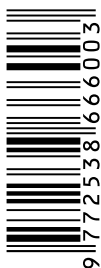


ŽVILGSNIS Į PASAULĮ

ŽURNALAS MĖGSTANTIEMS KELIAUTI

6,99 €



Įkvėpti patirčių

Argentinės gamta – raktas
į keliautojų širdis.
Turkija kitaip: nuo vaisių sodų
iki VIP patirčių.
Japonija – tarp mitų ir realybės

Solo kelionės pagal
Agnę Gilytę.
Alpinisto Tado Jeršovo
viršūnės.
Pėsčiomis per visą Ameriką!

Lėto keliavimo malonumai
Azorų salose.
2026 metų
sveikatingumo kelionių
kalendorius



Finnair skrydžiuose - nauja kokybės patirtis

Atnaujinome tolimųjų skrydžių lėktuvų erdves ir dizainą, tam, kad su inovatyvia verslo klase bei nauja *Premium Economy* klase, mūsų skrydžiai Jums suteiktų dar daugiau patogumo ir pakylėtų į naują patirties lygį.

Iki pasimatymo Finnair skrydžiuose

➔ finnair.com



FINNAIR



„Kiekviena kelionė kažkuo stebina, o paskui paverčia tave pasakotoju.“

Mieli skaitytojai,

keliauti – tai daugiau nei tik lankyti žymiausias pasaulio vietas. Kelionė, tarsi vidinė ekspedicija, tampa tikra patirtimi tada, kai leidžiamės sau lėtai jausti, stebėti, įsiklausyti ir atverti širdį naujoms patirtims. Rytas virš kalnų, jūros gaiva, skonių ir kvapų harmonija, pažintis su kitokia kultūra ar tiesiog gilus įkvėpimas ir iškvėpimas didingos gamtos ramybėje – tai mažų akimirkų stebuklas, svarbios detalės, atveriančios naują vidinio pasaulio sluoksnį ir suteikiančios patirtims tikrumo, iš kurių susideda visas kelionės paveikslas. Taigi, kasmet leidžiamo išskirtinio kelionių žurnalo „Žvilgsnis į pasaulį“ šių metų numerio tema – *Įkvėpti patirčių* – neapsiriboja vien tik „privaloma pamatyti“ žemėlapiais. Šis numeris – tai kvietimas patirti. Keliaukime visais pojūčiais – ten, kur ilsisi protas, atsigauja kūnas, keičiasi požiūris, kur galima išmokyti kažko naujo ir vis dar patirti pirmą kartą. Įkvėpkite spalvų, kvapų ir garsų, iškvėpkite kasdienybės rūpesčius – leiskite pojūčiams jus vesti per ypatingas vietas ir keliautojų istorijas. Numerio kelionę pradėsime nuo kelionių ekspertų patyrimų ir kvapų gniaužiančių Argentinos gamtos peizažų, kur kiekvienas kilometras „atsiperka“ su kaupu, o įspūdžių – daugiau, nei gali aprėpti akys. Japoniją – „tarp mitų ir realybės“ – patirsime beveik 80 pasaulio šalių apkeliavusio Evaldo Karaliaus akimis. Siurrealistiškąją Meksiką įsimylėsime iš naujo, o atostogas Turkijoje leisime kitaip – nuo vaisių sodų iki VIP patirčių.

Alpinistas Tadas Jeršovas primins, kad kalnus reikia jausti, o ne „užkariauti“. Kitokioms gyvenimo patirtims įkvėps Emilija Malinauskaitė, jau ketverius metus su šeima keliaujanti katamaranu, o kaip drąsiai priimti iššūkius ir nepasiduoti – pėsčiomis per visą Ameriką žygiavusi Dovilė Petkevičiūtė.

Puslapis po puslapio mėgausimės nepaprastais herojų įspūdžiais, tarp jų – ir kelionėmis iš prabangiausiose Jungtinių Arabų Emyratų oro linijose dirbančios stiuardės dienoraščio, Saugirdo Vaitulionio iš naujo atrasta Kreta, įspūdingu kruizu Australijoje ir Naujojoje Zelandijoje bei lėto keliavimo malonumais po Azorų salas. Vėliau ragausime naujus Arno Raulinaičio kasdienybės skonių Portugalijoje, o „desertui“ – stilingas solo keliones pagal Agnę Gilytę.

Trokštate magiškų akimirkų čia ir dabar? Keliaukime po savo kraštą: stiprių pojūčių ieškančius nustebins nežemiška patirtis Kernavėje, o norinčius atgauti jėgas ir vidinę pusiausvyrą – miško maudynės Lietuvos giriose. Galiausiai kviesime atsidurti vienoje iš septynių Žemės čakrų...

Linkime, kad šis numeris suteiktų įkvėpimo patirti. Galbūt būtent šiandien yra ta diena, kai verta išsirinkti vieną iš 2026 metų sveikatingumo kelionių kalendoriaus idėjų ir leisti sau pasinerti į naują nuotykį... Tegul kiekviena jūsų kelionė tampa tokia, kuri pripildo širdį patyrimo džiaugsmo. Rinkime ypatingas kelionių patirtis kartu! ♦



42



16



34



52



12

 **WEST EXPRESS**

ŽVILGSNIS Į PASAULĮ

ISSN 2538-6662

© 2025 visos teisės saugomos
UAB „VESTEKSPRESS“

Redaktorė ir kūrybos vadovė

Goda Šleinytė-Mlinkauskienė
UAB „Laimės raktas“

Žurnalistai / rašytojai

Goda Šleinytė-M., Rūta Adamonytė,
Aistė Jasinskaitė, Darius Sėlenis,
Judita Pauzuolytė

Dizaineris

Žilvinas Valeika

Viršelyje

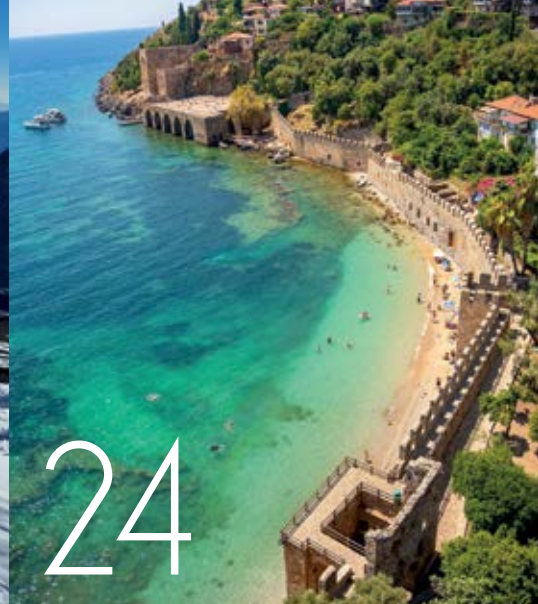
Peru Vaivorykštės kalnai
(*Rainbow Mountains*) Kusko regione.
Shutterstock nuotr.

Spausdino

„Lietuvos ryto“ spaustuvė

Perspauddinti bet kurį žurnalo
„Žvilgsnis į pasaulį“ straipsnį galima tik gavus
rašytinį UAB „VESTEKSPRESS“ sutikimą.
Žurnale panaudotos Shutterstock, Unsplash
ir asmeninių herojų albumų nuotraukos,
gavus jų sutikimą.

TU
RIN
YS



ĮKVĖPTI PATIRČIŲ

- 6** Kelionių ekspertų patyrimai
- 12** Argentinos gamta – raktas į keliautojų širdis
- 16** Japonija – tarp mitų ir realybės
- 20** Meksika – mano meilė!
- 24** Turkija kitaip: nuo vaisių sodų iki VIP patirčių
- 28** Alpinistas Tadas Jeršovas: užmirškite žodžius „užkariauti kalną“
- 33** Saugirdas Vaitulionis apie iš naujo atrastą Kretą
- 34** Aplink pasaulį katamaranu
- 37** Kelionės iš stiuardės dienos
- 40** Tavo tikros nepakartojamos graikiškos atostogos
- 42** Lėto keliavimo malonumai Azorų salose

PATARIMAI KELIAUTOJUI

- 8** Sveikatingumo kelionių kalendorius 2026
- 56** Kaip keliauti ne dėl *Instagramo*, o dėl patirties?
- 66** 5 įspūdingiausi SPA kurortai
- 76** Atostogos be rūpesčių: kaip išvengti problemų nuomojantis automobilį

PAŽINTINĖS KELIONĖS

- 46** Po Italijos saule: gyvenimas lydimas gintaro
- 50** Andalūzija be filtrų: nuo Picasso gimtinės Malagos iki Viduržemio bangų
- 52** Įspūdingas kruizas po Australiją ir Naująją Zelandiją
- 58** Žemės čakros: 7 energetiškai stipriausios vietos
- 60** Nežemiška patirtis Kernavėje – britų menininko įkurtoje „Bardo“ galerijoje
- 63** Lietuvos sengirės ir miško maudynės

KELIAUTOJO MENIU

- 71** Paslaptinga sala ir kasdienybės skoniai Portugalijoje

MADA

- 78** Solo kelionės pagal Agnę Gilytę

HOBIS

- 84** Idėja – nuosavu dviračiu po Kiprą
- 86** Pėsčiomis per visą Ameriką!



RAIMONDAS UŠECKAS
„West Express“ generalinis
direktorius

Įkvepiantys žygiai Tenerifėje

Jau 8 kartus ilsėjaušis Tenerifės saloje ir žadu dar daug kartų į ją keliauti. Nors skrydis iki šios salos užtrunka ilgiau nei šešias valandas, o pati kelionė – dar ilgiau, vis dėlto įspūdingai saloje viską atperka. Paskutinį kartą keliaudami po salą lankėmės nacionaliniame parke „Parque Rural de Anaga“, kuris yra įtrauktas į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą. Parke atsiveria įspūdingi kalnų ir slėnių vaizdai. Ten augantys miškai taip pat nuostabūs – niekur kitur tokių neteko matyti. Medžiai, apsamosieji ir tankiai suaugę, sudaro natūralų šešėlį. Miškuose esantys žygių (angl. *hiking*) takai – puiki galimybė ne tik pasivaikščioti, pamatyti vis įdomesnius atsiveriančius vaizdus, bet ir pajusti daugybę skirtingų kvapų. Oras tyras, nes pats parkas yra beveik 1 km aukštyje.

Įsimintiniausias kvapas

Kiparisų giraitė Filerimos kalvoje–vienuolyne, Rodo saloje. Tą ypatingą kiparisų aromatą iki šiol prisimenu, o kartu su juo – ir garsus. Kvapą lydėjo čirpiančių cikadų simfonija...

Kulinariniai potyriai

Neįprasti skoniai, kurių teko paragauti Turkijoje, Antalijos kurortų prabangiausiuose viešbučiuose, buvo tikra kulinarinė kelionė. Tai *sous-vide* būdu ruošti patiekalai – tokie kaip „jaučio čiobrelinė liauka“ ar „ožkos stuburo nervas“. Tokių patiekalų nesu ragavęs nei viename Lietuvos ar Europos restorane, tačiau tikiu, kad juos galima atrasti garsiuose pasaulio *gourmet* restoranuose – ir man dar teks tai patirti.

Grožis akims

Komo ežeras ir jo apylinkės – tikra šventė akims. Įspūdingi miestelių vaizdai Varennoje, Bellagio, Menaggio, Lenno ir, žinoma, aplink juos esančios vilos palieka neišdildomą įspūdį. Lankiausi „Villa Carlotta“ bei „Villa del Balbianello“, iš kurių atsiveriantys išpuoselėtų sodų vaizdai, apsnigtų, tolimoje spindinčių Alpių fone, tiesiog užburia darna ir dvasios ramybę.

Verta išgirsti

Italijos miestuose skambantys bažnyčių varpai – neapsakomas pojūtis, kuris susilieja su visa aplinka: nuostabiais vaizdais, jaukia atmosfera ir garsais, dar labiau sustiprinančiais pojūčius.



Kelionių ekspertų patyrimai

Kelionių ekspertai keliauja dažnai ir daug, todėl jų patirtys – tarsi gyvas gidas kiekvienam keliautojui. Šioje rubrikoje jie pasakoja, ką verta pamatyti, išgirsti, užuosti, pajusti ir paragauti – keliones atrandant per penkis žmogaus pojūčius. Tai ne tik rekomendacijos, bet ir įžvalgos, kaip patirti vietas visa savo esybe ir pajusti tikrą kelionės dvasią.

AURELIJA KAZICKAITĖ
„West Express“ Panevėžio
RYO biuro vadovė



Niujorkas kaip iš filmo

Tai nebuvo kelionė „noriu pakeliauti“, tai nebuvo atostogos, kurios, mano supratimu, reikia gulėti ir niekur nejudėti, tai net nebuvo „noriu pažinti“... Tai buvo mano didžiausia svajonė. Ta svajonė vadinasi Niujorkas – viso pasaulio sostinė! Iki šiol saldu širdyje, prisiminus. Nuostaba, susižavėjimas, meilė iš pirmo žvilgsnio, emocijų pliūpsniai, magija ir t. t. Sunku net patikėti, kad ten buvau.

Kai manęs paklausė „Na, kaip?“ – pasakiau, kad aš buvau filme! Kaip tikrai kinomane, kiekvienas kampas pažįstamas, kone kiekvienam filme matytas. Esu serialų „Seksas ir miestas“ bei „Draugai“ gerbėja, tad galite suprasti, kaip jaučiausi. O kur dar skrydis helikopteriu virš Laisvės statulos ir viso miesto, NBA varžybos, kurias pamatyti buvo svajonė nuo vaikystės – ir dar pačiame *Madison Square Garden* rungtynės su pačiu Jonu Valančiūnu. Maiklo Džeksono muzikala Brodvėje – emocijos jau liejosi per kraštus. Rokfelerio centras ir pakilimas į viršų, iš kur atsiveria visa miesto panorama. Trumpas sustojimas papietauti Centriniame parke ant žolės.



Broklino ir Manheteno tiltai, kuriais galėjau vaikščioti pirmyn atgal. Ir net pats važinėjimasis metro buvo tarsi filmas! *Times Square*, *Wall Street* ir bulius, *Chinatown*... Žodžiu, emocijos virė, kunkuliavo, akys visada buvo iš nuostabos išpūstos, burna – išsižiojusi. Linkiu kiekvienam patirti tokias emocijas, kad ir kur keliautumėte!



VISMANTAS GENDRĖNAS
„West Express“ verslo klientų aptarnavimo vadybininkas

Geriausia šalis įsimintinoms patirtims: Pietų Korėja.

Įspūdingiausias matytas vaizdas: Seulo miesto panorama.

Verta išgirsti: siaurų Seulo gatvių šurmulį – gyvenimas čia tiesiog verda.

Įsimintiniausias kvapas: Milane šviežiai keptų picų aromatas.

Ypatingas patiekalas, kurį teko ragauti: korėjiečių barbekiu (BBQ). Nors pats patiekalas nėra kažkuo

išskirtinis ir didžiąją jo dalį reikia paruošti pačiam, skonis tiesiog nuostabus.



GRETA KIRSTUKAITĖ
„West Express“ turizmo vadybininkė

Juodkalnija – pavergė mano širdį

Nors dar turiu daugybę šalių, kurias svajoju pamatyti, šiuo metu labiausiai mano širdį pavergusi šalis – Juodkalnija.

Visada kelionėse ar artimoje aplinkoje girdėdavau žmones sakant: „Čia galėčiau gyventi“, „Kaip norėčiau čia grįžti“, tačiau pati iki tol nesupratau, ką tai reiškia. Nesu išranki keliautoja ir tikrai pritariu, kad kiekviena šalis yra savotiškai graži, tačiau man atrodė, kad kelionės skirtos grožėjimuisi ir patyrimui, bet ne mintims apie gyvenimą ten. Visa tai pasikeitė, kai pirmą kartą išvydau Juodkalniją.

Esu gamtos mylėtoja, ir būtent tai, matyt, tapo stipriausiu ryšiu su šia šalimi. Kalnų didybė, žydyntys slėniai, Škoderio ežero ramybė, Kotoro įlankos grožis... Kiekvienas vaizdas atrodė tarsi iš atviruko. Ir patikėkite, nuotraukos šios magijos neatspindi – jos tiesiog negali perteikti jausmo, kai stovėdamas ant kalnų viršūnės jauti ir dangų, ir jūrą, ir tą ypatingą ramybę, kurios kasdienybėje taip pasigėsti.

Žinoma, buvo ir šiurpuliukų, besidaužančios širdies bei nenusakomo adrenalino, kai sėdome prie vairo ir leidomės senaisiais serpentinų keliais. Leidome sau pakylėti, neplanuotai užsukti į mažus miestelius ir atrasti daugiau, nei tikėjomės – būtent tokios akimirks kuria nepamirštamas kelionės.

Juodkalnija nėra tik vaizdai. Tai vieta, kurią reikia pajauti. Ši kelionė buvo ypatinga – ji privertė suprasti, kad yra šalių, kuriose jautiesi lyg grįžęs namo, net jei esi pirmą kartą.



BENAS ŽILINSKAS
„West Express“ turizmo vadybininkas

Įsimintiniausia kelionė

Mano pati pirmoji savarankiška kelionė sulaukus 18 metų buvo į Barseloną. Dabar tikrai nepasakysiu, kodėl būtent ją išsirinkau, tačiau kur bekeliaučiau iki šiol – ji paliko didžiausią įspūdį. Netrukus, po 10 metų pertraukos, vėl į ją sugrįšiu. Nemėgstu kelis kartus lankyti tų pačių vietų, bet šiam miestui daviau išimtį. Jei tas jausmas neišblėso per 10 metų, vadinasi, reikia tai aplankyti ir pamatyti antrą kartą.

Įspūdingiausi vaizdai

Tenerifėje ir Madeiroje – pasakiški kraštovaizdžiai. Keliaujant automobiliu norisi sustoti visose panoraminėse aikštelėse, grožėtis ir fotografuoti. Nuostabus vaizdas atsiveria, kai esi truputį aukščiau ir matai, kaip debesys tarsi užstringa už kalnų ir remiasi tau po kojomis.

Malonumas ausims

Labai patinka šokantys fontanai. Jų tikrai yra daugelyje pasaulio miestų (Dubajus, Limasolis, Praha ir kt.). Visada stengiuosi susirasti tokias vietas. Vakariniam apšvietime klasikinė, roko, pop ar kitų stilių muzika kartu su vandens čiurlenimu ir purslais – tikras malonumas ausims.

Skaniausias patiekalas

Jei reikėtų rinktis vieną patiekalą, kurį galėčiau valgyti visą gyvenimą, nebajodamas atsakyčiau: *Tom Yum* – tradicinė taidietiška sriuba, garsėjanti saldžiarūgščiu aštrumu, gaivumu ir kvapnumu dėl žolelių. Sudėtis kiekviename variante gali šiek tiek skirtis, tačiau baziniai produktai visada tie patys: sultinys, kalendros, krevetės, vištiena, kokosų pienas, citrinžolė ir žaliosios citrinos sultys



Nepamirštami kvapai

Neįmanoma pasirinkti vieno – būtinai turiu paminėti abu. Jūros gėrybių asorti restorane ant jūros kranto, kai viskas aplinkui kvepia jūra, žuvimi, druska. Na, ir arabų šalių prieskonių turgūs – galva gali apsisukti nuo persipinusio aromatų. Net atvirame ore tie kvapai tokie stiprūs, kad joks vėjas jų nesugeba išsklaidyti. Geriau už geriausius kvėpalus! ♦

Sveikatingumo kelionių KALENDORIUS 2026

Sveikatingumo kelionės (angl. *wellness travel*) – tai tokios kelionės, kurių pagrindinis tikslas – stiprinti fizinę, emocinę ir dvasinę gerovę. Jos orientuotos ne į turistinių vietų lankymą, o į vidinį atsinaujinimą, patirtinį poilsį ir sąmoningumą, pasineriant į gamtą, judesį, tylą, sveiką mitybą ar dvasines praktikas.

Šiame 12 mėnesių sveikatingumo kelionių kalendoriuje rasite dvylika krypčių, kur palankiausia vyksti ir ką patirti kitaip. Kiekvienas mėnuo – idėja ne tik pamatyti pasaulį, bet ir gyventi sveikiau.



Viena geriausių vietų aromaterapijai, ajurvedinėms procedūroms ir meditacijai – **Šri Lanka**. Indijos vandenyno bangos, budizmo dvasia, smilkalų ir žydinčių augalų aromatai padeda paleisti įtampą. Tai puiki kryptis sausį, kai norisi gilesnio poilsio.

Šri Lankos pietinėje ir pietvakarių pakrantėje, įskaitant Bentotą, Galle ir Mirisą, gausu ajurvedos centrų, kurie siūlo gydomuosius masažus, kūno įvyniojimus ir individualias mitybos konsultacijas. Atpalaiduojanti patirtis su natūraliais aliejais, pvz., plumerijų (*frangipani*), kokosų ar vanilės, kurie naudojami tiek odos priežiūrai ir grožiui puoselėti, tiek kvapų terapijai. Be to, verta aplankyti arbatos laukus Nuwara Eliya regione, o Kandžio miestas, įsikūręs kalnuose ir apsuptas tankių džunglių, siūlo susipažinti su cinamonu, ciberžole ir kardamonu – prieskoniais, kurie turi detoksikuojančių ir sveikatinančių savybių, puikiai tinkamai vartoti profilaktiškai.

VASARIS

Vasaris kviečia sulėtinti tempą ir leisti kūnui pailsėti. Tam idealiai tinka **Šveicarijos Alpių kurortai**, kur galima derinti slidinėjimą su poilsu terminiuose šaltiniuose. Pavyzdžiui, „Chenot Palace Weggis“ prie Luzerno ežero siūlo hidroterapiją, masažus ir individualias *wellness* programas; „Six Senses Crans-Montana“ Alpėse derina SPA ir slidinėjimo pramogas, o „Peak Health Retreat“ Saas-Fee miestelyje – holistinius reitrus su dėmesiu mitybai, miegui ir kūnui. Sniego pasaka ir kalnų oras valo mintis, o karštos vonios padeda atpalaiduoti raumenis bei sumažinti įtampą. Tai metas atsikvėpti, išsivalyti nuo streso ir atgauti vidinę pusiausvyrą – tarsi žemiškas kūno ir proto „reset“.



Kovas – puikus laikas pradėti švelnų detoksą **Taile**, ypač šiaurinėje dalyje, pavyzdžiui, Čiangmajuje (*Chiang Mai*) ar kituose šios zonos *wellness* kurortuose. Čia dar sausa, šilta, bet ne per karšta. Rytinė joga, vegetarinė mityba, žolelių arbatos ir masažai padeda kūnui atsikratyti žiemos sąstingio. Be to, verta apsilankyti vienoje seniausių budistinių šventyklų, kur galima pasinerti į ramybę, pajusti vietos kultūrą ir sustiprinti savirefleksijos praktiką. Tokia kelionė tampa ne tik poilsu, bet ir vidinės švaros ritualu, leidžiančiu iš naujo pajusti lengvumą.



BALANDIS

Balandį gyvenimas bunda kartu su gamta – pats metas išbandyti Viduržemio jūros skonių įkvėptą kelionę į **Andalūziją (Ispanija)**. Švieži produktai iš vietinio turkaus, alyvuogių aliejus, jūrų gėrybės ir saulė sukuria natūralų kūno ir proto atsinaujinimą. Kelionė gali vesti per pajūrio miestus – nuo gyvybingos Malagos iki žavingos Nerjos ar prabangaus kurorto Marbellos, kur jūros kvapas susilieja su kalnų vėjais. Tai puikus metas mitybos pokyčiams ir naujai gyvenamos pusiausvyrai, mėgaujantis tradiciniais ispanų Viduržemio jūros patiekalais ir lėto gyvenimo ritmu.



GEGUŽĖ

Gegužė – puikus laikas **Islandijoje** pasinerti į miško maudynių (*forest bathing*) ir geoterminių šaltinių terapiją. Ilgos dienos, švelni žaluma ir karštos vonios fiordų apsuptyje atkuria jėgas ir ramybę. Rekomenduojama aplankyti „Blue Lagoon Iceland Resort & Spa“ Reykjanes pusiasalyje, „Forest Lagoon“ šiaurės Islandijoje prie Akureyri arba „Laugarvatn Fontana Spa“ Aukšinio rato (*Golden Circle*) regione – šie kurortai siūlo unikalų geotermine patirtį, SPA procedūras ir natūralią gamtos terapiją. Islandijos peizažai įkvepia išsivalyti nuo pertekliaus, nurinti ir atrasti gydomąją tylos galią.

Rugpjūtį verta keliauti į **Peru**, kur laukia didingi Andų kalnai, įkvepiantys Vaivorykštės kalnų (*Rainbow Mountains*) slėniai ir Amazonės džiunglių magija. Ši kelionė – tarsi vidinė ekspedicija. Maču Pikču, senovės inkų miestas Anduose, apsuptas kalnų ir debesų, žavi savo istorija ir energika. Žygiuojant tarp akmeninių terasų ir stebint rytą virš debesų, galima pajusti ypatingą ramybę, o aukštumų peizažai padeda išvalyti mintis, įsiklausyti į kūną ir protą bei atverti gilesnį ryšį su savimi. Neįtikėtinų spalvų Vaivorykštės kalnai Kusko regione, su Vinicunca viršūne ir Raudonuoju slėniu (*Red Valley*), stebina pasakišku grožiu ir įkvepia kūrybiškumui. Apsilankymai džiunglėse (pvz., Madre de Dios arba Loreto regionuose) pas vietinius indėnus leidžia susipažinti su šamaniškais ritualais ir gamtos medicinos tradicijomis, šimtmečius naudojamomis sveikatai stiprinti. ➔

BIRŽELIS

Birželį keliaukite į **Toskaną (Italija)** – puikus metas atsipalaiduoti ir atgaivinti kūną bei protą. Toskanos kalvos, vynuogynai, alyvmedžių giraitės ir levandų laukai *Val d'Orcia* slėnyje bei *Castiglione d'Orcia* miestelyje sukuria ramybės ir harmonijos pojūtį. Žygiai po vynuogynus, SPA procedūras su vietiniais natūraliais aliejais ir masažai padeda kūnui atsikratyti streso ir įtampas. Rekomenduojama apsilankyti *Castello di Casole* kurorte, siūlančiame holistines *wellness* programas – nuo hidromasažų ir aromaterapijos iki sveikos mitybos ir meditacijos sesijų gamtoje. Toskanos gamta, rozmarinų, levandų aromatai ir lėtas gyvenimo ritmas padeda atkurti vidinę pusiausvyrą.



LIEPA

Liepa skirta šviesai, jūrai ir lengvumui. **Kroatijos salos**, tokios kaip Hvar, Brač ir Mljet, – ideali vieta plūduriavimui, saulėlydžių jogai ir poilsiui prie Adrijos jūros. Rytinė mankšta ant vandens su irklentėmis (SUP joga), žygiai po įspūdingas salų viršukalnes, bėgimas palei jūros krantą ar paviršinį nardymas padeda atstatyti energiją, sustiprinti kūną ir nuraminti mintis. Be to, verta nuomotis jachtą ar katerį ir plaukioti tarp salų, mėgaujantis ramybe, švelniu jūros vėju ir saulės spinduliais. Tai mėnuo, kai gyvenimo ritmas tampa lėtas ir harmoningas – leidžiantis tiesiog būti.



RUGPJŪTIS



Rugsėjį **Turkijoje** karštis jau švelnesnis, o jūra vis dar šilta – puikus metas atkurti pusiausvyrą tarp poilsio ir pojūčių. Tradiciniai hamamai, atpalaiduojantys masažai, kvapni turkiška arbata padeda sulėtinti tempą, atstatyti kūno bei proto darną ir pasisemti rytietiškos ramybės kurortuose prie Viduržemio arba Egėjo jūrų.

SPALIS

Puiki kryptis spalį – **Marokas**, kur galima derinti poilsį ir aktyvų vandens sportą. Pakrančių kurortai, tokie kaip Taghazout ar Essaouira, žinomi dėl puikių sąlygų banglenčių treniruotėms. Rytinė joga paplūdimyje, žygiai po Atlanto pakrantės bei plaukimas banglentėmis padeda atpalaiduoti kūną ir sustiprinti koncentraciją. Be aktyvaus sporto pramogų, Marokas siūlo ir holistinį poilsį: SPA procedūras, masažus su argano aliejumi, kvėpavimo ir meditacijos sesijas, kurios padeda atstatyti vidinę pusiausvyrą ir energijos balansą.



Lapkritį kelionė į **Egiptą** kviečia pasinerti į Raudonosios jūros povandeninę patirtį, kuri ne tik suteikia nuotykių, bet ir stiprina kūną bei atgaivina pojūčius. Puikus pasirinkimas – tiesioginiais skrydžiais pasiekiami kurortai Hurgada, Šarm el Šeichas ar Marša Alamas. O tiems, kurie ieško ramybės atokiau, verta vykti į Dahabą, kur rasite reitrams skirtų *boutique* stiliaus viešbučių, apsuptų Sinajaus kalnų. Čia galima mėgautis ne tik paviršiniu ir giluminiu nardymu, stebint spalvingus koralus ir žuvų gausybę, bet ir leistis į naktinį žygį į Mozės kalno viršūnę pasitikti saulėtekio. Egiptiečių tradicijos taip pat siūlo sveikatinančias žolelių arbatas, kvapnius aliejus ir ritualus, kurie padeda atkurti energiją ir proto ramybę.

GRUODIS

Gruodis – metų užbaigimo mėnuo. **Maldyvai** siūlo idiliškos ramybės, šviesos ir vandens terapiją. Poilsis ant vandenyje plūduriuojančių vilų, neapbrėpti toliai, akinančio baltumo smėlis ir krištolo skaidrumo lagūnos – tikras rojus akims. Maldyvuose galima ne tik nardyti ar stebėti koralinius rifus – kai kurie kurortai siūlo specialias povandenines terapijos sesijas, kurios derina vizualinę, klausos ir pojūčių stimuliaciją, taip pat holistinius masažus, jogos ir kvėpavimo užsiėmimus. O kur dar jūrų gėrybių maistas ir kokosai tiesiai nuo palmės! Gruodis Maldyvuose tampa mėnesiu, kai seni rūpesčiai išsisklaido, o į naujus metus žengiama su lengvumu. ♦



Planuokite savo svajonių atostogas

fu

JoinUP!

Egiptas • Turkija • Graikija • Albanija • Bulgarija
Juodkalnija • Kipras • Tunisas • Ispanija
Portugalija • Šri Lanka • Vietnamas



joinup.lt



Hornokalio spalvotieji kalnai (4 400 m aukštyje).

ARGENTINOS GAMTA – raktas į keliautojų širdis

Beveik 13 000 km skiria Lietuvą nuo Pietų Amerikos žemyne esančios Argentinos. Tačiau kiekvienas kilometras „atsiperka“ su kaupu – įsitikinusi „West Express“ kelionių ekspertė **Sigita Samoškaitė**: „Argentina – kontrastų šalis, kuri stebina ne tik architektūros paveldu (kai kur laikas tarsi sustojęs!), spalvingu žmonių gyvenimo būdu, bet ir unikalia gamta, besikeičiančiu kraštovaizdžiu – nuo saulėtų paplūdimių ir kalnų masyvų, žadą atimančių krioklių iki... ledynų“.

Parengė – Aistė Jasinskaitė
Nuotraukos – asmeninis albumas

„Kelionę į Argentiną vis atidėliočiau, nes atrodė, kad ji pernelyg sudėtinga, tolima ir brangi. Maniau, kad kažkada vėliau bus tinkamesnis laikas“, – pasakoja kelionių ekspertė ir prasitaria, kad viską paskubino kolegų žinutė apie neįtikėtiną akciją verslo klasės bilietams, tad teko reaguoti žaibiškai. Bilietus į Argentiną S. Samoškaitė įsigijo likus 9 mėn. iki kelionės, tačiau, pasak jos, tik iš pirmo žvilgsnio atrodė, kad laiko labai daug. Argentina – tikrai didelė (~2,8 mln. km²) ir toli esanti šalis, su beveik 46 mln. gyventojų. Todėl maršruto planavimas – nemenkas iššūkis, bet kartu ir didelis malonumas. „Teko gerokai pagalvoti, ką labiausiai noriu pamatyti, nes



visko aplankyti tikrai nepavyks. Mano kelionės tikslas buvo gamta, tad pagal tai dėlioju ir pagrindines lankytinas vietas“, – išpūdziais dalijasi S. Samoškaitė.

Be atvykimo ir išvykimo skrydžių, kelionė truko 18 dienų. Atsižvelgiant į šalies dydį ir norint kuo daugiau pamatyti, rekomenduojama rinktis vietinius skrydžius. Kelionių ekspertė prasitaria, kad jos suplanuotas maršrutas buvo labai intensyvus, gal net truputį rizikingas – jei kuris nors iš vietinių skrydžių (jų buvo net 7!) būtų nukeltas ar atšauktas, tolimesnė kelionės dalis galėjo sugriūti kaip kortų namelis. Tačiau pasisekė – viskas vyko sklandžiai.

Tiek planuojant kelionę, tiek keliaujant po Argentiną ir kitas Pietų Amerikos valstybes praverčia bent minimalios ispanų kalbos žinios, nes mažesniuose miestuose gyventojai beveik nekalba angliškai.

TIKSLAS – UNIKALI GAMTA

Nors surasti šalį, kuri atrakintų visų keliautojų širdis, atrodo beveik neįmanoma, Argentina galėtų būti būtent tokia. Priklausomai nuo keliautojų norų ir pomėgių, ši didelė bei istoriškai ir kultūriškai turtinga šalis tikrai turi ką pasiūlyti. Todėl „West Express“ kelionių ekspertė Sigita Samoškaitė pataria aiškiai susidėlioti prioritetus ir planuoti kelionę pagal juos – visko aplankyti tiesiog neįmanoma. Ji dalijasi savo kelionės išpūdziais, kurioje norėjo patirti kuo daugiau unikalią Argentiną gamtos.

Pirmasis sustojimas – Buenos Airės, didžiausias šalis miestas ir Argentinos sostinė, vienas didžiausių visoje Pietų Amerikoje. Toliau – Ušuaja, pats piečiausias ne tik Argentinos, bet ir pasaulio taškas. Iš čia plaukia laivai į Antarktidą, tad



Pakeliui – Torres del Paine nacionalinis parkas Čilėje.

„Kelionė po Argentiną suteikia gerokai daugiau, nei gali aprėpti žmogaus akys.

būtina aplankyti Ugnies Žemės nacionalinį parką (isp. *Parque Nacional Tierra del Fuego*) ir Byglio kanalą (*Canal del Beagle*).

Leidžiantis į šalies pietus, gamta pasikeičia: sostinės peizažus keičia kalnai, ledynai ir didingi ežerai. Būtina sustoti El Kalafate, kur laukia išpūdingas Argentino ežeras, Perito Moreno ledynas ir daugybė išpūdingų kalnų maršrutų žygeiviams. Ši vieta taip pat patogi kelionei į Čilės Torres del Paine nacionalinį parką (*Parque Nacional Torres del Paine*).

Toliau verta aplankyti Salta – simpatišką miestelį Humahuaca, spalvingas Hornokalio kalvas 4 400 m aukštyje, pasakišką *Las Conchas* tarpeklių ir *Valles Calchaquies* slėnius. Dar viena išpūdinga stotelė – Iguasu kriokliai, kuriuos galima stebėti tiek iš Argentinos, tiek iš Brazilijos pusės.

„Lankantis Argentinoje, į maršrutą galima įtraukti trumpą sustojimą Čilėje ar Brazilijoje, pavyzdžiui, Rio de Žaneire, nes viskas yra netoli“, – keliaujant į tolimas šalis pataria S. Samoškaitė, ragindama neapsiriboti viena valstybe. ➡➡



Valles Calchaquies slėniai.



Maži miesteliai turi savito žavesio.

ĮSPŪDŽIAI, KURIŲ ŽODŽIAIS NEPERTEIKSI

Argentinios gamta nepalieka abejingų. Keliautojai čia gali rasti daugybę patarimų, ką verta įtraukti į maršrutą. Be lieka apsispręsti, ką nori patirti ir pajausti – kelionė po Argentiną suteikia gerokai daugiau, nei gali aprėpti žmogaus akys.

„Pirmiausia – Perito Moreno ledynas. Didingas be žodžių! Įsivaizduokite priešais save 50–70 m aukščio ir apie 5–6 km pločio ledo sieną. Hipnotizuojantis vaizdas, kuriuo galima grožėtis iš specialių apžvalgos aikštelių arba plaukti laiveliu ir šį nepaprastą gamtos stebuklą pamatyti iš arti“, – pasakoja S. Samoškaitė, kuriai neišdildomą įspūdį paliko skilinėjančio ledo garsas. Pasak jos, Perito Moreno ledynas unikalus dar ir tuo, kad yra vienas iš nedaugelio ledynų pasaulyje, kurie didėja, t. y. nepriklauso bendrai visų ledynų mažėjimo tendencijai. Jo augimą lemia sniegas viršutinėje dalyje ir pakankamas kritulių kiekis.

Piečiausias pasaulio taškas – Ušuaja, apsupta nuostabių gamtos peizažų: kalnų, fiordų ir miškų. Nuo miesto atsiveria įspūdingi vaizdai į Byglio kanalą ir Andų kalnų grandinę. Kelionių ekspertė pastebi, kad Ušuaja tarsi sustojusio laiko miestas – paprasti, neįmantrūs pastatai, senų modelių automobiliai, gatvėje kamuolių spardantys vaikai ir palaidi, bet draugiškai nusiteikę šunys.



Piečiausias pasaulio taškas – Ušuaja, kur knibžda daugybė gyvūnų.



Perito Moreno ledynas.

VĖJO IR VANDENS GALYBĖ

Patagonija stebina ir unikaliais gamtos reiškiniiais. Pavyzdžiui, čia vyrauja be galo stiprūs vėjai.

„Kai norėdama nusifotografuoti prie gražaus kalno Tores del Painės nacionaliniame parke užlipau ant suolelio, vėjo gūsis mane tiesiog nušlavė nuo jo“, – įspūdziais dalijasi kelionių ekspertė. Įspūdingą vėją galima pajusti ir plaukiant laiveliu Ušuajoje, kai gali tarsi vertikaliai gulėti, atsilošdamas ir tarsi atsiremdamas į pučiantį priešpriešinį vėją. Beje, El Kalafatėje būtent dėl stiprių vėjų, kurie pučia skirtinguose aukščiuose ir sukelia oro srauto pakilimą bei nusileidimą, susidaro labai įdomios plokščios formos debesys, atrodantys kaip NSO formos lavai iš fantastikos filmų.

Dar vienas įspūdingas objektas – Iguasu kriokliai. Tai 275 kriokliai, išsidėstę tarp Argentinos ir Brazilijos teritorijų. Atskiro paminėti verta „Velnio Gerklė“ (*Devil's Throat*), vienas didžiausių ir galingiausių krioklių, kuriame per minutę prateka apie 1,5 mln. litrų vandens! „Vaikščioti specialiais takeliais, prisiartinti prie tam tikrų krioklių galima be didelių iššūkių, bet yra šis bei tas tiems, kam ramaus pasivaikščiojimo negana. Galima užsisakyti plaukimą greitaeigiu galingu laiveliu ir palįsti po krioklio purslais! Aišku, permirksite kiaurai iki paskutinio siūlo, bet patirtis tikrai neįkainojama“, – pasakoja kelionių ekspertė ir juokiasi, kad po Iguasu krioklių, ko gero, jau niekur neteks aikčioti iš nuostabos.



Tores del Painės nacionaliniame parke.



Tarp milžiniškų kaktusų.

STEBĖTI LAUKINIUS GYVŪNUS...

Pietų Amerika išsiskiria natūraliomis laukinių gyvūnų buveinėmis, todėl S. Samoškaitė ne tik įtraukia jų stebėjimą į savo keliones, bet ir rekomenduoja tai kitiems keliautojams. „Argentinoje smagu stebėti guanakus, panašius į lamas. Jie dažnai pasirodo prie kelių, mėgsta netikėtai perbėgti iš vienos kelio pusės į kitą. Kartais aplink slampinėja pumos (ženklai įspėja jų saugotis!). Taip pat kelis kartus teko matyti pilkąsias Pietų Amerikos lapas“, – vardija ji. Mėgstantiems plaukioti ypač rekomenduojama ekskursija laiveliu po Bygljo kanalą, kur šaltas ir švarus vanduo pritraukia daug paukščių ir gyvūnų. Čia gyvena kelios kormoranų rūšys, iš kurių viena labiausiai pastebima ir būdinga šiai vietai – antarktinis kormoranas. Šie paukščiai dažnai matomi ant uolų, plaukiojantys vandenyje arba skraidantys aplink, o jų buveinės – ledynų pakrantės, salos ir mažesnės uolos. Čia taip pat galima stebėti pingvinus, plėšriuosius paukščius, įvairias ruonių rūšis, delfinus, jūros liūtus ir kt. Nacionaliniai parkai – Ugnies Žemės ir Tores del Painės – pasižymi unikalia ekosistema ir laukine gamta. Čia galima fotografuoti ar filmuoti net užsimerkus – viskas bus nepaprastai gražu, be jokio filtro telefone. Kita vertus, nei vaizdai, nei žodžiai neperteikia to, ką iš tiesų tenka matyti, girdėti ir jausti vietoje.

KADA GERIAUSIA KELIAUTI Į ARGENTINĄ?

Argentina yra Pietų pusrutulyje, todėl kai Lietuvoje žiema, ten – vasara. Tad geriausias metas keliauti – mūsų žiemos mėnesiai. Tiesa, pietiniuose šalies taškuose, pavyzdžiui, Ušuajuje ar El Kalafatėje, arba Anduose gali būti šalta ištiesus metus. „Čia kasdien tenka dalyvauti orų loterijoje: debesuota ar ne, lyja ar ne, pučia stiprus vėjas ar ne. Vieną dieną užtenka megztinio, o kitą – jau reikia kepurės, kapišono ir lengvų pirštinių“, – pasakoja kelionių ekspertė. Prieš kelionę daugeliui keliautojų rūpesčių kelia saugumas. Ne kartą teko girdėti apie vagystes, užpuolimus ar



Guanakai ganosi tiesiog pakelėse.



Pingvinų kolonija.



„Velnio Gerklė“, vienas didžiausių ir galingiausių krioklių, kuriame per minutę prateka apie 1,5 mln. litrų vandens!



Neįkainojama patirtis prie Iguasų krioklių.

sukčiavimus didžiuosiuose miestuose. „Visgi nereikia perdėti jaudintis, nes kitaip neliks laiko mėgautis miestais ir gamta. Kaip ir kituose didmiesčiuose, Argentinoje galioja bendros saugumo taisyklės, o nutolus nuo miestų – gyvenimas visai kitoks: ramu, saugu, jokių rūpesčių“, – sako S. Samoškaitė. Ji giria argentiniečių draugiškumą ir rekomenduoja naudotis pavežėjų paslaugomis „Uber“ – pigu ir svarbiausia, saugu. ♦

PATARIMAI KELIAUJANTIEMS Į ARGENTINĄ

- **Patirti:** Patagonijos vėją – nenusakomai stiprus, gali net apversti automobilį (yra atskira draudimo rizika, tokios patirties keliaujant kitur nesutiksi).
- **Pamatyti:** plaukiant laiveliu prie Perito Moreno ledyno atskylančius ir garmančius žemyn didžiulius ledo luitus (tai išskirtinė atrakcija!); vieną gražiausių pasaulyje El Ateneo Grand Splendid knygyną; vaivorykštes prie Iguasų krioklių.
- **Išgirsti:** traškančio ir griaudinčio ledo gabalo, atskylančio nuo ledyno, garsą.
- **Užuosti:** Iguasų krioklių purslus – neįtikėtina gaivūs ir malonaus kvapo.
- **Paragauti:** ledyno vandens (plaukiant laiveliu prie Perito Moreno ledyno siūlomi tyro vandens gėrimai).
- **Naudinga planuojant kelionę:** lankantis Argentinoje pravartu įtraukti ir apsilankymą Brazilijoje ir (ar) Čilėje.

Daugiau informacijos apie kelionę į Argentiją:
www.westexpress.lt arba tel. 1312.



JAPONIJA – tarp mitų ir realybės

Nuo tūkstantmečio senumo Šikoku piligrimų kelio iki gimtadienio, pasitikto Fudzijamos ugnikalnio papėdėje, nuo ramybės kalnų onsenų karštosiose versmėse iki šurmulio Tokijuje ir nuotykių Hirošimos memorialiniame parke.

Maždaug 80 pasaulio šalių apkeliavęs **Evaldas Karalius** pasakoja apie savo keliones po Japoniją – šalį, kurioje šimtmečių tradicijos dera su modernumu, o kiekviena diena dovanoja netikėtų atradimų. Be to, jis paneigia populiariausius mitus apie japonus, jų kultūrą ir kasdienybę – kai kurie jų gali smarkiai nustebinti.

Parengė – Rūta Adamonytė
Nuotraukos – asmeninis archyvas



„Iš pradžių keliaudavau pėsčiomis ilgiais maršrutais, bet žmona ėmė stabdyti, nes dingdavau mėnesiui. Keliauti drauge pėsčiomis ji sutiko nebent į Japoniją. Pradėjau domėtis žygių maršrutais šioje šalyje. 2019 m. pirmą kartą dviem mėnesiams skridome į Japoniją. Tikslas buvo įveikti ketvirtoje pagal dydį Japonijos saloje, Šikoku, esantį 1000 metų senumo 88 šventyklų kelią, besitęsiantį 1200 km. Visą kelią nuėjome per 47 dienas, dar porą dienų užtrukome grįžimui į starto vietą. Esame pirmoji lietuvių pora, apėjusi šią salą pėsčiomis. Tik apie 10 proc. aplankiusių visas šventyklas įveikia pėsčiomis, o kiti važiuoja koku nors transportu. Iš jų tik 2–3 proc. yra užsieniečiai. Šiuo metu, mano žiniomis, šį kelią yra įveikę tik 5 lietuviai, – apie savo kelionių po Japoniją patirtis pasakoja E. Karalius.

Didmiesčius Tokiją, Kiotą, Narą ir Osaką ketiname aplankyti tik jei liks laiko iki išvykimo, tad jiems skyrėme vos kelias likusias dienas. Mano pirmoji pažintis su Japonija buvo, pavadinkime, kaimiškoji – einant per ryžių laukus, kalnus, kaimelius, kur nakvynę tekdavo susirasti naudojantis popieriniu žemėlapiu

ir gestikuliuojant rankomis, nes tam tikrose atkarpose neveikė jokios nakvynės vietų paieškos platformos, o šimtamečiai senoliai, pas kuriuos tekdavo apsistoti, kalbėjo tik japoniškai.

Kontrastų amplitudė Japonijoje – tikrai didesnė nei Lietuvoje. Japonija didelė, daug metų buvo užsivėrusi, ir kaimuose tikrai galima pamatyti daug dalykų, kurių nepamatysi Lietuvoje. Didžiuosiuose miestuose viskas gražu, tačiau eiliniuose miesteliuose architektūra labai savotiška: pastatai primena dėžutes, svarbu, kad atlaikytų žemės drebėjimus ir cunamius.

Būtent pirmoji kelionė į Japoniją man paliko didžiausią įspūdį. Ne-propaguojau budizmo, bet keliavimas po šventyklas, pripildytas muzikos, smilkalų ir maldų, regis, keitė sąmonės būseną. Dabar, keliaudamas po Japoniją autobusais ar traukiniais, to pojūčio neįjuntu.“



Kokių tikslų apskritai keliaujate, kokia Jūsų kelionių filosofija? Mūsų kelionių formatas – žygiai su kuprinėmis. Norisi pamatyti kuo daugiau šalių ir nebevykti į tas, kuriose jau buvau, bet pats nieko neplanuoju. Kartais taip susidėlioja, kad impulsyviai nusprendžiame kur nors vykti. Taip nutiko ir su trečiąja kelione į Japoniją. Iš pradžių keliauti nė neketinau – ankstesnių dviejų kelionių metu Japonijoje jau buvau praleidęs beveik 3 mėnesius. Bet kaimynas užsiminė, kad norėtų įkopti į aukščiausią Japonijos kalną – Fudzijamą, ir pasiūlė suorganizuoti tokią kelionę. Tokį norą turėjau ir aš, tik ankstesnius kartus buvau Japonijoje netinkamu laiku. Artėjo mano žmonos jubiliejus, tad nusprendėme, kad ta proga norime pasitikti saulę ant Fudzijamos kalno, ir išvykome. Visai netikėtai prie mūsų prisijungė gausus būrys žmonių. Įveikti Fudzijamos nepavyko – žmonos gimtadienį pasitikome kalno papėdėje. Nepavyko dėl to, kad kopdami link viršūnės nusprendėme stabtelėti ir likti nakvoti, o į viršūnę lipti tekant saulei. Tačiau naktį mus užklupo audra ir buvome priversti leistis žemyn, nes aukštyne lipti mums uždraudė.

Mūsų su žmona kelionių filosofija – ne tik pamatyti žymius objektus, bet ir patirti kasdienį gyvenimą: stebėti miestų tvarką, gyventojų elgesį, gamtos ritmus. Pavyzdžiui, Japonijoje žavėjo tai, kaip tvarka ir taisyklės dera su natūralumu: seni pastatai išlaikomi šimtmečius, bet yra funkcionalūs, žmonės laikosi taisyklių, bet viskas atrodo natūralu ir nesukelia įtampos.

Kelionėse stengiamės ne tik fotografuoti, bet ir jausti vietos dvasią, ragauti vietinį maistą, dalyvauti ritualuose, mėgautis gamta. Taigi ir šįsyk keliavome ne su lagaminais, o su kuprinėmis, kiekvieną naktį nakvodami vis kitame mieste. Vis tik gamtos pojūčio, prie kurio buvau pripratęs, čia buvo mažiau, nes atvažiuoji, regis, į nedidelį miestelį, o čia – milijonas žmonių.

Papasakokite trumpai apie kelionės maršrutą. Mačiau, buvote ir Hirošimoje bei Nagasakyje. Kodėl buvo svarbu nuvykti būtent ten? Šį kartą Japonijoje praleidome



„Šį kartą Japonijoje praleidome 19 dienų. Pirmoji savaitė buvo skirta kopimui į Fudzijamos kalną ir Kumano Kodo žygiui.“

19 dienų. Pirmoji savaitė buvo skirta kopimui į Fudzijamos kalną ir Kumano Kodo žygiui (perėjome jį per 3–4 dienas), antroji – pasivažinėjimui po Honšiu salą, miestų lankymui, onsenams ir maisto patirtims.

Pirmą kartą planuodami kelionę į Japoniją savaime susidarė maršrutą – juk visi nori pamatyti Kiotą, senąją sostinę, ar Narą, kurioje po miestą vaikšto stirnos, Tokiją, galbūt Osaką. Visi šie miestai jau buvo matyti, o Hirošimą tada aplenkėme, nes daug kas atkalbinėjo, atseit „ten nieko nėra, viskas nauja, išlikęs tik vienas istoriją menantis pastatas.“ Atrodė neverta skirti tiek laiko vien dėl to. Bet šįkart keliavome į Honšiu salą link oro uosto, o Hirošima buvo visiškai pakeliui. Nusprendžiau, kad praleisti tokios progos negalima – juk tai svarbi vieta. Užsukome į muziejų, pasivaikščiojome po memorialinį parką. Ir, kaip dažnai nutinka, labiausiai įsimena ne suplanuoti objektai, o netikėti nuotykių. ➔

„Nuotykis, kai įkritau į tvenkinį, kaip ir nesėkmingas kopimas į Fudzijamą, labiausiai įsirėžė atmintyje – tokios patirtys tampa tikromis kelionės *vinimis*.“





Po Tokijo važiuojame prie minėto Fudzijamos kalno, tadaėjome Kumano Kodo piligrimų keliu. Šis kelias yra tarsi Santjago de Compostela kelio giminaitis. Bent sykį ejęs vienu iš kelių, praėjęs kitu gauni „dvigubo piligrimo“ sertifikatą. Tokį gavau ir aš – žaidimas, bet smagu (šypsosi). Toliau keliavome į Beppu miestą Honšiu saloje, garsėjantį karštosiomis versmėmis. Ten iš po žemės veržiasi garai, vanduo įvairių spalvų – mėlynas, raudonas, sieros kvapo. Žinoma, aplankėme ir onsenus – karštus natūralius baseinus. Skirtingai nei mūsų pirtys, čia kūną šildo ne garai, o pats vanduo. Kai kurie onsenai įrengti kalnuose, tarp akmenų, kiti – paprastesni, net kiek aptriušę, bet jiems tai – natūralu. Panašiai ir su transportu: teko važiuoti tramvajumi, kurio grindys – šimtmečio senumo, lentos su plyšiais, užkaltos skardelėmis. Japonams tai įprasta, o turistams – tikra egzotika. Panašu, kad kol daiktai tar nauja, tol jų nekeičia. Gal taip jie nori išsaugoti istoriją... Buvome užsukę į vieną didžiausių pasaulio ugnikalnių – Aso, bet viršūnėje praleidome tik trumpą laiką – neleido oro sąlygos. Taip pat aplankėme japoniskus sodus ir kelias pilis.

Honšiu saloje įsikūrusiame Nagasakyje kaip tik vyko salietų festivalis. Planavome nuvykti į šalia Nagasakio esančią Hašimos („Vaiduoklių“) salą – seną angliakasių gyvenvietę, dabar tuščią, tarsi po atominio karo. Ten kadaise buvo tankiausiai apgyvendinta vieta pasaulyje. Tačiau dėl bangavimo laivai neišleido turistų, teko ją teko pamatyti tik iš tolo.

O kas labiausiai paliko didžiausią įspūdį? Įspūdžių buvo daugybė, bet labiausiai įsiminė derinys tarp gamtos, istorijos ir kasdienio gyvenimo detalumo. Pirmiausia – žygis į Fudzijamą, taip pat karštų versmių parkai. Įsiminė ir istorinių miestų atmosfera, Hirošima ir Nagasakis. Atminimo

Štai pirmos kelionės metu turėjome labai prastą nakvynę, kurią iki šiol prisimename su šypsena. O dabar Hirošimoje nutiko kita istorija. Ten yra milžiniškas Taikos varpas, prieinamas lankytojams. Buvau įpratęs, kad kelionėse visose šventyklose reikia paskambinti varpu, tad ir čia tai padariau. Norėdamas dar nusifotografuoti, atitraukiau – ir netyčia įkritau į lelijomis apaugusį tvenkinį, kuris supa varpą!

Ne iki kaklo, bet vis tiek – su batais, kelnėmis ir visa įranga atsidūriau dumble. Išlipau visas purvinas ir supratau, kad taip atrodantis negaliu grįžti į autobusą. Laimei, šalia buvo upė – lipau laiptais žemyn ir kiek išsiskalbiau kelnes, kad atrodyčiau bent kiek padoriau. Grįžau persirengęs kuprinėje paliktomis atsarginėmis kelnėmis. Toks smagus nuotykis liko vienu ryškiausių kelionės prisiminimų (juokiasi).

Šis nuotykis, kaip ir nesėkmingas kopimas į Fudzijamos kalną, labiausiai įsirėžė atmintyje – ne tiek pastatai ar muziejai, kiek tokios patirtys tampa tikromis kelionės vinimis (šypsosi).

Kokie dar maršruto akcentai ar įdomios patirtys įsiminė? Pradėjome nuo Tokijo. Kadangi buvo pirmoji diena, norėjome pamatyti tai, ko dar nebuvo matę – nuėjome į Kabuki teatrą. Įdomu buvo pamatyti japonišką istorijos dalį, bet mums, nesuprantantiems kalbos, tai liko labiau kaip kultūrinė patirtis „būtina pamatyti vieną kartą gyvenime“.

Labai įsiminė „TeamLab“ muziejus Tokijuje – interaktyvi erdvė, kur eini tarsi į kosmosą: šviesos, projekcijos, gėlės, spalvoti dinozaurai, žuvis po kojomis. Nieko panašaus nesame matę kitur pasaulyje.



Antroji kelionės savaitė buvo skirta pasivažinėjimui po Honšiu salą, miestų lankymui, onsenams ir maisto patirtims.



parkai, muziejai, memorialai – viskas tvarkinga, bet emociškai stipru. Buvo įspūdinga pamatyti atstatytą Nagasakį po atominio bombardavimo.

Turguje pamatėme, kaip parduodami milžiniški tunai. Aukcionas vyko labai tyliai, be šūksnių – tik specialistai apžiūri žuvį ir patikrina mėsą prie uodegos.

Vėliau ragavome šviežiausių sušių, kokių Europoje niekur negausi. Po pirmos kelionės žmona galvojo, kad grįžusi bus pasiilgusi mėsos, bet nutiko priešingai: pradėjo jos netoleruoti. Dabar juokaujame, kad į Japoniją norisi grįžti vien dėl maisto – tiek daug šviežios žuvies ir sveikų patiekalų.

MITAI APIE JAPONIJĄ – KELIAUTOJO EVALDO KARALIAUS PATIRTIS

„Japonijoje labai brangu keliauti“. Keliauti ten nebūtinai brangu. Maistas tiek parduotuvėse, tiek kavinėse kainuoja panašiai kaip Lietuvoje. Nakvynės vietos – apie 50–100 € už kambarį dviem, tad kainos įprastos. Brangesni tik traukiniai, bet rezervuojant bilietus iš anksto galima sutaupyti.

„Japonai laisvai kalba angliškai, yra mandagūs ir nerodo emocijų“. Angliškai kalba tikrai ne kiekvienas, dažnai tenka naudotis vertimo programėlėmis. Tačiau mandagumas – ypatingas: jei paklausi, japonas tavo problemą priims kaip savo. Emocijų viešai nerodo, bet visuomet nuoširdžiai padeda, o atsisveikindami nusilenkia net kontrolieriai traukiniuose.

„Japonija – itin moderni ir technologizuota“. Nors daug kam Japonija atrodo kaip technologijų šalis, savo akimis mačiau, kaip žmogus pats tempia arklą, nors japonai dirba ir su moderniausiais traktoriais. Kai kur tualetą name atstoja skylė be vandens, nors teko lankytis ir šildomuose tualetuose, su automatine apiplovimo funkcija ir muzikėle. Kai kuriuose kaimuose vis dar galima pamatyti se-

novišką gyvenimo būdą, o kai kur kavinėje užsakymus priima ar patiekalą atveža robotukas. Miestuose – saviarnos kasos, automatai, išmanios sistemos. Japonija – didelių kontrastų šalis.

„Japonijoje viskas tobula – švaru, tvarkinga, saugu“. Tiesa – labai švaru, šiukšliadėžių beveik nėra, todėl visi šiukšles nešiojasi su savimi iki specialių vietų. Nusikaltamumas minimalus, viešos vietos saugios.

„Viešose erdvėse žmonės tylūs ir susikaustę“. Ne visai. Viešumoje daug kur laikomasi tylos, pvz., traukiniuose, bet kavinėse – gyvas bendravimas. Tiesiog vietos mažai, todėl dažnai žmonės atskiriami popierinėmis pertvaromis. Miestuose tanku, bet kaimuose – daug erdvės ir gamtos.

„Japonijoje laukiami arbatpinigiai“. Ne, arbatpinigiai netgi gali būti priimti kaip įžeidimas. Už paslaugas mokama tik tiek, kiek parašyta. Tačiau keliautojams piligrimams žmonės patys dovanoja maistą ar net pinigus – tai jų tradicija (osetai).

„Visi gali eiti į viešuosius onsenus“. Onsenai dažniausiai atskiri vyrams ir moterims, kartais būna bendri. Tatuiruočių turinčių žmonių dažniausiai neįleidžia. ♦

„Mūsų su žmona kelionių filosofija – ne tik pamatyti žymius objektus, bet ir patirti kasdienį gyvenimą.“



PATARIMAI KELIAUJANTIEMS Į JAPONIJĄ

- **Patirti:** prabudus ankstyvą rytą stebėti šventyklas, paskendusias rūke, ir pačiam paskambinti varpu.
- **Pamatyti:** Koyasan – kaimelį su japoniškėmis šventyklomis, kur yra vienos seniausių japonų kapinių.
- **Išgirsti:** šventyklų varpo skambesį (kurį pats muši).
- **Užuosti:** šventyklų kvapą.
- **Paragauti:** šviežią tuną ir matchą.

Daugiau informacijos apie keliones po Japoniją:
www.westexpress.lt arba tel. 1312.

MEKSIKA – mano meilė!

Poetė, rašytoja, žurnalistė **Jolanta Ona Vitkutė**, knygos „Meksika, mano meilė“ autorė, jau daugiau nei 13 metų su meksikiečiu vyru, chemijos mokslų daktaru, gyvena tarp Meksikos ir Lietuvos. Ji neslepia, kad meilė šiai šaliai gimė iš meilės vyrui, tačiau gilesnė pažintis su Meksika – kur susipina gamtos ir magijos stebuklai, religiniai papročiai, menas, geriausi pasaulio paplūdimiai ir gurmaniški atradimai – privertė ją pamilti... dar kartą.

Parengė – Aistė Jasinskaitė
Nuotraukų autorius – J. Andrés Cedillo



Kai Jūsų paklausia, kiek laiko reikia praleisti Meksikoje, kad nors truputį ją pažintum, ką atsakote? Ši šalis tokia milžiniška ir įvairialypė, kad neužtektų ir kelių dešimtmečių ją visą pažinti (*juokiasi*). Tad ir patarti, kiek laiko čia praleisti, būtų itin sunku. Tiek, kiek galite, dažniausiai toks būna mano patarimas.

Geriausias laikas atostogauti – nuo vasario iki birželio, t. y. prieš prasidedant lietaus sezonui. Lapkritis puikiai tinka mėgautis paplūdimiais, tuo metu kainos žemiausios. Bet, žinoma, tinka ir kiti ne lietaus sezono mėnesiai. Pavyzdžiui, patys meksikiečiai



prie vandenyno pakrančių atostogauja gruodžio, liepos, rugpjūčio mėnesiais.

Keliautojai paprastai neturi daug laiko, kaip rekomenduojate susidaryti maršrutą? Svarbiausia apsispręsti, ko norite: poilsio, meno, virtuvės paslapčių, kalnų, lygumų, vandenyno šniokštimo, džiunglių egzotikos, kopti į piramides, degustuoti kavą jos auginimo vietose, lankyti knygynus ar stebėti flamingus...

Meksiką sudaro 32 valstijos. Perskristi iš vienos pusės į kitą – nuo išpūdingų majų griuvėsių

Čičen Icoje (*Chichén Itzá*, išvertus reiškia „prie icų šulinio žiočių“) ir krištolo mėlynumo Karibų jūros iki Sonoros dykumų bei Holivudo žvaigždžių pamėgto Kalifornijos pusiasalio – užtrunka apie 5–6 valandas. Šalyje daugiau nei 30 vietovių įtrauktos į UNESCO saugomų objektų sąrašą, virš 170 miestelių įvardijami kaip „magiški“ (*ir jų skaičius vis auga – red. past.*). Meksikoje galima žavėtis išpūdingais ugnikalniais ar tingiai leisti laiką geriausiuose pasaulio paplūdimiuose.



Palacio de Bellas Artes muziejus Meksiko centre

Ši šalis – šokolado gimtinė, taip pat auginama vanilė ir kava, o pasaulio virtuvės virtuozai teigia, kad meksikietiški patiekalai – tarp pasaulio geriausiųjų. Beje, Meksikos virtuvė taip pat įtraukta į UNESCO nematerialaus kultūros paveldo sąrašą.

Sakoma: kuo įvairiau keliauji po šalį, tuo kitaip ją patiri. Kaip tai pritaikyti Meksikoje? Jei keliaujate ilsėtis, atkreipčiau dėmesį į pasakiškus Meksikos paplūdimius. Čia jų daugiau nei 450, tačiau labai įvairūs ir juos galima suskirstyti į tris grupes. Pirmieji – tamsaus smėlio paplūdimiai Verakruso, Tamaulipaso, Tabasko valstijose prie Meksikos įlankos. Populiariausias iš jų – prie Verakruso uosto. Antrieji – idiliško grožio baltos smėlio paplūdimiai su skaidria Karibų jūra, įsikūrę Kampečės, Jukatano ir Kintana Roo valstijose. Populiariausias kurortinis miestas – Kankunas, dažnai lankomas ir europiečių. Trečioji grupė – aukso spalvos rojaus kampeiliai Ramiojo vandenyno pakrantėje, iš kurių garsiausi yra Puerto Valjartoje, Los Cabose, Iktapoje. Paplūdimiai skiriasi ne tik spalva ir vandens skaidrumu. Vieni apsupti vešlių džunglių, kiti – tarp archeologinių įžymybių, treči – meno ir kultūros židinių apsuptyje.



Kelias link siurrealistinio parko Sierra Gorda kalnynais.



Tulumas

„Jei keliaujate ilsėtis, atkreipčiau dėmesį į pasakiškus Meksikos paplūdimius. Čia jų daugiau nei 450.“



Kankuno paplūdimiai

Jei turite laiko, labai rekomenduoju išbandyti kelionę traukiniu iš Čihuahua miesto į Los Močisą. Šis traukinys (*Chihuahua al Pacífico*, arba tiesiog *El Chepe*) dar vadinamas 8-uju pasaulio stebuklu. Jis vingiuoja keliu, kuris pakyla nuo jūros lygio iki beveik 2,5 km aukščio, praneria pro 86 tunelius ir prarieda per 37 tiltus tarp kalnų. Kelionė trunka apie 15 valandų, jei niekur neišlipsite, bet tai būtų nuodėmė – išlipti būtina! Tik nepamirškite, kad traukinys kiekvienoje stotelėje sustoja tik kartą per dieną, tad išlipus – teks ir pernaktuoti. Pavyzdžiui, stotelėje *Divisadero*, apsuptoje kalnų, galėsite pasivaikščioti kerinčiais takais ir grožėtis vienais didžiausių Amerikos kanjonų vaizdais. Vario kanjonas (*Barrancas del Cobre*) – šešių kanjonų virtinė, didesnė ir gilesnė už Didįjį kanjoną Arizonoje, JAV. Čia gyvena viena didžiausių ir labiausiai izoliuotų Amerikos žemyno indėnų tautų, garsėjanti ilgų distancijų bėgikais.

O kokios meksikiečių tradicijos labiausiai stebina europiečius? Manau, būtina paminėti Mirusiųjų dienos (*Día de Muertos*) šventimą lapkričio 2-ąją. Ši religinė šventė įrašyta į UNESCO kultūrinio paveldo sąrašus. Meksikoje tai džiaugsminga šventė: žmonės vieni kitiems dovanoja šokoladines kaukolytes, cukrinius vaiduoklius ar net desertinius karstelius. Tikėdami, kad mirusieji gyvi, tik kitokia forma. Šią dieną meksikiečiai stato spalvingus altorėjus, rengia koncertus, festivalius ir konkursus, renka gražiausiai išpuoštus moters griaučius su sombrero padabinta kaukole (*La Calavera Catrina*) – tai yra šventės simbolis. Dar viena įdomi Mirusiųjų dienos tradicija – pasimėgauti minkštutėmis saldžiomis sviestinėmis bandelėmis (*pan de muerto*), gardintomis apelsinų sultimis ir anųžių sėklomis. Dažniausiai jos apvalutės, su sukryžiuotų kaulų formos tešlainiais, tačiau gali būti ir žmogučio formos. Kepyklėlės pradeda jas kepti likus keletui savaičių ar net mėnesių iki šventės.

Sostinėje Meksike galima sudalyvauti garsiajame Mirusiųjų dienos parade, kurį įkvėpė Džeimso Bondo filmas, ir apžiūrėti spalvingas meksikietiško folkloro būtybes (*alebrijes*) – papjė masę technika pagamintas meno skulptūras, išsidėsčiusias per visą Reformos gatvę. ➔

Kultūriniai dalykai taip pat glaudžiai susiję su patirtimis. Kuo Meksika ir meksikiečiai išskirtiniai šia prasme? Dar Salvadoras Dali yra sakęs, kad Meksika – siurrealistiškesnė už jo paties kūrybą. Todėl labai rekomenduoju aplankyti milijonieriaus poeto Edwardo Jameso (1907–1984) sukurtą siurrealistinį skulptūrų parką džunglėse – *Las Pozas* (išvertus reiškia „Šaltiniai“). Sodas buvo įkurtas kartu su draugu meksikiečiu Plutarco Gastélum. Pasakojama, jog besimaudant upėje juos apsupo debesis skaisčių peteliškių – britų menininkas tai laikė magišku ženklu, pranašaujančiu puikią vietą rojaus sodui. Plutarco su žmona ir keturiais vaikais gyveno netoliese, savo sumeistrautoje gotikinio stiliaus pilyje (*La Posada El Castillo*), kuri dabar yra puikus viešbutis. Į sodą pasisvečiuoti dažnai užsukdavo ir poetas Edwardas Jamesas. Įdomu tai, kad iš pradžių parke jis augino orchidėjas, tačiau vienais metais pūga sunaikino kolekciją. Tada Edwardas ėmė kurti sodą su daugybe akmeninių gėlių ornamentų. Šis projektas jam kainavo daugiau nei 5 mln. JAV dolerių, kuriuos surinko pardavęs siurrealistinę meno kolekciją aukcione.



Popocatepetlio ugnikalnis



Teotihuakano (Mėnulio) piramidės.



Čičen Icos piramidės.

Poeto mirtis nutraukė darbus, tačiau iki galo nepabaigtų mistinių skulptūrų sodas, kurį po truputį bandė „pasiglemžti“ džunglės, 1991 m. buvo atvertas turistams. Ši vieta tikrai užburia – mano patarimas: važiuokite kuo anksčiau, nes norinčių ją aplankyti tikrai daug. Taip pat rekomenduoju užsukti į šalia esantį Xilitla miestelį ir aplankyti menininkės Leonoros Carrington muziejų. Kitas jos muziejus yra San Luiso mieste (*San Luis Potosí*), kurio irgi jokia būdu nepraleisčiau.



”Vario kanjonas (*Barrancas del Cobre*) – šešių kanjonų virtinė, didesnė ir gilesnė už Didįjį kanjoną Arizonoje, JAV.

Apie ką, lankydamiesi Meksikoje, nepagalvoja tradiciniai keliautojai? Pirmoji mintis – Tulumo paplūdimio gatvelė (*Quintana Roo* valstija), vedanti pro džungles į nutolusį vienišą Boka Pailos (*Boca Paila*) kaimelį. Čia kartu su vietiniais majų gidais galima išplaukti pažvejoti. Išbandžiusieji šią pramogą giriiasi nepamirštamais pojūčiais. Mes šiame laukiniame vieškelyje, įsispraudusiame tarp džunglių ir Karibų pakrantės, ieškojome restoranų „perliukų“ – ir jų čia gausu! Toks keistas jausmas, tarsi džunglėse būtume atradę romantišką gurmanų gatvelę.

„Meksikos virtuvė yra tokia jaudinanti, provokuojanti, ji sukelia tūkstančius emocijų jūsų gomuryje“, – sako šios šalies gastronomijos pasaulio žvaigždė Enrique Olvera. Aš jam pritariu 100 proc. – lankydamiesi šioje šalyje galite pajusti visą skonių įvairovę. Gatvėje ir aukštos klasės restoranuose meksikiečiai ruošia valgį su skrudėlių kiaušinėliais ir kepintais žiogais, naudoja daugybę sėklų, ūglių ir ankštinių augalų (ypač pupų), įvairiausių aitriųjų paprikų ir begales vietinių padažų – daugiau, nei įmanoma suskaičiuoti!

Tortilijos, iškeptos iš kukurūzų ar kvietinių miltų, mažos ir didelės, patiekiamos beveik prie kiekvieno patiekalo. Tai ne tik meksikiečių duona – jos dažnai atstoja ir stalo įrankius. Į atplėštą tortilijos gabalėlį įdedama patiekalo kąsnelių, prie jų parenkami įvairūs padažų deriniai.

Meksikiečiai mėgsta aštrumą. Dažniausiai užtenka vos lašelio pagardo, antraip akys gali „užsokti ant pakaušio“. Tik gyvendama Meksikoje sužinojau, kad čia dera maždaug 50 aitriųjų paprikų rūšių. Visos skiriasi skonio atspalviais, turi skirtingus pavadinimus. Dažniausiai vartojamos 15 rūšių, pati aštriausia – deginanti *habanero*, švelniausia – *poblano*.

Meksikoje verta paragauti: *barbacoa* – lėtai atviroje ugnyje keptos avienos kaktusų lapuose; *pozole* – sodraus skonio sriubos, kurios kaip vieno patiekalo užtenka net pokyliui; *carnitas* – sultingų plėšytos kiaulienos gabaliukų, troškintų apie 4 valandas; *tamales* – kukurūzų pyragėlių su įvairiausiais pikantiškais ar saldžiais įdariais, užgeriant tiršta *atole* – grietinėlę primenančiu kukurūzų gėrimu. Taip pat *nopales* – kaktusų lapų salotų, tikros dieviškos gvakamolės – tiršto avokadų padažo, takų su įvairiausiais įdariais. Išbandykite ir egzotiškesnius patiekalus, tikrai gardu! Pavyzdžiui, *escamoles* – skrudžčių kiaušinėliai su *epazote* žolelėmis, avokadais ir cinamono dūmu. Žinoma, čia galima mėgautis šviežia žuvimi ir jūrų gėrybėmis nors ir kasdien.

Meksiko sostinėje galima paragauti beveik 50 regioninių virtuvių patiekalų, įskaitant majų, actekų, olmekų ir zapatekų paveldą. Tad net ne kelių dienų, bet ir viso gyvenimo, ko gero, neužtektų viskam išragauti. ♦



Tamales – kukurūzų pyragėliai, užgeriami tirštu gėrimu atole.

„Dar Salvadoras Dali yra sakes, kad Meksika – surrealistiškesnė už jo paties kūrybą.“



San Migelio miesto panorama.



J. O. Vitkutė su vyru Andrés.

PATARIMAI KELIAUJANTIEMS Į MEKSIKĄ

- **Patirti:** drugelių plazdėjimą Anganguero kaimelyje, Monarchų drugelių biosferos draustinyje (Mičoakano valstija).
- **Pamatyti:** menininkės Fridos Kahlo mėlynąjį namą-muziejų Meksike; San Anchelo meno dirbinių turgelį (šeštadieniais), Teotihuacano Saulės ir Mėnulio piramides šalia Meksiko; aktyvų Popocatepetlio vulkaną.
- **Išgirsti:** ritmingai būgnais grojančius ir šokančius *concheros* šalia Nacionalinio meno muziejaus Meksike.
- **Paragauti:** *café de olla* – tradicinės meksikietiškos kavos, gaminamos moliniame puode su cinamonu, gvazdikėliais ir ruduoju cukrumi *piloncillo*.
- **Pasigaminti namuose:** *esquiate* – indėnų energinio gėrimo, suplakto iš vandens, čijų sėklų, žiupsnio cukraus ir žaliųjų citrinų sulčių. Skanaus!

Daugiau informacijos apie keliones į Meksiką:
www.westexpress.lt arba tel. 1312.



TURKIJA KITAIP: nuo vaisių sodų iki VIP patirčių

Turkija dažnai siejama su poilsiu „viskas įskaičiuota“ viešbučiuose, tačiau ši šalis turi kur kas daugiau – nuo kalnų iki požeminių urvų, nuo istorinių miestų iki laukinės gamtos. Pastebima, kad lietuviai tampa vis smalsesni: juos domina ne tik garsūs objektai, bet ir vietinių gyvenimas, vaisių sodai bei kalnų kaimeliai, apie kuriuos žino tik vietiniai.

Tikrų patirčių, o ne vien saulės gulto ieškančius turistus kviečia kartu keliauti turkas **Mustafa Erkut**, kuris prieš dešimtmetį Alanijoje įkūrė lietuviams skirtą kelionių agentūrą „Labas“. Mustafa pasakoja, kokias mažai žinomas, bet įspūdingas vietas galima atrasti Turkijoje. Netikėta detalė – iš Pamukalės kilęs, 25 metus Alanijoje gyvenantis vyras puikiai kalba lietuviškai ir pats lydi turistus ekskursijose kaip gidas.

Tekstas – Rūtos Adamonytės

Kaip nutiko, kad išmokote kalbėti lietuviškai? Daug metų profesionaliai žaidžiau futbolą, vėliau dirbau viešbučiuose rinkodaros vadovu. Susipažinęs su žmona lietuve, pagalvojau, kad norėčiau kurti verslą su lietuviais, ir prieš dešimtmetį mudu nusprendėme įkurti kelionių agentūrą „Labas“. Iš pradžių svarsčiau pavadinti agentūrą „Žalgiris“, tačiau dabartinis pasirinkimas dar geresnis ir labai pasiteisino.

Beveik 10 metų organizuojate ekskursijas, turus ir pervežimus Turkijoje. Kuo Jūsų paslaugos išsiskiria? Organizuojame ekskursijas tik lietuvių kalba ir dirbame tik su lietuviais. Iki šiol atvykę lietuviai galėdavo klausytis ekskursijų anglų, vokiečių ar rusų kalbomis – mes jas vedame vien lietuvių kalba. Ekskursijas lietuviškai veda gidės iš Lietuvos bei mudu su sūnėnu Ali Ihsan Erkut, kuris taip pat yra įmonės bendrasavininkas. Žmonės jaučia mudviem didelę pagarbą, sako, kad kai kurie, 30 metų gyvendami Lietuvoje, nekalba taip gerai lietuviškai, kaip mudu. Žinoma, kalbame netobulai, bet žmonės mus supranta.



Dar agentūra „Labas“ unikali tuo, kad ekskursijų metu turistai aplanko vaisių sodus – bananų, granatų, apelsinų, avokadų plantacijas, kuriose gali patys rinkti vaisius. Tą daro tik nedaugelis agentūrų, o lietuviams šis patyrimas labai patinka. Mūsų agentūros paslaugas ypač pamėgo šeimos su vaikais. Ekskursijos metu stengiamės suteikti daug dėmesio mūsų mažiesiems turistams. Labai myliu vaikus, pats turiu jų du. Išvykų metu vaikams padovanoju apyrankes. Taip pat domiuosi, ar tarp turistų yra darželio auklėtojų – jei taip, jų auklėtiniams taip pat padovanojame apyrankių. Šį sezoną išdailijome jų daugiau nei šimto darželių vaikams. Liepos 6 d., Lietuvos Valstybės dieną, tęsdami tradiciją, surengėme ekskursiją „Naktinė Alanija“ su šventine programa. Mūsų nuolatiniais klientams dalyvavimas buvo nemokamas. Su daugiau nei 200 lietuvių susibūrėme gražiausioje Alanijos panoraminėje aikštelėje ir giedojome Tautišką giesmę. Vėliau plaukėme piratų laivu ir šokome putų diskotekoje. Kitais metais šią ekskursiją planuojame apmokestinti, o visas surinktas lėšas skirsime nuo vėžio besigydantiems Lietuvos vaikams.

Kokie maršrutai yra populiariausi tarp lietuvių? Ką ypatingo siūlote aplankyti? Lietuviams ypač patinka natūralus turkiškas kaimas. Organizuojame ekskursijas į autentišką, 800 metų senumo turkų kaimelį, esantį Ormanoje, likusį nuo Osmanų imperijos laikų. Šios ekskursijos metu pasivaikščiojame Šilko keliu, aplankome daugiau nei 650 metų senumo musulmonų mečetę. Vėliau plaukiame pripučiamomis valtimis į Altinbeşik („Auksinio lopšio“) urvą ir grožimės unikaliais stalaktitais ir stalagmitais, tekančiais upeliais, šniokščiančiais kriokliais bei požeminiu ežeru. Tai didžiausias požeminis urvas Turkijoje ir Europoje, o pasaulyje – trečias pagal dydį. Lietuviams labai patinka Ormana, nes kaimas įsikūręs 1300



metrų virš jūros lygio ir čia nėra labai karšta. Didelio susidomėjimo sulaukia ir vakarinės ekskursijos po Alaniją bei antikinį Sidės miestą. Norintiems istorinių-pažintinių išvykų, siūlome ir ekskursijas į Pamukalę bei Kapadokiją.

Turkijoje gausu kalnų, požeminių urvų, ją skalauja net keturios jūros. Ką pasiūlytumėte norintiems patirti neįprastų išpūdžių gamtoje, tiek ramiam pasigrožėjimui (vyresnio amžiaus žmonėms), tiek aktyvioms ar net ekstremalioms pramogoms (jaunimui)? Turkija yra kone 12 kartų didesnė už Lietuvą, joje tikrai yra ką pamatyti. Net 40 proc. šalies teritorijos sudaro kalnai, o aukščiausias jų siekia net 1400 metrų. Kadangi Lietuvoje kalnų nėra, lietuvius itin žavi šios ekskursijos. Be mano jau minėtos ekskursijos po Ormaną-Altinbeşik, itin

„Norintiems aktyvios išvykos siūlome mūsų autorines ekskursijas į Žydrąją arką.“

populiari yra ekskursija į Žaliąjį kanjoną. Jos metu plaukiame laivu užtvankoje ir grožimės gamta, ypač kalnais. Klientai ne tik maudosi smaragdinės spalvos vandenyje, bet ir turi galimybę pažvejoti. Be to, aplankome didžiausią Antalijos regiono mečetę ir Manavgat miesto simbolį – krioklį. Daugelis klientų šią ekskursiją kartoją dar ir dar sykį, nes kaina labai prieinama, o vaizdai – tiesiog nuostabūs. Ši išvyka palieka išpūdį tiek šeimoms su vaikais, tiek vyresnio amžiaus žmonėms. Norintiems aktyvios išvykos siūlome mūsų autorines ekskursijas į Žydrąją arką. Jos metu aplankome „Antiochia ad Cragum“ antikinį miestą, maudomės išpūdingo grožio paplūdimyje, grožimės bananų plantacijomis ir lankome stalaktitų-stalagmitų urvą.

Taip pat rekomenduoju bent kartą gyvenime nuvykti į Stambulą – ten taip pat organizuojame ekskursijas lietuvių kalba.

➔



Buvote užsiminęs apie lankomus vaisių sodus. Pats turite avokadų ūkį – nors šie vaisiai kilę iš Meksikos, o Turkijoje įprastai auginami citrusai, arbūzai ir granatai, kodėl pasirinkote auginti būtent avokadus? Mums labai pasisekė – Alanija yra regionas, kuriame net žiemą temperatūra nenukrenta žemiau 10 °C, o įprastai siekia 15–18 °C. Dėl šilto klimato čia galima auginti daugybę skirtingų vaisių: apelsinus, bananus, persikus, granatus, arbūzus, figas, taip pat ir avokadus. Per pandemiją nusipirkau sodybą kalnuose, kad galėčiau praleisti daugiau laiko atokiau nuo miesto. Žemės buvo daug, tad pradėjau sodinti medžius – po vieną, tada dar keletą. Dabar jų auginu 120, dauguma – avokadų. Šis vaisius yra itin sveikas, o sezonas prasideda rudenį ir tęsiasi iki birželio.

Ar organizuojate edukacijas savo avokadų ūkyje? O gal kviečiate turistus į kitas panašias ekskursijas, kuriose jie gali ne tik pasigrožėti Turkijos gamta, bet ir paragauti vietinės produkcijos? Taip, esame organizavę privačias ekskursijas į mano sodybą, kurių metu klientai skynėsi avokadus tiesiai nuo medžių. Beje, mano sodyboje auga ir citrinmedžiai. Smagu stebėti žmonių išraiškas, kai jie užuodžia ką tik nuskintos citrinos kvapą – čia ne vaisius iš prekybos centro, kuris iki prekystalio keliauja kelis mėnesius (šypsosi). Iki šiol pamenu vienos moters veidą, kuri stebėjosi, koks intensyvus citrinos aromatas – vaizdas tikrai vertas milijono! (Juokiasi). Ekskursijos „Sapaderės kanjonas ir Dim upės slėnis“ metu lankome vaisių sodus ir ragaujame sezoninius vaisius. Vaikai mielai lipa, pavyzdžiui, į apelsinmedžius ir skina vaisius tiesiai nuo šakų. Turistams patinka stebėti, kaip auga vaismedžiai. Man pačiam labai patinka juos auginti – jie man kaip „lėliukai“, kuriuos galiu stebėti nuo pat sodinimo, matyti, kaip auga ir bręsta. Turiu daug nuotraukų, kaip atrodo mano medeliai prieš penkerius metus ir kaip atrodo dabar.

Ką dar būtina paragauti Alanijoje? Žmonės paprastai būna labai patenkinti Alanijos viešbučiais ir maistu. Tačiau ir už viešbučio ribų galima rasti daugybę vietų, kur galima kokybiškai praleisti laiką ir skaniai pavakarieniauti. Alanijoje ištis verta paragauti turkiškų kebabų – čia jie itin gardūs. O desertui rekomenduoju pasimėgauti tradiciniais ožkos pieno ledais – skonis tikrai išskirtinis.

Ką, be jau minėtų ekskursijų, galite pasiūlyti ieškantiems ekskliuzyvių patirčių ar romantiškų akimirkų? Po pandemijos itin populiarūs tapo privatūs pervežimai: klientus patinkame oro uoste prabangiais VIP automobiliais. Komfortiškas, greitas ir saugus pervežimas išlieka mūsų klientų prioritetu. Esame labai lankstūs ir visada atsižvelgiame į klientų pa-



Asmeninio M. Erkut albumo nuotr.

geidavimus. Pervežimo metu galime pasitikti su gėlėmis, o jei kas švenčia gimtadienį – nemokamai dovanojame tortą. Taip pat galime rekomenduoti romantiškai vakarienei restoraną – su gražiais vaizdais ir priimtina kaina, į kurį užtikriname nemokamą pervežimą.

Pernai metais mūsų agentūros paslaugomis pasinaudojo apie 30 000 klientų, šiais metais skaičiuojame dar daugiau. Geriausia reklama – iš lūpų į lūpas: žmonės žino, kad naudodamiesi mūsų agentūros paslaugomis tikrai liks patenkinti. Todėl nuolat investuojame į kokybę ir sulaukiame vis daugiau klientų.

Kartu su kelionių agentūra „West Express“ organizuojate temines ekskursijas po Stambulą. Papasakokite apie jas plačiau. „West Express“ komanda yra profesionali ir itin patikima – dirbdami su jais siekiame parodyti slaptas Stambulo vietas. Organizuojame privačias ekskursijas, per kurias nevažame į parduotuves, kaip tai daro kai kurios kitos agentūros, o aprodome gražiausias miesto vietas, supažindiname su istorija ir nustebiname kulinariniu paveldu.

Pavyzdžiui, romantiška ekskursija laivu Bosforo sąsiauriu,

Rekomenduoju bent kartą gyvenime nuvykti į Stambulą – ten taip pat organizuojame ekskursijas lietuvių kalba.

jungiančiu Aziją su Europa, palieka neišdildomą įspūdį. Ekskursija su šeima gali apimti ne tik plaukimą laivu, bet ir apsilankymą Ayasofya bei Topkapi rūmuose, kur galite pamatyti Osmanų imperijos istorines dovanas, pavyzdžiui, sultonų auksinius kardus. Mano nuomone, kas nėra lankęsis šiuose rūmuose, tas iš tikrųjų nepažino Stambulo.

Ar turite mėgstamą vietą Stambule, kurią rekomenduotumėte tiems, kurie nori pajauti miesto dvasią? Mano mėgstamiausia vieta Stambule – Sultanahmet rajonas. Mano nuomone, tai saugiausia ir įspūdingiausia istorinė miesto dalis, kurią tikrai verta aplankyti. Stovėdami Sultanahmet centre, žvelgdami į vieną pusę pamatysite Sofijos soborą, į kitą – Mėlynąją mečetę, o aplink jus driekiasi daugybė nuostabių antikinių vietų, kurias norisi tyrinėti valandų valandas.

Ką naujo planuojate pasiūlyti 2026 metų sezonui? Mūsų agentūra pastaraisiais metais sparčiai vystėsi – augo tiek paslaugų kokybė, tiek klientų skaičius, o kartu ir jų poreikiai. Kiekvieną sezoną keliautojai manęs klausia, ką galėtume pasiūlyti naujo. Stengiamės kasmet atrasti naujų maršrutų, tačiau ne visur dar yra tinkamai sutvarkyti keliai iki lankytinų objektų. Man labai svarbu, kad mūsų klientai jautųsi saugiai ir būtų visiškai patenkinti paslaugomis. Jei pavyks atrasti vietų, kurias būtų saugu pasiekti, būtinai įtrauksime jas į naujo sezono ekskursijų sąrašą. ♦

Daugiau informacijos apie keliones į Turkiją:
www.westexpress.lt arba tel. 1312.



Shutterstock.com nuotr.



KELIAUTI KARTU LENGVA!

PAŽINTINĖS | EGZOTINĖS | POILSINĖS | SLIDINĖJIMAS | BILIETAI

Alpinistas Tadas Jeršovas: užmirškite žodžius „užkariauti kalną“

„Beveik visi siekia aukščiausio gyvenimo kalno, o aš – ten, kur gražu“, – sako alpinistas, profesionalus kalnų gidas Tadas Jeršovas. Su juo kalbėjomės apie kančios ir atpildo santykį, trisdešimties laipsnių šaltį palapinėse, gražiausius vaizdus ir pavojingiausius momentus, apie kalnų šiukšlynus ir skaniausius ledus, apie kopimą į aukščiausią viršukalnę ir priverstinį „stop“ – sau ir kitiems.

Parengė – Darius Sėlenis
Nuotraukos – asmeninis archyvas



**Ar kančia kopiant ir ruošiantis būtina dėl gražių akimir-
kų?** Ši kančia su laiku įgauna kitą prasmę. Be to, man moka už tai, kad kitus užvesčiau į kalną arba, priešingai, pristabdyčiau – išsaugočiau sveikatą ar net gyvybę.

Prieš 15 metų rengiau kelionę į Anapurną, Nepale. Vadovaujosi perskaitytu alpinistų pokalbiu: vienas rašo, kad ratą per Anapurną galima praeiti per dvi savaites, kitas – taip, bet galima ir per tris. Kalnuose negali skubėti. Įkvėpi – iškvėpi, įkvėpi – iškvėpi. Ir sulauki atpildo.

Tai – ne tik nuostabūs vaizdai. Pavyzdžiui, Maroke miegi viename kambaryje su 20 žmonių, dušas gal bus, gal ne. Nusileidi – bum, keturių žvaigždučių viešbutis, super vakarienė. Nepale kopi kelias savaites, miegi miegmaišiuose, o nusileidęs iš kalnų glostai baltą patalynę, džiaugiesi lova ir galimybe nusiprausti po dušu. Argentinoje dvi savaites vėjas gali pūsti 100 km/val., palapinėje –20 °C, privalomai valgai užpilamą maistą, nes tai – kuras. Nusileidi į Mendozos miestelį – kava, vynuogynai, „Michelin“ įvertinti restoranai. Sulaukei atpildo, užsitarnavai.

Jumyse daug energijos, ugnies. Kalnai – būdas atrasti pušiausvyrą, nurimti? Į kalnus kopiu pailsėti. Yra darbai – „Lukla“, programų nuo Nidos iki Everesto rengimas, šeima, todėl galvoje nuolat knibždėlynas. Mano poilsis – aktyvus: kalnai, dviratis. Tačiau kalnuose, nors ir su grupe, lieka daugiau laiko sau – ten pailsiu, išsimiegu. Po Everesto buvo sunku priprasti prie įprasto ritmo, nes ten per parą miegodavo me po 12–14 valandų, o čia – katastrofiškai trūksta miego.

Ar pats sau jau atsakėte, kodėl būtent kalnai? Kalnuose gražu. Nuo vaikystės su mama dalyvaudavau turistų sąskrydžiuose – Lietuvoje, Karpatuose, Kaukaze. Buvau, rodos, septynerių, kai riedėjo ašaros: neleido mums, vaikams, kopti į Elbrusą.

2000-aisiais išvykau į stažuotę pietų Kalifornijoje, kur praleidau trejus metus. Kiek gi galima būti prie vandens? Pradėjau eiti į kalnus – du, trys, pusketvirto kilometro. Paskui užkopiau į daugiau nei 4 km kalną – bet nepaeinu, galvoju, viskas, mirštu. Grįžęs pasidomėjau, kas yra aklimatizacija, aukštis, kas vyksta kūne. Nuo tada pradėjau organizuoti keliones į kalnus – iš pradžių draugams, kolegoms, vėliau jau kaip profesionalus vadovas.

Dabar jau vienuoliktą kartą rengsiu kelionę į man gražiausią kalną – Akonkagvą, aukščiausią Amerikos ir Pietų pusrutulio kalną ir aukščiausią viršukalnę už Azijos ribų. Kelias ilgas – trys dienos iki kalno, o nusileidžiant per dieną nueini 25 km, nes visada stengiamės eiti ratu. Kartais nėra kito pasirinkimo. Kiti siūlo sutaupti laiko sraigtasparniu. O viršūnė tik *bac* ir viskas – 15, 30 ar 60 minučių iš trijų savaičių kelionės. Bet esmė – eiga, kelias, ne viršūnė.

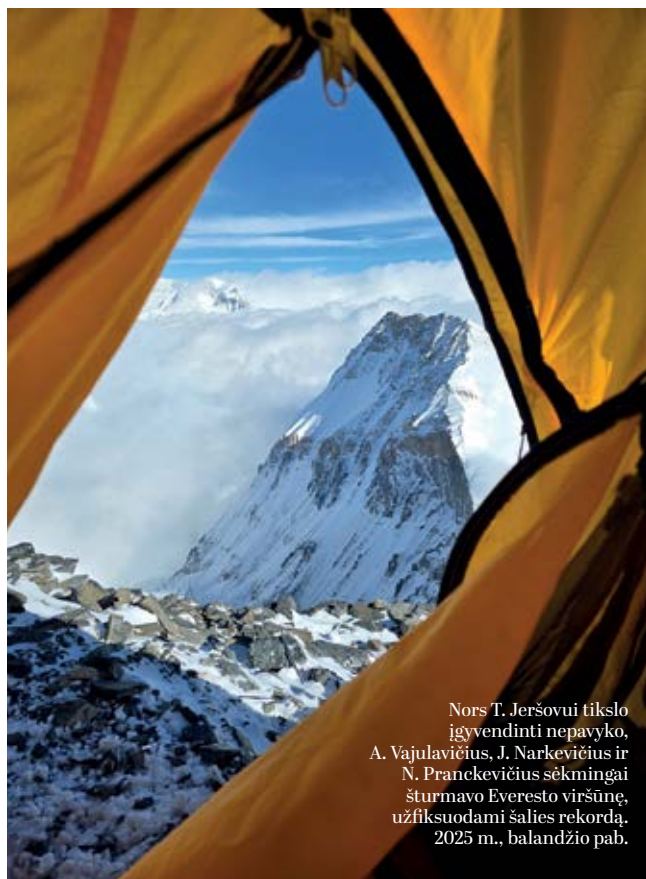


Giliai širdyje noriu, kad žmonės pajustų štorminį vėją, šaltį, sunkumus, kad vertintų tai, ką turi. Ir užmirškite žodžius „užkariauti kalną“ – tai baisus posakis! Niekas nieko kalnuose neužkariavo. Kalnas tave įsileidžia ir išleidžia. Jei neįsileido, tai – ne pasaulio pabaiga.

Kodėl neįsileidžia? Sėkmė ir pasirengimas. Kai kas sako: „ai, kaip nors“, bet į 3 km aukštį Maroke galbūt ir galima *kaip nors*, bet jei aukščiau, tai nepadės. Jau pirmą dieną matau, kas laukia kitas dvi savaites. Pirmoji klaida – apgaudinėti save. Keliaujant į didesnius aukščius viskas priklauso ir nuo orų. Ir taip, kažkiek tai primena loteriją.

Kodėl į Everestą kopėte per Tibetą, o ne iš Nepalo? Tibete lengviau – gali net automobiliais užvažiuoti iki 5 km aukščio? Neesminis dalykas. Nors taip, iki 5 km važiuoji, o Nepale savaitę eini pėsčiomis. Bet iš Kinijos pusės kopia bent dešimt kartų mažiau žmonių: iš Tibeto – 48 užsieniečiai, iš Nepalo – beveik 500! Be to, iš Nepalo pusės yra ledokryptis, pusė kilometro vertikalu, labai pavojinga, savotiška loterija. Aišku, išeini naktį, bet – eilės žmonių.

Kinai reikalauja: jei į Everestą kopia kinas, privalo būti užlipęs į kitą aštuontūkstantininką, jei užsienietis – bent į



Nors T. Jeršovui tikslu įgyvendinti nepavyko, A. Vajulavičius, J. Narkevičius ir N. Pranckevičius sėkmingai šturmo Everestą viršūnę, užfiksuodami šalies rekordą. 2025 m., balandžio pab.



Kopimas į Akonkagvą, 2024 m.

„Viršūnė tik *bac* ir viskas – 15, 30 ar 60 minučių iš trijų savaičių kelionės. Bet esmė – eiga, kelias, ne viršūnė.

7 km aukščio kalną. Akonkagvą, į kurią įprastai kopiu, kad viršūnę pasiektume vasario 16-ąją, skaitosi. Su Aurimu Vajulavičiumi (jauniausias lietuvis įkopęs į Everestą) įkopėme anksčiau, nes jis dar sausį turėjo priduoti dokumentus kopti į Everestą.

Nepale sumoki pinigus ir praktiškai leidžia bet ką. Du kartus kopiau į Manaslu (8163 m). Ten, jei vieta sudėtingesnė, kažkas sustoja, verkia. Gidas bando stumti, bet šis nejuda – pirmas kartas kopiant. Kol jis nepraeis, tu negali praeiti. O Tibete tokių situacijų būna, bet mažiau. Nepale beveik visą laiką eini apačioje, šlaitais ir slėniais, tad didelė tikimybė lavinų. Tibete beveik visą laiką eini ketera, ant tavęs nėra kam nukristi, beveik niekur nereikia naudoti techninės įrangos, tad saugiau.

Bet yra politinė rizika. Viskas buvo sumokėta, rengėmės kopimui, leidimus gavome likus trims, iškviėtimus – likus dviem savaitėms iki kelionės. Pridavėme asmens dokumentus vizoms, gavome ketvirtadienį, o penktadienį laukė skrydis.

Tibete atvažiavome iki 5 km, 5750 m aukštyje – tarpinė stovykla, po to – 6,4 km priešakinė bazinė stovykla. Turi savo palapinę, gyveni normalų gyvenimą. Bet pajunti, kad nyksta raumenys.

Aurimas, Justas, Nerijus užkopė į Everestą, o vadovas Tadas – ne. Ar labai sunku pasakyti sau „stop“? Ėjome į viršūnę šturmą, pasiekėme 7700 m, bet supratau, kad kažkas ne taip – gilesnis kosulys, prasta savijauta. Ne kartą tokiose situacijose esu apsukęs kitus, nerizikuoju, tad manęs nereikia įkalbinėti pasakyti „stop“. Vertingiau grįžti sveikam ir gyvam namo nei įkopti į viršūnę. Vėliau apsiskuti būtų buvę pavojinga. Esu apsiskukęs ir Ekvadore. ➔

Ta vadinamoji „viršūnės karštinė“ tikrai egzistuoja. Juolab kai žmonės moka pinigų ir ima atostogas. Nepale buvo atvejis, kai per prastą orą dužo lėktuvai, nes kažkas bet kokia kaina norėjo atskristi ar išskristi, kad neprarastų tūkstančio dolerių.

Kur ta trapi riba? Gal trūksta kelių žingsnių ir viskas pasikeis? Tai nėra vien žingsnelis. Įkvėpimas–iškvėpimas. Eini pasiremdamas lazdomis. Bet jei matai, kad žmogus sliūkina sulinkęs 90° kampu, vos paeina ar nebepaeina – tai jau riba.

Turiu oksimetra, kuriuo ryte ir vakare matuoju kraujo prisotinimą deguonimi. Grupės vadovas privalo stebėti žmonių sveikatą.

Kalnuose proto ir emocijų paastrėjimas – ar teko verkti? Teko. Kalnuose daug laiko lieka pamąstymams – apie šeimą, gyvenimą. Žmonės neretai verkia viršūnėse.

Baisiausia situacija – 2015 m. Akonkagvoje, kai vos nuntrenkė žaibas? Taip. Leidomės smarkiai žaibuojant, keliems buvo labai sunku, matomumas – tik pagal uoslę. Stai ga kūnu pradėjo tekėti elektros krūvis, pasišiaušę plaukai. Voliojausi žemėje, bandydamas sumažinti įtampą. Mintyse keikiausi, nerimavau – kas čia bus? Ir visai greta trenkė žaibas. Išties buvo baisu.

Bet neretai žūsta patyrę alpinistai? Taip. Pamenu, pernai kopėme su Nerijumi Pranckevičiumi, Justu Narkevičiumi ir Vytautu Simavičiumi. Dėl saugumo privalai segtis karabinus. Užtrunka, nusibosta. Kartais pagalvoji: „Ai, čia praeisiu pasilaikydamas.“ Ir po akimirkos nusišypsai iš tos kvailos minties. Tu privalai tai padaryti.

Kai kurie man sako, kad Nepale šerpai gi nesisėga į virvę. Tai jie tegul ir nesisėga, mes segamės – atsakau griežtai. Man sunkiausia kopti su labiau patyrusiais, nes jie galvoja, kad žino viską.

KELETAS ALPINISTO PATARIMŲ

- Pradžioje patariu kopti į Tubkalį (4 167 m, nakvynė apie 3 200 m), Araratą ar Kazbeką, kur nakvosi 3 600–4 100 m aukštyje, o viršūnės šiek tiek virš 5 000 m. Galima eiti kalnų žygį Nepale, kur kyli iš lėto link 3 600 ar 5 628 m viršūnių. Viskas turi būti sveiko proto ribose.
- Jei organizmas ten gerai adaptuosis, didesnė tikimybė, kad panašiai jausiesi ir 7 000 m aukštyje – Akonkagvoje, kur prieš viršūnės šturmą miegi 6 km aukštyje.
- Aštuonių kilometrų viršūnė – tai didesnis kosmosas: keičiasi įranga, apranga į dar šiltesnę, reikia daugiau ištvermės, todėl būtina save prieš tai išbandyti.



Ararato aukštybėse, 2025 m.



Ekspedicija į Akonkagvą, 2024 m.

Esate minėjęs, kad genai 50 proc. lemia, ar žmogus gali kopti į kalnus, ar ne. Kiek tai tiesa? Skačiau apie tai. Turiu draugų, kurie labai mėgsta kalnus, bet nuo 5 km aukščio jau nebegali valgyti – viską išvemiam, jaučia bjaurų galvos skausmą, nepadeda vaistai. Aukštai kalnuose jie negali būti.

Sako, kad priežastys – mažas geležies kiekis, kraujyje ne daug deguonies, yra ir kitų faktorių. Genetika tikrai įtakos turi. Kalnuose svarbu užtikrinti ne tik pakankamą geležies kiekį, bet ir baltymų. Reikia viską skaičiuoti, planuoti.

Tad nuspręsti, kad tu gali į kalnus, o tu – ne, jei nėra didelių sveikatos problemų, negali. Daug kas paaikšėja tik vietoje. Jei, tarkime, pakils į 4 km bazinę Akonkagvos stovyklą, supykins ar jausiesi prastai, bandymas bus labai brangus – kuo aukščiau, tuo brangiau. Todėl prieš kopiant į tokio aukščio kalną patartina prieš tai išbandyti 5 km kalną.

Kas kalnuose labiausiai šokiravo? Stengiesi nepalikti pėdsakų, išnešti šiukšles. Ten atrodo, kad viskas sugalvota tam, kad neterštum gamtos. Bet ateini į vietas, kur ilsisi vietiniai – Nepale, Tanzanijoje – ir matai šiukšlynus. Pavyzdžiui, vietinis gidas išgeria kokakolos buteliuką ir jį tiesiog numeta ant ledyno. Bandai aiškinti, o jie išplečia akis ir nieko nesupranta. Tuomet išsprūsta ir baisnis žodelis – kaip taip galima?!

Kokie trys gražiausi vaizdai kalnuose? Denalis, 5 km aukštyje – debesų jūra su didžiausiais pūkais, ledynai, visur sniegas ir ledas. Akonkagvoje, 5,5–6 km aukštyje – pats gražiausias saulėlydis, net sunku apsaityti spalvas. Ir Ekvadore: planavome kopti į Kotopaksio ugnikalnį, bet jis išsiveržė, todėl kopti negalėjome. Lapkritį, pusiaujaus, oras permainingas, ilgai buvo apsiniaukę. Paskutinį rytą, gyvenome fazendoje, užlipę ant stogo išvydome pritrenkiantį vaizdą: nuostabus oras ir tolimoje rūkstantis ugnikalnis!

Brangiausias – Everestas? Be 50 tūkst. eurų – niekaip? Nuo... Galima pigiau su Nepalo operatoriais. Ten buvau daug kartų: seniau į Everestą veždavo tik vakariečių kompanijos, samdydavo kelis vietinius. Dabar tai daro ir vietiniai, tačiau jie ne visada valdyti projektus. Šiomet žuvo penki žmonės, du iš tos pačios agentūros. Vienas ant viršūnės užlipo antrą valandą dienos ir po to mirė. Tai – per vėlu: įprastai apsisukimo laikas – pusiaudienis. Nesvarbu, kur esi, bet turi

grįžti. Mažos vietinės agentūros dažnai rizikuoja per daug, norėdamos užsitarnauti vardą, tad rinktis pigiausią variantą – nepatariu.

Įprastai virš bazinės stovyklos „buitis“ priklauso tau ir tavo „palapiniokui“: maistas užpilamas, viską nuperku ir sudėliuju, papasakoju, bet ką valgysite – sprendžiate dviese. Jei iš vakaro neatsineši vandens iš upelio, kuris per naktį užšalo, viskas – neturi ką valgyti ar gerti.

Afrikoje buities mažiau – yra nešikai, virtuvė, kopimas labai patogus, nes pasirinkimo neturi – privalomas paketas. Tokia pat tvarka yra planuojant kopimą į Akonkagvą.

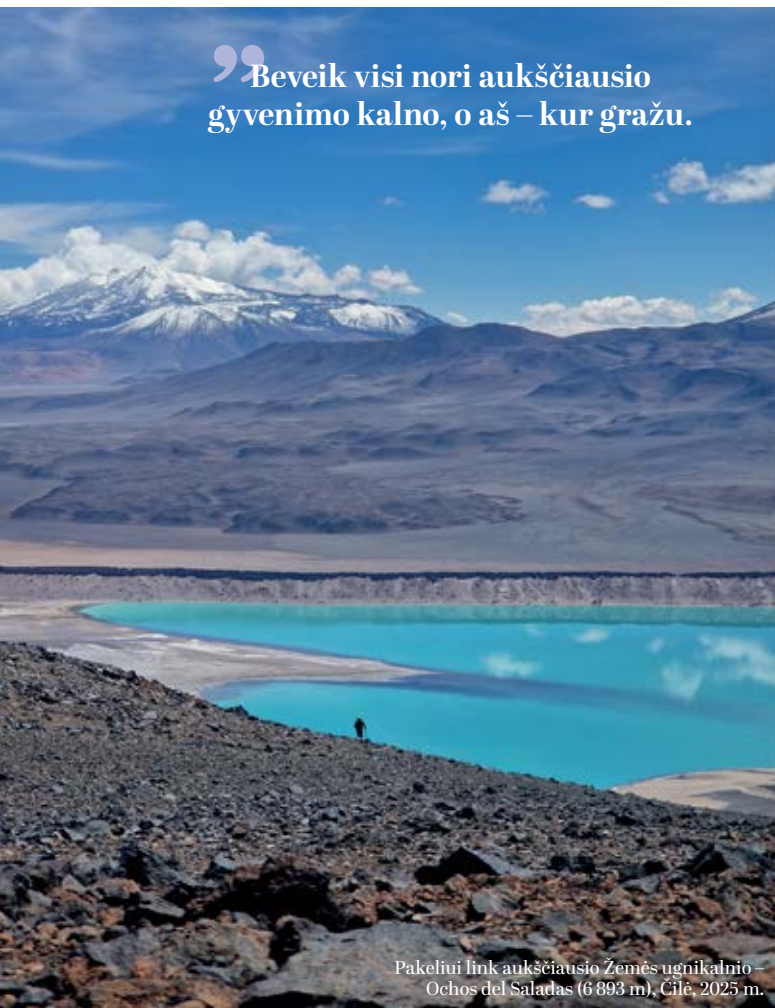
Žinoma, į Everestą galima kopti ir sumokėjus 100 tūkst.

eurų. Gyvensi beveik dviejų kambarių bute su stalu ir TV. Antras pagal dydį Pietų Amerikos kalnas Čilėje – Ochos del Saladas, vos 70 m žemesnis, kopimas dvigubai pigesnis nei į Akonkagvą. Kai žmonės sako, kad Akonkagva brangu, siūlau Ochos, bet jie nenori.

Beveik visi nori aukščiausio gyvenimo kalno, o aš – kur gražu.

Į kurį kalną labiausiai norisi grįžti ir koks tas atpildas po jo? Tokio vienintelio „gyvenimo kalno“ neturiu. Mane labiau domina šalys su kalnais – kur gražu ir po to skanu. Noriu grįžti į Andus Ekvadore (nors ten kopimas pavojingas) arba Peru, Limoje – skanios vakarienės, yra keli restoranai, kuriuose norėčiau apsilankyti po kalnų. Taip pat noriu į Boliviją. Man labai svarbu atpildas, kuris laukia po kalno. Pavyzdžiui, Mendozoje norėčiau pagyventi bent metus – maistas fantastiškas, tūkstančiai vyninių, kalnai ir dykuma. Be to, labai mėgstu ledus, o ten turiu savo dvi *topines* ledaines. Man patinka nuotykinės kelionės. Pavyzdžiui, po kopimo į Akonkagvą plaukėme plaustais, o Čilėje, po žygių kalnuose, laukė maudynės karštosiose versmėse, taip pat plaukimas plaustais, vakarienė ir pasakiška ledainė. Tad pradžioje renkuosi kančią, bet būtinai su smagiu ir skaniu malonumu pabaigoje. ♦

„Beveik visi nori aukščiausio gyvenimo kalno, o aš – kur gražu.“



Pakeliui link aukščiausio Žemės ugnikalnio – Ochos del Saladas (6 893 m), Čilė, 2025 m.



Čilėje, 2025 m.

TADO JERŠOVO VIRŠŪNĖS

- **Pirmoji viršūnė virš 3 km:** San Antonio (3 068 m), Pietų Kalifornija; vėliau pasiekta dar 5–8 kartus (2001–2003 m.).
- **Pirmoji virš 4 km:** Vitnėjus (*Mount Whitney*, 4 421 m), Kalifornija (2002 m.).
- **Pirmoji virš 5 km:** Elbrusas (5 642 m, 2007 m.).
- **Daugiausiai kartų įkopta:** 8 kartai į Akonkagvą (6 961 m), 10 ekspedicijų nuo 2012 m.
- **Mėgstamiausias kopimo maršrutas:** 360° ratas aplink Akonkagvą.
- **Aukščiausia pasiekta viršūnė:** Manaslu (8 163 m), Nepalas (2018 ir 2019 m.).
- **Šalčiausia nakvynė:** Denali (6 144 m), Aliaska, JAV (2011 m.). Aukštutinėje stovykloje (5 242 m) prieš patekant saulei buvo –33 °C.
- **Daugiausia kartų žygiavo:** daugiau nei 20 kartų Himalajuose, Nepale.
- **Labiausiai pavargęs:** 2023 m. kovą, kopiant į Čiripo (3 820 m), Kosta Rikos aukščiausią viršūnę: nuo starto pirmyn ir atgal – 41,08 km, 2 871 m vertikalūs metrai, iš viso 15 val. 54 min.
- **Kiti įsimintini kopimai:** Kilimandžaras, Kazbekas, Kajambe (Ekvadoras), Araratas, Lobuche East, Island Peak, Damavandas, Karsteno piramidė ir kt.



Coraltravel

KRETA

2026

TOP

vasaros
kryptis



SAUGIRDAS VAITULIONIS apie iš naujo atrastą Kretą

Ne visos kelionės pakeri iš pirmo karto. Kartais reikia naujo požiūrio, kito tempo ir kitokio būdo pažinti vietą, kad ji atsiskleistų visu grožiu. Būtent taip nutiko žurnalo vyrams vyriausiajam redaktoriui, kvėpalų kūrėjui ir kulinarinių knygų autoriui Saugirdui Vaitulioniui, kuris Kretos salą pamatė visai kitomis akimis.

Asmeninio archyvo nuotraukos



„Prieš keletą metų, kai pirmą kartą buvau Kretoje, nesijaučiau sužavėtas – daug laiko praleidau viešbučio teritorijoje, ilsėjau, bet sala manęs nepalietė. Kaip ji galėjo paliesti, jei maršrutas buvo – restoranas-gultas-baras-gultas-restoranai (juokiasi).

Antrą kartą nusprendžiau keliauti kitaip – pasirinkau pažintinį poilsį, kurį man, kaip visada, sudėliojo mano ilgametis kelionių organizatorius „Coral Travel“: leidau sau klaidžioti, važiuoti, ragauti ir mėgautis viskuo, ką sala gali duoti. Ir būtent tada Kreta mane įtraukė nesuvokiamai. Tai sala, kuri atsiveria tiems, kurie nori ją atrasti,“ – pasakoja S. Vaitulionis.

SALA, KURIĄ VERTA PATIRTI JUDANT

Pasak Saugirdo, svarbiausia Kretą pažinti judant: „Čia būtina keliauti – automobiliu, vandens transportu ar net ant asiliuko nugaros kalnuose (juokiasi). Sala yra didelė, įvairi, kiekvienas jos kampelis slepia savo istoriją, ir galiu patikinti, kad savaitės čia gali ir neužtekti. Nuo kvapų gniaužiančių skardžių pietinėje pakrantėje, kalnų, kalnelių grožio, iki užsislėpusių nuostabių lagūnų ar gamtos žiedų. O kur dar ekologiniai ūkiai, kuriuose spaudžiamas alyvuogių aliejus ir gaminami neapsakomo gardumo sūriai – viskas čia palieka įspūdį. Tai sala, kuri kviečia ne tik poilsiauti ant gultų viešbutyje, bet ir ieškoti potyrių, kurie slepiasi už kiekvieno kampo.“

SKONIAI, KURIŲ NEPAMIRŠI

Jau dvi kulinarines knygas išleidęs S. Vaitulionis tikina, kad vienas didžiausių malonumų Kretoje – kulinarinės patirtys ir spalvinga šios salos virtuvė.

„Turiu pasakyti, kad kainos čia neproporcingai mažos tam, ką gauni – Lietuvoje turbūt susimokėtum trigubai. Didžiausią įspūdį paliko taverna tiesiog ant smėlio, tarp Plakos paplūdimio ir Elundos miestelio. Iš pradžių nesitikėjome daug, bet gavome ką tik iš jūros ištrauktą žuvį, išdorotą prieš mūsų akis ir iškeptą druskoje. O graikiškų salotų prisivalgiau, ko

gero, metams į priekį.“ Dar vienas atrastas kampelis, kurį rekomenduoja Saugirdas, – Retimno senamiestis. „Vidiniuose kiemuose slepiasi maži kiemeliai, sodeliai ir labai jaukios tavernos. Būtent čia – skonis toks, kurio nepamirši.“

RAMYBĖS OAZĖS PO KRETOS SAULE

Kalbėdamas apie viešbučius, Saugirdas pirmiausia akcentuoja ramybę. Kretoje apgyvendinimo pasirinkimų yra begalė – nuo nedidelių butikinių viešbutėlių su keliais kambariais iki įspūdingų kompleksų, primenančių atskirus miestelius. Tačiau, anot jo, labiausiai įsimena tie, kurie sukuria galimybę iš tiesų pailsėti. „Jei norisi aukštos kokybės ir poilsio be triukšmo, verta rinktis tik suaugusiesiems skirtus (adults only) viešbučius. Būtent tokius šiai kelionei man parinko „Coral Travel“ kelionių ekspertai. Tai tikros ramybės oazės – ten gali išgirsti ne baseino šurmų, o jūros bangas ir vėją tarp alyvmedžių. Kiekviena detalė apgalvota taip, kad jaustumėsi lyg privačioje savo pabėgimo vietoje. Viešnagės metu mėgavausi „Grecotel Caramel Boutique“ ir „Cayo Resort“ viešbučių malonumais.“

KRETA VISIEMS: NUO ŠEIMŲ IKI ROMANTIŲ

Vis dėl to Kreta nėra vien tylos mėgėjų sala. Tai vieta, kuri prisitaiko prie keliautojų poreikių. Čia puikiai jaučiasi šeimos su vaikais – paplūdimiai smėlėti, vanduo šiltas ir seklus, o vietiniai gyventojai garsėja savo svetingumu. O romantikai ar jaunavedžiai randa daugybę atokių įlankėlių ar terasų su vaizdu į saulėlydį, kur galima surengti šventę ar praleisti vieną ypatingiausių gyvenimo akimirkų.

„Man patinka, kad sala universali – kiekvienas gali atrasti savo Kretą. Vienam tai bus prabangus viešbutis Elundoje, kitam – šeimyninė vila kalnų apsuptyje, trečiam – kuklus kambarėlis su vaizdu į jūrą, šalia kurio rytais gieda gaidžiai. Kad ir ką pasirinktum, svarbiausia nepamiršti, kad Kreta neatsiveria tiems, kurie tik guli prie baseino. Čia būtina bent kelioms dienoms išsinuomoti automobilį ir atrasti savąją graikų dievų salą,“ – sako Saugirdas. ♦

Aplink pasaulį katamaranu

Susipažinkite su **Emilija Malinauskaite** – lietuvaitė, kuri su sužadėtiniu Stevu ir dukryte Adelyna įsikūrė vandens stichijos apsuptyje. Jau ketveri metai jos namai – katamaranas, kuriuo šeima keliauja aplink pasaulį: lanko salynus, išsilaipina skirtinguose miesteliuose ir dienų dienas leidžia vandenyno bangose. Pokalbis nardina gilyn į tokio gyvenimo būdo užkulius – nuo pasiruošimo gyventi laive iki neišvengiamos buities ir nepakartojamos patirties.

Parengė – Judita Paužuolytė
Nuotraukos – asmeninis archyvas

Emilija, kaip gyvenote iki didžiosios išvykos, kuo domėjotės? Su vyru Stevu buvome ne vienoje šalyje, ilgiausiai gyvenome Pietų Prancūzijoje, Kanuose. Būtent čia ir susipažinau su laivyba – žavėjaisi jachtomis prieplaukose, todėl netrukus gavau būtinus sertifikatus ir pradėjau vienoje iš jų dirbti. Nebuvo lengva – ilgos darbo valandos, jokio laiko sau, daug mokiausi. Baigusi vieną sezoną įsidarbinau dienos įgulos nare. Vėliau, išlaikiusi laivavedžio teises, plukdžiau žmones mažais motoriniais laivais. Kai sukaupiau daugiau patirties, su partneriu nusipirkome laivą, o aš, įgijusi komercinio kapitono licenciją, plukdžiau klientus į aplink Kanus esančias salas.

Nors mėgome šį kraštą dėl gamtos grožio, įvairovės, gastronomijos ir, žinoma, nuostabios pakrantės, čia nenorėjome gyventi. Tai gi visas atostogas keliavome, ieškodami patinkančios vietos.

O kaip nusprendėte, kad geriausia gyventi laive? Kai neradome idealios vietos po saule, ieškojome, kaip keliauti „su namais“. Kadangi Stevas augęs šalia krantų ir jam laivyba nesvetima, o ir aš jau dirbau šioje srityje, pasirinkome burinį laivą. Nuo idėjos iki jos įgyvendinimo prabėgo dveji metai, per juos pardavėme viską, ką turėjome žemyne, ir išbandėme skirtingus laivus – katamaranus, jachtas ir trimaranus – kad surastume tinkamiausią.

Išsirinkę katamaraną, planavome kitas detales. Pavyzdžiui, nors abu turėjome nemažai laivybos žinių, buriavimo reikėjo išmokti. Tada sprendėme finansinius klausimus, reikėjo realistiškai įvertinti savo galimybes ir įsigyti katamaraną. Apskritai, planuodami dar nežinojome, ar toks gyvenimo būdas mums tiks ir patiks. Nors skamba romantiškai, istorijų girdėjome įvairių, tad nusprendėme pamėginti be lūkesčių. Dabar, po ketverių metų, galiu pasakyti, kad mums toks gyvenimo būdas tinka.

Tai gi persikraustėte į naujus namus – katamaraną. Galbūt galėtumėte po juos padaryti mini turą? Mūsų trijų kajučių katamaranas yra 45 pėdų (apie 14 m) ilgio. Vienoje pusėje yra mūsų su Stevu kabina, o kitoje – dukros ir svečių kajučių, nors ši labiau primena sandėliuką.

„Tai – ne tiesiog kelionė, o mūsų gyvenimas.“



Viduryje yra salonas, virtuvė ir terasa su stalu. Dokumentuose rašo, kad katamarane yra per 60 kv. m gyvenamojo ploto, bet neaišku, kur jie „dingo“, nes nesijaučia. Mano mėgstamiausia vieta – laivo priekis, tik ten dažnai vėjuota ir spigina saulė, tad daugiausia laiko leidžiame salone arba terasoje.

Kaip naujus namus ir stichiją po kojomis jautėte išvykos pradžioje? Kokia kryptimi keliavote? Išplaukėme iš Prancūzijos miesto La Rošelio. Beveik 2 mėn. praleidome uoste, kad įsitikintume, ar laivas neturi gamyklinio broko; kartais išplaukdavome dienai patikrinti sistemų. Kartu per šį laiką paruošėme laivą kelionei su vaiku, t. y. apjuosėme lauko bortus tinkleliu, sukėlė vaikišką lovytę pastatėme dukros kabinoje. Kai jautėmės pasiruošę, dvi savaites plaukėme iki Ispanijos Balearų salų, o ten pabuvę mėnesį, laivą atplukdėme į Pietų Prancūziją. Tai buvo ilgiausias mūsų plaukimas su vaiku. Maniau, kad labai vargins, bet dukrai tuo metu buvo tik 9 mėnesiai, dar nevaikščiojo, tad navigacija praėjo gana lengvai. Be to, pirmą kartą plaukėme nuosavu buriniu laivu, todėl, nemeluosiu, jaudinausi. Juk viena plaukti Viduržemio jūroje dvi savaites nuomotu, o kita – nuosavu laivu leistis tiesiai į Atlantą. Pirmoji kelionės atkarpa praėjo sėkmingai

FAKTAI APIE EMILIJOS GYVENIMĄ KATAMARANE

- **Keliauja:** jau 4 metus
- **Katamarano ilgis:** 45 pėdos (apie 14 m)
- **Gyvenamasis plotas:** 60 kv. m
- **Kajučių skaičius:** 3
- **Nukeliauta jūrmylių:** ~21 000
- **Pokalbio metu apsistoję:** Tuamotu salyne (Prancūzijos Polinezija).



be didesnių nuotykių, tačiau jautėme, jog neturime buriavimo stažo ir nepažinojome laivo taip gerai, kaip dabar. Užtrukome, kol supratome jo galimybes.

Kaip sekėsi pažinti orus? Kiekvienoje vietovėje susipažįstame su orų ypatumais, t. y. kurie prognozių modeliai veikia tiksliausiai. Viduržemio jūroje kiekviena šalis turi skirtingas valstybines meteorologines prognozes. Karibuose viskas aiškiau, bet pagal vietą vieni modeliai veikia geriau, kiti – prasčiau. Visada analizuojame kelis šaltinius, padarome išvadas ir pasiruošiame visiems atvejams.

Keliaujate jau ketverius metus. Kiek jūrmylių įveikėte ir šalių aplankėte? Nukeliavome per 20 tūkst. jūrmylių. Neskaicičiau, kiek tiksliai šalių aplankėme, tačiau per dvejus metus gana gerai pažinome Karibų salas. Dabar esame Polinezijoje, kur planuojame pabūti dar metus, nes patinka vieta ir nenorime skubėti į Vakarus. ➔

Smalsauju, kiek aktyviai plaukiate, būnate krante ar gražioje vietovėje? Gana sunku pasakyti, nes šiemet sausį palikome Grenadą, o į Polineziją atplaukėme gegužę. Taigi per penkis mėnesius judėjome pakankamai daug. Tuomotu salyne, kuriame dabar esame, jaučiamės sėslūs – mums čia patinka, todėl daugiau laiko leidžiame kiekviename atole.

Turbūt per šį laikotarpį jau susiformavo gyvenimo laive rutina? Kokia ji? Mūsų kasdienybė priklauso nuo to, kur esame, plaukiame ar išmetame inkarą. Jei plaukiame, vienas budi prie vairo. Inkaravietėse rutiną lemia, ar esame prie miestelio, ar negyvenamos salos. Dienotvarkė keičiasi, bet visada daug buities, nes viską darome patys: gaminame, tvarkome, taisome laivą, vedame pamokas dukrytei... Viduryje vandenyno turi būti visiškai savarankiškas, todėl dažnai net ir idiliškose vietose mus išvysite ne paplūdimyje, o pasinėrusius į laivo darbus.

Kaip atsipalaiduojate po darbų, kokių poilsiu ar džiaugsmais mėgaujatės? Aš mėgstu vandenį. Paviršinis nardymas – mano aistra, laikas, kai visiškai atsipalaiduojau ir negalvoju apie nieką kita, mėgaujuosi vaizdais. Kol dukra buvo mažytė, per jos pietų miegą visada šokdavau į vandenį. Dabar jau ir dukra pamažu atranda šią mano aistrą, tad labai džiaugiuosi, jog galime tai daryti kartu ir vėliau aptarti, ką matėme, ieškoti informacijos apie koralus, vandens gyvūnus. Karibuose ir Polinezijoje gana anksti temsta, todėl mūsų pagrindinės veiklos vyksta dieną, o vakarais dirbame. Net dukra pasirinkusi mokytis nusileidus saulei, kai nebėra vandens pramogų. Tiesa, kartais organizuojame susitikimus paplūdimyje su vietiniais arba kitais laive gyvenančiais žmonėmis. Atsinešame sugautus laimikius ir bendrai kepame ant laužo.

Kaip tik norėjau klausti, kaip keliaudami mezgate ryšį su pasauliu ir žmonėmis? Europoje ar Karibuose aplink nemažai laivų, ir kiekvienais metais tokia gyvensena tik populiarėja. Mes, gyvenantys laive, visada turime ką šnekėti: apie orą, kelionės maršrutus, patirtis ir laivų darbus. Polinezijoje dažniau bendraujame su vietiniais nei su kitais laive gyvenančiais žmonėmis, mat šio regiono plotas didesnis, todėl kruizeriai labiau išsibarstę.

O būdami prie miestelio keliaujate jį pažinti? Kaip į jus reaguoja vietiniai? Aplankyti miestelius visada smagu ir smalsu, nes įdomu, kokioje vietoje atsiradome. Vietiniai reaguoja skirtingai, bet dažniausiai draugiškai. Pavyzdžiui, Polinezijoje jaučiamės ypač laukiami – dar niekur neteko sutikti tokių svetingų žmonių. Atokesnėse salose, kur nėra užsakomųjų laivų, mus sutinka labai susidomėję, tad vieni į kitus žvel-



giame itin smalsiai. Lankytinose vietose mus laiko tiesiog turistais. O kaip ilgai pasiliksim miesteliuose, priklauso ne tik nuo mūsų, pasikeitusios oro sąlygos gali paankstinti arba pailginti mūsų viešėjimo laiką. Kartais leidžiame dieną, o kartais ir kelias savaites.

Kaip renkatės maršrutą? Ar apskritai jį paprasta planuoti? Mūsų maršrutas panašus į kruizerių – keliaujantys aplink pasaulį juda iš Rytų į Vakarus. Katamaranu tinka plaukti aplink pusiaują, nepatartina nuklysti į Šiaurę ar Pietus. Žinoma, geriausia keliauti pagal sezoną, bet tada neišeina daug pamatyti, nes maždaug po pusantrų metų jau grįžti į tą patį tašką, iš kurio pradėjai išvyką. Kitas variantas – plaukti sustojant. Pavyzdžiui, Karibuose niekas aktyviai neplaukioja per uraganų sezoną, tokiu metu reikia atitolti nuo aktyvios zonos link Šiaurės rytų arba Pietų Amerikos. Pasirinkus likti, svarbu sekti naujienas ir būti pasiruošus bet kurią akimirką išplaukti. Bet mes nuo pat pradžių neturėjome nei konkretaus tikslo, nei numatyto laiko – kol leis galimybės ir bus noras, tol taip keliausime ir gyvensime.

Kas šioje kelionėje nepailsta stebinti? Gal prisimenate kokį nors nuotykių? Stebina greitai bėgantis laikas. O vieną išskirti sunku, nes nuotykių daugybė. Tai – ne tiesiog kelionė, o mūsų gyvenimas, tad turbūt didžiausias nuotykis buvo jo pradžia. ♦



EMILIJOS PATARIMAI KELIAUTOJAMS, KĄ VERTA:

- **Patirti:** jausmą, plaukiant vidury vandenyno.
- **Pamatyti:** Los Rokeso salyną Vene-sueloje, San Blasą Panamoje, Fatu Hivą Polinezijoje.
- **Išgirsti:** Panamoje įspūdingi džiu-nglių garsai.
- **Užuosti:** nėra geresnio kvapo nei Lietuvos miškų.
- **Paragauti:** dabar mieliai suvalgyčiau pomidorą iš močiutės sodo... O skaniausia valgyta žuvis – pačios sugauta ir paruošta.

KELIONĖS iš stiuardėsės dienoraščio

Dirbti stiuardese Dubajuje – tai ne tik darbas, tai gyvenimo būdas, leidžiantis plačiai pažinti pasaulį. **Ieva Balčiūnaitė** jau trejus metus skraido po įvairias šalis, dirbdama vienoje prabangiausių Jungtinių Arabų Emyratų oro linijų. Įspūdingai iš skrydžių, neeilinės kelionės ir kasdienybės Dubajuje paskatino ją dalintis savo patirtimi „Instagrame“ @stiuardeses_dienorastis. Su ja kalbamės apie stiuardėsės darbo kasdienybę, įspūdingiausias aplankytas pasaulio vietas ir ką verta patirti mieste, kuris niekada nemiega.

Parengė – Goda Šleinytė-M.
Nuotraukos – asmeninis archyvas

Kaip Jūsų kelias atvedė į darbą skrydžių palydove Dubajuje? Ar čia gyventi ir dirbti buvo Jūsų svajonė? Iš dalies – ir taip, ir ne. Tiesą pasakius, aš nei vaikystėje, nei mokykloje nežinojau, ką tiksliai norėčiau veikti. Studijavau verslą Vokietijoje, nes jis atrodė gana universalus, bet baigusi studijas vis tiek dar ieškojau savęs. Tačiau aviacija mane visuomet žavėjo (net bakalauro darbą rašiau šia tema), o stiuardėsės darbas atrodė įdomus, toks *glamūriškas*. Kai baigiau verslo studijas, pagalvojau: „O kodėl nepabandžius? Gal pradėjusi skraidyti atrasiu save?“ Bet prasidėjo pandemija, todėl porą metų dirbau vienos įmonės biure. Po to pamačiau, kad Dubajaus oro linijos vėl pradėjo ieškoti darbuotojų, tad išsiunčiau CV ir sėkmingai praėjau visus atrankos etapus.

Dubajus man atrodė itin egzotiška kryptis, o galimybė iš ten skraipyti po visą pasaulį dar labiau viliojo. Be to, kadangi studijavau Vokietijoje ir jau buvau įpratusi gyventi užsienyje, manęs gyvenimas ir darbas kitoje šalyje visai negąsdino.

Taigi, svajonė išsipildė: jau trejus metus dirbate stiuardese Jungtinių Arabų Emyratų oro linijose Dubajuje. Papasakokite apie savo darbo specifiką – kaip dažnai skraidote? Skrydžių tvarkaraštis gali būti labai įvairus: kartais skraidome kelias dienas iš eilės, kartais turime ilgesnes pertraukas. Dažnai savaitgaliai būna užimti, todėl darbas reikalauja lankstumo ir gebėjimo prisitaikyti prie nuolat besikeičiančio grafiko.

Per mėnesį skraidome apie 90 valandų ir paprastai turime maždaug keturis skrydžius, kai vykstame į tam tikrą šalį ir praleidžiame laiko mieste. Tokius skrydžius vadiname „layoveriais“ (iš anglų k. *layover*), kai nusileidžiame, išlipame iš lėktuvo ir tame mieste praleidžiame vieną ar dvi dienas, o po to grįžtame atgal. Taip pat dažniausiai turime vieną ar du vadinamuosius apskamuosius skrydžius per mėnesį. Būtent šie skrydžiai man mažiausiai patinka, nes tiesiog nusileidi, lėktuvas sutvarkomas, sulauki keleivių ir iškart grįžti atgal.

Jungtinių Arabų Emyratų oro linijos garsėja aukštais aptarnavimo standartais, ir, žinoma, to paties reikalaujama iš stiuardėsių – turi būti visada maloni ir žvali, nesvarbu, kaip jautiesi ar klostosi asmeninis gyvenimas. ➔

Lilijos Polito (lilija photography dubai) nuotr.

Jums labai tinka „Emirates“ oro linijų stiuardesių aprangos įvaizdis. Įdomu, ar yra kokių nors specifinių grožio, išvaizdos reikalavimų? Taip, tokių reikalavimų tikrai yra. Prieš kiekvieną skrydį privalome būti pasidažiusios, susitvarkiusios šukuoseną ir nagus. Be to, Dubajuje dirba vadinamosios „Style and Image Officers“ – pareigūnės, kurios tikrina mūsų išvaizdą prieš skrydį. Jos gali net neleisti stiuardesei lipti į lėktuvą, jei, pavyzdžiui, veidas stipriai išbertas ar plaukų šaknys pernelyg ataugusios.

Beje, man sykį taip ir buvo – ruošiausi grįžti į Lietuvą atostogų ir buvau ten užsirašiusi pas kirpėją plaukų dažymui. Plaukų šaknys buvo vos ataugusios, tačiau iškart dėl jų sulaukiau pastabos, bet tąkart pavyko gražiai „išsisukti“ pažadėjus, kad kitame skrydyje pasirodysiu nepriekaištingai. Kartais tai gali atrodyti griežta, tačiau aš suprantu jų darbą – keleiviai skrenda su labai aukštais lūkesčiais, nes JAE oro linijos garsėja aukštos kokybės aptarnavimu ir vadinamoju „wow“ efektu. Man labai patinka prisidėti prie šio išpūdzio kūrimo ir matyti, kaip keleiviai džiaugiasi, fotografuojasi ir jaučiasi puikiai mūsų lėktuvuose.

Kur, į kokias šalis dažniausiai skraidote? Skrydžiai yra labai įvairūs. Per mėnesį dažniausiai turime vieną vadinamąjį „ultra long haul flight“ – ilgąjį skrydį, trunkantį 12 valandų ar ilgiau. Pagal taisykles per mėnesį galima turėti ne daugiau kaip du tokius skrydžius. Paprastai vykstame į Australiją arba Ameriką.

Po Europą skrydžiai trunka maždaug 6–7 valandas, todėl jie laikomi sąlyginai trumpais. Mano tvarkaraštyje dažniausiai būna vienas skrydis į Ameriką – tai gali būti Niujorkas, Vašingtonas, Sietlas ar San Franciskas, o likę keturi skrydžiai yra mišrūs: Europos kryptys, pavyzdžiui, Londonas ar Barselona, taip pat tokios vietos kaip Keiptaunas, Taipėjus ar kiti miestai.

Dažnai turime bent vieną vadinamąjį apsukamąjį skrydį per mėnesį, trunkantį 3–4 valandas – pavyzdžiui, į Indiją, Jordaniją ar Egiptą.



„**Esu aplankiusi apie 40 šalių, tačiau aplankyti miestų būtų kur kas daugiau – net sunku suskaičiuoti.**“

Man labiausiai patinka skristi į tas vietas, kur dar nesu buvusi, nes galiu pamatyti šalį ir susipažinti su nauja kultūra.

Ar skaičiavote kiek šalių jau esate aplankiusi? Ir kuris miestas ar šalis paliko didžiausią įspūdį ir norėtusi dar ne kartą sugrįžti? Esu aplankiusi apie 40 šalių, tačiau aplankyti miestų būtų kur kas daugiau – net sunku suskaičiuoti. Pavyzdžiui, ne kartą skridau į Australiją, kur buvau Melburne, Sidnėjuje, Perte ir Brisbane, o Amerikoje – San Franciske, Los Andžele, Niujorke, Sietle, Bostone...

Didžiausią įspūdį man paliko Rio de Žaneiras – buvau ten du kartus. Nors miestas nėra pats saugiausias, jį tikrai verta pamatyti dėl nuostabių paplūdimių, maisto, žmonių ir Pietų Amerikos dvasios. Savo tobulas atostogas išvaizduojau būtent Rio de Žaneiro paplūdimyje su kokosu rankoje. Taip pat kiekvieną kartą stebina Australija ir Naujoji Zelandija – visiškai kitoks gyvenimo ritmas ir neįtikėtinas laukinės gamtos grožis.

Iš šalių, kuriose dar nesu buvusi, artimiausiu metu skrisiu į Keniją – Nairobį. Jau žinau, ką ten norėsiu pamatyti, ypač laukiu safario patirties.

Tačiau kartais skrydžiai išvargina. Pavyzdžiui, neseniai turėjau skrydį į Alžyrą – buvau prisiplanavusi, ką ten veiksiu, bet atskridusi jaučiausi tokia pavargusi, kad nieko nesinorėjo ir beveik neišėjau iš viešbučio. Kartais taip nutinka – nuskrendi ir nepavyksta pamatyti to, ką buvai suplanavusi, nes tiesiog nebeturi jėgų.

Grįžkime prie gyvenimo Dubajuje, ar buvo lengva čia įsikurti? Įsikūriau greitai, nes skrydžių kompanija pasirūpina darbuotojų apgyvendinimu. Gyvenu puikioje vietoje, pačiame Dubajaus centre.



Šiaip sakyčiau, kad dėl Dubajaus man yra tam tikra „love-hate“ situacija. Tarkim, kai Europoje šalta, čia tikrai smagu – galima mėgautis šiluma ir socialiniu gyvenimu. Tačiau vasarą būna be proto karšta, o pats miestas ištuštėja. Nepaisant to, man Dubajuje kol kas labai patinka. Tikrai saugu, jei, pavyzdžiui, kažkur netyčia pamirši telefoną, ten pat ir rasi; parduotuvės dirba kiaurą parą, maisto ir pasaulio virtuvių kokių tik nori, ir čia visada yra ką veikti. Vienintelis dalykas, kurio man trūksta ir labai ilgiuosi, – tai gamtos, žalumos, mieste beveik nėra parkų, kuriuose norėtusi pasivaikščioti, o jei nori nueiti iš taško A į tašką B, dažniausiai turi važiuoti automobiliu ar taksi.

O ką dažniausiai veikiate laisvu laiku? Skraidau – keliauju (šypsosi). Dar vienas privalumas dirbant Dubajaus oro linijose – gauname tikrai dideles nuolaidas skrydžių bilietams ir galime keliauti, kur tik norime. Tik tie pigūs bilietai dažniausiai būna „on standby“, t. y. vietos negarantuotos – galime skristi tik tada, jei lėktuve lieka laisvų vietų. Aišku, tai šiek tiek rizikinga, nes gali ir nepatekti į skrydį, bet vis

ties rizikuojame. Stengiuosi išnaudoti šią galimybę ir pakeliauti po regioną, kol čia esu – kaip tik neseniai lankiausi Libane.

Bet įprastai laisvadieniais stengiuosi pailsėti: sportuoju, einu į paplūdimį ar tiesiog mėgaujuosi saule prie baseino. Tik vasarą Dubajuje būna kiek nuobodu: dėl karščio tenka sėdėti patalpose su kondicionieriumi arba klaidžioti po prekybos centrus. ♦

IEVOS PATARIMAI KELIAUJANTIEMS Į DUBAJŲ

- **Geriausias laikas keliauti:** nuo spalio iki balandžio. Paplūdimio sezonas: vasaris–balandis.
- **Norintiems pajusti „big city life“:** Dubajaus centras (*Downtown*), Burj Khalifa ir Dubajaus „molai“.
- **Vakarienės vieta:** DIFC (Dubai International Financial Centre) – stilingi, „instagramiški“ barai ir „rooftop“ restoranai su panoraminiais miesto vaizdais.
- **Laisvalaikio idėja:** išsinuomotu dviračiu važiuoti į *Kite Beach* paplūdimį.
- **Išpūdinga pramoga:** pasiplaukiojimas valtimi prie Burj Al Arab – garsiosios „burės“.
- **Nepamirštama patirtis:** dykumos safari džipais per saulėtekį.
- **Paplūdimio kryptis:** *Saadiyat Beach* Abu Dabyje – prime-na Maldyvus (tik 1 val. kelio automobiliu nuo Dubajaus).
- **Lankytina vieta:** *Sheikh Zayed Grand Mosque*, Abu Dabyje – viena didžiausių pasaulio mečečių, ypač įspūdinga atmosfera saulėlydžio metu.
- **Kultūrinė patirtis:** ramadano metu dalyvaukite iftaro vakarienoje.
- **Skoniai, kuriuos verta paragauti:** arabiška kava su datule, humusas, falafeliai, baklava ir kt. rytietiški saldumynai. Dubajuje, kaip niekur kitur, rasite daugybę pasaulio virtuvių, kurias verta išbandyti!





Tavo tikros nepakartojamos GRAIKIŠKOS ATOSTOGOS

Graikija yra viena populiariausių lietuvių kelionių krypčių, nuo ankstyvo pavasario iki vėlyvo rudens pasirengusi priimti poilsiautojus. 2026 m. vasaros sezonui „Tez Tour“ paruošė įvairesnę Graikijos programą, kad atostogos šioje šalyje būtų dar lengviau pasiekiamos ir kuo įsimintinesnės.

„Graikija atliepia visų poreikius: šeimoms su vaikais siūlomi viešbučiai su vandens kalneliais ir „viskas įskaičiuota“ poilsiu, gurmanams – natūralūs produktai ir tradicinė virtuvė, senjorams – ramūs kurortai ir kultūrinės išvykos, o aktyviems keliautojams – žygiai ir ekskursijos. Turistų taip pat laukia neišsemiamas šalies istorinis paveldas, juk Graikija pelnytai vadinama civilizacijos lopšiu“, – kalba Akvilė

Barakauskaitė, „Tez Tour“ produkto skyriaus vadybininkė.

KRETA – VISŲ MYLIMA KLASIKA IR SKRYDŽIAI KIEKVIENĄ DIENĄ

Vasaros sezoną „Tez Tour“ skrydžius į Kretą vykdys kasdien – nuo balandžio pradžios iki spalio vidurio. Saloje laukia platus viešbučių pasirinkimas, skanus maistas, lietuvių kalba vedamos ekskursijos.

„Keliaukite į Spinalongos salą ir Agios Nikolaos miestelį – plaukimas laivu, pasakojimai apie salos praeitį ir pasivaikščiojimas jaukioje gyvenvietėje, iš kurios atsiveria vaizdas į įlanką, sukuria ypatingą atmosferą. Norintiems daugiau gamtos rekomenduojama ekskursija į Samarijos tarpekį – čia žygis tampa tikra meditacija“, – pasakoja turizmo ekspertė.

Ji rekomenduoja aplankyti Retimno, Balio ar Agios Nikolaos miestelius, pasimėgauti graikiška virtuve vietinėse tavernose. O norintys dar daugiau įspūdžių gali leisti į Santorinio salą.





RODAS – ŠEIMOMS IR ISTORIJOS MYLĖTOJAMS

Rodo sala – puikus pasirinkimas šeimoms, ieškančioms vandens pramogų, „viskas įskaičiuota“ poilsio ir istorinių atradimų. 2026 m. vasarą „Tez Tour“ užsakomųjų skrydžių į Rodą organizuos dar daugiau.

„Rodo viešbučiai ypač pritaikyti šeimoms – vandens parkai, baseinai ir pramogos leidžia mėgautis atostogomis be rūpesčių. O smėlio paplūdimiai, tokie kaip Tsambika ar Falirakis, siūlo lėtai gilėjančią jūrą – idealu mažiesiems poilsiautojams“, – rekomenduoja A. Barakauskaitė.

Taip pat galima pasivaikščioti Rodo ar Lindos senamiesčių gatvelėmis, aplankyti Symi salą – vieną spalvin-

giausių Graikijos salų, garsėjančią pastelinių spalvų namais, jaukiu uostu ir ramybe.

KORFU – ŽALIA, ROMANTIŠKA IR KVIEČIANTI TYRINĖTI

Korfu saloje susilieja žaluma, istorija ir jūros grožis. Ji puikiai tinka tiek poroms, tiek aktyviems keliautojams.

„Aplankykite Achileono rūmus ir Kerkyros miestą, kur senamiestis, Šv. Spiridono bažnyčia ir Listono promenada kviečia pasivaikščioti bei pasimėgauti vietine atmosfera“, – kalba „Tez Tour“ atstovė. O ieškantiems gamtos ir jūros rekomenduojama ekskursija į egzotiškąją Paleokastritsos pakrantę ar žygis į „Ti am“ paplūdimį.



PELOPONESAS – IŠSKIRTINĖ POILSIO OAZĖ TIK SU „TEZ TOUR“

Norintiems ramybės, autentiškumo ir gamtos – Peloponesas yra tikras atradimas. Tai išskirtinė kryptis, kurią siūlo tik „Tez Tour“.

„Čia verta aplankyti Senovės Olimpiją, esančią Olimpinių žaidynių tėvynėje. Įspūdžių ieškotojams rekomenduojama išvyka į Zakinto salą, žavinčią savo smaragdiniais paplūdimiais, garsiuoju Navagio paplūdimiu ir jaukiais miesteliais, kviečiančiais pasinerti į tikrą graikišką gyvenimo ritmą“, – pasakoja kelionių organizatoriaus atstovė.

Saulės mėgėjai įvertins ir baltus Peloponeso smėlio paplūdimius, kurie



driekiasi ilgas kilometrus. Ramybės ieškotojams patiks ilgas ir nuošalus Voidokilia ar kopų apsuptas Simos paplūdimys, o tiems, kurie trokšta šurmulio ir kurortinių linksmybių, puikiai tiks Selintos ar Valtakio paplūdimiai. ♦



Lėto keliavimo malonumai AZORŲ SALOSE

Neretai manoma, kad Azorų salynas Atlanto vandenyne – tik „priedas“ keliaujant po Portugaliją. Taip, tiesa, kad šias salas patogiausia pasiekti lėktuvu iš Lisabonos arba Porto, tačiau „West Express“ išskirtinių kelionių organizatorė **Daina Fijalkauskienė** sako, kad Portugalija talpina tiek daug kultūros paveldo ir gamtos, kad būtų nuodėmė suplakti įspūdžių kokteilį iš žemyninės dalies ir salų.

Parengė – Aistė Jasinskaitė
Nuotraukos – asmeninis archyvas



Įdomu sužinoti, kokių savybių reikia, norint organizuoti išskirtines keliones? Juk šiais laikais, atrodo, sunku kažkuo nustebinti... Esu baigusi režisūros studijas, tad mėgstu juokauti, kad dabar „režisuuju“ keliones. Šis darbas nuostabus, nes, kaip ir teatre, po kiekvienos kelionės (premjeros) iš karto gali pasakyti – patiko ji ar ne. Esu laiminga, kad per daugybę metų (*D. Fijalkauskienė turizmo srityje dirba daugiau nei 30 metų – red. past.*) paragavau visų šios nelengvos srities profesionalo darbo aspektų: buvau gide, kelionės vadove, kelionių organizatore. Šiandien manau, kad kelionių organizavimas yra ne tik mano profesija, bet ir pašaukimas. Juk išskirtines keliones galima organizuoti tik tada, kai sukaupi atitinkamą patirtį šioje srityje – keliaudama ir bendraudama su vietiniais žmonėmis ir megždama ryšius su patikimais partneriais. Visada savo darbe prioritetu laikau kokybišką, įsimintiną patirtį, pritaikytą keliauninkų norams ir galimybėms.



Mano asmeninės kelionės – mano ramybės ir atsipalaidavimo oazė, tad visada ieškau gamtos, vandens, ypatingų įspūdžių ir nedidelio nuoširdžių draugų būrelio. Kartais atrodo, kad esu „salų žmogus“, tačiau ir į Kosta Riką, Meksiką vis traukia sugrįžti.

Kaip ir kodėl Azorų salynas Atlanto vandenyne pateko į išskirtinių kelionių organizatorės akiratį? Azorų salos – tikras, dar neatrastas gamtos stebuklų kraštas, kuriame įvairovė susipina su istorinėmis ir kultūrinėmis tradicijomis. Tai tarsi atskiras pasaulis! Salynas ypatingas tuo, kad visos 9 pagrindinės salos – San Migelio (port. *São Miguel*), Piko (*Pico*), Terseiros (*Terceira*), Šv. Jurgio (*São Jorge*), Fajalo (*Faial*), Floreso (*Flores*), Santa Marijos (*Santa Maria*), Grasioza (*Graciosa*) ir Korvo (*Corvo*) – yra visiškai skirtingos. Ne tik savo dydžiu ar kultūros paveldu, bet ir gamta, kuri kiekvienoje saloje atsiskleidžia vis nauja spalvų paletė. Ieškantiems išskirtinių kelionių visada sakau: jei norite „Havajų Europoje“ – vykite į Azorus! *(Individualiai keliaujantiems į šias salas D. Fijalkauskienė sudaro maršrutus ir organizuoja keliones daugiau nei dešimtmetį – red. past.)*

Papasakokite apie savo paskutinį apsilankymą Azorų salose. Kada geriausia čia vykti ir kiek laiko reikia kelionei? Tai buvo pažadas mano ištikimam keliautojų grupei, su kuria kasmet kažkur keliaujame jau daugiau nei dvidešimt metų. Taigi pažadas įvykdytas – sudėliočiau kelionės maršrutą ir vasaros pradžioje pagaliau aplankėme Azorų salas. Kadangi dauguma keliautojų yra dirbantys žmonės, o jų atostogos paprastai netrunka ilgiau nei dvi savaites, pasirinkome penkių salų maršrutą ir, kartu su skrydžiais iš ir į Lietuvą, tilpome į vienuolika dienų. Žinoma, galima aplankyti visas devynias pagrindines Azorų salas, tačiau dėl logistikos tokiai kelionei reikėtų nusimatyti bent dvi savaites ar daugiau.

Vasaros pradžia – puikus metas keliauti po šias salas, nes komfortiška temperatūra leidžia mėgautis ilgesniais ar trumpesniais pasivaikščiavimais, šiltais saulėlydžiais ir jaukiais vakarais. Čia nėra ypač karšta ir kitais vasaros mėnesiais, tačiau birželis ir rugsėjis, ko gero, tinkamiausi laikai tyrinėti šias salas.

„Ieškantiems išskirtinių kelionių visada sakau: jei norite „Havajų Europoje“ – vykite į Azorus!“

Gamta visada yra pirmasis pasirinkimas patirtinių kelionių mylėtojams. Kuo išskirtinės Azorų salos? Azorų salyno gamta labiau primena Havajus nei įprastas Europos salas. Salyno kilmė – vulkaninė: jis išsidėstęs ant Šiaurės Amerikos, Eurazijos ir Nubijos (Afrikos) plokščių sankirtos. Šių plokščių sąveika lemia nuolatinį povandeninį vulkaninį aktyvumą ir unikalias salų geologines ypatybes.

Žinoma, Azorų flora ir fauna paveikta atvykėlių kolonizatorių „norų“ – daugybė atvežtinių augalų integravosi ir, veikiami palankaus klimato, da-



Shutterstock nuotr.

bar tarpsta gamtoje. ➔

Neišpasakytas augalų vešlumas – vietinėse „piktžolėse“ – žiedais apsipylusiose hortenzijose – paskendusios pakelės; kitoje saloje – juodos vulkaninės uolienos, namukai raudonomis durimis ir subtilūs vyno skonieniai iš vietinių vynuogynų; trečioje – mistiniai ežerai ir miškai. Vešli gamta lėmė ir jau daugiau kaip penkis šimtmečius besitęsiančias sūrių gamybos tradicijas Šv. Jurgio (*São Jorge*) saloje.

„Mažylė su dviem sesėmis“ – Floreso (*Flores*), Grasiozos (*Graciosa*) ir Korvo (*Corvo*) salos – sudaro UNESCO biosferos draustinį, viliojantį migruojančius paukščius ir dėl idiliškos ramybės ilgą kelią pasiryžusius įveikti keliautojus. O kur dar vandenyno pakrantė, menanti senąjį vienos iš salų gyventojų amatą – banginių medžioklę Fajalo (*Faial*) saloje. Gerai, kad dabar jais galima gėrėtis iš laivo!

Beje, vandenynas ir jo ekosistema – dar vienas gamtos stebuklas, kurį verta patirti. Paskutinėje kelionėje vandenynas parodė savo galią, „apdovanodamas“ keliautojus ne tik prie zodiako tipo laivo šono besitrinančiais delfiniais, šokinėjančiais aplink jų būriais, bet ir „vandens iš dangaus“ jūra, kuri, tarsi pilka siena, lydėjo net kelias jūrmyles. Ir

koks paskui užplūsta geras jausmas, kai pamatai saulės apšviestą pakrantę... Lietuvoje tokių gamtos reiškinių neturime, tad net nėra su kuo palyginti.

Kokiems žmonėms labiausia rekomenduojate aplankyti Azorų salas ir ką būtinai reikėtų įtraukti į kelionės maršrutą? Pirmiausia, Azorų salos labai skirtingos, tad jei aplankysite tik, pavyzdžiui, San Migelio – didžiausią salą, negalėsite sakyti, jog matėte Azorus.

Nors šios salos santykinai sudėtingiau pasiekiamos iš Lietuvos, tačiau jos tikrai unikalios ir labai tinkamos tiems, kas mėgsta keliauti nedidelėse kompanijose arba pavieniui, automobiliu. Visose salose galima sudėlioti kelių dienų maršrutus, apimančius pačias įdomiausias patirtis. Tai tikras rojus mėgstantiems vaikščioti, buriuoti, pasilepinti karštuose vulkaninių versmių baseinuose, prioritetą teikiantiems gamtai, ramybei ir lėtam gyvenimo būdai.

Keliauti tarp kai kurių salų galima keltais, tačiau pagrindinis susisiekimas – lėktuvais. Automobilio nuoma, skrydžiais ir apgyvendinimu tiesiog būtina pasirūpinti iš anksto, nes susidomėjimas salomis auga, o nakvynės vietų daugėja tik vos keletu kambarių privačiame sektoriuje. Kelionę būtina pradėti planuoti mažiausiai prieš pusmetį, nors kai kuriose salose šventinių renginių metu vietų nelieka net prieš 8–10 mėnesių.

Teko girdėti, kad keliaujant po salas galima pabendrauti su vietiniais gyventojais. Kokia Jūsų patirtis ir kas paliko didžiausią įspūdį? Salų gyventojai – atskira tema. Tai ypatingi žmonės, kurių charakteris persmelktas gamtinių jėgų laisvės, todėl jų akyse visada atsispindi neapbrėpti minties, proto, fizinių jėgų, ištvermės ir svajonių horizontai. Daug jaunų žmonių salose kalba angliškai arba vokiškai, o vyresni vietiniai – tik savo kalba, tad susikalbėti tenka „šypsenos ir gestų“ pagalba, jei nemokate portugališkai. Kelionės metu visada stengiuosi keliautojams suteikti galimybę apsilankyti įdomiuose vietinių gyventojų įkurtuose restoranėliuose – ir per paskutinę kelionę labiausiai žinomą firminį mėsos troškinį *Cozido das Furnas* valgėme „kaip pas močiutę“, vietinio ūkininko restoranėlyje.

Daugelis gidų darbo skeptikų mano, kad šiuolaikiniame technologijų amžiuje viską galima susirasti ir sužinoti patiems. Taip, dalis tiesos tame yra, tačiau vietinis gyventojas gidas leidžia praverti ne tik savo salos (ar šalies) istorinius ir kultūrinius kodus, bet ir pajusti gyvenimo būdą, žmonių charakterius bei istorinių įvykių ir dabarties vertinimą per vietinių prizmę. Manau, tai – neįkainojamas kiekvienos lankomos vietos patyrimas, suteikiantis kiekvienai kelionei daug pridėtinės vertės. Todėl nuoširdžiai rekomenduoju nepagailėti ir už tai susimokėti.

Negyvenamos salos, ko gero, labiausiai vilioja unikalų pa-





tyrimų ieškančius keliautojus? Jos ir yra negyvenamos – jas galima apiplaukti, pamatyti iš vandens ar net išsilaipinti, jei tai nėra nacionalinis parkas. Tačiau tai įmanoma tik organizuojant privačias keliones jachtomis ar katamaranais.

Visos salos turi savo žavesio, o norintiems patirti ypatingą, nepaliestą gamtą rekomenduojama rinktis atokesnes ir sudėtingiau pasiekiamas salas, kuriose turistų srautai maži. Tokių salų tikrai yra, tačiau kelionės į jas brangesnės, nes visa logistika organizuojama individualiai – konkrečiam keliautojui ar jų grupei.

Nuoširdžiai rekomenduoju pradėti nuo artimiausių Europai Azorų salų, nes kiekviena jų turi savitą žavesį. Pasirinkus keliauti automobiliu, ypač vairuojant pačiam, galima susidėlioti ištis ypatingų patirčių maršrutą.

Ar ir kuo šios salos galėtų nustebinti ramaus poilsio ieškančius keliautojus? Pažintinę kelionę Azoruose tikrai galima suderinti su poilsiu. Atsižvelgiant į vulkaninę salų kilmę ir jų „draugystę“ su Atlanto vandenynu, poilsis čia gali būti labai įvairus: nuo SPA viešbučių su baseiniais ir net natūraliomis vulkaninėmis versmėmis, natūralių lavos baseinėlių, kuriuos užlieja Atlanto vandenynas, iki smulkaus žvyro užtekinių paplūdimių Fajalo saloje.

Kuo Azorų salos, kaip kelionės kryptis, labiausiai išsiskiria iš kitų? Pirmiausia, Azorų salos unikalios dėl vulkaninės kilmės. Tebesitęsiantis ugnikalnių aktyvumas kai kurias salas keičia iki šiol – galima apsilankyti vietoje, kur povandeninis vulkanas Kapelinjas, verždamasis net 13 mtn. (1957–1958 m.), pasiekė vandenyno paviršių ir suformavo Fajalo salos žemės tąsą. Kitur vandenyno mūša jau baigia išgraužti urvus po pakrantės keliu ir gyvenamaisiais namais – šio proceso sustabdyti neįmanoma, todėl ateityje čia gali nelikti nei kelio, nei namų, nei dalies salos, nes ją pasiglemš vandenynas.

Piko saloje galima pamatyti buvusius banginių medžiotojų laivus ir sužinoti, kaip salos gyventojai išmoko šio amato, taip pat išvysti lavos akmenyse įsispaudusias vežimų vėžes – juk žmonėms reikėjo gabenti akmenis namų statybai.

Didžiausioje, San Migelio, saloje rekomenduojama išsimaudyti veikiančio povandeninio vulkano karštosios versmės, pasigrožėti nepaprastais vaizdais lankantis vulkaninių kalderų ir ežero dvynio Sete Sidadės (port. *Sete Cidades*) pakrantėse bei apsilankyti vieninteliuose Europoje esančiuose arbatos laukuose.

Azorai – tikras jūrų gyvūnijos, įskaitant banginius ir delfinus, rojus. Šios salos laikomos pasaulinio lygio banginių stebėjimo vieta. Izoliacija prisidėjo prie daugybės endeminių augalų rūšių išsaugojimo.

Be to, Azorai gali pasigirti unikaliu portugalų paveldo ir vietinių tradicijų deriniu – tad keliaukite ir mėgaukitės. ♦



PATARIMAI KELIAUJANTIEMS Į AZORŲ SALAS

- **Patirti:** turtingą salų kultūrą per festivalius, muziką, virtuvę, ypatingus amatininkų dirbinius, o istorinės vietos, įskaitant UNESCO pasaulio paveldo objektus, leidžia pažinti salyno praeitį.
- **Pamatyti:** nusileiskite į lavos suformuotą tunelį *Gruta das Torres* Piko saloje; stebėkite delfinus ir banginius Atlanto vandenyne (iš San Migelio salos); būtinai aplankykite bent kelias salas, neapsiribodami vien didžiausia.
- **Išgirsti:** Terseiros saloje – mistišką gamtos tylą kiek šurpokame pėsčiųjų take *Mistérios Negros* („Tamsiosios paslaptys“); Floreso saloje – krintančio vandens šniokštimą prie *Cascata da Ribeira Grande* krioklio; vandenyno bangų mūšą į bazalto uolas.
- **Užuosti:** neprilygstamą sūraus vandens ir žalios gaivos kvapą, kai kuriose salose susimaišantį su įkaitusių lavos akmenų ar besiveržiančių vulkaninių versmių siera aromatu.
- **Paragauti:** geoterminiame slėnyje *Caldeiras das Furnas* vienas iš čia trykštančių vulkaninių šaltinių suteka į čia pat įrengtą „kranėlį“, iš kurio galima paragauti švelniai gazuoto, natūralaus mineralinio vandens – išskirtinio skonio gamtos dovanos.
- **Asmeninė rekomendacija:** užsukite į „Peter Café Sport“ Fajalo saloje – ši jūreivių susitikimo vieta tapo ir turistų numylėtine dėl išskirtinės atmosferos, puikių ir nebrangių užkandžių bei gėrimų. Birželį čia netrūks ta saulės nugairintų jūrininkų, nes vasaros pradžioje jachtos grįžta iš Karibų, o Fajalo sala tampa pirmuoju atokvėpiu įveikus vandenyną.

Daugiau informacijos apie kelionę į Azorų salas:
www.westexpress.lt arba tel. 1312.

PO ITALIJOS SAULE: gyvenimas lydimas gintaro



Jau beveik pusę gyvenimo Italijoje praleidusi **Ramunė Kupšytė** čia ne tik sukūrė šeimą su italų ir augina trejų metų sūnų Joną, bet ir sėkmingai vysto savo verslą. Prieš daugiau nei aštuoniolika metų ji įsikūrė Veneto regione, kur Bassano del Grappa miesto centre atidarė gintaro dirbinių parduotuvę „La Via dell’Ambra“ (liet. „Gintaro kelias“).

Ramunė taip pat vadovauja Veneto lietuvių bendruomenei. Su ja kalbamės apie kasdienybę Italijoje, patyrimus Veneto regione ir ryšį su gimtine.

Parengė – Rūta Adamonytė
Nuotraukos – asmeninis archyvas

Papasakok, kaip gyvenimo kelias tave atvedė į Italiją? Su sese dvyne, vedinos meilės, į Italiją atvykome iškart po universiteto baigimo. Mudvi iki šiol gyvename vos 20 min. atstumu viena nuo kitos, nors per tuos metus mūsų asmeninės istorijos ne kartą keitėsi.

Gyvenu Šiaurės Italijoje, netoli Venecijos, mažame Bassano del Grappa mieste, Vičencos provincijoje. Prieš tai septynerius metus gyvenau Belluno provincijoje, prie nuostabiųjų Dolomitų kalnų. Tačiau, pasikeitus gyvenimo aplinkybėms, prieš tryliką metų atidariau gintaro dirbinių parduotuvę Bassano del Grappa mieste. Būtent čia pajutau artimą aplinką, atsirado draugų ratas.

Visgi, mano nuomone, bet kokio migranto dalia – neturėti tikros vietos: ten, kur esi dabar, nėra tavo šaknų, o ten, kur tos šaknys, jau nebesi tas pats žmogus. Visą laiką blaškausi tarp noro būti kitur ir troškimo grįžti. Taip ir gyvenu šioje melancholijoje – bet jau esu prie jos pripratusi.

Kuo ypatinga vieta, kurioje šiuo metu gyveni, ir kuo alsuoja tavo kasdienybė? Veneto regionas žavi savo istorija, gamta ir kultūra: nuo viduramžių miestelių su siauromis gatvelėmis iki kalnų, ežerų ir vingiuotų upelių. Kasdienybėje svarbūs sekmadienio pietūs su šeima ar draugais, vietos turgus, amatų ir maisto gaminių tradicijos, bendruomenės šventės bei kultūriniai renginiai.





Bassano del Grappa – miestas, kuriame gyvenu, labai jaukus. Nors ir nedidelis, jis pilnas gyvybės: čia nuolat vyksta kultūriniai renginiai, o strategiškai patogi vieta leidžia vos per valandą pasiekti Veneciją, Veroną, Padovą, Treviso ar Vičencą. Šiam miesteliui nebūdingi didmiesčių trūkumai – čia nėra spūsčių, oro užterštumo, sudėtingo susisiekimo ar brangaus pragyvenimo.

Kiek pačiai teko keliauti po Veneto regiono vietas ir kas paliko didžiausią įspūdį? Po Veneto regioną keliauju kaskart, kai tik galiu. Šis kraštas turi viską – kalnus, jūrą ir paplūdimius. Po Antrojo pasaulinio karo Italijoje žmonės gyveno santykinai kukliau nei Lietuvoje, tačiau vėliau, industrinės plėtros laikotarpiu, ypač Veneto regione, įsikūrė daugybė šeimyninių verslų. Todėl šiandien regionas atrodo tarsi didžiulis miestas, sudarytas iš daugybės mažesnių miestelių. Jei italai ketina važiuoti į mišką, jie sako „kylu į mišką“, nes lygumoje miškų beveik nėra – jie seniai iškirsti. Italų santykis su gamta kitoks: tokį ryšį, kokį mes, lietuviai, turime su mišku, jie jaučia kalnams. Vietiniai į juos važiuoja pailsėti. Iš pradžių būtent Alpių kalnai paliko didžiausią įspūdį, nors su jais man reikėjo laiko „susidraugauti“ – pykau, kad jie užstoja saulėlydį (šypsosi).

Veneto – šiaurės rytų Italijos perlas

Veneto regionas garsėja turtinga istorija, išskirtine kultūra ir nuostabią gamtos įvairove. Čia stūkso Venecija – unikalus miestas ant vandens, kadaise buvęs garsia jūrų respublika ir svarbiu prekybos centru. Veneto krašte gimė ir kūrė baroko kompozitorius Antonio Vivaldis, taip pat šis regionas išugdė garsiuosius tapytojus Ticianą ir Veronesę. Kraštovaizdį puošia Alpių kalnai, žalumos apsupti vynuogynai bei Gardos ežeras, o vietinė virtuvė ir vynai – vieni labiausiai vertinamų visoje Italijoje.

Žavi ir Alpėse esantys ledynų ežerai – žydros ar žalios spalvos, nors vanduo juose toks šaltas, kad nepasimaudysi. Gardos ežeras labiau traukia pramogomis nei laukine gamta, o kalvose besitęsiantys vynuogynai driekiasi dešimtis kilometrų. Veneto gamta – Alpės, Dolomitai, Gardos ežeras ir vynuogynai – kuria ypatingą gyvenimo kokybę.

Kalbant apie miestus, istorinis paveldas čia juntamas kiekviename žingsnyje – kai kur jis siekia net tūkstantį metų. Venecija žavi kanalais ir šurmilio dvasia, Verona – romantika ir teatro tradicijomis, o mažesni miesteliai – amatininkų dirbiniais bei vietos šventėmis. Labiausiai žavi, kaip italų bendruomenės puoselėja savo papročius: vieni garsėja amatininkyste, kiti – gastronominėmis tradicijomis ar vietos šventėmis.

Kokie kultūriniai aspektai labiausiai nustebino ir kaip adaptavaisi prie vietinių tradicijų? Kai atvykau į Italiją būdama 23-ejų, prisitaikyti nebuvo sunku – jaunam žmogui viskas atrodo paprasčiau. Didžiausias iššūkis iš pradžių buvo perprasti kalbą, tačiau ją išmokau gana greitai. Nėrėčiau pasiduoti stereotipams, esą italai visuomet linksmesni, o lietuviai – rūstesni. Skirtumai labiau matomi tarp kartų: mūsų karta panaši visur, o tėvų – visai kitokia. Mano mama, viešėdama Italijoje, vis nustebdavo: „Kodėl visi taip garsiai reiškia emocijas?“ Ir iš tiesų – italai nuolat reiškia džiaugsmą: „kaip gražu“, „kaip gera“, „kaip miela“. Lietuviai, ypač vyresni, emocijų viešai beveik nerodo. ➔



Kitas skirtumas – požiūris į tiesą. Lietuvis dažnai sako tiesiai, ką galvoja, net jei tai nėra malonu. Italas labiau linkęs nusišypsoti, pagirti, net jei mintyse galvoja kitaip. Iš pradžių tai erzino, atrodė tarsi melas, tačiau vėliau ėmiau vertinti: gražus žodis ir mandagumas kartais svarbesni už nuogą tiesą. Italai apskritai labai mėgsta šypsotis – net jei jiems nepatinki, vis tiek pasakys „laba diena“ su šypsena, nes taip išmokyti nuo mažens. Šis kasdienės mandagumo įprotis gyvenimą daro lengvesnį, net jei ne visuomet nuoširdų.

Italai turi ir griežtas kasdienės rutinos taisykles: kapučino geriama tik ryte iki pietų, vėliau – tik espresas; restoranai po pietų užsidaro ir vakarienei atsidaro tik vakare; pica valgo vakarienei, o ne pietums. Atvykus tai stebino, bet dabar atrodo visiškai natūralu.

Labiausiai žavi vakarienės tradicija – šeima būtinai susirenka prie gausaus stalo. Italų požiūris į šeimą, draugystę ir bendruomenę – ypatingas: čia žmonės daug dėmesio skiria artimiesiems, kasdieniams ritualams ir socialiniams ryšiams.

Veneto regiono gyvenimo ritmas greitas, panašus į lietuvių, nes tai Šiaurės Italijos pramoninė zona. Tačiau kartu žmonės aktyviai dalyvauja šventėse, renginiuose, miesto gyvenime. Veneto mane išmokė, kad gyvenimas – ne tik darbas, bet ir bendruomeniškumas, tradicijos, gamtos pažinimas bei socialiniai ryšiai.

Italijoje ikūrei gintaro dirbinių parduotuvę. Kada ir kaip kilo ši idėja? Kodėl būtent gintaras, ir kaip jį vertina italai? Idėja gimė prieš tryliką metų – norėjau sujungti kūrybą, meilę gintarui ir galimybę dalytis šiuo unikaliu paveldu su kitais. 2013 m. atidariau parduotuvę „La Via dell’Ambra“ Bassano del Grappa mieste. Gintaras man ypatingas ne tik dėl savo grožio, bet ir dėl jo istorijos, energijos bei gamtos ženklų.

Italai gintarą vertina subtiliai – dažnai jį dovanoja, laiko elegantišku, menišku, o rankų darbo gaminius mato kaip unikalius kūrinius su istorija. Jiems gintaras – tarsi egzotika. Parduotuvė tapo vieta, kur galima pajusti gintaro magiją ir susipažinti su jo gamybos procesu.

Daugiausia klientų – vietiniai italai, gyvenantys maždaug 100 km spinduliu. Taip pat užsuka turistai iš Milano, Romos ir kitų miestų, nes specializuotų gintaro parduotuvių Italijoje beveik nėra. Bassano del Grappa – turistinis miestelis, o parduotuvė įsikūrusi ypač gražioje vietoje – šalia įspūdingo senojo medinio tilto.

Verslas pradėjo augti apie 2018-uosius, kai susiformavo nuolatinis klientų ratas ir pradėjome aktyviau veikti socialiniuose tinkluose. Pandemijos laikotarpiu tapo aišku, kad būtina plėtoti elektroninę prekybą – tai pasiteisino ir atvėrė naujų galimybių. Pastaruosius penkerius metus parduotuvė veikia stabiliai ir solidžiai, nors vis dar reikalauja nuolatinio dėmesio. Mano tikslas nėra tik parduoti. Svarbiausia – kurti santykį su žmogumi, dalytis gintaro magija ir priminti, kad kiekvienas gaminytis turi savo istoriją.



Ko išmokai iš gyvenimo svetur? Išmokau būti dėkinga, džiaugtis smulkmenomis, šypsotis net tada, kai ne viskas klostosi pagal planą, pastebėti aplinkos grožį ir įvertinti skirtingų kultūrų savitumą. Italai visada ieško sprendimų – jų požiūris nėra „taip“ arba „ne“. Jie mažiau kategoriški, atviresni ir kūrybiškesni problemų sprendime. Per tiek metų dar labiau įvertinau savo lietuviškas šaknis – dabar pirmininkauju Veneto lietuvių bendruomenei. ♦

PATARIMAI KELIAUJANTIEMS PO VENETO REGIONĄ

- **Patirti:** Veneciją vakare, kai ištuštėja gatvės (ne per festivalį ir ne turistų piko metu); žygius kalnuose ne turistiniais takais ir saulėlydžio stebėjimą.
- **Pamatyti:** ekskursija laivu Brentos upe, grožintis pakrantėse įsikūrusiomis renesanso ir baroko laikų vilomis; Burano ir Murano salas.
- **Išgirsti:** operą garsiausiuose pasaulio teatruose – įspūdingame „La Fenice“ Venecijoje arba Veronos arenoje; taip pat vietinius koncertus Bassano del Grappa festivalyje „Operaestate“.
- **Užuosti:** tikros itališkos kavos ir natūralių ingredientų patiekaluose aromatus.
- **Paragauti:** kalnų uždegose – vietinės dešros, kumpių, sūrių; *prosecco*, picos, ledų ir garsiojo „Spritz“ – vietinio gėrimo, kuris Veneto regione kainuoja vos 3–4 €.

BOSCA
BE ALKOHOLIO



Nealkoholinis putojantis vynas!

Andalūzija be filtrų:



nuo Picasso gimtinės Malagos iki Viduržemio bangų



MALAGA – PICASSO GIMTINĖ

Kelionę verta pradėti **Malagoje** – gyvybingame mieste, kuriame dera istorija, menas ir moderni architektūra. *Plaza de la Merced* – ne tik taškas žemėlapyje, bet vieta, kur genijus žengė pirmuosius žingsnius, namai, saugantys ne tik kūrinius, bet ir tuos intymius daiktus – šeimos nuotraukas, vaikystės žaislus, pirmuosius piešinius, kuriuos palietė pieštukas.

Bet Malaga neapsiriboja vien gimimo vietos šventiniu. *Museo Picasso Málaga*, vos už 200 m nuo gimtųjų namų, saugo beveik tris šimtus kūrinių – Picasso šeimos dovanos miestui, kuris išleido sūnų į pasaulį, bet širdyje jo niekada neprarado.

Rytas čia prasideda kvapu – ne žadintuvo skambučiu, o kavos pupelių, trintų ranka senoviniu malūnėliu, aromatu, kuris keliasi virš terasos ir maišosi su jūros druskingumo pėdsakais. Arba galbūt tai apelsinų sultys, spaustos iš vaisių, kurie dar vakar nokę kabojo šalia lango – priminančios, kad gyvenimas gali būti paprastas ir turtingas vienu metu. Vakarus čia lydi ramūs pasivaikščiojimai palmėmis apjuosta pajūrio promenada. Tai Andalūzija – išskirtinis Ispanijos pietų regionas, kuriame susilieja poilsis, kultūra ir autentiškas gyvenimo skonis.

„Novaturo“ kelionių ekspertai rekomenduoja neaplenkti šio dangiško kampelio.





SKONIAI IR TRADICIJOS

Andalūzija – tikras gastronomijos lobynas. Vietos virtuvė vilioja **tapas** užkandžiais, šviežiomis jūrų gėrybėmis, gaivinančia **gazpacho** sriuba ir legendiniais keptais sardinių iešmeliais – **espeto**. Vakarami čia neįsivaizduojami be taurės sangrijos ar vietinio vyno.



ĮSPŪDŽIAI GAMTOJE

Nuotykių mėgėjams Andalūzija dovanoja unikalų potyrį – **Caminito del Rey** taką. Kadaise vienas pavojingiausių pasaulyje, šiandien jis atnaujintas ir leidžia iš arti patirti įspūdingus kalnų bei tarpeklių vaizdus. ♦

SAULĖS PAKRANTĖ

„Costa del Sol – turistų rojus, kur saulė šviečia beveik ištisus metus,“ – teigia „Novaturo“ produkto vadovė Indrė Palaikė. Malagos, Benalmadenos, Fuengirolas, Torremolino ir Marbeljos pajūrio promenados kviečia lėtam poilsiui bei pasivaikščiojimams prie jūros.

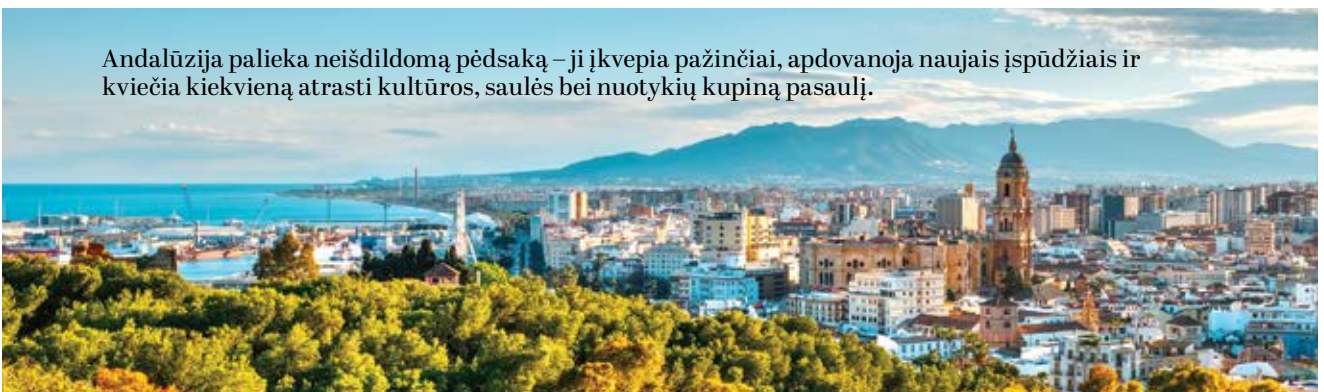


RONDA IR KITI PERLAI

Kalnuose įsikūrusi **Ronda** žavi dramatišku tiltu *Puente Nuevo*, sujungiančiu gilų tarpeklių. Tai vienas labiausiai fotografuojamų Andalūzijos vaizdų. O keliaujant toliau verta aplankyti **Granadą** su **Alhambra**, **Seviliją** – flamenko sostinę, ir **Kordobą** su garsiuoju mečetės-katedros ansambliu.



Andalūzija palieka neišdildomą pėdsaką – ji įkvepia pažinčiai, apdovanoja naujais įspūdžiais ir kviečia kiekvieną atrasti kultūros, saulės bei nuotykių kupiną pasaulį.



Išpūdingas kruizas po AUSTRALIJĄ ir NAUJĄJĄ ZELANDIJĄ

Pažinti – patirti – pajauti. Šie žodžiai taikliai apibūdina išskirtinį kruizą po Australiją ir Naująją Zelandiją. „West Express“ kelionių ekspertė **Oksana Buzmakova** pastebi, kad tokios kruizinės kelionės labai išpopuliarėjo – jas renkasi tiek keliautojai, tiek vietiniai gyventojai. Ir ne tik dėl puikaus poilsio ir pažinimo balanso. Kruizas Australija–Naujoji Zelandija dovanoja nepakartojamą laisvės pojūtį, leidžia patirti gamtos didybę ir kartu susimąstyti, kaip ją išsaugoti ateities kartoms.

Parengė – Aistė Jasinskaitė



Kodėl su Australija ir Naująja Zelandija verta „susipažinti“ keliaujant kruiziniu laivu? Australija ir Naujoji Zelandija – didelės šalys. Norint vienos kelionės metu pamatyti didžiąją dalį jų teritorijos, reikia ištis nemažai laiko, kurio keliautojai paprastai neturi. Todėl standartiniai variantai, kai po šalį važiuojama autobusu ir, esant reikalui, įterpiami keli skrydžiai, šiuo atveju nevisada tinkami. Dėl didelių atstumų čia dažniausiai teikiama pirmenybė skrydžiams.

Mes pasirinkome kruizą. Laivas plaukia naktį, o dieną stovi uoste – tai leidžia puikiai suderinti kokybišką poilsį ir pažintinę dalį. Toks keliavimo būdas pastaruoju metu sparčiai populiarėja. Ir ne tik tarp turistų, atvykstančių į Australiją, bet ir tarp vietinių gyventojų. Todėl kruizus verta pradėti planuoti gerokai iš anksto. Pavyzdžiui, jei kruizą po Australiją ir Naująją Zelandiją pradėsite planuoti prieš pusmetį, kajučių pasirinkimas laive jau bus ribotas.

Kada geriausia keliauti po šią žemyno dalį? Vieningo atsakymo, ko gero, nėra. Australija ir Naujoji Zelandija – didelės šalys su įvairiomis klimato juostomis, todėl geriausias kelionės laikas priklauso nuo konkrečios teritorijos. Pavyzdžiui, mes keliauome lapkritį, aplankydami Australijos pietinę dalį ir Naujosios Zelandijos vakarinę pakrantę. Patikėkite – kai kur alino beprotiškas karštis, o kitur reikėjo striukės ir kepurės. Visgi vieną dalyką galima patarti: į šias šalis verta keliauti mūsų rudens–žiemos laikotarpiu, kai ten – pavasaris ir vasara.

Kruizas trunka beveik dvi savaites. Ką pavyko pamatyti, aplankyti? Kruizas prasidėjo Sidnėjuje, o per beveik dvi savaites apiplaukėme vakarinę Naujosios Zelandijos pusę – nuo Salų įlankos iki žymiųjų fiordų. Papildomai kelios dienos buvo skirtos susipažinti su Sidnėjumi, Melburnu ir šių miestų apylinkėmis.

Išplaukę iš Sidnėjaus, turėjome kelias ramias, šiltas dienas jūroje. Pasiekus Naujosios Zelandijos krantus, kruizinis laivas pirmiausia stojo Salų įlankoje, vėliau laukė sustojimai Oklande – šalies finansų ir pramonės centre, Taurangoje, Kraisčerče – mieste, kuris praktiškai buvo visiškai sugriautas per 2010–2011 m. žemės drebėjimus ir dabartarytum kyla iš pelenų, bei Dunedine.

Vieną dieną praleidome Pietinės salos fiorduose (*Dusky Sound*, *Doubtful Sound* ir *Milford Sound*). Būtent fiordai keliautojams paliko didžiausią įspūdį –

iš vandenyno pusės jie atrodo tikrai įspūdingai!

Viešint Taurangoje labai įdomu aplankyti Rotorua slėnį, kur galima detaliau susipažinti su maorių kultūra, pamatyti besiveržiančius geizerius ir pasimėgauti natūraliais karšto vandens baseiniais. O Dunedine skubėjome grožėtis laisvėje gyvenančiais ruoniais, o kai kurie nepabijojo ir priėmė iššūkį užlipti į stačiausią pasaulyje Baldvino gatvę (350 m ilgio ir 35 % statumo).

Ne ką mažesnis iššūkis laukė grįžtant iš Naujosios Zelandijos į Australiją. Dvi dienas „velnių priėdusi“ Tasmanijos jūra tikrino laivo stabilizatorius visu pajėgumu. Laivo supimą kai kurie keliautojai bandė išgyventi pasislėpę kaju-tėse, kiti – nepasidavė ir linksminosi baruose.

Visuose miestuose, kuriuose stojo kruizinis laivas, ekskursijas užsisakėme iš anksto. Tai gerokai palengvino logistiką: galėjome daugiau laiko skirti lankomiems objektams ir būti ramūs, kad laiku grįšime į laivą.

Kai kurie keliautojai išmyli kruizus dėl ypatingų laivų ir juose vykstančio gyvenimo. Kruizinės kelionės ištis labai patrauklios, ypač kai pavyksta suderinti du dalykus: gerą maršrutą ir naujesnį laivą. Mes keliavome „Celebrity Edge“ kruiziniu laivu, kuris iš tiesų yra išskirtinis!

Laivas turi didesnes panoraminės erdves ir unikalią „Magic Carpet“ konstrukciją:



laivo šone kabo speciali platforma, kuri gali judėti po skirtingus denius ir atlikti įvairias funkcijas – pavyzdžiui, būti panoraminės aikštelės, restorano, baseino erdvės pratęsimu arba jėjimui į laivą, kai jis stovi uoste.

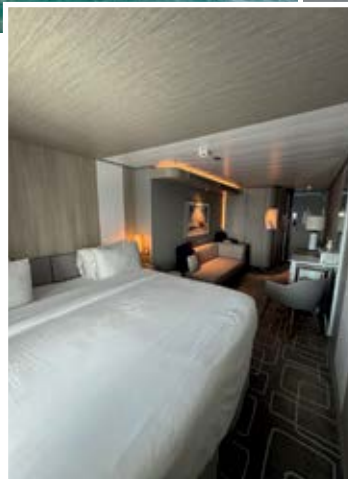
Kuriant laivo dizainą ir įgyvendinant technologinius sprendimus, daug dėmesio skirta gamtai ir patogumui, todėl viduje juntama subtili prabanga ir gausu atsipalaidavimo erdvių. Pati „Celebrity“ kompanija siekia išlaikyti prabangos ir individualaus dėmesio balansą – jos kruizuose vienam aptarnaujančio personalo nariui tenka mažesnis keleivių skaičius, todėl užtikrinamas didesnis dėmesys ir komfortas. ➔



Asmeninio albumo nuotraukos



Keleiviai – daugiausia poros ir draugų kompanijos. Kruizo metu vyksta įvairūs pramoginiai renginiai, sporto užsiėmimai, šokių pamokos ir pasirodymai. Keleiviai gali mėgautis baseino ir poilsio zonomis, SPA paslaugomis (už papildomą mokestį), sportuoti (treniruokliai, salės, bėgimo takeliai), žiūrėti kino seansus po atviru dangumi, lankyti teatrų pasirodymus, leisti laiką kazino ar meno galerijoje. Veiklos tikrai nemažai – kartais vieno kruizo metu net nespėji visur apsilankyti!



Kruiziniuose laivuose įprasta organizuoti vakarėlius. „Celebrity Edge“ kruize vyko balti vakarėliai, tyliosios diskotekos, aukcionai. Keliautojams aprangos kodas įkyriai neperšamas, tačiau galioja nerašyta taisyklė: dieną vilkima laisvesnio stiliaus apranga, vakare – labiau elegantiška.

Pamėgę kruizus sutartinai tvirtina, kad geriausias pasirinkimas – kajatė su balkonu. Kodėl? Nepaisant aukštesnės kainos, savo klientams visada rekomenduoju rinktis kajatė su balkonu. Ji turi ne vieną privalumą. Pirmiausia – vaizdas: žinoma, juo galima grožėtis ir iš viešų laivo erdvių, tačiau savo kajatės balkone vieta geriausia kadrui – garantuota. Balkonas kartu yra ir privati poilsio erdvė, kurioje stovi gultai ar kėdės, tad galima ramiai mėgautis saulėlydžiais ar saulėtekiais. Praktiškas aspektas – turėsite galimybę pravėdinti savo kajatę, nes langai kruiziniuose laivuose paprastai neatsidaro. Balkonas dažnai labai praverčia šeimoms, keliaujančioms su mažais vaikais: tėvai šią erdvę gali išnaudoti poilsiui, kol vaikai miega, surengti romantiškus pusryčius, pailsėti gryname ore be šurmulio arba tiesiog mėgautis nuostabia panorama, kai laivas tolsta nuo uostamiesčio.

Kruize po Australiją ir Naująją Zelandiją tokių panoramų buvo ne viena, tačiau labiausiai įsiminė tolstantys Sidnėjaus operos teatras ir uosto tiltas bei Milfordo sąsiauris Naujoje Zelandijoje.

10 DALYKŲ, KĄ VERTA ŽINOTI NORINTIEMS LEISTIS Į KRUIZĄ PO AUSTRALIJĄ IR NAUJĄJĄ ZELANDIJĄ:

1. Pasirūpinti lėktuvo bilietais, apgyvendinimu, kruizu ir įėjimo bilietais geroi iš anksto – lankytini objektai dirba trumpai, o norinčių patekti daug.
2. Viza į Australiją yra mokama, o leidimas atvykti į Naująją Zelandiją – nemokamas.
3. Iš anksto išsiaiškinti, ką galima įsivežti į šalį – muitinės pareigūnai tikrina keleivių bagažą itin kruopščiai. Pvz., vienas obuolys gali „uždirbti“ beveik 1 000 Eur baudą.
4. Pasirūpinti drabužiais visiems sezonams. Pvz., Naujosios Zelandijos Šiaurinėje saloje gali šviesti saulė, o Pietinėje po kelių dienų gali prireikti striukės.
5. Adapteriai: jei keliaujama ne kruizu, reikia turėti tinkamą elektros lizdą; jei kruizu – jokių problemų su telefonų ar kitos įrangos įkrovimu nekils.
6. Ekskursijas planuoti pirmoje dienos pusėje, kuo anksčiau. Kruizinės kompanijos siūlo savo ekskursijas – tai saugiau, nes jos garantuoja keleivių grįžimą į laivą laiku. Jei ekskursijas organizuojatės savarankiškai, grįžimas į laivą laiku – jūsų atsakomybė.
7. Saugotis vorų ir gyvačių (Australijoje) ir pasirūpinti patogiais batais – vaikščioti teks daug!
8. Perplaukimas nuo Sidnėjaus iki Naujosios Zelandijos krančių paprastai trunka dvi dienas: dienos metu stebėkite jūrą, galite pamatyti iš paskos plaukiančius delfinus.
9. Tasmanijos jūroje gali būti didelis bangavimas – jautresniems keleiviams pravartu turėti vaistų nuo supimo.
10. Internetas: Lietuvos operatorių ryšys praktiškai neveikia, todėl verta įsigyti laivo internetą (netobulas, bet vis šis tas).

Kaip kelionių ekspertė, esate išbandžiusi ne vieną kruizą. Kuo šis asmeniškai išskirtinis? Manau, tai – laisvės pojūtis. Bekraštis vandenynas – kai kur ramus it stiklas, kitur – beprotiškai atšiaurus.

Keliaujant per eukaliptų miškus, norėjosi įkvėpti pilnus plaučius oro arba tiesiog svajoti, važiuojant pro šimtus kilometrų besidriekiančius žalius slėnius. Kol užvertęs galvą ieškodavai koalų medžiuose, veidą šildė maloni pavasario saulė. Ir dar: šypseną kėlė maorių menas gyventi darnoje su gamta, kai aplink veržiasi geizeriai, o iš žemės rūksta dūmai.

Kokius „namų darbus“ reikia atlikti planuojantiems vykti į Australiją ir Naująją Zelandiją? Ruošiantis keliauti į tolimas šalis, „namų darbus“ reikia atlikti visada. Pirma, pasirūpinkite ilgesnėmis atostogomis, antra – sudėliokite detalų kelionės planą ir iš anksto pasirūpinkite pagrindinėmis jos sudedamosiomis dalimis: lėktuvo bilietais (tiek tarptautiniais, tiek vidiniais), viešbučiais ir įėjimo bilietais į lankytinus objektus.

Australijoje ir Naujojoje Zelandijoje didelė dalis lankytinų objektų dirba gana trumpai, tad dienos išvykas verta pradėti kiek įmanoma anksčiau ryte. Svarbu susidėlioti prioritetus, kas labiausiai domina (vienos kelionės metu retai kada pavyksta pilnai susipažinti su abiem šalimis) ir įsivertinti savo fizinę formą, t. y. kokią atstumą per dieną galite nueiti (o gal nubėgti?). Taip pat reikės apsisąsėti kantrybe, nes žmonių gyvenimo ir veiklos tempas šiose šalyse yra kur kas lėtesnis.

Mano profesionalus patarimas – pasidomėkite gidais, kurie leis sužinoti ne tik „sausas“ faktus, bet ir šiek tiek unikalią informaciją apie gyvenimą šiose šalyse (*jei namų darbų ruošti nesinori ar atrodo pernelyg sudėtinga – visada pravartu kreiptis į profesionalius kelionių agentus – red. past.*).

Iš kiekvienos kelionės grįžtame šiek tiek pasikeitę... Ar tai tinka ir šiam kruizui? Visos kelionės, nepaisant jų krypties, yra laimės momentai, šypsenų akimirkos, atradimai, laisvė, svajonės, galimybė iš naujo atrasti save arba filosofškai pažvelgti į savo gyvenimą.

Naujoji Zelandija – vieta, kur nesinori skubėti. Gali tiesiog sustoti ir žiūrėti į tolį, mėgautis šiltu, traškosios tešlos pyragėliu, bežvelgdamas į Frydensreicho Hündertvaserio meną. Tai vieta, kur, klausydamas maorių ir pažindamas jų gyvenimo būdą, žmogus tarsi gydo savo streso ir skubėjimo nualintą sielą. Tai vieta, kuri labiau nei kitos primena, kokia unikali mūsų žemė, nes jos gelmėse slypi daug paslaptingo ir nepažinto: kvapą gniaužia geizeriai, o Rotorua geoterminiame regione – net ir ne visai malonus kvapas. Čia nuoširdžiai saugomi miškai, augmenija ir gyvūnija – įeinant į miškus reikia nusiplauti batus (įrengtos specialios perėjimo zonos), o fiordų grožis išliks atmintyje beprotiškai ilgai.

Pastebiu, kad Australijoje daugelis keliautojų bėga fotografuoti prie Sidnėjaus operos teatro, tačiau vietinis gyventojas su šypsena pasidalins kita medaliu: jo statybos atsiėjo beveik 15 kartų brangiau nei planuota, o pinigai buvo renkami kone loterijos principu.

Visi žavisi Dvylikos apaštalų panorama, o gal dar didesnio susižavėjimo verta Didžiojo vandenyno kelio pastatymo istorija: 243 km kelio ruožą rankomis, dinamitais, kastuvais ir kirviais pastatė apie 3 000 iš Pirmojo pasaulinio karo grįžusių kareivių, kuriems tokiu būdu buvo suteikta galimybė vėl „atrasti“ gyvenimo prasmę.

Žvelgiant į medžius ir ieškant ten „mielo pūkučio“ – koalos, verta susimąstyti, kad dėl sparčiai kertamų eukaliptų medžių jos gali greitai visiškai išnykti...

Smagu prisiminti ir linksmesnes istorijas, pavyzdžiui, apie stačiausią pasaulyje Baldvino gatvę. Pasirodo, tokia stati ji suprojektuota visai netyčia! Tuo metu gatvės planavo Londono projektuotojai, kurie, ko gero, nesuvokė, koks kalvotas Naujosios Zelandijos reljefas.

Šie ir kiti faktai – dalis kelionės po šį nuostabų regioną, kuri leis ne tik pamatyti kažką naujo, bet ir patirti, sužinoti, susimąstyti. ♦

*Daugiau informacijos apie kruizus:
www.westexpress.lt arba tel. 1312.*

Atraskite rojų Karibuose

Nepraleiskite progos atrasti The Great Life patirtį, kurią išlipę iš laivo pratęsite atnaujinto koncepto privačioje saloje Great Stirrup Cay, siūlančioje naujas bei nepamiršamas pramogas nuo 2025/2026 žiemos sezono.

Perkelkite savo atostogas į dar aukštesnį lygį, papildant jas aukščiausios kokybės gėrimais, išskirtiniais restoranų patiekalais, internetu ir viskuo, kas užtikrins tobulą poilsį.

Kad ir kur jus nuneštų jūros vėjas – kiekvieną dieną jūsų laukia dar daugiau įspūdžių su NCL® kruizais.

CARIBBEAN'S LEADING CRUISE LINE
12 YEARS IN A ROW • WORLD TRAVEL AWARDS • WORLDTRAVELAWARDS.COM

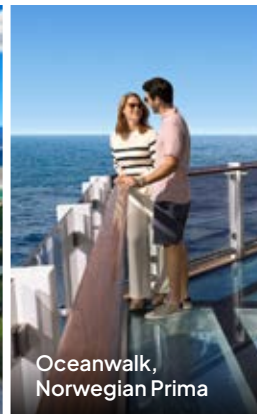


Norwegian Aqua™, Tortola

Užsisakykite savo gyvenimo atostogas per
www.westexpress.lt



Norwegian Prima
Great Stirrup Cay*



Oceanwalk,
Norwegian Prima



Great Life Lagoon,
Great Stirrup Cay*

*Vizualizacijos pateiktos tik iliustraciniais tikslais ir gali būti keičiamos.

©2025 NCL Corporation Ltd. Laivai registruoti Bahamuose ir JAV. 2739250 10/25

KAIP KELIAUTI ne dėl *Instagramo*, o dėl patirties?

Šiandien kelionės neretai virsta lenktynėmis dėl gražiausio kadro – saulėlydis turi būti tobulas, spalvos – prisotintos, o šypsena – be priekaištų. Tačiau ar vis dar mokame keliauti ne dėl nuotraukų, o dėl pojūčių, patyrimo ir atradimų? Tikrasis keliavimo džiaugsmas slypi ten, kur baigiasi filtrai – kai sustoji, pajauti, įsiklausai. Kai nebeskubi „sugauti“ akimirkos, o leidiesi ją išgyventi.

Socialiniai tinklai pakeitė mūsų santykį su pasauliu: keliaujame nebe tik pamatyti, bet ir parodyti. Tačiau kartais verta sustoti ir paklausti savęs – ar tikrai keliauju aš, ar tai daro mano telefonas?

Tikroji kelionės vertė slypi ne grotažymėse, o pojūčiuose. Tai ne tik vietos, bet ir žmonės, kvapai, garsai, net smulkios nesėkmės, kurios galiausiai virsta šypseną keliančiais prisiminimais. Keliauti dėl patirties reiškia rinktis tikrumą, o ne tobulumą.

Keliauti dėl patirties reiškia leisti sau pasimesti mieste be žemėlapių, susitikti su vietiniais, paragauti to, ko pavadinimo net nemoki ištarti. Tai – gebėjimas būti čia ir dabar, o ne mintyse planuoti kitą „postą“. Tokios kelionės dovanuoja autentiškus prisiminimus, o ne pikselius... Kaip to išmokti? Kaip išdrįsti keliauti ne „įvaizdžiui“, o sau? Štai septyni patarimai, kurie padės keliauti sąmoningiau.

1 Neplanuok visko iki smulkmenų

Gera apgalvotas maršrutas suteikia saugumo jausmą, tačiau pernelyg griežtas planas atima galimybę improvizuoti. Palik vietos netikėtumams – pasuk į šalutinę gatvelę, užsuk į kavinę, kurios neradai „Google Maps“. Kartais būtent netyčia atrastos vietos tampa gražiausiais prisiminimais. Tikras kelionių džiaugsmas gimsta ne pagal planą, o pagal gyvenimą.

2 Leisk sau būti be kameros

Pabandyk bent vieną kelionės dieną nefotografuoti. Iš pradžių jausis keista – rankos pačios sieks telefono, bet netrukus pajusi, kaip aštrėja pojūčiai. Spalvos ryškesnės, garsai sodresni, žmonės artimesni. Nuotraukos fiksuoja vaizdą, o atmintis – jausmą. Kai akimirka išgyveni, o ne „gaudai“, ji įsirėžia daug giliau nei bet kuris kadras.

3 Rinkis susitikimus vietoje „selfių“

Užuot ieškojęs garsiausių vietų, pabandyk susitikti su vietiniais. Paklausk, ką jie valgo, kuo gyvena, kas jiems gražu. Pokalbis su kavinės savininku ar senute turguje dažnai atneša daugiau atradimų nei trys muziejai. Žmonės – tikriausias šalies veidas, o jų pasakojimai – autentiškiausi suvenyrai.

„**Keliauti dėl patirties reiškia rinktis tikrumą, o ne tobulumą.**“

4 Lėtink tempą

Dažnai keliaudami bandomė „pamatyti viską“, bet kuo daugiau skubame, tuo mažiau iš tiesų matome. Sustok, pasėdėk, stebėk. Pajusk rytinę miestelio tylą, vėjo dvelksmą kalnuose ar arbatos skonį po lietaus. Tik lėtinamas tempas pajunti vietos ritmą, o kelionė tampa ne varžybomis, o patyrimu.

5 Nesiek tobulos kelionės

Kartais lyja, pavargsti, pasiklysti ar net praleidi traukinį – ir tai puiku. Netobulumas suteikia kelionei tikrumo. Tos smulkios klaidos, kurias iš pradžių keiki, vėliau tampa istorijomis, kurias pasakoji su šypsena. Tobuli kadrai džiugina akimirka, bet būtent netobuli momentai tampa brangiausiais prisiminimais.

6 Rašyk, ne tik fotografuok

Užuot pasiklojęs vien nuotraukomis, pabandyk rašyti. Užsirašyk, ką jauti, ką matai, ką išgirdai. Tokie užrašai leidžia patirčiai „įsirašyti“ giliau. Po metų ar dvejų, atsivertęs dienoraštį, jausi tą pačią atmosferą, kvapus ir garsus. Rašymas išlaisvina – tai ne įrodymas kitiems, o pokalbis su savimi.

7 Keliauk dėl klausimų, ne dėl atsakymų

Dažnai tikimės, kad kelionės suteiks mums atsakymus – „kas aš“, „ko noriu“. Tačiau tikrieji atradimai gimsta iš klausimų. Kiekvienas išbandymas, pokalbis ar nauja patirtis plečia suvokimą, o ne uždaro jį. Kelionė, kuri skatina klausti, tampa gyvenimo dalimi, ne tik atostogų epizodu.

Keliauti ne dėl nuotraukų – tai leisti sau būti. Išjungus ekraną pasaulis tampa daugiasluoksnis, gyvas, netobulas, bet tikras. Jame nėra scenarijaus, tik patyrimas: kvapas, garsas, žmogaus žvilgsnis, šypsena, net ilgesys. Tokios kelionės palieka ne „patiktukus“, o širdies atspaudus – ir būtent tai yra tikrasis jų grožis. ♦



Keliauk dabar, *mokėk vėliau*

Atsiskaityk už kelionę dalimis su Inbank

Daugiau informacijos



7 ŽEMĖS ČAKROS: energetiškai stipriausios vietos

Pagal senovės indų jogos filosofiją, žmogaus kūne yra septyni pagrindiniai energiniai centrai – čakros, kurios siejamos su fizine sveikata, emocine pusiausvyra ir dvasine harmonija. Kiekviena čakra rezonuoja su skirtinga gyvenimo sritimi: nuo saugumo ir stabilumo jausmo iki kūrybiškumo ir dvasinio atsidavimo. Kai šie centrai atviri ir subalansuoti, jaučiame laisvai tekančią energiją, vidinę ramybę bei stiprybę. Įdomu tai, kad ši čakrų sistema atsispindi ir mūsų planetoje. Žemė glaudžiai susijusi su žmogaus energija, ji taip pat turi energetinius centrus, kurie traukia ne tik ieškančius įkvėpimo ar dvasinės transformacijos, bet ir keliautojus iš viso pasaulio. Kai kurios vietos laikomos ypač galingomis.

„Žemės čakrų“ sąvoką 1967 m. sukūręs mistikas ir futuristas Robertas Coonas jau daugiau nei 50 metų tyrinėja dinaminę planetos Žemės čakrų struktūrą. Skeptiškai žiūrintiems į jo analizę, moksliniais metodais gali būti sunku ją patvirtinti, tačiau pasak patyrusių keliautojų ir dvasinių ieškotojų, 7 Žemės čakromis vadinamos vietos sukelia itin stiprius pojūčius. Anot R. Coon'o, „žmogaus ir Žemės čakros yra glaudžiai susijusios tarpusavyje. Jos negali tinkamai funkcionuoti atskirai, todėl visada turime galvoti apie jas kaip apie vieningą visumą.“

Pagal R. Coon sudarytą žemėlapi, Žemės energiniai centrai tolygiai pasiskirsto po visą planetą ir susijungia dviem Drakono energijos linijomis, kurios susikerta tam tikruose taškuose. Dar įdomiau tai, kad Žemės čakros dažnai sutampa su vietomis, kurios traukia žmones kaip magnetas, pavyzdžiui, Didžioji Gizos piramidė, Šastos ugnikalnis ar Uluru uola.

Žemės čakrų bioenerginis laukas plečiasi ir traukiasi priklausomai nuo Saulės ir Mėnulio ritmų, pačios Žemės judėjimo ir kitų veiksnių.

Tikriausiai kiekvienas esame patyręs tą jausmą, kai be jokios protu suvokiamos priežasties ima traukti konkreti vieta ar šalis. Kartais juokiamės sakydami: „Toks jausmas, lyg žemė kvieštų.“ Kartais atrodo, kad tai kvietimas iš išorės, kartais – kad pati siela veržiasi į tą vietą...

Atraskime 7 stipriausias vietas, traukiančias dvasinius ieškotojus ir keliautojus visame pasaulyje. Apsilankymas šiose Žemės čakrose – tai ne tik kelionė į pasaulio kampelius, bet ir įkvėpimas atrasti save.



- 1 ŠASTOS KALNAS, KALIFORNIJA, JAV**
Pagrindinė (Šaknies) čakra, atsakinga už saugumą, stabilumą, fizinę energiją, ryšį su žeme.

Šastos kalnas, esantis Kalifornijos šiaurėje, yra viena įspūdingiausių Kaskadų kalnų grandinės viršūnių. Su savo 4 322 m aukščiu, jis ne tik traukia geologų, alpinistų ir keliautojų dėmesį, bet ir yra užgesęs stratovulkanas, tapęs žinomas kaip mistinė ir energetiškai galinga vieta.

- 2 TITIKAKOS EŽERAS, BOLIVIJA IR PERU**
Sakralinė čakra – kūrybiškumas, emocijos, malonumas, santykiai.

Titikakos ežeras – aukščiausiai esantis naviguojamas ežeras pasaulyje, maždaug 3 812 m virš jūros lygio. Jame gausu tradicinių indėnų bendruomenių, salų ir istorinių vietų. Daugelis keliautojų ir dvasinių praktikų teigia, kad Titikakos ežeras skleidžia ypatingą aurą, kur senovės tradicijos ir gamtos jėgos susijungia į vieną.





3 ULURU-KATA TJUTA, AUSTRALIJA
Saulės rezginio čakra – asmeninė galia,
pasitikėjimas savimi, valia, transformacija.

Uluru monolitas, dar žinomas kaip Ayerso uola (*Ayers Rock*), plyti Australijos Šiaurės teritorijos širdyje, iškilęs 348 m virš dykvietės paviršiaus. Tai šventa vieta Anangu tautos žmonėms – aborigenams, kurie iki šiol gyvena šalia esančiuose kaimeliuose. Kalnas apipintas vietinėmis legendomis ir padavimais, vadinamosiomis „sapnų istorijomis“. Uluru uolai kiek daugiau nei 500 milijonų metų, ji žymiai senesnė už visą žmonijos istoriją. Manoma, kad anksčiau ji glūdėjo vandenyno dugne prieš iškildama į paviršių. Netoliese esančios Kata Tjuta uolos – tai daugiau nei 30 didelių granitinių kupolų, dar kitaip vadinamų „The Olgas“. Raudoną atspalvį uoloms suteikia oksiduotos geležies paviršius, kuris ypač išryškėja saulėlydžio ir saulėtekio metu. Šios abi vietos kartu sudaro Uluru-Kata Tjuta nacionalinį parką, kuris yra įtrauktas į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą.



5 DIDŽIOJI GIZOS PIRAMIDĖ IR SINAJAUS (MOZĖS) KALNAS, EGIPTAS. TAIP PAT ALYVŲ KALNAS JERUZALĖJE, IZRAELIS
Gerklės čakra – komunikacija, saviraiška,
tiesos sakymas, sąmoningumas.

Didžioji Gizos piramidė, pastatyta apie 2580–2560 m. pr. Kr., yra seniausia ir didžiausia iš trijų Gizos piramidžių, netoli Kairo. Tai vienas iš septynių pasaulio senųjų stebuklų, iki šiol stebinantis savo architektūra ir energetine aura. Alyvų kalnas – istorinė ir dvasinė vieta Jeruzalėje, žinoma dėl savo religinių ir kultūrinių reikšmių. Nuo šio kalno atsiveria įspūdinga panorama į senamiestį ir Šventąją Sieną.

4 GLASTONBERIS IR ŠAFTSBERIS, ANGLIJA
Širdies čakra – meilė, atjauta, harmonija,
tarpusavio ryšiai.

Glastonberis yra mažas miestelis Somerset grafystėje, garbėjantis mistinėmis legendomis, istorine bei dvasine reikšme: siejamas su Švč. Mergelės Marijos vietomis, miestelis buvo svarbus ankstyvosios krikščionybės ir keltų tradicijų centras. Netoliese esantis Šaftsberio kalnas (*Glastonbury Tor*) – tai įspūdinga kalvos viršūnė su Šv. Mykolo bokštu, kuri suteikia ne tik nepakartojamą panoramą Somerset slėniui, bet ir laikoma stiprios energijos vieta, o legenda sako, kad kalvos forma simbolizuoja pasaulio ašį.



Kadangi esame Europos žemynne, mums artimiausios širdies ir trečiosios akies Žemės čakros – Glastonberis (Anglija).

6 Trečiosios akies čakra – Žemėje kintanti, šiuo metu šios čakros centras susilygiuoja su širdies čakra Glastonberyje, Anglijoje.
Trečiosios akies čakra atspindi intenciją, vidinį suvokimą, aiškų protą ir dvasinį sąmoningumą.



7 KAILAŠO KALNAS, TIBETAS
Karūnos čakra – dvasinis ryšys,
sąmoningumas, vienybė su Visata.

Kailašo kalnas yra šventasis kalnas Tibete, esantis Himalajuose, 6 638 m virš jūros lygio. Tai viena iš labiausiai pagerbtų ir energetiškai galingų vietų pasaulyje, svarbi hinduizmui, budizmui, dzogchen tradicijai, džainizmui ir Bon. Dauguma tikinčiųjų vyksta į piligriminį žygį („Kora“) aplink kalną, kuris trunka 3–4 dienas. ♦

NEŽEMIŠKA PATIRTIS KERNAVĖJE – britų menininko įkurtoje „Bardo“ galerijoje

Ant jo rankų ištatuiruotos kregždutės ženklina seną jūreivių paprotį: jos primena, kad žmogus apkeliavo daugiau nei dešimt tūkstančių jūrmylių ir sugrįžo namo. Tačiau su lietuve žmona, jau daugiau nei dešimtmetį Kernavėje apsigyvenusiu ir čia „Bardo“ galeriją įkūrusiu menininku, anglu **Stevenu Vincentu Mitchellu**, kalbamės apie svarbiausią jo kelionę – patirtą komą, mirties ribą, šokiruojančią ir budinančią jo gyvenimo patirtį bei suvokimo atspindžius unikallioje kūryboje.

Parengė – Darius Sėlenis
Nuotraukos – asmeninis archyvas



Aplankėte labai daug pasaulio šalių, nuo Kanados iki Nepalo, Indijos ir Anglijos. Kodėl nusprendėte likti būtent čia? Lietuvos žemė dar nėra sugadinta. Kai pirmą kartą čia atvykau, nusišypsojau – och, ši žemė... (*plačiai šypso*). Ji nuostabi.

(„Jis atsisėdo ant Kernavės piliakalnio ir būtent taip pasakė“, – tarė greta sėdėjusi žmona Jolanta).

Ta žemė, ši vieta – ypatinga. Lietuvoje lankėme daug įvairių gamtos kampelių, akmenų. Žinau, kad paskutiniai Europoje priėmė krikščionybę. Taip, todėl šioje žemėje juntama stipri pagonybės šaknis. Ir žmonės nuoširdūs, turi kažką neapsakomo, neapčiuopiamo, o paprasti žmonės jaučia, supranta mano meną.

Mano patirtis leido suvokti, kad bet kas, kas nusigręžia nuo gamtos, tolsta nuo savęs, eina savęs naikino keliu. Todėl labai myliu Lietuvos žmones, nes jie dar jaučia ryšį su gamta. Ir kiek jaunų žmonių vėl grįžta prie žemės, į natūralumą, atgaivina ryšį su žeme. O ryšys su žeme – tai ryšys su savimi.

Kai nukeliauji giliai į save, prisiliesti prie nematomų dalykų, ar dar norisi keliauti po fizinį pasaulį? (Atsidūsta)... Apkeliavau labai daug šalių, mačiau skirtingų kultūrų ir sistemų, bet kai pradėjau tapyti, keliauju mažiau. Kelionėse kažko ieškodavau, tik ne kaip turistas...

(„Tokia buvo ir mudviejų kelionė po Indiją. Jis per pažįstamus McLeod Ganj'e susitiko su Dalai Lamos patarėju (McLeod Ganj'as yra Dharamsalos miesto rajonas Himachal Pradešo valstijoje, Šiaurės Indijoje, garsėjantis tuo, kad ten gyvena Dalai Lama ir Tibeto bendruomenė – aut. past.). Gavo leidimą su palaiminimu kurti „Bardo“ ir pristatyti tai Vakarų kultūrai, – paaiškino žmona.)



„Manome, kad pasaulis yra iš daiktų. Ne. Jis sukurtas iš magijos.“



Tiesa, kad norite likti Kernavėje iki gyvenimo pabaigos? Atradau savo vietą ir čia galėčiau numirti. Čia mano kūnas jaučiasi laimingas. Nustojau ieškoti, darytis – čia įkūriau galeriją.

(„Jis mane ištempė iš Anglijos į Lietuvą. Norėjo čia gyventi, kai aš dar ketinau pasilikti Anglijoje“, – prisipažįsta Jolanta.)

Kodėl ne Kanada, kurioje Jus taip pat įkvepia gamta? Myliu Kanadą, regėjau vietą gamtoje, galvojau, kad tai – ta šalis, bet aplankiau Lietuvą ir plačiai nusišypsojau sau. Vis tik ne Kanada, tai – čia. Žemė paverčia žmones tokius, kokie jie yra iš tikrųjų. Čia didelis dangus, gėra.

Kaip pavadintumėte savo gyvenimo kelionę dabar? Dabar mano kelionė veda į mirtį. Nuo gimimo mes pradame keliauti link mirties.

Tai suvokėte sulaukęs, regis, 29 metų, kai po audringo savo gyvenimo laikotarpio, daug alkoholio, patyrėte komą? Mano, kaip ir visų, kelionė į mirtį prasidėjo nuo gimimo, o tai suvokiau po tos patirties.

Žmonės, pabuvoję tarp mirties ir gyvybės, apie tą būseną pasakoja skirtingai. Jūs norite išgirsti mano istoriją?

Taip, tai – didžiausia gyvenimo kelionė. Vaikystė turbūt buvo tradicinė? Oi, ne, mano vaikystė buvo itin sunki. (Šypsodamasis aihtelėja). Nenoriu prisiminti. O atsibudęs iš komos supratau – išgyvenau! Tai buvo labai mistinė patirtis. Aiškiai suvokiau, kad tai gali būti paskutinė galimybė mano gyvenime, negaliu žaisti su likimu. Tai nebuvo nei smagu, nei gražu, atmerkęs akis suvokiau, kad viskas, ką mums pasakoja per TV, yra absoliutus mėšlas, melas... Bet ta patirtis, žinoma, sukrečia: susimąsčiau, ar dar noriu gyventi, ar verta gyventi? Ir nuo 29 iki 62 metų bandau suprasti, ką patyriau, bet turbūt galiausiai ir nesuprasiu – tai yra labai sudėtinga, to neįmanoma pasakyti.

Nueikite į galeriją, pažiūrėkite paveikslus. Ten – viskas pasakyta.

Ar tik prisilietęs prie mirties ištis pradėdi gyventi? Turbūt. Matau, bet negalvoju, kas yra gyvenimas. Manome, kad pasaulis yra iš daiktų. Ne. Jis sukurtas iš magijos. Suvokiu tai iki kaulų čiulpų galiukų. Žinau, kad tai – absoliuti, neginčijama tiesa, kaip, pavyzdžiui, meilė, bet negaliu apibūdinti, kas tai. Mirties potyris labai panašus į tai. 30 metų bandau tai paaiškinti, bet negaliu. ➤





Jūsų kūryboje yra ir daug skausmo, kančios... Tai – skausminga... (*kvatojasi*). Bet daug žmonių mato ir šviesą...

Ta šviesa patiriama tik per kančią? Hm... Kančia nėra teisingas žodis. Nemanau, kad tai kančia – tai tik gyvenimo dalis, eiga. Judame per kažką... Ir jūs matote skausmą, aš – nematau.

Seksas, mirtis ir meilė yra mūsų gyvenimas, prisirišimai. Tai – mano kūryboje. Tai – tarpinė būseną tarp mirties ir atgimimo. Siela blaškosi, kad eitų į tą šviesą, nekartotų prisirišimų, negrižtų čia.

Bardo būseną, anot tibetiečių, – trapi riba tarp mirties ir atgimimo, tarp daiktinio ir dvasinio pasaulio. Ar tu susidomėjote dėl šios patirties? „Bardo“ galerija viską

paaiškina. Tai – mano gyvenimo patirtis, išgyvenimai, su visomis kruopelytėmis ir smulkmenomis, potyriais ir pajautimais, surinktais mano gyvenimo kelyje. Ir kiekvienas žmogus, apsilankęs čia, sužinos apie save.

Jūsų paveiksluose galima įžvelgti daug ženklų. Mano kalba – vaizdinė. Pavyzdžiui, žodis „katė“ įvairiomis kalbomis skamba skirtingai, net jei ir kai kurios panašios. (*Rodo į katino paveikslą*). Katinas. Visiems – anglui, lietuviui ar japonui – bus aišku, apie ką kalbama. Visi jaučiamė, kai meno kalba įsirežia giliai iki kaulų.

Skausmas, meilė, baimė, drąsa, seksas, tamsa, šviesa... Ar tai, ko bijo žmogus? Taip, taip, taip...

(„Šiandien galerijoje lankėsi žmonės. Prisipažino, kad bijo žiūrėti į paveikslus, prisiminti savo gyvenimą, tamsą. Bet jei bijosi, baimė visą laiką bus greta ir augs, – įsiterpia Jolanta. – Vienas žmogus apsilankęs, pasakė: „Ši galerija man padėjo išgyti“, o kiti čia net nori praleisti naktį.“)

Kūryba išplaukia iš to, kad visko prisipildėte ir netvriate savyje? Idėjos iš kažkur ateina. Tapau paveikslus dešimt metų, iki to laiko tarsi po kruopelytę, dalelę rinkau ir surinkau dėlionę tarsi iš chaoso (*rodo vaizdo įrašą, kuriame pagreitintai nufilmuotas gimstantis jo paveikslas*). Žmonės prisiriša – telefonas, seksas, moteris, religija... Štai moteris pažymėta „f“ raide, visi joje mato „Facebook“.

Žmonėms sunku gyventi be prisirišimų. Jie tampa pažymėtais, užantspauduotais. Matau vaizdą ir perteikiu jį. Sluoksnis po sluoksnio paveikslas keičiasi, ir staiga pajaučiu, kada kūrinys jau užbaigtas.

Štai ši tapiau 36 valandas. Galiu dirbti visą naktį, baigti darbą šeštą rytą. O mintis... (*spragtelėja pirštais*) ...akimirkomis. ♦



„Bardo“ galerijoje galite patirti nežemišką patirtį – ji tarsi magiškas labirintas, kuriame vaikščiodami tarp daugybės paveikslų ir instaliacijų patirsite S. V. Mitchello kūrybos pasaulį. Galerijoje galima apsilankyti VI–VII 13.00–18.00, o žiemą – tik susitarus iš anksto.

LIETUVOS SENGIRĖS ir miško maudynės

Lietuva – viena iš tų Europos šalių, kur gamta vis dar jaučiasi gyva. Šalyje žaliuojantys miškai sudaro apie 33–34 % teritorijos, tai yra maždaug 2 mln. ha iš 6,5 mln. ha bendro ploto. Svarbu pažymėti, kad į šį skaičių įtraukti tiek natūralūs, tiek dirbtiniai (įveisti) medynai, o natūralūs, senieji miškai sudaro tik nedidelę dalį – ypač vertingą dėl biologinės įvairovės ir galimybės natūraliai virsti sengirėmis.

Lietuvos miškai – ne tik natūralios gamtos lobis, bet ir unikali vieta patirti miško maudynių terapiją, arba, kaip japonai vadina – *shinrin-yoku*, leidžiančią subalansuoti psichinę sveikatą, išsijungti, susiliesti su gamta bei pajusti gyvenimo harmoniją.

SENGIRĖ – KAS JI?

Sengirė – tai erdvė, kur žmonės miško neugdo ir negelbėja pagal savo supratimą, kur visi organizmai – lygia-verčiai ir nė vienas nevadinamas kenkėju. Deja, nykstant miškams, nyksta ir šių girių gyventojai, surišti tvirtais tarpusavio priklausomybės saitais. Dėl aktyvios žmogaus veiklos išnyko apie 80 % Lietuvos ploto sudariusių sengirių, o kartu su jomis – ir daugelis jose gyvenusių gyvūnijos bei augalijos rūšių.

Sengirės fondo duomenimis, rezervatai yra vienintelės teritorijos Lietuvoje, kurių miškai turi tikimybę tapti sengirėmis. Jie sudaro 1,225 % Lietuvos miškų teritorijos. Nors juose augančių medynų vidutinis amžius gali siekti 300 metų, Lietuvos rezervatuose tėra vos 68 metai. Nepaisant to, čia įmanoma rasti šimtmečių jaunesnių medynų fragmentų, kurių amžiaus vidurkis – apie 200 metų. Jie sudaro vos 0,0009 % Lietuvos ploto. Dėl masinių kirtimų daugelis rūšių, kurioms būtinos pastovios, lėtai kintančios sąlygos ir kurios sutinkamos tik sengirėse, sparčiai nyksta. Lietuvoje net 80 % saugomų miško vabzdžių rūšių išlikimui didžiausią grėsmę kelia negyvos medienos trūkumas, grėsiantis ir daugeliui jų skaidančių grybų rūšių. Nuo šių grybų priklauso kitos miško ekosistemos grandys, įgalinančios nenutrūkstamą gyvybės ratą, kuriame visos rūšys teikia viena kitai maistą ir prieglobstį.

„Paprastajai pušiai – antrai pagal paplitimą spygliuočių rūšiai pasaulyje po paprastojo kadagio ir labiausiai paplitusiai Lietuvoje – nuo daigo iki visiškai susiskaidymo reikia apie penkių šimtų metų, o ąžuolams – dar

daugiau. Dabar mes savo miškams leidžiame nugyventi vos penktadalį ar dar mažiau jų gyvenimo. Jei palygintume su šimtamečiu žmogumi – sulaukęs dvidešimties jis jau taptų nereikalingas. Todėl mūsų siekis, kad miškai gyventų ilgiau ir virstų sengirėmis, o ne tik medienos plantacijomis“, – sako Lietuvos gamtininkas, Sengirės fondo valdybos narys dr. Mindaugas Lapelė.

Žodis „sengirė“ tarsi viską pasako – sena giria. Bet kas yra sena giria? Kiekam 70 metų žmogus ar medis jau atrodo senas. „Nepamenu, kas yra pasakęs, kad miškai be sengirių – tarsi miestai be senamiesčių ir šventyklų. Tai – gražiausia, ką miškas per savo gyvenimą gali sukurti, jei žvelgsime plačiau – akimis žmonių, kurie miške mato ne vien tik medieną... Bet yra dar vienas svarbus dalykas. Sakau, kad sengirė yra pasaka. Remiuosi Mindaugu Survila – dokumentinio filmo „Sengirė“ autoriumi, kuris yra pasakęs, kad Lietuvoje sengirės nėra, tai – tik pasaka, siekiamybė. Kodėl jis taip sakė? Europoje laukinė, natūrali gamta liko tik šiaurėje, kalnuose ir pelkėse, o visa kita – stipriai paveikta žmogaus.

Tikra sengirė – tai miškas, kuriame be žmogaus išsikišimo yra užaugusios bent dvi ar trys medžių kartos. Tai, ką Lietuvoje vadiname sengire, tėra seni miškai su pirmųjų miškų elementais – senais medžiais ir stuobriais, kurie ateityje gali virsti tikraja sengire. Būtent dėl šios priežasties buvo įkurtas Sengirės fondas – kad leistų miškams natūraliai užaugti ir pasenėti,“ – teigia dr. M. Lapelė. ➔



Shutterstock nuotr.

5 SVARBIAUSIOS SAUGOMOS LIETUVOS SENGIRĖS

- **Žaliakalnio ąžuolynas** (Kaunas) – tai vienintelė Europoje vidury miesto išlikusi „sengirė“.
- **Pagraužės miško masyvas** (Labanoro girioje, Molėtų r.) – didžiausias iki šiol įsigytas ir apsaugotas Sengirės fondo miško plotas. Didžiąją jo dalį užima senas pušynas, kai kurių medžių amžius siekia net 134 metus!
- **Girutiškio sengirė** (Aukštaitija) – Labanoro girios širdis, viena svarbiausių Lietuvos sengirių ir dalis Girutiškio rezervato.
- **Aukštadvario sengirė** (Trakų r.) – vyrauja senos pušys ir eglynai.
- **Punios šilas** (Dzūkija) – vienas vertingiausių mūsų krašto miškų, iki šiol išlaikęs pirmųjų Lietuvos girių bruožus. Čia sutinkama apie šimtą į Lietuvos Raudonąją knygą įrašytų rūšių, saugotinų miško buveinių.

Įdomu...
Angliškas žodis *forest* skamba tarsi kilęs iš žodžių junginio *for rest* („poilsui“), tarsi pats gamtos pavadinimas primintų, kad miškas skirtas ilsėtis.

MIŠKO MAUDYNĖS

Miško maudynės (angl. *forest bathing*) yra kilusios iš Japonijos, kur šis reiškinys žinomas kaip *shinrin-yoku*, reiškiantis tiesiog „miško vonia“. Praktika atsirado 1980-aisiais, kai Japonijos vyriausybė ją oficialiai įtraukė į sveikatos politiką kaip priemonę stresui mažinti ir psichinei sveikatai gerinti. Miško maudynės nėra paprastas pasivaikščiojimas: tai sąmoningas įsijautimas į gamtą, kvėpavimas grynu oru, atsipalaidavimas ir pojūčių sutelkimas. Tyrimai rodo, kad tokia terapija mažina streso hormonų – kortizolio – lygį, gerina kraujotaką, stiprina imuninę sistemą, teigiamai veikia nuotaiką, nervų sistemą ir psichinę sveikatą. Ši tradicija sparčiai plinta po visą pasaulį, apimdama tiek profesionalius sveikatingumo užsiėmimus, tiek keliautojus, ieškančius natūralios ramybės ir harmonijos su gamta.

Kaip patirti miško maudynes

- Lėtai vaikščioti, atsisakyti skubėjimo.
- Stebėti aplinką: klausytis vėjo šlamėjimo, paukščių čiulbėjimo, jausti samanų bei drėgnos žemės kvapą.
- Leisti kūnui patirti pojūčius – apglėbti seną medį, prisiglausti, leisti rankoms slysti per kamienus, pavaikščioti basomis samanų kilimu, jausti žemės drėgmę ir natūralią tekstūrą. Tai veikia raminamai, stimuliuoja organizmo atstatymą ir leidžia visiškai pasinerti į miško energiją.

Lietuvoje organizuojamos miško terapijos sesijos su profesionaliais šių praktikų vedliais dažnai apima ir jogą gamtoje, kvėpavimo pratimus, meditaciją, taip sustiprinant miško teikiamą poveikį. Net kelios valandos miške gali suteikti daugiau ramybės ir energijos nei visa savaitė triukšmingame mieste. ♦

Informacija parengta pagal Sengirės fondo (sengiresfondas.lt) duomenis, straipsnį žurnale „Raktas“ ir „Nature reserves | Travel Lithuania“.



Anykščių parkas.lt nuotr.

airBaltic jūsu īlaipinimo vartai iš Vilniaus, Kauno ir Palangos žiemą ir vasarą

Ir dar daugiau krypčių
skrendant per Rygą

 WEST EXPRESS



airBaltic

5 įspūdingiausi SPA kurortai

Pasaulyje netrūksta prabangių SPA, kur viskas blizga ir kvepia rožių žiedlapiais, tačiau neretai įspūdingi būna tie, kurie palieka ne vien švelnią odą, bet ir išpaudą atmintyje. Tokie, kuriuose gamta, vietos dvasia ir kūno bei proto ramybė susilieja į vieną visumą. Šiame penketuke – ne patys prabangiausi, tačiau vieni iš vertų dėmesio SPA kurortų: nuo plaukiojančio centro Švedijos upėje iki tropinių džunglių Ekvadore ar terminio rojaus Andoroje. Kiekvienas šių SPA – tarsi mažas pasaulis, kuriame laikas sulėtėja, o kūnas prisimena, ką reiškia iš tikrųjų pailsėti.



Caldea Spa

Escaldes-Engordany, Andora

Didžiausias terminių vandenų kompleksas Pietų Europoje, įsikūręs Escaldes-Engordany miestelyje Andoroje, garsėja futuristine architektūra ir unikaliomis Pirėnų kalnų terminio vandens savybėmis. Terminis vanduo, kilęs iš Pirėnų gelmių, pasižymi dideliu mineralų kiekiu ir malonia 32–34 °C šiluma, traukiančia poilsiautojus bei sveikatingumo entuziastus iš viso pasaulio.

Komplekso architektūra, įkvėpta Pirėnų viršukalnių ir krištolo formų, kurią puošia įspūdingas stiklo bokštas, primenantis kalnų kristalą, tapo šiuolaikinės Andoros simboliu. „Caldea“ buvo pirmasis centras, sukūręs „termoludizmo“ – žaidybinio terminio poilsio – koncepciją, jungiančią sveikatingumo, pramogų ir atsipalaidavimo elementus.

Komplekse veikia 4 atskiros erdvės: „Thermoludic Spa“ – didžiausia zona su vidaus ir lauko lagūnomis, kriokliais, hidromasažais ir saunomis; „Likids Spa“ – vaikams skirta zona; „Origins Spa“, įkvėpta pasaulio tradicijų, siūlo japonišką greipfrutų vonią, actekų pėdų masažą ir lauko sūkurines vonias; „Inúu Spa“ – tik suaugusiesiems skirta prabangi poilsio ir terapijų erdvė su privačiomis lagūnomis bei masažais.

www.caldea.com

Arashá Spa Resort

Pedro Vicente Maldonado, Ekvadoras

Ekologiškas poilsio kompleksas, įsikūręs šiaurės Ekvadore, Pichinchos provincijoje, Čoko Andino (*Chocó Andino*) regiono džunglėse (maždaug dvi valandos kelio automobiliu nuo Quito), yra vienas žinomiausių šalies „rainforest“ tipo kurortų. Lankytojai čia patenka į drėgną atogrąžų miškų ekosistemą su šimtais augalų ir gyvūnų rūšių.

Poilsio kompleksas siūlo apie 60 kambarių ir atskirus bungalų, baseinus, restoraną „El Bosque“, šokolado barą bei SPA centrą su masažais ir sveikatingumo procedūromis. Svečiai gali dalyvauti šokolado fondu kūno terapijoje, kakavos bei kavos ar rankdarbių dirbtuvėse, pasivaikščioti miško takais ar patirti kitas ekoturizmo pramogas.

www.arasharesort.com



Therme Bucharest

Bukareštas, Rumunija

Didžiausias Europoje sveikatingumo, pramogų ir poilsio kompleksas (daugiau nei 30 000 m² ploto), esantis Balotești miestelyje, šiaurėje nuo Bukarešto, yra modernus terminų vandenų centras, kuris ištisus metus jungia poilsį, pramogas ir sveikatos stiprinimą.

SPA kompleksą sudaro trys teminės zonos: „Galaxy“ – šeimų ir vaikų pramogų zona su čiuožyklomis ir baseiniais; „The Palm“ – poilsio erdvė su tropine atmosfera ir baseiniais; „Elysium“ – suaugusiems skirta spa zona su pirtimis, mineraliniais baseiniais ir masažais.

Kompleksas garsėja didžiausiu Rumunijos botanikos sodu po stogu, kuriame auga daugiau nei 800 tūkst. augalų, tarp jų apie 1 500 palmės, orchidėjos ir kitos egzotinės rūšys.

Teritorijoje veikia trys restoranai, keli baseinų barai, kavinė ir vitaminų baras. Lauko zonoje – 30 000 m² paplūdimys „Sands of Therme“ laikomas didžiausiu miesto paplūdimiu Europoje, su baseiniais, gultais ir „Beach Club“.

www.therme-group.com/therme-bucharest



Arctic Bath

Harads, Švedija

Išskirtinis plūduriuojantis viešbutis, SPA ir restoranas ant Luleå (Lule upės) krantų Švedijos Laplandijoje, Haradso kaime. Šis architektūrinis projektas sujungia prabangą, tvarumą ir laukinės Arkties gamtos artumą. Pastato architektūrą įkvėpė vietinės medkirčių istorijos bei medienos sielių plukdymo tradicijos. Cirkuliarinis pagrindinis korpusas plūduriuoja vasarą ir įšala į ledą žiemą, o jo struktūra simbolizuoja užšalusius rąstus sukurius upėje. Viešbutyje yra šiuolaikiniai *Land*, *Water* ir *Suite* nameliai su stiklinėmis sienomis bei natūralaus medžio ir akmens interjeru.

SPA centre įrengtas atviras baseinas tiesiai upėje, kelios saunos, masažo kambariai ir sukurinės vonios. Svečiai gali išbandyti tradicinį „Julevädno“ sąmoningą pirties ritualą, apimantį šalto vandens maudynes bei Sami muzikos elementus. Žiemą siūlomos Šiaurės pašvaisčių, elnių ar meškų stebėjimo, snigomobilių ir rogių išvykos, vasarą – baidarių žygiai ir miško meditacijos.

www.arcticbath.se



Kamalaya Wellness Sanctuary

Koh Samui sala, Tailandas

Šis sveikatingumo centras ir holistinis kurortas, įsikūręs Ko Samui saloje, Tailande, jungia senovines rytų gydymo tradicijas ir šiuolaikinę vakarų mediciną, siūlydamas visapusišką kūno, proto ir dvasios atgaivinimo patirtį atogrąžų gamtos apsuptyje. Kurortas įsikūręs kalvotoje pakrantėje, iš kurios atsiveria vaizdai į Tailando įlanką. 76 numeriai, apartamentai ir vilos harmoningai įsilieja į granito uolų ir atogrąžų miško aplinką.

Sveikatingumo programos apima natūropatiją, tradicinę kinų mediciną, ajurvedą, jogą, meditaciją, kūno treniruotes bei masažus. Centre siūloma daugiau kaip šimtas gydymo bei terapinių procedūrų: nuo detoksikacijos, streso mažinimo ir svorio kontrolės iki kognityvinės sveikatos stiprinimo bei ilgaamžiškumo („Longevity House“) programų. Taip pat siūlomi užsiėmimai, tokie kaip pilatesas, tai čī ir čigongas. Poilsio zonas papildo garų urvai, baseinai, fitneso erdvės ir istorinė vienuolio meditacijos ola, suteikianti vietai dvasinę identitetą.

www.kamalaya.com ♦





Gradiou
★★★★★



JAU ATIDARYTA!



Gradiou
★★★★★

elagiori

ĮSPŪDINGOS NAUJIENOS!

Palangoje – duris atveria naujasis GRADIALI baseinų ir pirčių rojus

Vakarų Lietuvos kurorto žemėlapij papildė naujas, ilgai lauktas traukos taškas. Pušyno ramybės ir Baltijos jūros ošimo glėbyje įsikūręs GRADIALI sveikatingumo ir SPA centras – oficialiai atveria duris į unikalią, net 1500 kv. metrų ploto baseinų ir pirčių oazę. Tai visiškai nauja, inovatyvi erdvė, kurioje sveikatinimas, poilsis ir technologijos susilieja į vieną nepakartojamą patirtį.

8 mineralinio vandens baseinai ir 3 skirtingos pirtys

Apie atgaivą kūnui ir sielai svajojantiems poilsiautojams bei miesto svečiams, naujasis kompleksas neabejotinai taps tikru atradimu. Erdvę sudaro 8 mineralinio vandens baseinai, tarp kurių: 25 metrų ilgio plaukimo baseinas, karšto mineralinio vandens baseinas, 3 sukūrinės vonios, pramogų baseinas su masažinėmis įlankomis ir kaskadiniais dušais, vertikalių vonių baseinas bei vaikų baseinas.

Pirties mylėtojams paruoštas išskirtinis trijų skirtingų patirčių derinys: klasikinė lietuviška pirtis, prabangi onikso sauna ir švelniai atpalaiduojanti garinė pirtis. Po kaitros – kviečianti ramybės oazė: jauki VIP poilsio zona, skirta tik suaugusiems ir bendroje erdvėje esantis baras, kuriame galima pasimėgauti įvairiais užkandžiais bei gaivinančiais gėrimais.

Kino salės dydžiui prilygstantis ekranas

Didžiausias erdvės išskirtinumas – analogų Lietuvoje neturintis, net 25 metrų ilgio milžiniškos raiškos ekranas, įkurtas šalia 3 takų plaukimo baseino, kviesiantis dar giliau pasinerti į įspūdingus vaizdo, garso ir apšvietimo šou bei

pasimėgauti specialiai šiam projektui sukurtais „Neregėta Lietuva“ autoriaus Mariaus Jovaišos įamžintais Lietuvos pajūrio vaizdais.

Mūsų tikslas – sukurti vietą, kurioje atsipalaiduoti galėtų tiek poilsiautojai, tiek vietiniai gyventojai. Tikime, kad ši erdvė taps nauju Palangos traukos centru ir pasiūlys kokybišką, visus pojūčius apimantį poilsį ištisus metus,

GRADIALI direktorius Domas Dargis.

Naujoji erdvė atvira lankytojams jau nuo RUGSĖJO 3 dienos

Jei ieškote ne eilinio pasiplaukiojimo ar pirties ritualo, o autentiškos, modernios ir įkvepiančios patirties – GRADIALI baseinų ir pirčių erdvė Palangoje laukia Jūsų!

Nerkite į poilsį, kurį verta išbandyti bent kartą gyvenime!

Daugiau informacijos apie naująją vandens ir pirčių erdvę Palangoje:
www.gradiali.lt



Visit Malaysia 2026 *Truly Asia*®

NEPAKARTOJAMI GYVENIMO
ISPŪDŽIAI LAUKIA



Kelionių į Malaiziją ieškokite www.westexpress.lt

www.malaysia.travel

Paslaptinga sala ir kasdienybės skoniai Portugalijoje

„Mano kelionių patirtis labai įvairiapusiška – esu išmaišęs skirtingus žemynus, aplankęs beveik visas Europos šalis, išbandęs savanorys-
tę Azijoje ir atlikęs praktiką Pietų Amerikoje.

Pastaruoju metu man norisi ne tiek paties keliavimo ar pamatyti kuo daugiau, kiek patirti kažką autentiško, giliau pažinti vietinę kultūrą ar keliauti su konkrečiu tikslu, – sako šiuo metu Portugalijoje gyvenantis komunikacijos specialistas, „Instagrame“ žinomas kaip „skanus žmogus“, augalinės mitybos turinio kūrėjas **Arnas Raulinaitis**. Su juo kalbamės ne tik apie kasdienybės skonius Portugalijoje, bet ir apie įsimintiniausią kelionę po mažai kam girdėtą salą.

Parengė – Goda Šleinytė-M.
Nuotraukos – asmeninis archyvas

Arnai, ką turi galvoje, sakydamas „patirti kažką autentiško“? Man svarbu, kad kelionė nebūtų vien tik atvykimas į šalį, svarbiausių objektų aplankymas ir viskas. Planuodamas kelionę visada pasidomiu, ar toje šalyje vyks kas nors ypatingo, tarkime, vietinis festivalis ir panašūs renginys. Žinoma, mane labiausiai domina kulinarinės bei kultūrinės patirtys. Pavyzdžiui, Portugalijoje teko dalyvauti vyno 50-mečio jubiliejaus šventėje (didžiausia atrakcija buvo vyno gamybos procesas, kai vynuogės spaudžiamos kojomis). Tokiose šventėse gali iš arti pažinti vietines tradicijas. Jaučiu, kad daugiausia įspūdžių patiriama, kai keliaujant išeini iš savo komforto zonos – kai tau lyg nepatogu, tačiau turi prisitaikyti prie nepažįstamos kalbos, kitokios kultūros ir žmonių įpročių. Tuomet, man atrodo, prasideda tikrasis atradimo džiaugsmas ir net savęs pažinimas.

O kuri paskutinė kelionė paliko didžiausią įspūdį? Iš paskutinių lankytų vietų labiausiai išskirčiau San Tomės (port. São Tomé) salą. Mažai kas apie ją yra girdėję, nes tai šešta rečiausiai lankomų valstybių pasaulyje (*San Tomės ir Prinsipės Respublika – vulkaninės kilmės salų valstybė Atlanto vandenyne, netoli Vakarų Afrikos pakrantės, į rytus nuo Gabono* – red. past.). Tai buvo ištis įspūdinga kelionė.

Oho, kaip kilo mintis ten keliauti? Visų pirma, aš keliones derinu su galimybe dirbti nuotoliu ir dairausi į tas šalis, kuriose nebūtų didelio laiko juostų skirtumo, kaip, tarkime, Tailande, Balyje ar JAV. San Tomės sala lengvai pasiekama tiesioginiu skrydžiu iš Lisabonos. Vyksme sausi, kai ten – vasaros sezonas, o laikas sutampa su Portugalijos. Saloje praleidome beveik visą mėnesį, kad pajustumė vietinių gyvenimo ritmą ir geriau pažintume šią šalį. Pirmasis įspūdis atskridus – turistų čia vos vienas kitas, o turizmas, galima sakyti, visiškai neišvystytas, kas iš tiesų labai žavi. Įdomu, kad šalis priklauso Afrikai, o kalba – portugalų. ➔

Kultūra persipynusi su afrikiečių, portugalų ir kreolų. Na, o gamta – paplūdimiai, džunglės, kalnai, kavos, kakavos plantacijos – viskas vėsi tarsi nepaliesta žmogaus.

Papasakok daugiau, ką teko ten įdomaus patirti, kas nustebino labiausiai? Labiausiai nustebino vietinių žmonių draugiškumas, nes pradžioje, patys suprantate, vykstant į Afrikos šalis, dažnai turime įsitikinimą, kad ten gali būti nelabai saugu ir, tarkime, vakare ar be gido – nė iš vietos. Gyvenome mažame San Tomės salos kaimelyje, ir nuo pat pirmos dienos pajutome, kokie nuostabūs žmonės čia gyvena. Vėlyvą vakarą išėjome nusipirkti vaisių – ieškojome duonvaisio. Neradę ten, kur tikėjomės, sutikome jauną vaikina, kuris pasisiūlė parodyti kelią ir mus palydėti. Vedė tamsiomis gatvėmis, galvojome, kas čia bus, o galiausiai atvedė pas moterį, kuri prekiaavo duonvaisiais. Pažadino ją net iš lovos (*juokiasi*) ir dar davė paragauti. Po to jis mus mandagiai palydėjo atgal. Buvome nustebinti.

Kitas įsimintinas momentas – mano mama kolekcionuoja magnetukus iš kelionių. Taigi ir čia ieškojau jai lauktuvių. Įprastai kitose šalyse randi „Made in China“ ir panašius suvenyrus, o iš San Tomės mamai parvežiau unikalų, rankų darbo magnetuką, kurį vietinis išdrožė ir dažė natūraliais dažais tiesiog gatvėje.

Dar labai nustebino vietinių kūno sudėjimas – dauguma San Tomės salos gyventojų, tiek moterys, tiek vyrai, atrodo lyg nuo fitneso žurnalų viršelių. Juk sporto salių ar asmeninių trenerių ten nėra, o kokios figūros! Tačiau viskas labai paprasta – žmonės kasdien dirba fizinį darbą ūkiuose, plantacijose, daug vaikšto, juda ir maitinasi tuo, ką užsiaugina patys ar randa gamtoje – žuvimi, vaisiais, daržovėmis, taigi nevartoja jokio perdirbto ar riebaus maisto.

San Tomės žmonės turi populiarių posakį: „leve-leve“, kas reiškia „lengvai, lengvai“ arba „ramiai, ramiai“ – tai puikiai apibūdina jų gyvenimo būdą. Jei ką nors susitari, tai didelė tikimybė, kad tai tiesiog neįvyks. Mes įpratę planuoti – pavyzdžiui, užsirezervuoti iš anksto kokią nors ekskursiją ar pasiplaukiojimą laivu, – o ten nerasi nė vieno telefono numerio, kam paskambinti (*šypsosi*). Viskas vyksta tarsi čia ir dabar, niekas nieko neplanuoja. Ir visi atrodo tikrai laimingi, mėgaujasi gyvenimu, nors, mūsų akimis, šalis skurdi.

„Nors San Tomės sala priklauso Afrikai, čia kalbama portugališkai. Kultūra persipynusi su afrikiečių, portugalų ir kreolų.“



San Tomės gatvės maistas



Kakavos ankštis



San Tomės salos gamta

Po šios kelionės mano pasaulėžiūra tikrai labai prasipletė. Būtent tokias keliones – be plano ir ten, kur kardinaliai skiriasi kultūriniai ypatumai – prisimeni labiausiai, nes yra ką apmąstyti.

Trejus metus gyveni Portugalijoje, Santa Cruz miestelyje. Kodėl apsistojai būtent šioje šalyje? Neskaitant tokių privalumų kaip saulėtas klimatas ir vandenynas, svarbiausias dalykas yra jausmas, kad čia jautiesi kaip namie. Mažai kas gali pasakyti, kodėl, bet tiesiog yra toks jausmas, kad viskas sava. Kertinis dalykas – portugalų mentalitetas, kuris labai panašus į lietuvių, nors daugumai gali pasirodyti keista, nes dažnai manoma, kad portugalai tokie patys kaip ispanai: karšto temperamento, garsiai kalbantys ir ne itin tvarkingi. Tačiau portugalai tikrai skiriasi nuo ispanų – santūrūs, uždaresni, sunkiau leidžiasi į draugystes, o jų tradicinė muzika *fado* labai primena lietuviškas raudas.



„Esu girdėjęs posakį,
kad portugalai –
šiek tiek laimingesnė
lietuvių versija.

Comporta – vienas garsiausių paplūdimių Portugalijoje

Jų dainos turi to savotiško gilaus liūdesio, tačiau, žinoma, saulė ir natūralus vitaminas D daro savo – portugalai yra kur kas labiau atsipalaidavę ir mėgaujasi gyvenimu. Esu girdėjęs posakį, kad portugalai – šiek tiek laimingesnė lietuvių versija.

Taip pat užsieniečius jie priima šiltai, ir nesvarbu, kad nemoki jų kalbos, nevertina žmonių pagal darbą, o jei prireikia pagalbos, stengiasi padėti. Tai svarbūs dalykai, kai išvyksti gyventi kitur ne todėl, kad Lietuvoje blogai, o todėl, kad tiesiog jauti norą pajvairinti savo kasdienybę ir gyventi ten, kur daugiau saulės, laisvės ir vandens.

Paminėjai portugalų mentalitetą, o kokiose tradicinėse jų šventėse teko dalyvauti? Viena įdomesnių kasmetinių švenčių – Lisabonoje birželį vykstantis Sardinių festivalis. Prasideda maždaug 5 val. vakaro ir tęsiasi iki paryčių, ir taip visą savaitę. Gatvėse kečamos sardinės, visi šoka, dainuoja, linksminasi, vyksta įvairūs tradiciniai pasirodymai ir koncertai. Tikrai įspūdinga šventė.

Taip pat portugalai smagiai švenčia Jonines Porto mieste, nes jie turi šv. Joną ir birželio 24-ąją švenčia kaip ir mes – tai didžiulė miesto šventė, kuri tęsiasi iki paryčių.

Ir Užgavėnės portugalai švenčia vasarį, tiesa, ne visoje Portugalijoje, bet kai kuriuose regionuose, pavyzdžiui, netoliese, kur gyvenu. Labai stipriai išlaikytos tradicijos: žmonės persirengia senoviškais kostiumais, statomos įvairios instaliacijos, dažnai net politinės karikatūros važiuojančios ant ratų – vos ne 4 m aukščio ir 10 m ilgio, kurias kuria garsūs menininkai. Kasmet būna skirtinga tema, tad tai tikrai vertas dėmesio renginys. Be abejo, vyksta begalė vyno festivalių ir įvairiausių kitų tradicinių *festų*, kur grilinama mėsa, šokama pasipuošus tautiniais kostiumais. Portugalai tikrai moka linksmintis ir atsipalaiduoti. Taip pat verta apsilankyti ir jų kalėdinėse mugėse.

Sakoma, kad norint labiau pažinti šalį, reikia būtinai nueiti į turgų. Ar dažnai lankaisi portugalų turguose? Taip, šalia mano namų yra vietinis turgus, nors gyvenu nedideliame, mažai turistų lankomame miestelyje, šalia vandenyno. Žiemos sezonu čia apskritai mažai žmonių, nes patys vietiniai turi fazendą, kuriose atostogauja vasarą, o žiemą – miestelis beveik ištuštėja.



Portugalijoje apskritai turgaviečių galima rasti kone kiekvienoje vietovėje. Parduodamos dažniausiai tik vietinės gėrybės, jokių atvežtinių. Tad visas daržoves, vaisius ir uogas perku tik turguje. Tiesa, pas juos kitaip nei Lietuvoje, turguje populiariau pirkti šviežias bandeles ir gerti kavą, nes Portugalijoje labai stipri kavos kultūra. Žmonės, apsipirkę turguje, visada prisėda išgerti kavos, kuri ten, beje, kainuoja tik apie 80 eurocentų.

O ką dažniausiai perki iš produktų? Kur bebūčiau ar keliaučiau, turiu taisyklę – visada perku tik sezoninius produktus, nes tai, kas sezoniška, yra iš tikrųjų šviežia ir skaniausia. Vaisiai – braškės, persikai, nektarinai – būna patys saldžiausi, puikiai sunokę ir ką tik nuskinti, o ne atvežti iš kokių nors bazių ar kitų šalių. Iš įdomesnių vaisių verta paminėti portugaliską baltąsias figas, kurių sezonas – vasarą.

Mano įprastų produktų penketukas: svogūnai, česnakai, cukinijos, pievagrybiai ir baklažanai. Taip pat turiu dar vieną taisyklę: apsipirkimo metu 15 proc. mano krepšelio visada sudaro nauji, dar neragauti ar rečiau vartojami produktai (tarkim, seniai valgyti kokie nors riešutai, sėklos), kad mityboje būtų daugiau įvairovės ir maistingumo. Be to, tai įkvepia naujiems receptams – ką įdomaus pasigaminti namie ir taip pradžiuginti save bei kitus. ➔

Kaip apibūdintum tradicinę portugalų virtuvę? Labai paprasta – nėra jokių netikėtų patiekalų, kur nesuprastum, ką valgai. Pavyzdžiui, jūrų gėrybės, žuvis ar mėsa tiesiog kepama ant griliaus, pagardinama druska, pipirais ir citrinų sultimis. Taip pat gaminami įvairūs troškiniai iš gana tradicinių produktų, tarkime, pomidorų, paprikų.

Mano manymu, portugalų mityba gana subalansuota, nes nevartoja riebių padažų. Pusryčiams labai mėgsta kiaušinius, sumuštinčius, bandeles, taip pat labai populiarūs saldūs kepiniai, kas yra geras dalykas rytais – suteikia angliavandenių energijai. Žinoma, būtinai geria kavą. Garšiausias portugalų desertas – *pastel de nata* pyragaitis.

Savo „Instagram“ paskyroje daliniesi augalinės mitybos patiekalų receptais ir įkvepi žmones maitintis bei gaminti sveikai ir įdomiai. Ką patartum keliaujantiems, kai atostogų metu dažnai išsibalansuoja mityba, persivalgoma – ypač poilsiaujant su „viskas įskaičiuota“? Neseniai grįžau būtent iš tokių atostogų su šeima Turkijoje, kur buvo „vis-

kas įskaičiuota“. Beje, tokių kelionės formatą patyriau pirmą kartą. Galbūt iš pradžių norėjosi daug ko paragauti, bet kitomis dienomis laikiausi įprasto režimo: pusryčiai, pietūs, vakarienė tuo pačiu laiku kaip ir namie.

Kaip neišsibalansuoti? Pirmiausia – jausti save, savo kūną. Kitas svarbus dalykas – apsispręsti, kurioje vietoje pagal prioritetus jums yra maistas, kurį valgote. Jei jūsų prioritetų sąrašė aukščiau bus „valgyti kiek akys mato, nes niekas nekainuoja“, susibalansuoti greičiausiai nepavyks. Ir jei visgi norisi ragauti viską iš eilės, bent jau tą atostogų savaitę negraukite savęs.

Norėdami jaustis gerai visos kelionės metu, sąmoningai pagalvokite, ką dedate į lėkštę, o ne kraukite instinktyviai. Pats pajutau, kad kai daugiau prisivalgau, prasciau miegu, sunkiau ryte atsikelti, kūnas tampa aptingęs. O taip jaustis man nepatinka – man prioritetas yra jaustis gerai.

O kaip leidi laisvalaikį Portugalijoje? Mėgstu daug laiko leisti gamtoje ir paplūdimyje. Vandenynas ir ilga jo pa-

UŽKANDŽIŲ IDĖJOS

Arno Raulinaičio @skanus.zmogus receptai ir nuotraukos

Humusas su saulėje džiovintais pomidorais

Jums reikės:

- 1 skardinės konservuotų avinžirnių su visu skysčiu
- 2 česnako skiltelių
- 5 saulėje džiovintų pomidorų + 2 v. š. jų aliejaus
- 1 a. š. saldžios paprikos miltelių
- 1 a. š. rūkytos paprikos miltelių
- ½ a. š. kumino
- 2 kupinų v. š. tahini (sezamų) pastos
- žiupsnelio druskos
- saujos šviežių kalendrų su koteliais

Gaminti labai paprasta: visus ingredientus sudėkite į virtuvinį kombainą ir smulkinkite iki vientisos, šilkinės masės.

Su kuo skanauti: puikiai tinka su lazdelėmis pjaustytomis morkomis, paprikomis, agurkais ar salierų kotais; duona, krekeriais ar duonos lazdelėmis.



Maistingas avokado sumuštinis

Reikės (1 sumuštinui):

- 1 riešė drėgnos juodos duonos su sėklomis
- ½ avokado
- 1 a. š. „Dijon“ garstyčių
- 50–100 g konservuotų avinžirnių
- čili dribsnių arba rūkytos/saldžiosios paprikos pagal skonį
- šiek tiek saulėgrąžų sėklų
- krapų (pasirinktinai)
- druskos, pipirų, citrinos sulčių
- šlakelio aliejaus

Kaip gaminti: keptuvę įkaitinkite ant didžiausios kaitros su šlakečiu aliejaus. Dėkite nusausintus avinžirnius ir prieskonius, kepkite kelias minutes, kol apskrus. Kol kepa avinžirniai, sutrinkite avokadą su citrinos sultimis ir druska. Tepkite masę ant duonos, tada ant avokado paskirstykite garstyčias ir dėkite iškepusius avinžirnius. Pabarstykite saulėgrąžų sėklomis ir krapais (jei norite).

Patarimas: ruošiant šiuos sumuštinčius žygiams, ingredientus susidėkite į atskiras dėžutes, o sumuštinį „surinkite“ jau vietoje.





krantė, galima sakyti, Portugalijos vizitinė kortelė. Čia gyvenimas labiau verda prie vandens. Bene geriausia vieta Europoje surfinimui – tinkamos bangos ištisus metus. Visiems rekomenduoju bent kartą išbandyti banglenčių treniruotę – po jos ne vienas „užsikrečia“ šia „liga“. Portugalijoje gausu įvairių surfinimo stovyklų. Tai savotiška meditacija: būdamas vandenyje galvoji tik apie buvimą vandenyje, ir galva tikrai pailsi. Rekomenduoju kiekvienam, nepriklausomai nuo amžiaus – pažįstu net vyresnių nei 60 metų žmonių, kurie turėjo savo pirmąją surfinimo pamoką gyvenime.

Portugalija taip pat turtinga žygių galimybėmis: yra nuostabių takų nacionaliniuose parkuose, miškuose ir pakrantėse. Mano mėgstamiausias – *Serra da Estrela* nacionalinis parkas, aukščiausias žemyninės Portugalijos taškas, kur žiemą net galima slidinėti, kas daugelį nustebina. Portugalijos šiaurėje esantis *Peneda-Gerês* nacionalinis parkas labai primena Kanados miškus – kalnų upės, daug ramybės ir nuostabi gamta.

Energingos datulės

Jums reikės:

- 10 didelių, minkštų datulių, pvz., 'Medjool'
- norimo riešutų arba sėklų kremo (žemės riešutų, anakardžių, migdolų, pistacijų, moliūgų ar saulėgrąžų sėklų kremo, tahini pastos ir pan.)
- norimų uogų (braškių, aviečių, šilauogių, gervuogių, džiovintų šilkmedžio, spanguolių ar kt.)
- norimų riešutų (anakardžių, migdolų, makadamijų, braziliskų, tigro, graikinių, pekano ar kt.)

Gaminti labai paprasta: datules įpjaukite pusiau ir išimkite kauliukus. Įdarykite riešutų arba sėklų kremu (galima naudoti kelis skirtingus). Ant viršaus dėkite pasirinktas uogas. Jei norisi, galite pabarstyti sėklomis, pvz., aguonų, kanapių, sezamo ar kt.



Santa Cruz miestelio kraštovaizdis pavasari



Ribeira do Cavalo paplūdimys dažnai vadinamas slaptu rojumi prie Lisabonos

„Portugalija taip pat turtinga žygių galimybėmis: yra nuostabių takų nacionaliniuose parkuose, miškuose ir pakrantėse.“

Kaip pasiruoši maistą žygiams ar ilgesnėms išvykoms gamtoje? Aktyvaus laisvalaikio metu stengiuosi visada su savimi turėti riešutų ir vaisių, kad pasikraučiau energijos. Iš rimtesnių patiekalų pats greičiausias ir patogiausias – avinžirnių humusas su daržovių lazdelėmis. Ir sotu, ir maistinga. Čia saulėta, karšta vasaros metu, todėl daug maisto valgyti nesinori, bet būtina visada turėti savimi geriamo vandens. Jei išvykstu visai diena, pasigaminu salotų su pupelėmis, avinžirniais ar sočiomis kruopomis ir kito mis daržovėmis. Visada noriu valgyti skaniai, todėl neperku atsitiktinių pusfabrikačių parduotuvėje. ♦



ATOSTOGOS BE RŪPESČIŲ: kaip išvengti problemų nuomojantis automobilį

Įsivaizduokite: ryto saulė virš Italijos pakrantės, o prieš jus – vingiuotas kelias palei jūrą. Sėdate į išsinuomotą automobilį ir lekiate atrasti paslėptų vietų, kurias sunku pasiekti be savo transporto. Šis atradimo džiaugsmas – vienas maloniausių dalykų keliaujant. Tačiau egzistuoja ir nemaloni realybė: net ir menkiausias nuomoto automobilio įbrėžimas gali virsti kelių šimtų eurų sąskaita.

KAIP IŠSKAITA GALI APKARTINTI KELIONĘ

Nuomojantis automobilį užsienyje, nuomos bendrovės dažniausiai siūlo bazinę draudimo apsaugą – KASKO draudimą. Nors šis draudimas padengia didesnius nuostolius, daugeliu atvejų jis taikomas kartu su išskaita, dar vadinama franšize – fiksuota suma, kurią, apgadinus automobilį, klientas turi padengti pats.

„Išskaita gali būti gana reikšminga – dažniausiai ji svyruoja nuo 500 iki 2100 eurų, priklausomai nuo šalies, nuomos bendrovės ir automobilio tipo. Jei keliautojas nepasirenka papildomų draudimo išplėtimų iš nuomos bendrovės, net ir menkiausi apgadinimai gali būti traktuojami kaip kliento atsakomybė. Kai kuriose šalyse, pavyzdžiui, Italijoje, automobiliai grąžinimo metu apžiūrimi itin kruopščiai, o klientams neretai tenka padengti net ir tuos pažeidimus, kurių jie patys galbūt nepastebėjo“, – pasakoja Lukas Kaškevičius, draudimo bendrovės BTA rizikų vertintojas

3 DALYKAI, KURIUOS VERTA PATIKRINTI PRIEŠ NUOMĄ:

- išskaitos dydis – jis gali skirtis priklausomai nuo šalies ir automobilio;
- kas įtraukiama į draudimą – kai kurios nuomos bendrovės nedraudžia padangų ar stiklų;
- grąžinimo taisyklės – kai kuriose šalyse automobiliai tikrinami ypač kruopščiai.

SPRENDIMAS: IŠSKAITOS DRAUDIMAS

Norintiems keliauti ramiau, BTA draudimas siūlo išsinuomoto lengvojo automobilio išskaitos draudimą, kurį galima įsigyti kartu su Kelionių draudimu. Jis leidžia susigrąžinti pritaikytą išskaitą, kai nuomininkas žalos atveju privalo ją padengti savo lėšomis, net jei įvykis yra draudžiamasis pagal KASKO draudimą ir automobilio nuomos punktas negrąžina visos ar dalies šios sumos už nustatytus apgadinimus.

BTA duomenimis, nuostolių suma, kurią patiria klientai, vidutiniškai siekia apie 300–600 eurų, o dažniausi atvejai – smulkūs įbrėžimai, durelių pažeidimai ar akmenukų sukeltos žymės.

Verta žinoti, kad nuomojantis automobilį užsienyje įprastai finansiškai naudingiau įsigyti išskaitos draudimą Lietuvoje, nes dažnai tai kainuoja pigiau, nei rinktis mažesnę išskaitą tiesiogiai nuomos punkte.

KELIAUKITE LENGVIAU, PATIRKITE DAUGIAU

Svarbiausias išsinuomoto automobilio išskaitos draudimo privalumas – ramybė. Turėdami papildomą draudimą galite koncentruotis į kelionės išpūdžius, o ne į galimas sąskaitas. Tinkamai pasirūpinus apsauga, kelionė lieka tokia, kokia ir turėtų būti – be nemalonių finansinių staigmenų. ♦



bta

VIENNA INSURANCE GROUP

Jauskis saugiai su BTA kelionių draudimu!

- ✓ Apsauga vėluojant skrydžiams ar praradus bagažą
- ✓ Nuomoto automobilio išskaitos draudimas
- ✓ Medicininių išlaidų draudimas
- ✓ Nelaimingų atsitikimų draudimas
- ✓ Civilinės atsakomybės draudimas
- ✓ eMed nuotolinė gydytojo konsultacija



www.bta.lt

Solo kelionės pagal Agnę Gilytę

Solo kelionė – tai mažas nuotykis, kuris priverčia atsitraukti nuo rutinos, iš naujo atrasti save ir... savo garderobą. Prekės ženklą „Capsule by Agnė Gilytė“ sumanytoja, žurnalo „Elle Lithuania“ vyriausioji redaktorė, tinklalaidės „Magnetic Conversations“ kūrėja ir aistringa keliautoja Agnė Gilytė pasakoja, ką į gyvenimą atneša kelionės, ypač kai keliauji viena, ir kaip lengvai bei efektyviai susikurti atostogų drabužių kapsulę, kurioje susitinka praktiškumas, komfortas ir kūrybiškumas. O tada belieka mėgautis pačia kelione!

Parengė – Rūta Adamonytė
Nuotraukos iš kelionių – asmeninis archyvas
Drabužiai – CAPSULE by Agnė Gilytė



Kaip dažnai keliauji viena? Keliauji darbo reikais, atostogų? Kelionių mano gyvenime daug. Vidutiniškai kas mėnesį vykstu į vieną ar dvi keliones. Keliauju ir viena, ir su vyru, ir su vaikais – priklauso nuo tikslo. Su vaikais galime vykti tik per jų atostogas, kitu metu keliaujame dviese su vyru arba po vieną. Kelionės būna tiek darbo, tiek asmeninės. Kartais prisijungiu prie vyro komandiruočių – tada tiesiog išnaudojame progą pabūti kartu gražioje vietoje. Svarbu pabrėžti, kad „kelionė vienai“ man nereiškia visiškai viatvės. Tai labiau atsitraukimas nuo šeimos ir kasdienybės – prisijungiu prie moterų grupių, jogos ar meditacijos stovyklų. Tad solo kelionė man yra daugiau buvimas su savimi, bet ne viatvė.

Kokiose valstybėse jau esi buvusi, kai keliavai be šeimos? Viena dažniausiai keliauju po Europą. Esu kelis kartus buvusi Italijoje, Ispanijoje – ten vykstu trumpiems savaitgaliams, nes vietos jau pažįstamos. Didelių avantiūrų neieškau, renkuosi komfortą. Taip pat esu dalyvavusi jogos retituose Italijoje, Kroatijoje su kitomis moterimis. Kalbant apie tolimesnes keliones, kelis kartus viena lankiausi Balio saloje, neseniai grįžau iš Šri Lankos. Solo kelionėms renkuosi arba Europą, arba Aziją.

„Solo kelionė man yra daugiau buvimas su savimi, bet ne viatvė.“

Dėl ko kiekvienai moteriai derėtų patirti solo kelionę? Ką pačiai atnešė šios kelionės? Solo kelionės labai skiriasi nuo tų, kai keliauji su vyru, vaikais ar draugais. Su šeima kelionės dažnai būna ne poilsis, o nuolatinis planavimas: ką veikti, ką valgyti, kas pasirūpins buitės smulkmenomis. O viena tu gali būti tik su savimi – gyventi savo ritmu, valgyti, miegoti, judėti, kada nori. Pradžioje protas dūžgia, veikia adrenalinas, bet po poros dienų nurimsti ir įvyksta tikras susitikimas su savimi. Pamatai tai, kam kasdienybėje nebūdavo vietos: džiaugsmą, baimes, kartais – nepatogias tiesas. Tai gali būti tiek kelionė į Indiją, tiek paprastas savaitgalis Birštone – esmė yra atsitraukti nuo rutinos. Asmeniškai man solo kelionės suteikia gydančią patirtį. Prieš kelerius metus, kai vaikai buvo dar maži, jaučiau didžiulį poreikį pabūti viena – „išjungti foną“, pabūti tik su savo mintimis. Mano darbas glaudžiai susijęs su žmonėmis, tad nuolat sugerdavau daug svetimos energijos. Atsitraukimas padėjo paleisti tai, kas ne mano. Dabar, kai vaikai paaugo ir gyvenime daugiau stabilumo, solo kelionės man tapo būdu atkurti pusiausvyrą ir pasimatyti su savimi.

Ką tau apskritai reiškia keliauti? Nors turime dvejus gražius namus – Vilniuje ir sodyboje prie ežero – kelionės man yra būtinos. Buvimas naujose vietose plečia akiratį, atneša kitokių išpūdžių: nauji vaizdai, kvapai, žmonės, net miegas svetimoje lovoje suteikia kitą perspektyvą. Grįžusi jaučiuosi įkvėpta, pailsėjusi ir pasiruošusi kurti. Mano kolegos juokauja, kad po kelionių grįžtu su naujais sumanymais. Ir iš tiesų, nebūtina važiuoti į Paryžių – idėjos gali gimi ir traukinyje. Kelionės man – ne tik poilsis, bet ir kūrybinės energijos šaltinis. Vyras taip pat mėgsta keliauti, tad vaikai jau priprato prie mūsų nuolatinių išvykų.



Kokios patirtys keliaujant padarė didžiausią įspūdį? Jei reikėtų išvardyti kelis dalykus iš savo kelionių, ką kartotum? Man svarbiausia – ne muziejai ar turistiniai objektai, o patirtys. Pavyzdžiui, 40-mečio proga vyras padovanojo man kelionę į Maldivus. Nuvykusi ten patyriau visišką ramybę – gyvenau mažytėje saloje, kurią galima apvažiuoti dviračiu per dešimt minučių, aplink jūrą ir ramybę, visą savaitę galėjau degintis ir tiesiog ilsėtis.

Švarkas „Dublin“



Suknelė „Marrakech“



Džinsai „Harlem“



„**Kelionės man – ne tik poilsis, bet ir kūrybinės energijos šaltinis.**“

Įsimena ir mažos istorijos, tarkime, su vyru Sicilijoje užsisakėme vietinio vyno, o atnešė būtent tokį, kokį mėgstame gerti Lietuvoje. Tokios akimirkos atrodo smulkmena, bet palieka prisiminimą. Labai mėgstu miškus ir kalnus. Stiprų įspūdį paliko saulėtekio stebėjimas kalnų viršūnėse Havajuose ir Balyje. Šiais metais pirmą kartą teko kopti į gana aukštą kalną sniego batais – brendi per sniegą lyg ragana, pusnys iki kelių ar netgi iki klubų, bet pats procesas buvo be galo įtraukiantis.

Tačiau ne mažiau brangūs ir paprasti momentai namuose: gulėjimas ant liepto ir žvaigždžių stebėjimas. Nebūtina keliauti ieškoti patirčių, tarkime, į Niujorką. Kelionės – ne tik apie vietą, bet ir apie tai, ką tu jose pamatai. Vienas žmogus Maldivuose gali skūstis uodais, kitas – gėrėtis smėliu ir kokosų sultimis. Man kelionės yra apie gebėjimą pasiimti iš gyvenimo tai, kas tau svarbiausia. ➔

Kaip kelionės pakeitė tave kaip kūrėją ir stilistę – ar jos suteikė idėjų garderobo kapsulei? Juk savo drabužius esi pavadinusi įvairių vietovių vardais – marškiniai „Florence“, paltas „Bologna“, skara „Seoul“, džinsai „Harlem“, marškinėliai „Honolulu“, sijonas „Sardinia“, suknelė „Niagara“ ir t. t. Ar šie pavadinimai buvo įkvėpti kelionių? Ne visi modeliai gimė tiesiogiai iš kelionių, bet jos vis tiek vienaip ar kitaip prisideda. Kartais drabužį nusivežu į kelionę kaip prototipą, jį vilkiu ir taip atsiranda pavadinimas. Kitais atvejais pavadinimas gimsta iš asociacijų. Pavyzdžiui,



paltas „Bologna“ primena mano studijų laikus, kai dažnai lankydavausi Bolonijoje pas savo draugę. Marškiniai „Florence“ simboliškai, nes Florencija – miestas, kuriame studijavau ir kuriame prasidėjo mano kelias į madą. Tad kiekvienas vardas turi savo krūvį – kartais tiesiogiai susijęs su kelione, kartais tik su jausmu ar prisiminimu.

Kalbant apie kapsulės garderobą, kelionės tikrai įkvepia, bet kūryba apskritai yra nenusipėjamas procesas. Gali suplanuoti gražiausią dieną studijoje, bet idėja ateis visai kitur, tarkime, plaukiojant ežere. Kadangi daug keliauju, natūralu, kad didžioji dalis įkvėpimo ateina būtent kelionių metu.

Gal galėtum apibūdinti savo idealią atostogų garderobą kapsulę? Esu daug kartų eksperimentavusi – į keliones kartais specialiai pasiimu tai, kas nėra man įprasta, bet vis tiek galiausiai renkuosi marškininius. Nesvarbu forma ar situacija – aš esu „marškininių žmogus“. Galiu pradėti kelionę vilkėdama suknelę ar ką nors kita, tačiau galiausiai vis tiek būnu su marškiniais. Skiriasi tik apatinė aprangos dalis: vieną sykį tai būna džinsai, kitą – šortai, kelnės, sijonas, maudymosi kostiumėlis ar suknelė. Jei keliauju prie jūros, dažniausiai renkuosi lengvus sijonus ar sukneles, jei į kalnus – šortus arba patogias kelnės. Tad viskas priklauso nuo krypties ir veiklos. Mano apranga Maldyvuose la-

bai skiriasi nuo garderobo Paryžiuje, nors daiktai gali būti tie patys, tik derinami kitaip. Visos spalvos mano spintoje pastelinės, tad keblumų derinant drabužius nekyla.

Gyvenimo paradoksas yra tas, kad nors visai Lietuvai pasakojau, kaip galima rengtis ir turėti mažai drabužių, mano darbas verčia turėti jų daug. Spintoje kaupiasi visos kolekcijos – negaliu pasilikti tik kelių mėgstamiausių, nes moterims reikia įkvėpimo ir pavyzdžių, kaip derinti skirtingus modelius. Todėl vienu metu turiu kelis švarkus, keletą marškinų, kelnų iš skirtingų kolekcijų. Nors pati tiek nepirkčiau ir nenorėčiau tiek turėti, darbo specifika to reikalauja. Kartais į kelionę vežuosi visiškai naujus modelius vien tam, kad juos ištestuočiau – net tokius, kurie prekyboje pasirodys tik po metų ar dvejų. Taip rūbai tampa mano darbo proceso dalimi. Jei ne ši profesinė pusė, mano lagamino turinys būtų labai minimalistinis – keli marškiniai, džinsai ir pora lengvų derinių.

Kokie universalūs drabužiai galėtų tapti kelionių aprangos gelbėtojais? Pavyzdžiui, mano kurta suknelė „Marrakech“, įkvėpta kelionės po Maroką, yra itin paprasta, nesiglamžanti, prie jos galima prisiderinti įvairių atspalvių lūpų dažus, auskarus, stipriai pasikvėpinti ir eiti vakarieniam į restoraną Paryžiuje. Bet ta pati suknelė puikiai tinka ir paplūdimyje – su šlepetėmis ar skrybėlė, o apsivilkus švarką galima leisti į kino seansą Venecijos bienalėje. Panašiai – suknelė „Barcelona“. Ji universalu, ją gali dėvėti vakarieniam su draugais, ekskursijoms po miestą ar muziejus.





Marškiniai „London“



Marškiniai – mano favoritai, visada vežuosi juos į keliones. Nesvarbu, kokie, vis tiek juos derinu su įvairiomis kelnėmis, šortais ar maudymosi kostiumėliu – priklausomai nuo kelionės vietos ir veiklos.

Dar vienas neatsiejamas nuo kelionių atributas – džinsai. Dabar džinsų linijos tokios įvairios, o klasikiniai džinsai tinka praktiškai bet kur, svarbu, kad jie būtų paprasti, neperkrauti dekoracijomis, negarinti. Tuomet jie bus universalūs ir patogūs keliauti.

Kalbėdama apie džinsus, prisiminiau vieną įsimintiną nuotykią (*juokiasi*), kuri patyriau žiemą Hamburge. Drauge su vyru keliavau į jo verslo kelionę. Keturiose pasivaikščiojau, pavakarieniauti ir kitą dieną grįžti namo. Kadangi buvo labai šalta, apsirengiau šiltai: džinsus, šviesų megztinį aukštu kaklu ir kalnų batus. Pasidažiau raudonai lūpas ir pasikvėpinau – jaučiausi puikiai. Vakare, vaikščiodami prie Elbės, atsidūrėme prie įspūdingo Hamburgo filharmonijos pastato. Paaiškėjo, kad tą vakarą koncertuoja Londono nacionalinis simfoninis orkestras. Bilietai buvo išpirkti, bet vyrui pavyko stebuklingai gauti du bilietus. Aplink visos moterys vilkėjo vakarines sukneles, o aš – su džinsais ir kalnų batais. Iš pradžių jaučiausi nejaukiai, bet netrukus suvokiau: tai tik drabužiai. Ar jie tikrai gali būti kliūtis išgirsti tokį išskirtinį koncertą, ypač pirmą kartą lankantis Hamburge? Ši patirtis tapo svarbia pamoka – drabužiai yra tik drabužiai, jie neturėtų riboti patirčių. Jei būčiau vilkėjusi „tinkamą“ suknelę, tai būtų buvęs dar vienas gražus koncertas. Tačiau ši istorija liko nepamirštama – pasakoju ją iki šiol, ir visada su šypsena.

Grįžtant prie „gelbėtojų“, kelionėse ypač naudingas lengvai prižiūrimas, nevaržantis judesių ir nesiglamžantis švarkas (geriausia – iš plonos vilnos). Jis suteikia įvaizdžiui visumą ir ypač praverčia ilgesnėse kelionėse. Galima jį derinti su suknelėmis ar džinsais, vakarienei ar ekskursijoms. Deriniai su švarku visada atrodo tvarkingai ir pakelia drabužių įvaizdį į kitą lygį.

2 Marškiniai – mano favoritai, visada vežuosi juos į keliones.

Svarbūs ir aksesuarai. Lūpų dažai, geri kvėpalai, avalynė leidžia greitai susikurti išbaigtą įvaizdį. Net jei keliauju tik savaitgaliais, pasiimu ir sportinę, ir elegantišką avalynę, nes niekada nežinau, kur atsidursi, o ekspromtas kelionėse dažnai būna pats smagiausias. Kartais netikėti momentai, kai paleidi kontrolę ir išeini iš komforto zonos, tampa pačiais įsimintiniausiais.

Kokią avalynę patartum būtinai įsimesti į lagaminą? Tai labai priklauso nuo to, kur ir koku sezonu keliauju, bet praktiškai visada pasiimu odines šlepetes – jos labai patogios, ypač lėktuve ilgų skrydžių metu. Be to, renkuosi lengvą sportinę avalynę – ji būtina, jei kelionė aktyvesnė, daug vaikstoma, eina į gamtą ar reikia praktiškumo. Taip pat turiu lengvus aulinukus ar kaubojiškus batukus, kurie gražiai dera su suknelėmis ar šortais ir suteikia įvaizdžiui skoningumą.

Skrydžiams labai svarbu patogūs rūbai ir avalynė. Ilgai skrendant nepatogūs batai ar aptempti džinsai gali kelti diskomfortą – sutrinka kraujotaka, neprateka limfa. Todėl dažniausiai renkuosi minkštus, laisvus rūbus, galbūt netgi ilgą suknelę, su kuria patogiu susirangyti lėktuve, bei avių šlepetes arba sportbačius. ➔

Kaip solo kelionėse pasireiškia tavo stiliaus pasirinkimai – ar kuri nors kelionė privertė pergaltoti garderobo dėmenis? Mano solo kelionėse stilius pasireiškia labai praktiškai ir sąmoningai – daug ką diktuoja ne tik estetika, bet ir klimatas, veiklos pobūdis bei komfortas. 90 proc. mano garderobo sudaro pačios kurti daiktai, tad juos lengva derinti tarpusavyje, o kokybė leidžia džiaugtis jais ilgus metus. Pavyzdžiui, mano mėgstami marškiniai iš kolekcijos, sukurtos prieš penkerius metus, vis dar idealiai tinka kelionėms – jie patogūs, neprarado formos ir aš juos visuomet išimtu į lagaminą.

Solo kelionės taip pat verčia mane pergaltoti garderobą. Viena įsimintiniausių buvo kelionė į Singapūrą ir Bali: turėjau su savimi du visiškai skirtingus garderobus. Singapūre viskas blizga, kondicionuojama, oficialu – ten norėjosi atrodyti tvarkingai, stilingai, vilkėti ilgas kelnes ar elegantišką suknelę. Balyje, priešingai, buvo karšta, drėgna, daug važinėjimo motoroleriu ir aktyvios veiklos – reikėjo laisvų,



Krepšys „Menorca“

Šortai „Zanzibar“

Marškinėliai „Honolulu“



„Geras kelioninis stilius – tai balansas tarp estetikos, funkcionalumo ir gebėjimo prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių.“

patogių drabužių, lengvų suknelių, šortų, maudymosi kostiumėlių. Ten supratau, kad tai, kas tinka lietuviškai vasarai, nieko bendro neturi su tropiniu klimatu – čia drabužiai turi būti laisvi, kvėpuojantys, nelipti prie kūno.

Kitas pavyzdys – savaitę praleidau moterų stovykloje Toskanoje, o tada skridau į Kroatiją – savaitę gyvenome laive jau su kita moterų grupe. Atrodė, panašiam klimatui turėtų tiktėti toks pats garderobas, bet ne – kai gyveni viloje Toskanoje, yra vienaip, kai gyveni laive, kuriame yra mažai vietos ir ribota galimybė naudotis dušais, visiškai pasikeičia prioritetai ir garderobas. Laive reikia daugiau maudymosi kostiumėlių, skarų apsigauti, o gyvenant Toskanoje, kai keliaujama į restoranus, pasivaikščiojimus po kalnus, fizinės praktikas, reikalingi visai kitokie drabužiai. Lygiai taip pat skirtingų garderobų reikėjo, kai skridau į Maroką, o iš jo – į fotosesiją Paryžiuje. Lagaminas buvo guminis (šypsosi). Tiesa, tokiose kelionėse visuomet atsiranda ir smulkmenų: rankų darbo detalės, raštai, aksesuarai, kurie suteikia garderobui universalumą ir išbaigtumą, o kartu leidžia jaustis savimi bet kurioje vietoje. Per pastarąsias keliones įsitikinau, kad geras kelioninis stilius – tai balansas tarp estetikos, funkcionalumo ir gebėjimo prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių.

Kaip nuspręsti, ką būtina pasiimti į rankinį lagaminą, kai riboja ir tūris, ir svoris? Visų pirma man svarbus praktiškumas – mažas lagaminas ar kuprinė turi talpinti viską, ko reikia savaitei ar kelioms dienoms. Lagamine būtina turi būti praktiški, lengvai derinami drabužiai, kuriuos galima sluoksniuoti: marškiniai, švarkas, mėgstamas džemperis. Pirmiausia susidėliu ju viršutinę drabužių dalį: keli marškiniai, marškinėliai be rankovių, mėgstamas švarkas arba megztinis ar džemperis. Priklausomai nuo sezono, gali būti vieni džinsai arba pora kitokių kelnų, o kartais dar viena suknelė. Visą kruopščiai susisukus ar sulanksčius (prieš lankstant švarką reikėtų išversti taip, kad rankovės liktų viduje) telpa visi pagrindiniai daiktai.

„Dar vienas mano triukas – persirengimas lėktuve skrendant į kitą klimato juostą. Tai pasiteisina visada.“

Kelionėse, trunkančiose ilgiau nei 3–4 dienas, pasinaudoju skalbimo paslaugomis – taip galima pasiimti mažiau daiktų ir visada turėti švarius drabužius.

Kaip greitai susikrauni lagaminą? Ar susiduri su kokiais nors iššūkiais? Kai keliauju viena, lagaminą susikraunu labai greitai. Ilgiausiai užtrunka, kol susidėliu kosmetikos priemones, o garderobą išsirinkti man itin lengva. Tiesa, dažniausiai prieš kelionę visus drabužius jau būnu išsiskalbusi ir išsilyginusi – belieka tik susisukti ar sulankstyti. Ilgesnėms kelionėms ar keliaujant su vaikais pakuojuosi šiek tiek ilgiau, bet stengiuosi viską susidėti racionaliai: pasiimu tik tai, ką tikrai naudosiu.



ATOSTOGŲ GARDEROBO KAPSULĖ

Universalūs drabužiai rankiniam lagaminui:

- **Marškiniai** – patogūs ir lengvai derinami su įvairiomis kelnėmis, šortais ar suknelėmis;
- **Marškinėliai trumpomis rankovėmis** – puiki bazė sluoksniavimui ar derinami su kelnėmis bei sijonu; rekomenduojama rinktis vienspalvius.
- **Džinsai** – klasikiniai, tinka kasdienai, pasimatymams ar ekskursijoms.
- **Suknelė** – universali, nesiglamžanti, tinkama tiek vakarienei, tiek pasivaikščiojimams mieste.
- **Švarkas** – lengvas, nevaržantis judesių, suteikia įvairdžiui tvarkingumo ir išbaigtumo.
- **Megztinis arba džemperis** – pravartu turėti po ranka, ypač lėktuve, traukinyje ar vėsesniems vakarams.
- **Avalynė** – patogios, odinės šlepetės ir lengvi sportbačiai.
- **Aksesuarai** – lūpų dažai, kvepalai, akiniai nuo saulės ir minimalistiniai papuošalai padeda greitai susikurti išbaigtą įvaizdį.

Daugiausia streso man kelia tai, kad lagaminus visada pakuoju paskutinę minutę. Tarkime, jei skrydis – po pietų, lagaminus kraunuosi tą patį rytą. Paprastai imu mažiau daiktų nei leidžia bagažo taisyklės. Iššūkių kyla tada, kai keliauju į kitą klimato juostą: žiemą, kai lauke dargana ir šaltis, sunku įsivaizduoti, ką norėsis vilkėti vasarą. Ir atvirkščiai – rugpjūtį ruošiantis į kalnus sudėtinga mąstyti apie termo drabužius ar specialią avalynę. Tokio lagamino pakavimas kelia daugiausia abejonių – bijau apsirikti. Tačiau kai kelionė artima – iš žiemos į žiemą arba iš vasaros į vasarą – išsirinkti, ką pasiimti, man labai paprasta.

Kokių galėtum duoti patarimų dėl lagamino moteriai-keliautojai ir skrydžio metu? Pirmiausia – geras, kokybiškas ir lengvas lagaminas: maksimaliai talpus, bet pats nesveriantis daug. Nereikia pirkti gražaus, bet sunkaus lagamino, kuris „suvalgo“ didžiąją dalį leistino svorio.

Visada apgalvoju ir tai, ką turėsiu su savimi lėktuve – ar tai būtų kuprinė, ar pintas krepšys. Pastarąjį labai mėgstu: jis – itin talpus, ir minkštas ir lengvas.

Mėgstu turėti savo užkandžių, nes lėktuvo maistas, išskyrus kavą, vyną ir vandenį, man nepatinka. Dažniausiai pasiimu daržovių, riešutų, alyvuogių, sūrio, uogų, sumuštinų, o keliaujant su vaikais – net virtų kiaušinių. Tam naudoju savo mėgstamą daugkartinę kelioninę tarą, kuri praverčia ir kelionės metu.

Dar vienas svarbus dalykas – drėkinimas. Mano oda, plaukai ir lūpos labai greitai reaguoja į sausą lėktuvo orą, todėl visada pasiimu veido dulksną, drėkinamąjį kremą ar losjoną. Taip pat geriu daug vandens – lėktuve jo išgeriu dvigubai daugiau nei namuose. Dabar patogiu, nes galima keliauti su gertuvėmis ir pripildyti jas oro uoste.

Labai mėgstu turėti šaliką ar lengvą skarą – ja galima prisidengti, apsigaubti ar net naudoti kaip pagalvę. Į rankinį bagažą visada įsidedu ir ką nors pramogoms – knygą, atsiunčią muzikos, nes lėktuve niekada neužmiegu, nebent per labai ilgą kelionę.

Dar vienas mano triukas – persirengimas lėktuve skrendant į kitą klimato juostą. Tai pasiteisina visada. Pavyzdžiui, kai skrendu žiemą iš Lietuvos į Aziją, skrydžio metu lėktuvo tualete persirengiu lengvą suknelę su petnešėlėmis, tad nusileidusi oro uoste kelionę pradėdau jau tinkamai apsirengusi ir su gera nuotaika. ♦



Kai lietuvišką žiemą norisi saulės, o galvoje – nuotykių, vieni renkasi žygius po kalnus ar slidinėjimą, o verslininkas, vilnietis **Juozas Viešūnas** atrado savo pomėgį – keliones dviračiu. Šįkart jis pasakoja apie savo pirmąją kelionę nuosavu dviračiu po Kiprą, kur per 500 km kelio pajūriu tapo ne tik sportiniu iššūkiu, bet ir būdu patirti šalį kitaip.

Parengė – Goda Šleinytė-M.
Nuotraukos – asmeninis archyvas

„Dviračių hobį atradau per pandemiją“, – prisimena Juozas. Pirmasis jo pirkinys buvo plentinis dviratis, bet netrukus jį pakeitė „gravel“ tipo modelis – kur kas universalesnis, tinkantis tiek asfaltui, tiek žvyrkeliams. „Norėjau dviračio, kuriuo galėčiau pasitikėti ir gerai jaustis – kad kelionė nesibaigtų dėl pradurtos padangos, tarkim, užvažiuojus ant kankorėžio, ar kito menko gedimo. Prieš dvejus metus įsigijęs rimtą dviratį, pradėjau važinėti ne po 30–40 km, o apie 100 km per dieną.“ Lietuvoje jis jau buvo išbandęs ilgesnius maršrutus pajūryje, Liepojoje, iš Vilniaus į Šventąją, o vėliau net 300 km keliones. Tad mintis iškelti su dviračiu į užsienį gimė visai natūraliai.

KODĖL KIPRAS?

Kipre J. Viešūnas jau buvo lankęsis su šeima, todėl gerai žinojo, kad tai – dviratininkų rojus. „Mačiau, kokia ten infrastruktūra, kokie puikūs dviračių takai. Ir šiaip man labai patiko gamta, klimatas, jūra. Vis kirbėjo mintis, kad būtų faina su dviračiu prasilekti pakrantėmis.“

Artėjant žiemos atostogoms, šeima nusprendė vėl skristi į Kiprą. Tačiau Juozui planuojant bendras atostogas, netikėtai kilo nauja idėja – išvykti savaite anksčiau: skristi tiesioginiu skrydžiu Vilnius–Larnaka, autobusu pasiekti Pafosą,



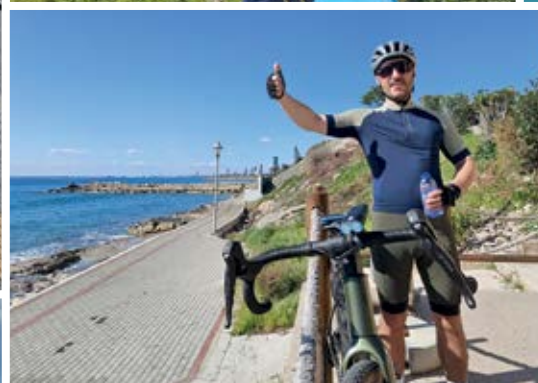
o iš ten dviračiu leistis link Larnakos, netoliese esančio Limasolio, Nikosijos ir atgal link Pafoso, kur jis ketino pasitikti atvykstančią žmoną su sūnumi.

DVIRATIS „LAGAMINE“ IR SPONTANIŠKAS PLANAS

Žiemos metu Kiprą patogų pasiekti tiesioginiais skrydžiais beveik kas savaitę: Vilnius–Larnaka arba Kaunas–Pafosas. Tačiau Juozas, apgalvodamas logistiką ir norėdamas kartu gabenti dviratį, nusprendė, kad jam, kaip vilniečiui, patogiau skristi iš Vilniaus į Larnaką.

„Nusipirkau specialų dėklą dviračiui, pritaikytą skrydžiams. Dviratis išsirenka, todėl užima nedaug vietos, o daiktus savaitei susimečiau į kuprinę – juk vienam daug nereikia.“

„Svarbiausia buvo sugalvoti, kur atskridus palikti dviračio dėklą – juk kartu nesivežiosi“, – mąstė Juozas. Laimei, per „Facebook“ jis susirado lietuvę Laurą, gyvenančią Pejso miestelyje netoli Pafoso, kuri sutiko pasaugoti dėklą savo namuose.



500 KILOMETRŲ LAISVĖS

Maršrutas driekėsi per įvairias Kipro dalis – nuo Pafoso vakarinėje pakrantėje, per Limasolį, pro sostinę Nikosiją ir rytinę Famagustą, iki Larnakos pietinėje pakrantėje, o baigėsi vėl Pafose. „Saloje, jei važiuotum šį maršrutą automobiliu, būtų apie 300 km greitkeliais, o aš numyniau virš 500 km, nes stengiausi laikytis pakrantės kelių ir mėgautis žydra jūra bei atsiveriančiais vaizdais“, – pasakoja jis.

Šiaurinės Kipro dalies Juozas vengė. „Ten visai kita atmosfera – blogi keliai, nėra dviračių takų ar net šaligatvių, daug šiukšlių... Taip pat nemažai teritorijų aptvertos, kur neįmanoma pravažiuoti, nes tai karinės zonos. Važiuoti nebuvo malonu dar ir todėl, kad ten neveikia internetas. Dviratininkams tikrai ten keliauti nerekomenduoju“, – pasakoja Juozas.

O europietiškoje Kipro dalyje – priešingai: žavi dviračių takų infrastruktūra, puikiai veikiantis internetas, maži miesteliai ir jaukios kavinukės ant jūros kranto. „Dviračių takai veda pro ūkius: kartais važiuoji pro bananų laukus, kitą dieną – pro apelsinmedžius. Nusiskini vaisių – saldus, tirpsta burnoje. Kosmosas!“

KASDIENYBĖ KELIJE

Juozas kelionėje nesistengė planuoti visko detalai iš anksto. „Nakvynės užsisakydavau tik kitai dienai, žiūrėdavau, kur atvažiuosiu ir kas pasitaikys. Tokia laisvė ir ekspromtas man labai patinka.“ Dienos ritmas buvo paprastas: ryte – pusryčiai viešbutyje ar apartamentuose, maršruto peržiūra ir tikslas numinti apie 100 km per dieną. „Mini pastoviu tempu, bet jei pamatai gražią kavinukę – stoji kavos. Viskas natūraliai, be streso.“

Pietų sustojimai dažniausiai būdavo tinklo „Ocean Basket“ restoranuose, kur, pasak Juozo, „gauni didžiulį padėklą jū-

ros gėrybių – keptų krevečių, kalmarų, aštuonkojų, midijų... labai skanu ir nebrangu.“

Kartais pasitaikydavo ypatingų susitikimų. „Vieno viešbučio savininkas kipietis buvo labai svetingas – vaišino vietiniu vynu, sūriais. Tokių žmonių dėka kelionė įgauna dar daugiau spalvų.“

PATIRTOS EMOCIJOS

Ši kelionė J. Viešūnui suteikė vidinio pasitenkinimo. „Jausmas, kai nereikia niekur skubėti, jokių rūpesčių, visiškos laisvės būsena – neįkainojama. Tai tikrai daugiau nei sportas, tai – meditacija riedant dviračiu. Nuostabios pakrantės, saulėlydžiai į jūrą, šilta, gera, skanus maistas – kaifas. Jausmas, kad pats sau pavydžiu“, – šypsosi Juozas.

„Kipre jautiesi saugiai – svarbiausia turėti telefoną, internetą ir programėlę su žemėlapiu. Viskas paprasta, tik pedalus sukti reikia pačiam“, – juokauja Juozas.

Kipras, anot jo, žiemą – puiki šalis „pravedinti galvą“. „Vidury lietuviškos žiemos ten randi saulę, šilumą ir puikius dviračių takus. Iki tol maniau, kad slidinėjimas labiausiai atpalaiduoja, bet dabar žinau – niekas neprilygsta kelionei nuosavu dviračiu.“ ♦

Naudinga žinoti

Kipras yra trečioji pagal dydį sala Viduržemio jūroje (po Sicilijos ir Sardinijos). Geografiškai šalis priklauso Azijai, tačiau politiniu ir kultūriniu atžvilgiu yra laikoma Europos dalimi.

Kipro salos plotas yra apie 9251 km². Iš šio ploto apie 3355 km² užima Šiaurės Kipro turkų respublika. Populiariausi europietiški kurortai: Pafosas, Limasolis, Larnaka ir Ajanapa.

Pėsčiomis per visą AMERIKA!

Dovilė Petkevičiūtė – nuotykių ieškotoja, per penkis mėnesius pėsčiomis perėjusi visą Ameriką – apie 4000 km. Maršrutas „The Pacific Crest Trail“ tęsiasi nuo Meksikos iki Kanados sienos. Pasakodama ji nepailsta šypsotis – tiek nuostabos, nuovargio, ramybės ir kartu stebuklo sklinda iš kiekvieno šios kelionės įkvėpto žodžio.

Parengė – Judita Paužuolytė
Nuotraukos – asmenins archyvas





Dovile, kaip kilo mintis keliauti per Ameriką pėsčiomis? Pirmus ėjimo mėnesius ir pati mėginau suprasti, kas aš esu ir ką čia darau. Nepavyko susitapatinti su žodžiu „haikeris“ (žygeivis), nors iš tiesų aš *haikinu*, t. y. žygiuoju. Tada aplan-kė mintis, kad tiesiog esu nuotykių ieškotoja. Nuolat tai da-rau ir retai nuotykiams sakau „ne“. Taip atsitiko ir su idėja pėsčiomis pereiti Ameriką – sutikau visai negalvodama apie pavojus, neklausdama, kodėl negalėčiau to padaryti ar man nepavyktų.

Apskritai pastebėjau, kad imu bijoti to, ko anksčiau nebijo-jau. Tad noriu išvengti šio jausmo ir leisti į nuotykius kuo ilgiau. Jei būčiau pasidomėjusi šia kelione išsamiau, matyt, būčiau išsigandusi, todėl specialiai to nedariau.

Ką turi mintyje sakydama „būčiau išsigandusi“? „The Pacific Crest Trail“ yra vienas iš trijų per Ameriką einančių ir vienas pavojingiausių pasaulio maršrutų. Jis tęsiasi nuo Meksikos iki Kanados sienos. Ko gero, jei būčiau daugiau pa-sidomėjusi ir stipriau įvertinusi, kad tai – mano pirma ilga distancija, nebūčiau drįsusi leisti į šį nuotykį. Stengiuosi vadovautis principu: pirma padarau, o tik tada galvoju apie pasekmes. Tas pats nutiko ir su vaizdaraščių (*vlogu*) kūri-mu. Iki tol, kurdama filmukus „Instagram“, mačiau, kad žmonėms labai įdomu sužinoti daugiau. Nors to neplanavau, pirmą kelionės dieną, vos pajudėjusi nuo Meksikos sienos, sau pasakiau: „arba dabar, arba niekada“. Tad išsitraukiau kamerą ir tiesiog pradėjau filmuoti.



Ar ilgai planavai savo nuotykį? Kelionę su sužadėtiniu pla-navome dvejus metus. Pradėjome nuo leidimo eiti šiuo marš-rutu – norinčiųjų labai daug, o žmonių skaičius ribojamas. Per metus išduodama apie 5 tūkst. leidimų eiti iš Meksikos į Kanadą ir apie 2 tūkst. – iš Kanados. Taigi, norintys patekti į šį maršrutą dalyvauja konkurse. Jis vyksta Amerikos laiku, tad kandidatuoti, sekti rezultatus ir ruoštis kiekvienam eta-pui teko naktimis.

Idealiausias laikas pradėti šį maršrutą – kovo pabaiga, o mūsų pasirinktam ėjimui tinkamiausias metas buvo balan-džio vidurys. Dar reikėjo Amerikos vizos, todėl ėjome į am-basadą interviu. ➔





Be to, reikėjo išsikraustyti iš nuomojamo buto, sustabdyti telekomunikacijos paslaugas, susitarti su darbovieta, baigti projektus, sutvarkyti kitus svarbius dokumentus, pasiruošti kelionei fiziškai ir emociškai, atsisveikinti su draugais... Užteko streso vien nuo minčių apie kuprinę, į kurią turėjo tilpti visam pusmečiui reikalinga, specialiai tokiai kelionei pritaikyta įranga, o dar kraustynės...

„**Nejaukiausią miegoti gyvačių teritorijose, tad statydama palapinę apieškodavau vietą ir į batus įdėdavau apsaugą, kad jos neišliaužtų.**



Ar skyrei laiko pasidomėti maršruto subtilybėmis, gyvenimu laukinėje gamtoje? Be abejo, reikėjo papildomai pasidomėti, nes sąlygos iš esmės skiriasi – ten karšta, sausa, dykuma. Likus kelioms savaitėms iki starto pradėjau skaityti kitų žmonių išgyvenimus. Svarbiausia pasirodė informacija apie pavojingiausius gyvūnus ir augalus. Pavyzdžiui, kaip atpažinti ir saugotis kalnų liūto (kur jis gali būti ir ką daryti jį sutikus), taip pat juodųjų meškų, gyvačių... Išsiaiškinau, kaip elgtis, ir jaučiausi saugi.

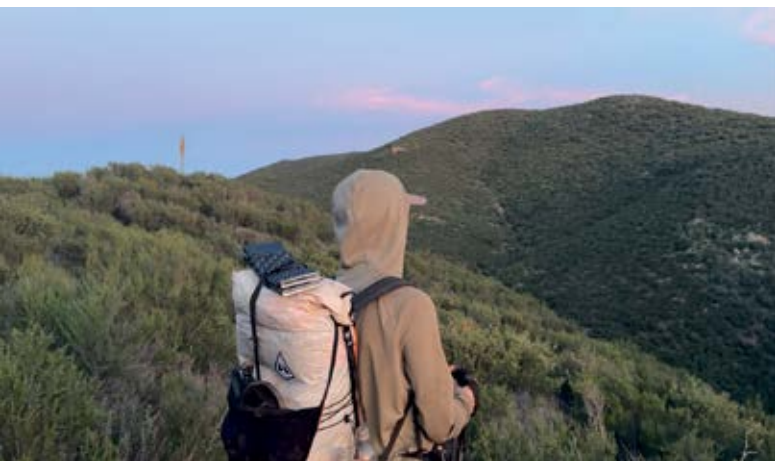
Toks ilgas maršrutas – stiprus fizinis iššūkis. Kokios mintys dabar? Daugelis einančių šį žygį užaugo kalnuose, dar vaikystėje laipiojo viršukalnėmis, tad ir jų raumenys prisitaikę. Neslėpsiu – kalnus įveikiau tik per milžiniškas kančias ir ašaras. Po dviejų mėnesių jau ir aš turėjau vadinamąsias *hiker's legs* (žygeivio kojas) – lipau irėjau be sunkumų. Žinoma, prisitaikė ir širdis. Tačiau pirmieji mėnesiai kalnuose buvo itin sudėtingi. Ne kartą stojau verkdamas, nežinodamas, ką daryti: skaudėjo, tirpo kojos, nepakėliau kuprinės. Bet viduryje kalno turi eiti – negali pasilikti, tad įveikiau.

Iššūkių nemažai. Kokie buvo pirmieji mėnesiai kelyje? Pradėjome gegužę nuo Kampo miestelio prie Meksikos sienos, San Diego pusėje, ir baigėme spalį, prie pat Kanados. Maršrutas tęsiasi beveik tiesia linija, per aukščiausias ir žemiausias Amerikos vietas. Jis egzistuoja šimtmečius, ir kartais, lipdama aukštyn ir žemyn, įsivaizdavau žiniuosius senokus ilgomis baltomis barzdomis, kurie pramynė šį taką. Juokinga, bet kartais pykau, kad einame ne šalia kalno, o būtent per jo viršūnę...

Dar kelionės pradžioje patekome į dykumą – buvo tragiškai karšta ir nemalonu. Manau, ten labiau kenkia sau, tikrai nepramogavau: visada raudona, šlapia, jokio pavėsio. Jei rasdavau pavėsį, dažniausiai ten būdavo įsikūrusios gyvatės. Svarbu žiūrėti žemyn ir ant jų neužminti, nes nėra kito būdo apsisaugoti. Čia gyvena begalybė barškuolių, kurios net vadinamos „dykumos džentelmenėmis“ – mat nelenda, jei tu nelendi, jei guli ant tako, gali daryti, ką nori, jos nereaguoja, tiesiog gyvena savo gyvenimą.

Paskuiėjome gražiausiomis JAV vietovėmis – nacionaliniais parkais. Iki parkų dar aplankėme Vitnio viršukalnę. Labai sunku atsilaikyti ir neišlipti į ją, kai esi visai šalia. Tad nukrypome nuo maršruto ir dvi dienas paskyrėme būtent jai. Apskritai Kalifornija yra milžiniška – ja keliavome tris su puse mėnesio.

„Niekada neatsisakyčiau tokios patirties, nors buvo begalė akimirkų, kai, sėdėdama ant akmenų, kūkčiojau, nes tiesiog nebegalėjau.“



Kaip sekėsi nakvoti laukinėje gamtoje? Kalnuose jaučiausi ypač saugi. Gyvūnai neina prie žmonių – jie mūsų bijo. Nejaukiausia miegoti gyvačių teritorijose, tad statydama palapinę apieškodavau vietą ir į batus įdėdavau apsaugą, kad jos neišliaužtų. Gyvatės vargina, nes reikia nuolatinio atidumo. Meškos buvo baisios pirmą dieną, bet supratau, kad jos paniškai bijo žmonių ir bėga į kitą pusę. Gal kiek baisoka buvo eiti per kalnų liūtų zoną, nes jie gali pulti be jokios priežasties. Svarbu jų neužklupti netikėtai, tad eidama garsiau kalbėdavau arba padaužydavau lazdom, šūkaudama: „Kalnų liūtai, aš jūsų nebijau!“

O kas sudėtingiausia ir kartu smagiausia laukinėje buityje? Su šiuolaikinėmis technologijomis daiktai yra išpūdingi. Palapinėje pavyko susikurti kone patogesnę guolį nei namie. O maistas – siaubingas, nes daugiausia valgiau sausą maistą. Iš sekėjų girdėjau, kad išgyvenu vien iš saldinių ar užpiltukų; gana sunku paaiškinti, kad maisto iššūkis – viena iš šio žygio dalių. Čia ne atostogos, o daug pavojų kelianti, ekstremali kelionė kūnui, širdžiai, skrandžiui. Be abejo, norėjosi salotų, tad vos turėdama galimybę valgiau jas mieste milžiniškomis porcijomis. Kasdienybėje tokios prabangos neturėjau, nes maistas sveria daugiausia, tad stengiausi nešti kuo kaloringesnių ir mažiau sveriančių produktų. Be to, sudegindavau tiek kalorijų, kad jų surinkti buvo praktiškai neįmanoma. Per prievartą valgėdavau kas valandą, kad kūnas gautų kuo daugiau energijos.

Kas nustebino labiausiai? Žmonių gerumas, kuriuo džiaugiuosi ir kurį dedu į savo širdį. Mesėjome per mažus Amerikos kaimelius. Žmonės čia patys paslaugiausi ir geriausi pasaulyje, kokių tik sutikau. Visi sveikinas, klausia, ką čia veikiu, kur einu, kiek sveria kuprinė, ar man nieko netrūksta, ar atsigėriau, pavalgiau. Yra „trail magic“, kai žmonės magiškai žygeiviams palieka dovanas – šaltus gėrimus, maistą. Jie patys vaikšto po kalnus ir žino, kaip tai sunku, todėl pasirūpina, siūlydami nakvybę, valgį – net kelis kartus kavinėse už mus sumokėjo. Tam tikruose dykumų etapuose yra distancijų, kur nuo vieno vandens šaltinio iki kito atstumas per didelis, negali nešti tiek vandens. Tad žmonės priima į savo namus, vaišina ir leidžia įsipilti vandens. Taigi prikaupiau gerumo į savo širdį, noriu pati juo dalintis ir skleisti, nieko nesitikėdama iš kitų.

Kaip šiuo metu jautiesi? Esu išsekusi, bet labai laiminga. Kiekvieną dieną dėkoju savo kūnui. Esu nustebusi, kaip žmogus geba prisitaikyti prie bet kokios situacijos. Ši kelionė – stiprus gyvenimo įvykis, apie kurį pasakoju su šypsena. Išties labai sunku. Tikėjau, kad kelionė su kiekviena diena taps lengvesnė, bet viskas buvo atvirkščiai.

Ar buvo momentų, kai gailėjaisi pasiryžusi tokiam nuotykiui? Tikrai nesigailiu. Vienu metu patyriau ir pačias sunkiausias, ir pačias gražiausias dienas. Jaučiausi ir pati stipriausia, ir pati silpniausia. Bet niekada neatsisakyčiau tokios patirties, nekeisčiau į nieką, nors buvo begalė akimirkų, kai, sėdėdama ant akmenų, kūkčiojau, nes tiesiog nebegalėjau. Matyt, nepasiduoti tomis akimirkomis įkvėpia begalinis artimųjų ir žmonių palaikymas. ♦

Daugiau Dovilės kelionės išpūdžių ir vaizdų galite pamatyti „Instagram“ paskyroje @dovilepet.



Finišas – prie Kanados sienos su JAV

Pirmasis žodis, kurį matai – ? bus tavo 2026 metų kelionių kryptis!



B U X Y L E H N I L H O C E L L O D S M
A K T U E C L A Z O R A I P N A B I T A
N U M P L F S S A B E L B U O D O A B D
B E U I E A R O C C V Q I T A L I J A R
E L E C T R I C G U I T A R V S I A N U
F H C O I A R G E N T I N A P R F N J M
E M L T A B N C T H L A O N A T R L O K
H B A J A P O N I J A L N M U N E D S E
A N R N A G H U K A I R G E R O N I U N
R O I T D X P T U R K I J A I A C M G O
M I B A P O O A U N E C X U N O H U E B
O D E O R U L T R U M P E T I R H I L M
M R L Q E T Y I D N R M E K S I K A G O
V P E R U P X U N A J O R B J U R O N R
I C E N L A E G X Q M P H A R G N H A T
O C G U I P O R T U G A L I J A T P I M
L A O M A R S A X O P H O N E A O U R E
Q I S P A N I J A A T S S A B U M E T B
N R C H A N A X E D U B A J U S D Y H I
T F B E N J B A G P I P E I M B Q O C A
M S D G R A I K I J A I N H E L Y X U B
A T I B A N P T E N I R A L C E U T K A



Iš keliautojų anekdotų

O jei taip iš tikrųjų...

„Kai tu nusiteikęs pačiupinėti koalą ir stebėti striksinčias kengūras, bet nusileidus lėktuvui susivoki, kad tavęs laukia šnicelis ir Mozarto marcipaniai saldainiai... Jei šiandien tau bloga diena, noriu priminti, kad Vienos oro uoste yra atskiras informacijos langelis tiems, kurie atsikrdo į Austriją vietoj Australijos...“

Pirmas kartas užsienyje

Turistas Italijoje:
– Ar kalbate angliškai?
– Taip.
– Kur galėčiau rasti tikrą picą, kur valgo vietiniai, o ne turistai?
– Namie.

Madridas, bet ne Ispanijoje

Jauna pora planavo romantiškas atostogas Madride, Ispanijoje, bet jų agentūra suklydo – bilietai buvo į Madridą Filipinuose. Nors iš pradžių nusivylė, jie nusprendė pasinaudoti proga ir atrasti mažiau žinomą, bet labai gražią ir draugišką vietą su egzotiškais paplūdimiais ir skaniu maistu. (Filipinuose iš tikrųjų yra savivaldybė, pavadinimu „Madrid“, antroje pagal dydį Filipinų saloje – Mindanao).

Kartą Amerikoje

Vyras, prastai kalbantis angliškai, kelionės po JAV metu nustebintas išpardavimų kainų, didžiuliame prekybos centre prisirinko kalną drabužių, bet niekaip nerado matavimosi kabinų. Ilgai vaikščiojęs pirmyn atgal, galiausiai priėjo prie kasų ir klausia:
– Where iz faiting rum? (*fighting reiškia kovos, muštynių*).
– Excuse me? – sutrikusi paklausia pardavėja.
– Where is faiting rum?! – susinervinęs pakartoja vyras, rodydamas į drabužius.
– Maybe you are looking for the fitting room? (tariama *fiting rūm*).
– Oh... yess, fiting, fiting!

Tikrų atostogų skonis

Vasara
2026

Avansas
10%

0€

kelionės
sąlygų
keitimas



Italija

Kalabrija, Rimini,
Sardinija



Ispanija

Barcelona, Malaga



Turkija

Antalijs, Alanijs,
Bodrumas



Graikija

Kreta, Rodas, Korfu,
Peloponesas



Bulgarija

Varna, Burgasas



Portugalija

Madeira

Visa širdimi už Jūsų keliones!

