

# MOTAU VILNIŲ

NAMAI MYLINTIEMS MIESTĄ

**Pažvelgti į  
miestą naujai**

**Tikslas – gerai  
jaustis savo kūne**

**Pamoka –  
kaip kelionė**

**YIR**











An aerial photograph of Vilnius, Lithuania. The top half shows a dense cluster of historic European-style buildings with red-tiled roofs and light-colored facades. A modern, multi-lane asphalt road curves through the middle of the image, with several cars visible. To the right of the road is a large, green, grassy area, possibly a park or sports field, with some trees and a small structure. The bottom half of the image is a solid orange color, which serves as a background for the text.

# Vilnius – jaukių namų miestas

Malonu prisiminti, o kartais iš naujo atrasti seniai žinomą tiesą. Namai – mūsų tvirtovė, kurioje verda gyvenimas, pripildytas svajonių, lūkesčių ir planų. Gera šią tvirtovę statyti Vilniuje – mieste, kuriame istorija ir dabartis eina koja kojon, kur gyvenimo malonumą patiria tiek siekiantys gaivališkumo, tiek trokštantys ramybės.

Šiame „Matau Vilnių“ numeryje jūsų laukia ir romantiški pasivaikščiojimai sostinės gatvėmis, ir ekstremalios kelionės, suteikiančios pribloškiančių patirčių. Taip pat pokalbis apie ateities vilniečių kartas, o kam prie širdies istorija – apie amžių kaitą pasakojančius architektūrinius miesto sluoksnius. Namų jaukumo paslaptimis dalinsis idilę sostinėje susikūrę pašnekovai, o sėkmingi verslo ar kultūros iniciatyvų pavyzdžiai galbūt įkvėps imtis tos seniai galvoje rusenančios idėjos...

Verskite žurnalo puslapius, būkite įkvėpti pasakojimų ir pažinkite Vilnių – istorijų kupiną miestą, laukiantį jūsų, pravėrusių „Matau Vilnių“ namų duris.



# Pažvelgti į miestą naujai

**K**aip išlaikyti susidomėjimą miestu, kuriame gyvename? Kaip nepasiduoti rutinai ir pamatyti miesto kaitą, augimą, o kartu – dar neatrastas praeities ženklus? Tokie klausimai gali kilti neretam miestiečiui, vaikstančiam po, regis, įprastas ir išmintas gatves. Petras Staselis – profesionalus gidas, kelionių vadovas Vilniuje ir Baltijos regione, 2019 m. Vilniaus mero apdovanotas kaip svingiausias sostinės gidas – įsitikinęs, kad pažvelgti į miestą naujomis akimis padės mokėjimas skaityti ir suprasti ženklus, kurių Vilniuje itin gausu.





## Vilniaus senamiestyje dar pulsuoja gyvenimas

„Vilnius nuostabus tuo, kad yra tarsi neišsemiamas šaltinis, per savo istoriją prikaupęs ženklų, asmenybių, paslapčių ir kiekvieną dieną galintis papasakoti kažką naujo. Kita vertus, miestas yra gyvas, nuolat kintantis. Kartais pasivaikščiojimą po miestą prilyginu vaikystės apsilankymui senelio namo palėpėje, kur sukrauti apdulkėję rakandai atrodo paslaptiniai, bet už kiekvieno slypi sava istorija“, – teigia P. Staselis.

Anot gido, taip pat yra ir mieste – matomi namai, gatvės, ženklai pasakoja savo istorijas: „Čia, žiūrėk, kulkų išvarpytos sienos, čia atrupėjęs tinkas, už kurio slepiasi buvusi durų ar lango arka, o dar kitur – kokia nors lentelė hebrajiškais ar kirilicos rašmenimis. O kartu čia pat kas nors šnekučiuojasi, vaikšto į pasimatymus, dainuoja vietiniai vilniečiai, be kurių miestas būtų kaip muzikos instrumentas be garso...“

Tuo, pasak P. Staselio, Vilnius ir skiriasi nuo, pavyzdžiui, Talino ar Rygos, kur vietiniai miestiečiai senamiestyje jau nebegyvena, o dažnai ir nesilanko, neskiria pasimatymų. Kodėl? Senamiestis ten tapęs pinigų uždirbimo iš turistų vieta, savotiškas disneilendas. Todėl P. Staselis džiaugiasi, kad Vilniaus senamiestyje dar pulsuoja tikras gyvenimas.

## Išmokti skaityti ženklus

Ir vis dėlto kaip ilgus metus Vilniuje praleidusiam gyventojui į miestą pažvelgti naujai, patirti atradimo džiaugsmą? P. Staselis sako, kad, dirbdamas gidu, bendrauja su įvairių kultūrų žmonėmis ir jau pastebėjo, kad kuo geriau žmogus susipažinęs su istorija, turi kultūros pradmenis, tuo geriau perskaito ir savotiškąjį Vilniaus kodą.

„Mano patarimas norintiems į savo miestą pažvelgti naujomis akimis – išmokti jį skaityti, išmokti atpažinti ženklus ir susieti juos su jau turimu žinių bagažu. Sudėrinus tai, kas nauja ir kas žinoma, miestas taps įdomus ir įtraukiantis“, – pataria gidas.

Nors P. Staselis gimė ir augo Vilniuje, didesnį susidomėjimą miestu pajuto tik Lietuvai atkūrus nepriklausomybę, kai tikroji ir necenzūruota istorija pagaliau tapo prieinama, nyko primesti ženklai ir tarsi iš griuvėsių pasirodė tikrasis miesto portretas.

„Džiaugiuosi, kad šiandien vis daugiau vilniečių domisi, skaito, eina į ekskursijas ne tik po puikiai žinomas vietas, bet ir ilgą laiką laikytas nepatraukliomis – Naujininkus, Markučius, Pavilnį ir kt. Nors senamiestis ir centrinė miesto dalis gali atrodyti patrauklesnės vietos, kur pastatai prižiūrėti geriau, daugiau pramogų, bet ir miesto pakraščiuose esantys rajonai turi savo veidą, kvapą, garsus, bendruomenes ir yra miesto identiteto dalis su savomis istorijomis“, – teigia P. Staselis.

## Lėtai pasivaikščioti kiemeliais

Saulėtą dieną ketinantiems išeiti pasivaikščioti po sostinę P. Staselis siūlo atkreipti dėmesį į kelis akcentus.

„Visuomet stengiuosi atkreipti dėmesį į miesto daugiakultūriškumą. Vilnius daugelį amžių buvo ant bizantiškos ir lotyniškos kultūrų ribos. Todėl pažvelkite į Didžiąją gatvę – dauguma stačiatikių cerkvių yra rytinėje gatvės pusėje, o vakarinėje – katalikų, protestantų, žydų buvę gyvenamieji kvartalai“, – pasakoja gidas.

Nuo tada, kai 1323 m. Gediminas parašė ir išsiuntinėjo kvietimą pirkliais ir amatininkams, užtikrindamas visiems vienodas laisves nepriklausomai nuo tikėjimo, Vilnius buvo vienas tolerantiškiausių ir atvirausių Europos miestų, tvirtina P. Staselis. Anot gido, Vilniuje sugyveno rusėnai, lietuviai, lenkai, žydai, totoriai, karaimai, vokiečiai ir kitos tautinės bendrijos.

„Kai žydus ginė iš šiuolaikinės Vokietijos ir Ispanijos teritorijų, ramų užutėkį jie rado būtent Vilniuje. Tiek karaimams, tiek totoriams miestas taip pat buvo atviras. Kiekviena čia gyvenusi bendruomenė paliko pėdsaką miesto charakteryje“, – sako Vilniaus gidas.

P. Staselis atkreipia dėmesį į dar vieną žavingą sostinės elementą – Vilniaus senamiesčio kiemečius. „Deja, šiandien vis daugiau naujųjų savininkų kiemečius uždaro, o mes, vis skubėdami, prabėgame pagrindinėmis gatvėmis nuo taško A iki taško B. Labai kviečiu neskubėti pagrindinėmis gatvėmis, o lėtai paklaidžioti ir žvilgtelėti į likusius atvirus senamiesčio kiemečius, jų grindinius ir medines galerijas, arkas ir stogelius, įsivaizduoti čia gyvenusius žmones, šeimas ir bendruomenes“, – pataria gidas.







## Tinklaraštininkė Sigita Petrunina: „Namų kūrimas niekada nesibaigia“

**S**igita Petrunina – populiaraus tinklaraščio „Ten kur namai“, atsiradusio prieš septynerius metus, autorė. Tinklaraštis, anot Sigitos, atsirado iš noro sukurti šaltinį lietuvių kalba, kupiną patarimų, kaip dekoruoti ir įsirengti namus. Per septynerius metus tinklaraštis išaugo į knygą „Gyvenk kaip patinka“ ir to paties pavadinimo tinklalaidę, o jų autorė įsitikinusi – namų kūrimas iš tiesų nesibaigia niekada.





**Baigėte komunikacijos studijas, vėliau mokėtės interjero dizaino, tačiau save mėgstate vadinti namų mylėtoja. Ką labiausiai mylite savo namuose? Be kokių daiktų ar interjero detalių negalėtumėte įsivaizduoti savo namų?**

Mokiausi Vilniaus interjero dizaino mokykloje, kad pagilinčiau šias žinias, bet niekada šio darbo nedirbau ir neplanavau to daryti. Labai gerbiu interjero dizainerius, nes jų darbas – rimtas, sudėtingas, su daug skaičiavimo, atsakomybių ir sprendimų paieškų. Dėlioti pagalvėles ant sofos jų darbų sąrašė turbūt paskutinėje vietoje. Būtent dėl techninių šios profesijos niuansų niekada nenorėjau būti interjero dizainerė. Man artimesnis ne techninis, bet kūrybinis darbas. Aš myliu namus, dėlioju jų paveikslą iš senų ir naujų daiktų bei baldų, o apie tai pasakoju skaitantiems mano tinklaraštį ir sekantiems mane socialiniuose tinkluose.

Mano namuose man labiausiai patinka senų ir naujų daiktų dermė. Neįsivaizduoju savo namų su visais naujais baldais, man norisi turėti daiktų, kurie pasakoja istoriją, yra paveldėti iš senelių arba rasti sendaikčių turguose.

**Kaip tinkamai sukurti jaukumą namuose? Nuo ko reikėtų pradėti, į ką svarbu atkreipti dėmesį?**

Svarbiausia – išsiaiškinti, kokie namai jums patinka, kokios spalvos, medžiagos, nuotaika, ką norėtumėte perkelti į savo namus. Tokius dalykus sužinoti labai padeda pavyzdžių studijavimas, todėl žiūrėkite interjerų nuotraukas internete, žurnaluose, knygose. Susikurkite savo namų moodboard ir ja remdamiesi kurkite savo namų jaukumą.

Lygiai taip pat svarbu žinoti, ko savo namuose jokių būdu nenorėtumėte turėti. Tai padės išvengti nereikalingų pirkinių ir neprašytų patarimų.

**Kas įkvėpia tą meilę namams, iš kur semiatės interjero idėjų?**

Mano įkvėpimas yra tai, ką rekomenduoju ir kitiems: „Pinterest“, interjero žurnalai ir knygos. Pastebėjau, kad filmai ir serialai taip pat labai prisideda prie įkvėpimo, ten randu idėjų savo namams. O meilė namams tiesiog yra. Man gera būti namuose, gera juos gražinti, jaukinti, aš laiminga, kai mano šeimai namuose taip pat patinka.

**Kokius pastebite namų kultūros tendencijų pokyčius? Kaip juos vertinate?**

Labai džiaugiuosi, kad vis daugiau žmonių kuria namus pagal save, drąsiai įgyvendina savo sumanymus ir geba net mažiausias erdves paversti jaukiomis. Toks buvo mano tikslas kuriant tinklaraštį ir rašant knygą – parodyti žmonėms, kad gali ir turi namus kurti sau, negalvodami apie kitų žmonių nuomonę. Turbūt tai yra tas pokytis, kurį pastebiu. Galvodami apie savo namus, jų jaukumą, žmonės nebegalvoja, ką apie jų sprendimus pagalvos kaimynai ar giminės. Atsirado aiškus suvokimas, kad mano namai pirmiausia yra man ir mano šeimai.

**Ne per seniausiai gyvenimą užmiestyje iškeitėte į miesto šurmulį. Kas paskatino grįžti į miestą?**

Į butą mieste persikėlėme po 13 metų gyvenimo užmiesčio name. Prieš priimdami tokį sprendimą kelerius metus vis pasvarstydavome, kaip vėl gyventume mieste. Palankiai susiklosčius aplinkybėms, radome mūsų dabartinius namus – butą šimto metų senumo name.

Mums su šeima patiko gyvenimas name, buvome susikūrę sau patinkančius namus, net esu teigusi, kad niekada niekur nesikraustysiu. Tačiau lygiai taip pat mėgaujuosi gyvenimu miesto centre ir nebesakau „niekada“.

Matau tiek gyvenimo name, tiek gyvenimo bute privalumų. Šiuo mūsų šeimos gyvenimo etapu mums patogiau gyventi bute, daugelį reikalingų vietų pasiekti pėsčiomis, eiti pasivaikščioti paupiu ar užsisakyti maisto į namus. Tiesa, nebeturime daržo ar savo kiemo, bet tai atperka dažnesnės išvykos į gamtą ir tėvų sodą.

**Koks jūsų santykis su Vilniumi? Ar nebuvo sunku adaptuotis prie gyvenimo mieste?**

Vilniuje gyvenu 18 metų, taigi pusę savo gyvenimo. Atvykau čia studijuoti ir pasilikau. Esu gyvenusi įvairiuose miesto rajonuose – Karoliniškėse, kur pro langą matėsi televizijos bokštas, pačiame Pašilaičių rajono gale, Saulėtekyje ir prie Kalvarijų turgaus, mūsų name Pavilnyje. Kiekvienas rajonas turi savo šarmą, nuotaiką, kiekvieną galima prisijaukinti ir paversti savu.

Dabar, kai gyvenu pačiame miesto centre, džiaugiuosi siauromis gatvelėmis ir praeinamais kiemais. Neseniai interviu su garbaus amžiaus vilniečiu perskaičiau frazę, kad vilniečiai visuomet trumpindavo kelią eidami kiemais. Kai tik galiu, aš taip pat einu kiemais ir „kertu kampą“. Tikriausiai tai rodo, kad Vilnių tikrai prisijaukinau. Arba jis mane.

**Į ką svarbiausia atkreipti dėmesį renkantis naujus namus? Kokių „taisyklių“ laikotės įsikurdama naujoje vietoje?**

Gali nuskambėti banaliai, bet reikia vadovautis jausmu. Galima daug ką praktiškai apgalvoti – atstumą iki darbo, vaikų darželio, parduotuvės, parką šalia ir patogų susisiekimą, bet jei nebus jausmo, kad čia tavo namai, jei nepajusi, kad apžiūrimas būstas gali būti tavo namai, tai greičiausiai jis namais ir netaps. Dabartinius mūsų namus aš išsvajojau, turėjau aiškius kriterijus, ko noriu – buto centre, langų į vidinį kiemą, seno namo, atskirų erdvių kiekvienam vaikui. Visa tai ir turime. Mūsų namai buvo pirmas ir paskutinis butas, kurį apžiūrėjome. Taisyklių įsikurdama neturėjau. Man reikėjo, kad turėtume ant ko miegoti, o visa kita atkeliavo į namus palaipsniui. Vadovaujuosi taisykle, kad namų kūrimas niekada nesibaigia, tad manęs negąsdina remontas ar laikinas kurio nors baldų, daiktų trūkumas.





# Gabrielius Gedžius: „Kelionėse priklausau tik nuo savęs“

Net neigiami nutikimai kelionėse gali tapti nuotykiu, įsitikinęs Gabrielius Gedžius, „Trip Extreme“ įkūrėjas. Suvokęs, kad įprastos kelionės nesuteikia autentiškų potyrių, G. Gedžius ėmėsi pats organizuoti žygius ir keliones, kupinas išskirtinių patirčių, prisilietimo prie vietinių kultūrų, judėjimo ir nepamirštamų išgyvenimų.

## Kas jus paskatino gyvenimą susieti su kelionėmis?

Keliauti man patiko visada. Taip susiklostė, kad dauguma veiklų buvo susijusios su kelionėmis. Vos Lietuva įvedė bevizį režimą ES šalims, pradėjau tyrinėti Europą, o 2006 m. nukeliavau į Kubą. Ten supratau, kad „viskas įskaičiuota“ tipo kelionės – tikrai ne man. Nors neturėjau patirties tolimose kelionėse ir šalis mane sužavėjo, jaučiau, kad ne viską patiriu, kad pamatau šalį paviršutiniškai – tiek, kiek leidžiama didžiajai masei turistų.

Supratau, kad man parodoma tik fasadinė pusė, juk net maistas viešbutyje pritaikytas vokiečių skoniui. Padėtį pataisė pažintis su vietiniais gyventojais, tai suteikė daugiau autentiškų patirčių. Ir nors atostogos buvo nuostabios, išvažiavau su jausmu, kad jos buvo išgyventos ne iki galo. Tada ir apsisprendžiau, kad ateityje kelionėse nuo nieko daugiau nepriklausysiu, tik nuo savęs.





**Kaip gimė „Trip Extreme“?**

Visada domėjausi istorija, o viena įdomiausių šalių pasaulyje iš istorinės perspektyvos yra Ispanija. Ten yra visko, pradedant nuo neandartaliečių relikty, senovės Graikijos, finikiečių, senovės Romos, vestgotų ir vandalių, musulmonų maurų iki Ispanijos katalikų karalių ir jų imperijos palikimo.

Man buvo įdomi jų kultūra ir gyvenimo būdas. Susiklosčius palankioms aplinkybėms, nusprendžiau persikelti gyventi į Ispanijos pietus. Ten praleidau beveik dešimt metų – išmokau kalbą, perpratau kultūrą. Ši šalis tapo mano antrąja tėvyne, ten gimė ir „Trip Extreme“.

Gana intensyviai sportavau ir taip susipažinau su vienu danų atletu, su kuriuo tapome geriausiais draugais. Abu turėjome trenerių licencijas ir sportavome unikaloje vietoje, todėl mums kilo mintis pradėti organizuoti crossfit ir ekstremalaus bėgimo stovyklas skandinavų atletams Ispanijoje. Šios stovyklos vyksta ir dabar (laikinaai sustojo dėl pandemijos) ir „Trip Extreme“ yra žinomas prekės ženklas tarp Skandinavijos ekstremalaus bėgimo atletų. Tokia buvo pradžia. Aš ir toliau keliauau: tyrinėju Aziją motociklu, ėjau į kalnus, išeidavau į beveik mėnesį trunkančius žygius ir to nepilnatvės jausmo, kaip po kelionės į Kubą, daugiau niekada nepatiriau. Supratau, kad daug žmonių keliauja ir net nesusimąsto apie tai – deda varneles prie naujos aplankytos šalies pavadinimo joje pabuvę, bet nepažinę jos iš tikrųjų. Todėl gimė mintis ieškoti panašiai mąstančių žmonių ir jiems siūlyti patirtis, kurias išgyvenau pats. Taip atsirado lietuviškoji „Trip Extreme“ versija.

**Ko labiausiai pasiilgstate, būdamas toli nuo namų? Ir ko pasiilgstate būdamas namuose?**

Namai man yra reliatyvi sąvoka. Kelerius metus jų neturėjau, tiesiog apsistodavau ten, kur man norėjosi, ir būdavau ten tiek, kiek norėjosi. Dabar turiu vietą, į kurią sugrįžtu, bet „namai“ man yra ten, kur artimi žmonės. Jei jie važiuoja su manimi, aš namuose. To ir pasiilgstu labiausiai, jei keliauju vienas – artimųjų.

Buvau pasiilgęs Lietuvos, nes joje nesilankiau septynerius metus. Buvau pasiilgęs žiemos, nes apie dešimt metų jos nemačiau. Po tiek laiko vėl pamatyti tuščią, baltą, sniegu padengtą Katedros aikštę ir iš tamsaus dangaus iš lėto krentančias snaiges – stipri patirtis. Dabar pasiilgstu Ispanijos, nes pilkas Lietuvos dangus truputį slegia.

**Kaip atrodo jūsų laisvalaikis, grįžus namo iš kelionių?**

Mano laisvalaikis aktyvus: sportuoju, bėgioju bekele, stengiuosi kuo daugiau vaikščioti – man patinka bastytis pėsčiomis po Vilnių, turiu kelis mėgstamus maršrutus, kuriais bent porą kartų per savaitę einu.

O jei norisi ramybės – vakaras su knyga ar filmu. Dar vasarą atradau banglentes, net gavau dovanų kursų – pasirodo, ir Baltijoje tai įmanoma! Pavyko truputį pramokti ir manau, kad ši veikla taps nuolatine. Ir, žinoma, pagal galimybes planuoju ateinančias keliones.

**Kaip išsaugote kelionių džiaugsmą, kai keliauti pasidaro keblu?**

Man patinka nuotykių. Netgi neigiami dalykai, nutinkantys kelionėse, man yra savotiški iššūkiai ar galvosūčiai, kuriuos reikia išspręsti. Tiesiog stengiuosi mėgautis procesu ir aplinka. Šalia neigiamo dalyko visada yra ir teigiamas, svarbu jį pastebėti, neleidžiant blogoms emocijoms aptemdyti proto. Bet tai neturi būti dirbtinis slopinimas ar neigtyvių minčių užgniaužimas. Tokiu atveju visa tai lieka užspausta viduje ir gali daryti ilgalaikį poveikį bendrai būsenai. Aš geriau tada riebiai išsikeikiu ir, atslūgus pirminei negatyvumo bangai, ieškau sprendimo ir teigiamų tos situacijos aspektų.

**Ar patiriate naujų atradimų ir savo mieste?**

Užaugau Kaune, bet grįžęs iš Ispanijos į Lietuvą apsistoju Vilniuje. Man tai buvo gana nauja vieta, suteikusi labai daug atradimų.

Kelionė po savo miestą priklauso nuo to, ko iš jos norima. Jei norisi netikėtų atradimų, geriausia tiesiog eiti, dairytis ir tikėtis atrasti kažką įdomaus. Jei norisi tam tikro maršruto ar temos, padės informacija internete ar Vilniaus gidai – sostinėje vyksta ekskursijos ne tik apie istoriją, bet ir gatvės meną, miesto panoramas, gamtos paminklus ar net restoranus.





# Vilniaus veidai: pasivaikščiojimas po modernistinės architektūros miestą



Vilnius – daugiasluoksnės architektūros miestas, gyvai liudijantis santvarkų, kultūros, mentaliteto kaitą. Ilgą laiką bene daugiausia miestiečių ir miesto svečių dėmesio sulaukdavo baroko ir klasicizmo architektūrinis palikimas, tačiau vis labiau atsigręžiama ir į modernizmo atspindžius miesto veide. Taip žvilgsnis į miesto architektūrą įgauna brandaus vientisumo: Vilniaus pastatai ir jų vietos apžvelgiamos nuosekliai, nepaliekant „pilkyjų zonų“, neiškerpant jokių istorinių laikotarpių. Anot menininkų Nomados ir Gedimino Urbonų, būtent dėl modernistinio architektūrinio palikimo Vilnius yra išskirtinis miestas. Urbanistiniame sostinės peizaže esama ir itin įdomių, iš modernizmo kilusio brutalizmo apraiškų: masyvių betoninių konstrukcijų, griežtų ar net dramatiškų formų, šiurkščių paviršių. Pasivaikščiokime įsižiūrėdami į miesto statinius atidžiau.





### Iš aplinkos neišsiskiriančio projekto išskirtinumas.

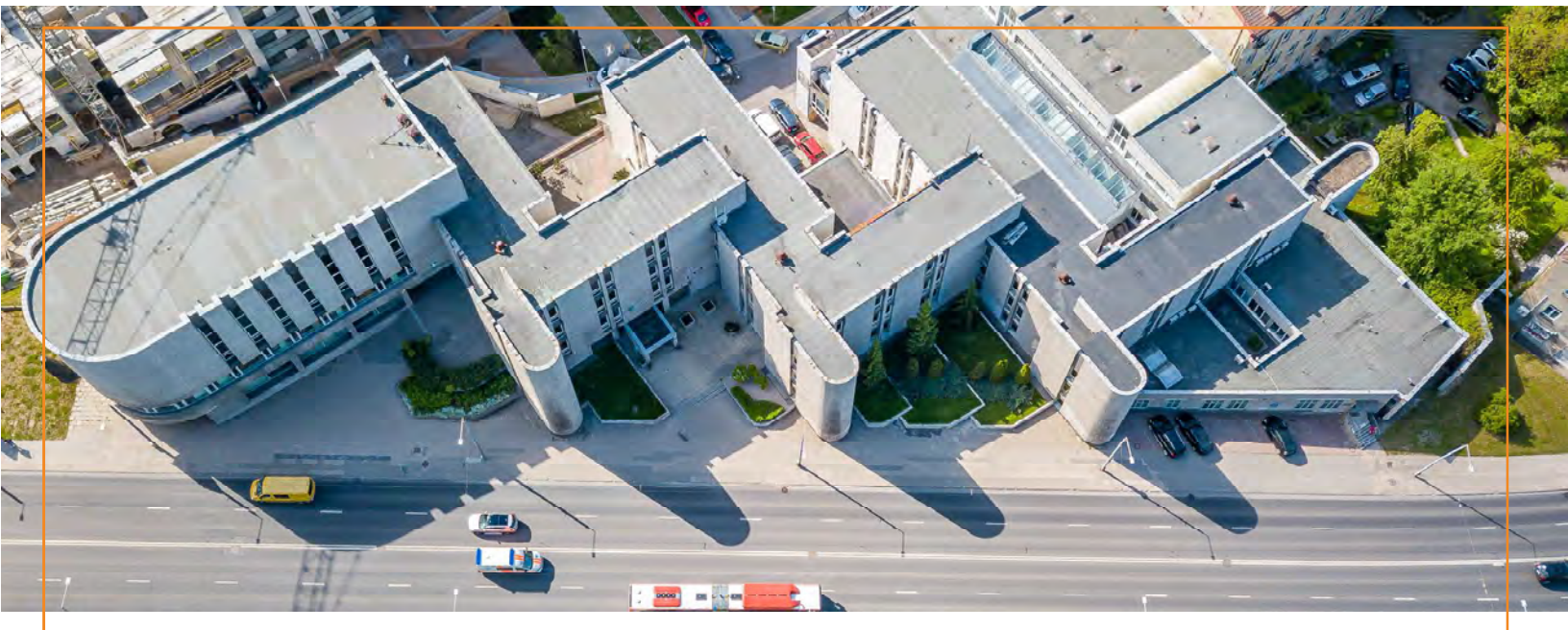
Keliaukime prie Vyriausybės pastato, kuris laikomas vienu įdomiausių žinomo architekto V. E. Čekanausko darbų. Pastatas iškilo 1976–1982 m. kaip tuometiniai Lietuvos komunistų partijos Centro komiteto rūmai ir yra laikomas vėlyvojo modernizmo pavyzdžiu, turinčiu postmodernistinio stiliaus elementų. Keturių korpusų komplekso pastatas su vidiniu kiemu iš pažiūros kuklus, tarsi nepastebimai įsiliejan-  
tis į aplinką. Jis lyg prieštaravimas tuometinei nuostatai, kad Centro komiteto pastatai turi būti išskirtiniai ir savo architek-  
tūra pabrėžti jų politinę reikšmę. Stebėtinas, bet neatremiamas argumentas, kuriuo dėl lakoniško pastato projekto architektui pavyko įtikinti tuometę valdžią, buvo jo ištarti žodžiai, kad „Centro komiteto pastatas turi būti kuklus, kaip ir pats Leninai“.

### Tauro kalno pašonėje – laikui atspari architektūra.

Eidami tolyn Lukiškių aikšte sukame link Tauro kalno – į V. Kudirkos gatvę. Prieš akis iškyla architekto V. Čekanausko projektuotas surenkamų gelžbetoninių konstrukcijų pasta-  
tas – terasomis kylantis buvęs Žemės ūkio ekonomikos mokslinio tyrimo institutas su skaičiavimo centru. Trijų aukštų pastatas turi keturias panašaus tūrio sekcijas, savo ritmika organiškai įsiliejančias į miesto centro aplinką. Pastatas atspindi vakarietiškas vėlyvojo modernizmo tendencijas urbanistinėje architektūroje ir savo masteliu įspūdingiausiai atsiskleidžia būtent didmiesčio ir šalia stūksančio Tauro kalno peizaže. Visai šalia „YIT Lietuva“ vystomos „Matau Vilnių“ gyvenamųjų namų erdvės, kurios čia besikuriantiems suteikia unikalią galimybę iš arčiau pažinti ir tyrinėti šį ir kitus netoliese esančius vėlyvojo modernizmo pavyzdžius.







### Nacionalinis operos ir baleto teatras: projekto dinamika.

Toliau nuo Vyriausybės rūmų akys krypsta į kitą pastatą – monumentalųjį Nacionalinį operos ir baleto teatrą. Teatro projektas pradėtas vystyti dar 1950 m., keliavo per skirtingų kūrėjų rankas, tad projektas patyrė įvairių transformacijų, kol galiausiai architektūriniai sprendimai pavesti jaunai, vos 30-ies sulaukusiai architektėi E. N. Bučiūtei, o statybos užsitęsė iki 1974 m. Pastato architektūra svyruoja tarp vėlyvojo modernizmo kuklumo ir reprezentacinių erdvių puošnumo. Jis sudaro atskirą „kalvą“ su miestiečių pamėgtomis ir po rekonstrukcijos vėl džiuginančiomis gaivių fontanų terasomis. Teatras yra dominuojantis objektas šioje miesto dalyje: atvykstantiems į miesto centrą iš toli matyti didžiuliai teatro langai ir už jų švytintys bronziniai šviestuvai.



### Banguojantis vėlyvojo modernizmo pavyzdys.

Žingsniuojant Gedimino prospektu, ties sankryža su A. Stulginskio gatve, akį patraukia išraiškingų, banguojančių formų Lietuvos kooperatyvų sąjungos administracinis pastatas, architekto J. Šeiboko kūrinys. Architekto kūryboje atsispindi domėjimasis naujovėmis, noras pritaikyti inovacijas, ekspresyvumas, bet kartu ir harmoningas pastatų įkomponavimas į konkrečias miesto erdves. Šiam pastatui naudota ilgalaikė ir brangi medžiaga – fasadinis smiltainio tinkas, kurio įsigyti sovietmečiu buvo galima tik suderinus su Maskvos valdžia, kas įprastai reikšdavo ir sovietinius bauginimus. Šis pastatas – lyg slapta lobių dėžutė, po lakoniška išore slepianti įvairius meninius interjero elementus (freską, vitražą).





### M. Mažvydo biblioteka: atvirumo ir modernumo siekis.

Nuo „Matau Vilnių“ pasukę atgal į Gedimino prospektą keliaujame Žvėryno kryptimi ir pasiekiame M. Mažvydo biblioteką. Nors ji su savo išraiškinga kolonada priklauso ne modernistinei kryptčiai, jos istorija atspindi modernumo ir laisvės siekį. Biblioteka ir jos bendruomenė Nepriklausomybės priešaušriu buvo įsitraukusi į valstybingumo atkūrimo procesus: centriniai bibliotekos laiptai buvo vieta, kurioje vykdavo taikūs, laisvės troškimą išreiškiantys mitingai. Deja, unikalūs pastatas bėgant laikui buvo pripažintas avariniu. 2008–2016 m. biblioteką rekonstravo „YIT Lietuva“, o „Jungtinių architektų dirbtuvių“ ir „2XJ“ architektų parengti projektai už rekonstrukciją bei dizainą pelnė ne vieną apdovanojimą.

Pastatas atkurtas norint išsaugoti autentiškumą ir kartu plačiau atverti jo erdves miesto gyventojams bei svečiams. Bibliotekoje atsirado daugiau kūrybinių, darbo erdvių, įrengta net garso įrašų studija, biblioteka tapo prieinamesnė specialiųjų poreikių turintiems žmonėms. Lankytojų žvilgsnį traukia ir įspūdingas dailininko A. Garbausko vitražas, matomas vos įžengus pro duris.





# Pamoka – kaip kelionė



**D**idysis tikslas – kad mokytis būtų įdomu, o pamoka būtų ir kelionė – apie tai pasakoja Vilniaus centre įsikūrusios privačios mokyklos „Erudito licėjus“ įkūrėjas ir direktorius doc. dr. Nerijus Pačėsa. Neneigdamas akademinių žinių svarbos, N. Pačėsa tikina, kad gyvename laikais, kai mokymosi būdas pasikeitė, o ugdant ateities asmenybės svarbios specifinės kompetencijos.





### **Kaip laikui bėgant pasikeitė ugdymas? Kokie principai šiuo metu svarbiausi dirbant su ateities karta?**

Mokykla ir mokytojas toli gražu nebėra vienintelis žinių šaltinis. Ir nors akademinų žinių svarba nesumenko, pasikeitė tų žinių santykis su kitomis kompetencijomis, pasikeitė ir mokymosi būdai. Turime ugdyti ne tik akademines žinias, bet ir bendrąsias kompetencijas. O pagrindinės kompetencijos, kurių reikia XXI amžiuje ir reikės ateityje, yra keturios: kūrybingumas, bendradarbiavimas, kritinis mąstymas ir komunikacija.

Be to, šiandien ugdome ne tik teisingus atsakymus žinantį žmogų, bet ir žmogų, gebantį formuluoti užduotis, problemos esmę, gebantį suvokti ir ieškoti sprendimų. Kritinio ir analitinio mąstymo samplaika yra vienas svarbiausių šiuolaikinio ugdymo uždavinių. Tam reikia laiko, tinkamų metodų.

Ne mažiau svarbu suvokti, kad sritis, kuriose reikia įsiminti informaciją, jau perima kompiuteriniai sprendimai ir dirbtinis intelektas. Žmogui informacijos įsiminti reikia vis mažiau. Kadangi žmogus negali varžytis informacijos apdorojimo ir pateikimo gebėjimais su mašinomis, jis lieka ten, kur kūryba, mąstymas, gebėjimas veikti unikalūs. Būtent visa tai gebančias asmenybes ir turime ugdyti.

### **Kodėl pasireiškia vaikų nuobodulys? Kaip jį įveikti?**

Nuobodulys yra motyvacijos išraiška, reiškianti demotivaciją. Kai stokojama noro kažką veikti, pasireiškia nuobodulys. Jis rodo, kad mokinyš nenori ar negali susitelkti į mokymosi objektą. Galime kaltinti mokinius, kad jie stokoja dėmesio, arba suvokti, kad tai mes negebame įtraukti mokinių, pateikti jiems įdomaus turinio ir proceso, kuriame norėtųsi dalyvauti. Mokytojas yra atsakingas už motyvacijos kūrimą ugdymo procese. Kaip kad įmonių vadovai rūpinasi darbuotojų motyvacija, taip mokykloje tu turi rūpintis mokytojais.

Metodinių sprendimų motyvacijai didinti yra įvairių, tačiau juos visus jungia vienas tikslas – įtraukusis ugdymas. Mes patys skiriame labai didelį dėmesį įtraukiojo ugdymo organizavimui, kad mokiniai būtų motyvuoti. Jei darome prielaidą, kad motyvacija reiškia aukštesnius pasiekimus, tai matyti motyvuotus mokinius pamokoje – mūsų pirminis tikslas.

### **Kokia yra gera, dėmesį prikaustanti pamoka?**

„Erudito licėjuje“ aiškiai suvokiame, kokia turi būti pamoka, išlaikanti mokinių dėmesį. Pamokos struktūra sudėliota taip, kad pati jos pradžia keltų susidomėjimą, turėtų intrigą. Tačiau pradėti pamoką intriguojančiai reikia didelio mokytojo meistriškumo.

Svarbus ir mokinių pasiruošimas, visos vizualinės, vaizdo turinio priemonės. Svarbu papildyti priemonių asortimentą, formas. Pamokoje privalo būti aktyvių metodų, kuomet mokinyš pats analizuoja, ieško, veikia, gali tai pristatyti ir aptarti su kitais. O pamokos pabaigoje svarbu reflektuoti, kas išmokta, kaip jaustasi.

Mokinių dėmesį galima išlaikyti aktyviais, įtraukiančiais, komandiniais, tiriamaisiais metodais. Pamoka turi būti turtinga metodų ir formatų. Tuomet netrūks nei dėmesio, nei įsitraukimo. Jei dominuoja vienas vienintelis metodas, kai mokytojas nuolat kažką pasakoja, o mokiniai tik sėdi ir užsirašinėja – na, ne tik vaikai, bet ir suaugusieji nenorėtų eiti į tokią mokyklą. Dinamiškumas, kaita yra labai svarbu. Pasaulis greitai kinta, tad turime tinkamai parengti augančius žmones.

### **Koks svarbiausias „Erudito licėjaus“ tikslas?**

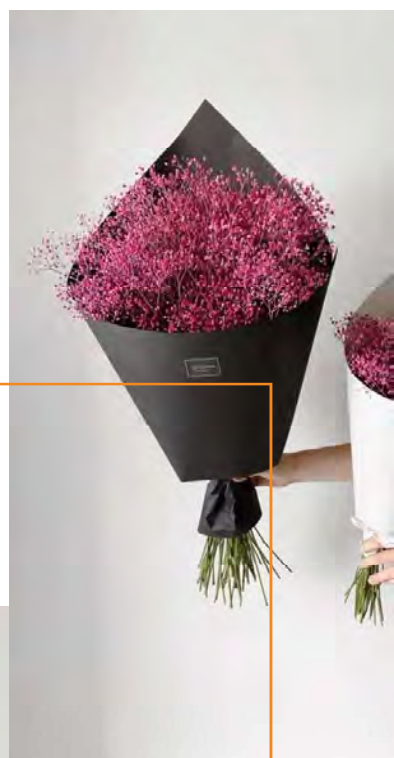
Mūsų didysis tikslas – kad ugdymas būtų įtraukus ir motyvuojantis. Todėl ir mūsų šūkis: mokykla, kurioje įdomu mokytis! Didžiausias komplimentas mums – išgirsti, kad mokiniai nelaukia atostogų arba laukia atostogų pabaigos. Kaip to siekiame? Kiekviena pamoka „Erudito licėjuje“ – kaip kelionė, kuriai reikia pasiruošti. O tinkamai pasiruošti šiai kelionei jau turi sumanūs, meistriški mokytojai.

### **„Erudito licėjus“ įsikūręs Vilniaus centre – koks jūsų ir licėjaus mokinių santykis su miesto aplinka?**

Kadangi praktinis ugdymas ir integracija yra svarbios mūsų ugdymo dalys, labai skatiname kontekstines pamokas, padedančias pažinti aplinką. Taip pat skatiname prisidėti prie aplinkos aktyviai. Paprastai „Erudito licėjaus“ mokiniai daugybę pamokų praleidžia ne klasėje, o įvairiose miesto vietose – muziejuose, bibliotekose, įmonėse ir net parduotuvėse, kavinėse, parkuose. Viskas, kas aplink mus, gali praversti mokymuisi. Vilniaus istorijos įvairovė itin praturtina ugdymo procesą.



# „Flowers and Lovers“ įkūrėja: „Gyvenime svarbios mažos detalės“



**A**ugalai atlieka ne tik estetinę funkciją – jie moko rūpesčio, atsakomybės, dėmesingumo aplinkai ir meilės gamtai, įsitikinusi Ugnė Poderytė, sostinėje populiaraus gėlių salono „Flowers and Lovers“ įkūrėja. Nusprendusi pakeisti karjerą, iš reklamos srities U. Poderytė pasuko į floristiką – sako čia atradusi ne tik saviraiškos džiaugsmą, bet ir malonumą mokytis, džiuginti aplinkinius ir gilintis į žavingiausius pasaulio augalus.







## Ugne, kas paskatino atidaryti gėlių saloną „Flowers and Lovers“? Kuo jis išsiskiria?

Prieš kelerius metus dirbau reklamos socialiniuose tinkluose srityje, bendradarbiau su verslo klientais visoje Lietuvoje. Nors dirbau sėkmingai, vis lydėjo jausmas, kad nebeneriu laukti patvirtinimo dėl kiekvieno eteryje pasirodančio žodžio. Svajojau apie laisvę kalbėti savo balsu, pasikliauti nuojauta ir savarankiškai priimti netikėčiausius sprendimus ir jų pasekmes. Visai atsitiktinai mano kelyje atsirado gėlės.

Šiandien, po trejų metų nuo „Flowers and Lovers“ įkūrimo, galiu drąsiai teigti, kad ši veikla – apie mažus gyvenimo malonumus ir mūsų klientus, kurie moka jais pasidžiaugti. Pati ieškau unikaliausių gėlių žiedų Europos, Amerikos, Afrikos, Australijos ūkiuose, svajodama apie vienintelį dalyką – kad mūsų klientai patirtų tą patį atradimo, nuostabos, momentinės laimės pojūtį, kokį jaučia mūsų gėlių entuziastų komanda. Šis verslas yra ir kitokio gyvenimo būdo pavyzdys, kuris ne tik kelia floristo specialybės prestižą, bet ir įrodo, kad kiekvienas galime pasirinkti sau malonų profesinį kelią.

## Ką jums apskritai reiškia gėlės ir augalai?

Santykį su augalais įprastai lemia turimos žinios, patirtys, vaikystės prisiminimai. Anksčiau gėlių dovanojimą suvokiau tik kaip mielą tradiciją, mane domino tik gėlių estetiškos savybės, norėjau kurti kuo išraiškingesnes kompozicijas. Neilgai trukus supratau, kad grožis turi eiti koja kojon su kokybe, o tam reikia sukaupiti nemenką informacijos bagažą.

Pradėjus intensyviai mokytis ir pažinti augalų poreikius, santykis staiga pasikeitė. Nebeliko pompastikos, atsirado minimalizmas ir žavėjimasis natūralia augalų būtimi. Pastaruosius trejus metus mūsų šeimos namuose visuomet yra vazoninių augalų ir vazų su eukaliptų šakomis ar keliais žiedais. Mano akimis, augalai (be žmonių) yra vienintelis dalykas, įnešantis į erdvę gyvybės, kurios niekada nesukurs nei paveikslai, nei kilimai, nei lentynoje surikiuotos knygos.

Augalai atlieka ne tik estetinę funkciją – jie moko rūpesčio, atsakomybės, dėmesingumo aplinkai ir meilės gamtai. Pavyzdžiui, Japonijoje gėlės atlieka svarbų edukacinį vaikų ugdymo vaidmenį ir turi ypatingą simboliką šeimos bei socialiniame gyvenime. Žinau, kad augalai turės svarbą ir mūsų šeimoje, auginant naująją sūnų.

## Gėlės – namų jaukumo simbolis. Kokios šiuo metu madingiausios gėlių kompozicijos, kokiomis gėlėmis vilniečiai labiausiai mėgsta puošti namus?

Dovanodami gėles, didelė dalis lietuvių vis dar linkę pirkti klasikinės puokštės, bet įsigydami gėlių savo namų dekorui renka laisvesnes kompozicijas iš kelių žalumų šakelių ir ilgiau besilaikančių žiedų. Vilniuje mūsų klientai prioritetą teikia egzotiniams palmių lapams, taip pat kortaderijoms, protėjoms, banksijoms, eukaliptų ar gubojų šakelėms, kurie puikiai atrodo sudžiūvę ir gali išlikti kaip ilgalaikė dekoracija. Ne mažesnis noras namus pagyvinti ir įvairaus dydžio visžaliais vazoniniais augalais, ypač palmėmis.

## Kokį vaidmenį gėlės atlieka namuose ir gyvenime?

Gėlės gali būti nuostabi pagarbos, padėkos, atsiprašymo ar net meilės sau kalba. Nuo mylimojo gautos ant stalo pamerktos gėlės sukels šypseną kaskart pro jas praeinant. O po sunkios darbo dienos padovanoti sau saldų desertą ir kelis žiedus – kas gali būti maloniau? Gėlės mums padeda stiprinti santykius ir socialinius ryšius, papildyti rutiną ir atrasti džiaugsmą kasdienybėje.

## Kokia yra geros puokštės paslaptis?

Ko gero, galima kalbėti apie jos simboliką arba techniką. Man geriausia puokštė iki šiol yra antrosios pusės padovanotas grikių pluoštelis, kurį jis nuskynė laukuose mano gimtadienio rytą. Tačiau jeigu kalbėtume apie floristo darbo techniką, puokštė pirmiausia prasideda nuo kokybiškų žiedų, o jos stilius – tai asmeninio skonio reikalas. Kai renkuosi sau, man kompozicijose įspūdjį palieka tvarkinga „netvarka“, kuriai pasiekti reikia tikro profesionalumo. Kitaip sakant, kai puokštėje gali matyti gamtos atspindį ir gėlės nėra įspraustos į taisyklingus rėmus.

## Ką jums reiškia kurti Vilniaus centre? Koks jūsų santykis su miestu ir koks vaidmuo čia tenka gėlėms?

Mus veda noras sukurti vertę miestiečiams ir miesto svečiams, nepriklausomai nuo vietos. Pristatyti gėles mamai nuo užsienyje gyvenančios dukros į Šeškinę – taip pat prasminga kaip ir Jono Basanavičiaus gatvėje. Esu miesto žmogus, kuris vertina gamtą, tad nesvarbu, miesto centre ar miegamajame rajone – mane džiugina, kad galime stebinti kaimynus savo darbais ar tiesiog papuošti gatvę parduotuvės dekoracijomis.

Apskritai gėlės ir augalai mieste turi nepakeičiamą vaidmenį. Ne be reikalo po sunkios darbo dienos bėgame į parkus, o naujų rajonų projektuose želdynams iš anksto planuojamos vietos. Žmogaus prigimtis lemia, kad būdami gamtoje pailsime, tad bet kokia žaluma betono džiunglėse leidžia mums lengviau atsikvėpti. Didžiuojusi, kad Vilnius vis dar turi žalio miesto etiketę, manau, tai tikra vertybė, kurią būtina puoselėti.





# Tauro kalnas – nuo velnių buveinės iki muzikinės tvirtovės

Vilniuje kalnų netrūksta – daugybė laiptelių veda į Trijų Kryžių kalną, lėtu žingsniu kopiama į sostinės simboliu laikomą Gedimino kalną. Kur dar skambaus pavadinimo Barbakano kalnas, nuo kurio smagu keliauti link plaukiančios Vilnelės, arba paslaptینگasis Stalo kalnas, apsuptas žaliuojančio parko.



Čia negalima pamiršti dar vienos miestiečių nuo seno pamėgtos vietos – Tauro kalno. Vasaros vakarais traukiantis atsiveriančia romantiška panorama ar vieta piknikui, žiemą – it magnetas išsiilgusiems pasivažinėjimui rogutėmis, Tauro kalnas per daugybę metų keitėsi ir vis dar kinta. Pasivaikščiokime per prabėgusius amžius ir pažvelkime – kaip.



Istorijos šaltiniai rodo, kad linksmybių vieta šiuo metu tapęs Tauro kalnas kadaise vadintas Velnio kalnu, vėliau Pamėnkalniu, nuo žodžio „pamėnas“, reiškiančio šmėklas ir pamėkles. Kaip velnius ir pamėkles pakeitė tauras? Vienoje iš kalno pavadinimo versijų teigiama, kad čia remtasi legenda apie Gediminą, sumedžiojusį taurą ir po medžioklės susapnavusį žymųjį sapną, tapusį sostinės pranašu.

Taip Vilniaus centre esanti kalva tapo Tauro kalnu. Metai bėgo, XIX a. pabaigoje šalia kalno pirklys Vilhelmas Šopenas atidarė alaus daryklą, šiuo metu žinomą kaip „Vilniaus Tauras“.

Didingus užmojus ant Tauro kalno ketino įgyvendinti tokie šviesuoliai kaip Mikalojus Konstantinas Čiurlionis ir Jonas Basanavičius, sumanę ant kalno įsteigti Tautos namus. Deja, gražioms idėjoms išsipildyti nebuvo lemta – šį ir daugybę kitų planų sugriovė Pirmasis pasaulinis karas.

Šiuo metu neįprastai tuščias Tauro kalnas, regis, ilsisi nuo daugiau nei 50 metų ant jo stovėjusių didžiųjų rūmų. Visgi toks tuščias kalnas tikrai neliks – ateityje ant jo turėtų įsikurti ir duris atverti meno ir kultūros erdvė – Nacionalinė koncertų salė.

Regis, graži M. K. Čiurlionio ir kitų Lietuvos šviesuolių idėja ant Tauro kalno pastatyti Tautos namus, nors praėjus daugybei metų, atgimsta. Kiek kitokia forma, tačiau viliamasi, kad naujasis sumanymas, tapęs kūnu, taps patraukliu, įkvepiančiu, vilniečių ir miesto svečių pilnu kultūros centru.



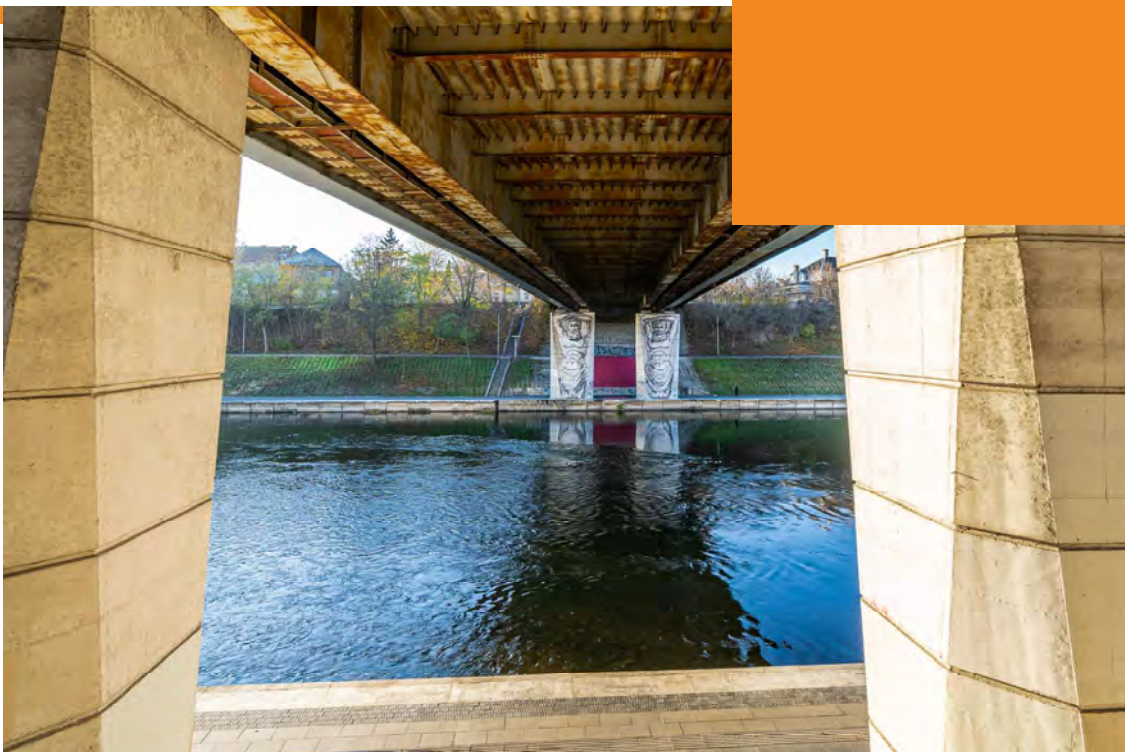
Šiandienos vilnietis, paklaustas apie Tauro kalną, vargiai imtų vardinti istorijas apie velnius ar Gedimino nukautą taurą, bet tikrai prisimintų dar ne taip seniai ant kalno stovėjusį Profsąjungų rūmų pastatą.

Pastatyti 1963 m., oficialiai vadinti Respublikiniais profsąjungų kultūros rūmais, jau nepriklausomybę atgavusioje Lietuvoje rūmai tapo įvairių profsąjungų ir organizacijų būstine. Vėliau didžiulis, akį traukiantis pastatas tapo muzikos klubų, šokių studijų ir kūrybininkų vieta. Daugeliui vilniečių tapę dar vienu miesto simboliu, Profsąjungų rūmai nugriauti 2019 m. pabaigoje.





# Atgimusi erdvė po Žvėryno tiltu



Vilniaus savivaldybės inicijuota programa „Kuriu Vilnių“ kasmet atgaivina dešimtis miesto erdvių – netikėtose vietose atsiranda stebinančių, akį traukiančių meno objektų. 2019 m. atgimė ir Liubarto tilto erdvė vilniečių mylimame Žvėryne. Patiltė, kurios autoriai – skulptoriai Andrius Labašauskas ir Rytis Urbanskas, tapo erdve, kurioje vilniečiai renkasi į kino, muzikos, kitus kultūros renginius.

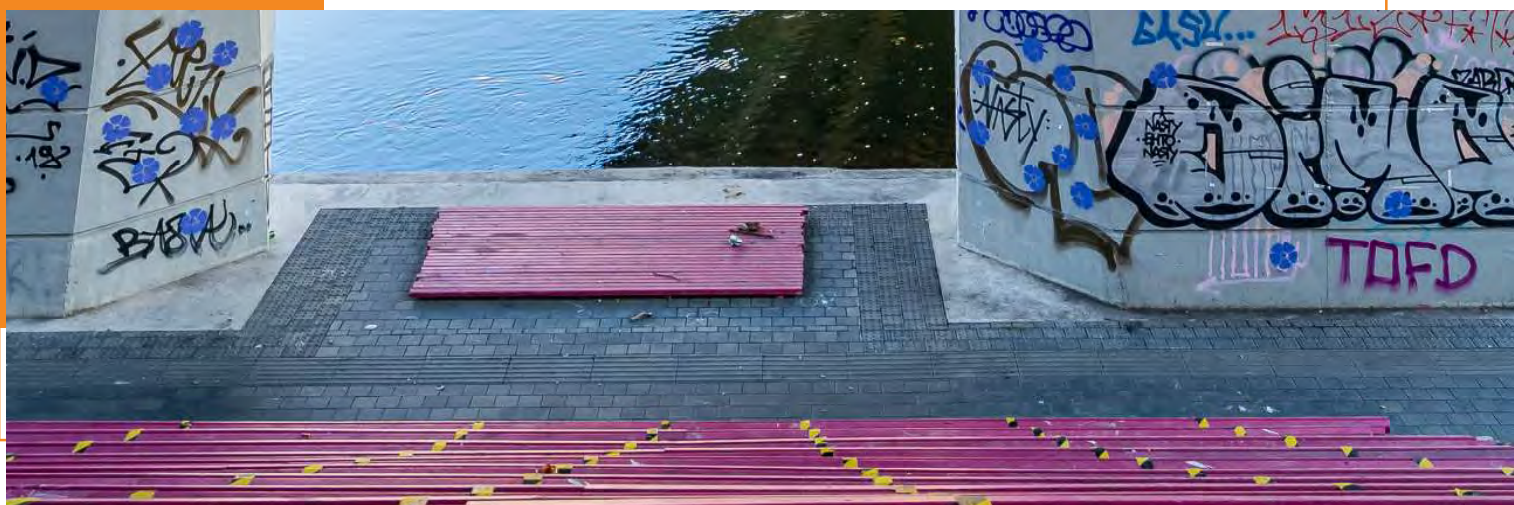
A. Labašausko teigimu, Patiltė pirmiausia gimė kaip skulptūrinė idėja: „Su draugu Kristupu vaikščiojome paupiu, buvo darganota diena, o atsistojus po tiltu kilo natūralus noras patogiai įsitaisyti ir pažiūrėti filmą – būtent tokiam urbanistiniame peizaže. Tuo metu Patiltė funkcionavo kaip tranzitinė miesto erdvė pėstiesiems, bėgikams ir dviratininkams.“

Taip Patiltėje, A. Labašausko ir R. Urbansko pastangomis, sukurtas skulptūrinis sprendimas – dalis plokščio šlaito pakeista reljefu, atkartojančiu bangos formą, akį traukiančia šaltibarščių spalva. Neilgai trukus erdvė ėmė funkcionuoti ir kaip kultūrinė vieta, kviečianti susiburti. Pirmąją kino programą sudarė Austė Zdančiūtė.

„Patiltės kūrimas, jos idėjos realizavimas ir tolimesnis vystymasis ėjosi sklandžiai. Mums labiausiai norėjosi šiek tiek pakeisti šią neišnaudotą vietą, kad visi bendrai galėtume ja džiaugtis“, – prisimena A. Labašauskas.

Vilniečių pamėgtoje Patiltėje šiltuoju metų laiku jau įvyko ne viena kultūrinė iniciatyva, gyventojai galėjo mėgautis nemokamomis filmų peržiūromis, muzika ir kitais nemokamais renginiais. Kol laukiama naujų veiklų alternatyvioje erdvėje, Patiltė atvira miestiečiams, skubantiems palei upę, bet norintiems stabtelėti ir atsikvėpti.

Patiltę rasite Žvėryne, po Liubarto tilto.





# Moderni atmosfera ir sveikas maistas – kas slypi po „Rosehip“ pavadinimu?



**S**ostinės centre įsikūrę restonai „Rosehip“ lankytojus vilioja daug kuo: ryškiomis spalvomis, hipsteriška atmosfera, paslaptingu pavadinimu ir itin patraukliai atrodančiu (o svarbiausia – sveiku) maistu. „Rosehip“ įkūrėja Gintautė Elena Kuraitė pasakoja, kas paskatino įkurti veganiško maisto restoraną ir kaip maistą patiekti estetiškai. Juk pirmiausia valgome... akimis.







### **Kas slypi po „Rosehip“ pavadinimu, kokia jo istorija? Kas ir kodėl paskatino įkurti veganišką restoraną?**

Išvertus iš anglų kalbos, žodis rosehip reiškia erškėtuogę, o žodžių žaismas užsimena apie mūsų stiliistiką – rožinę spalvą, taip pat hip – modernią, madingą, kiek hipsterišką atmosferą.

Jau daug metų esu vegetarė, metams bėgant pradėjau labiau domėtis augaliniu maistu ir jo gamyba, galiausiai tapau vegane. Apie restoraną taip pat svajoju jau seniai, o kadangi Vilniuje veganiško maisto pasirinkimo labai trūko, nusprendžiau ryžtis ir įgyvendinti savo idėją.

Norėjau, kad mano restorane būtų gaminamas toks maistas, kurį pati mėgčiau ir norėčiau valgyti kasdien. Tikėjau, kad tokiu atveju atsiras žmonių, pamilsiančių mūsų patiekalus ir įtrauksiančių į savo racioną daugiau augalinio maisto. Tokia ir yra „Rosehip“ misija.

### **Kokia „Rosehip“ restorano jaukumo paslaptis? Kokią atmosferą kuriate restorano svečiams?**

Mes mylime augalus, švelniai rožinę ir žydrą spalvas, detales, gražų ir spalvotą maistą – visa tai sukuria jaukią ir estetišką aplinką. Prie to dar prisideda mūsų instagraminiai „Rosehip“ bei „The Future is Vegan“ neonai. Jaukumą, žinoma, kuria ir patys restorano svečiai. Žmonės, ateinantys pas mus, labai įdomūs, saviti.

### **Kokį vaidmenį jūsų veikloje ir gyvenime užima Vilnius?**

Vilniuje aš gimiau ir užaugau, taip pat čia gimė ir užaugo „Rosehip“. Abu „Rosehip“ restoranai įsikūrę centre, vienas – Barboros Radvilaitės gatvėje, šalia Bernardinų sodo, kitas – Pylimo ir Trakų g. sankirtoje, prie modernaus meno muziejaus MO. Vilnius man labai gražus miestas, tiesiog tobulo dydžio. Pakėliavus visuomet gera grįžti į namus ir tęsti mylimą veiklą.

### **Vilniuje maisto kultūra tapo neatsiejama laisvalaikio dalimi. Gal matote, kaip ji keičiasi?**

Sunku pasakyti, kokios maisto tendencijos užkariauja miestą, bet atrodo, kad žmonės vis labiau rūpinasi savo mityba, jiems rūpi maisto kokybė ir įvairovė. Dabar labai populiarūs vadinamieji „Buddha bowls“ – subalansuoti, sveiko, gražaus maisto dubenėliai. Taip pat atrodo, kad žmonių vis dar labai mėgstami azijietiški ir meksikietiški patiekalų skoniai.

### **Šiuo metu vis daugiau žmonių maistą gaminasi namuose. Kaip skoningai, bet nesudėtingai patiekti maistą namuose?**

Manau, kad estetika labai svarbi – ne veltui sakoma, kad žmogus pirmiausia valgo akimis. Mes visuomet stengiamės savo patiekalus gaminti taip, kad jie būtų kuo spalvingesni. Naudojame įvairias daržoves, mėgstame maistą puošti juodomis arba baltomis sezamų sėklomis, plonai pjaustytais ridikėliais, mėlynomis morkomis, mikrožalumynais.

Labai rekomenduoju įvairias prieskonines žoleles – bazilikus, kalendras, petražoles. Šie žalumynai ne tik pagyvina patiekalo išvaizdą, bet ir suteikia nepakartojamą aromatą, skonį.

### **Be kokių produktų neįsivaizduojate savo virtuvės?**

Namuose mėgstu valgyti sveikai. Vyraujantys produktai mano virtuvėje yra avokadai, brokoliai, tofu, rauginti kopūstai, citrinos. Visus juos dažnai įkomponuoju į savo patiekalus, taip pat labai mėgstu pilno grūdo makaronus, grikius. Tačiau sunkiausia būtų be bananų ir mangų, nes juos valgau kone kiekvieną dieną, dažniausiai – rytiniame vaisių kokteilyje.

### **Kokiu receptu pasidalintumėte su žurnalo skaitytojais?**

Kadangi labai mėgstu desertus, dalinuosi mėgstamo šokoladinio tarto receptu. Jis ne tik be galo skanus, bet ir itin lengvai paruošiamas!



# ŠOKOLADINIS KARAMELINIS TORTAS



## INGREDIENTAI:

### PAGRINDUI:

200 g veganiškų sausainių  
150 g datulių be kauliukų (išmirkytų  
vandenyje, kad būtų labai minkštos)  
100 g migdolų miltų  
25 g kokosų aliejaus  
Žiupsnelis druskos

### ĮDARUI:

400 ml kokosų pieno (bent 18 proc.  
riebumo)  
300 g juodojo šokolado

Sausainius susmulkinti iki trupinių (patogiausia –  
elektriniu trintuvu).

Suberti migdolų miltus, mirkytas maltas datules,  
ištirpintą kokosų aliejų bei žiupsnelį druskos. Masę  
gerai išminkyti ir tolygiai iškloti į apvalią torto formą  
paspaudžiant. Dėti į šaldiklį bent pusvalandžiui pas-  
tingti.

Kokosų pieną pakaitinti ir karštą pilti ant susmulkinto  
šokolado, kad apsemtų. Palaukyti 10 minučių. Tada  
masę išmaišyti ir supilti ant torto pagrindo.

Tartą dėti į šaldytuvą bent 3 valandoms, o geriausia  
nakčiai, kad sustingtų.

Viskas, galima valgyti! Tortui papuošti tinka braškės  
ar kitos uogos, riešutai. Skanaus!



# Tikslas – gerai jaustis savo kūne



**S**ostinės centre įsikūręs sporto klubas „Alfa steps“ atsirado iš noro aukščiausio lygio medicininę olimpiečių priežiūrą priartinti prie visų žmonių, sako šio sporto klubo įkūrėjas Saulius Paliūnis. Su sportininkais ir olimpiečiais dirbantis jau maždaug apie 15 metų, S. Paliūnis su patikima komanda padeda žmonėms ne tik sportuoti, bet ir tai daryti tinkamai.



## Ant kilimėlių – visi lygūs

„Man „Alfa steps“ reiškia profesionalių kineziterapeutų komandą, galimybę dalintis sukaupta patirtimi dirbant su profesionaliais sportininkais. Tai ir įkūnijimas, galimybė žmogui, nebūtinai susijusį su sportu, išmokyti taisyklingai sportuoti, kelti bent minimalius sveikatingumo tikslus. Ant mūsų kilimėlių visi lygūs. Nesvarbu, ar esi pasaulio čempionas, ar geriausias IT specialistas – visi turi probleminių sričių, skirtingų tikslų ir todėl čia smagiai sportuoja kartu“, – teigia S. Paliūnis.

Sporto klubo įkūrėjo teigimu, net negalint nueiti į sporto salę įmanoma rasti alternatyvų, kaip ir kur pajudėti. „Vilnius kupinas vietų pasivaikščioti, pajudėti pėstute. Dar per pirmąjį karantiną esu treniruotos vedęs ant Tauro kalno, kai oras būdavo geras, tai puiki vieta sportuoti“, – teigia S. Paliūnis.

Pasakodamas, kaip pats stiprina savo sveikatą ir imunitetą, S. Paliūnis teigia: „Naudingas tiek šaltis, tiek karštis, kurie labai stiprina imunitetą. Nepraleidžiu progos apsilankyti karštoje pirtyje, o šalčio pojūtį patiriu kasdien – ryte prausiuosi po šaltu dušu.“ Imunitetą jis taip pat stiprina sveika reguliaria mityba ir suderintu darbo bei poilsio režimu.

Anot S. Paliūnio, sporto klube „Alfa steps“ dirbanti gydytoja dietologė suteikia naudingų patarimų, primena nepamiršti vartoti D3 ar B grupės vitaminų. „Po sporto vartuju elektrolitus, nes reikia atstatyti sportuojant prarastus elementus, skysčius. Kaip mėgstamą aktyvią veiklą išskirčiau greitą ėjimą ir reguliarias treniruotes, tik ne su treniruokliais, o naudojant savo kūno svorį, nestabilias plokštumas, gumas ir kamuolius“, – teigia sporto klubo įkūrėjas.

## Kodėl dingsta noras judėti?

Sporto klube dirbanti asmeninė trenerė-kineziterapeutė Dovilė Stankutė teigia prie „Alfa steps“ kineziterapeutų komandos prisijungusi ieškodama kolegų, kuriems, kaip ir jai, rūpėtų klientai, šių fizinis aktyvumas ir sveikata.

„Kineziterapeuto darbas man reiškia galimybę padėti žmogui pažinti savo kūną, jo galimybes, padėti išvengti nemalonių pojūčių, kartais normalizuoti esamus pojūčius. Taip pat tai galimybė atrasti judėjimo malonumą, siekti sveikatos judesiu“, – pasakoja D. Stankutė.

Pasak trenerės, žmogus, jaučiantis aktyvumo poreikį, visuomet randa būdų, kaip išlikti judriam. Vis dėlto jei pradedama vengti judėjimo, reikia užduoti sau klausimą – kodėl?

„Galbūt nėra noro ar trūksta žinių, kaip tai daryti? Tuomet puikus būdas yra kreiptis į kineziterapeutą ar trenerį ir sportuoti su priežiūra arba rinktis grupines treniruotes. Taip pat siūlyčiau ieškoti, kas judant teikia malonumą – gal galimybė pajusti gryną orą? Tuomet reikėtų vaikščioti. Kartais susiduriu su nuomone, kad namuose sportuoti sunku, nėra inventoriaus ir pan. Tačiau namuose pilna priemonių, kurias galime naudoti kaip sporto įrangą, kad ir tą patį rankšluostį. Pagrindinis įrankis sportuojant – mūsų kūnas“, – pabrėžia trenerė.

Pasak D. Stankutės, ją pačią sportuoti labiausiai motyvuoja suvokimas, kad fizinis aktyvumas – viena iš sveikatą palaikančių priemonių: „Man tai didžiausia motyvacija, kitaip pasireiškia nemaloni įtampa, kartais ir skausmas. Jeigu klientas kreipiasi dėl skausmo, tai taip pat gali būti motyvacija judėti, atlikti pratimus. Kitiems motyvacija gali tapti užsibrėžtas tikslas – kad ir taisyklingas prisitraukimas ar atsispaudimas. Kuo labiau atkreipiamas dėmesys, kokie paties žmogaus siekiai, tuo geriau galima sugalvoti tikslingą motyvaciją, kuri tikrai padės palaikyti fizinį aktyvumą.“

Į „Alfa steps“ treniruotes, anot D. Stankutės, renkasi žmonės, girdėję ar norintys pajusti, kaip fizinis aktyvumas gali padėti jaustis geriau. „Ateina ir jau patyrę, sportuojantys žmonės, tik norintys tai atlikti taisyklingai. Sakyčiau, kad mūsų klientai – motyvuoti žmonės, norintys gerai jaustis savo kūne – jei norima pasiekti pastarąjį tikslą, visko galima išmokyti ir džiaugtis rezultatais“, – skatina kineziterapeutė.





# Universalus dizainas – harmoningo gyvenimo sprendimai iš Suomijos



**T**urbūt retą nustebintų žinia, kad daugybė būsto statybos, interjero įrengimo sprendimų į pasaulį atkeliauja būtent iš Šiaurės šalių. Vienas tokių – universalaus dizaino koncepcija, jau gana ilgą laiką taikoma Suomijoje. Tai gerokai daugiau nei tik interjero ir funkcionalaus būsto idėjos. Tad kas yra universalus dizainas ir kokius kriterijus jis apima? Pasidairykime po statybų bendrovės „YIT“ projektą Helsinkyje ir sugrįžkime prie skandinaviškų praktikų, įsitvirtinusių ir mūsų šalyje.





**Gyvenimo kokybę gerinantys sprendimai Helsinkyje**

Helsinkis – viena sparčiausiai augančių sostinių Europoje. Didėjant būstų, infrastruktūros, paslaugų paklausai, stengiamasi ją atliepti priimant tvarius ir plačiai pritaikomus sprendimus: į miestą žvelgiama iš įvairių amžiaus grupių ir skirtingų poreikių turinčių žmonių perspektyvos. Miesto erdvės turi atitikti universalaus dizaino esmę – turi būti visapusiškai patogios ir saugios. Didelis dėmesys kreipiamas ir į socialinių ryšių puoselėjimą bei emocinį komfortą. koncepcija apima ne tik patogų būstų, infrastruktūros planavimą, bet ir galimybę dalintis bendruomeninėmis erdvėmis, megzti pasitikėjimu grįstus ryšius, kurie padeda įtvirtinti ir saugią bei draugišką kaimynystę.

Vienas universalaus dizaino pavyzdžių – prie aktyvaus miesto transporto mazgo plytintis Helsinkio rajonas Pasila. „YIT“ šiame rajone vysto universalaus dizaino principus atspindintį „Tripla“ projektą, suteikiantį išskirtinę galimybę viename moderniame rajone surasti bene viską, ko gali prireikti miesto žmogui: gyvenamuosius namus, verslo centrus, viešbučius, patrauklias laisvalaikio erdves bei puikų susisiekimą. Štai, pavyzdžiui, iš Pasilos traukiniu nuvykti į Helsinkio centrą teužtrunka 5 minutes, į oro uostą – tik 22.

Rajono vizija apima ir aktyviai dirbančio, ir pramogaujančio, ir ramaus atokvėpio gamtos prieglobstyje ieškančio žmogaus poreikius – gyvenamųjų būstų erdvės nestokos žalumos, bendruomeninių erdvių. Formuojamos žaliosios zonos, bendro naudojimo gyvenamųjų namų terasos, šalia namų – parko teritorija aktyviam laisvalaikiui ir ramesniam poilsiui.



Kuriamos ir lengvai pertvarkomos biurų erdvės, taip pat atliepančios įvairius poreikius. Siekiant padėti taupyti dirbančiųjų laiką, įrengiamos kavinių, grožio paslaugų, apsipirkimo vietos, kad reikiamu metu viskas būtų nesunkiai pasiekama ir užtikrintų kokybiškų, plataus spektro paslaugų prieinamumą. Modernus projektas, atspindintis universalaus dizaino principus, įgalina miesto žmogų kurti visapusiškai patogų ir turiningą gyvenimą, megzti socialinius ryšius, produktyviai dirbti ir ilsėtis.

Ekspertai teigia, kad tinkamai pritaikytas universalaus dizaino principas žmones daro laimingesnius, nes nebereikia mąstyti apie nepatogumus, kurie „slėpiasi“ įvairiose miesto vietose: pavyzdžiui, aukštus šaligatvių bortelius, toli nuo namų ar darbovietės įsikūrusias prekybos vietas, prastą apšvietimą ar ne itin patikimą kaimynystę.

**Skandinaviškos vertybės, atradusios vietą Lietuvoje**

Miesto, gyvenamojo rajono bendruomeninių erdvių ir būsto skirtis mažėja jau ne tik Skandinavijoje, bet ir Lietuvoje. Modernaus miesto žmogus noriai įsilies į dinamišką to miesto gyvenimą, kai gali patogiai ir greitai pasiekti rekreacines zonas, kitas laisvalaikio praleidimo vietas, o prireikus taip pat greitai parkeliauti namo. Visas šias galimybes gali pasiūlyti „YIT Lietuva“ vystomas projektas „Matau Vilnių“. Patogiems tyrinėjimams nuteikia geras susisiekimas: ne tik aplink esančios viešojo transporto stotelės, bet ir dviračių bei paspirtukų nuomos taškai, lengvai aptinkami visai netoli nuo Aludarių gatvėje iškilusių ir dar tebekylančių gyvenamųjų namų. Apgalvotos ir kitos patogaus bei šiuolaikiško keliaavimo alternatyvos – šalia namų yra elektromobilių įkrovos stotelės, leidžiančios operatyviai pasirūpinti būsima kelione.

Visai šalia galima rasti jaukių kavinių, restoranų, taip pat džiuginančių poilsio bei sporto erdvių, tokių kaip Tauro kalnas, atsinaujinusi Lukiškių aikštė, Neries krantinė ar Vingio parkas. Miestas nuo „Matau Vilnių“ atsiveria ir kultūriniais atradimais: netoliese įsikūrusi M. Mažvydo biblioteka, skaityti kviečia ir Lukiškių aikštėje veikianti skaitykla, taip pat muziejai, galerijos. Paganyti akis galima ir į urbanistinės architektūros pavyzdžius.

„YIT Lietuva“ projektai apima ne tik individualų būstą – įvairūs sprendimai skatina vystyti saugią ir draugišką kaimynystę, burti bendruomenę. Taigi belieka įsilieti į spalvingą miesto gyvenimą, susitikti bičiuliškoje kaimynystėje arba atverti langus savo namuose ir bet kada grožėtis miesto vaizdais iš „Matau Vilnių“ sukurtos perspektyvos.

**Ne tik funkcionalumas, bet ir tvarūs sprendimai**

Kadangi taikant universalų dizainą riba tarp miesto, bendruomeninių erdvių ir būsto nyksta, atviro miesto žmogui reikšmingi tampa ir sveikesnės aplinkos, ekologijos klausimai.

Bendrovė „YIT“, atsižvelgdama į aplinkos pokyčius ir siekdama prisidėti prie klimato kaitos švelninimo, iki 2030 metų siekia sumažinti CO2 emisiją 50 procentų. Tai ilgalaikė strategija, kuri įgyvendinama palaipsniui mažinant energijos suvartojimą bendrovės projektuose, ribojant verslo skrydžius, statomuose būstuose taikant sprendimus, mažinančius anglies pėdsaką.



# Matau Vilnių žemėlapis

## Gamtos oazės

- 1 Lukiškių aikštė
- 2 Vingio parkas
- 3 Tauro kalnas
- 4 Č. Sugiharos sakurų parkas
- 5 Neries krantinė
- 6 Bernardinų sodas

## Laikas su kava

- 7 Caffeine LT
- 8 Huracán Coffee
- 9 Vero Cafe
- 10 TASTE MAP

## Kultūra pasiekama pėsčiomis

- 11 Lietuvos nacionalinė  
Martyno Mažvydo biblioteka
- 12 Lietuvos mokslų akademijos  
Vrublevskių biblioteka
- 13 Vilniaus apskrities  
A. Mickevičiaus viešoji  
biblioteka
- 14 Okupacijų ir laisvės kovų  
muziejus







- 15 Vytauto Kasiulio dailės muziejus
- 16 Lietuvos nacionalinis muziejus
- 17 Nacionalinis muziejus
- 18 Valdovų rūmai
- 19 Lietuvos dailės muziejus
- 20 Nacionalinė dailės galerija
- 21 MO muziejus
- 22 Vartai
- 23 ŠMC
- 24 Titanikas
- 25 Forum cinemas Vingis
- 26 Kino Deli
- 27 Skalvija
- 28 Pasaka

### **Pamėgti restoranai arčiausiai namų**

- 29 Local Pub
- 30 Rise
- 31 Bonocosi
- 32 TOWN steakhouse Vilnius
- 33 Downtown Food Hall & Lounge
- 34 Saigon vietnamietiška virtuvė
- 35 Dailypoison
- 36 Drama Burger
- 37 White Rice – GAO
- 38 Panama Food Garden
- 39 Veranda
- 40 Stebuklai
- 41 FRESH POST
- 42 Vathaitau



# Miesto regyklos: ne tik žiūrėti, bet ir pamatyti

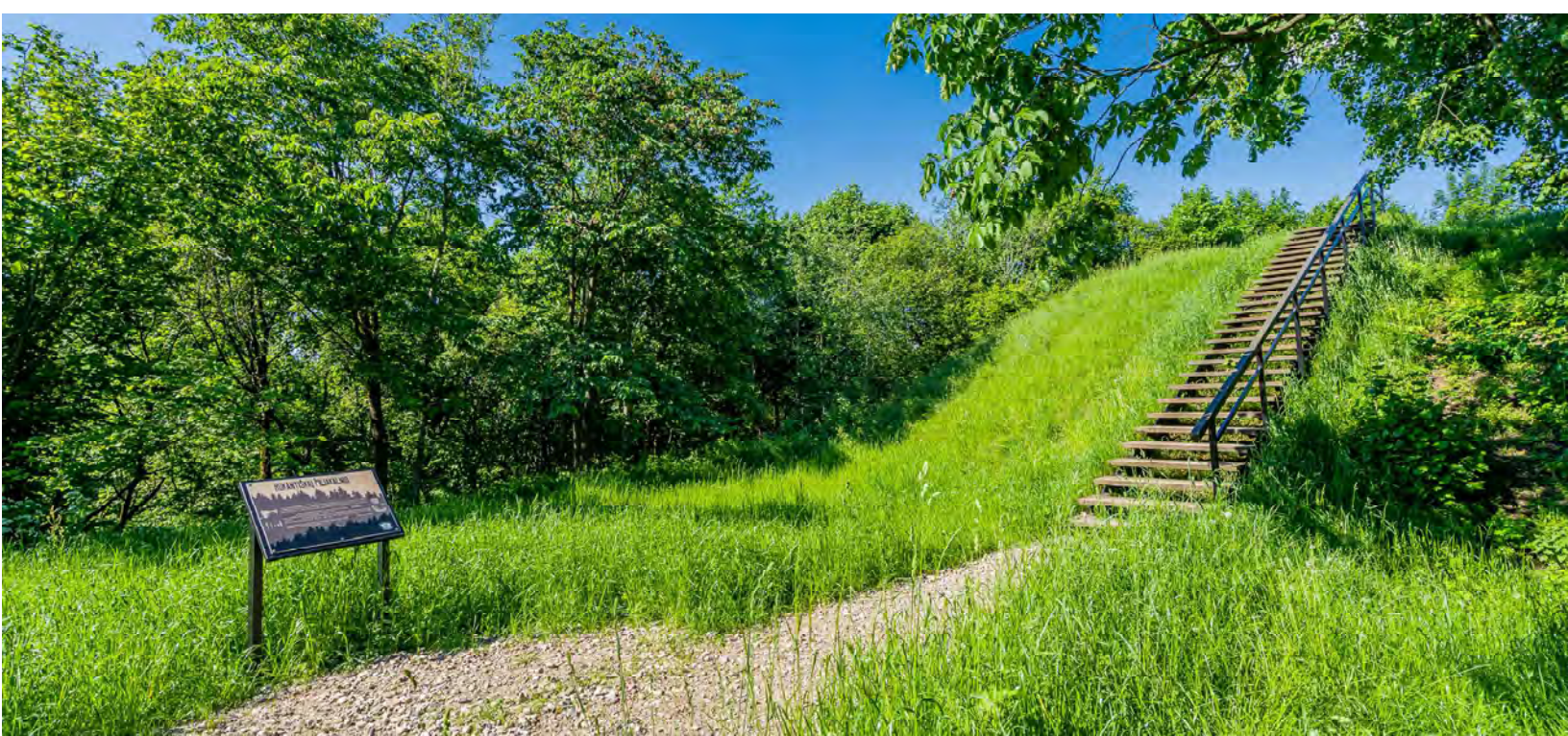


Vilnius pasižymi ne tik savita architektūra, bet ir kalvotu bei žaliu kraštovaizdžiu, džiuginančiu ir miestiečių, ir atvykėlių akis. Miestas ir jo apylinkės iš visų pusių supami vešlių miškų masyvų. Unikali sostinės ir jos apylinkių vaizdą kuria Neries ir Vilnelės upės, kalvotas morenines aukštumas kertantys slėniai, eroziniai kalvynai, apaugę mišku, senovinės griovos, raguvos ir kiti gamtos turtais. Tad kur nukeliauti, kad akys aprėptų kuo daugiau savito sostinės grožio?

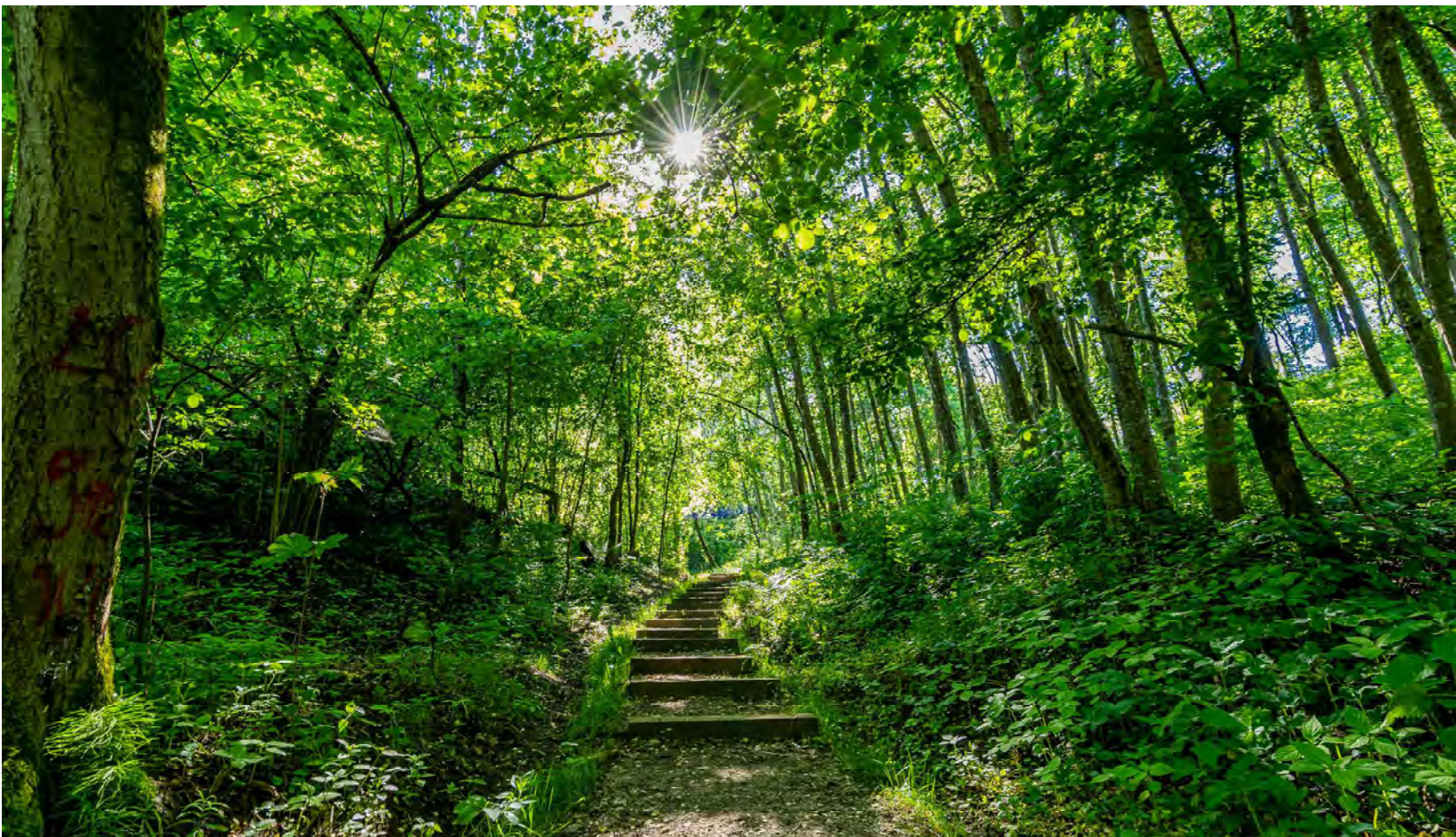
Slėpinga Gariūnų regykla. Panerių kalvose, tarp Neries upės vingių, pasislėpusi mažiau žinoma Gariūnų regykla. Iš jos atsiveria ištis plati miesto panorama: visai čia pat po kojomis vingiuoja upė, driekiasi miškingi miesto plotai, tolimoje boluoja televizijos bokšto smailė, matyti Lazdynų mikrorajonas. Regyklą įdomu atrasti kiekvienu metų laiku: ir tada, kai miestas skęsta pavasario ar vasaros žalumoje, ir šaltuoju periodu, kai miestietiškos gamtos koloritas kinta.



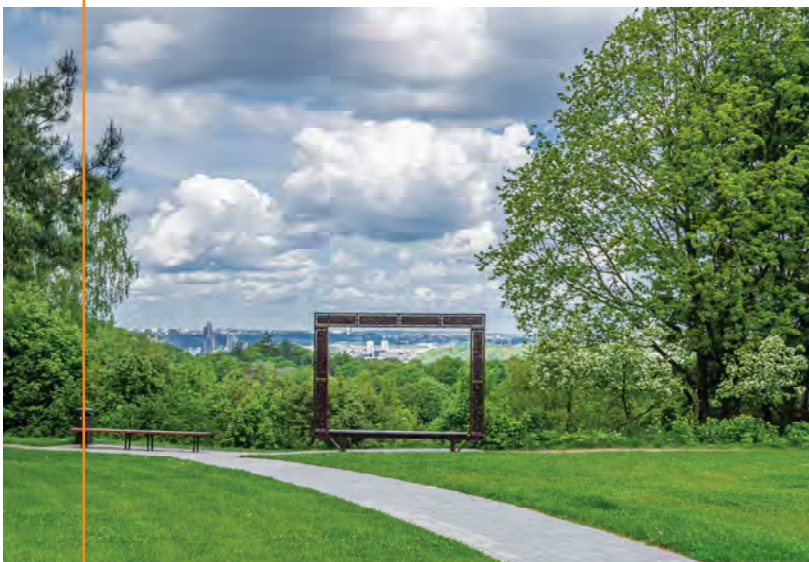




Pasigrožėti miestu nuo Rokantiškių piliakalnio. Pavilnių regioniniame parke stūkso Rokantiškių piliakalnis – vienas seniausių Lietuvoje pilies kalnų. Manoma, kad ant jo kadaise stovėjusi Rokantiškių pilis – taip pat viena seniausių Lietuvoje. Piliakalnis turi nemažą trapečijos formos apžvalginę aikštelę, kuri suteikia galimybę grožėtis miesto panorama, žvilgsniu prabėgti medžių viršūnėmis, palydėti toluoje nuriedančius traukinius. Visai šalia piliakalnio 2015 m. įkurtas ir kilometro ilgio pažintinis takas (Strielčiukų žygtakis), tinkamas neilgiems ir nesudėtingiems pasivaikščiavimams. Tako pavadinimas kilęs nuo pilį senovėje saugojusių sargybinių strielčiukų pavadinimo. Tiesa, į patį piliakalnį veda nemažai stačių laiptelių, tad intensyviau pajudėti, žinoma, teks.







Panoraminė regykla, gimusi iš privačios iniciatyvos. Pavilnių regioniniame parke, vos už poros kilometrų nuo senamiesčio, neseniai įrengta Ribiškių (Misiūnų) regykla. Ji radosi iš garbaus amžiaus Pavilnio gyventojų Algirdo Misiūno iniciatyvos, remiamos jo paties lėšomis (rezistentų pensija). Regykla rūpestingai sutvarkyta: joje įrengti grįsti takeliai, įėjimą puošia vartai, suoliukai, yra net laužavietė, pastatyta menininko L. Griežės skulptūra „Gyvenimo šokis“, taip pat įrengta vieta fotosesijoms. Nuo regyklos atsiveria miškingas kraštovaizdis, tolimoje matyti Konstitucijos prospektas ir greta jo esantys rajonai.



Stalo kalnas – rudens spalvų atradimams. Dar vienas, kartais kiek nepelnytai primiršamas kalnas, stūksantis miesto širdyje (Kalnų parko teritorijoje), yra Stalo kalnas. Jis savo pavadinimą gavo dėl lygaus kaip stalo paviršiaus. Daugiausia žemės darbų, formuojant kalno reljefą, atlikta kariniais tikslais apie 1831 m., o 1955 m. kalnas buvo sulygintas buldožeriais. Istorikai teigia, kad pirminė šio kalno funkcija buvo gynybinė. Šis kalnas suteikia galimybę grožėtis pro medžių šakas praslystančiais miesto vaizdais ir iš arti stebėti praskrendančius lėktuvus. Stalo kalnas savo grožį atskleidžia rudenį, besikeičiant spalvoms, kai jo pakraščiuose ir šlaituose augantys lapuočiai medžiai apsipila auksu. Norintys plačiau apžvelgti miesto panoramą nuo Stalo kalno gali greitai užkopti ant greta esančio Trijų Kryžių kalno.



Miestas delyne: Tauro kalnas. Nenorintys vykti į atokesnes miesto vietas tam, kad apžvelgtų miesto panoramą, visada iš naujo gali atrasti Tauro kalną. Juk kartais nauja yra pamiršta sena. Senovėje vadintas Velnio kalnu, Tauro kalnas mena ir pagoniškas šventes. Kinta ir statiniai ant kalno: dar visai neseniai ant jo stovėjusius Profsąjungų rūmus pakeis erdvi Nacionalinė koncertų salė, kurią norima darniai įlieti į aplinką. Tauro kalnas leidžia žvilgsniu aprėpti plačią urbanistinę miesto panoramą. Kalno pašonėje galima apžiūrėti vėlyvojo modernizmo pastatą – buvusį Žemės ūkio ekonomikos mokslinio tyrimo institutą, už kurio – ir „Matau Vilnių“ namų kvartalas. Tolumoje matyti Vilniaus dangoraižiai, šalia kalno ir toliau – kranių gervės, liudijančios nuolatinę miesto kaitą, augimą, atsinaujinimą.



# Sėkmę tarp interjero dizainerio ir kliento kartais nulemia šypsena

Interjero dizaino studija „VerInterjerai“ gimė iš jaunatviško maksimalizmo, sako įkūrėja, dizainerė Živilė Verikaitė. Patikėjusi artimųjų padaršinimais ir troškimu būti atsakingai už savo laiką, dizainerė ėmėsi sėkmingai veikiančio verslo.

„Kūrybinis procesas yra sudėtingas, o aš geriausiai dirbu tamsiuoju paros metu. Apie savarankišką darbą ėmusi diskutuoti su šeima ir draugais, padaršinusiais imtis verslo, nusprendžiau pabandyti. Be to, mane viliojo mintis pradėti rytą be žadintuvo. Į priekį vedė ir noras kada nors suburti ir kuruoti savo komandą“, – pasakoja dizainerė.

Ž. Verikaitę dizainerės profesija sudomino vaikystėje – dar tais laikais, kai naudotis interjero dizainerių paslaugomis įsirengiant namus nebuvo labai populiariu. „Buvau šeštokė, o mama, grįžusi iš darbo, pasidžiaugė, kaip gražiai jos draugė įsirengia namus su dizainerės pagalba. Ėmiau domėtis, kas tai per profesija, ir mane vis labiau žavėjo mintis, kad galiu išmokti susikurti svarbiausią gyvenime erdvę – namus. Tuo metu jau mokiausi Šiaulių dailės mokykloje, visad mėgau piešti, užsiimti kūryba. Nuo vaikystės esu komunikabili ir mėgstu argumentuoti savo idėjas. Turbūt visa tai mane vedė į Kauno J. Vienožinskio menų fakultetą, kur baigiau interjero dizaino studijas“, – prisimena dizainerė.

## Patogus, praktiškas ir stilingas

Gali pasirodyti, kad vienas sunkiausių interjero dizainerio uždavinių – rasti bendrą namų viziją kartu su žmonėmis, matomais pirmą kartą. Būtent pirmasis pokalbis, anot Ž. Verikaitės, ir parodo, ar pavyks dirbti kartu, ar ne: „Visuomet prašau klientų atlikti namų darbus – susirasti jiems patinkančių interjerų analogų. Susitinkame, kalbamės, žiūrime pavyzdžius ir, jei kalba liejasi laisvai, neabejojame, kad galėsime drauge sukurti svajonių namus. Dažnai į sklandų bendradarbiavimą nuveda panašus gyvenimo būdas, amžius, pomėgis ar tiesiog šypsena“, – teigia dizainerė.

Kuriant interjerą Ž. Verikaitei svarbiausia, kad būstas būtų patogus, praktiškas ir stilingas. Anot jos, daugiausia dėmesio reikėtų skirti erdvėms, kuriose namiškai praleidžia daugiausiai laiko.

„Įsirengiant namus, labai svarbūs yra ergonomikos nuostatai, keliama interjero ir baldų projektavimui. Taip pat – apšvietimo sprendimai, nes gyvename tamsiame krašte. Reikėtų atkreipti didesnę dėmesį į apdailos ir tekstilės spalvinių sprendimų paieškas – spalva turi įtakos mūsų būsenai, kuria nuotaiką. Kalbant apie biudžetą, protinga nusistatyti prioritetus. Patarčiau didesnę biudžeto dalį skirti apdailai (apšvietimui, sienų ir grindų dangai, durims ir pan.), o ne namų tekstilei ar dekorui“, – teigia dizainerė.





## Interjero dizaino sprendimai – pagalbininkai

Namų jaukumas visuomet priklauso nuo gyventojų, jų būdo, poreikių ir pomėgių, įsitikinusi Ž. Verikaitė. Pasak jos, namuose vyrauja ne tik malonūs pojūčiai, bet ir varginanti buitis, todėl svarbu, kad namus būtų malonu prižiūrėti. „Interjero dizaino sprendimai yra pagalbininkai, gerinantys namų atmosferą. Patogūs namai jūsų nevargins, todėl reikia atkreipti dėmesį į ergonominius projektavimo principus“, – teigia interjero specialistė.

Ž. Verikaitę labiausiai žavi tekstūriškas industrinis stilius: aukštų lubų erdvės, metalo spindesys, grubios faktūros, neapdirbtos plytos, plienas, varis, medis, betonai, kontrastai. Toks stilius, anot dizainerės, vis dažniau pritaikomas ne tik loftuose, bet ir butuose, namuose: „Industriniame interjere gali atsirasti istorinę praeitį turinčių vintažinių detalių. Didelis dėmesys skiriamas šviestuvams, kurie dažnai ne tik atlieka apšvietimo funkciją, bet ir tampa išskirtine interjero detale. Tikriausiai dėl to man labiausiai patiko projektuoti „Gan Bei“ restoraną, įsikūrusį senojo Kauno manufaktūrų plytiniame korpusė, prekybos ir pramogų centre „Akropolis“.“

## Vis dažniau renkasi tvarius sprendimus

Kalbėdama apie įkvėpimą, Ž. Verikaitė sako, kad labiausiai jos vaizduotę žadina erdvės, kuriose yra bendraminčių: „Tai gali būti plytelių salonas ar suoliukas parke. Dirbdama daug laiko praleidžiu namų apdailos centruose, baldų salonuose, kavinėse – tos vietos mane ir įkvėpia, iš jų grįžtu pilna motyvacijos, teigiamos energijos. Kartais pokalbis su drauge gali paskatinti visą interjero koncepciją užsakovo namuose.“ Interjero dizainerė sako, kad lietuviai, kaip ir visas pasaulis, vis dažniau renkasi tvarius sprendimus, nori suartėti su gamta. „Žvalgomasi į apdailos medžiagas ar baldus, kurie pagaminti iš natūralių ar perdirbamų medžiagų. Tausoti gamtą daugeliui nebėra tik mados klyksmas, dažnu atveju tai tampa gyvenimo būdu ne tik rūšiuojant šiukšles, bet ir įsirengiant būstą“, – pokičius pastebi kūrėja.

Pasak Ž. Verikaitės, vis labiau vertinami mid century stiliaus baldai, žmonės juos restauruoja ir puikiai išnaudoja funkcijas. Be to, šviesų, kiek monotonišką skandinaviską stilių, pasak interjero dizainerės, keičia dekoratyvusis art deco, kuriame vyrauja ekлектика ir nenusipėjamumas, augaliniai motyvai, geometrinių formų raštai ir kolorito gausa.





# Visa tai – „Matau Vilnių“



## Erdvūs balkonai ir terasos

Pasitikti dieną ir ilsėtis grįžus vakare

## Žalumos pilnas kiemas

Smagiam laikui su šeima arba ramiai pasėdėti žvelgiant į po kojomis esantį Vilnių

## Aktyvaus gyvenimo būdo mėgėjams

Šalia – miesto dviračių takai ir Vingio parkas





## Laimingiems vaikams

Saugios lavinamosios žaidimų aikštelės

## Efektyvūs, gamtą tausojantys inžineriniai sprendimai

Energinio naudingumo A klasė, reku-  
peracinė vėdinimo sistema, saulės  
kolektoriai

## Elektromobilių įkrovos stotelės

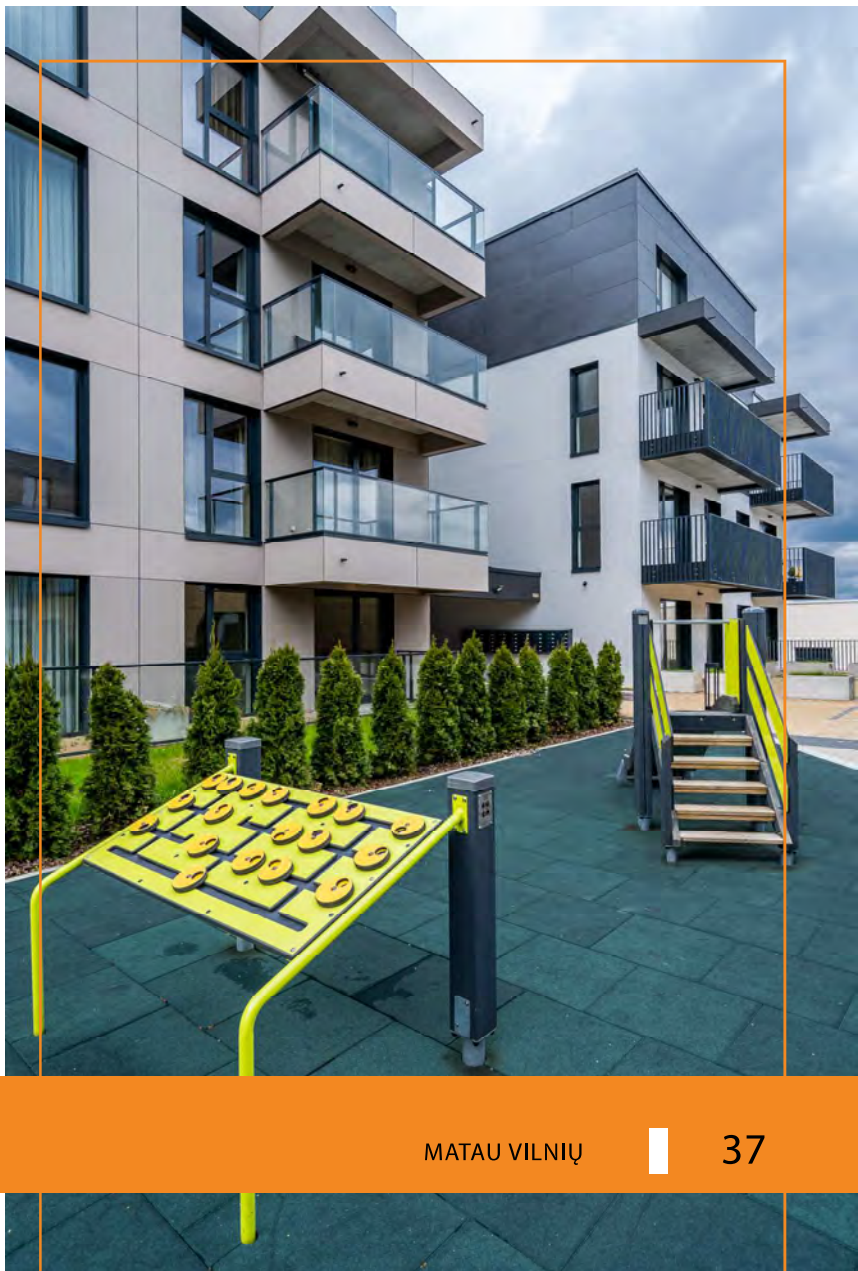
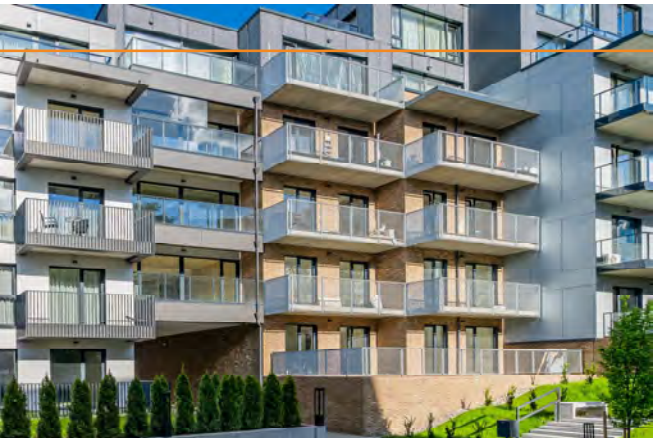
bei požeminės ir antžeminės automo-  
bilių stovėjimo aikštelės Grįžti namo be  
rūpesčių

## Gražiausia vieta gyventi Vilniuje

Pro langus, iš balkonų ir erdvių terasų  
atsiveria žavinga Vilniaus panorama

## Miesto privalumai pasiekiami ranka

Aplinkui – parkas, restoranai, kavinės,  
meno ir laisvalaikio vietos





# Techninė projekto informacija

**Pamatai** – gręžtiniai poliai.

**Perdangos** – gelžbetoninės monolitinės ir / arba surenkamos plokštės.

**Stogas** – sutapdintas, apšiltintas, dengtas dviejų sluoksnių rulonine hidroizoliacija. Dalis stogo tinkama eksploatuojamoms terasoms su lentų danga.

**Sienos** – gelžbetoninės, surenkamos. Išorės sienų konstrukcija užtikrina namų sandarumą ir energinio naudingumo A klasei atitinkantį apšiltinimą. Fasada dengiami natūraliomis apdailos medžiagomis – klinkerio plytelėmis ir struktūriniu tinku. Ventiliuojamų fasadų dalys dengiamos fasadinėmis plokštėmis arba kirsto cinkuoto metalo lakštais su mineralinės vatos izoliacija.

**Elektra** – bute įrengiamas visiškai sukomplektuotas elektros skydelis su automatiniais jungikliais ir nuotėkio relėmis. Vienam butui skiriama 10 KW elektros galios. Buto sienose ir pertvarose išvedžiojami elektros laidai, išvedami tuščiaaviduriai vamzdžiai kompiuteriniams, televizijos tinklams pagal projektą. Ant Pilies, Šopeno, Tauro ir Vingio namų stogų įrengiama saulės jėgainė elektros energijai generuoti ir tiekti namui, paskirstant bendrųjų patalpų (garažų, laiptinių, koridorių) reikmėms, taip sumažinant bendrąsias elektros energijos sąnaudas.



**6**  
**214**  
**5**  
**1-4**  
**44-102**

**namai**  
**butų**  
**aukštai**  
**kambariai**  
**m2 ploto**  
**butai**



**Projektas „Matau Vilnių“ I**  
Baigta statyba  
Butų skaičius: 92  
Butų dydis: 44–102 kv.m

**Projektas „Matau Vilnių“ II**  
Baigta statyba  
Butų skaičius: 42  
Butų dydis: 45–86 kv.m

**Projektas „Matau Vilnių“ III**  
Vykdoma  
Butų skaičius: 80  
Butų dydis: 42–88 kv.m

**Projektas „Matau Vilnių“ IV**  
Vykdoma  
Butų skaičius: 18  
Butų dydis: 41–116 kv.m





## „Matau Vilnių“ butai

**Butų pertvaros** – dviejų sluoksnių gipso kartono iš abiejų pusių su metaliniu karkasu, užpildytu mineraline vata. Vidaus pertvaros įrengiamos pagal pridedamą buto planą.

**Garso izoliacija** – ne žemesnė nei C.

**Langai** – vitrininiai langai. Aliuminio profilių langai ir balkono durys su saugiu trijų stiklų paketu.

**Vėdinimas** – kiekviename bute įrengiama individuali mechaninė vėdinimo sistema su šilumos grąžinimu (rekuperacija), aprūpinanti patalpą gaiviu oru, apsauganti nuo pro langus patenkančių dulkių, neleidžianti kauptis drėgmei ir taupanti šilumos sąnaudas.

## Apdaila ir įrengimas:

Buto sienos neglaistytos, nedažytos.

Buto grindys – lygaus paviršiaus armuotos cementinės grindys su garsą izoliuojančiais tarp sluoksniais.

Sanitariniuose mazguose hidroizoliacija neįrengiama.

Buto lubos netinkuotos, neglaistytos, nedažytos.

Bute įrengiamas grindinis šildymas.

Pagal konkretaus buto projektą įrengiama elektros instaliacija, išvedžijami variniai laidai. Kištukiniai lizdai, jungikliai ir šviestuvai nemontuojami.

Santechnikos prietaisai nemontuojami.

Vidinės buto durys nemontuojamos.

Apskaita – kiekvienam butui įrengiami atskiri šalto ir karšto vandens, šilumos ir elektros apskaitos prietaisai.



**Ieškote svajonių namų ir jus domina „Matau Vilnių“ projektas? Susisiekite su mumis!**

Laura Nedzvedė  
Pardavimų vadovė  
Vilniuje

+37068024719

Monika Matulytė  
Pardavimų vadovė  
Vilniuje

+37068674406



# Kiti „YIT Lietuva“ projektai

## Namai ateities Vilniaus gyventojui – „Naujasis Skansenas“

Šiandien visiems žinoma Šnipiškių teritorija XIX a. buvo vadinama Skanseno vardu. Šiandien šioje vietoje, tarp Žalgirio ir Linkmenų gatvių, kuriasi „Naujasis Skansenas“ – nauji skandinaviško stiliaus namai.

„Naujojo Skanseno“ namai skirti miesto gyventojui, trokštančiam visus svarbiausius Vilniaus taškus pasiekti ranka. Vos pravėrus namų duris – miesto energija ir šurmulys, kviečiantis pažinti, pramogauti ir kurti. Tik keliolika minučių nuo namų – sostinės senamiestis, pulsuojantis energija ir nesustojančiu gyvenimu, gausybė pramogų ir laisvalaikio vietų. Po ilgos dienos lengva grįžti namo – į šiuolaikišką ramybės oazę, kurioje gera praleisti vakarą ir neskubant pradėti dar vieną rytą...







## Gyvenimas tekančios upės ritmu – Kauno „Piliamiestis“

Prie pat tekančios Neries, sparčiai atsinaujinančioje Kauno teritorijoje, kuriasi namų projektas „Piliamiestis“. Jame – jaukūs kiemai šeimų laisvalaikiui, vaikų žaidimų aikštelės, pėsčiųjų ir dviračių takai, o pro langus – amžius skaičiuojanti Kauno pilis.

Čia pat, vos už kelių minučių nuo gamtos ramybės ir tekančios upės, persikėlus tiltu – Kauno senamiestis, miesto privalumai, pramogų ir kultūros vietos, renginiai ir susitikimai su draugais. „Piliamiestis“ – namai žmonėms, norintiems visapusiškai patirti miestą, ramybėje ir šurmulyje, istorinėje ir šiandienos perspektyvoje.

„Piliamiesčio“ kvartalas – ne tik pastatai. Tai laimingų žmonių miestas mieste.















yit.lt