

ŽVILGSNIS Į PASAULĮ

ŽURNALAS MĖGSTANTIEMS KELIAUTI

5,99 €



Atrasti (ne)atrasta

Spalvingasis Vietnamas.
Neatskleistos Tibeto ir
Nepalo paslaptys.
Kitokia pažintis su Tailandu

Namibija: šalis, kurią
verta pajauti. Kelionių
gurmanams – Australija.
Metas leistis į kruizą!

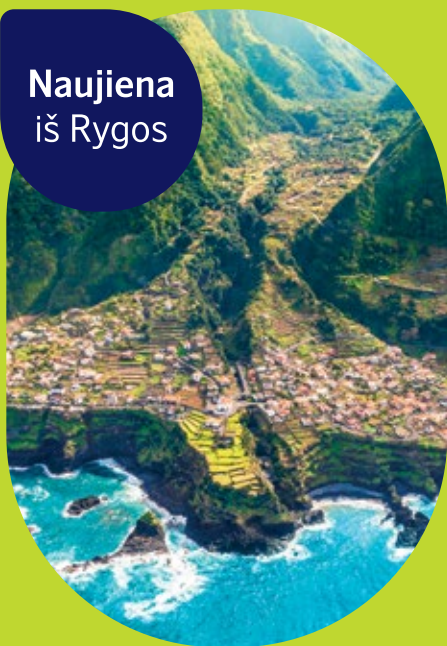
Rumunija – geroms
atostogoms ištikus metus.
2025-ųjų neatrastų skonių
kelionių kalendorius

airBaltic Jūsų įlaipinimo vartai iš Vilniaus žiemą ir vasarą

Ir dar daugiau tiesioginių
krypčių iš Vilniaus ir Rygos

 WEST EXPRESS

Naujiena
iš Rygos



✈️ Madeira, Portugalija

Naujiena
iš Vilniaus



✈️ Lisabona, Portugalija

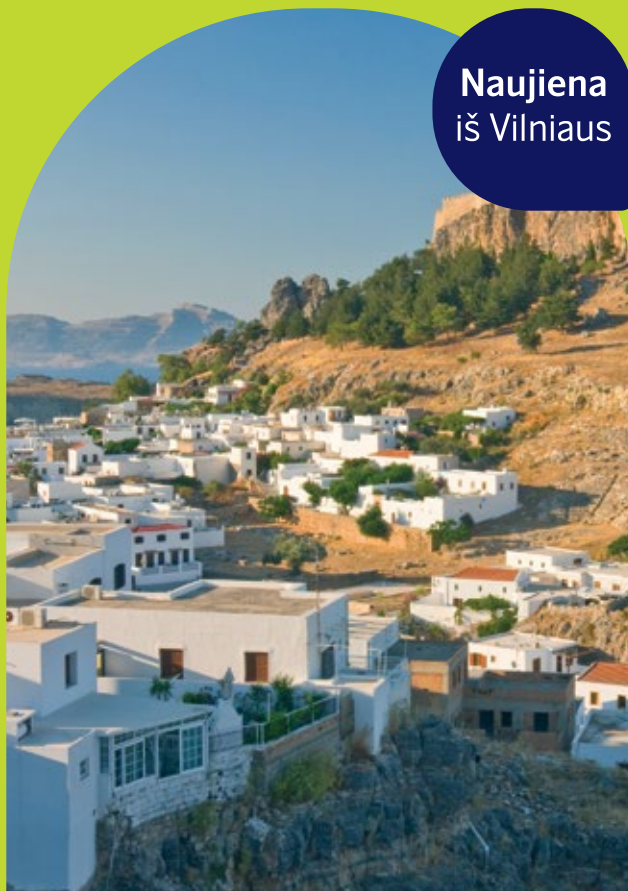
Naujiena
iš Vilniaus



✈️ Valensija, Ispanija

✈️ Rodas, Graikija

Naujiena
iš Vilniaus



airBaltic



„Tikroji kelionė yra ieškoti ne naujų peizažų, o naujos perspektyvos.“ Prancūzų rašytojas Marcelis Proustas

Mieli skaitytojai,

Šiemet išskirtinio kelionių žurnalo „Žvilgsnis į pasaulį“ tema kviečia *atrasti (ne)atrastą*. Turbūt pritarсите, kad kelionės visuomet siejasi su atradimu – su kažkuo įdomiu, nepatirtu, egzotišku, romantišku... Atradimas yra jausmas, nepaprastas pojūtis, kuris įkvėpė didžiuosius atradėjus klajoti po pasaulį ir tebeįkvepia keliauti mus... Atrasti – tai nebūtinai vis naujas kryptis, atradimo džiaugsmą galime patirti ir keliaudami ten pat, po tą pačią šalį ar miestą *n* kartų, ir kaskart ten kažkas bus kitaip... Juk kiekviena kelionė jau yra naujas nuotykis ir unikali patirtis.

Norėdami jums įkvėpti idėjų, šiame numeryje dalijamės ypatinga patirčių kolekcija: po neturistines vietas, mažai keliautojų dar atrastas šalis, slaptus „perliukus“, netgi šventes, neįprasčiausius maisto festivalius. O į populiarias kryptis pažvelgsime nauju kampu, kas ne tik praturtins jūsų emocinį pasaulį, bet ir leis pažinti save, patyrinėti savo ribas, pajusti gyvenimo grožį ir plėsti akiratį.

Metus Vietname praleidusi Aurelija Aspen atskleis, ko išmokė gyvenimas šioje šalyje, kuo stebina vietnamečių kasdienybė. Taip pat patirsime, kuo alsuoja Tibeto ir Nepalo kalnų aukštybės. Tailande minėsime švenčiausią visame pasaulyje milijonų budistų oficialiai švenčiamą Mėnulio pilnaties dieną – Vesak.

Dar lietuvių keliautojų mažai atrastoje Namibijoje grožėsime įspūdinga laukine gamta, didingomis smėlio kopomis, nacionaliniais parkais, akinančiais rožiniu ežeru su flamingais ir ne tik... Į Etiopiją keliausime atvira širdimi, sekda-

mi iš šios šalies kilusios, Lietuvoje gyvenančios verslininkės Eskedar Maštavičienės pėdomis.

Šiuo metu Australijoje gyvenanti Nida Degutienė kelionių gurmanų smalsumą žadins australiškos kavos kultūra ir tokiais unikaliais dalykais, kurių nesutiksime niekur kitur pasaulyje.

Širdingąją Uzbekiją pažinsime architektūros raštuose, sufijaus miniatiūrose ir jurtoje prie senkančio Aralo, bet... „pradžioje maistas, po to – pokalbis“ – uzbekų vaišingumui neįmanoma bus atsispirti.

Ieškantiems (ne)atrastų vietų Europoje, garbės konsulė Laura Aldonė kvies į Rumuniją: čia rasite viską, ko reikia geroms atostogoms ištisus metus. Tada leisimės į edukacines keliones su savo vaiku ir tik dviese, o trokštantiems daugiau maksimalių įspūdžių visai šeimai – padėsime išsirinkti kruizą.

Slapčiausias, robinzoniškų paplūdimų vietas atskleis Ispanijoje gyvenanti Oksana Kočurienė. Mados ir kasdienybės atradimais kelionėse dalinsis Mantas Čyras. Toliau kviesime keliauti pasitelkiant visus savo pojūčius. Ypatingi kvapai kuria ypatingą nuotaiką – užuosime, kaip atsiveria pasaulis... Ragausime, mėgausimės, tyrinėsime ir galbūt visai netikėtai atrasime naują hobį.

Linkime, kad šis numeris suteiktų įkvėpimo tyrinėti, nes tik pasiryžę keliauti galime tikėtis anksčiau ar vėliau atrasti... Gera naujiena ta, kad kiekviena kelionė jau pati savaime tarsi apdovanojimas.

Atraskime (ne)atrastą kartu! ♦



14



24



34



70



20

 **WEST EXPRESS**

ŽVILGSNIS Į PASAULĮ
ISSN 2538-6662

© 2024 visos teisės saugomos
UAB „VESTEKSPRESS“

Redaktorė ir kūrybos vadovė

Goda Šleinytė-Mlinkauskienė
UAB „Gražūs leidiniai“

Žurnalistai / rašytojai

Aistė Jasinskaitė, Lina Matiukaitė, Rūta
Adamonytė, Darius Sėlenis, Delija Milašiūtė,
Goda Šleinytė-M., Laura Šepetienė

Dizainerė

Vaiva Valeikienė

Viršelyje

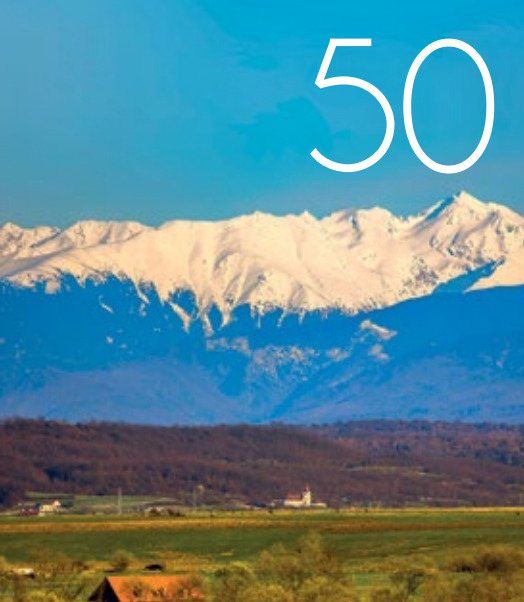
Kadras iš žvejybos tinklų dirbtuvių
pietų Vietname.
Shutterstock nuotr.

Spausdino

„Lietuvos ryto“ spaustuvė

Perspausdinti 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



50



28



60



38



46



86

ATRASTI (NE)ATRASTA

- 6** Kelionių ekspertų atradimai
- 14** Spalvingasis Vietnamas: gyvenimas Mėnulio ritmu ir pagal fengšui
- 20** Namibija: šalis, kurią verta pajausti
- 24** Į Etiopiją reikia keliauti atvira širdimi
- 28** Kelionių gurmanams – Australija
- 34** Neatskleistos Tibeto ir Nepalo paslaptys
- 38** Kitokia pažintis su Tailandu
- 46** Širdingoji Uzbekija: sufijaus miniatiūrose, Damasko plieno peilyje ir jurtoje prie senkančio Aralo
- 64** „Pabėgimo“ planas žiemos atostogoms – Gran Kanarija, o gal egzotiškoji Gambija?

KELIAUTOJO KALENDORIUS

- 9** Neatrastų skonių kelionių kalendorius 2025

PATARIMAI KELIAUTOJUI

- 12** 15 programėlių, kurios pravers keliaujant
- 32** Pigus „MoreMins“ eSIM internetas padės išvengti milžiniškų telefono sąskaitų po atostogų užsienyje

PAŽINTINĖS KELIONĖS

- 42** Kelionės padeda popietės žmonėms neužpelkėti
- 50** Rumunija turi viską, ko reikia geroms atostogoms ištikus metus
- 56** 2025 metų Europos kultūros sostinės
- 58** Keliukime po Lietuvą – pažintis su Veliuona
- 60** Kelionės – tai būdas keisti save ir pasaulį
- 66** Mamos ir vaiko kelionės kitaip: tik dviese + būtinai apie patirtį ir edukaciją
- 70** Norite maksimalių įspūdžių visai šeimai? Metas leistis į kruizą!
- 75** Kruizinė kelionė Nilu – galimybė atrasti neturistinį Egiptą

HOBIS

- 76** Nardymas Raudonojoje jūroje

MADA

- 80** Mados ir kasdienybės atradimai kelionėse
- 82** Užuoskime, kaip atsiveria pasaulis

KELIAUTOJO MENIU

- 86** Ragaujame datules! Receptai

Kelionių ekspertų atradimai

Sakoma, kad po tokias šalis kaip Italija ar Ispanija, galima keliauti visą gyvenimą, ir vis tiek kaskart ten sugrįžus, randi kas nustebintu. Iš tiesu, visai nesvarbu, kur keliautume, nes kiekviena kelionė jau yra naujas gyvenimo nuotykis ir unikali patirtis!

Pasaulį skersai išilgai išmaiše „West Express“ kelionių ekspertai, jau daugiau nei 30 metų savo klientams siūlantys atsakingai parengtus, patikrintus maršrutus, dalijasi asmeniniais atradimais – (ne)atrastų vietų perliukais ir potyriais, kurie įkvepia keliauti bei pažinti šalį iš naujo.



RENATA BRAZDEIKYTĖ
„West Express“ verslo klientų aptarnavimo vyr. vadybininkė

ITALIJA – N-KARTŲ KELIAUTA, BET NEPALIAUJA STEBINTI SAVO ĮVAIROVE

Atrodo, na, ką jau ten bepamatysiu, bet vis kitas regionas, vis kitas metų laikas – ir vėl lieku sužavėta gamtos, architektūros, žmonių ir, žinoma, maisto. Negaliu įvardyti vienos vietos ar objekto, kuris patiktų labiausiai. Vieną kartą pribloškia Šiaurės Italijos gamta su akinančio mėlio ežerais kalnų apsupty, kitą – tiesiog alinančiu karščiu tvoskianti pakely aplankyto mažo miesteliuko popiečio ramybė, ar Sicilijos žvejų kaimeliai, su horizonte vis dūmais apsipilančia Etnos ugnikalnio kepure! O jau Romoje galėčiau vaikščioti ir vaikščioti – be jokio konkretaus tikslo!

SKANIAUSIAS PYRAGĖLIS PASAULYJE

Šalis, kuri mane stebina skonių potyriais – Portugalija (Lisabona). Keista, bet net ir po 20 metų kelionių pagalvojus apie didžiausią įspūdį palikusį vietinį skanėstą, visada pirma mintis – paprastai nepaprastas portugalų pyragėlis *pastél de nata*. Švelnus cinamono ir šiltos saulės kąsnis burnoje. Paragaukite!



OKSANA BUZMAKOVA
„West Express“ on-line skyriaus vadovė

NETIKĖČIAUSIAS „SUVENYRAS“ IŠ AZIJOS

Rodos, tiek kartų lankyta Azija, vis dar stebina savita kultūra ir papročiais. Labiausiai man įstrigo kelionė į Vietnamą, galbūt todėl, kad ši šalis tebegyvena komunizmo nuotakomis, kurių teko patirti ir ne vienam iš mūsų. Karų nualinta šalis, vis dar gana skurdžiai gyvenanti šiaurinėje dalyje, Pietuose trykštanti modernios architektūros, bei prie

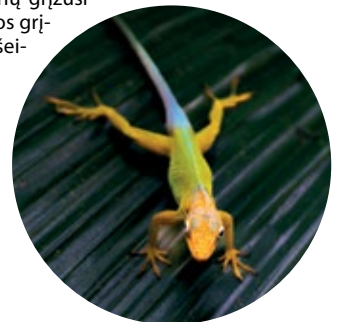
šiuolaikinio pasaulio bandančios pritaikti kultūros, spalvomis. Kelionėje po Vietnamą gali atrasti visko: pakliūti į šalčius, mėgautis šiluma nuostabiuose paplūdimiuose, riedėti asilų traukiamais vežimais, o kitą dieną užsisakęs taksi per „Grab“ programėlę, pakliūti į Ho Ši Mino mauzoliejų ir pasiklysti gyvenimu trykštančiose Saigono (arba kitaip – Hošimino) gatvėse, mėgautis ryžių laukų terasomis arba plačiomis upės deltomis. Ir visa tai vienoje kelionėje.

Mane labiausiai liūdino ir kartu džiugino šioje šalyje tai, kad nuo karų pavargę žmonės čia labiausiai vertina draugystę ir ramybę, puoselėja kultūrą, kurios atmainų turi itin daug. Gyvenimas daugelyje šalies teritorijų teka gana lėtai, jie net greitkeliuose neviršija 80 km / h greičio! Nepaprastai skani yra ir šalies virtuvė, kur beveik kiekviename patiekale gali pajusti citrinžolės kvapą, ar tai būtų pho sriuba, ar suktinukai, ar net gyvatės mėsa.

Nepaisant to, niekas man neatstos šviežio baziliko kvapo! Ir būtent todėl itališkos Kaprio (*Capresse*) salotos visada bus mano Nr. 1!

Suvenyrai – ką rekomenduočiau parsivežti? Nesu suvenyrų gerbėja, nes dažnai parsivežtas daiktas gali būti visai nereikalingas butyje. Todėl dažniausiai mano lagamine atsiduria vietos prieskoniai, riešutai ar kiti maisto ingredientai, iš kurių grįžusi namo stengiuosi paruošti šalies, iš kurios grįžau, patiekalą, o tuomet jau pavaišinti šeimą ar draugus.

Visgi, vienas atvejis man įsiminė. Keliauvome su grupe po Šri Lanką, iš kurios viena keleivė parsivežė netikėtą „suvenyrą“ – gekoną (panašus į driežą). Ir visa šio „suvenyro“ esmė buvo ta, kad ji net nežinojo, jog jis keliauja į Lietuvą kartu su ja.





INDRĖ ANDRULIENĖ

„West Express“ Vakarų regiono pardavimų vadovė

ATRADIMAI ANDALŪZIJOJE – NEPAMIRŠTAMA PATIRTIS

Į Ispaniją visuomet norisi grįžti. Šioje įvairialypėje šalyje kaskart galima atrasti naujų kampelių. Ispanija man asocijuojasi su turtingu kultūriniu paveldu, nuostabia gastronomija ir atsipalaidavusiu gyvenimo būdu. Man asmeniškai vienas žavingiausių Ispanijos regionų yra Andalūzija, garsėjanti turtingu istoriniu palikimu, unikaliu kultūriniu gyvenimu bei įspūdingais kraštovaizdžiais. Andalūzijos miestai yra tikros architektūrinės brangenybės. Sevilija, regiono sostinė, žavi renesanso ir baroko architektūra bei garsiaja „Plaza de Espana“. Granadoje, be Alhambros, traukia Albayzin – senasis maurų kvartalas. Mane labiausiai turbūt žavi baltieji kaimeliai (*Pueblos Blancos*), tokie kaip Ronda ar Mijas, išsibarstę po kalvas, sukuria idilišką vaizdą.

Pastarąjį kartą viešint Andalūzijoje, atradau Kadiso (*Cadiz*) miestą. Tai – vienas seniausių uostamiesčių ne tik Ispanijoje, bet ir visoje Europoje, turintis daugiau nei 3 tūkst. metų istoriją. Vaikstant senove alsuojančiomis Kadiso gatvelėmis, dėmesį sukausto didingu auksiniu kupolu pasipuošusi Kadiso katedra, o už kampo atrandi vieną iš seniausių ir geriausių išlikusių romėnų teatrų Ispanijoje. Kadisas – puiki vieta tiems, kurie nori pažinti senovinę Andalūzijos dvasią, mėgautis Atlanto vandenynu ir patirti vietinį gyvenimo ritmą.

Norintiems ramesnės, nuošalesnės vietos, rekomenduoju aplankyti nedidelį miestelį – Zahora. Čia atrasite natūralių, laukinių paplūdimių, kurie puikiai tinka tiek poilsiui, tiek vandens sporto mėgėjams. Šis miestelis išsiskiria kaimiška ir nekomercine atmosfera. Kaimelio paprastumas ir gamta mane tiesiog pakerėjo.

Andalūziją rekomenduoju ne tik dėl šio regiono miestų, peizažų, flamenko, karvanalų bei spalvingo kultūrinio palikimo, bet ir dėl nepaprastų maisto skonių. Tai tikras rojus jūrų gėrybių mėgėjams. Vaikstant

Andalūzijos pakrantėmis rasite ne vieną restoranėlį, kuriame ragsite tik ką pagautos žuvies. Vienas garsiausių kulinarijų patiekalų yra ispaniškai tapai – mažos užkandėlės, kurių siūlau paragauti vietinėse tavernose. Karštą vasaros dieną atsigavinti padės *gazpacho* (šalta pomidorų sriuba). Andalūziečiai savo pusryčių neįsivaizduoja be *churros* (spurgų tešlos juostelės), kurios yra ištisios gardžios. Mano mėgstamiausias ispaniškas patiekalas – paelija. Šis ryžių ir jūrų gėrybių patiekalas dažnai puikuoja ant mūsų šeimos stalo bei stebina susirinkusius svečius. Beje, labai svarbus ingredientas čia šafranas, kuris suteikia šiam patiekalui ypatingo skonio bei yra populiarus prieskonis Andalūzijos virtuvėje.

Siūlau atrasti ir patirti vieną iš patraukliausių bei saulėčiausių Ispanijos regionų – Andalūziją! Tai vieta, kuri siūlo nepamirštamą kelionės patirtį kiekvienam keliautojui.



ANDRĖ MAKULAVIČIENĖ

„West Express“ apskaitininkė

JAPONIJOJE STEBINS ABSOLIUČIAI VISKAS

Jei keliausite į Japoniją, skirkite jai kuo daugiau laiko, kad galėtumėte aplankyti ne tik sostinę ir kitus didmiesčius, bet ir pasigrožėti gamta, šventyklomis, kur akį pamalonina estetiška aplinka, pagarba istorijai, žmogui. Ypatinga nuotaika jaučiasi pavasarį, kai pradeda žydėti sakuros – Tokijuje daugybė žmonių išeina pasigrožėti į parkus. Rudenį taip pat labai gražu, nes parkuose gražiausiomis spalvomis nusidažo klevų ir ginkmedžių lapai. Japonijoje stebins daug kas: ir tradicinio tipo viešbučiai, ir karštosios versmės, ir maistas, ir transportas, ir japonų paslaugumas.



SAKARTVELAS – MĖGSTANTIEMS SKANIAI PAVALGYTI

Šalis, kuri mane stebina skonių potyriais – Sakartvelas. Ypač rekomenduoju tiems, kas mėgsta sočiai pavalgyti. Tai – kelionė, kurios metu mėgaujiesi ne tik grynų kalnų oru, bet ir skaniausiais patiekalais. Charčio sriuba, chinkaliai, chačiapuriai, dolma (vynuogių lapų) suktinukai, vietinis vynas. O dar kiek įvairiausių užkandžių ir padažų! Saldumynų mėgėjai apsidžiaugs, jei lauktuvių jiems parvešite riešutų skanėstą čiuřčhelą.



LAUKTUVĖS IŠ EGIPTO – KAVA SU KARDAMONU

Man pačiai labiausiai patinka parsivežti sau kavos, arbatos, prieskonių, kad jau būdama namie maloniai prisiminčiau kelionės akimirkas. Kažkada iš Egipto atsivežiau arabiškos kavos su kardamono prieskoniais, taip pamėgau, kad dabar perku ir Lietuvoje. O iš Azijos šalių mėgstu atsivežti įvairių pagardų ryžiams. ♦



2025

VASARA

Turkija · Graikija · Juodkalnija



NEATRASTŲ SKONIŲ KELIONIŲ KALENDORIUS

Skonis – tai vienas iš penkių žmogaus pojūčių, kuris leidžia patirti pasaulį per maistą, gėrimus, jų tekstūras ir kitas savybes. Skirtingi pasaulio kontinentai – tai ir skirtingos skonio kelionės, prisotintos autentišku kultūru bei papročiu, egzotišku produktu ir unikalaus santykio su maistu. Galbūt 2025-ieji galėtų tapti gastrokelionių metais, atnešančiais ne tik daug malonumo gomuriui, bet ir dovanojančiais dar daugiau naujų pažinčių ir nuotykių?

Pasinerkime į neatrastų skonių keliones ir lai būna šie metai kupini naujų atradimų!

2025

PARENGĖ – Lina Matiukaitė

SAUSIS

„St. Moritz Gourmet“ festivalis, Sankt Moricas (Šveicarija)

Sausio 27 d. – vasario 1 d.

Nuo 1994 m. rengiamas festivalis kasmet sutraukia žymiausias legendas iš pačių tituluočiausių pasaulio virtuvių. Ši, maždaug savaitę trunkanti maisto fiesta, yra viena iš labiausiai laukiamų maisto švenčių visame pasaulyje. Jos metu geriausi kvietiniai virėjai gamina įmantrius patiekalus ištaigingiausių viešbučių ar restoranų virtuvėse. Festivalio metu ne tik paragausite pačių įvairiausių kulinariinių šedevrų, bet ir turėsite progą pajusti karališką, kalnų apsuptyje įsikūrusio Sankt Morico atmosferą. Festivalio kulminacija – nepaprastų skonių, potyrių ir prabangos ikona – „Porche Gourmet Finale“ puota.
www.stmoritz.com

**ST. MORITZ
GOURMET
FESTIVAL**

New Culinary Lifestyle
27 Jan – 1 Feb 2025



KOVAS

Jūrų gėrybių festivalis, Trondheimas (Norvegija)

Kovo 28–31 d.

„Ateik čia paragauti, pažinti, tyrinėti ir išmokti“ – tokiu šūkiu atvykti į vieną didžiausių jūrų gėrybių festivalį kviečia Norvegija. Jo metu įvairiausios maitinimo vietos ne tik siūlo specialius menu, bet ir džiugina ypatingais renginiais, autentiškais degustacijomis, gaminimo pamokomis ir pramoginiais pasirodymais. Šventės centras – jūrų gėrybių mugė, kurioje neabejotinai rasite ne tik ko paragauti, bet ir parsivežti lauktuvėms.
Norwayseafoodfestival.no

VASARIS

Didžiausia kasmetinė pasaulio maisto ir gėrimų paroda, Dubajus (JAE)

Vasario 17–21 d.

Dubajus – inovacijų ir ateities miestas, kuriame renkami pasaulio vizionieriai ir suplaukia aktualiausios planetos tendencijos. Šios parodos šūkis „Čia klesti tikrasis maisto verslas“, jau savaime pasako viską. Kasmet į milžiniško masto parodą atvyksta daugiau nei 5 500 pasaulyje pirmaujančių maisto ir gėrimų gamybos įmonių, kurios pristato daugiau nei 150 000 naujų produktų. Šis renginys kiekvienais metais nubrėžia naujas maitinimo pramonės ribas ir diktuoja ateities technologijų bei rinkos tendencijas.
www.gulfood.com



BALANDIS

Silkių festivalis, Hvide Sande (Danija)

Balandžio paskutinį savaitgalį

Kiekvienais metais Hvide Sande vyksta silkių festivalis, kurio metu didžiausia pramoga – sugauti kuo daugiau iš Šiaurės jūros migruojančių silkių. Tai – ne tik unikali patirtis žvejams, bet ir tikras malonumas žuvies gurmanams, kurie šventės metu turi progą paragauti įvairiais būdais ruoštos: marinuotos, keptos, skrudintos, šviežios silkės. Tai proga patirti jūrinės šalies kultūros unikalumą, o kartu ir pasimėgauti pavasarėjančia Danija.

www.visitvesterhavet.com



PicklesBURGH

THURSDAY, JULY 18



LIEPA

Marinuotų agurkėlių festivalis „Picklesburgh“, Pitsbergas (Pensilvanija, JAV)

Liepos 18 d.

Amerika turi kuo nustebinti ir šįkart nustebins marinuočių agurkėlių gerbėjus. Marinuočių agurkėlių festivalis trečius metus iš eilės laikraščio „USA Today“ išrinktas geriausia maisto švente šalyje, o jos tikslas – reprezentuoti viską, kas marinuota. Čia skonio receptorius nustebins marinuočių agurkėlių skonio ledai ir net to paties skonio alus, o šalia ir daug kitokių pramogų pradedant agurkėlių valgymo varžybomis ir baigiant koncertais bei įvairiais pasirodymais. Patys festivalio rengėjai sako, kad tai bendruomenės šventė, kurioje gera būti ir pramogauti, tad norintiems iš arčiau patirti, kaip švenčia pitsburgiečiai, tai unikali proga šią svajonę įgyvendinti.

www.picklesburgh.com

GEGUŽĖ

Mėlynojo kaspino šoninės festivalis, Des Moines (Ajova, JAV)

Gegužės 5 d.

Kaip oficialiai prisistato pats festivalis – tai renginys tiems, kuriems šoninė – tai ne tik pusryčių užkandis, bet gyvenimo būdas. Kasmet į šį festivalį susirenka gausus skanaus maisto gerbėjų būrys, kuris ne tik ragauja įvairių patiekalų su šonine, bet ir yra pasirėngęs pramogauti be jokių taisyklių: nuo imtynių ringe, geriausio kostiumo pagal metų temą rinkimų, tylių disco šokių iki DJ pasirodymų ir paskaitų apie šoninės istoriją. Jei manote, kad tai negarantuoja aukštojo gastronomijos olimpo, amerikietiškos kultūros potyrių tikrai bus į valias.

www.blueribbonbaconfestival.com



RUGPJŪTIS

Tarptautinė konditerijos paroda „Confitexpo“, Gvadalachara (Meksika)

Rugpjūčio 29–31 d.

Nuo 1986 m. organizuojama paroda – tai pagrindinis konditerijos sektoriaus verslų susitikimo taškas, o kartu netikėtų ir saldžių atradimų galimybė. Svajojantiems apie saldumynų verslo plėtrą kitoje pasaulio pusėje, tai gali būti puiki galimybė atrasti reikalingus žmones ir įmones, o tiems, kurie tiesiog nori patenkinti smalsumą ir paragauti to, kuo gardžiuojasi Centrinė Amerika – nuostabi proga prisiblaškinti ir papildyti savo kelionę saldžiais atsiminimais.

www.confitepo.com

BIRŽELIS

Picų festivalis „Napoli Pizza Village“, Neapolis (Italija)

Birželio 13–22 d.

Neapolio picų miestelyje Lungomare Caracciolo kasmet vyksta bene didžiausias ir populiariausias picų festivalis Europoje, pritraukiantis beveik milijoną lankytojų. Paplūdimio zonoje išsidėstę picų kepėjai, renginio metu siūlo paragauti picų su pačiais įmantriausiais ingredientais ir netikėtomis jų variacijomis. Lankytojus taip pat džiugina gyvos muzikos koncertai, įvairūs žaidimai, profesionalų paskaitos, picų gaminimo dirbtuvės. Patirti picą Italijoje – argi gali būti kas įspūdingiau?

www.carnifest.com/napoli-pizza-village-2025



RUGSĖJIS

„Taste of Chicago“, Čikaga (JAV)

Rugsėjo 6–8 d.

Trečiasis pagal dydį JAV miestas, vasaros sezono metu virpa ne tik nuo turistų gausos, bet ir nuo gatvės maisto furgonėlių. Paragauti Čikagos skonių kas mėnesį vis skirtingoje miesto vietoje kviečia apie 40 įvairių virtuvių skonius siūlančių meistrų. Taip pat, čia įrengiami gėrimų barai ir muzikos salelės. Įprastai vasaros sezonas uždaromas rugsėjo pradžioje. Tuomet įvyksta paskutinis didysis renginys, kai svaiginančių skonių gausa pripildo pagrindinį miesto *Grant* parką, o viliojančių kvapų juostos apsupa įspūdingą miesto simbolį – Bekingemo fontaną.

www.chicago.gov



SPALIS

Vegetarų festivalis, Puketas (Tailandas)

Spalio 19–28 d.

Tiems, kurie pagalvojo apie vegetariškų patiekalų fiestą, galimai teks nusivilti, nes šis spalvingas renginys – tai daugiau kultūrinis nei gastronomicinis Tailando reiškinys. Festivalis vyksta kasmet 9-ąjį mėnulio mėnesį pagal kinų kalendorių. Pagrindinė šventės idėja – švęsti bendruomenės įsitikinimą, kad susilaikymas nuo mėsos ir kitų mirtis bei protą paveikiančių produktų, padeda įgyti gerą sveikatą ir ramybę. Festivalis garseja savo „ekstremaliomis“ apeigomis, kuriomis, kaip tikima, šaukiamasi dievų palaimos. Vienos iš tokių apeigų – tai vaikščiojimas ugnimi arba didelių auskarų (virbų) vėrimas į lūpas. Silpnėsių nervų žiurovams šis renginys gal ir gali pasirodyti nepriimtinas, tačiau tai tik dar kartą įrodo pasaulio kultūrų įvairovę ir unikalumą.

www.hotels.com/go/thailand/phuket-vegetarian-festival



LAPKRITIS

Milžiniško omleto šventė, Abvilis (Prancūzija)

Lapkričio 1–2 d.

Pusryčiams renkatės omletą? O ką pasakytumėte apie omletą didesnį už jūsų namą? Legenda pasakoja, kad kartą Napoleonas įsakęs iš visų kaime esančių kiaušinių iškepti milžinišką omletą. Šis įvykis virtęs tradicija ir iki šiol kasmet džiugina Abvilio gyventojus ir svečius. Šventės metu omletui pagaminti sunaudojama daugiau nei 15 000 kiaušinių, o kol virtuvės šefai ruošia šį ypatingą patiekalą, šventės svečiai gali pasimėgauti muzikos pasirodymais, sudalyvauti dirbtuvėse ar net kiaušinių daužymo varžybose.

www.giantomelette.org



GRUODIS

Alyvuogių festivalis, Martosas (Ispanija)

Gruodžio 4–8 d.

Jau daugiau nei 30 metų, pirmąją gruodžio savaitę, Martose pagerbiami miesto simboliai – alyvmedžiai ir jų derliaus pradžia. Tikima, kad šie medžiai – tai gyvos būtybės, glaudžiai susijusios su ispaniškąja tapatybe ir savastimi. Festivalio metu apdovanojamos nusipelnusios vietinių alyvuogių augintojų šeimos, vaišinamosi tradiciniu patiekalu iš menkės, alyvuogių, druskos, duonos ir alyvuogių aliejaus. Galima išvysti ar net išbandyti ir vieną seniausių, rankinį aliejaus spaudimo presą, susipažinti su senosiomis ir šiuolaikinėmis aliejaus gamintojų tradicijomis ir iš arti patirti nuo seno gyvuojančios alyvmedžių augintojų kultūros autentiškumą.

www.jaenparaisointerior.es ♦



15 PROGRAMĖLIŲ, KURIOS PRAVERS KELIAUJANT

Kai susiplanuoji atostogas, gyvenimas tarsi įgauna prasmę. Nekantriai lauki, bent kartą per dieną užmeti akį į kalendorių, o gal net ryškiai apsibrauki tą atostogų pradžios datą? Kad lengviau būtų pasiruošti sklandžiai kelionei, pasitiek pagalbinkus – programėles, kurių tikrai yra nemažai ir dažnai jos yra skirtos konkrečiai paieškai. Dalijamės net 15 patikrintų išmaniųjų programėlių sąrašą, kurios, tikime pravers ir jums.

PROGRAMĖLES REKOMENDUOJA – „West Express“ kelionių ekspertė Laura Šepetienė



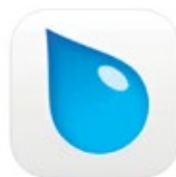
AllTrails – patiks aktyviems keliautojams, žygių mėgėjams, dviračių sporto entuziastams ar bėgikams. Programėlėje lengvai surasite įvairius maršrutus ir trases, rekomenduojamus takus, taip pat rasite keliautojų atsiliepimus, nuotraukas, sužinosite, ką susipaikuoti ar kur būtina sustoti ir pasigėrėti gražiausiais vaizdais.



Converter+ yra labai naudingas įrankis ne tik valiutos keitimo kursui sužinoti, bet paversti, pavyzdžiui, mylias į kilometrus, uncijas į litrus ar Farenheitą į Celsijaus skalę.



PackPoint skirta tiems, kurie nuolat pamiršta į savo kelionės krepšį įsimesti telefono įkroviklį arba visuomet prisikrauna per daug nereikalingų daiktų. Programėlėje pasižymėję šalį, į kurią keliaujate ir kokių tikslų (poilsis ar aktyvi, pažintinė kelionė), pagal datą, trukmę ir tos šalies orų prognozes, automatiškai pasiūlomas sąrašas daiktų, kurių jums gali prireikti. Sąrašą galima lengvai pildyti ir koreguoti, taip pat dalytis su kelionės bičiuliais.



Rain Rain – programėlė meditacijai. Raminantis ir atsipalaiduoti skatinantis garsai.



TripCase – nemokama programėlė, kuri padeda tvarkingai sudėlioti tai, kas jau užsakyta – skrydžio bilietai, viešbučių patvirtinimai, restoranų rezervacijos. Visai tai atsisiuntus į šią programėlę, ji tvarkingai sudėlios chronologine tvarka, tad žinosite paieiliui, kas laukia kelionėje.



Citymapper – padeda keliautojams greičiau susiorientuoti, susirasti artimiausią autobuso ar traukinio stotelę.



WiFi map – greita ir patogi nemokamo belaidžio interneto paieška. Programėlės žemėlapyje matysite, kur artimiausios nemokamo interneto vietos. Taip pat, koks tiekiamas interneto greitis, tikslus vietos adresas ir, jei pateikiama, belaidžio interneto prisijungimo slaptažodis. Programėlė ne tik parodys, kur yra WiFi vieta, bet ir parengs maršrutą, kaip ten nueiti.



HotelTonight – skirtas tiems, kurie neplanuoja iš anksto. Programėlėje skelbiami paskutinės minutės nakvynės pasiūlymai, net ir prabangiuose viešbučiuose, kur galėsite apsistoti užsisakę jau tą pačią dieną.



Timeshifter – jautiesi pavargęs po skrydžių, besikeičiančių laiko juostų? Šis įrankis padės lengviau prisitaikyti prie laiko pokyčio.



Headout – artimiausi, šalia jūsų vykstantys geriausi šou, pasirodymai ir pramogos.



Flush – net 200 000 WC lokacijų! Tai turbūt pats paprasčiausias, greičiausias ir patogiausias būdas nežinomame mieste be streso surasti tualetą. Ši programėlė veikia be interneto, taip pat bus nurodyta informacija, ar WC yra mokamas.



Rick Steves Audio Europe – keliautojas, besidalinantis audiogidu apie daugelį Europos miestų. Besigerdami, pavyzdžiui, Koliziejumi Romoje, pasileidę jo pasakojimą, išgirsite ne tik istoriją, bet ir įdomių detalių.



iTranslate (arba **iTranslate Voice** – balso programėlė) – daugiau nei 100 kalbų padės nepasimesti suprantant ar pasakant vietiniams, ko norite ar ieškote.



Like A Local Guide – ieškai neturistinių vietų? Ši programėlė parodys, kur mėgsta valgyti vietiniai, užsukti kokteiliui ar apžiūrėti įdomias vietas.



Yelp – nuo restoranų, gydytojų iki automechanikų šalimais. Taip pat žmonių rekomendacijos, nuotraukos, kainos. Ši programėlė veikia 31 šalyje. ♦

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nr. 1 DERMATOLOGŲ
REKOMENDACIJA
JAUTRIAI ODAI¹

**VEIKSMINGAS ODOS
ATSTATYMAS NUO PAT
PIRMOS DIENOS²**

**NAUJOVIŠKOS
SUDEDAMOSIOS DALYS,
PALAIKANČIOS
MIKROBIOTOS
PUSIAUSVYRĄ**



**AUKŠČIAUSIA
APSAUGA
SPF50+**

**PLATAUS SPEKTRO
APSAUGA NUO
UVB / UVA**

**CICAPLAST
BAUME B5+
BALZAMAS**

**ANTHELIOS
UVMUNE 400
NEMATOMAS FLUIDAS SPF50+**

Spalvingasis VIETNAMAS: gyvenimas Mėnulio ritmu ir pagal fengšui

Septynerius metus Vietname gyvenusi AURELIJA ASPEN iš ten grįžo ne tik su dideliu noru tyrinėti ir patirti pasaulį, bet ir su suvokimu, kur veda jos pačios kelias. „Metai praleisti Vietname, praturtino mano gyvenimą: prasiplėtė pasaulio suvokimas, pasikeitė gyvenimo būdas, sutikau įdomių, įvairių tautybių ir religijų žmonių, pradėjau vertinti tokius lietuviškus dalykus, kaip ilgas vasaros dienos, aukštą žmonių ūgi, žydras akis, švaru, gaivų orą, sniegą ir gimtąją lietuvių kalbą“, – sako Aurelija, su kuria neriname į daugialypio Vietnamo kultūros, tikėjimo ir tradicijų gelmes.

PARENCĖ – Lina Matiukaite

Kokios ryškiausios iš Vietnamo parsivežtos patirtys? Ko išmokė gyvenimas šioje šalyje? Kaip neseniai sugrįžusi į gimtinę dar savyje jaučiu Vietnamo didmiesčio šurmulį ir tempą. Jausmas, kad esu avilyje su milijonais kitų bičių ir visi užsiėmę, juda, kruta, lekia. Pirmąjį pusmetį Saigone (Hošimino mieste) vairavau motorolerį tarp kitų aštuonių milijonų motorolerių. Jausmas prilgo bičių spiečiui: važiuoji ir atrodo visi jaučia tave ir tu jauti kitus, nors Vietname paprastai niekas nežiūri į važiuojantį už nugaros. Pėsčiųjų niekas per perėjas nepraleidžia. Būna su motoroleriu ir per šaligatvius ir prieš eisimą važiuoja. Iš pradžių tokie dalykai šokiravo, o po to, įsiliejus į vietnamietišką gyvenimo būdą, ir pačiai taip teko vairuoti. Vietnamiečiai gana paprasti ir labai verslūs žmonės. Visur vyksta prekyba. Jų verslumas įkvepia. Kai gyvenį apsuptas tokios energijos, tai tampa ir tavo gyvenimo dalimi. Taip pat pramokau vietnamičių kalbą. Tai suteikė daug džiaugsmo. Vietnamičių kalbą galima vadinti penkių dimensijų, su penkiais skirtingais tonais.



Rehahnphotographer.com nuotr.

” **SVARBIAUSIA IR DIDŽIAUSIA VIETNAME ŠVENTĖ – NAUJIEJI METAI PAGAL MĖNULIO KALENDORIŲ (TET), ŠVENČIAMA PER PIRMAJĄ JAUNATĮ PO ŽIEMOS SAULĖGRĮŽOS.** “



Asmerinio albumo nuotr.



Rehahnphotographer.com nuotr.



Unsplash.com nuotr.



Asmerinio albumo nuotr.

Tas pats žodis ištartas kitu tonu turi skirtingą reikšmę. Dažnas užsienietis vargsta dėl vietnamičių kalbos, praranda motyvaciją jos mokytis, nes vietiniai nesupranta jų tarimo. Pagyvenus Vietname, atsirado noras išbandyti ir patirti dar daugiau dalykų, sugerti į save dar daugiau skirtingų kultūrų ir vis labiau plėsti akiratį.

Kas Jus stebino šioje šalyje? Prie kokių kultūrinių skirtumų buvo sudėtingiausia prisitaikyti? Maloniai stebino jų įprotis saulei tekant sportuoti ir paprastumas. Pavyzdžiui, reikia persivežti šaldytuvą, deda jį ant motorolerio ir vežasi nesukdami sau galvos. Nėra baimės, ką kiti pagalvos. Rytais parkuose pilna aktyvių įvairaus amžiaus žmonių. Vienur pagal garsią muziką šoka moterų grupelės, šalia sėdintys medituoja, kiti daro Tai Či, dar kiti žaidžia badmintoną, bėgioja. Mišinys visko, bet kartu viskas ir dera. Maloniai stebino jų bendruomeniškumas, pagalba vienas kitam, ypač per eisimo įvykius su motoroleriu. Padeda atsikelti, susirinkti daiktus ir važiuoja toliau. ➔

Ir pačiai ne kartą teko patirti vietnamiečių geranorišką norą padėti. Jie vakarais mėgsta susiburti ir leisti laiką kartu. Daug bendrauja. Vakaraus ant šaligatvių pasistato mažytes plastikines kėdutes, tada ilgai sėdi, valgo, bendrauja. Iš pradžių buvo neįprasta, kad jie vengia saulės. Vietnamiečiai vertina baltą odą ir nenori įdegti. Karščiausią dieną jie apsirengę nuo galvos iki kojų, o važiuodami motoroleriu dar ir su pirštinėmis bei veido kaukėmis. Laikui bėgant ir aš pati pradėjau vengti saulės, ji labai kaitri ir tik kelias dienas per metus jos būna kiek mažiau. Na, o labiausiai sudėtinga buvo prisitaikyti prie karšto ir drėgno klimato bei skirtingo požiūrio į kokybę.

Kokiais principais vietnamiečiai vadovaujasi, kurdami savo kasdienybę? Vietnamiečių kultūros pagrindą sudaro jų kalba, virtuvė, protėvių garbinimas, šeimos puoselėjimas, bendruomeniškumas, gyvenimas Mėnulio ritmu, šventės, tradiciniai rūbai Ao Jai (Ao Dai), dainavimas. Vietnamiečių kalba turi ištakas iš kinų kalbos, bet raidės rašomos lotyniškai. Kalba skambi. Žmonės mėgsta dainuoti. Per šventes, draugų ar darbo kolektyvų susibi-



rimus dainuoja karaoke. Šalyje gausu budizmo šventyklų ir katalikiškų bažnyčių, bet tik apie 12 proc. gyventojų yra budistų ir apie 7 proc. katalikų. Didžioji dauguma vietnamiečių, net apie 80–90 proc. garbina savo protėvius ir jiems meldžiasi. Jie puoselėja šeimą. Dažnai dvi, trys kartos gyvena drauge, o skyrybos jiems prilygsta nelaimėi. Vyrauja pagarba vyresnio amžiaus žmonėms. Vietnamiečiai kaip ir lietuviai myli savo šalį ir ją brangina. Futbolas yra jų šalį vienijanti jėga.

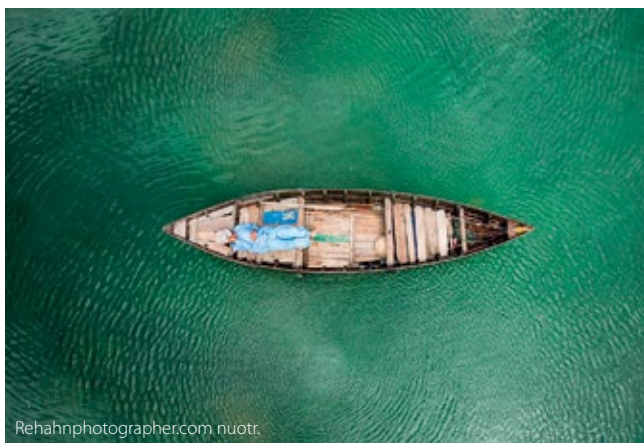
Svarbiausia ir didžiausia Vietname šventė – Naujieji metai pagal Mėnulio kalendorių (Tet), švenčiama per pirmąją jaunatį po žiemos saulėgrįžos. Tuo laikotarpiu viskas skendi oranžinių, geltonų ir raudonų spalvų gėlėse. Šios spalvos simbolizuoja gausą, turtus. Žmonės tvarkosi, puošia namus žibintais, gėlėmis, dovanuoja vieni kitiems dovanas ir raudonus vokelius su pinigais, ypač vaikams. Šiuo laikotarpiu vyksta didžiausia žmonių migracija Žemėje. Žmonės įprastai grįžta į gimtuosius namus, susitinka su giminaičiais, lanko mirusius, jiems meldžiasi. Šventinis periodas tęsiasi apie 2 savaites ir tuo metu netrūksta prietarų, ką per šį laikotarpį galima daryti ir ko ne, be to, kelionės šalyje, viešbučiai ir paslaugos itin pabrangsta. Jei planuojate aplankyti Vietnamą, geriausia rinktis keliauti ne per Tet laikotarpį.

” **JEIGU NESISEKA VERSLAS VIETNAMIEČIAI SAKO, KAD BLOGAS FENGŠUI.** “

Kokie svarbiausi Vietnamo papročiai, ritualai? Kaip religinė praktika dominuoja protėvių garbinimas. Dažnas namuose turi altorių protėviams, juo rūpinasi, jiems meldžiasi, neša aukas, gėles. Per mėnulio pilnatį prie gatvių ar namų degina lauželius, kuriuose aukoja netikrus pinigus, maistą, degina smilkalus, meldžiasi. Jie labai tiki fengšui – senovės kinų praktika, kurios tikslas – harmonija tarp žmogaus ir jo aplinkos. Teko dalyvauti fengšui (*Feng shui*) ceremonijoje, kurios metu buvo laiminama žemė, prieš pradėdant statybas. Tokias ceremonijas veda fengšui meistras, kuris duoda nurodymus, kas ką turi daryti, pastatomas altorius, deginami smilkalai, netikri pinigai. Ceremonijoje, kurioje dalyvavau, buvo privežta vyno, viskio bei nuoseklia eiga ir tam tikrose vietose gėrimai iš kanistrų buvo pilami ant skirtingų žemės sklypo kampų. Unikali patirtis. Jeigu nesiseka verslas vietnamiečiai sako, kad blogas fengšui.

Ko labiausiai pasiūlstate? Ką turi Vietnamas, bet neturi Lietuva? Lietuvos ir Vietnamo energijos labai skirtingos. Lietuvoje jaučiasi aukštesnė kokybė, bet kiek lėtesnis gyve-





Rehahnphotographer.com nuotr.

” **PAGYVENUS VIETNAME, AT SIRADO NORAS IŠBANDYTI IR PATIRTI DAR DAUGIAU DALYKŲ, SUGERTI Į SAVE DAR DAUGIAU SKIRTINGŲ KULTŪRŲ IR VIS LABIAU PLĖSTI AKIRATĮ.** “



Unsplash.com (2) nuotraukos



Asmeninio albumo nuotr.

nimo tempo. Gal kiek pasiilgstu judrios ir kartu minkštos Vietnamo energijos ir, žinoma, įspūdingos gamtos. Vietnamo gamtos spektras labai platus. Ši šalis turi viską: kalnus, jūras, salas, uolas, pušynus, džungles, kopas, paplūdimius, upes, ryžių laukus ir t. t. Klimatas Vietnamo pietuose skiriasi nuo šalies šiaurėje. Patyrimo atžvilgiu, vienoje šalyje gali patirti ją labai skirtingai ir kitaip.

Ką rekomenduotumėte aplankyti kelionės po Vietnamą metu? Centriniam Vietname: Hoi An – senovinis prekybininkų miestelis, kuriame apstu suvykly, galima pasimėgauti tiek jūra, tiek miestelio aplinka, tiek ryžių laukais. Danang – didmiestis prie jūros. Šalia yra Bana Hills su garsiuoju „Golden Bridge“. Banna Hills – prancūziškas miestelis ant kalvos, į kurį kelia funikulierius. Viršuje galima apsistoti ir pasimėgauti saulėtekiu ant „Aukštinio tilto“ be didelio turistų srauto. Hue – imperatoriškasis miestas. Phong Nha – uolos ir urvai, patiks aktyvesniems ir gamtą mėgstantiems žmonėms. Quy Nhon – kurortas prie jūros, į kurį pasimėgaujant rytietiška prabanga galima vykti „The Vietage“ traukiniu iš Hoi An ar Nha Trang.

Šiaurės Vietname: Halongo įlanka, žadą atimanti vieta su iš jūros kyšančiomis uolomis. Praleiskite bent vieną naktį laive. Čia geriausia vykti nuo spalio iki balandžio. Ninh Binh-Trang An – uolos, apsuptos upės. Ha Giang kilpa (*Ha Giang loop*) – 3 dienų kelionė motoroleriu ar džipu po įspūdingą, kalnuotą Šiaurės Vietnamą, kuris ribojasi su Kinija. Sapos regiono ryžių terasos, vietnamiečių gentys, mažumos. Taip pat iš Sapos galima pakilti į aukščiausią Vietnamo tašką – Fanšipano viršūnę. Hanojus – šalies sostinė, politinis šalies valdymo centras. →



” ŠI ŠALIS TURI VISKĄ: KALNUS, JŪRAS,
SALAS, UOLAS, PUŠYNUS, DŽIUNGLES,
KOPAS, PAPTĖDIMIUS, UPES, RYŽIŲ
LAUKUS IR T. T. “

Pietiniame Vietname: Hošiminas (Saigonas) – finansinis Vietnamo centras, megapolis. Cu Chi tuneliai – Vietnamo karo metu žmonių rankomis iškasti tuneliai-gyvenvietės po žeme, siekiantys virš 250 km. Mekongo delta – čia verta patirti aplink upę vykstantį gyvenimą. Poilsui prie jūros – Phu Quoc sala. Saloje yra keli pramogų parkai, kokybe nenusileidžiantys Disneyland’ui, tik su gerokai mažesniu turistų srautu. Taip pat Con Dao sala, kurioje tvyro rimties energija. Ji garsi tuo, kad valdžios atstovai, aukštas pareigos užimantys žmonės kasmet važiuoja melstis ir nešti aukas šioje saloje žuvusiai šalies didvyrei, prašydami jos palaikymo.

Kokie trys žodžiai ar frazės, geriausiai apibūdintų Vietnamo esmę? Šurmulyš. Viskas šurmuliuoja. Jei ne žmonės, motoreriai, tai – gamta, gyvūnija: cikados, driežai, paukščiai. Tada – smilkalai. Tai tarsi neregima jungtis su protėviais. Ir, galiausiai, ekonomika. Ekonominis spurtas, prekyba, šalies infrastruktūros vystymas labai jaučiamas ir matomas.

Ko reikia, kad iš tikrųjų patirtum Vietnamą? Arba ko nereikia? Kokių klaidingų nuostatų, stereotipų čia nesivežti? Būti atviram patirti jį visokį ir savaip, be išankstinių nusistatymų, jausti pagarbą žmonėms, jų kultūrai, gamtai. Vieniems žmonėms Vietnamas gali labai patikti, o kitiems ne. Linkiu bent kartą aplankyti šią įvairiapusiškai spalvingą šalį.

AURELIJOS ASPEN PATARIMAI
KELIAUJANTIEMS | VIETNAMA

- **Geriausias laikas vykti:** pavasaris. Tuomet Vietnamo pietuose dar būna sausa, centrinėje dalyje pats sezono įkarštis, o šiaurėje – atšilimas. Jei norite tik pailsėti prie jūros, tuomet keliaukite spalį–balandį, kur pietinėje šalies dalyje tęsiasi sausasis sezonas. Puikus oras lepins Phu Quoc, Con Dao salose. Rudenį–žiemą nerekomenduočiau vykti į centrinį Vietnamą, nes tuo metu čia pasitaiko taifūnų, liūčių, potvynių.
- **Ką verta pamatyti / patirti:** Hoi An’ė „Hoi An Memories Show“ – didžiausias pasirodymas Vietname, kuriame vaidina daugiau nei 100 aktorių. Pasirodymas vyksta kasdien. Jei vykstate lietaus sezonu, rekomenduočiau įsigyti VIP bilietus, tuomet galima mėgautis spektakliu sėdint po stogu. Hošimine „A O Show“ Saigono operos teatre vyksta unikalus akrobatinis renginys vietnamietiškais motyvais, muzika. Taip pat verta išbandyti galvos plovimą „Shampooing“. Jį atlieka kiekvienoje moteriškoje kirpykloje. Tai galvos masažas su plaukų plovimu ir gražiu plaukų džiovimu, sušukavimu. Masažai šalyje taip pat pigūs ir gana geri, o vykstantiems su vaikais, rekomenduočiau apsilankyti „VinWonders“ ir „Sun World“ pramogų parkuose.
- **Paragauti:** tradicines sriubas su ryžių makaronais ir šviežiais žalumynais: Pho Bo (sriuba su jautiena), Pho Ga (sriuba su vištiena), Bun Cha (ryžių makaronai, kepta kiauliena, salotos). Mangų, papajų salotos. Banh Mi – prancūzų įkvėptas sumuštinis su mėsa, daržovėmis ir kt. pagardais (gali būti ir vegetariškas). Nem ran – suktinukai iš ryžių popieriaus, įdaryti daržovėmis, mėsa, jūrų gėrybėmis. Gali būti švieži ar skrudinti. Kava su kiaušiniu bei Kava su kokosų pienu, kurią gaminant vietoj vandens naudojamas kokosų pienas.
- **Ko vengti:** negerti vandens iš krano. Vengti valgyti vietose, kur trūksta higienos. Būtina plauti visus vaisius. Nepalikite jums svarbių, brangių daiktų be priežiūros, nors dauguma vietnamiečių yra tikrai geri žmonės, visko gali pasitaikyti.
- **Lauktuvėms:** džiovinti vaisiai, saldumynai, džiovintos jūrų gėrybės, riešutai. Pinti daiktai, lakuotos namų dekoracijos, skambantys varpeliai, vietnamietiškos kepurės. ♦

Tikros pasakiškos atostogos

Vasara
2025

Avansas
10%

0€
Nemokamas
kelionės sąlygų
keitimas



Italija
Kalabrija, Rimini,
Sardinija



Ispanija
Barcelona, Malaga,
Maljorka



Turkija
Antalija, Alanija,
Bodrumas



Graikija
Kreta, Rodas, Korfu,
Peloponesas



Bulgarija
Varna, Burgasas



Portugalija
Madeira

NAMIBIJA: šalis, kurią verta pajauti

Atsitiktinai keliaujančiuju į pietvakarių Afrikoje, Atlanto vandenyno pakrantėje isikūrusią Namibiją beveik nepasitaiko. Patyrusi kelionių ekspertė SIGITA SAMOŠKAITĖ, „West Express“ turizmo grupės vadovė, sako, kad čia vyksta žmonės, kurie tiksliai žino, kodėl ir ką nori pamatyti. „Šiai kelionei reikia gerai pasiruošti, nusiteikti, nes dėl gana didelių atstumų, daug gražių vietų ir riboto laiko čia improvizuoti gali būti sunku“, – kelavimo Afrikoje ypatumus vardija ekspertė.

PARENČĖ – Aistė Jasinskaitė
NUOTRAUKOS – iš asmeninio albumo

Ką Jums asmeniškai reiškia planuoti keliones į tolimas, nepažintas šalis? Didžioji dauguma žmonių nori tiesiog pailsėti nuo darbų ar pasimėgauti šiluma, kai jos trūksta Lietuvoje. Mano širdis atsigauja tiek planuojant, tiek keliant kur nors toli ir nestandartiškai. Pavyzdžiui, susiplanuoti kelionę į Namibiją užtruko beveik metus, tačiau dar iki apsilankymo šioje šalyje net pažadinta vidury nakties galėjau išvardyti visą kelionės maršrutą, kilometrus, lankomų vietų niuansus. Dabar planuoju kelionę kitiems metams į Argentiną, Čilę, Braziliją. Jaučiu didelį malonumą lėtai planuoti, rinktis, svajoti, laukti.

Namibija dar yra (ne)atrastas turizmo perlas lietuviams? Ir ne tik lietuviams! Lodžijų (tai – tarsi viešbučiai, tačiau Afrikoje – mažesni, jaukesni, egzotiškesni apgyvendinimo variantai) svečių knygoje tyrinėčiau, iš kokių šalių atvyksta keliautojai. Daugiausia vokiečių – Namibija yra buvusi Vokietijos kolonija, nemažai prancūzų, belgų, skandinavų, britų. Gana dažnai pasitaiko keliautojų iš

JAV. Deja, lietuvių niekur neteko nei sutikti, nei išgirsti – gaila, kad kol kas mūsų keliautojai dar neatrado tokios gražios šalies.

Tie, kurie keliauja po Namibiją, paprastai yra kultūringi, mėgsta gamtą, gyvūnus ir nuotykius. Daugelis po šią šalį keliauja individualiai, tokia yra visos kelionės esmė – vykti savo tempu, sustoti pasigrožėti pakeliui sutinkamais laukiniais gyvūnais. Tai idealiai tinka, kai norisi pabėgti nuo minios, triukšmo, audiovizualinės taršos, paviršutiniškumo. Čia jautiesi savimi, vertini tikrus dalykus, atrandi tam tikrų savo bruožų: ištvermę, kantrybę, mokėjimą džiaugtis smulkmenomis.

Keliaujant po Namibiją biudžetas irgi lengvai transformuojamas, t. y. galima išleisti mažiau – rinktis kempingus ir daug ką pamatyti savarankiškai, arba gyventi prabangiose lodžijose, rinktis išskirtines ekskursijas (skrydį oro balionu ar sraigtasparniu virš gražiausių vietų), samdyti individualius gidus. Yra visko ir kiekvienam, o įspūdžių gausa garantuota ir už mažesnę, ir už didesnę sumą.

Atvykus į tolimą šalį norisi pamatyti ir patirti kuo daugiau. Kaip susidėlioti prioritetus? Rekomenduočiau kelionei skirti ne mažiau kaip 2 savaites, per tiek laiko prie Namibijos galima prisiliesti „pirštų galiukais“. Žinoma, įmanoma skubos tvarka aplankyti gražiausias vietas ir per 10 dienų, tačiau tokios kelionės palydovas, neabejotinai, bus fizinis nuovargis.

Namibijoje gyventojų skaičius yra labai panašus, kaip ir Lietuvoje, tačiau teritorija – daugiau nei 12 kartų didesnė. Į tai reikia atkreipti dėmesį planuojant kelionę: teoriškai galima lankyti ir gretimas šalis, tačiau savo kelionės metu visą dėmesį skyriaus būtent Namibijai, ir tai rekomenduoju ir kitiems keliautojams, ypač gamtos mylėtojams. Namibija – tai dykumos, išspūdingos smėlio kopos, didžiuliai nacionaliniai parkai, simpatiški kolonijiniai miesteliai prie Atlanto vandenyno, begalė laukinių gyvūnų, kurių niekad anksčiau neteko matyti... Įdomu tai, kad šalyje gyvena net 11 etninių grupių, kurių gyvenimo būdas, kalba, papročiai skiriasi. Galima aplankyti kai kurių genčių kaimelius ir susipažinti su jų gyvenimo būdu iš arčiau.

” **NAMIBIJA – TAI DYKUMOS, IŠPŪDINGOS SMĖLIO KOPOS, DIDŽIULIAI NACIONALINIAI PARKAI, SIMPATIŠKI KOLONIJINIAI MIESTELIAI PRIE ATLANTO VANDENYNO, BEGALĖ LAUKINIŲ GYVŪNŲ.** “

Kokius objektus rekomenduojate įtraukti į kelionės maršrutą? Kelionė po Namibiją yra labiau jausmas, nei griežtas maršrutas, todėl privalomų aplankyti objektų čia nėra. Tai yra nuotaika, savijauta, būsena, jokios monotonijos, nes kiekvieną dieną viskas vis kitaip. Bent jau pati ten taip jaučiausi! Todėl mielai pasidalinsiu pagrindiniais akcentais, kurie dar tik planuojantiems kelionę leis geriau įsivaizduoti šią šalį.

Nepakartojamą įspūdį čia palieka raudono smėlio Kalahario dykuma. Čia galima apsistoti dideliame privačiame laukinių gyvūnų rezervate: teritorija gerai prižiūrima, todėl gausite ne tik nakvynę, bet ir galėsite vykti į kelių valandų safarius pasigrožėti gyvūnais (vadinami *game drive*). Antras pagal dydį pasaulyje Žuvies upės kanjonas (*Fish River Canyon*) savo forma primena Didįjį kanjoną JAV, tačiau čia nėra masinių turistų srautų, jokių asfaltuotų takelių ir sausakimšų apžvalgos aikštelių. Tik milžiniškas kanjonas, rytiniai saulės spinduliai ir nuosavas kvėpavimas. Tikrai žadą atimanti vieta! Nuo kanjono į Liudericio miestelį (*Luderitz*), įsikūrusį prie Atlanto vandenyno, veda B4 kelias, kuris yra tarsi meditacija, kelionė į save ir su savimi. Dykumų smėlio spalvos keičiasi iš švelniai rausvos į gelsvą, baltą, pakelėse šiurena švelnios smilgos, kelias driekiasi į dangaus mėlynus tolius, o horizonte – smėlio apipustyti kalnai. Neteko gyvenime matyti kalnų, kurių papėdės (bent 20 proc.) užpustytos smėlio! Kaip siurrealistinis paveikslas. Atrodo, tarsi būtum kitoje planetoje. →



” **KELIONĖ PO NAMIBIJĄ YRA LABIAU JAUSMAS, NEI GRIEŽTAS MARŠRUTAS, TODĖL PRIVALOMŲ APLANKYTI OBJEKTŲ ČIA NĖRA. TAI YRA NUOTAIKA, SAVIJAUTA, BŪSENA, JOKIOS MONOTONIJOS.** “



Gamtos mylėtojams labai rekomenduoju aplankyti kerinčio grožio *Sossusvlei (Deadvlei)* smėlio kopas, kurios tekant saulei nusidažo sunkiai nusakomomis spalvomis ir pasidengia įvairiais šešėliais, taip pat pamatyti įvairių formų spalvingas granitines uolas – *Spitzkoppe*. Galima įsikurti kempingė, grožėtis saulėtekriu ir saulėlydžiu, eiti pasivaikščioti pėsčiųjų takais, o naktį atsiveria ypač žvaigždėtas dangus. Kadangi aplink nėra jokių miestų ir jų sklaidžiamos šviesos, dangus tampa tiesiog magiškas. Aiškiai galima išvelgti Skorpiono žvaigždyną, Pietų Kryžių ir kt. Laukinių gyvūnų entuziastus aplankyti Namibiją traukia čia įsikūręs Etošos nacionalinis parkas. Tai didžiausias gyvūnų parkas šalyje, kuriame galima išvysti visko: dramblių, liūtų, zebūrų, žirafų, daug įvairių antilopių, paukščių. Smagiausia vairuoti savarankiškai ir „medžioti“ gyvūnus tiek akimis, tiek žiūronais. Parkas yra toks didelis, kad norint viską apžiūrėti, gali važinėti visą dieną ar net kelias.

Pažintinio keliavimo ir poilsio balansas: misija įmanoma? Norintys pailsėti nuo daugybės išpūdžių į savo kelionės maršrutą gali įtraukti apsilankymą bene gražiausiame Namibijos miestelyje Svakopmunde (*Swakopmund*). Atlanto vandenyno bangos, malonus klimatas, prabangios vilos palei jūros krantą, pėsčiųjų ir dviračių takeliai, sporto aikštelės, platūs smėlio paplūdimiai, išpuoselėta žaluma, spalvingi mažaaukščiai nameliai (vokiečių kolonijinis palikimas). Jei staiga atmerktumėte akis ir pamatytumėte vaizdą aplink, manytumėte, kad esate išpuoselėtame Europos kurorte. Sunkiai patikėsite, kad čia Afrika! Taip pat rekomenduočiau aplankyti miestelį, pavadinimą *Volvis Bėjus (Walvis Bay)*. Čia siūlomos ypač smagios ekskursijos: galima plaukioti baidarėmis įlankoje su mažais ruoniukais. Didieji ruoniai tinginauja ant kranto, o smalsūs mažiukai vejasi turistus, bando pagauti jų irklus, o kartais net taikosi išsoti į baidarę. Išvykos metu taip pat





aplankomos akinamai baltos druskų kasyklos, rožinis ežeras, rožinių flamingų įlanka. Organizuojamos išvykos visureigiais į didžiules nacionalinio parko kopas. Profesionalūs vairuotojai, kurie seka vandenyno potvynius ir atoslūgius, atlieka įvairius triukus automobiliais kopų viršūnėse ir papėdėse, tad ši išvyka – drąsiems ir norintiems adrenalino.

” **REKOMENDUOČIAU IŠSINUOMOTI
AUTOMOBILĮ SU KEMPINGO
ĮRANGA IR BENT KELETĄ NAKTŲ
APSISTOTI KEMPINGUOSE. BE GALO
ĮDOMI PATIRTIS.** “

Ką reikėtų žinoti norintiems savarankiškai keliauti po Namibiją? Namibija yra bene saugiausia šalis visoje Afrikoje, žmonės mandagūs, neįkyrūs, beveik visi kalba angliškai arba vokiškai. Tačiau šalyje asfaltuoti keliai sudaro vos 8 proc., visi kiti – žvyrkeliai. Jų būklė gera, ženklinimas aiškus, tiesa, eismas vyksta kita kelio puse nei Lietuvoje. Pakelėse daug degalinių, kuriose galima ne tik prisipilti kuro, bet ir užkąsti, išgerti kavos. Graži tradicija – degalinių darbuotojai už nedidelius arbatpinigius nuvalo automobilio langus. Po kelių valandų vairavimo žvyrkeliais tai labai vertinga!

Namibijoje daugelis keliauja savarankiškai, todėl rekomenduočiau išsinuomoti automobilį su kempingo įranga ir bent keletą naktų apsistoti kempinguose. Be galo įdomi patirtis. Įsivaizduokite, kaip smagu miegoti palapinėje ant automobilio stogo! Didžioji dauguma kempingų siūlo individualią pavėsinę, kepsninę, dušą su karštu ir šaltu vandeniu bei tvarkingu WC. Kai kurie kempingai turi ir baseinų, parduotuvėlių su būtiniaisiais produktais (mal-komis, kepiniai paruošta mėsa, gėrimais ir t. t.) ar net pramogų. Automobilis tampa tikrais namais, o stovyklavimas suteikia daug gerų emocijų.

Jei norisi daugiau komforto, galima apsistoti minėtose lodžijose, kurios paprastai yra egzotiškose vietose, savotiško dizaino, su puikiu maistu.

Kuo išsiskiria vietinė virtuvė, kuri yra neatskirama kultūros dalis? Namibijoje labai populiari kepti mėsa

ant grotelių (vadinama „braai“). Dažniausiai vietiniai čirškina žvėrieną: oriksus (tai nacionalinis jų gyvūnas, simbolis), šokliąsias gazeles (*springbok*), impalas. Tiek vietiniai, tiek keliautojai mėgsta vytintas jautienos, žvėrienos juosteles (*game meat*), dešreles. Tokių skanėstų patogų parvežti lauktuvėms, nes jos tikrai atlaikys kelionę.

Namibijoje maistas labai skanus. Pavyzdžiui, lodžijose (viešbučiuose) apsistoja nedaug žmonių – 20, 30 ar 40, niekad neteko matyti 100 ar daugiau svečių, todėl maistą ruošia tikrai vietoje, jis visada bus šviežias, nes produktai vežami iš artimiausių ūkių. Vietiniuose restoranuose, ypač prie Atlanto vandenyno, populiarios jūrų gėrybės, žuvis. Kainos taip pat labai „draugiškos“: su užkandžiais, pagrindiniais karštais patiekalais, keletu gėrimų du žmonės gali papiepti už ~35 eurus.

**KELIONIŲ EKSPERTĖS S. SAMOŠKAITĖS
PATARIMAI KELIAUJANTIEMS | NAMIBIJA**

- **Geriausia vykti:** gegužę – ne per karšta (dieną +35° C, naktį +17° C, prie Atlanto vandenyno +22 C°), nelietinga.
- **Šalies kryptis / vietovės:** Kalahario dykuma, Etošos nacionalinis parkas, Žuvies upės kanjonas (*Fish River Canyon*), *Sossusvlei* (*Deadvlei*) smėlio kopos, *Spitzkoppe* granitinės uolos, kt.
- **Ką verta pamatyti / patirti:** vakare ar naktį spengiančioje tyloje patyrinėti žvaigždėtą dangų, užlipti ant kopos „*Deadvlei*“ ir pasitikti saulėtekį, bent vieną naktį miegoti palapinėje ant mašinos stogo ir paklausti netoliese šmirinėjančių nepavojingų gyvūnų.
- **Paragauti:** ypač skanus sidras „*Savanna Dry cider*“.
- **Ko vengti:** nesiartinti prie laukinių gyvūnų, nelipti iš automobilio nacionaliniame Etošos parke, nepatartina vairuoti sutemus, nes gali ant kelio išsokti gyvūnų.
- **Lauktuvėms:** ši šalis garsėja brangiais ir pusbrangiais akmenimis, taip pat iš spalvoto, pvz., rožinio paplūdimio smėlio galima pasigaminti originalų rankų darbo suvenyrą (smėlis džiovinamas formelėje) arba įsigyti indelių su visų įmanomų Namibijos smėlynų spalvomis („*Sands of Namibia*“). ♦



ETIOPIJA

reikia keliauti atvira širdimi

„Esu netradicinė keliautoja. Kartais mėgstu klajoti ne turistų pamėgtose vietose. Būtent ten atrandu ką nors nuostabaus, autentiško. Nereiškia, kad įprasti maršrutai ar lankytinos vietos nėra autentiškos, bet kviečiu nebijoti „pasimesti“, išeiti iš pramintų takų, kad atrastumėte ką nors naujo. Kelionių maršrutai priklauso nuo to, kada žmonės keliauja. Tuo metu, kai Lietuva žiemoja, Etiopijoje yra vasara. Kiekvienas metų laikas turi savo ypatingą šventę, lengvumą, iššūkių keliauti po šalį,“ – sako iš Etiopijos kilusi ir Lietuvoje gyvenanti verslininkė, visuomenininkė ESKEDAR MAŠTAVIČIENĖ. Moteris tikina, kad jos gimtinėje galima pamatyti bei patirti be galo daug, svarbu keliauti į ją be išankstinių nuostatų ir atvira širdimi.

PARENGĖ – Rūta Adamonytė
NUOTRAUKOS – iš asmeninio albumo

Ką rekomenduotumėte lietuviams pamatyti Jūsų gimtinėje Etiopijoje? Gal yra ypatingų, neatrastų vietų, apie kurias nežino keliautojai? Žmonėms, kurie mėgsta kavą ir nori sužinoti daugiau apie kavos gimtinę, tinkamiausias laikas keliauti – nuo lapkričio iki vasario. Tarkime, aš buvau Etiopijoje mėnesį, nuo sausio iki vasario, kai baigiasi kavos derliaus nuėmimo laikotarpis, bet vis dar galima atrasti ūkį, kuriame džiovina kavos pupeles arba kavos vaisius. Vasario mėnesį taip pat žydi kavamedžiai. Tokiu tarpsezonišku laikotarpiu galima pamatyti ir derliaus nuėmimą, ir derliaus atgimimą.

Jei ketinate keliauti vasarį, galite sudalyvauti labai gražioje, didelėje, spalvingoje ir dvasingoje šventėje „Timkat“ – Epifanijoje, skirtoje pagerbti Jėzaus krikšto dieną. Dėl kalendorių skirtumo Epifanija – Trijų karalių diena, skirtingai nei Vakaruose, Etiopijoje švenčiama ne sausio 6 d., o sausio 20 d. Įspūdingiausiai ji švenčiama Lalibeloje, vienoje švenčiausių vietų pasaulyje, kurioje yra uolienose po žeme išpjaustyti bažnyčių, Gondere arba Adis Abeboje. Kartu tai geras laikas keliauti į pietų Etiopiją, kurioje nešalta, puikus oras, nes dar ne vasara; galima pasiekti Omo upės slėnyje esančias vietas, tokias kaip Arba

Minč, Džinka, kuriose gyvena savitas tradicijas išlaikiusios gentys – mursiai, hameriai, karo, dorze ir kitos. Taip pat rekomenduoju aplankyti Didįjį Rifto slėnį, kuriame yra neapsakomai gražių nacionalinių parkų ir galima pamatyti vietinių genčių gyvenimą. Šiose vietovėse yra labai graži vulkaninė gamta.

Jei mėgstate žygius, rekomenduoju leistis į Etiopijos kalnynui priklausančius Bale arba šiaurės rytuose esančius Simieno kalnus. Bale kalnai yra daugiau nei 4 km virš jūros lygio, o Simieno kalnai yra antri pagal aukštį kalnai Afrikoje po Kilimandžaro. Juose yra aukščiausia šalies vieta – Ras Dašano kalnas. Vykti į kalnus galima ištisus metus, tik reikia turėti galvoje, kad juose yra pakankamai šalta.

Keliauti po Etiopiją, žinoma, geriausia su gidu ir grupe. Viena įdomiausių vietų, vertų apsilankymo – Affar regione esanti Danakilių įduba. Tai – vienas karščiausių taškų pasaulyje, kuriame yra veikiantis ugnikalnis, tad tikrai pajusite gamtos galią ir grožį. Tanos ežere, iš kurio išteka Žydrasis Nilas, vadinamas Abajumi, galima pamatyti Nilo krioklį, senovinių, iš šiaudų pagamintų laivelių ir pakeliauti po salose esančias bažnyčias ar vienuolynus. Ten rasite vieną seniausių bažnyčių pasaulyje.

Kaip turistai gali geriau pažinti Etiopijos kultūrą ir tradicijas? Kokios šventės yra pačios svarbiausios, vertos sudalyvauti? Viena svarbiausių švenčių etiopams – Kalėdos. Jos švenčiamos sausio 7-osios rytą. Etiopijos ortodoksų Kalėdos vadinamos Ganna. Etiopai ne tik gyvena pagal senąjį Julijaus kalendorių, bet ir dienos laiką skaičiuoja nuo saulės patekėjimo, o ne nuo vidurnakčio.

Jei kalbėtume apie apeigines šventes, Etiopijoje švenčiama apeiginė šventė Oda, kuri yra beveik kaip pagoniška Rasos šventė. Ji švenčiama Oromia regione. Taip pat labai įdomu Tegrąjū regione pamatyti Ašendos šventę.

Rugsėjo 12 d. Etiopija švenčia Naujuosius metus – Enkutatash. Tiesa, etiopų kalendorius kone aštuoniais metais atsilieka nuo mūsų, Grigalijaus kalendoriaus, ir turi 13 mėnesių, kurių paskutinis turi vos kelias dienas.

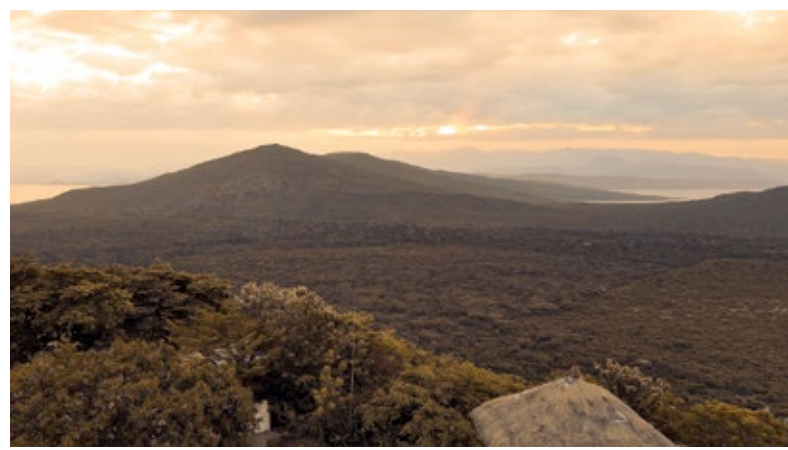
Rugsėjo mėnesį Adis Abeboje, Meskelio aikštėje etiopai švenčia Kryžiaus suradimo šventę – Meskel. Etiopijoje ši data pažymima kuriant didžiulius laužus. Viena Etiopijos legendų sako, kad šalies Oromo regiono tikėjimas yra pasaulio seniausia monoteistinė religija ir būtent iš čia Mozė pasiskolino dešimt Dievo įsakymų.

Kokias unikalias patirtis siūlo Etiopija, kurių negalima rasti kitur? Nesu apkeliavusi visų pasaulio šalių, negaliu pasakyti, ar to negalima patirti kitose šalyse, bet Etiopijoje siūlau apsilankyti unikalią kavos ceremoniją. Tai yra amatas, išmokstamas vaikystėje, ypač mergaičių. Pati organizuoju tokias ceremonijas Lietuvoje, kartu papasakodama žmonėms daugiau apie Etiopiją. Taigi labai siūlyčiau Etiopijoje patirti kavos ceremoniją ir nebijoti ragauti kavos visur – kavinėse, gatvėje ir netgi žmonių namuose, jei esate kviečiami į svečius.

Antras dalykas, kurį rekomenduoju patirti, yra *wello* genčių apeiga – tik moterims skirta tradicinė grožio procedūra *Weyba Tis*, primenanti sauną.

Kokius tradicinius Etiopijos patiekalus būtina paragauti?

Siūlau bent sykį paragauti tradicinėse maitinimo įstaigose prabangos patiekalu laikomos neapdorotos mėsos, kuri vadinasi *Tibs* arba *Zilzil Tibs*. Etiopijos virtuvėje garsus *Doro Wet* – aštrus vištienos troškiny (vištiena, troškinta karamelizuotuose svogūnuose ir „Berberrie“ prieskonių mišinyje). Kitas tradicinis Etiopijos patiekalas yra *Kitfo* – malta žalia jautiena, marinuota mitmitoje (aitriųjų paprikų miltelių pagrindu pagamintas prieskonių mišinys) ir *niter kibbeh* (skaidrintas sviestas su žolelėmis ir prieskoniais).



Beyaynetu – vienas iš nacionalinių Etiopijos patiekalų, kuriame raugo plokštainis derinamas su įvairiais ingredientais, tokiais kaip mėsa ar daržovės.

O ką daryti tiems, kurie nevalgo mėsos? Etiopija tikrai yra viena iš šalių, kuri siūlo labai daug vegetariško ir veganiško maisto. Tarkime, vienas garsiausių patiekalų yra *Shiro Wot*. Tai tipiškas Etiopijos vegetariškas troškiny. Jis gaminamas iš avinžirnių (kartais pupelių), svogūnų, šviežių pomidorų tyrės, česnako, daržovių sultinio ir jau minėto *niter kibbeh* (aštraus skaidrinto sviesto), miltų. Šiomet keliau po Etiopiją su drauge vegane, pasak jos, ši šalis yra jos rojus. Tiesa, etiopai yra pratę valgyti rankomis ir taip pat maitinti vieni kitus. →

„ JEI MĖGSTATE ŽYGIUS,
REKOMENDUOJU LEISTIS
Į ETIOPIJOS KALNŲNUI
PRIKLAUSANČIUS BALE ARBA
ŠIAURĖS RYTUOSE ESANČIUS
SIMIENO KALNUS. “





Koks yra geriausias būdas keliauti po Etiopiją? Kokias transporto priemones rekomenduojate ir kodėl? Etiopija yra labai didelė, tad automobiliu siūlyčiau keliauti nebent jei turite itin daug laiko ir tai būtų didelis iššūkis. Etiopijos avialinijos siūlo itin gerų skrydžių net ir šalies viduje, netgi į sunkiai pasiekiamas vietas. Todėl rekomenduočiau naudotis būtent šia transporto priemone, derinant su kelavimu automobiliu. Taip pat yra gausu kelionių agentūrų, kurios organizuoja puikias keliones po šią šalį.

“ **ETIOPŲ KALENDORIUS KONE AŠTUONIAIS METAIS ATSLIEKA NUO MŪSIŠKIO, GRIGALJIAUS KALENDORIAUS, IR TURI 13 MĖNESIŲ, KURIŲ PASKUTINYSIS TURI VOS KELIAS DIENAS.** ”

TAI – ĮDOMU!

Sakoma, kad Etiopija – žmonijos įščios, o šalies pietuose esantis žemutinės Omo upės slėnis – visų Afrikos tautų lopšys: čia atrasti seniausi šiuolaikinio žmogaus palaikai. Šis slėnis įtrauktas į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą – tai vienintelė vieta pasaulyje, kurioje tokioje mažoje teritorijoje galima sutikti tokią didelę genetinę ir kultūrinę įvairovę. Slėnyje greta viena kitos gyvena nepaprastai besiskiriančios viena nuo kitos pusiau klajoklių gentys, praktikuojančios animizmą. Būdamą viena iš seniausių pasaulio civilizacijų, Etiopija taip pat yra viena iš pirmųjų krikščioniškųjų valstybių pasaulyje. Tiesa, dėl menkų ryšių su kitomis krikščioniškomis valstybėmis, šalyje ši religija vystėsi izoliuotai, tai leido susiformuoti labai savitai, įdomiai ir gana archajiškai Etiopijos krikščionybei. Tai – vos ne vienintelė Afrikos šalis, kuri praktiškai nebuvo kolonizuota. Kolonizatoriai paprastai į savo kolonijas nešė pažangą, nes norėjo gauti kuo daugiau naudos, tad tokios šalys vystėsi, o štai Etiopijoje laikas tarsi sustojes.





” **LABAI SIŪLYČIAU ETIOPIJOJE PATIRTI KAVOS CEREMONIJĄ IR NEBIJOTI RAGAUTI KAVOS VISUR – KAVINĖSE, GATVĖJE IR NETGI ŽMONIŲ NAMUOSE.** “

Ką verta žinoti apie vietinę valiutą, kainas, apsipirkimą? Etiopijos valiuta – biras. Kainos priklauso nuo vietos, kurioje perkama. Prekių galima įsigyti turguose, prekyvietėje prie nacionalinio pašto „Mercado“. Galima susirasti tikrai šaunų vietų apsipirkti.

O ką verta vežti lauktuvių iš Etiopijos? Siūlyčiau vežti cukranendrių, rankomis austų šalių, frankincenso (jis atrodo kaip gintaro gabalėliai), bet reikia žinoti, kokį pirkti, jeigu nežinote, geriau nepirkti arba paprašyti vietinių pagalbos. Taip pat Etiopijoje galima rasti daug įvairiausių prieskonių.

Kiek plačiai Etiopijoje galima susikalbėti anglų kalba? Ar galima susikalbėti ja, tarkime, nuėjus į turgų? O kitomis kalbomis? Galima susikalbėti anglų kalba geriau nei bet kuria kita. Bet ir ja kalbama ne visur, dėl to pravartu turėti vietinį gidą.

Ar yra kokių nors vietovių, kurių reikėtų vengti dėl saugumo priežasčių? Teko girdėti, kad anksčiau, lankantis teritorijose, kuriose gyvena gentys, reikėdavo netgi turėti ginklą. Kokie yra pagrindiniai saugumo patarimai keliaujant po Etiopiją? Sakyčiau, reikia klausyti vietinių gidų, nes situacija gali keistis, bet iš esmės keliauti saugu tiek pat kiek Europoje.

Kada geriausia vykti į kelionę? Gamta bunda jau rugsėjį. Etiopijoje prasideda pavasaris. Rugsėjo 11 d. švenčiami Naujieji metai. Sakyčiau, palankiausia keliauti iki vasario mėnesio, kai dar būna ne per karšta.

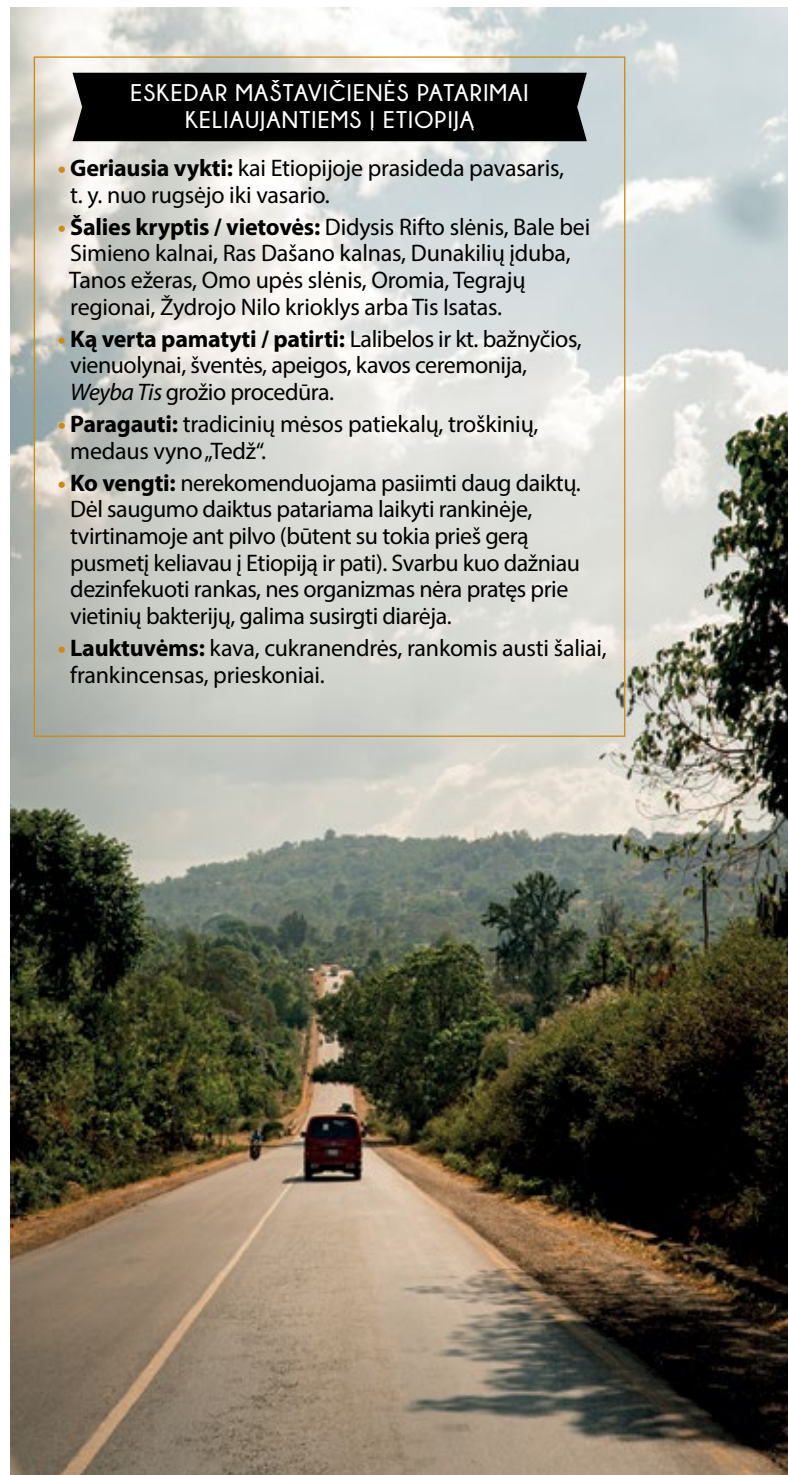
Kokia tuo metu būna temperatūra? Etiopijoje yra 3 klimato juostos, tad temperatūra priklauso nuo to, kur keliaujama. Klimatas bei kraštovaizdis čia labai įvairus ir priklauso nuo reljefo. Yra ir savanų, ir pusdykumių, ir net dykumų, auga miškų. Tarkime, sausio mėnesį šiaurinėje šalies dalyje gali būti apie 25 laipsniai šilumos, o pietuose svilinti 40 laipsnių karštis.

Ką dar svarbaus turėtų žinoti žmonės, keliaudami į Etiopiją? Galbūt turite kokių praktiškų patarimų? Patarčiau turėti vaistų nuo apsinuodijimo, galvos skausmo, būtinai galvos apdangalą nuo saulės. Šiltų drabužių nereikia prisikrauti jokių metų laiku, nebent keliaujate į kalnus.

Etiopijoje yra daug vietų, kurias galima pamatyti, bet aš visada siūlau žmonėms keliauti į Etiopiją be jokio nusistatymo ar žinojimo, per daug negalvojant – ten reikia keliauti atvira širdimi viską priimant taip, kaip yra, nelyginant su niekuo, nes ši šalis yra unikali. Jeigu atvažiuojate su savo nusistatymais, daug dalykų gali neduoti ramybės, bet jei atvykstate su smalsumu, Etiopija yra nuostabi ir įdomi žemė atrasti. ♦

ESKEDAR MAŠTAVIČIENĖS PATARIMAI KELIAUJANTIEMS Į ETIOPIJĄ

- **Geriausia vykti:** kai Etiopijoje prasideda pavasaris, t. y. nuo rugsėjo iki vasario.
- **Šalies kryptis / vietovės:** Didysis Rifto slėnis, Bale bei Simieno kalnai, Ras Dašano kalnas, Dunakilių įduba, Tanos ežeras, Omo upės slėnis, Oromia, Tegrų regionai, Žydrojo Nilo krioklys arba Tis Isatas.
- **Ką verta pamatyti / patirti:** Lalibelos ir kt. bažnyčios, vienuolynai, šventės, apeigos, kavos ceremonija, *Weyba Tis* grožio procedūra.
- **Paragauti:** tradicinių mėsos patiekalų, troškinių, medaus vyno „Tedž“.
- **Ko vengti:** nerekomenduojama pasiimti daug daiktų. Dėl saugumo daiktus patariama laikyti rankinėje, tvirtinamoje ant pilvo (būtent su tokia prieš gerą pusmetį keliauau į Etiopiją ir pati). Svarbu kuo dažniau dezinfekuoti rankas, nes organizmas nėra pratęs prie vietinių bakterijų, galima susirgti diareja.
- **Lauktuvėms:** kava, cukranendrės, rankomis austi šaliai, frankincensas, prieskoniai.





Kelionių gurmanams –

AUSTRALIJA

Ar kada nors pasvajojate, kad reikėtų aplankyti Australiją? Žinoma kulinarinių knygų autorė, tinklaraščio nidosreceptai.lt autorė NIDA DEGUTIENĖ taip pat svajono ir jos svajonė vieną dieną išsipildė su kaupu. Jau trejus metus Nida su vyru gyvena Australijoje ir mielai sutiko pasidalyti savo patarimais, ką verta aplankyti ir svarbu žinoti keliaujant po šią unikalių išpūdžių kupiną šalį.

PARENGĖ – Delija Milašiūtė
NUOTRAUKOS – asmeninis archyvas

Koks būtų pirmasis Jūsų receptas žmonėms, kurie svajona aplankyti Australiją? Visų pirma reikia įsivertinti kokia Australija yra didelė ir kad klaidingai manoma, jog per dvi savaites galima „aplėkti“ visą žemyną. Tik įsivaizduokite – Australijos plotas beveik tokio pat dydžio kaip visos Jungtinės Amerikos Valstijos! Žinoma, tikiu, kad galima aplankyti populiariausias vietas, bet tai padaryti bus žymiai sunkiau, nei turint bent mėnesį ir daugiau, skiriant laiko pažinti įstabaus grožio gamtos rezervatus, bekrasčius paplūdimius, raudonąją Australijos centrą, aborigenų kultūrą, kulinarinę įvairovę ar didmiesčių gyvenimo ypatumus. Australijoje rasite nemažai unikalių dalykų, kokių nesutiksite niekur kitur pasaulyje, tai – seniausios civilizacijos kraštas, sunku įsivaizduoti, kad aborigenų gentys šiose žemėse gyveno jau prieš 60 tūkst. metų. Australija sužavės tikrus gamtos gurmanus, jie visai kitomis spalvomis pamatys vandenynus, raudonąją dykumą, unikalią augaliją, gyvūniją, ir nepaprastus saulėlydžius / saulėtekis.

Rekomenduojate būtinai aplankyti Didįjį Koralinį rifą ir patyrinėti pakrantės miestelius. Papasakokite apie tai plačiau. Visiems sakau, kad tai yra klasika – aplankyti Didįjį Koralinį rifą planuojant kelionę į Australiją yra būtina. Juk tai nepakartojamas gamtos reiškinys, didžiausia pasaulyje ekosistema, sudaryta daugiau nei iš 3 000 atskirų rifų, ir yra tokia didelė, jog net matoma iš kosmoso! Aplankyti jį, pasimėgauti, pasinėti į vandenyno platybes, jei galite ir turite galimybę – būtinai suplanuokite nardymą į povandeninį Koralinio rifo augmenijos pasaulį. Mėgstantiems keliones automobiliu patiks „Great ocean drive“, tai – vienas gražiausių palei vandenyną nusidriekusių vairavimo kelių, kur daugiau nei 100 km, vairuojant galima mėgautis nepakartojamais vandenyno vaizdais. Galite nusukti nuo kelio ir apžiūrėti vakarais po dienos, praleistos vandenynė, į savo lizdelius skubančių miniatiūrinių pingvinų kolonijas. Pingvinai išlipa į krantą tik temstant, kai gali nesibaiminti krante tykančių plėšriųjų paukščių. Į pingvinų



gyvenamas vietas žmonės atvažiuoja tarsi į spektaklį, ir sėdėdami tyliai ant kranto laukia sutemų, kai iš bangų pažyra šimtai mažyčių pingvinų, tekinomis lekiančių per smėlį į kopas, iš kur girdisi jų vaikų, jaunų pingviniukų šūkčiojimai. Tokiose vietose nevalia garsiai kalbėti, fotografuoti nė filmuoti, kad neišgąsdintum baikiščių paukštelių ir nesuardytum gamtoje tyrančios harmonijos.

Įveikus visą Didžiojo vandenyno kelio trasą, jos pabaigoje laukia prizas – įstabus Dvylikos apaštalo uolynas, kuris itin gražus saulei leidžiantis. Pasimėgauti vandenyno skalausiamomis uolomis galima ir malūnsparniu, tai – patyrimas visam gyvenimui. Vairuojant verta neskubėti, dairytis į šalis, galbūt pavyks pastebėti eukalipte snūduriuojančias koalas. Šiame vaizdingame maršrute, beje, sužymėtos ir vietos, patrauklios gurmanams: tereikia išsukti iš kelio ir už poros kilometrų galima paragauti vietinio viskio ar vyno, paskanauti meistrų gaminamo šokolado ar išsirinkti mėgstamo sūrio, pagaminto ekologiškuose ūkiuose.

Neseniai pėsčiomis apėjote Uluru kalną. Ar buvo verta, ar fiziškai sunku? Visi atvykstantys į Uluru kalną trokšta pamatyti šimtmečiais itin sunkiose gamtinėse sąlygose gyvusią čiabuvių buitį, susipažinti su jų istorija bei kultūra. O kultūra iki šiol mums pasauliečiams nėra iki galo atskleista. Australijos valdžia visomis priemonėmis siekia išsaugoti ir puoselėti unikalų aborigenų paveldą, savas taisykles turistams nustato ir čiabuviai: pavyzdžiui, einant aplink kalną svarbu paisyti ženklų, kai kuriose vietose draudžiančių filmuoti ir fotografuoti kalne įsirėžusius mistinius simbolius. Šie simboliai negali būti atvaizduojami jokiais kitomis formomis, tik tomis, kokias sukūrė atšiauri Australijos gamta, ir jas galima pamatyti tik gyvai, ne telefono ekrane ar socialinių medijų kloduose. Viso pasaulio turistai specialiai

„ **AUSTRALIJA SUŽAVĖS TIKRUS GAMTOS GURMANUS, JIE VISAI KITOMIS SPALVOMIS PAMATYS VANDENYNUS, RAUDONĄ DYKUMĄ, UNIKALIĄ AUGALIĄ, GYVŪNIJĄ, IR NEPAPRASTUS SAULĖLYDŽIUS / SAULĖTEKIUS.** “

atvyksta į raudonąjį Australijos žemyno centrą, kad galėtų praleisti keletą dienų išpuodingo kalno apsuptyje bei prisiliesti prie mistiškos aborigenų simbolikos. Dažnam tai būna visam gyvenimui įsigrėžiantis potyris. ➔



Koks Australijos miestas Jus labiausiai žavi? Visi aplankę Australiją paprastai savo balsą atiduoda arba Sidnėjui, arba Melburnui. Nors Sidnėjus žavus savo žydromis įlankomis ir visiems gerai atpažįstamais architektūros objektais, aš bene geriausiai jaučiuosi Melburne, tai – labiausiai Europą primenantis miestas. Dar XIX amžiuje iš viso pasaulio čia plūdo žmonės ieškoti aukso, ir jų sukrauti lobiai atsispindi didingoje miesto architektūroje. Panašias tendencijas galima išvysti ir mažesniuose miesteliuose (Bendigo, Ballarat), aplink kuriuos anuomet buvo kasamas auksas, ir ten telkėsi turtingų žmonių bendruomenės. Iki šių dienų išlikę aukso kasyklų šachtos, kurias galima aplankyti ir savo akimis pamatyti sunkią ano meto aukso ieškotojų buitį ir darbo sąlygas. Nemažai lėšų buvo investuota į įspūdingus meno kūrinius, jie ir dabar eksponuojami iš „auksinių laikų“ išlikusiuose ištaingiuose pastatuose, paversuose meno galerijomis.



daug sportuoja, skuba į darbus, todėl labai anksti atsidaro ir kavinės. Tačiau reikia žinoti, jog po 15:00 val. puodelio cafe latte galite nė neieškoti, visos kavos vietos jau bus užsidariusios.

Patariate būtinai aplankyti Tasmaniją. Kodėl? Nors daugelis atvykusių į Australiją apsiriboja klasikinais objektais ir vietovėmis, visgi aš labai rekomenduoju skirti keletą dienų ir nukeliauti į Tasmaniją. Kai kas sako, jog Tasmanija yra mažoji „Naujoji Zelandija“, ir tame yra tiesos – juk tai švariausio pasaulyje oro bei tyriausio vandens sala. Tasmaniją verta aplankyti dėl jos unikalios gamtos ir augmenijos, įspūdingų žygių maršrutų, smėlėtų paplūdimių ir nuo kalnų atsiveriančių kvapą gniau-

„ **AUSTRALIJOJE SUSIDURSITE SU KAVOS KULTU, TAI DAUGIAU NEI „KAVOS KULTŪRA“. VISOS KAVINĖS ČIA ATSIDARO NUO 6:30 RYTO.** “

Minėjote, kad sužavėjo Australijos kavos kultūra. Ką reikia žinoti, kad laiku suspėti išgerti kavos? Sakyčiau Australijoje susidursite su kavos kultu, tai daugiau nei „kavos kultūra“. Visos kavinės čia atsidaro nuo 6:30 ryto, ir visos miestų gatvės pakvimpa kavos aromatais. Kiekvienas australas puikiai gaudosi klasikiniuose kavos gėrimų rūšyse, puikią kavą jums barista pagamins net atokiausioje kuro kolonėlėje, jau nekalbant apie didmiesčių kavines. Australijoje labai gaji ir pusryčių kultūra – dažnam tai mėgstamiausias laikas susitikti su draugais ar palepinti šeimą savaitgaliais. Australijoje žmonės keliasi anksti,





“ **KAI KAS SAKO, JOG TASMANIJA YRA MAŽOJI „NAUJOJI ZELANDIJA“, IR TAME YRA TIESOS – JUK TAI ŠVARIUSIO PASAULYJE ORO BEI TYRIUSIO VANDENS SALA.** ”

žiančių panoramų, taip pat ir nematytų gyvūnų rūšių. Jau vien ko vertas Tasmanijos velnias – niekur kitur pasaulyje, tik šioje saloje laisvai gyvenantis lapės didumo naktinis žvėrelis, kuris turi stipriausią pasaulyje sąkandį: jam sudoroti kengūros šlaunį pakanka kelių minučių. Būdami naktiniai gyviai, Tasmanijos velniai labai prastai mato šviesiu paros metu, todėl vairuotojai specialiais kelio ženklais perspėjami Tasmanijoje vairuoti atsargiai, kad nesuvažinėtų netikėtai į kelią išbėgusio juodo žvėriuko.



IDOMŪS FAKTAI APIE AUSTRALIJĄ

- Australijoje yra net 10 685 paplūdimiai. Norint juos visus aplankyti, prireiktų 29 metų (kasdien lankant vis kitą paplūdimį).
- 90 % australų gyvena prie pat vandens.
- 80 % Australijos gyvūnų gyvena tik Australijoje, niekur kitur pasaulyje.
- Australijoje gyvena net 60 skirtingų kengūrų rūšių. Ar žinojote, kad kengūros jauniklis gimsta vos 2 cm dydžio?
- Australija turtinga... gyvatėmis. Net 21 iš 25 pačių nuodingiausių gyvačių rūšių pasaulyje veisiasi būtent Australijoje.
- Net trečdalis Australijoje gyvenančių žmonių yra gimę svetur, ne Australijoje. Žmonės čia kalba daugiau nei 300 skirtingų kalbų.
- Australija yra vienintelis kontinentas pasaulyje, kuriame nėra nė vieno aktyvaus vulkano.
- Australijoje yra maždaug 2,5 karto daugiau avių nei žmonių.
- Australijoje auga daugiau nei 600 rūšių eukaliptų.
- Patys mirtingiausi gyvūnai Australijoje – visai ne rykliai, gyvatės ir ne krokodilai. Tai – viena medūzų rūšių, nuo jos kasmet žūva daugiausia žmonių.
- Australijoje gyvena du vieninteliai pasaulyje žinduoliai, dedantys kiaušinius: echidnos ir ančiasnapiai.
- Australijoje gyvena daugiau nei 1 500 rūšių vorų, kai kurie jų – mirtinai nuodingi. ♦

Pigus „MoreMins“ eSIM internetas padės išvengti milžiniškų telefono sąskaitų po atostogų užsienyje

Ar pamenate laikus, kai nuvykę į užsienį, prie telefono net nenorėdavote prisiliesti, nes baiminotės didelių sąskaitų už tarptinklinį ryšį? „Laikai ir žmonių įpročiai gerokai pasikeitė. Dabar keliautojai sunkiai įsivaizduoja keliones be telefono ir interneto“, – sako telekomunikacijų inovacijų įmonės „MoreMins“ vadovas ANDRIUS BUTVILAS. Pigesnių būdų, leidžiančių nelikti užsienyje be mobiliojo ryšio, dabar yra kur kas daugiau.

Kaip keičiasi naudojimasis internetu atostogų metu? Dar prisimenu laikus, kai nuvažiaavę atostogauti svetur, palikdavome viešbučio kambaryje telefoną, nes baimindavomės didelių tarptinklinio ryšio sąskaitų. Internetu naudodavomės tik viešbučio fojė, prisijungę prie lėto Wi-Fi. Tai tiesiog ryte surydavo dalį atostogų laiko.

Dabar žmonių įpročiai smarkiai pasikeitę – sunkiai įsivaizduočiau kelionę be interneto ir telefono ar su ilgu interneto ryšio gaudymu viešbučio fojė arba kokioje nors vietos kavinėje. Tą patį parodė ir neseniai vieno britų operatoriaus atlikta apklausa. Daugiau nei pusė jos dalyvių prisipažino negalintys įsivaizduoti, kaip galėtų vykti atostogų be telefono. Apklauskos dalyviams telefono reikėjo labai dažnai ir sprendžiant įvairius kasdienes klausimus. 45 proc. respondentų telefonu kasdien tikrina orų prognozę, taip pat 45 proc. telefonu ieško, kaip pasiekti įvairias lankytinas vietas ir restoranus. Ketvirtadalis apklauskos dalyvių atostogų metu tiesiog naršo internetą ir atnaujina informaciją socialiniuose tinkluose.

Anot apklausą atlikusios bendrovės, britai telefonų sąskaitoms per atostogas išleidžia panašiai tiek, kiek skrydžių bilietams pigių oro linijų lėktuvais (apie 118 svarų sterlingų).

Taigi akivaizdu, kad žmonės per atostogas renkasi palaikyti ryšį, ir ypač – naudotis internetu – net jei tai kainuoja papildomai. Iš to, ką pastebiu, lietuviai telefono naudojimosi įpročiais mažai kuo skiriasi nuo britų.

Tačiau naudotis telefonu užsienyje vis tiek šiek tiek neįmanoma, baisu gauti didelę sąskaitą. Esu ir pats girdėjęs, ir skaitęs įvairiausių istorijų, kaip iš kelionės žmonės parsiveža ne tik daug išpūdžių, bet ir didelę sąskaitą už ryšio paslaugas.

Prieš kelis mėnesius užsienio žiniasklaidoje mirgėjo istorija apie JAV, Floridos valstijoje, gyvenančią pensinio amžiaus porą. Po tris savaites trukusios kelionės Europoje jie sulaukė daugiau nei 143 tūkst. dolerių sąskaitos. Kaip jie „užsidirbo“ tokią sąskaitą? Labai paprastai. Pora gerai leido laiką su Europoje gyvenančiais draugais ir giminėmis, fotografavosi ir siuntė nuotraukas į Ameriką. Bėda ta, kad siųsdami nuotraukas, jie naudojos savo amerikietiško operatoriaus mobiliuoju internetu užsienyje.

Kaip išvengti tokių šokiruojančių sąskaitų? Yra daug būdų su savo privalumais ir trūkumais, tad geriau sau primumtinausią išsirinkti dar prieš kelionę. Minėtos istorijos dalyviai neabejotinai susigadino nemažai nervų. Tačiau ir išmoko daugybę pamokų. Viena jų – reikia atidžiau pažiūrėti į savo mobiliųjų operatorių sutartis ir įkainius prieš išvykstant į kelionę. Lietuviams tai itin aktualu vykstant už Europos Sąjungos ribų. Pavyzdžiui, mūsų pamėgtos ir dažnai lankomos šalys, tokios kaip Jungtinė Karalystė ar Turkija, nėra ES narės. Todėl tarptinklinis ryšys čia brangus. Užsienyje galima naudotis viešbučių ir kavinų viešuoju Wi-Fi. Tačiau dažnai jis būna toks lėtas, kad suryja gerą dalį poilsio laiko ir sugadina nuotaiką, o ir ilgam pririša prie tam tikros vietos. Pavyzdžiui, prie viešbučio registratūros sofos. Be to, su viešuoju Wi-Fi reikia elgtis atsargiai, nes jis nėra saugus. Napatartina tvarkyti rimtų reikalų ar naudotis elektronine bankininkyste prisijungus prie viešojo Wi-Fi.

Dabar išmaniajame telefone yra labai daug privačios ir svarbios informacijos – naršyklėje išsaugoti slaptažodžiai ar slaptažodžių programėlės, bankininkystės programėlės, asmeninės nuotraukos, privatūs užrašai, kontaktai, ir t. t. Įsilaužėliai per nesaugų viešą Wi-Fi gali perimti informaciją, esančią išmaniajame telefone.

eSIM INTERNETAS SUTEIKIA DAUG PRIVALUMŲ KELIAUJANT, IŠ KURIŲ SVARBIAUSI ŠIE:

- eSIM internetas kelionėms pigesnis nei mobilus operatoriaus internetas išvykus.
- Patogesnis nei vietinė SIM kortelė. Užsakomas ir aktyvuojamas internetu.
- Nereikia kaitalioti SIM kortelių.
- Saugesnis ir greitesnis nei viešas Wi-Fi.
- Internetu galima dalintis su bendrakeleiviais, naudojantis telefono „Hotspot“ funkcija.
- Asmeninė SIM kortelė veikia įprastai kartu su „MoreMins“ eSIM. Tad kelionės metu nepraleisite skambučių ir žinučių į asmeninį telefono numerį.

Kokia Jūsų nuomonė dėl vietinių operatorių SIM kortelių? Kelionės užsienyje metu galima įsigyti vietinę SIM kortelę su mobiliuoju internetu. Tačiau tuomet reikia paaukoti dalį brangaus kelionės laiko ir ieškoti parduotuvės, parduodančios išankstinio mokėjimo korteles. Tada dar reikia išsiaiškinti vietos operatoriaus taisykles (dažniausiai dar ir vietos kalba – kas neretai kelia keblumų). Kartais registracijos metu tenka pateikti pasą ar kitą asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą, o to keliautojai nelabai mėgsta daryti. Niekada nežinau į kieno rankas pateks tavo asmeniniai duomenys. Galiausiai telefone reikia pasikeisti asmeninę SIM kortelę į vietinę SIM kortelę. Didžiausią stresą šioje situacijoje kelia kasdien persekiojanti mintis: „Ar dar nepamečiau savo lieviškos SIM kortelės?!“.

Kaip „MoreMins“ eSIM mobilusis internetas išsprendžia minėtus nepatogumus? Vienintelis reikalavimas norint naudotis eSIM internetu – turėti išmanųjį telefoną su eSIM technologija. Ją turi nemažai naujesnio modelio išmaniųjų telefonų.

eSIM – yra skaitmeninė SIM kortelė, įdiegta išmaniajame įrenginyje. Tai maža mikroschema, esanti įrenginyje. eSIM veikia taip pat, kaip ir fizinė SIM kortelė, tik jos nereikia keisti ar turėti fiziškai. Turint eSIM telefoną, galima užsisakyti įvairių šalių telekomunikacijų paslaugas – eSIM

**Specialus pasiūlymas
„West Express“
keliautojams –
1 GB duomenų paketą galima
užsisakyti vos nuo 1 €!
Nuolaidos kodas:
WESTEXPRESS**

planus. Dalis jų suteikia tik internetą, dalis – internetą, skambučius, užsienio telefono numerį, žinutes. eSIM planą galima užsisakyti tiesiog internetu per „MoreMins“ eSIM programėlę. Šalies, į kurią vyksite, eSIM planą patariame įsigyti dar būnant namuose. Tuomet galėsite jį ramiai aktyvuoti, o jei prireiks, paprašyti „MoreMins“ darbuotojų pagalbos. Nusileidus atostogų šalyje – iš karto pradėti juo naudotis. Žinoma, galima visa tai padaryti ir kelionės metu. Tačiau tam reikės interneto.

eSIM internetą galima panaudoti tiek naršymui, tiek skambinimui ir žinučių siuntimui internetu per įvairias programėles (taip pat ir per „MoreMins“ programėlę). Kadangi atostogų laikas dažnai būna ribotas, keliautojams reikia išsirinkti tinkamiausią duomenų kiekį. Tačiau jei duomenys pasibaigs greičiau nei atostogos, galėsite lengvai gigabaitus pasipildyti.

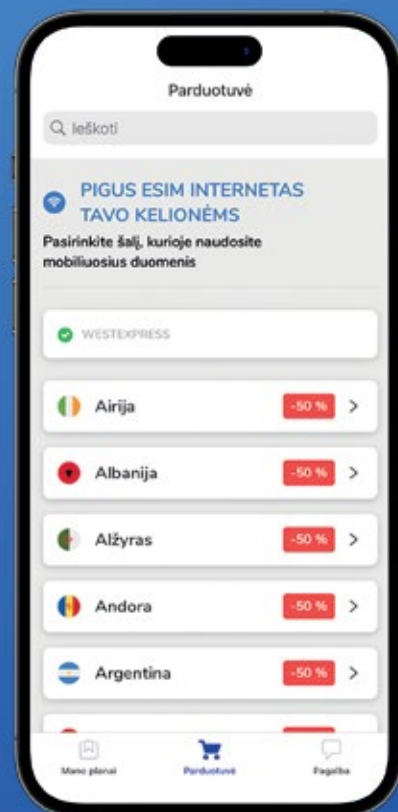
Tai – išankstinio mokėjimo paslauga. O jos privalumas tas, kad neviršysite interneto limito ir kartu – savo biudžeto. Kiek sumokėsite, tiek ir gausite. Ir po atostogų neteks bijoti dėl didelės sąskaitos.

„MoreMins“ eSIM programėlėje galima įsigyti daugiau nei 150 šalių eSIM mobiliųjų internetą. Keliaujantiems per kelias Europos šalis vienu atostogų metu įmonė siūlo 50 GB suteikiantį O2 Europos eSIM. Keliaujantiems dar platesniu masteliu – 500 GB + 25 GB suteikiantį „Vodafone Global“ eSIM. ♦

 moremins eSIM app

**Pigus internetas
kelionėms!**

1GB
nuo **€1**





Neatskleistos TIBETO ir NEPALO paslaptys

Europiečius vis labiau viliojanti Azija – tarsi neišsenkantis unikalių patirčių ir egzotikos lobynas. Ir kai atrodo, kad jau viską žinome, ji praskleidžia dar vieną šydą, parodydama ne tik naują savo kultūrų įvairovės veidą, bet ir kviesdama jį patirti dvasingai ir nuoširdžiai. Šikart patyrimėkime daugiausiai budistų turistų dėl svarbių kultūrinių ir religinių objektų pritraukiančio Tibeto ir didžiausios pasaulyje viršūnės, Everesto, namų – Nepalo paslaptis, kurias atskleisti padės Nepale studijų praktiką atlikusi KAMILĖ MARTINAITYTĖ.

PARENGĖ – Lina Matiukaitė

Europiečius ypatingai žavi Tibeto ir Nepalo šalių sakralumas bei autentiška kultūrų įvairovė. Gal todėl daugelis jau yra lankęsis abiejose ar bent jau vienoje iš šių šalių. Ar šie kraštai vis dar gali kuo nors nustebinti? Manau, tiek Nepalas, tiek Tietbas, net ir lankiusius šiuos kraštus vis dar gali nustebinti. Nepalas kaskart stebina savo kultūrine įvairove ir etninėmis grupėmis, kurių šalyje yra net 142. Jų unikalumą gali patirti tik tiesiogiai pabendraavęs, pabuvęs jų kasdienybėje. Tietbas taip pat gana didelis regionas. Retas kuris aplanko jį visą, o skirtingų prefektūrų kraštovaizdis ir architektūra labai skirtingi. Jei keliautojai leidžiasi į Tibeto lankytinų vietų turą, dažniausiai pamato tik turistinę šalies pusę, tačiau jei norite patirti tikrą ir autentišką Tibeto gyvenimą, keliaukite toliau nei Lasa ar Gjangdzė. Šie regionai tikrai stebina savo unikalumu ir vietinių gyvenimo būdu.

Kokias daugeliui mažai žinomas vietas Tibete rekomenduotumėte būtinai aplankyti? Gana daug turistų keliaudami po Tibetą aplanko Samye vienuolyną, tačiau neskiria laiko šalia esantiems Čimpu ermitažo (dar kitaip vadinamiems meditacijos) urvams. Tai – viena iš švenčiausių vietų Tibete. Meditaciniai urvai išsidėstę kalnų šlaituose, kuriuose vis dar medituoja šalia esančiame miestelyje gyvenantys vienuoliai. Jei nuspręstumėte aplankyti šią vie-



ta, tektų maždaug 2 valandas kopti į urvų viršų, tačiau po to kvapą užgniaužtų atsivėręs nepaprastas vaizdas, kurį iš tiesų verta pamatyti.

Taip pat rekomenduoju aplankyti ir Ngari prefektūrą, pasižymintį vienu gražiausiu kraštovaizdžiu Tibete. Šioje prefektūroje nusidriekęs vienas didžiausių pasaulio kalnynų – Kunlunas, taip pat žavi ežerai, apsupti didingųjų Himalajų kalnų. Galiausiai verta apsilankyti Mutuo – nušaliame miestelyje rytų Tibete. Ši vieta žmonėms dažnai palieka didelį įspūdį dėl išsilaikiusių tibetietišku tradicijų ir stebina savo skirtingomis etninėmis grupėmis. Nebetoli šios vietos ir minėtas Samye vienuolynas. „Nebetoli“ sąlyginai, nes jam aplankyti reikėtų skirti dar vieną papildomą dieną ar bent jau pusdienį.

Tibetas nėra įprasta vieta europiečiams dėl aklimatizacijos. Ką būtina žinoti vykstant į šią šalį? Lasa, Tibeto sostinė, yra 3 656 metrų aukštyje, todėl prieš keliaujant į Tibetą reikėtų pasirūpinti vaistais nuo aukštkalnių ligos. Keliaujant turėtumėte gerti daug vandens, klausytis savo kūno, o iškilus kokioms nors problemoms ar pablogėjus sveikatai, iškart kreiptis į kelionės gidą.

Kokiais gastronomiciais ypatumais gali nustebinti Tibetas? Tibetas turi visą gausybę savotiškų patiekalų bei gėrimų. Vienas iš jų – tibetietiška arbata. Šiais laikais šią arbatą žmonės gamina iš miltelių, tačiau jei rastumėte autentišką tibetietišką restoraną, ten ją gamintų iš trinto jako sviesto ir druskos. Man pačiai dar neteko jos ragauti, tačiau esu girdėjęs įdomių atsiliepimų.

” JEI NORITE PATIRTI TIKRĄ IR AUTENTIŠKĄ TIBETO GYVENIMĄ, KELIAUKITE TOLIAU NEI LASA AR GJANGDZĖ. “

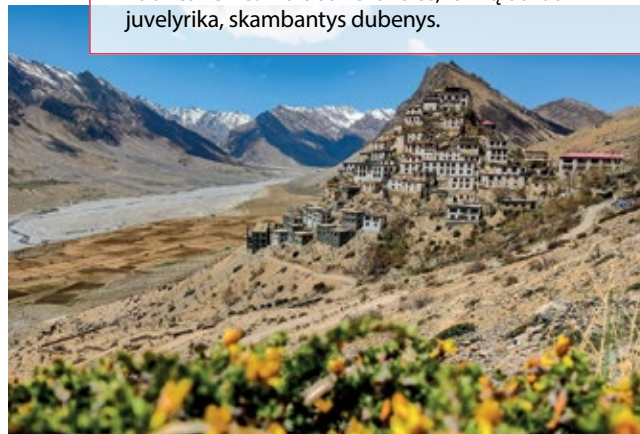


Tukpa (*thukpa*) – tai dar vienas patiekalas, vertas keliautojų dėmesio. Tai – makaronų sriuba, dažniausiai gaminama su tibetietiško stiliaus makaronais, primenančiais ramenų, vištienos ar daržovių sultiniu ir įvairiomis daržovėmis. Ši sriuba kilusi iš Tibeto, tačiau plačiai paplitusi visoje pietų Azijoje. Lankantis Tibete taip pat verta paragauti vietinių *momo* (jie panašūs į Lietuvoje taip mėgstamus koldūnus), kurie labai populiarūs ir Nepale. Kiekvienas restoranas dažniausiai savo meniu siūlo kelių tipų *Momo*: virtus, keptus, pusiau keptus, aštrius ir *momo* sriubą. Ir galiausiai čangas (*chhaang*) – tai tibetietiškas alkoholinis gėrimas, gaminamas iš ryžių. Jei reiktų rasti kokį nors atitikmenį, šį gėrimą būtų galima prilyginti alui ar vynui. Gana įdomus gėrimas, tiek savo spalva, tiek skoniu. Dažniausiai jis geriamas šaltas arba kambario temperatūros, tačiau šaltuoju sezonu patiekiamas ir karštas. →



KAMILĖS MARTINAITYTĖS PATARIMAI KELIAUJANTIEMS Į TIBETĄ

- **Geriausia vykti:** balandžio–birželio ir rugsėjo–spalio mėnesiais. Pavasarį keliauti nerekomenduojama dėl liūčių sezono, o žiemos laikotarpiu – dėl šalčio.
- **Šalies kryptis / vietovės:** Potalos rūmai, Džokhango šventykla, Drepungo vienuolynas, Barkhoro gatvė, Norbuklingos vasaros rezidencija, Namtso ežeras, Everesto bazinė stovykla (kuria taip pat galima pasiekti ir iš Nepalo pusės), Čimpu Ermitažo urvai, Ngari prefektūra, Mutuo miestelis.
- **Ką verta pamatyti / patirti:** išbandyti kelių valandų meditaciją ar kelių dienų meditacijos stovyklas Lasoje.
- **Paragauti:** *momo*, *tukpa*, tibetietiška duona (*balep*), čangas.
- **Ko vengti:** per daug aktyvaus judėjimo pirmomis dienomis. Geriausia pradžioje leisti kūnui pailsėti ir apsibrasti prie pakitusio aukščio, gerti daug vandens.
- **Lauktuvėms:** maldos vėliavėlės, rankų darbo juvelyrika, skambantys dubenys.



Nepalas dažnam asocijuojasi su Budos gimtine. Šalis turbūt labai populiari tarp budistų? Budistai čia dažnai renkasi aplankyti Lumbini, Budos gimtinę, bet nors Nepalas yra budizmo pradininko gimtinė, budizmas šioje šalyje nėra pagrindinė religija. Dauguma žmonių Nepale yra hinduistai ir tik mažą procentą sudaro budistai bei kitos religijos.

Taip pat, nepaliečiai labai išsiskiria svetingumu. Nepalo žmonės yra nepaprastai svetingi, jų kultūroje yra tikima, kad svečiai yra siųsti Dievo, todėl apsilankę jų namuose būsite šiltai sutikti ir galimai sulauksite pasiūlymo apsistoti pas juos.

Ką Nepale turistai dažniausiai praleidžia neskirdami pakankamai dėmesio? Dažniausiai turistai praleidžia mažiau populiarius miestelius ir mažesnius kaimelius, kuriuose galėtų pamatyti ir patirti tikrąją Nepalo kultūrą. Pavyzdžiui, skirtingų kalnų regionuose gyvena skirtingos etninės grupės. Anapunos kalnų regione gyvena ir budistai, ir hinduistai, tačiau Everesto regione dėl Tibeto įtakos, stipriai išvirtinęs budizmas. Šiuose regionuose skiriasi ne tik religijos, bet ir pastatų architektūra, kalba, patiekalai ir festivaliai. Kalbant apie šventes, tikrai rekomenduotčiau sudalyvauti nors viename populiarsniame festivalyje. Dauguma didžiųjų festivalių vyksta rugsėjo ir spalio mėnesiais, o pavasarį – labai linksmas spalvų festivalis



Shutterstock.com nuotr.



SVARBIAUSIOS TAIŠYKLĖS, KURIŲ BŪTINA LAIKYTIS, LANKANTIS ŠIUOSE REGIONUOSE

1. Gerbti šalies kultūrą. Prieš lankantis vienuolynuose ir šventyklose būtina nuslauti batus. Taip pat visus religinius objektus reikia apžiūrėti ir apeiti pagal laikrodžio rodyklę.
2. Prieš fotografuojant vienuolius ir vietinius reikėtų atsiklausti jų leidimo. O fotografuoti šventyklose ir vienuolynuose Tibete dažniausiai draudžiama.
3. Jei planuojate keliauti ir leistis į žygius po Nepalą be gido (keliauti po Tibetą galima tik su gidu!), turėkite omenyje, kad Nepalas suskirstytas į 14 administracinių zonų. Kiekvienoje iš jų žygiams taikomi skirtingi reikalavimai ir būtina turėti skirtingus leidimus.

“ NEPALO ŽMONĖS YRA NEPAPRASTAI SVETINGI, JŲ KULTŪROJE YRA TIKIMA, KAD SVEČIAI YRA SIŪSTI DIEVO. ”



„Holi“. Jo metu žmonės apsirengia baltais drabužiais ir eidami gatve vienas kitą laisto vandeniu bei tepa įvairiausių spalvų dažais.

O ką rekomenduotumėte mėgstantiems ragauti ir ieškoti unikalių suvenyrų? Norintiems nusipirkti suvenyrų ar paragauti natūralių produktų iš mažųjų vietinių verslų, rekomenduotčiau apsilankyti šeštadieniniame Katmandu turguje, kur galima įsigyti visko: nuo įvairiausių suvenyrų iš vietinių iki maisto produktų iš kitų šalių, tokių kaip Filipinai ar Prancūzija, nuo prancūziško Himalajų sūrio iki kalnų bičių medaus, kuris gali net ir šiek tiek apsvaiginti.

Asmeninio albumo (4) nuotr.



Kas Jus pačią labiausiai stebina Nepale? Mane kartais vis dar stebina čia užsilikusios tradicijos. Ilgą laiką Nepale gyvavo tradicija, kad mirus vyrui jo našlė susidegindavo, taip parodydama pagarbą savo vyrui. Tik nuo 1920 m. šis ritualas Nepale buvo uždraustas. Visgi iki šių laikų išlikusios tokios tradicijos kaip priverstinės santuokos, kai susituokiami ne iš meilės, bet dėl susitarimo tarp šeimų. Dar viena iš įdomesnių tradicijų – gyvulių aukos festivalių metu. Jei į Nepalą keliaujate spalio pradžioje, turėsite galimybę sudalyvauti Dašaino festivalyje. Šio festivalio metu žmonės aukoja bizonus, ožkas, avis, kiaules ir gaidžius. Tai vis dar išlikęs svarbus ritualas hinduistų šventėse.

O kas šioje šalyje vis dar užgniaužia kvapą? Kalnų grožis! Turėjau galimybę dalyvauti žygyje aplink Anapurnos kalnų grandinę. Kalnų vaizdai tiesiog neapsakomi... Stengiausi mėgautis kiekviena akimirka, praleista tarp šių didingų kalnų. Tai buvo neįkainojama patirtis, todėl visiems, kurie planuoja apsilankyti Nepale, rekomenduoju išbandyti nors ir trumpesnį poros dienų žygį, nes patirtis ir vaizdai nepakartojami.

Ar tai ir būtų ta patirtis, kurią būtina išgyventi Nepale? Nepale vis labiau populiarėja nakvynės vietinių namuose (homestays), dažniausiai kiek toliau už miesto, kur turistai gali padėti namų šeimininkams buityje ir sužinoti daugiau apie jų kultūrą. Tai – reali galimybė iš arti pamatyti šių žmonių buitį, kasdienybę. Į tokių patirčių kainą dažniausiai įskaičiuotos ir skirtingos pamokos, tokios kaip vietinės virtuvės gaminimo ar rankdarbių kursai. Su vietiniais galėsite pasigaminti įvairių raktų pakabukų ar statulėlių. Unikali dovana artimiesiems ar prisiminimas apie buvusią kelionę.

Kiek laiko verta skirti Tibetui ir Nepalui, kad iš tikrųjų patirtume šių šalių unikalumą? Manau, kad norintys patirti tikrąjį Nepalą, turėtų leisti į žygį ir apkeliauti kelis didžiausius miestus bei aplankyti mažesnius miestelius dėl autentiškos patirties. Tokiai kelionei, neskubant reikėtų bent 3–4 savaitių, tačiau tai įmanoma padaryti ir per trumpesnę laiką, 2–3 savaites. Tik, žinoma, tempas bus kiek didesnis ir intensyvesnis. Tibetui taip pat reikėtų skirti tarp dviejų ir keturių savaitių. ♦



Asmeninio albumo (2) nuotr.



KAMILĖS MARTINAITYTĖS PATARIMAI KELIAUJANTIEMS Į NEPALĄ

- **Geriausia vykti:** kovo–gegužės ir rugsėjo–lapkričio mėnesiais. Pavasarį keliauti nerekomenduojama dėl liūčių sezono, o žiemos laikotarpiu – dėl šalčio.
- **Šalies kryptis / vietovės:** Svajambunatas (dar kitaip vadinama Beždžionių šventykla), Budanatas, Pašupatinatas (rekomenduočiau vakare, apie 18 val., kai vyksta apeigos), šventyklos ir vienuolynai Lumbinyje, Čitvano nacionalinis parkas, Pokhara, nors vienas mažesnis kaimelis ar miestelis kalnų regione.
- **Ką verta pamatyti / patirti:** išbandyti šuolį su virve, skraidymą parasparniu arba raftingą, nes šios pramogos gana populiarios Nepale ir pigesnės palyginus su kainomis Lietuvoje.
- **Paragauti:** vaisiai ir vietiniai patiekalai: *dal bhat* ar čiatamari (*chatamari*) ir jau minėti *mom*.
- **Ko vengti:** maisto iš pardavėjų gatvėse, kuris dažniausiai ruošiamas nehigieniškoje aplinkoje ir gali sukelti sveikatos problemų.
- **Lauktuvėms:** arbata (pavyzdžiui, iš llamo), prieskoniai, skambantys dubenys, maldos vėliavėlės, rankdarbiai.



Kitokia pažintis su **TAILANDU**

Ar žinojote, kad tikrąjį Tailando sostinės Bankoko pavadinimą sudaro ne vienas, bet – 21 žodis, 168 raidės ir 188 ženklų? Tajų kalba turi 44 priebalses, 32 balses, bet neturi žodžio „badas“. Ši vienintelė niekada nekolonizuota pietryčių Azijos šalis turi apie 35 tūkst. šventyklų, apie 375 tūkst. vienuolių, bet joje skaičiuojama apie pusė milijono prostitučių...

Šis pasakojimas – tai tikra patirtis iš Tailando – ne apie kūno geidulius, turistines vietas, paplūdimius, ir ne apie tajų kultūrą. Šįkart apie (ne)atrastą, švenčiausią visame pasaulyje milijonų budistų oficialiai minima Mėnulio pilnaties dieną – Vesak.

TEKSTAS – Darius Šelenio



Autoriaus asmeninio albumo nuotr.

ŠVENČIAMA IR JTO BŪSTINĖJE

Vesako dieną, per gegužės mėn. pilnatį, prieš du su puse tūkstantmečio, 623 m. pr. Kr., gimė Sidharta Gautama-Buda. Vesak dieną Buda pasiekė nušvitimą ir Vesak dieną aštuoniasdešimtmetis Buda mirė.

Devynioliktasis Tarptautinis VESAK 2567/2024 (šiemet Tailande – 2567-ieji metai) šįkart buvo skirtas ir Jo Didenybės Tailando karaliaus 72-ajam gimtadieniui. O šventė je plevesavo ir Lietuvos vėliava.

Pasaulinę budistų šventę surengė Aukščiausioji *sanghos* (budistų bendruomenės) taryba, šios šalies Vyriausybė bei Bankoko universitetas, ilgu pavadinimu Mahachulalongkornrajavidyalaya, ir daugybė rėmėjų, pagalbinkų.

Nuo 1999 m. gruodžio 13 d. Generalinės Asamblėjos priimta rezoliucija, kad Vesak diena būtų švenčiama Jungtinių Tautų būstinėje ir kituose JT organizacijos biuruose visame pasaulyje. Todėl dvi dienas trukusi oficiali šventė vyko ne tik XIV–XVIII amžiaus Siamo karalystės (taip seniau vadinosi Tailandas) sostinėje Ajutajoje, bet ir Jungtinių Tautų konferencijos centre Bankoke.



Ką veikia budistai, kai ateina Vesak diena? Jie atlieka pudžą (angl. „puja“). „Pudža“ pali kalba reiškia pagarba, o ne „garbinimą“. Jų tradicijoje yra dviejų rūšių pudža. *Amisa pudža* – pagarba materialiems dalykams, o *Patipatti* pudža – pagarba su praktika. Budai jie pasiūlo žvakės šviesą. Tai – viena iš šios pudžos rūšių, garbinimas su materialiais dalykais. Tailande dalyvaujame eisenoje aplink Budos statulą, rankose laikdami uždegtą žvakę. Tai – *Amisa Puja*, pagarba su materialiais dalykais. *Patipatti* pudžoje paprastai budistai pagerbia Budą, laikydamiesi penkių priesakų ir praktikuodami meditaciją, lankydamiesi šventyklose arba prieš kokią nors Budos statulą ar atvaizdą.

RAUDONAS KILIMAS, VAIZDINĖS TECHNOLOGIJOS IR NUSTEBĖS VAIKAS

Gyva, apie 2 000 dalyvių iš 73 pasaulio valstybių žvakių šviesos eiseną budistų parke Phutthamonthon, aplink 15.87 m aukščio Budos statulą, buvo iškilmingas dvi dienas trukusios šventės uždarymas. Dalyvius pasitiko raudonas kilimas, kuriuo žengė skirtingų spalvų apdarais (budistų vienuolio apdaras įprastai vadinasi „kasaya“ arba „pali“, sanskrito kalba – „civara“, „kesa“ – japoniškai), vilkintys budistai vienuoliai. ➔

„ KĄ VEIKIA BUDISTAI, KAI ATEINA VEŠAK DIENA? JIE ATLIEKA PUDŽĄ. „PUDŽA“ PALI KALBA REIŠKIA PAGARBĄ, O NE „GARBINIMĄ“. „



Shutterstock.com (2) nuotr.



Pagal apdarų spalvas, kai kurias detales, buvo galima spėti, iš kokios šalies yra atvykę vienuoliai: tajai, laosiečiai, priklausimai nuo budistinės linijos, dažniausiai vilki apelsino (oranžinės), tibetiečiai, nepaliečiai, mianmariečiai – sodrios, tamsiai raudonos, kaštono ar vyšninės spalvos. Kinai, korėjiečiai – pilkos, šviesiai mėlynos, geltonos, japonai – juodos, tamsiai mėlynos, indai – geltonos, šviesiai rudos, apelsino, Kambodžos vienuoliai vilkėjo chaki, apelsino spalvų apdarus. Pakeliui iš abiejų pusių žengiančiuosius laiptais aukštytarsi juosė vaikai, mojuodami įvairių spalvų vėliavėlėmis. Vienas jų, su lietuviška trispalve, nustebino, kai jį ėmė fotografuoti nepažįstamieji: beveik kasmet šiame budistų suvažiavime-šventėje dalyvauja po kelis atstovus ir iš Lietuvos. O kol dar neprasidėjo oficialioji dalis, ne tik svečiai, bet ir kai kurie vienuoliai, noriai fotografavosi prie Budos statulų, Tailando karaliaus bei jo šeimos paveikslų ar net drąsiai užsidėję specialius akinius šypsodamiesi išbandė modernias vaizdo technologijas.

ATJAUTA, DOSNUMAS IR TAIKA ŠIRDYJE

Netrukus iš lauke tvyrojusio beveik 40 laipsnių drėgno karščio (Tailande jau buvo prasidėjęs liūčių sezonas), visi dalyviai

pateko į stipriai atvėsintą didžiulę salę, kur šimtai vienuolių „VESAK 2567/2024“ pradėjo sutartinai ir vieningai giedodami Pradžnaparamitos sūtras, Prajñāpāramitāsūtra, (skr. Užribinės išminties sūtra), kurias sudaro sanskrito tekstai, o branduolys kurtas I–II amžiuje. Manoma, kad jos galėjo būti pradėtos kurti Pietų Indijoje.

Po šiurpuliukus keliančių ir vieningai skambančių sūtrų, prie mikrofono stjo pranešėjai budistai, kalbėję apie darną, taiką, pusiausvyrą, atjautą ir kitus žmonijai būtinus dalykus.

„Puikiai suorganizuota šventė. Tajai pasirodė labai nuoširdžiai atsidavę budizmui ir Budos mokymui, kuris pasireiškė didžiausia atjauta ir dėmesiu visiems atvykusiems svečiams iš viso pasaulio, – prisipažino pirmą kartą šiame renginyje dalyvavęs zen praktikuotojas iš Kauno Darius-Tsugen Sarauskas. – Tai lydėjo kiekvieną svečių nuo pasitikimo oro uoste iki atsisveikinimo namo. Šiltas pasitikimas, lydėjimas nuo viešbučio durų iki konferencijos salės, kur vyko paskaitos ir mokymai. Visi konferencijos dalyviai buvo ne tik skaniai maitinami nuostabiais tajų patiekalais, bet ir apdovanoti įvairiomis pasauliečių aukotomis dovanomis.

Budos mokymas, tai – ne tik sėdėjimas, mantrų kartojimas. Tai – gyvenimas, darbas, tarnavimas savo artimui akimirka po akimirkos. Taika pasaulyje gali egzistuoti tik tada, kai esame taikoje su savimi. Kai jaučiame vidinę taiką, išsivyrąja ir sveikata. Todėl turime atrasti jėgų sugrįžti į vidinę taiką ir ramybę. Tuomet taika ir ramybė išsivyrąs ir aplink“, – įspūdiškai ir patirtimi dalijosi Darius-Tsugen.

„Vienas mane stebinančių dalykų – tailandiečių dosnumas. Lėktuvo bilieto, viešbučio, vietinio transporto ir maisto išlaidas apmoka Tailando budistų bendruomenė. Dosnumas laikomas vienu iš paramitų arba tobulybių, kurių kiekvienas budistas turi pasiekti savo kelyje į nušvitimą, – teigė jau ne vienoje tokioje šventėje dalyvavusi nuo 1990 m. Lietuvoje su savo vyru lietuviu gyvenanti, buvusi VU ispanų kalbos mokytoja, dabar vertėja Chordana Gonsales Krus, japonišku budistiniu vardu Myoko. – Man, tikinčiajai budistei, iš tiesų yra puiki proga dalyvauti Vesak, minint Gautamos Budos gimimą, nušvitimą ir mirtį, švęsti jo žinią apie užuojautą ir atsidavimą tarnauti žmonijai. Ši žinia šiandien turbūt svarbesnė nei bet kada anksčiau“.



„ ŠVENTĖS UŽDARYMAS BAIGĖSI NE KALBOMIS, O GYVA ŽMONIŲ „UPE“. APIE 2 000 DALYVIŲ IŠ 73 PASAULIO VALSTYBIŲ Į RANKAS PAĖMĖ PO LIEPSNOJANČIĄ ŽVAKĘ. “



GRIEŽTA PATIKRA IR GYVA ŽVAKIŲ UPĖ

Dosnumo, draugiškumo čia buvo labai daug. Prie šventės prisidėjo tūkstančiai savanorių, vandens ir maisto aukojo daugybę kompanijų ir žmonių: beveik 2 000 svečių abi dienas buvo vaišinami pusryčiais, pietumis ir vakariene. Atskira salė buvo parengta vegetarams ir veganams, kurioje rinkosi ne tik vienuoliai.

Beje, vienuoliams buvo įrengti ir atskiri tualetai, kurie skyrėsi tik tuo, kad juose buvo „senoviškos“ tapyklos-skyklės bei čia pat vietoje įrengtos specialios žarnos su vandeniu.

Abi dienas visi šventės dalyviai privalėjo keltis 4 val. ryto, kas daugumai vienuolių nesukėlė didelių sunkumų. Anksti ryte Vesak šventės metu įprastai keliasi žmonės ir praktikuojantys budizmą, nes jie tomis dienomis aktyviai aukoja maistą vienuoliams, susilaiko nuo alkoholio, labiau pasninkauja. Tądien Tailande beveik niekur neparduodamas alkoholis, nedirba beveik visi naktiniai klubai.

Antroji šventės diena būtent ir vyko Jungtinių Tautų konferencijos centre Bankoke. Beje, tai – vienintelė budistinė šventė, įtraukta į JTO kalendorių

Čia griežtos patikros su metalo detektoriais neišvengė nei aukščiausio rango vienuoliai. Beje, dar ne taip seniai budistų vienuolio gyvenimą vienuolynuose iki 20 m. amžiaus privalėdavo patirti kiekvienas, taip pat ir karališkos šeimos nariai, Tailando vyrai.

Sustiprinta apsauga JTO konferencijų centre sukėlė gandus, kad apsilankys ir karalius, tačiau žinovai nuramino – jis neatvyks. Ir išties tai buvo tik gandas, nors ir neturėjęs įtakos draugiškai, dosniai ir daug nuoširdžių šypsenų keliančiai šventei. O karalius apsiribojo tradiciniu sveikinimu.

Devynioliktasis Tarptautinis VESAK 2567/2024 uždarymas vyko 400 ha ploto budistų parke Phutthamonthon, dar kitų vadinamas Buda Monton ar Buda Mandala, Nakhon Pathom provincijoje.

Šventės uždarymas baigėsi ne kalbomis, o gyva žmonių „upe“. Apie 2 000 dalyvių iš 73 pasaulio valstybių į rankas paėmė po liepsnojančią žvakę. Dangus temo ne tik nuo saulėlydžio, bet ir juodų debesų, tačiau net ir liūtis laikotarpiu, lietus neprapliupo, kol visi tris kartus neapėjo aplink beveik 16 m aukščio italų kilmės Tailando skulptoriaus Corrado Feroci sukurtos Budos statulos. Padėję žvakes, visi asisveikinę su lipo į autobusus. Ir tik tuomet prapliupo šiltas lietus...

DIDŽIAUSIA PERGALĖ, KAI NUGALI PATS SAVE

Didžiausias visų karų nugalėtojas yra tas, kuris užkariauja save medituodamas. Pamatę Budos statulą ar Budos paveikslą, regėsite jį visada sėdintį ar stovintį ant lotoso, nes Tripitakoje (budizmo raštų rinkinyje) yra posakis, kad „Buda yra kaip lotosas“.

„Jei lankysitės budistų šventyklose Tailande, daugumoje jų rasite paveikslą ant Uposatha arba Budos salės sienos, kuriame vaizduojamas gėrio triumfas prieš blogį, – pasakojo garbus budistų vienuolis. – Dešinioji Budos ranka šiame paveiksle nukreipta į žemę, o paveikslas vaizduoja įvykius, vykusius Vesak dieną, kurią Buda turėjo pasiekti Nušvitimą, medituodamas po Bodhi medžiu.“

Buda mintyse nusprendžia, kad tai bus paskutinioji jo vieta ir jis sėdės čia tol, kol pasieks nušvitimą. Mara, Piktasis, žinodamas tokį Budos pasiryžimą, atėjo sutrikdyti medituoti, jo Nušvitimo dieną. Jis metė iššūkį. Pirmiausia bando išvyti Budą su savo ginklais.

Šis paveikslas rastas Londono šventykloje. Čia Mara vaizduojamas turintis modernių formų ginklus. Jis šaudė į Budą, bet paaiškėjo, kad šis yra neperšaukiamas ir tiesiog sėdi meditacinėje padėtyje, netrukdydamas Maros. Taigi Marai ginklai nepadeda. Ką jis daro? Meta iššūkį Budai. „Vienuoli, kelkis, nes ši vieta priklauso man, – sako jis. „Tai ne tavo, nes tu – vienuolis, neturėtum vogti kitų turto“.

Maros pasekėjai liudija už savo lyderį, liepdami Budai pasitraukti, nes ši vieta priklauso jų vadovui, o Buda neturi nei liudininkų, nes yra vienas. Taigi tą akimirką Buda, kuris ir toliau medituoja dešine ranka laikydamas ant kairiosios, ieško liudytojo, nukreipdamas dešinę ranką į žemę, prašydamas, kad jo liudininke taptų Motina Žemė.

Ji sutinka, teigdama, kad ši vieta priklauso Sidhartai Gautamai. Ir tuo metu vyksta stiprus žemės drebėjimas, įrodantis, kad motina žemė tapo Budos liudininke. Tada Mara išvyko, palikdama medituojantį Budą per visą naktį ir pasiekti Nušvitimą Vesako dieną.

Ką mums sako ši istorija? Tai rodo, kad mūsų mintyse nuolat vyksta konfliktas tarp gėrio ir blogio. Taigi didžioji Budos pergalė yra geriausios proto pusės pergalė. O Buda sakė: „Tas, kuris mūsųuose nugalėtojas daugybę tūkstančių žmonių, nėra didžiausias nugalėtojas. Didžiausia pergalė, kai nugalai pats save“. ♦

Kelionės padeda popietės žmonėms *neužpelkėti*

„Anapus aš neskubu, tačiau laikrodžiai tiksi ir primena, kad atidėlioti pražūtinga. Sveikatos ir jėgų metams bėgant nedaugėja, tad kol puoselėju įkvepiančių idėjų, turiu paskubėti jas įgyvendinti. Mano idėja – kokio laimė, kad ir vyras ją pasičiupo! – keliauti po pasaulį ir vaizdo tinklaraštyje pasakoti apie savo bendraamžius ir vyresnius: kaip pas mus ir svetur žmonės priima popietės amžiu – taikosi su juo ar priešinasi jam. Dirba toliau ar atostogauja. Kas jiems yra laimė, ką vadina prasme“, – dalijasi rašytoja ir žurnalistė, jogos ir emocinio rašymo mokytoja EVA TOMBAK, išleidusi stereotipus apie amžėjimą griaušančią knygą „Popietės laikas: mitai ir tiesa apie senėjimą“. Kalbamės, kaip kelionės gali padėti žmonėms garbiame amžiuje jaustis jauniems ir gyvybingiems tiek fiziškai, tiek emociškai, kaip jos stabdo laiką ir dėl ko sulaukus „aukso“ amžiaus mėgautis kelionėmis ne tik malonu, bet ir visapusiškai naudinga.

PARENGĖ – Rūta Adamonytė. NUOTRAUKOS – Viktoro Tombako



Visai neseniai Turkijoje ieškojote 100-mečio jogo, norėjote pamatyti jį gyvai, susipažinti. Kodėl norėjote susitikti su juo? Ką sužinojote? Šiandien esu 15 metų šiauriau savo penkiasdešimtmečio ekvatoriaus – man 65 metai. Įžūliai tvirtinu, kad mano atsiradimas popietės laike, kurį psichiatras Carlas Jungas apibūdina kaip amžiaus tarpinį nuo 55 iki 85 metų, yra naudingas visiems, kuriuos jaudina senėjimo tema. Daugelis rašytojų ir žurnalistų apie amžėjimą kalba grynai teoriškai, nes jie dar nėra popietės laiko žmonės. O aš esu, todėl šią temą suvokiu iš vidaus. Ženkliai už mane vyresni šios temos vengia ir juos galima suprasti: artėjant prie gyvenimo pabaigos, įsijungia mąstymas – „kam tuščiai aušinti burną, jei nieko negalima pa-keisti“. Itin garbaus amžiaus žmonių vidinė ugnis dažnai būna užgesusi. Jie nebemato prasmės keisti asmeninio ir visuomenės požiūrio. O manoji dar liepsnoja. Aš dar noriu. Turkas Kazimas Gurbuzas tai aiškina metafiziškai, jo akimis, aš vis dar turiu apščiai gyvybinės energijos, todėl negaliu sustoti, alksiu naujų atradimų ir pažinimų. Jei to nedarysiu, mano gyvybinė energija užges. Žmogus privalo naudotis gebėjimais, kuriais yra apdovanotas.

Šimtamečio turko paieškos – tai pirmas blynas realizuojant projektą „išsiųskite Tombakus“. Sumanymas gimė rašant knygą „Popietės laikas: mitai ir tiesa apie senėjimą“, kuria įrodinėju, kad pensinis amžius nėra gyvenimo saulėlydis, paženklintas bjauriomis pigmentinėmis dėmėmis ar neįgalumu. Popietės laikas – tai patirtys ir žinios, gyvenimo kulminacija ir gyvenimo kūrinio kodas. Pabaiga svarbesnė nei pradžia, nes pastaroji laikina, o pabaiga – amžina. Savo rašiniais ir reportažais noriu įkvėpti suvokti, kad finišas turi būti skambus, prasmingas, įsimenantis. Ir kad pabaigos, nežinau, gera tai ar liūdna žinia, neįmanoma suvaidinti. Užkopsime į pabaigą ar jos link nusirisime, priklausau nuo to, kokie esame. Ties finišu nėra kada filosofuoti, ar atitinkame standartą.

Šimtametis turkas Kazimas Gurbuzas tvirtina, kad produktyviausias gyvenimo tarpsnis prasideda būtent popietės laike, baigiant šeštą dešimtį. O įsismarkauja dar vėliau – nuo septyniadešimties. Deja, ne visi šio tarpsnio sulaukia – net dvidešimt procentų žmonių miršta anks-

“ **KELIONĖ TURKIJOJE 300 PROC. PRANOKO LŪKESČIUS. KAZIMAS GURBUZAS IŠ TIESŲ NEJTİKĖTINAI JAUNAI ATRODANTIS ILGAAMŽIS.** ”



Su šimtamečiu turku Kazimu Gurbuzu, sukūrusiu savo jogos sistemą 1964-1970 m.



Su ilgaamžio dukra Hikmet Gurbuz, kuri tėvo mokymus tęsia savo studijoje „Maya Yoga“.

čiau. Jogą Kazimą miniu savo knygoje, bet anksčiau su juo nebuvau susitikusi, medžiagą parenčiau iš informacijos, kurią radau virtualioje erdvėje ir susirašinėdama su ilgaamžio dukra joga Hikmet Gurbuz. Šių metų gegužės mėnesį dukra mane pakvietė atvažiuoti birželio 28-30 dienomis į Akbuką (Turkija) ir pažadėjo interviu su tėvu. Kvietimas gundė, tačiau gąsdino išlaidos: vien skrydžio bilietai dviem žmonėms – aš visada keliauju su savo vyru – kainuotų

apie 700 eurų. O dar nakvynė, maistas, automobilio nuoma – nurodyta vieta tolimame užkampyje, autobusai ten nevažiuoja. Aš nusprendžiau: jei idėja verta įgyvendinimo, ji pritrauks rėmėjų. Susisiečiau su viena kelionių agentūra, kuri rengia charterinius skrydžius į Turkiją ir gavau saldų pažadą – „mes pasistengsime jums padėti“. Tačiau tą dieną, kai sutarėme galutinai viską suderinti, vadybininkė liovėsi atsakinti į mano skambučius ir žinutes.

Pasiguodžiau draugei, kuri kelis metus bendradarbiavo su kelionių agentūra „West Express“, ir toji netikėtai pasisiūlė padėti. Buvau devintame danguje, kai kontaktas suveikė – man padovanojo skrydžio bilietus! Štai taip „West Express“ palaikymo kelionės sumanymą.

Kelionė 300 procentų pranoko lūkesčius. Kazimas Gurbuzas iš tiesų neįtikėtinai jaunas atrodantis ilgaamžis. Kai patalpinau jo nuotraukas ir video savo feisbuko paskyroje, mano sekėjai ėmė šaukti – „tai neįmanoma“, „jis meluoja“, „šimtmetis atrodo, kaip jūsų bendraamžis.“ Na, gal ne visai kaip mano bendraamžis... Veidas ir kūnas kaip sveiko septyniiasdešimtmečio, neįtikėtinais jaunas balsas, energijos fontanas. Jei pamatytumėte, kokius triukus šis vyras atlieka vandenyje, tai iš viso netektumėte amo! O juk šis vyras, kai buvo keturiasdešimties, buvo patekęs į rimtą avariją: jo stuburas buvo suknežintas, paralyžius prikaustė prie lovos. Gydytojai jam paskelbė nuosprendį – niekada nevaikščios ir netgi nesėdės. Tačiau jogas Kazimas ėmė ir per metus laiko visiškai atsistatė. Po išgijimo vyras sau prisiekė, kad nuo šiol gyvenimą pašvęs tarnystei kitiems – be atlygio mokys jogos praktikų, motyvuos ugdyti valios raumenį bei dėmesio telkimą ir stengsis padėti tiems, kuriems reikia jo pagalbos. Šiandien Kazimas Gurbuzas savo mokymų nebeveda. Bet jo sukurtos yokos sistemos (joga + Kazimas) moko žmona Ulku, sūnus Rusen ir dukra Hikmet.

Apie kitokį amžėjimą rašote savo knygoje. Viename iš interviu esate sakiusi: „esu pensininkė pagal amžių, tačiau atsisakau gyventi „pensijos laiku“. Kiek kelionės leidžia Jums išlikti tokiai guviai ir veikliai? Kaip, Jūsų galva, kelionės apskritai jaunina, stabdo laiką? Rašau ir darau reportažus apie pensinio amžiaus žmones, kuriems „užtarnautas poilsis“ nėra laikas sustoti – tai laikas neatidėlioti, dauginti patirtis ir jomis dalytis.

Man kelionės – tai būdas sulėtinti laiką. Su amžiumi ima atrodyti, kad laikas skrieja greičiau, nes žmonės užsisuka

rutinoje, jiems viskas atrodo pažįstama, nelabai įdomu ir todėl neieško naujų patirčių. Kai diena iš dienos režimas kartojasi – tas pats darbas, vienodas maršrutas ir buities rūpesčiai, mes tik spėjame įkvėpti pirmadienį ir iškvėpti penktadienį. Vos pasidžiaugėme Joninių laužais ir jau reikia puošti Kalėdų eglę.

“ **AŠ KELIAUJU NE TODĖL, KAD NORIU PABĖGTI NUO GYVENIMO, O TODĖL, KAD GYVENIMAS NEPABĖGTU NUO MANĖS.** “

Kai keliaujame, atsiveria kita perspektyva – keičiasi kraštovaizdis, ragaujame neįprastą maistą, uodžiame nepažintus kvapus, sutinkame naujų žmonių. Naujumas bet kokiam amžiuje aktyvuoja vaiko, Nežiniuko protą. Nauji potyriai lėtina laiką, nes naujume laiką suvokiame kaip vaikystėje, kada vasara ir žiema tęsėsi amžinai. Keliaujant savaitė virsta mėnesiais, diena savaitėmis. Su vyru nepaliaujame stebėtis: Turkijoje praleidome vos 6 dienas, o toks jausmas, kad čia buvome pusę metų.

Kaip manote, kas stabdo vyresnio amžiaus žmones nuo kelionių? Stabdo daugybė dalykų, kai kurios priežastys labai materialios – tai pinigų trūkumas ir sveikatos problemos. Kaip tvarkytis su sveikatos problemomis, aš nesiimsiu patarinti, nes nesu gydytoja. O štai išsivaizdavimas, kad keliauti gali tik turtingi žmonės, yra mitas ir jį pamėginsiu paneigti. Dirbantys žmonės sukasi it voveriukai rate ir dauguma gali keliauti tik atostogų metu. Jei yra maži vaikai, poilsis reguliuojamas pagal vaikų mokyklines atostogas, o tai yra piko laikas, kai kainos aukščiausios. Išėjus į pensiją nelieka būtinybės derintis prie vaikų, galima keliauti ne sezono laiku ir gerokai sutaupyti.

Tapę laisvo oro direktoriais, galime keliones planuoti sumaniai ir kartu spontaniškai. Akylai stebėdami skrydžių kainų kaitą, galime ištaikyti, kai kainos pigiausios, stverti



Turkija, viešbučio pusryčiai. Namuose pusryčių nevalgau, tačiau Turkija – išimtis.

bilietus ir kelti sparnus. Dar galime užsiregistruoti kelionių agentūroje ir prašyti informuoti, kai atsiras itin patrauklių kainų skrydžio ir nakvynės paketas. Žodžiu, pensinis amžius turi daug privalumų, tereikia apsiginkluoti kantrybe sekti pasiūlymus ir gebėti mikliai susiruošti. ➔



Eva su gyvenimo kelionių partneriu Viktoru Tombaku

Egzistuoja daugybė savanorystės programų, kurios kainuoja, tačiau jų dalyviams paprastai dengiamos nakvynės ir maisto išlaidos. Savanoriaudami galite mokytis anglų kalbos Nepale, rūpintis našlaičiais Vietname arba jūriniais vėžliais Ekvadore. Kruiziniai laivai siūlo nemokamas keliones už įvairias paskaitas, šokių ar jogos pamokas, bet jūs, žinoma, turite mokėti užsienio kalbą.

Taip pat galite tapti Trečiojo amžiaus universiteto nariu ir mėgautis nebrangiomis kelionėmis po Lietuvą ir Europą. Jei norite ilgesnės kelionės, apsilankykite svetainėse, kurios siūlo nemokamą apsigyvenimą už palikto būsto priežiūrą. O dar galite keistis namais – jūs apsistosite kitos šalies piliečių bute, o šie laikinai apsigyvens jūsų namuose. Biudžetinių kelionių variantų daugybė, tereikia jų paieškoti.

Kokie didžiausi iššūkiai kyla keliaujant Jūsų amžiuje? Kaip sprendžiate kylančias problemas ar sunkumus kelionių metu? Kas padeda užsitikrinti komfortą ir saugumą kelionėje? Kol kas, ačiū Dievui, barbenų ir medžių, mano iššūkiai – tai ne sveikatos problemos, o buki, diskriminuojantys apribojimai dėl amžiaus. Kelionių draudimas pensinio amžiaus žmonėms yra keliagubai brangesnis nei jaunesniems. Kai kurios automobilių nuomos kompanijos nebeleidžia išsinuomoti automobilio, jei jums daugiau nei 65 metai... Labai tikiuosi, kad šis požiūris netrukus pasikeis, nes jau po dvidešimties metų kas šeštas ar penktas pasaulio gyventojas bus pensinio amžiaus. Kalbant apie saugumą kelionėje, tai nežinau, ar apskritai egzistuoja toks dalykas kaip saugumas. Nėrimas į nežinią ir naujus potyrius visada yra rizika. Gyvenimas apskritai yra rizikingas. Mes kaip laivai, kuriems saugiausia uoste, bet juk gyvenimas ne apie tai. Visavertis gyvenimas – tai drąsa kelti bures ir atitolti nuo kranto, paleisti tai, kas pažįstama, vardan nežinomybės. Ieškoti naujų krantų. Jei visi rūpintųsi, kaip gyventi kuo saugiau ir arčiau namų, nebūtų atrasta Amerika ir Australija. Nebūtų evoliucijos.

Ar keliaudama dalyvaujate ekskursijose, lankote muziejus ar dalyvaujate kituose edukaciniuose renginiuose, kokioje nors fizinėje veikloje, tarkime, žygiuose, šokiuose, meditacijos kursuose, nardymo pamokose? Muziejai, ekskursijos manęs nebedomina. Pastaruosius septynerius metus daugiausia keliauju su jogos ir rašymo grupėmis, kurias pati organizuoju. Ėsime buvę Juodkalnijoje, Tailande, Graikijos salose, Maroke, Turkijos jogos kruize. Mano meditacija – tai maldynės gamtoje ir pokalbiai su naujais žmonėmis. Kelionės – tai mano buvimas buvime, kai galvos nebeskauda dėl kasdinių dalykų ir galima pasinerti į tai, kas dar nepatirta, laikina. Kita vertus, laikina yra viskas, tačiau apie tai pamirštame, kai užsiveliame rutinoje.

” **KELIONĖS – TAI MANO BUVIMAS BUVIME, KAI GALVOS NEBESKAUDA DĖL KASDINIŲ DALYKŲ IR GALIMA PASINERTI Į TAI, KAS DAR NEPATIRTA.** “

Kokias kryptis ar kelionių tikslus renkatės? Sakoma, kad į tą patį vandenį įbristi neįmanoma, tačiau mane nuolat traukia aplankyti tos pačios upės krantus, vėl ir vėl pasidžiaugti pažįstamomis apylinkėmis, maistu, kvapais... Todėl mažiausiai dešimt kartų buvau Tailande ir pasitaikius progai strimgalviais važiuoju vėl. Yra vietų, kuriose jaučiuosi tarsi namuose, nes čia yra draugų ir mielų prisiminimų, todėl būtų nuodėmė jų neaplankyti. Keliauju ne vien dėl naujų įspūdžių, labiausiai – dėl mielų prisiminimų. O pastaruosius anaip tol ne visur randu. Nauja – tai pamiršta sena. Kiekviena vieta, net ir labiausiai pažįstama, nuolat keičiasi. Man smalsu tuos pokyčius stebėti, jie kaip aš – tas pats vardas, tačiau kūnas ir mintys keičiasi. Man kiekviena kelionė – tai naujas savęs pažinimas, gyvenimo tikslas ir prasmė. Žinoma, galima po vidinį pasaulį keliauti nekeliant minkštosios – kai kurie išminčiai taip ir elgiasi – ir semtis išminties vien iš savęs. Tačiau man įdomiau ir smagiau save atrasti kelionėse. Aš keliauju ne todėl, kad noriu pabėgti nuo gyvenimo, o todėl, kad gyvenimas nepabėgtų nuo manęs. Aš nebūčiau aš, jei negalėčiau kurti ir rašyti, jei nekeliaučiau.

Kokio tipo keliautoja esate? Man kelionės – tai „kick your ass“ praktika, nardymas nežinomybės erdvėse. Leidimas sau apsijuokti, būti nepakankama, atsiliekančia, nespėjanti paskui daugumą. Bet vis tiek patenkinta ir norinčia tęsti. Egzistuoja tūkstančiai būdų, kaip sau išspardyti minkštąją. Galima užsiimti sporto rūšimi, kurios niekada anksčiau nebandėte. Šokti su parašiotu, maudytis lediniame vandenyje, mokytis dalykų, kuriems neturite jokių gebėjimų. Visi šie būdai veikia, bet jei jūs, kaip ir aš, esate kontrolės „frykas“, tai gal ir jums kelionių nenuspėjamumas padeda paleisti kontrolės vadeles.

Man „kick your ass“ – tai bėgimas nuo rutinos ir naujų patirčių ieškojimas. Žinoma, galima sau išspardyti minkštąją ir nekeliant kojos iš namų. Bet aš nesu nušvitusi, man tai lengviau realizuoti kelionėse. Mano galva, naujos patirtys popietės laiko žmonėms yra daug svarbesnės nei jaunesniems – jei norime senti lėčiau, turime nuolat daryti kažką naujo. Naujo darymas turi puikų šalutinį poveikį – aktyvuoja protą, kuria naujas neuronų jungtis. Jei gyvensime įprastu patogiu režimu, nieko nekeisime metų metais, net nepastebėsime, kaip užpelkėsime ir pasensime anksčiau laiko. ♦



„Jei norime senti lėčiau, turime nuolat daryti kažką naujo. Naujo darymas turi puikų šalutinį poveikį – aktyvuoja protą, kuria naujas neuronų jungtis.“ Nuotraukoje akimirka iš Tailando.



**FLEX TARIF – LANKSTUMO
PAŽADAS IKI 15 DIENŲ IKI IŠVYKIMO.**



Live Happy

Žiemos pasaka kitaip.





ŠIRDINGOJI UZBEKIJA: *sufijaus miniatiūrose, Damasko plieno peilyje ir jurtoje prie senkančio Aralo*

Jei tave smarkiai iskaudino pats artimiausias draugas ar nepažįstamasis, nepriimk to giliai į širdį, nekankink savęs, o parašyk jo vardą smėlyje, kad vėlyje šis greitai išnyktų. O jei artimas žmogus, draugas ar nepažįstamasis tau padarė kažką labai gero, išraižyk jo vardą akmenyje. Tegul tai lieka amžiams. Ir ateis diena, kai tai – taps legenda...

Pažintis su žinomu miniatiūrų meistru iš Bucharos Davlatu Toševu, vietinių įvardijamu sufijumi, – dar vienas balzamas ne tik kūnui, bet ir dvasiai, turtinga architektūra, kultūra, istorija, žmonių vaišingumu ir atviromis širdimis garsėjančioje Uzbekijoje.

TEKSTAS – Darius Sėlenio

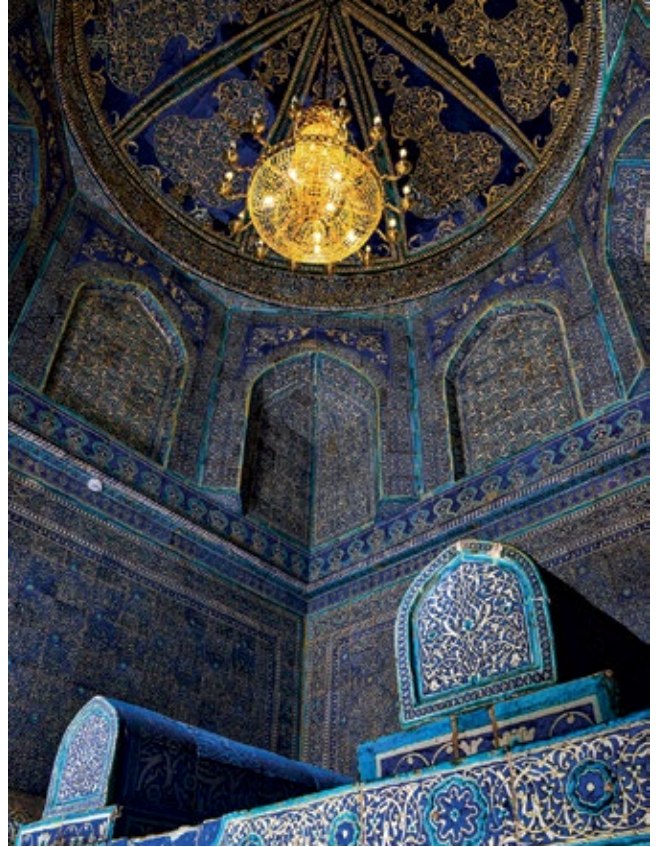
MILIJONAS UŽ VAKARIENĖ, DERYBOS IR PLOVAS VEGETARAMS

„Avval taom, bajdaz kalom“ – maždaug taip uzbekiškai skamba jų patarlė „Pradžioje maistas, po to – pokalbis.“ Uzbekai – labai vaišingi ir šioje šalyje dar likęs senasis paprotys sočiai pavalgydinti svečius, o apsilankęs senuosiuose turguose, vien nuo ragavimo, gali sočiai papietauti.

„Paimi tarp pirštų, švelniai patrini ir suspaudi... – rodo turgaus prekeivis, paėmęs tamsiai mėlyną raziną (šešėlyje džiovintos brangesnės už saulėje), o suspaudęs tarp pirštų, patrynė, kad matytųsi sultys ir įsidėjo į burną. – Dydis, šešėlyje ar saulėje džiovinta, skonis, – daug detalių nusako kokybę. Svarbu, kad nedažytų pirštų, nes kai kurie razinas nudažo...“ Milžiniškuose, mūsų akimis žvelgiant, Uzbekijos turguose rasi visko, ko geis širdis ir skrandis, o džiovintų vaisių gerbėjai kilogramais iš ten vežasi itin skanius ir kelis kartus pigiau kainuojančių skanumynų. Žinoma, jei dar mokate derėtis. „Derėtis čia reikia. Tai – savotiškas žaidimas, kultūros dalis. Beje, pasak senųjų uzbekų, jei pirkėjas nesidera, parodo savo puikybę“, – aiškino keliolika metų čia besilankantis keliautojas Giedrius.

Plovas, koldūnams giminingi *mantai*, tandyre kepami pyragėliai su mėsa *samsa*, nuostabaus skonio aviena, natūralios daržovės ir vaisiai panardins į kvapų ir šiek tiek nostalgijos pasaulį, kai ir pas mus dar visiškai nebuvo sintetinių, bekvapių pomidorų, agurkų ar kito maisto su kenksminga chemija. O daugelyje Uzbekijos kavinių, restoranėlių ir dabar gali nusipirkti naminės (tikros, žmonių gamintos namuose), bet ne fabrikinės tik su skambiu reklaminiu užrašu „naminė“, grietinės ar kefyro.

„PRADŽIOJE MAISTAS, PO TO – POKALBIS.“
UZBEKAI – LABAI VAIŠINGI IR ŠIOJE ŠALYJE
DAR LIKĘS SENASIS PAPROTYS SOČIAI
PAVALGYDINTI SVEČIUS.



Net vegetarams virėjo meistro pagamintas sotus, riebus plovas iš ryžių, su įvairiais riešutais bei džiovintais vaisiais, sužavėjo ir mėsavalgius. Be to, kiekvieną pralinksmindavo, paklausus, ką turi vegetariško, uzbekai pasiūlydavo vištienos: daugumai uzbekų – vištiena nėra mėsa. O užburtas sultingo, riebaus ir sotaus uzbekiško maisto restorane gali palikti į milijoną... Dvylika žmonių itin sočiai ir skaniai pavalgę, sumokėjome milijoną 340 tūkst. vietos sumų, bet tai tebuvo tik apie šimtą eurų...

INDIJOS SOSTINĖ, ISLAMO IDEOLOGIJA IR TYLOS BOKŠTAS

Tačiau Uzbekija – tai ne tik maistas. Tai įspūdinga architektūra. Tai viena seniausių sėsliai apgyvendintų erdvių mūsų planetoje. Kvapą gniaužiantys įspūdingi senieji miestai – Chiva, Samarkandas, Buhara, kur pastarajame, besiginčijančio dėl savo senumo su kadaise buvusia ne tik Irano, bet ir Indijos sostine Samarkandu, gimė Muhamedas al Buchari – vienas garsiausių islamo ideologų, o būtent šioje šalyje ir atsirado islamo ideologija.

Ryškiaspalviai, sunkiai žodžiais apsakomo grožio raštai, puošiantys beveik trijų tūkstančių metų senumo Samarkando senamiesčio pastatus, negali nežavėti. ➔

Šilko kelias, begalė senovinių ženklų, išpūdingi šilko, medvilnės, keramikos ir metalo dirbiniai. Persiškasis zoroastrizmas (senąja avestos kalba „ZaraUštra“) su didžiausiu pasaulyje Tylos bokštu. Manichejų (apjungusių budizmą, zoroastrizmą ir krikščionybę), sarmatų, skitų pėdsakai, islamiškasis sufizmas. Mokslininko Ulugh Bego įkurta observatorija, kurioje buvo patvirtinta tiksli žvaigždžių padėtis danguje ir pagal kurią vėliau Europos mokslininkai nustatė, kad Žemė sukasi aplink Saulę, o žvaigždės nėra „prikaltos“ prie dangaus. Tamerlano Šlubojo, trečiojo valdovo po Čingišchano ir Aleksandro Makedoniečio, daugiausiai užkariavusio pasaulio žemių ir kuriam kadaise mūsų pralaimėjo LDK su Vytautu priešakyje, gimtinė ir kurio kapas pastatytas iš tamsiojo nefrito... Taip, visa tai – Uzbekijoje.

VAIKŲ TURTAI IR GYVENIMAS ROJUJE

Dar neseniai Uzbekijoje niekas nerakindavo durų, tai dar išliko kaimuose ir mažuose miesteliuose, o jei išeidavo iš namų, priremdavo duris pagaliuku, kad kiti žinotų, jog šeimininkų nėra namie. Uzbekų, Rytų išmintis sako: „Nesirinkite namo – rinkitės kaimynus. Nesirinkite kelio – rinkitės kelionės draugus.“

Vagystė čia vis dar didelė nuodėmė, tiksliau – didelė negarbė. Už automobilio vagystę ir dabar gali gauti 10–15 metų kalėjimo.

„Jie dar išsaugojo daug gražių senųjų dalykų, – atsiduso keliautoja Renata. – Čia dar juntama pagarba tėvams, senoliams.“ Ir ištis Uzbekijoje autobusuose nėra tiek įbedusių į mobiliuosius telefonus jaunimo, kai čia pat su sunkias nešuliais stovi senutė. Jaunimas dar gerbia senolius, tėvus. Ir čia neatsitiktinai vis dar populiaru ne tik uzbekiška patarlė: vaikų turtas – tėvas ir mama.

„...Mes gyvename šiame pasaulyje taip trumpai, gyvybė yra ir... – Bucharoje lietuvius priėmęs, Luvre savo parodą surengęs miniatiūrų meistras iš Bucharos, vietinių vadinamas sufijumi, Davlatas Toševas, spragtelėjo pirštais. – ...ir jos nėra. Dega ryškiai, bet greitai išnyksta. Taip trumpai gyvename šiame pasaulyje, kaip kibirkštis. Bet patys artimiausi žmonės šiame trumpame mūsų gyvenime – kas? Tai – mūsų tėvai. Kai jie su mumis, mes turime labai daug svajonių, svajojame, jos pildosi, pildosi, pildosi. Mes net galime skristi, nes tėvai greta, nes turime sparnus...“ Dailininkas D. Toševas kalbėjo itin išraiškingai, jautriai, teatrališkai... „Šiame pasaulyje niekas negyvena amžinai. Ir ateis diena, kai mes neteksime vieno sparno. Tačiau mes nesiliaujame svajoje, mūsų svajos pildosi. Bet mes jau negalime skristi su vienu sparnu... Ir ateis ta diena, kai mes neteksi-



Dariaus Sėlenio asmeninio archyvo nuotrauka

me antrojo sparno, – sugraudinęs ne vieną, tęsė jis. – Taip, mes pasirengę viskam... Todėl kiekvieną akimirką, dieną, valandą kartokime: mes jau esame rojuje, gyvename rojuje, nes turime gyvus tėvus. Jei nori patekti į rojų, rojus yra prie motinos kojų, kai tėvai greta, jis visada atvertas. Todėl kiekvieną akimirką, kiekviena atodūsi gyveni rojuje...“

ŽYDINTYS MIGDOLAI, PENKIOLIKA BALŲ IR PENKIOLIKA JUODŲ DIENŲ

„Baltai žydinčios obelys, – dar vienos miniatiūros simbolišką aiškino uzbekas, – reiškia, kad kiekvienas žmogus šiame pasaulyje gimsta tyras kaip angelas. Ir nuo lopšio iki mirties kapo turi siekti žinių. Diena po dienos, metai po metų, savo gyvenime, kaip saulė, pasiekiamo viršūnę – sukuriame šeimą, auginame vaikus. Šį gyvenimo etapą simbolizuoja granatų medis. Tada pradedame senti, bet pasaulį jau matome kitaip, tampame protingesni, išmintingesni, o išminties ženklas – žydinčios migdolai.

Juoda ir balta reiškia penkiolika baltų, penkiolika juodų dienų, džiaugsmas ir širdgėla, viskas kartu, viskas susiję. Verkiame ir iš džiaugsmo, verkiame ir iš skausmo, širdgėlos, tik skiriasi tų ašarų skonis... Ir tarp skausmo ir džiaugsmo nėra jokių ribų... Taip ir gyvename, penkiolika baltų, penkiolika juodų dienų...“

DAMASKO PLIENO TECHNOLOGIJOS, LAIVŲ KAPINĖS IR SENKANTI JŪRA

Miniatiūrų meistras, dailininkas Davlatas Toševas – vienas iš daugelio įdomių, atviraširdžių žmonių „perlų“, kuriuos gali sutikti Uzbekijoje. Taip pat pažinome ir šeštos kartos kalvį, peilių meistrą Zohirą Kamalovą, meistrystę jau perduodantį savo sūnams – Jaganhirui ir Iskanderui. Uzbekas išpūdingus peilius gamina pagal Damasko plieno technologiją, išsiskiriančią tekantį vandenį primenančiais raštais, metalą iškalantis iš kelių šimtų sluoksnių.



Davlato Toševo miniatiūra.



Kita įdomi pažintis – su Karakalpakijos respublikoje vakarų Uzbekijoje gimusiu, daug mokslinių straipsnių parašiusiu, archeologu, gidu Oktiaibr, be galo mylinčiu savo kraštą ir žmones. Su juo JTO būstinėje kalbėjomės apie ekologiją ir nykstančią Aralo jūrą.

„O kadaise čia maudžiausi, – liūdnai palingavo galva Oktiaibr, atskleidęs daug įdomybių, per septynias valandas itin prastu, duobėtu keliu ir bekele beveik naujutėliaisiais juodais ir baltais „Toyota Land Cruiser“ bei „Isuzu“ visureigiais, saksaulais (medžių gentis) apsodintais Kyzylkumų ir Karakumų dykumomis keliavusiems lietuviams. – Senkanti Aralo jūra – ne tik vietinių širdies skausmas. Tai prarastos darbo vietos ir vandens trūkumas. Kartais per dieną jo leidžiama semtis tik du kartus, o kai kuriose vietose baudžiama už gėlių laistymą prie namų. Kadaise Arale buvo daugiau nei 40 įspūdingų žuvų rūšių ir leisdavo gaudyti bent jau ne mažesnes nei 70 cm dydžio!“

„ **TAČIAU MIRTIMI ČIA NEKVEPĖJO.
NAKTIS PRIE ARALO JURTOJE TARSI
NUKĖLĖ Į GILIĄ SENOVĘ.** “

Oktiaibr prisiminė ir kaimynus, mokyklą, į kurią, pakilus vandeniui, ir į svečius vienas pas kitą nuplaukdavo valtimi. Dabar, kadaise tyvuliuvusį vandenį priminė egzotiškos laivų kapinės – į vieną vietą atvilkti keliolika įvairių, daugiausia žvejybinių tralerių.

Kvarazmo (arba Chorezmo) jūra vadintas Aralo ežeras sunyko net trimis ketvirtadaliais: po žmogaus įsikišimo sovietmečiu, dirbtinai pakreipus Sirdarjos ir Amudarjos upių intakus, 1960 m. Aralo plotas buvo apie 68 000 km², o 2004 m. beliko 17 160 km². Beje, vandens druskingumas padidėjo nuo 10 g/l iki 40–50 g/l ir sūrumu pralenkė garsiąją Mirties jūrą.

Tačiau mirtimi čia nekvepėjo. Naktis prie Aralo jurtoje tarsi nukėlė į gilią senovę ir dar kartą patvirtino, kad apvaliuose namuose žmogus išmiega daug geriau nei keturkampiuose. Gamtoje praktiškai nėra kampų, pagrindas – rato, ovalo. Saulė, mėnulis, medžiai... Kadaise žmonės miegodavo apskritimo formos namuose.

„O čia sarmatų, skitų kapavietės, – mostelėjo ranka Oktiaibr į iš akmenų dykumoje supiltus „kalnelius“ su senoviniais ženklais, kurie priminė Gedimino stulpus ir patvirtino žinomo istoriko Aivarо Lileikos nuomonę, kad kadaise sarmatai gyveno ir mūsų žemėse. ♦





RUMUNIJA *turi viską,* *ko reikia geroms atostogoms* *ištisus metus*

Daugiau nei 5-ius metus LAURA ALDONĖ, „International Business Women Network“ (IBWN) asociacijos ikūrėja ir prezidentė, Vilniaus prekybos, pramonės ir amatų rūmų viceprezidentė, „World business angels forum“ senatorė Lietuvoje, „Rotary“ klubo narė, eina Rumunijos garbės konsulės Lietuvoje pareigas. „Tai – be galo graži ir perspektyvi šalis, kurios galimybes noriu parodyti ne tik verslui, bet ir naujų atostogų kryptį besidairantiems lietuviams“, – sako garbės konsulė L. Aldonė.

PARENGĖ – Aistė Jasinskaitė



Asmeninio albumo nuotr.

Garbės konsulo pareigos – ne tik privilegijos, bet ir didelė atsakomybė. Ką Jums reiškia atstovauti Rumunijai? Mano „draugystė“ su Rumunija tęsiasi daugiau nei 10 metų. Natūralu, kad per šį laiką spėjau pamilti ir pačią šalį, ir jos žmones. Esu apkeliavusi visą Rumuniją, organizuoju verslo misijas ir dvišalius verslo forumus.

Pagrindinė mano, kaip garbės konsulės, užduotis yra plėtoti dvišalius ekonominius santykius. Rumunija turi per 20 mln. gyventojų ir yra didelė bei perspektyvi rinka įvairiai veiklai, pavyzdžiui, atsinaujinančios energijos šaltinių, nekilnojamojo turto vystymo, atliekų perdirbimo ir kitose srityse. Tačiau dažnai lankantis šioje šalyje negali nepastebėti ir didžiulio jos, kaip kurortinės šalies, potencialo. Noriu parodyti, kad Rumunija turi viską, ko reikia geroms atostogoms ištisus metus.

Ko apie šią šalį nežino (ar nesitiki!) naujų atostogų kryptį ieškantys lietuviai? Rumunija yra be galo graži ir kontrastinga šalis, žavinga visais metų laikais. Žiemą čia vilioja gerai išvystyti slidinėjimo kurortai, vasarą – paplūdimiai prie Konstancos – miesto, įsikūrusio prie Juodosios jūros. Šioje šalyje kurortai išties labai gražūs, nors kartais lietuviai dairosi pigesnių alternatyvų kaimyninėse valstybėse, pavyzdžiui,

Bulgarijoje, tačiau išties rekomenduoju atrasti Rumuniją. Taip pat abejingų nepalieka visa pietinė šalies dalis, kurioje driekiasi didžiuliai vynuogynai. Čia gaminamas vynas išties unikalus: savo sodriu skoniu, aromatu jis skiriasi nuo ispaniškų ar prancūziškų vynu, kurių nesunkiai galima įsigyti Lietuvoje. To negali pasakyti apie rumuniškus vynus, nes nemažai jų, ypač išskirtinių, suvartojami vietinėje rinkoje. Labai rekomenduoju aplankyti išskirtinius vynuogynus „Domeniile Panciu“, „Avincis“ ir „Murfatlar“ (prie Juodosios jūros).

„ KAI MANĖS KLAUSIA, KAS LABIAUSIAI ŽAVI RUMUNIJOJE, VISADA TURIU VIENĄ IR TĄ PATĮ ATSAKYMĄ: TAI – GAMTA! “



Iš unikalių patirčių taip pat verta paminėti ir piligriminius žygius, kurie palieka didžiulį išpūdį. Tai pirmiausia „Via Transilvanica“ – 1 400 km pėsčiųjų maršrutas, kuris driekiasi iš Rumunijos šiaurės į pietus, pakeliui kirsdamas 108 miestus ir kaimus. Šis kelias yra tarsi garsiojo Jokūbo kelio (isp. *Camino de Santiago*) Ispanijoje atitikmuo Rumunijoje.

Skaičiuojama, kad Rumunijoje net 33 objektai įrašyti UNESCO paveldo sąrašus... Visi, kas išgirsta apie Rumuniją, pirmiausia, pagalvoja apie legendomis apipintą Drakulo pilį. Tiesa, ši vieta tikrai palieka išpūdį ir net baugina, tačiau šalyje yra gerokai daugiau unikalių ir vertingų gamtos bei architektūros paminklų, kuriuos verta pamatyti. ➔

Dalis keliautojų kolekcionuoja kraštovaizdžius, kiti – išsimintinas patirtis. Kuo unikali Rumunija?

Kai manęs klausia, kas labiausiai žavi Rumunijoje, visada turiu vieną ir tą patį atsakymą: tai – gamta! Nors šioje šalyje palanku keliauti išties metus, tačiau man ji ypač graži rudenį, per vadinamąjį aksoninį sezoną. Tuomet gali tiesiog keliauti automobiliu ir stebėti besikeičiančius kraštovaizdžius, geltonai, raudonai ir kitomis spalvomis pasipuošusius medžių lapus. Šie vaizdai pakeri....

Rumuniją jau atrado lietuviai medžiotojai. Medžioklei šioje šalyje yra didžiulės galimybės, yra daug egzotinių žvėrių, kurių nesutiksime Lietuvoje. Dažniausiai vykstama medžioti į Brašovos regioną, kur yra didžiausi Transilvanijos miškai.



„ ŽIEMĄ ČIA VILIOJA GERAI IŠVYŠTYTI SLIDINĖJIMO KURORTAI, VASARĄ – PABLŪDIMIAI PRIE KONSTANCOS – MIESTO, ĮSIKŪRUSIO PRIE JUODOSIOS JŪROS. “

Mano, kaip garbės konsulės, vienas iš prioritetų – atverti Rumunijos grožį keliautojams. Šalis garsi Dunojaus delta, Transilvanijos Alpėmis, vienuolynais, medinėmis bažnyčiomis. Į kelionės maršrutą būtina įtraukti vaizdingą Maramures provinciją su medinėmis bažnytėlėmis, Sapantos „linksmąsias“ kapines, vienuolynų „archipelagą“ Bukoviną, kuri galima vadinti šalies kultūros paveldo perlu: vienuolynų kompleksas susiformavo XIV–XVI a., daugelyje jų galima išvysti spalvingas freskas, išsilaikiusias ne vieną šimtmetį. Apskritai, šalyje daug vienuolynų, tad, jei, pavyzdžiui, keliaujate automobiliu, galite drąsiai susidaryti jų sąrašą ir leistis į tematinę pažintinę kelionę, menančią gilia šalies istoriją.



” MANO, KAIP GARBĖS KONSULĖS, VIENAS IŠ PRIORITETŲ – ATVERTI RUMUNIJOS GROŽĮ KELIAUTOJAMS. ŠALIS GARSİ DUNOJAUS DELTA, TRANSILVANIJOS ALPĖMIS, VIENUOLYNAIS, MEDINĖMIS BAŽNYČIOMIS. “

Žinoma, lankantis Rumunijoje būtina aplankyti jau minėtą Transilvaniją, mistika ir legendomis apipintą grafo Drakulos pilį (ši vieta itin patiks keliaujantiems su vaikais). Pilis, kurioje, anot legendos, gyveno grafas Drakula, yra nuostabaus grožio statinys su daug slaptų praėjimų, laiptų, taip pat eksponuojami praėjusių laikų baldai, apranga, o iš pilies terasos atsiveria nuostabus vaizdas į Transilvanijos kalnynus. Šalis nustebins ir ieškančius originalių gamtos kraštovaizdžių, ekstremalių pojūčių. Rumunijoje susipina nuostabiai gražus kalnuotas peizažas, kvapą gniaužiantys tarpekliai, smaragdiniai ežerai. Nepamirštamą įspūdį keliautojams paliks Transfagarasano kelias: apie 92 km vingiuojančiu serpantiniais keliu gali pakilti į 2 034 m aukštį, pakeliui dar aplankyti aukščiausią Rumunijos Karpatų viršukalnę – Moldoveanu. Tai yra tik nedidelė dalis to, ką Rumunija gali pasiūlyti ieškantiems originalių atostogų kryptių.



” LANKANTIS RUMUNIJOJE BŪTINA APLANKYTI TRANSILVANIJĄ, MISTIKĄ IR LEGENDOMIS APIPINTĄ GRAFO DRAKULOS PILĮ. “

Daugelis lietuvių mėgsta keliauti savarankiškai. Ar Rumunija tam tinkama šalis? Nustebsite, tačiau didžiuosiuose Rumunijos miestuose daugelis gyventojų puikiai kalba angliškai, be to, visoje šalyje saugu ir patogų keliauti savarankiškai. Ypač jei lankotės Rumunijos sostinėje Bukarešte, jausitės tarsi Europos mieste, kuriame šalia stiklinių dangoraižių galima grožėtis istorinius laikus menančia architektūra. Beje, Bukareštas dažnai vadinamas „Mažuoju Paryžiumi“. Čia būtina pamatyti Karalių rūmus, Nacionalinį meno muziejų, Stavropolio bažnyčią, kuri unikali senovinėmis freskomis, Parlamentą rūmus, kurie laikomi vienu didžiausių ir prabangiausių statinių pasaulyje (jų plotas įspūdingas ir siekia apie 330 tūkst. kv. m.). Taip pat labai rekomenduoju aplankyti Brašovą – miestą, apsuptą kalnų ir Transilvanijos miškų, kurį dar 1211 m.



įkūrė kryžiuočiai. Man tai vienas žavingiausių Rumunijos miestų. Senoji architektūra čia išsaugojo viduramžių dvasią, tad neatsitiktinai šis miestas ne kartą yra tapęs filmavimo aikštele kuriant istorinius filmus. Be galo įdomu apžiūrėti įspūdingas Brašovo gynybines sienas, senąją miesto rotušę ir, žinoma, Juodąją bažnyčią, kurios bokšte yra 7 tonas sveriantis varpas.

Sakoma, jog, neparagavus vietos patiekalų, negali sakyti, kad lankeisi šalyje... Rumunijoje, kaip ir, pavyzdžiui, kaimyninėje Moldovoje, dominuoja mėsos patiekalai. Iš jų tradicinių valgių verta paragauti *palinkos*, gaminamos iš vietinių kruopų ir sūrio (Lietuvoje tokio sūrio nėra, tad grįžtantys iš Rumunijos dažnai jo atsiveža į Lietuvą). Taip pat populiarūs patiekalai iš žvėrienos, dominuoja aštrus maistas, būdingas visam regionui. Dažnai nustebina rumunų pomėgis daugumą patiekalų skaninti slyvų uogiene. Jei reikėtų išskirti kokį nors vieną, tik šiam regionui būdingą patiekalą, tai būtų gana sudėtinga, nes visame regione vyrauja anksčiau minėti valgiai ir jų gamavimo tradicijos. Čia kaip ir Lietuvoje, pavyzdžiui, mūsų šeiminingų gaminamo bulvių plokštainio ar bent panašaus jį tikrai galime paragauti ir kitose kaimyninėse šalyse. Paprastai regionuose valgymo tradicijos yra persipynusios.

GARBĖS KONSULĖS L. ALDONĖS PATARIMAI KELIAUJANTIEMS | RUMUNIJA

- **Geriausia vykti:** ištisus metus, tačiau labiausiai rekomenduojama rudenį, per vadinamąjį aksominį sezoną.
- **Šalis kryptis / vietovės:** sostinė Bukareštas; labiausiai lankomas Transilvanijos miestas Brasovas, apsuptas Karpatų kalnų; grafo Drakulos pilis; vienuolynų „archipelagas“ Bukovina, kt.
- **Ką verta pamatyti / patirti:** apsilankyti „Domeniile Panciu“ ir „Murfatlar“ vynuogynuose prie Juodosios jūros; išbandyti piligriminius takus, medžioklę.
- **Paragauti:** sūriai, vynas, *palinkos* kruopos, slyvų uogienė.
- **Lauktuvėms:** sūris, vynas, slyvų uogienė, cuika (*palinka*), rankdarbiai.



Tačiau kiekviena šalis garsėja originaliomis liaudies meno tradicijomis. Rumunija, ko gero, ne išimtis? Tikrai taip! Rumunija išties garsėja savo rankdarbiais. Mane labai žavi vietinių gyventojų puoselėjami rankų darbo tradiciniai tautiniai rūbai. Šiuo atveju tai ne sijonai, tautiniai kostiumai ar suknelės, bet unikalios ir tik šiam regionui būdingos palaidinės, kurios siuvinėjamos rankomis. Taip pat, kiek teko lankytis aplinkinėse ir kitose šalyse, niekur neteko matyti taip ypatingai išdrožintų velykinių kiaušinių tradicijos, kuria pasižymi rumunai. Ir dar – niekur nesu mačiusi gražesnių kalėdinių žaisliukų. Tai – išskirtiniai, rankų darbo žaisliukai. Jau ne vienerius metus mūsų šeima būtent rumuniškais žaisliukais puošia kalėdinę eglutę Lietuvoje. Tad labai simboliška, kad per gražiausias metų šventes mūsų namuose susipina Lietuvos ir Rumunijos tradicijos. ♦

KUR ATOSTOGAUSIME VASARĄ?



Antalijos Rivjera, Turkija

Geriausias atostogų laikas: balandžio – lapkričio mėn.
Skrydžio trukmė iš Vilniaus: apie 4 val.

1000 kilometrų ilgio Viduržemio jūros pakrantė – tobulas pasirinkimas mėgstantiems paplūdimio atostogas ir norintiems atrasti unikalią gamtą. Pradedant nuo Antalijos rytuose ir baigiant Mugla vakaruose, Turkijos Rivjera yra vienas populiariausių atostogų regionų pasaulyje, kuris garsėja senoviniais miestais, pilimis, jachtų uostais, šventyklomis, kalnais, įspūdingais kriokliais ir srauniomis upėmis įtekančiomis į Viduržemio jūrą. Ši kryptis subalansuota šeimos, poros, solo atostogoms ir aktyvioms kelionėms.



Bodrumas, Turkija

Geriausias atostogų laikas: gegužės – birželio, rugsėjo – spalio mėn.
Skrydžio trukmė iš Vilniaus: apie 4 val.

Piečiausiame Egėjo jūros pakrantės taške įsikūręs Bodrumas garsėja kaip turtingų ir garsių europiečių vasaros „žaidimų aikštelė“. Šį regioną kiekvieną vasarą aplanko milijonai turistų, kuriuos traukia žydras jūros pakrantės, jachtų prieplaukos ir slaptos įlankos. Balti, Mykonos miestelį kraštovaizdį primenantys namai ir unikali Bodrumo atmosfera įgarsinta daugybėje dainų nuo tada, kai ši vietovė iš mažo žvejų kaimelio virto judriu kurortu. Ši kryptis subalansuota aktyviams poilsiui ir poros atostogoms.





Kretos sala, Graikija

Geriausias atostogų laikas: gegužės – spalio mėn. **Skrydžio trukmė iš Vilniaus:** apie 3 val. 30 min.

Nuostabių Viduržemio jūros paplūdimių, senovinių lobių ir peizažų derinys, kurį atrasite gyvybinguose miestuose ir jaukiuose kaimuose, kur vietiniai dalinasi savo tradicijomis ir Graikijos virtuvės patiekalais. Kreta – olimpinio dievų karaliaus Dzeuso bei šiuolaikinės Europos civilizacijos gimtinė, kurioje gausu architektūrinio paveldo, archeologinės ir mitologinės istorijos. Ši kryptis subalansuota šeimos, poros, solo atostogoms.



Tunisas

Geriausias atostogų laikas: gegužės – rugsėjo mėn. **Skrydžio trukmė iš Vilniaus:** apie 4 val.

Atostogos šioje Šiaurės Afrikos valstybėje padovanos nepamirštamą pažintį su paslaptinga Sacharos dykuma. Fantastiška 1250 km pakrantė lepina smulkaus smėlio paplūdimiais bei unikalių salų gausa. Taip pat tai yra Luko Skaivokerio gimtoji planeta ir filmų serijos „Žvaigždžių karai“ filmavimo aikštelė. Ši kryptis subalansuota biudžetinėms tinginio atostogoms, pažintiniam ir aktyviam poilsiui.



Juodkalnija

Geriausias atostogų laikas: gegužės – spalio mėn. **Skrydžio trukmė iš Vilniaus:** apie 1 val. 40 min.

Apie pusę šios nuostabios šalies ploto, kurios pavadinimas ir reiškia „Juodasis kalnas“, dengia tankūs miškai. Mažytė respublika per žemumas išsidėsčius nuo Adrijos jūros pakrantės iki aukštos kalnų grandinės. Čia galima pajusti kalnus ir jūrą vienu įkvėpimu, o itin aktyviems galima tai padaryti tik per vieną dieną! Juodkalnija didžiuojasi Taros upės kanjonu, kuris yra giliausias ir ilgiausias Europoje, bei ekologinės valstybės statusu, kurį 1991 m. ji įgijo pati pirmoji pasaulyje! Ši kryptis subalansuota aktyviam poilsiui ir poros atostogoms.



2025 metų Europos KULTŪROS SOSTINĖS

2025-aisiais Europos kultūru sklaidos projektas „Europos kultūros miestas“ šves jau 50-tą savo gyvavimo jubiliejų. Europos kultūros sostinės atrenkamos prieš ketverius metus rengiant nacionalinį konkursą pagal vienodus Europos lygmeniu nustatytus kriterijus. Atrinkti miestai tampa Europos kultūros sostine 12 mėnesių. Tai – didžiulis išsipareigojimas. Mieste turi būti surengta daug kultūrinių renginių, kartu atsižvelgiant į Europos kontekstą. Iki šiol nominuota daugiau kaip 60 miestų. Jiems šis titulas turėjo teigiamą poveikį: išaugo turizmas, gyventojai pradėjo labiau vertinti savo miestą, pagerėjo tarptautinis įvaizdis, sustiprėjo priklausymo bendrai Europos erdvei jausmas. Aplankyti Europos miestą – visada puiki mintis! Norite, kad apsilankymas būtų dar ypatingesnis? Susipažinkite su miestu, išrinktu kultūros sostinėmis 2025-aisiais, programa.



“ KADAISE NOVA GORICA IR GORICLIJA BUVO VIENAS MIESTAS, PAVADINTAS GÖRZŲ IR PRIKLAUSĖ AUSTRIJAI. ”

NOVA GORICA, SLOVĖNIJA IR GORIZIA, ITALIJA

www.go2025.eu

2025-aisiais kultūros sostinės titulas yra paskirtas dviems susigiminiavusiems miestams – Slovėnijos Nova Gorikai ir Italijos Goricijai, kurie mena mylėtojus pasitiks šūkiu: GO! – BORDERLESS. Kadaise Nova Gorica ir Goricija buvo vienas miestas, pavadintas Görz'u ir priklausė Austrijai. Antrojo pasaulinio karo metu, šalims dalijantis miesto teritorijas, netoli senamiesčio buvo pastatyta paprasta metalinė tvora, skirianti Görz'ą į dvi dalis. Dėl šių aplinkybių dažnai yra vedamos Görz'o paralelės su Berlynu. Būtent šiai istorinei akimirkai paminėti yra skirtas miestų kultūrinis šūkis EIK! – SIENŲ NĖRA. 2025-aisiais Nova Gorica ir Goricija dirbs kartu, kad taptų tarpvalstybine Europos kultūros sostine ir pristatytų lankytojams pačią įdomiausią kultūrinę programą.





” CHEMNICAS ATKREIPIA DĖMESĮ Į „NEREGĖTĄ MIESTĄ, NEREGĖTUS EUROPOS KAIMYNUS, NEREGĖTAS VIETAS IR BIOGRAFIJAS, NEREGĖTUS KIEKVIENO ŽMOGAUS TALENTUS“. “

CHEMNITZ, VOKIETIJA

www.chemnitz2025.de

Chemnicas – miestas Vokietijos rytuose, Saksonijoje, kurio kūrybinė komanda dar 2018 m. pateikė paraišką dalyvauti Europos kultūros sostinės konkurse.

„Chemnitz 2025“ tema yra svarbi šiuolaikinei Europai. Savo šūkiu „C the unseen“ (liet. pamatyk nematomą) Chemnicas atkreipia dėmesį į „neregėtą miestą, neregėtus Europos kaimynus, neregėtas vietas ir biografijas, neregėtus kiekvieno žmogaus talentus“. Meninė programa taip pat skiria dėmesį daugybei kitų neregėtų Europos miestų ar regionų, kurie pasisako už taikų skirtingų visuomeninių ir politinės santvarkos valstybių sambūvį, o ypač palaiko žmones, padedančius gyventi kosmopoliškai bendruomenei už nacionalinių sienų. Chemnicas turi didžiulį kultūrinį potencialą ir kaip Europos kultūros sostinė 2025 metais kviečia atrasti ir pamatyti jį kitomis akimis. ♦



eMed TRAVEL

Nuotolinės medikų konsultacijos susirgus kelionėje

bta
VIENNA INSURANCE GROUP



Apsidrauskite kelionę čia



bta.lt

(+370 5) 2600 600



Keliaukime po Lietuvą – pažintis su *Veliuona*

Jei kada važiuosite keliu Kaunas-Jurbarkas-Šilutė-Klaipėda, nepasigailėsite išsukę iš kelio link Veliuonos. Jurbarko rajone įsikūrusi viena seniausių ir reikšmingiausių Lietuvos vietovių dešiniajame Nemuno krante – tikras muziejus po atviru dangumi. Kelionė po šį mažą, tačiau istoriniais ir kultūriniais lobiais turtingą miestelį, nepalieka abejingu. Vien šios vietos kilmė apipinta ypatingomis legendomis. Viena iš jų pasakoja apie deivę Velioną, kuri, pagal senovės lietuvių tikėjimą, buvo mirties ir pomirtinio gyvenimo sergėtoja. Pasak legendos, miestelis galėjo būti pavadintas jos garbei. Kita versija, kad miestelis pavadinimą gavo dėl Veliuonos upelio, dešiniojo Nemuno intako.

PARENČĖ – Lina Matiukaitė
NUOTRAUKOS – Jurbarko turizmo ir verslo informacijos centro archyvo

PILIAKALNIAI, SAUGANTYS LEGENDAS

Vos atvykus į Veliuoną, pajunti, tarsi ši vieta saugotų daugybę istorinių paslapčių. Abu miestelio piliakalniai mena didžiųjų kunigaikščių laikus, o piliakalnis pavadintas

Gedimino kapo kalnu gali būti vieta, kurioje amžinojo poilsio ir nugulė Lietuvos didysis kunigaikštis. Įdomu tai, kad per Veliuonos žemėse vykusį mūšį, kuriame ir žuvo Gediminas, pirmą kartą buvo panaudoti šaunamieji ginklai, o įdėmiai pažvelgus per netoliese įrengtus žiūronus, šioje Nemuno pusėje, prie Pilaičių pastebėsite... šachmatų lentą – tarsi priminimą apie ypatingą kunigaikščio erudiciją ir diplomatinį sugebėjimą.

Greta Gedimino kapo kalno, giliu grioviu atskirtas, ir antrasis piliakalnis – Ramybės kalnas. Manoma, kad būtent čia stovėjusi Veliuonos pilis. Joje anuomet įkurdinta net 400 vyrų įgula. Viskas aplink lyg ir sufleruoja apie prieš 600 metų besikuriančią senovinę gyvenvietę – kasinėjimų metu rasti arbaletų antgaliai, buities daiktų ir įrankių liekanos.

Netoliese, tarsi Ramybės kalno gynėjas, piliakalnį saugo paminklas deivei Velionai. Tai lyg valtimi Nemunu atplaukianti deivė, išskaptuota iš medžio, o jos galva nulietą iš bronzos. Iš abiejų pusių, augantys medžiai ir jų šaknys, nukalti iš metalo, simbolizuoja mirties ir gyvybės sąsajas. Įspūdingas senosios religijos simbolis.





MIESTELIO ŠIRDIES SERGĖTOJA

Keliaudami link miestelio centro atsiduriame vietoje, kurioje dar LDK laikais, po apsikrikštijimo, Vytautas Didysis pastatė medinę bažnyčią. Tiesa, ji neišliko. Dabar netoli tos vietos stovi Veliuonos Švč. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčia, kurioje ne tik vyksta pamaldos, bet ir eksponuojamos istorinės vėliavos, kunigų drabužiai, o pakilus į bažnyčios bokštą, atsiveria kvapą gniaužianti panorama. Jausmas – tarsi laikas būtų išnykęs ir po akimirkos čia pat pasirodys visa kunigaikščio svita ar už Nemuno vingio išnirs kryžiuočių ordino laivai. Šį jausmą dar labiau sustiprina, visai netoliese, aikštėje esantis betoninis, beveik 2 metrų aukščio paminklas Vytautui Didžiajam. Paminklas pastatytas 1930 m., minint Vytauto 500-ąsias mirties metines ir nors okupacijos metais ketinta jį nugriauti, narsūs Veliuonos žmonės sugebėjo užkirsti tam kelią ir išsaugoti didingą kūrinį.



VELIUONOS DVARAS, APSUPTAS TULPMEDŽIŲ PARKO

Nors Veliuonos dvaras yra privatus ir į jį šiandien patekti nėra paprasta, galima pasigrožėti iki šių dienų išlikusiu mediniu dvaro fasadu. Greta dvaro puoselėjamas ovalo formos parkas – mėgstama vieta tiek vietinių, tiek turistų. Čia auga išpūdingi tulpmedžiai, kurie birželio pabaigoje prazysta tulpes primenančiais žiedais. Unikalus vaizdas ne tik augalų mylėtojams, čia juntama ypatinga atmosfera – gera ramiai pasivaikščioti klausantis ir raudonlapių klevų bei šimtamečių ąžuolų šnaresio.



UNIKALIOS EDUKACIJOS

Veliuonos miestelis nustebins ne tik istoriniais, kraštovaizdžio objektais, bet ir įvairiomis edukacijomis. Tiems, kas mėgsta tokius užsiėmimus, būtina susipažinti su miestelio siela Gedimino Klangausku. Be to, kad yra Veliuonos krašto istorijos muziejaus sergėtojas, jis taip pat veda ir daugybę edukacijų: „Daraktarinė ir tarpukario mokykla“, „Senoji Veliuona“, „Veliuonos senieji amatai ir buitės“. Tačiau tai dar ne visas edukacijų sąrašas. Veliuonos kultūros centras taip pat kviečia į edukaciją apie pučiamuosius muzikos instrumentus. Jos metu galima sužinoti apie instrumentų istoriją ir patiems patapti muzikantais. Dar labiau intriguojančios veiklos – edukacija apie tarpukario fotografiją, Veliuonos mulinčių pamoka, kurios metu gaminamas muilas. Veiklos tiek daug, kad per vieną dieną visko patirti neįmanoma. Teks čia sugrįžti dar ne vieną sykį.

ROJAUS KELIAS PALEI NEMUNĄ

Jurbarko turizmo ir verslo informacijos centro turizmo vadybininkė, l. e. p. direktorė Erika Stanaitienė ragina neskubėti namo – kelionę po Veliuonos apylinkes rekomenduojama pratęsti vadinamuoju Rojaus keliu. Tai – maršrutas palei Nemuną, vedantis per daugybę istorinių ir gamtos objektų. Kas 10 km čia galima išvysti vis naują Lietuvos pusę – nuo pilių iki mažų, įdomių miestelių. Seredžiaus piliakalnis, Raudonės pilis, Panemunės pilis – tik keletas vietų, kurias verta aplankyti.

ŽIOBRIŲ KEPIMO TRADICIJA

Ne vienam keliautojui gali iškilti klasimas: ką verta paragauti svečiuojantis šiose apylinkėse? Keliaujant po Panemunės regioninį parką ir Jurbarko rajoną, nuodėmė būtų neparagauti žiobrių. Tai – mobili pramoga, atvykstanti į kiekvienam patogią vietą. Švieži žiobriai kepami lauže ant vytelių – tai ne tik gurmaniška, bet ir kultūrinė patirtis, atskleidžianti vietinių gyventojų papročius ir meistriškumą ruošiant žuvį. Jei pilvai dar ne pilni, Jurbarko verta išmėginti ir „Milžinų auselių“ kepimo edukacija, ir kafijos degustacija. Beje, aplankius Jurbarką, būtina nuvykti į dvaro parką ir čia paieškoti miesto įkūrėjų – brolių milžinų. Vietiniai sako, kad milžinų prislapstyta visame mieste, bet ar iš tikrųjų juos taip lengva surasti?

Panemunės kraštas su gilią senovę menančia Veliuona – tarsi senovinis reliktas, simbolizuojantis ne tik stiprų susijungimą su gamta ir galinguoju Nemunu, bet ugdamtis savokimą apie savąją, lietuvišką tapatybę. Pabuvojęs čia, jautiesi tarsi iš naujo įsikrovęs protėvių tvirtybės ir drąsos kurti geresnį pasaulį. Tokį, apie kurį sklįstų legendos. ♦



KELIONĖS – tai būdas keisti save ir pasaulį

„Protingiausias būdas, kaip išleisti savo pinigus, yra keliauti“, – šypsodamasi sako OKSANA KOČURIENĖ, bet kartu patikina, kad tai ne pokštas. „West Express“ vyriausiosios turizmo vadybininkės, kelionių entuziastės ir gyvūnų gerovės aktyvistės nuomone, kelionės ne tik praturtina emocinį mūsų pasaulį, bet ir leidžia pažinti save, patyrinėti savo ribas, pajusti gyvenimo džiaugsmą ir grožį. Su Ispanijoje gyvenančia Oksana pasikalbėjome apie ypatingas šios šalies vietas ir tai, kaip protingai išnaudoti laiką oro voste.

PARENGĖ – Lina Matiukaitė

Ne kartą esate pakartojusi, kad kelionės Jums – tarsi gyvenimo būdas. Kodėl taip galvojate? Kelionės – tai emocijos, prisiminimai, kurių niekas iš tavęs nepavogs, neatims. Bankrutuosi, kas nors atsitiks, bet prisiminimai apie keliones ir jose pažintus žmones, surastas vietas visada bus tavo ir su tavimi. Tai yra turtas, kurio neįmanoma prarasti.

Papasakokite, kokias keliones Jūs pati labiausiai mėgstate? Pirmiausia, visada stengiuosi važiuoti ten, kur dar nebuvau. Nelabai mėgstu kartotis. Nors, yra vietų, kurios labiau įsimena ar patiko. Visgi, pasaulis toks didelis. Kol esi gyvas ir aktyvus, norisi aplankyti kuo daugiau taškų, kuriuose nebūta ir atrasti kažką naujo. Antrasis mano tikslas – stengtis atrasti gamtą. Neieškau turistinių turų ar vietų, kurios apkrautos, kuriose pilna žmonių, kurias tarsi pagal sąrašą visi turi aplankyti ir pasižymėti varnele. Ieškau nestandartinių vietų, laukinių, tokių robinzoniškų, tikrų.

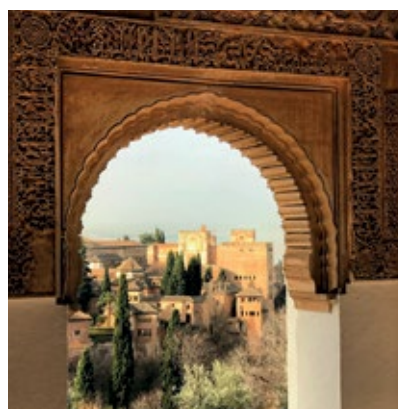


„ **MENORKOJE IKI PABLŪDIMIO TURI VAŽIUOTI MAŠINA, DAR KILOMETRĄ PAEITI IR TUOMET SURANDI KAI KĄ FANTASTIŠKO – VISIŠKAI LAUKINĮ PABLŪDIMĮ.** “

Ir kur jas randate? Na, pavyzdžiui, vienas įdomiausių pastarųjų atradimų – Menorka. Beveik visi žino Maljorką ir kartais, kai pasakoju apie Menorką, daug kas pasitikslina: „Turi omenyje Maljorką?“. Ne, ne. Tai dvi skirtingos Ispanijos salos. Menorka – mažesnė, bet apdovanota ypatingomis vietomis. Pietuose driekiasi balto smėlio paplūdimiai ir uolos, o šiaurėje galima rasti auksinio smėlio pakrantes bei kalvas. Beveik visa salos teritorija – saugomas UNESCO biosferos rezervatas, todėl čia negalima statyti didelių viešbučių. Jei įsivaizduojame Maljorkos paplūdimiuose vien viešbučių eilę, tai Menorkoje iki paplūdimio turi važiuoti mašina, dar kilometrą paeiti ir tuomet surandi kai ką fantastiško – visiškai laukinį paplūdimį. Jei nepatingėsi ir į jį atvyksi anksti ryte, galėsi ten būti visiškai vienas. Ši vieta mažai apgyvendinta, autentiška, natūrali.

Ar iš Lietuvos patogu nukeliauti į Menorką? Iš Lietuvos, deja, nėra tiesioginių skrydžių, tačiau galima nuskristi į Maljorką ir iš ten perplaukti į Menorką laiveliu. Realiai iš vienos salos gali matyti kitos krantus. Labai verta aplankyti. Tik, žinoma, jei norisi joje apsistoti – viską reikėtų rezervuoti iš anksto. Aš ir pati norėčiau ten grįžti dar kartą.

Turbūt tokia vieta labiau tiktų tiems, kurie mėgsta žygius, medituoti paplūdimyje? Labiau taip, nors ir čia galima rasti keletą įlankų su viešbučiais, tačiau ši vieta tikrai ne tiems, kurie skrenda į Turkiją su viskas įskaičiuota. Man ji patiko, nes mėgstu truputį pažygiuoti, pajudėti, pamatyti gražios



Asmeninio albumo nuotr.

gamtos. Be to, žygius čia paprasta planuoti savarankiškai, be gido. Tikrai žinote daugybę programėlių, kuriose gausu maršrutų, o jei ko ir prireiks, su vietiniais tikrai susikalbėsite per Google vertėją. Na, o jei nepatingėję nors kiek pasimokykite pagrindinių ispaniškų žodžių, nebus jokių problemų.

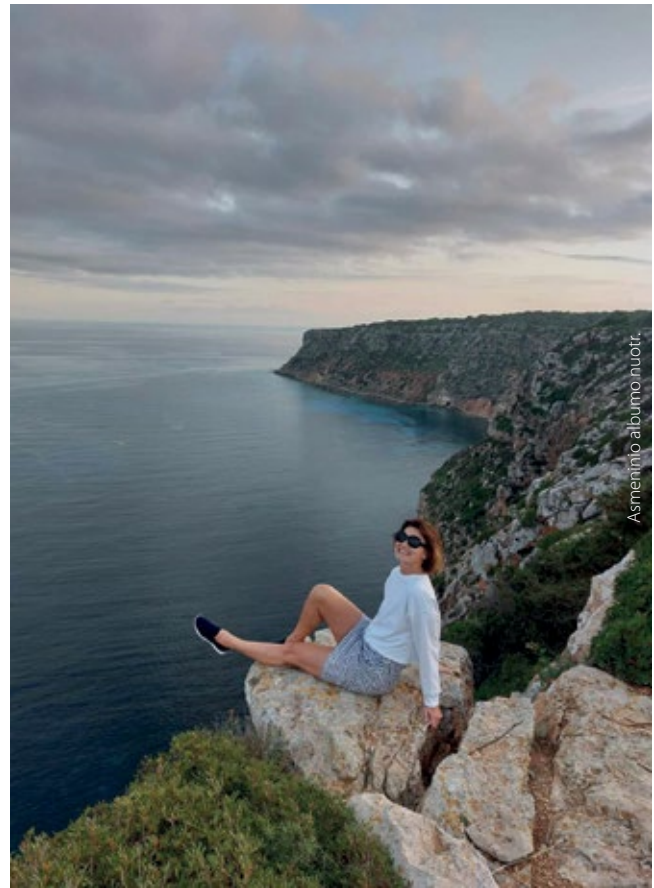
Pakalbėkime apie Ispaniją. Jau kelis metus čia gyvenate, kokių dar įdomių vietų atradote? Daugybę. Pavyzdžiui, šiuo metu gyvenu Kosta del Sol pakrantėje. Šis regionas labai didelis ir įdomus įvairiomis vietovėmis. Ši vieta tinka visų tipų keliautojams. Tiems, kurie ieško prabangos, patiks dizainerių parduotuvės, aukščiausios klasės viešbučiai. Tiems, kurie taupo finansus, patiks jau vien tai, kad į šį regioną iš Lietuvos yra tiesioginiai skrydžiai. Čia taip pat lengva surasti ir pigesnių viešbučių bei puikių vietų pavalgyti. Kalbant apie kultūrinį turizmą, šiame regione yra daug kultūriškai įdomių miestų: Rondas, Sevilija, Granada, Cordoba. Vasarą vyksta daug muzikos festivalių, į kuriuos suvažiuoja pasaulinės įžymybės. Vienas žymiausių – „Starlite Occidental“. Taip pat vyksta koncertai po atvirumi dangumi, kalnuose, su ne-realia akustika. Ieškančius gurmaniškų nuotykių sužavės čia vykstantys tuno, paelijos, ispaniško kumpio (jamon) festivaliai. Taip pat kur pasisuks gausu puikių restoranų. Na, o aktyvūs žmonės, kurie nori eiti į žygius, ieško kalnų, miškų ir upių, čia suras ypatingą gamtą. Taip pat žavinga Ispanijos sala Formentera. Dieviško grožio paplūdimiai, uolos. Jei po Ispaniją keliaujate žiemos švenčių metu, nuodėmė būtų nepamatyti Malagos Larios gatvės. Tai į gražiausių šventiškai papuoštų pasaulio gatvių 10-uką patenkanti gatvė. ➔



Jūs pati taip pat esate aktyvi žygeivė, tiesa? Žygius dievinu. Čia net yra tokia žygeivių grupė, kuri susirenka savaitgaliais ir žygiuoja vis į kitą vietą. Vos valanda į vieną ar kitą pusę nuo namų ir jau gali surasti galybę įvairiausių takų ir skirtingų kraštovaizdžių. Vieną dieną eini per upės kanjoną, kitą dieną – mišku. Taip pat organizuojami sąmoningumo, sveikatinimosi žygiai, kai maršruto pabaigoje, kokioje nors ypatingoje vietoje (miške, prie ežero ar upės) darai jogą arba kvėpavimo pratimus.

Skamba kaip svajonė. Ar Jūs pati sąmoningai rinkotės šitą vietą gyventi, ar taip sudėliojo likimas? Esu gyvenusi daug kur, bet ši istorija prasidėjo nuo to tada, kai gyvenome Sakartvele. Ten praleidome 7 metus, o sprendimas dėl persikėlimo į Ispaniją atėjo natūraliai. Pirmiausia, mums visada patiko Ispanija. Jau prieš čia apsigyvenant daug keliavome po šią šalį, stengėmės pramokti kalbą. Galiausiai, kilo klausimas dėl dukters mokslų. Norėjome, kad ji pabaigtų mokyklą Europos Sąjungoje, o man dar norėjosi ir šilumos bei kuo mažiau lietaus, todėl radę tinkamą mokyklą, atsidūrėme Ispanijoje. Taip jau 3 metus gyvenu čia, o dukra, baigusi mokyklą, apsigyveno Airijoje. Sako, jai čia per šilta.

Jei jau niekas nebelaiko, gal svarstote dar kartą keisti gyvenamąją vietą? Bent jau šiuo metu ne. Iš Sakartvelo parsivežiau du šunis. Viena jau senjorė, todėl galimybių



Asmeninio albumo nuotrauka.



Unsplash.com nuotrauka.

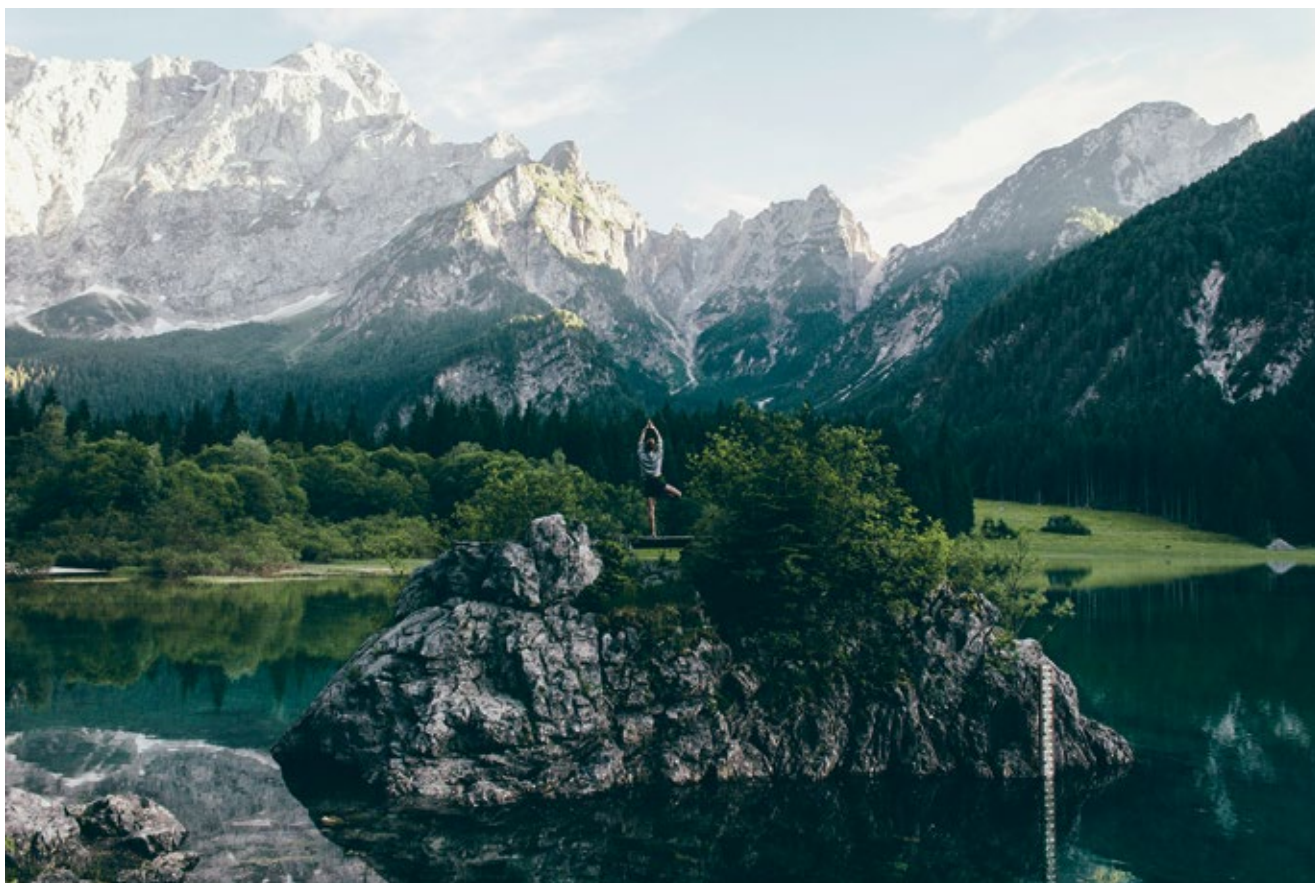
„ **MANĖS DAŽNAI KLAUSDAVO, KO TEN KELIAUJI, MOKI TŪKSTANČIUS EURŲ IR DAR GRĮŽTI NUŠALUSIU VEIDU... BET KALNAI UŽGRŪDINA IR AUGINA.** “

judėti turime mažiau. Galbūt vėliau svarstyčiau persikelti ten, kur dar šilčiau. Gal į Kanarų salas, Meksiką. Bent jau norėčiau peržiemoti ten.

Šunys, kaip suprantu, dar viena Jūsų aistra? Jei atvirai, aš tiesiog negalėjau jų palikti Sakartvele. Mane ypač skaudžiai veikė ten egzistuojanti šunų nepriežiūra ir tragiška situacija su gyvūnų teisėmis. Negalėjau ramiai praeiti gatvę, matydama visus tuos kenčiančius gyvūnus ir todėl neturiu daug gerų minčių apie šią šalį. Nepsitikiu tais, kurie taip apleidžia gyvūnus, leidžia jiems kentėti. Taip, Sakartvele yra gražių vietų, tačiau jos nublinksta prieš gyvūnų nepriežiūrą ir elementarų šiukšlinimą. Tad persikeldama į Ispaniją, susirinkau didelius segtuvus dokumentų ir parsivežiau augintinius čia. Tiesa, tų dokumentų niekas Ispanijoje net netikrino, bet geriau turėti nei jų neturėti.

Esate iš tų, kurie mėgsta apsidrausti ir į oro uostą atvykta kelios valandos prieš skrydį? Tikrai taip. Visada sakau, kad paskutinį kavos puodelį ar pietus pavalgykite oro uoste. Gal ir brangiau, bet jau čia pat prasidės tikros atostogos be streso ir be skubėjimo.

Visgi, daugelis skundžiasi, kad ilgas laukimas oro uoste juos vargina. O aš čia turiu savų metodų. Pirmiausia, visada gelbėja gera knyga. Taip pat su savimi visada turiu jogos kilimėlį ir prieš skrydį darau jogą. Taip, žmonės žiūri, bet man visiškai nesvarbu. Juolab, kad pastebiu grandininę



Unsplash.com nuotr.

reakciją. Tai vienas, jau žiūrėk, sėdėdamas pradeda sukio-
ti rankas ar kojas, kitas irgi pasiražo, pasitampo. Mes juk
skrydyje sėdėsime kelias valandas, mankšta ar meditacija
prieš jį ypač gerai nuteikia ne tik kūną, bet ir mintis.

O kaip joga atėjo į Jūsų gyvenimą, galbūt irgi per kokią nors kelionę? Ši istorija kur kas paprastesnė. Jogą atradau dėl sveikatos. Visada buvau aktyvi, tačiau vienu metu man pradėjo tirpti rankos pirštai. Gydytojai nustatė dvi išvaržas. Norėdama išvengti operacijų, ėmiau daryti jogą nugarai, pilateso pratimus. Dabar kasdien sportuoju bent po 1–2 valandas. Kartais net ir du kartus per dieną. Jei klaustumėte, ar kada vykau į ašramus, tai – ne. Tiesiog natūraliai sportuoju kelionėse ir man nereikia jokio vedimo. Tie, kurie taip pat to nori atostogaudami išlikti aktyviais, gali rinktis viešbutį, kuriame yra sporto programa. Ir to tikrai pakaks. Svarbiausia – noras ir nuoseklumas. Jei net ir renkatės kuklesnį viešbutį, tiesiog pasiimkite kilimėlį ir išeikite į paplūdimį, mišką ar parką. Gražių vietų visur yra, jei tik norite jas surasti.

O ar nėra sudėtinga sutarti su ispanais ir jų temperamentu? Ne, man visiškai nesudėtinga. Žinoma, nors ir gyvenu Ispanijoje, dirbu lietuviškoje įmonėje, todėl jau savai-
me išvengiu daugelio darbinų niuansų, tačiau išmokusi ispanų kalbą, čia jaučiuosi patogiai. Man labai keista, kai čia gyvenantys užsieniečiai net nepasivargina pasimokyti bent kalbos pagrindų. Šalia manęs gyvena daug anglų. Jie daug metų čia, bet vis dar nekalba ispaniškai. Žinoma, man padėjo ir tai, kad vos atvykusi, ėmiausi daugybės veiklų. Ėjau į šokius. Mokiausi salsa, bachatą. Tai leido pažinti dar vieną šalies pusę, pabendrauti su vietiniais, patirti jų kultūros. Dabar dėl sveikatos to atsisakiau, bet atradau kitą aistrą – tapybą. Tai tarsi dar vienas keliavimo būdas. Atsiveria visiškai nauji portalai.

Visgi, anksčiau dar ir daug kopdavote į kalnus. Ką randate kalnuose, ko jie išmoko? Kalnus arba myli, arba ne. Manęs dažnai klausdavo, ko ten keliauji, moki tūkstančius eurų ir dar grįžti nušalusiu veidu... Bet kalnai užgrūdina ir augina. Atsimenu, kai kopčiau į Kilimandžarą. Tas jausmas, kad esu viena iš nedaugelio, kuri šioje viršukalnėje išvydo tokį milžinišką mėnulį ir tokias ryškias žvaigždes – nepaprastas. Tai buvo vienas gražiausių mano matytų vaizdų. Kopti į kalnus nėra iššūkis. Didžiausias šokas yra iš jų grįžti. Grįžti į civilizaciją, į triukšmą. Kalnai yra tai, ką kiekvienam rekomenduočiau pabandyti.

Kopiate į kalnus, einate į žygius, nardote... Kaip manote, kas Jums padeda išlikti tokiai aktyviai? Visada sakau, kad vienas svarbiausių dalykų yra pažinti save. Pažink save. Išbandydama naujus dalykus, tu vis geriau save pažįsti. Štai tapydama suradau visai kitokią save. Kopdama į kalnus, nardydama... Visa tai leidžia man save tyrinėti, patirti, kas esu, atrasti savo talentus. Pas mus viduje gali gyventi du vilkai: vienas vilkas – tai meilė, kitas vilkas – baimė. Kurį vilką daugiau maitinsi, tas ir augs. Jeigu viską darai su meile, iš širdies, nebijai ir eini į priekį, atsiranda galimybės, atsiranda smalsumas ir gyvenimas gerėja. Taip, visada bus kažkas blogo, neteisingo, bet jei nesikoncentruosime į tai, ko negalime pakeisti ir darysime mažus žingsnius, kursime kitokį pasaulį. Jei negalime sustabdyti karo, darykime tai, ką galime. Pavyzdžiui, važiuoju į kokią šalį, tarkim Šri Lanką, susirenku savo daiktus, kurie dar geri, bet gal man morališkai pasenę, nuvežu juos ir palieku kambarinėms. Vaikams nuvežu kanceliarinių priemonių. Galiausiai, tiesiog galime kalbėti su vietiniais, pasakoti apie dalykus, dalytis gerąja patirtimi. Gal nors vienam tai bus naudinga. Tad pažinkime save ir kuo daugiau keliaukime visomis prasmėmis. ♦



„Pabėgimo“ planas žiemos atostogoms – GRAN KANARIJA, o gal egzotiškoji GAMBIIJA?

Dažnai renkantis atostogų kryptį pagrindiniai reikalavimai – saulė ir puikus paplūdimys. Tačiau planuojantiems šio žiemos sezono atostogas „Novaturo“ kelionių ekspertės SIMONA STULGYTĖ ir INDRĖ PALAIKĖ siūlo naujai pažvelgti į lietuvių keliautojų jau pamėgtą Gran Kanariją arba... atrasti egzotiškąją Gambiją, kuri yra pelniusi „besišypsiančios Afrikos pakrantės“ vardą.

REKOMENDUOJA NEPALIKTI PASKUTINEI MINUTEI

Kai Lietuvoje ima stigti saulės, o dienos vis trumpėja, daugelis pradeda dairytis „pabėgimo“ plano ten, kur šviesu ir šilta. Lietuvių jau pamėgtoje Ispanijos Gran Kanarijos saloje šiltas ir saulėtas oras lepina bene ištisus metus, tačiau nuo rudens iki pat vėlyvesnio pavasario jis itin švelnus, todėl ypač tiks svajojantiems apie trumpas atostogas.

Jei norisi ilgesnio „pabėgimo“, verta atkreipti dėmesį į naują „Novaturo“ siūlomą tolimąją žiemos kelionių kryptį – Gambiją, įsikūrusią Atlanto vandenyno skalaujamame Afrikos kampelyje. Gruodį–balandį oro temperatūra čia svyruoja nuo 18 iki 30 laipsnių šilumos, o vanduo išyla iki +22–26°C. Lietuviams Gambija dar neatrastas perlas, tačiau ją jau įvertino keliautojai iš daugelio Europos šalių.

Tiesa, „Novaturo“ kelionių ekspertės žiemos sezono atostogų nepataria pasilikti paskutinei minutei, nes, pavyzdžiui, norinčiųjų sutikti Naujuosius metus saulėje

Gran Kanarijos „Anfi del Mar“ paplūdimys – rojus nardymo mėgėjams.



Gran Kanarijoje ar apsilankyti žymiajame salos karnavale, kuris įtrauktas į Gineso rekordų knygą kaip ilgiausiai pasaulyje vykstantis karnavalas (vyksta vasario arba kovo mėnesiais, priklausomai nuo šv. Velykų datos), tikrai netrūksta.

NETIKĖTI ATRADIMAI GRAN KANARIJOJE

Gran Kanariją poilsiautojai itin vertina dėl malonaus klimato, daugelis aplanko šiaurinėje salos dalyje įsikūrusios sostinės Las Palmaso centrinį paplūdimį „Las Canteras“, norintieji pajusti niekada nemiegančių pietų kurortų atmosferą – žavingus Playa del Ingles, Maspalome ar Melonere miestelius.

Tačiau „Novaturo“ atstovė S. Stulgytė pataria viešnagė šioje Ispanijos saloje praturtinti meniniais ir kultūriniais įspūdziais. Tai itin tiks ir tiems, kurie jau lankėsi saloje, tačiau mielai dar kartą sugrįžtu, ir dairsi naujų maršrutų. Pasak S. Stulgytės, daugelį tikrai sudomins legendinio keliautojo Kristupo Kolumbo namas, kuriame jis apsistojo 1492 m., kai buvo remontuojamas vienas iš jo laivų. Meno mylėtojai į savo maršrutą turėtų įtraukti Atlanto modernaus meno centrą, kuriame eksponuojama geriausia XX a. vidurio vietos menininkų kūrinių kolekcija.

Tiek suaugusiems, tiek mažiesiems keliautojams įspūdį paliks interaktyvių eksponatų gausą siūlantis Mokslo ir technologijos muziejus bei akvariumas „Poema del Mar“, kuriame galima išvysti gausybę jūros gyvūnų. Taip pat visai šeimai patiks Palmitos parkas, kuriame akį traukia sodai, pasitinkantys kaktusais, orchidėjomis, nematytais tropiniais augalais. Be to, galima pasigėrėti daugybe įspūdingų paukščių: ereliais, papūgomis, flamingais, stebėti beždžiones, krokodilus ir kitus egzotinius gyvūnus. Palmiotos parke vyksta ir delfinų pasirodymai – tai bene pagrindinis šio parko akcentas.



Bandžulio miestas vakarų Gambijoje.

„ JEI ŽIEMOS
ATOSTOGOMS
PASIRINKSITE VAKARŲ
AFRIKOJE ĮSIKŪRSIĄ
EGZOTIŠKĄJĄ GAMBIJĄ –
TIKRAI LIKSITE
NUSTEBINTI ŠALIES
GAMTA IR MAŽAI
ŽMOGAUS PALIESTOMIS
VIETOVĖMIS. “

GAMBIJA STEBINA EGZOTIŠKA GAMTA

Jei žiemos atostogoms pasirinksite Vakarų Afrikoje įsikūrusią egzotiškąją Gambiją – tikrai liksite nustebinti šalies gamta ir mažai žmogaus paliestomis vietovėmis, kurias čia galima aplankyti. „Novaturo“ kelionių ekspertė I. Palaiškė rekomenduoja Gambijos gamtą pažinti ekskursijose. „Pavyzdžiui, patyrinėti Pietų Gambijos pusę verta važinėjant mini džipais ir aplankant vietinius kaimelius bei juose įsikūrusius muziejus. Dar viena pramoga – ekskursija baidarėmis ir plaukimas upeliais, apsuptais mangrovės – medžių bei krūmų vietovės, kuri yra mažiausiai žmogaus paliesta gamta. Tokia ekskursija leis ne tik aktyviau praleisti laisvalaikį, bet ir išgirsti įspūdingą vietinių paukščių koncertą“, – pataria ekspertė.

Skaičiuojama, kad Gambijoje gyvena virš 600 skirtingų paukščių rūšių, o iš šios šalies nuvykus į kaimyninį Senegalą, galima aplankyti ir safarį bei iš arti stebėti laukinius gyvūnus: liūtus, leopardus, raganosius, dramblis, buivolis ir kitus.

KRAŠTOVAIZDŽIŲ KOLEKCIONIERIAMS IR... NE TIK

Ieškantiems unikalių reginių, Gran Kanarijoje rekomenduojama patyrinėti Maspalomaso kopas: tai unikalus gamtos rezervatas su smėlio dykuma šalia Atlanto vandenyno. Kopose, kurios driekiasi 5 kilometrus, galima išvysti unikalios augmenijos, įvairių rūšių kaktusų, rečiau sutinkamų paukščių. Be to, į jas galima leisti ir su kuprunariais.

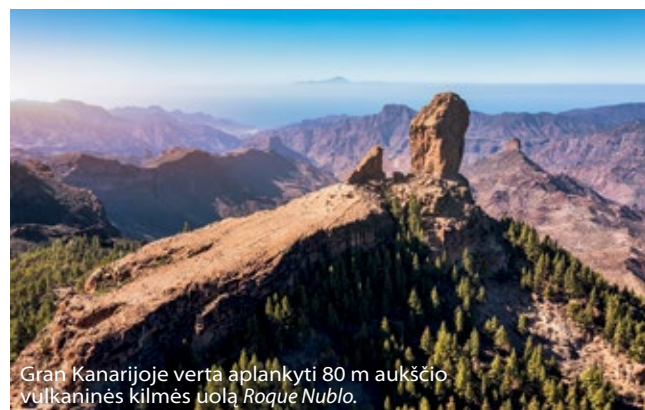
Pažintį su šios Ispanijos salos kraštovaizdžiu galima derinti ir su aktyviomis pramogomis, kurios suteiks dar daugiau įspūdžių. Šiaurinėje Gran Kanarijos salos pusėje galima mėgautis banglenčių ir kitu vandens sportu, „Playa del Confital“ paplūdimys laikomas vienu geriausių vietų vandens sporto entuziastams Europoje, o „Anfi del Mar“ paplūdimys – rojus nardymo mėgėjams.



Ieškantiems unikalių reginių, Gran Kanarijoje rekomenduojama patyrinėti Maspalomaso kopas.



Nuostabi pramoga – ekskursija baidarėmis po Gambijos mangroves.



Gran Kanarijoje verta aplankyti 80 m aukščio vulkaninės kilmės uolą Roque Nublo.

Pastebima, kad vis daugiau keliautojų renkami žygius pėsčiomis. Tai suteikia galimybę iš arti pažinti šalies kraštovaizdį, gamtą. Maršrutų daug, tačiau Gran Kanarijoje rekomenduojama aplankyti 80 m aukščio vulkaninės kilmės esančios vietos atsiveria įspūdingi vaizdai į aplinkinius kalnus, jūrą ir net kaimyninę Tenerifę.

Jei maršrutas visgi pasuks į egzotišią Vakarų Afrikos kryptį, atsiveriantys vaizdai bei patirtys taip pat nustebins. „Nusprendusiems aplankyti Gambiją, siūlau leisti į pažintines patirtis. Pavyzdžiui, išbandyti įspūdingus ir ilgiems pasivaikščiojimams subalansuotus paplūdimius, o galbūt juos patirti norėsite jodami ant arklių, kas čia taip pat labai populiaru“, – kaip vieną iš būdų pažinti šios Afrikos šalies kraštovaizdį rekomenduoja „Novaturo“ atstovė I. Palaiškė. Norintiems daugiau įspūdžių, kelionių ekspertės visada pataria kelionės metu aplankyti keletą valstybių ar salų. Pavyzdžiui, lankantis Gran Kanarijoje, galima pasisvečiuoti Tenerifės saloje, o viešinti tolimojoje Gambijoje, kelionės maršrutą tikrai praturtins apsilankymas kaimyniniame Senegale ir kt. ♦

Daugiau (ne)atrastų kelionių idėjų rasite www.novaturas.lt

MAMOS IR VAIKO KELIONĖS *kitaip:* *tik dviese + būtinai apie patirtį ir edukaciją*

Kaunietė SIMONA KRASAUSKIENĖ, aktyvi ir versli moteris – Lietuvoje „Kakė Makė“ ir globaliai rinkai „Nelly Jelly“ prekės ženklus vystančios imonės vadovė, kartu su savo 11-mečiu sūnumi Rojumi kuria *Spotify* tinklalaidę „Rojus skaito“ ir ne rečiau kaip kartą metuose tik dviese leidžiasi į kelionę. Tai gali būti trumpas pabėgimas mūsų krašte ar kelionė į Niujorką, Londoną, Edinburgą – maršrutą diktuoja sūnaus (ir mamos!) skaitomos knygos, smalsumas, pomėgiai.

PARENČĖ – Aistė Jasinskaitė
NUOTRAUKOS – iš asmeninio albumo



Kartu su sūnumi keliaujate po savęs ir pasaulio pažinimo keliones. Papasakokite, kuo ypatingas toks keliavimo būdas? Nuo ankstyvo Rojaus amžiaus pastebėjome, kad jis labai kūrybiškas, viskuo domisi ir išbando bei kuria. Dabar Rojus jau penktokas, mokosi mokykloje „Herojus“, yra įvairių olimpiadų ir konkursų laimėtojas, groja elektrine gitara, sportuoja karate ir dalyvauja varžybose, per metus perskaito mažiausiai 100 knygų, nuolat kažką konstruoja, kuria, išradinėja, prenumeruoja mokslinius ir medicinos rinkinius ir su jais išbando save įvairiose srityse. Dar auginame du pašėlusius šunis – lengvai išprotėjusį Džeko Raselo terjerą Googlą, senuką Maltos bišoną Maksį, ir vėžliuką – Henriį, pavadintą vieno knygos herojaus garbei. Galėčiau vardyti dar ir dar, nes sūnus tikrai aktyvus, smalsus, turi daug svajonių, tik kartais laiko viskam pritrūksta.

Mūsų šeima keliaudavo įprastai, tačiau vyresnysis sūnus jau studijuoja Nyderlanduose, tėtis dirba DI srityje, todėl suderinti jų ir jaunėlio sūnaus grafikus, atostogas nėra lengva. Taip gimė mintis kiekvienais metais bent kartą leisti į kelionę tik mudviem.

Kokia buvo pirmoji judviejų kelionė? Pradžioje verta paminėti, kad Rojus pasyviai pradėjo keliauti dar būdamas 4 mėnesių ir mūsų šeimos aplankytų šalių, miestų, kuriuose praleidome trumpesnę ar ilgesnę laiką, kolekcija išties gausi: Jungtinė Karalystė, JAV, Turkija, Italija ir jos skirtingi regionai, Tenerifė, kurią išnarstėme nuo akmenukų iki driežiukų, Kipras, Korfu, Kreta, keliavome po Jordanijos karalystę, iš kurios parsivežtą arbatos virimo receptą saugome iki šiol ir specialiomis progomis darome namuose, bei daug kitų. Pirmąją tik mūsų, kaip mamos ir sūnaus, kelionę išbandėme į Londoną. Rojus tuomet buvo 3-4 metų ir atrodė kaip mažasis Šerlokas, kuris stebėjo viską: nuo Didžiojo Beno iki

didžiulių dinosauro skeleto kaulų muziejuje. Net ir tokiam mažam Rojui nenuilstamai patiko skristi, važiuoti cab'ais, metro, dviaukščiais autobusais ir t. t. Tad nuo šios kelionės ir prasidėjo mūsų tradicija.

Šiandien mamos ir sūnaus kelionių kolekcija, ko gero, gerokai pasipildžiusi? 2024 m. vasarą darėme Baltic trip nuo Kauno iki Talino automobiliu ir dar kėlėmės keltu iki Helsinkio. Beje, šios kelionės idėją paskatino „Ahhaa“ mokslo centras Tartu, Estijoje. Nenusivyliau, nes Rojui labai patiko viską išbandyti, gilintis, šėlioti. Po to daug diskutavome, ką pamatėme, ką išmokome, ką jau žinojome ir pan. Įsimintiniausia čia buvo važiuoti be aiškaus plano! Spontaniškai planavome, kur valgysime, apsistosime ir t. t.

2024 m. per žiemos atostogas dviese skridome į Londoną, kelionės tikslas – Hario Poterio patirtis ir Rojaus mėgstamo dainininko Boy with UKE koncertas. Tai paauglių dievukas ir tokių mamų bei tėčių, kaip aš, kurie lydėjo savo vaikus, buvo išties daug. Los Angele buvome su šeima per vasaros atostogas „Universal“ parke, tad norėjau pratęsti kelionę ir skridome dar kartą pasinerti į Hario Poterio pasaulį. Beje, Londone pakartojome visą maršrutą, kai Rojus buvo mažas per pirmąją mudviejų kelionę. Ir dar, visada palieku mamos staigmenos efektą – *oho!* patirtį. Šioje kelionėje tai buvo žaislų parduotuvė „Hamleys“ ir jos ypatingas atidarymas su skambančiu varpeliu, kasryt išrenkamu vaiku, kuris atvers duris, bei savo žaislo sukūrimas.

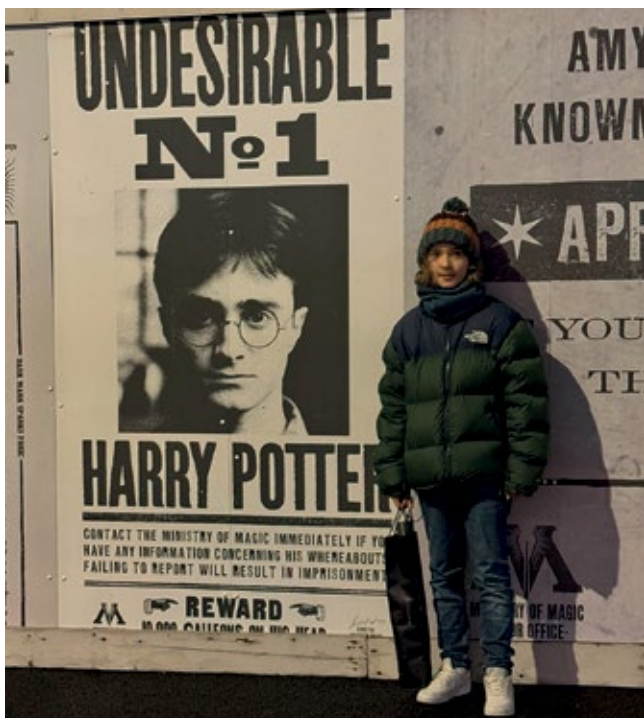
Esate ištikimi Hario Poterio gerbėjai? Sūnus perskaitė visas knygas ir peržiūrėjo visus filmus apie Harių Poterį ne po vieną kartą! Tad 2023 m. lankėmės Škotijos sostinėje Edinburge, kur keliavome Hario Poterio takais: aplankėme visas temines parduotuves, knygynus,ėjome į ekskursiją



„ ŠIOS KELIONĖS YRA LAIKAS TIK KARTU, KAI NEDALIJAMAS DĖMESYS, IR JIS YRA AUKSO VERTĖS. “

su gėdu J. K. Rowling takais. Rojus sakė, kad jam ši kelionė įstrigo ir patiko labiau nei keliaujant po Ameriką. Prie šiuo naujų dalykų, kurie praplėstų informacinį lauką. Šį kartą tai buvo Edinburgo muziejus, kuris Rojui iki šiol išliko kaip kažkas ypatingo ir tas eureka momentas buvo pamatyti avytę Doli. Šioje kelionėje mano staigmena buvo ypatingas viešbutis – senas tikras škotiškas su golfo laukais. Rojus stebėjosi ir klausė: kokioje pilyje čia gyvensime?

Ne visos mūsų kelionės turi intensyvią edukacinę ar pramoginę dalį. Anksčiau esame dviese keliavę į Ispanijos pajūrio miestelį šalia Barselonos – visą savaitę žiūrėjome į jūrą, žaidėme žaidimus, statėme akmenų pilis, ragavome įvairių maistą. Pamenu, kai abu užsisakėme keistai skambančius patiekalus, paragavę susiraukėme ir sakėme, kad greičiau susimokame ir bėgame iš čia valgyti kitur!



Mūsų artimiausi planai – Azija ir jos salos, grįžimas į JAV, taip pat svajojame apie Afrikos tam tikras dalis bei dar turime ir Lietuvoje nematytų vietų. Pasaulis superžavingas ir džiaugiuosi, kad mano vaikui įdomu jį atrasti su manim mūsų kelionėse.

Ar įmanoma tokią edukacinę / patyriminę kelionę susiorganizuoti Lietuvoje? Žinoma! Nuo MO muziejaus ir turistavimo Vilniuje, kuriame Rojus gimė ir augo, iki savo miesto Kauno „eksploravimo“ turisto akimis. Lankome Ventės ragą, Svencelę, turistaujame su palapinėmis, tyrinėjame levandų ūkius ir, žinoma, triušiuok slėnį, elniukų danielių parką per Kalėdas, šviesų parkus, namelius medžiuose, tikriname lajų takus, lipame į apžvalgos bokštus, išbandome įvairias keliavimo formas, pvz., traukiniu iš Kauno nuvažiuoti į Vilnių – aplankyti traukinių muziejų. Kai Rojus buvo mažas, vežiau jį savaitei į Kuršių neriją ir per savaitę čia kasdien aplankydavome įvairiausias objektus.

Ko moko toks mamos ir vaiko bendravimo būdas, ką duoda tarpusavio santykiams? Tokios kelionės su vaiku moko daugiau tėvus nei vaikus (*juokiasi*). Šios kelionės yra laikas tik kartu, kai nedalijamas dėmesys, ir jis yra aukso vertės. Mes atvirai išsikalbame įvairiomis temomis, jam papasakojau apie savo vaikystę ar kitas patirtis. Man, kaip mamai, per šias keliones pasimato vaiko finansinis raštingumas, branda, orientacija nežinomoje vietoje, kalbos mokėjimas. Kiekvienoje tokioje kelionėje mes auginame bendras patirtis ir emocijas. Norisi jas konservuoti stiklainiuke ir turėti kaip saldžiausius turtus, kad atsidarius jį užplūstų emocijos, kvapai, skoniai... Kelionėse kuriame prisiminimus, kurie formuoja mus, kaip žmones, kaip šeimos narius. Manau, kad kelionės yra puikus būdas augti ir auginti, išreikšti jausmus. Jei tik galime, leiskimės į pasaulio pažinimą, nes per jį pažįstame save, savo vaiką (-us) ir auginame, augame, keičiamės. →



Ką patartumėte tėčiui ar mamai, kurie svajoja leistis į tokią kelionę su savo vaiku? Pirmiausia leiskitės į eksperimentą, kad ir netolimą kelionę kartu su vaiku su tikslu pasimatuoti – o kas mums tinka? Tai gali būti Varšuva ir garsusis Koperniko mokslo centras, aplankytas *food court* šalia ir pasivaikščiojimas palei upę ar kitos patirtys, Estija ir jos Ahhaa centras bei keltas į Helsinkį, o gal trumpas skrydis į Daniją, Kopenhagą ar Legolandą ir apsisojimas teminiame viešbutyje, ar Londoną, kur visko daug – nuo muziejų iki miuziklų.

Išbandykite vieną ar kitą keliavimo būdą – automobilis, traukiniai, lėktuvai, laivai. Tik po eksperimentų suprasite, kas jūsų vaikui labiausiai patinka ir kas jūsų tandemui yra priimtina. Nenustebkite, kad su mama vaikas nori leistis į vieno tipo keliones, o su tėčiu – į kitokio, pvz., palapinės miške išlikimo režimu, klajonės kemperiu po Europą ir kt.

Beje, tikiu, kad su mažu vaiku lengviau susitarti: nujaučiu, jog „užnorinti“ greičiausiai pavyks parodant video *Youtube* ar kt., kur keliausime ir ką ten įdomaus pamatysime, o su paaugliais jau reikia mokėti „tvarkyti reikalus“. Visgi, manau, kad *alfa* kartos vaikai yra puikūs tėvų pagalbininkai, tik suteikite jiems galimybę: užduokite klausimų apie kelionę, pakvieskite kurti maršrutus kartu, įgalinkite valdyti biudžetą ir pan. Ir jie su malonumu leisis į nuotykių nuo to stebuklingo kvietimo: „O gal keliaukime kartu?“.

Tokios kelionės kuria tradicijas. Tikiu, kad toks ryšys leis išsaugoti norą keliauti ir vaikams užaugus, susiradus antrąsias puses, su anūkais ir pan. Žinoma, yra amžius, kada vaikai norės keliauti, atrasti savarankiškai, tai rodo ir mano vyresniojo sūnaus pavyzdys, tačiau, neabejoju, kad vėl ateis „grįžimo į šeimą“ laikas ir keliausime kartu.

MAMOS IR VAIKO KELIONĖ PAGAL SIMONĄ IR ROJŲ

- Į šią kelionę leidžiamasi tik dviese: mama + vaikas.
- Kryptis nėra lokacija, o patirtis – koncertas, muziejus, mokslo centras, knygų herojų takai, plaukimas keltu ir kt.
- Svarbu daug *gūglinti*, skaityti, analizuoti, kalbėtis apie lankomas vietas.
- Naudoti kelionės planavimo įrankius, tokius kaip *Tripadvisor*, *Google Reviews*, *Booking.com*, *Airbnb*, skaityti kitų keliautojų blog'us ir straipsnius žiniasklaidoje.
- Būtina turėti *vyšnaitę* – TOP vietą ar patirtį, nuo kurios prasideda visas kelionės planavimas. Tai gali būti svajonė aplankyti Eifelio bokštą, Rokfelerio aikštės Kalėdų eglutę, pagyventi filme „Vienas namuose“ matytame viešbutyje „The Plaza“ Niujorke ir pan.
- Laikas ir veiklos kelionėje paskirstomos proporcingai: dalis mamai, dalis – vaikui.
- Lankytinų vietų sąrašas sudaromas kartu (Rojus – pilnateisis planuotojas su veto teise).
- Nustatomas kelionės biudžetas ir kartu planuojama, kaip į jį „tilpti“. Pvz., jei vieną dieną valgoma vakarienė „Michelin“ gido restorane, tai kitą dieną gali būti gatvės maistas arba gaminame patys.
- Simonos ir Rojaus taisyklė: jei kažkas labai pavargsta – planas stabdomas ir adaptuojamas.
- Visada sudaromas didelis planas, tačiau niekada nesistengiama visko padaryti maksimaliai.
- Rojus taisyklė: visose kelionėse rasti *Starbucks* ir nusiųsti ten mamą gerti *matchą*.
- Visose kelionėse perkamos knygos anglų k., riboja tik kelionės bagažo svoris.
- Keliaujant automobiliu, leidžiama viena daina per „Spotify“ yra Rojaus, kita – mamos. Čia tradicija, kurios negalima laužyti!
- Simonos ir Rojaus kelionių *vaibas*: suprask, kad turime stilių maistui, viešbučiui ir pan.!
- Išbandyti kažką naujo – privaloma. Nuo maisto iki patirties ar kalbos naujų žodžių panaudojimo.
- Parsivežti prisiminimui vieną daikčiuką. Rojus dažnai parsiveža akmenukų.
- Po kelionės paliekame savo atsiliepimus. Vertiname abu atsakingai. ♦

Keliauti kartu lengva



Poilsinės
kelionės



Egzotinės
kelionės



Skrydžių
bilietai



Slidinėjimo
kelionės



Darbastogos



Pažintinės
kelionės





*Norite maksimalių išpūdžių
visai šeimai?*

METAS LEISTIS Į KRUIZĄ!

Keturių asmenų šeima iš Vilniaus – EVELINA (43 m.), TAURINTAS (46 m.), EVINGA MARIJA (16 m.) ir JUSTAS DOVYDAS (10 m.) RUDŽIAI – laikosi taisyklės per atostogas visada keliauti kartu. Prieš trejus metus noras patirti kažką naujo, aktyvius vilniečius, jau išbandžiusius įvairius keliavimo būdus, paskatino leisti į kelionę kruiziniu laivu. „Kartą paragavęs, negali sustoti...“, – taip šeimos vardu sako Evelina, kuri dabar kasmet leidžiasi vis į kitą kruizą prabangiais „MSC Cruise“ laivais.

PARENČĖ – Aistė Jasinskaitė
NUOTRAUKOS – iš asmeninio keliautojų albumo



Pradėkime nuo dažnai girdimo mito, kad kruizas – maloni kelionė pagyvenusiems žmonėms, kurie nori neskubėdami aplankyti įvairias pasaulio šalis... Tai – tikrai mitas. Kai prieš trejus metus mano tėvai, kurie aktyviai keliauja, grįžo iš kruizo ir papasakojo, kad tokį keliavimo būdą renkasi daug šeimų su vaikais, iš pradžių ir mums buvo sunku patikėti. Kol neišbandėme patys. Iš tiesų keliavimas kruiziniu laivu – tai balansas tarp aktyvaus ir pasyvaus poilsio. Mūsų šeima išties labai aktyvi – aš ir sūnus lankome riedlenčių sporto treniruotes, dukra renkasi vandenlentę, vyras – tenisą, tad nieko neveikimas tikrai ne mums.

Kai išbandėme tuomet pirmąjį savo 6-ių dienų kruizą – laivas pasitiko mus Genujoje, Italijoje, plaukėme aplankydami Barseloną, Palmą de Maljorką (Ispanija) ir Marselį (Prancūzija) – norėjome išbandyti, ar mums tinkamas toks keliavimo būdas. Tačiau pakako įlipti į laivą, tąkart nedidelį „Orchestra“, kuris nėra labai mažas, bet tikrai neprilygsta didiesiems „MSC Cruise“ laivams, iš karto žinojome, kad kitamet vėl taip keliausime. Laivas išvyksta vakare ir jau kitos dienos rytą pasitinki kitame uoste. Tai – keliaujantis „viešbutis“ su daug pramogų ir veiklos, o dienos metu intensyvia programa, stengiantis pamatyti kuo daugiau naujoje šalyje, mieste.

Kokius maršrutus rinkotės kitiems kruizams? Kitas mūsų kruizas buvo po metų didesniu tos pačios kompanijos laivu – „Divina“. Šį kartą rinkomės Maltos uostą įlipimui, 8-ių dienų kelionės maršrutą, aplankant Maltos, Mikonos, Santorinio (Graikija), Citavecija (Italija) ir

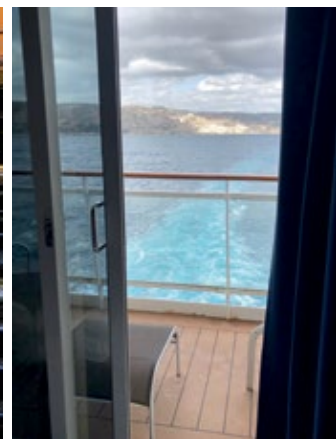
Sirakūzų (Sicilija) miestus. Vėlgi, įlipimas Maltoje labai paprastas, po nedidelę salą važiuoja pamėgti „Bolt“ taksi, tad tikrai galima nusimatyti keletą papildomų dienų iki kruizo pamatyti Maltos senamiestį ar pavažiuoti į salos vidurį, kur verda kitas gyvenimas.

Į trečiąjį mūsų kruizą leidomės 2024 m. ir jau vienu didesnių „MSC Cruise“ laivų – „Grandiosa“. Tai įspūdingas 19 aukštų „miestas ant vandens“, talpinantis net 6 tūkst. keleivių, kuriuos aptarnauja daugiau nei 1,7 tūkst. personalo. Šį kartą rinkomės įlipimą Marselyje ir kelionės metu sugrįžti dar sykį į Barseloną, aplankyti Tunisą, Palermo (Sicilija), Neapolį, Livorno, iš kurio pasiekiami Pisa ir Florencija (Italija). Marselis nėra populiarus įlipimo miestas, bet suradus patogius skrydžius su persėdimu ir tai, kad „Bolt“ taksi sistema, vėlgi, veikia Prancūzijoje, viskas vyko lengvai ir sklandžiai. Beje, renkantis kruizo maršrutą paprastai galimas ne vienas įlipimo uostas, tad pasidomėkite, kuris jums būtų patogiasias.

Daugelio baimė, ko gero, ir yra būtent savarankiškas atvykimas į laivo išvykimo uostą, kai nėra tiesioginio skrydžio ar pervežimo. Tikiu, kad yra, kas bijo būtent šios dalies, t. y. kaip patiems susiorientuoti svetimoje šalyje. Tokiu atveju verta rinktis kelionę su vadovu, kuris visada ir visur padeda keliautojams. Tačiau jei turite patirties keliauti savarankiškai, tikrai susitvarkysite. Planuodami atvykimą į jūrų uostą, visada rinkitės kelionę lėktuvu bent dieną anksčiau, kad nebūtų streso dėl galimų skrydžių vėlavimų, būsite tikri, kad spėsite į laivą. Be to, tai puiki proga šiek tiek pamatyti miestą, iš kurio įlipsite į savo tolimesnių atostogų „namus ant vandens“.

„MSC Cruise“ – tarsi kruizinių laivų vizitinė kortelė? MSC laivai turi bendrą bruožą – sukurti prabangos jausmą, o Swarovski kristalais puošti laiptai – visų MSC laivų vizitinė kortelė. Jautiesi tarsi patekęs į pasaką. Iš tiesų, visi MSC laivai, kuriais teko plaukti, buvo įspūdingi, panašūs ir kartu skirtingi. Šiandien drąsiai galime sakyti, kad nėra blogo laivo, yra lūkesčiai, ką norite laive nuveikti, t. y. ar jums svarbiau naujas maršrutas, ar laivo programa, užimtumas ir kt. Kuo didesnis laivas, tuo daugiau pramogų ir, esant intensyviai maršrutui, tiesiog nespėji visko pamatyti, sudalyvauti visose veiklose, pamatyti visų šou ar paragauti skirtingų patiekalų restoranuose. Na, ir, žinoma, kuo laivas naujesnis, tuo jis modernesnis, kuo didesnis – tuo įspūdingesnis. Be to, MSC koncepcija skatina keleivius sugrįžti, t. y. grįžtantiems keleiviams, užsiregistravusiems lojalumo programoje ir užsakantiems keliones prieš pusę metų, suteikiamos nuolaidos ir kiti bonusai.

Kada geriausia leistis į kruizą? Ar sezoniskumas čia svarbus? Mūsų šeima kol kas rinkosi kruizines keliones tik vasaros atostogų metu, tačiau tikiu, kad ateityje tikrai išbandy-



sime ir keliones kitais sezonais, ten kur tuo metu vasara – jau domiuosi maršrutais Gran Kanarijoje, yra puikių pasiūlymų tiek iš Dubajaus, tiek Amerikos ar Azijos žemynuose. Mėgstantiems vėsesnes vasaras, būtina išbandyti kruizą po Norvegijos fiordus. Sako, tai pats gražiausias kruizas, kai gamtos stebuklus gali stebėti tiesiog iš laivo, nekalbant apie įspūdingus pakrančių miestelius. Šis maršrutas taip pat mūsų ateities kruizų sąrašė.

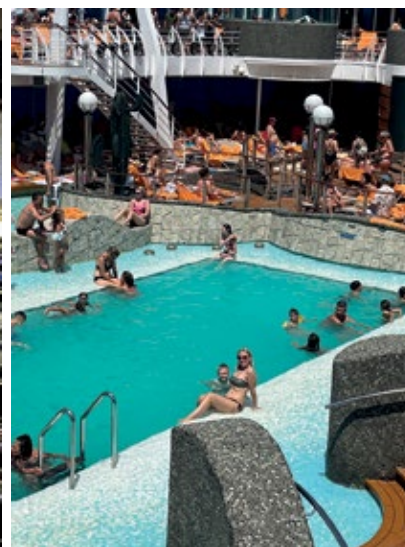
MITAI APIE KRUIZUS

- **Laive labai supa.** Netiesa, vibracija jaučiasi tik šiek tiek ir retai (dažniau, kai laivas švartuojasi).
- **Kruizai – senjorų rojus.** Ne, laive daug šeimų su vaikais, jaunimo ir vyresnio amžiaus keleivių.
- **Laive didelis chaosas.** Netiesa. Nors laive vienu metu gali būti 8 tūkst. žmonių, visi jie pasiskirsto 16–19 aukštų „mieste ant vandens“ ir niekada nebūna vienoje vietoje. Laivas veikia kaip laikrodinis!
- **Viskas labai brangu.** Ne, laive *duty free* parduotuvėse žinomų prekės ženklų kosmetikos, galanterijos bei aksesuarų kainos gali būti mažesnės nei žemyne ir net... Vilniuje.
- **Per mažai laiko!** Mitas, kad laivui sustojus uoste trūksta laiko pamatyti miestą. Svarbu padaryti namų darbus, t. y. susiplanuoti maršrutą (jei keliausite savarankiškai) ar iš anksto įsigyti ekskursiją.
- **Laive nėra ką veikti.** Tik įlipę į laivą suprasite, kad visko apeiti, išbandyti, patirti net nespėsite.
- **Vakarinė apranga – privaloma.** Netiesa, teminė apranga nėra būtina, tik rekomenduojama. ➔



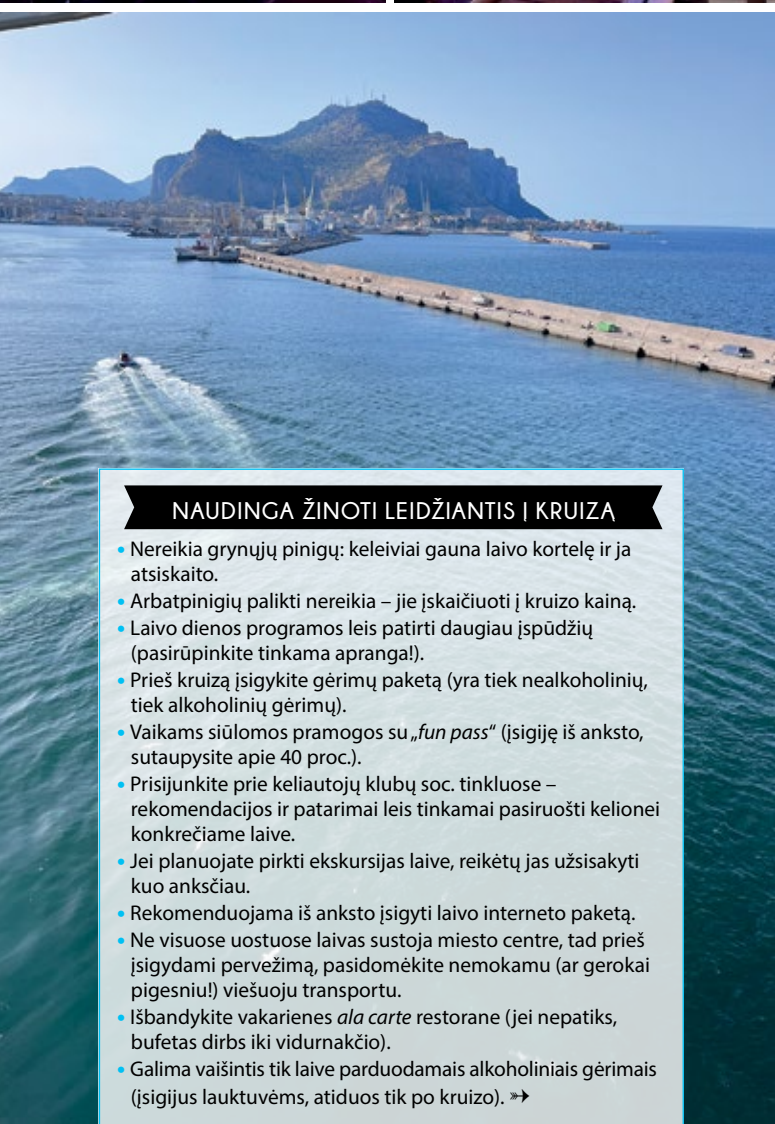
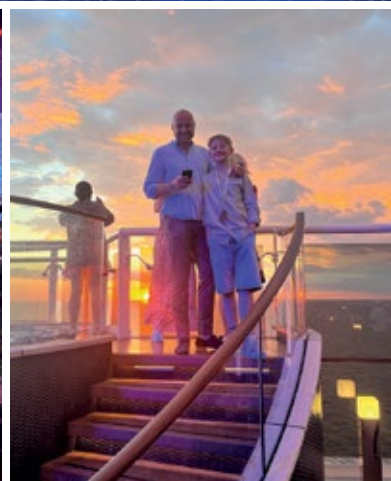
Unsplash.com nuotr.

Į ką reikėtų atkreipti dėmesį renkantis laivą? Iki šiol kryptis rinkdavomės pagal tai, kad aplankytume kuo daugiau miestų, kuriuose dar nebuvo ar buvome labai senai. Tačiau kruizas yra ne vien apie tai. Čia pamatai tiek daug, patiri ne tik intensyvaus keliavimo potyrius, bet ir turi galimybę pasimėgauti puikiu aptarnavimu, skaniu maistu, poilsiu SPA ar prie baseino, vaikų klubais ir fantastiškų šou kas vakarą ir visa tai skirta bei pritaikyta tiek įvairaus amžiaus vaikams, tiek suaugusiems. Renkantis labai aktyvų maršrutą, puikiai tinka mažesni laivai. Jei laive planuojate praleisti daugiau laiko, ar maršrute yra daugiau dienų jūroje, rekomenduotume rinktis didesnę laivą, kad turėtumėte kuo daugiau pasirinkimo įvairiausioms veikloms.



„ŠIANDIEN DRĄSIAI GALIME SAKYTI, KAD NĖRA BLOGO LAIVO, YRA LŪKESČIAI, KĄ NORITE LAIVE NUVEIKTI.“

Mes renkamės optimalų 8-ių dienų kruizą, tačiau ateityje išbandysime ir ilgesnį. Priežastis paprasta – čia niekada nėra nuobodu, išlipus iš laivo kas kartą aplankydavo mintis, kad ne viską išbandėme ir ne viską pamatėme. Kartais pagalvoju, kad būtų smagu ilgesnį laiką praleisti laive, nes veiklų daug, o kai daug ir stotelių – poilsis labai intensyvus. Per dieną, būna, nueini 20 tūkst. žingsnių!



NAUDINGA ŽINOTI LEIDŽIANTIS Į KRUIZA

- Nereikia grynųjų pinigų: keleiviai gauna laivo kortelę ir ją atsiskaito.
- Arbatpinigių palikti nereikia – jie įskaičiuoti į kruizo kainą.
- Laivo dienos programos leis patirti daugiau įspūdžių (pasirūpinkite tinkama apranga!).
- Prieš kruizą įsigykite gėrimų paketą (yra tiek nealkoholinių, tiek alkoholinių gėrimų).
- Vaikams siūlomos pramogos su „fun pass“ (įsigiję iš anksto, sutaupysite apie 40 proc.).
- Prisijunkite prie keliautojų klubų soc. tinkluose – rekomendacijos ir patarimai leis tinkamai pasiruošti kelionei konkrečiame laive.
- Jei planuojate pirkti ekskursijas laive, reikėtų jas užsisakyti kuo anksčiau.
- Rekomenduojama iš anksto įsigyti laivo interneto paketą.
- Ne visuose uostuose laivas sustoja miesto centre, tad prieš įsigydami pervežimą, pasidomėkite nemokamu (ar gerokai pigesniu!) viešuoju transportu.
- Išbandykite vakarienes *ala carte* restorane (jei nepatiks, bufetas dirbs iki vidurnakčio).
- Galima vaišintis tik laive parduodamais alkoholiniais gėrimais (įsigijus lauktuvėms, atiduos tik po kruizo). ➔



KAIP IŠSIRINKTI KRUIZĄ PAGAL SAVO PŪMĖGIUS?

„WEST EXPRESS“ kelionių ekspertės LAUROS ŠEPETIENĖS rekomendacijos

SOLO KRUIZAI. Tinka keliautojams, kurie nori keliauti, bet nenori su niekuo derintis, kada eiti pusryčiauti, kiek ilgai užsibūti vienoje ar kitoje vietoje ir pan. Tai iš tiesų populiarėjantis keliaavimo tipas ir labiausiai į tokius keliautojus dėmesį kreipia NCL kruizinė bendrovė. Jei kitose kruizinėse kompanijose sunku rasti vienvietę kajuotę, NCL siūlo vienvietes kajutes ir kartu atskirą *lounge*, į kurį patenka tik vienvietį poilsį užsisakę keliautojai. Taip žmonės, kurie keliauja vieni, randa tokius pačius kaip jie ir atsiradus poreikiui gali pabendrauti. NCL siūlydamas įvairias veiklas laive taip pat atsižvelgia į vienišus keliautojus, o jei ta veikla reikalauja poros, pvz., šokių pamokos, tuomet mielai prisijungia laivo darbuotojai.

VAIKAI, VAIKAMS IR APIE VAIKUS. „Disney“ kompanijos kruizai, kur viskas sukasi apie vaikus ir pasakų pasaulį: aplinka, renginiai, ekskursijos. Žinoma, nepamirštami ir tėvai. Kol vaikai šėlsta miniklubuose su animacinių filmų herojais, tėvai pramogauja tik suaugusiems skirtose zonose.

TEMINIAI KRUIZAI. Pokerio, „Formulės 1“, Brodvėjaus miuziklų, nudistų ir net rankdarbių kruizai. Jei ieškote bendraminčių, teminis kruizas puiki galimybė būti apsuptam žmonių, kurie domisi ir gyvena tuo pačiu.

EKSPEDICINIAI KRUIZAI. Šių kruizų metu drauge keliauja ir įvairių sričių mokslininkai, pasakojantys apie supančią gamtą, ledynų susidarymo ypatumus ar gyvūnus, kuriuos galima išvysti. Plaukiama į atokiausius pasaulio kampelius ir keliaujama harmonijoje su gamta, t.y. nepaliekant pėdsako.

PRABANGŪS KRUIZAI. Pasijusite tarsi karaliai. Kiekvienai kajutei priskirtas liokajus, kuris jau iš anksto žino, koku kvapu iškvėpinti kajutę, kokie gėrimai turi būti minibare, kas rytą lauks mėgiamas laikraštis. Ypačingas dėmesys skiriamas kiekvienai detalei – maistui, ekskursijoms. Tokiuose laivuose mažiau keliautojų, bet daugiau aptarnaujančio personalo. Ekskursijos uostuose jau įskaičiuotos į kruizo kainą, tad rūpintis ką pamatyti nebereikia. Viskuo pasirūpinta ir puikiomis atostogomis taip pat.

UPINIAI KRUIZAI. Norintiems pažinti miestus, pasimėgauti kultūra ir plaukiant matyti krantus, tiesiog tobulai tinka upiniai kruizai. Upės vagoja visą Europą ir visose didžiausiose upėse vykdoma laivininkystė, tad, ar tai bus Portugalijos Douro upės slėnis ir vynuogynai, ar karališkos Dunojaus sostinės, jas pasieksite lėtai plaukdamai kruizu. Upiniuose kruizuose mažai pramogų laive, jie daugiau skirti solidesnio amžiaus keliautojams. Upiniai kruizai populiarūs ne tik Europoje, bet ir Afrikoje, pavyzdžiui, kruizas Nilu, Azijoje – Mekongo upe, Pietų Amerikoje – po Amazonę.

Dažnai kyla klausimas, o kaip gi atrodo kajutės, kuriose praleidžiamos atostogos? Įprasta kajutė yra apie 16 kv. m. Įrengta gana moderniai, kaip viešbučio kambarys, su įprastais viešbučio atributais. Mes paprastai renkames kajutę su balkonu, nes pasilepinti pusryčiais balkone yra vienas iš kruizų malonumų, o ir stebėti kelionės vaizdus įplaukiant ar paliekant uostą malonu iš savo kambario balkono. Bet nereikia bijoti ir kajučių tik su langu. Kajutėje paprastai praleidžiama ne daug laiko, nes laive yra begalė vietų, kur smagu leisti laiką.

Keleiviams, kurie nori išskirtinio aptarnavimo ir šiek tiek daugiau privatumo, MSC kompanija siūlo aukštesnės klasės aptarnavimą – „Yacht“ klubą, kuriame mėgausitės tik šiam klubui skirtais *ala carte* restoranais tiek pusryčių, tiek pietų, tiek vakarienės metu, atskirais barais, baseiniais ir poilsio zonomis. Ten kajutės didesnės, yra galimybė užsakyti ir liukso klasės kajutes per kelis aukštus ar su keliais erdviais kambariais bei poilsio zonomis.

Jei į kruizą leidžiamės su vaikais, kuo juos sudominti?

Vaikai tikrai nenuobodžiaus! Mūsų atžalos mėgsta vaikų klubus, kuriuose dirba animatoriai. Klubai suskirstyti pagal amžiaus grupes, tad vaikų užimtumas skirstomas pagal jų amžių ir pomėgius. Vaikų klubai pilnai aprūpinti įvairiausiu inventoriumi – nuo naujausių *Legó* iki *Playstation* ir kitų interaktyvių žaidimų. Taip pat yra žaidimo kambariai, kuriuose, įsigijus „fun pass“, galima išbandyti *Formulės1* simulatorių, bouldingą, VR pramogą ir kt. Dukrai 16 metų, jai klubas yra vieta susirasti savo amžiaus kelionės draugų iš viso pasaulio. Žinoma,

vaikams čia mokėti anglų kalbą yra didelis privalumas, bet, manau, šiuolaikinė vaikų karta puikiai šia kalba komunikuoja nuo mažų dienų.

Kruiziniame laive gyvenimas, ko gero, vyksta visą parą... Aktyvus gyvenimas prasideda vakare, kai keleiviai grįžta iš ekskursijų, o besimėgaujantys poilsu laive nori prasiblaškyti. MSC kompanija savo keleiviams vakarienes siūlo tiek bufete, tiek *ala carte* restorane (kiekvienai kajutei priskiriamas atskiras staliukas su aptarnaujančiu personalu visos kelionės metu). Gurmanai laive ras skirtingų šalių virtuvių restoranus, taip pat teminius restoranus, kuriuose galima pavakarieniauti už papildomą mokestį. Po vakarienės pradeda veikti visi laivo barai ir kavinės. Kiekvienas laivas turi savo teatrą, kuriame vyksta įvairūs miuziklų, magijos ar akrobatikos pasirodymai, azartiškiems keleiviams yra nemaži kazino.

Laive kiekviena diena turi savo temą, kuri būna įrašyta į programą. MSC laivuose būna GALA naktis, kai rekomenduojamas elegantiškas aprangos stilius, damos puošiasi vakarinėmis suknelėmis, o džentelmenai – elegantišku kostiumu ar marškinių ir kelnų deriniu. Tai – viena gražiausių naktų, nes visi svečiai jaučiasi lyg iš kino filmo, laivo kapitonas sako sveikinimo kalbą. Taip pat įspūdinga Baltoji naktis – būtinai įsidėkite baltos spalvos aprangos derinį, nes visas laivas pasipuošia baltai ir neoninės šviesos įtraukia į baltąjį laivo vakarėlį. Tropicinė naktis – gyvenimas švenčiamas tropikų ritmu, gėlėti motyvai ar detalės aprangoje labai praverčia. Visas laivas juda samba ritmais. Mėgaukitės! ♦

KĄ ATNEŠ RYTOJUS?

Kiekvieną dieną atraskite iš naujo, plaukdami Norwegian Cruise Line laivais

Savo atostogoms rinkitės Norwegian Cruise Line® ir kiekvieną dieną atraskite iš naujo. Naujose vietose, patirtyse, prisiminimuose. Nesvarbu kur jūros brizas jus nuneš – į Europą, Aliaską, Karibus ar dar toliau, kiekvieną rytą pasitikite naujose kryptyse. Išplaukite į jūrą ir mėgaukitės kitokiu rytojumi su Norwegian Cruise Line.

400 KELIONIŲ KRYPČIŲ VISAME PASAULYJE | 19 APDOVANOJIMUS PELNIUSIŲ LAIVŲ
DIDŽIAUSIA PASAULYJE KRUIZŲ KOMPANIJA#

YPATINGI PASIŪLYMAI KRUIZAMS



UŽSISAKYKITE SAVO GYVENIMO ATOSTOGAS PER WWW.WESTEXPRESS.LT



KRUIZINĖ KELIONĖ NILU – galimybė atrasti neturistinį Egiptą

Leidžiantis į Egipto pietus, galima pamatyti daugybę puikiai išsilaikiusių šventyklų, išskirtinio gamtos grožio ir neturistinė bei nupoliruotą vietinių kasdienybę. Vienas patogiausių būdų tam – kelionė kruiziniu laivu Nilo upe.

„Pajusti, kokia išskirtine gamta, didingomis šventyklomis ir nuostabiu maistu anuomet mėgavosi egiptiečiai, patogu plaukiant Nilu. Kruizo metu atrodo lyg nusikeltum į faraonų laikus ir patirtum viską, ką ši šalis gali pasiūlyti geriausio“, – sako Sigita Vaitelė, kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ produkto vadovė.

PRISILIETIMAS PRIE FARAONŲ PALIKIMO

Prie Egipto civilizacijos palikimo turistai dažniausiai bando prisiliesti keliaudami pamatyti įspūdingas piramides. Tačiau, kaip teigia „Tez Tour“ gidė Egipte dirbanti Jūratė Juknaitė, ne mažiau įspūdingi ir gausūs istorinio palikimo turtai slypi šalies pietuose.

„Kelionę „Nuo Denderos iki Abu Simbel“ pradėdame lankydami deivės Hathor šventyklą. Puikiai išlikusi Ptolemėjų laikotarpio šventykla žavi keliautojus architektūra, spalvomis. O laiptais, kuriais prieš tūkstančius metų lipdavo žy-

niai ir faraonai, pakylame ant šventyklos stogo. Taip pat apsilankomos Hatčepsutės, Edfu, Kom Ombo šventyklos, kvapą gniaužia deivės Izidės šventykla“, – pasakoja gidė.

Luksoro mieste keliautojai aplanko milžiniško dydžio ir įspūdingai vakarais apšviečiamą šventyklą bei renovuotą sfinksų alėją. Vakariniame Nilo krante lankytojų laukia ir kelis šimtus metų kurtas Karalių slėnis. Šalia jo galima apsilankyti legenda tapusios Tutanchamono kapavietės atradėjo Hovardo Karterio namų-muziejų. Taip pat keliaujama į pačią svarbiausią ir tobuliausią Luksoro vietą – Karnaką, kur daugiau nei 2 tūkst. metų Egipto galingiausieji kūrė didžiausią pasaulyje šventyklų kompleksą.

„Nepaisant to, kad šie paminklai statyti prieš tūkstančius metų, jie puikiai išsilaikė – ant pastatų ir kolonų, sienų ir lubų matomi net spalvoti užrašai ir reljefai, kurie leidžia iš arti susipažinti su Senojo Egipto dievais, deivėmis ir faraonais“, – pasakoja J. Juknaitė.

ARTIMESNĖ PAŽINTIS SU VIETINIŲ KULTŪRA

Pasak J. Juknaitės, pažintinė kelionės dalis trunka šešias dienas, tad laiko užtenka viskam – niekur neskubama, galima geriau susipažinti su tikrąja, masinio turizmo nepaliesta vietinių kultūra. „Pašėlusiai lekiančioje kasdienybėje siūlome išskirtinę progą sustoti ir įsiklausyti. Nebėgti, bet išgirsti, užuosti, ragauti. Tiesiog mėgautis. Kelionė kruiziniu laivu Nilu – tai ne tik geriausias būdas susipažinti su pietiniu Egiptu, tai galimybė pasinerti į visiškai kitokį pasaulį, pabėgti nuo rutinos. Iš patirties galiu pasakyti, kad visos lankytinos vietos, nuostabi gamta ir besileidžianti saulė leidžia užmiršti viską aplink“, – pristato „Tez Tour“ gidė.

Šalia išlaikytos vietinės kultūros autentikos, šalyje taip pat puikiai išvystyta ir turistams skirta infrastruktūra. „Kruizą Nilu pasirinkusius turistus prabanga lepina nuo pat pirmų kelionės minučių: jiems priklauso greitoji patikra oro uoste, iš anksto parenkamos vietos lėktuve, pirmenybė laipinant į lėktuvą, papildomas bagažas, komfortiški pervežimai ir atskiras pasitikimas Hurgados oro uoste. O Luksore apsistojama prabangiame 5 žvaigždučių „Steigenberger Nile Palace“ viešbutyje“, – vardija S. Vaitelė. ♦

Daugiau kelionių idėjų – www.teztour.lt

” **KRUIZO METU ATRODO LYG
NUSIKELTUM Į FARAONŲ LAIKUS IR
PATIRTUM VISKĄ, KĄ ŠI ŠALIS GALI
PASIŪLYTI GERIAUSIO.** “



„Tez Tour“ archyvo nuotraukos



Nardymas RAUDONOJOJE JŪROJE



Turiu prisipažinti, kad aš, tikriausiai, kaip ir dauguma poilsiautojų, apie Egipto kurortus turėjau gana stereotipišką nuomonę. Ko įprastai tradiciniai keliautojai Egipte tikisi: saulės, šiltos jūros ir viešbučio su „viskas įskaičiuota“. Dar, žinoma, pailsėjęs nuvykti iki Kairo pamatyti piramidžių, arba aplankyti Luksoro šventyklą ir pan. Taigi, išskridusi sutikti Naujųjų metų ir tiesiog pailsėti Šarm Aš Šeiche, nesitikėjau, kad čia atrasiu sielą džiuginantį, naują hobi. Ir ne, garsiųjų piramidžių taip ir nepamačiau. Kodėl? Nes patyriau kai ką magiško, kas mane, tikrąją to žodžio prasme, panardino į kitą pasaulį.

TEKSTAS – Godos Šleinytės-M. NUOTRAUKOS – asmeninis albumas

Neseniai lankiausi vienoje konferencijoje apie neuroedukaciją ir man labai įsiminė žinomo Lietuvoje mokslininko, VU ir VDU profesoriaus Alberto Skurvydo pranešimą reziumuojanti frazė: norint išlaikyti fizinę, emocinę ir dvasinę sveikatą yra svarbiausi 3 dalykai – judėjimas (sportas, žygiai), naujų dalykų mokymasis (pvz., kalbos, pomėgiai) ir aplinkos keitimas (kelionės). Ar kas nors gali su tuo nesutikti? Manau, ne. Būtent ši jo žinutė atspindi mano keliavimo filosofiją. Man patinka aktyvus poilsis – žygiuoti, kopti, plaukti, pažinti, tyrinėti gamtos stebuklus, tai, kas trapu, kur egzistuoja natūrali harmonija, kas praplečia mąstymo ribas, ir galbūt tai, kas išveda už komforto ribų, kad galiausiai įveiktum baimes...

NUO GYLIO BAIMĖS IKI PROFESIONALIAUS NARDYMO

Skridama į nardymo entuziastų rojumi pramintą Šarm Aš Šeicho kurortą, įsikūrusi Egipto Sinajaus pusiasa-

lyje, niekada negalvojau, kad tapsiu profesionalia nardytoja. Visada mėgau daug maudytis jūroje, plaukioti, pliuškentis, bet tik ne nerti... Ir, vėlgi, kaip aš klydau, jog nardymas tikrai ne man. Šito gyvenime nei planavau, nei apie tai svajojau.

Ųkart apsisotję viešbutyje, tradiciškai išsirinkome ekskursijas po Šarm Aš Šeichą ir jo apylinkes (turiu pastebėti, kad tai buvo mano pirmoji kelionė apskritai į Egiptą), ir, žinoma, gidas pasiūlė išbandyti vieną populiariausių atrakcijų šiame regione – giluminį *scuba diving* (ne paviršinį – *snorkelling*) nardymą. Mane sužavėjo mintis, kad plauksime laivu į jūrą ir joje praleisime ištisą dieną, o nardymui užregistravau tik savo paauglius vaikus. Tačiau atvykusi į uostą – nusprendžiau ir aš pabandyti nerti, kad suprasčiau, ką patirs vaikai, ar tai labai baisu, ar sudėtinga, be to, be galo norėjau pamatyti koralus, povandeninį pasaulį iš arti gyvai, kurią esu regėjusi tik nuotraukose ar per TV „Discovery“.



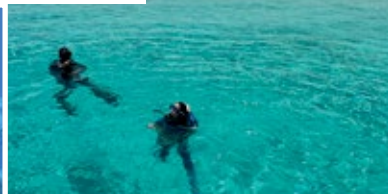
Neslėpsiu, po instruktažo laive jaučiau didžiulį jaudulį, ar sugebėsiu taisyklingai kvėpuoti, ar neuždusi, gylio baimė tiesiog ėmė viršų. Nardymo įranga atrodė tokia sunki, verčianti iš kojų, o išokusi į vandenį, gal 5 min kvėpavau paviršiuje, klausydamasi instruktoriaus raminančių žodžių, kol susikaupiau panerti. Ir čia turiu pagirti nardymo instruktoriaus profesionalumą bei laivo turistus aptarnaujantį personalą – jie tikrai puikiai išmano savo darbą.

Kelios sekundės ir aš 6 metrų gylyje... (pirmąkart giliau nenardina). Vienintelė mintis, jau susivokus, kad aš gilumoje – kaip neprasižioti iš nuostabos, išvydus tokių koralų grožį ir spalvingų, įvairiausių žuvelių spiečius. Visgi, tuo pasimėgauti ir atsipalaiduoti dėl nekomfortiško gelmių baimės jausmo ir oro slėgio ausyse, dar nesigavo, kadangi pirminis panėrimas trunka vos apie 15 min. Atrodė, kad po vandeniu išbuva akimirka. Tačiau pamatytas vaizdas ir pojūtis buvo kažkas naujo, kas, regis, mane išties užbūrė. Grįžusi po šios kelionės, negalėjau pamiršti to povandeninio jausmo, pradėjau žiūrėti soc. tinkluose nardytojų video, kokius gyvūnus galima sutikti Raudonojoje jūroje, stebėjau neapsakomus vaizdus, ir vis galvoje sukosi mintis, kada aš vėl tai galėsiu išbandyti. Svajoju paplaukioti su delfiniais, pamatyti didžiuosius vėžlius, o labiausiai, be streso ir mėgaujantis išbūti kuo ilgiau po vandeniu.

Ir taip netikėtai sulaukiau jau pažįstamo, egiptiečio instruktoriaus Ahmed Mohamed Abdo žinutės, ar norėčiau išlaikyti kursus ir gauti tarptautinį PADI naro sertifikatą. Pamaniau, kodėl gi ne? Tai būtų tiesiog nereali patirtis. Ir jau kitą dieną užsisakiau skrydžio bilietus į Šarm Aš Šeichą kovo pradžioje.

„Open water diver“ (OWD) kursai trunka 3 dienas. Pirmąsias mokaisi teorijos, kaip pasiruošti nardymo įranga, kaip organizmas veikia tam tikrame gylyje, taip pat rankų gestų, kad „susikalbėtum“ po vandeniu ir t. t. Informacijos daug, o kartu treniruotės baseine. Nuo ankstauro ryto iki vakaro. Grįžus į viešbutį – pavakarieniui ir iškart miegoti, nes kitą dieną vėl laukia intensyvi diena. Tiesa, man prirėkė ne 3-įj, o 4 dienių, kad išlaikytum teorijos ir praktikos jūroje egzaminą, tiesiog reikėjo daugiau laiko apsibrasti su būsena po vandeniu. Ir šiemet, kovo 8-ąją, aš švenčiau ne dėl to, kad tai yra Tarptautinė moters diena, o, kad įgijau Tarptautinį PADI naro sertifikatą ir, svarbiausia, visiškai nugalėjau nardymo – gylio baimę!

Po poros mėnesių gegužės pabaigoje savaitėi vėl grįžau į Šarm Aš Šeichą – mėgautis, nardyti skirtingose vietose, prie Saudo Arabijai priklausančios Tirano salos, taip pat Ras Mohamedo nacionaliniame parke, kituose išpuodinguose rifuose, tarp koralų tarpeklių, kad pamatyčiau kuo daugiau įstabių žuvų. Ir niekada nepamiršiu savo pirmojo pasimatymo su vėžliu – tai buvo nenusakomas jausmas! →





RAUDONOSIOS JŪROS STEBUKLAS

Iš šiaurės vakarų į pietryčius ištįsusią Raudonąją jūrą, išspraudusią tarp Afrikos ir Azijos kontinentų, iš abiejų pusių supa dykumos ir pusdykumės. Raudonosios jūros plotas ~450 000 km², ilgis ~1 900 km, didžiausias gylis 2 500 m, vidutinis gylis 490 m. Raudonosios jūros vanduo yra ypač skaidrus, matomumas siekia iki 200 m, todėl įsigijus, pvz., „GoPro Hero“ veiksmo kamerą ir išmokę filmuoti, po vandeniui galite sau kurti „Discovery“ kanalui prilygstančius filmus.

Raudonoji jūra neturi jokių intakų, o garavimas dėl karšto ir sauso klimato – didelis, todėl ji yra druskingiausia planetos jūra. Tačiau kitaip nei Negyvosios, Raudonosios jūros vanduo – gyvas, jame yra daug naudingų mikroorganizmų, tarp jų ir jūrų dumblių. Negyvojoje jūroje plaukioti negalima, o štai Raudonojoje – net rekomenduojama. Juk ši jūra viena iš pačių šilčiausių (vandens temperatūra vasarą siekia +32 °C, žiemą – apie +25 °C). Koraliniai rifai, kuriais garsėja Raudonoji jūra, yra dar vienas unikalus naudingųjų mineralų šaltinis.

Grožio srityje jūrų dumbliai – viena iš veiksmingiausių priemonių nuo celiulito ir suglebusios odos. Dėl didelio mineralų, įvairių cukrų ir vitaminų kiekio jūrų dumbliai suaktyvina odos ląstelių veiklą ir šalina toksinus.

Iš savo patirties galiu patvirtinti, kad po dažno nardymo nuostabiai atsigavo mano kūno ir ypač veido oda, raukšlės tarsi išsilygino, oda tapo švelnesnė, skaistesnė, pridėkinta vitaminų, mažiau naudoju kremą. Plaukai per savaitę paaugdavo po 5 mm! O ką jau kalbėti apie meditacinį jūros poveikį... Tyla stebint idilišką gamtos gyvenimą po vandeniui, lėtas įkvėpimas ir iškvėpimas, jokios skubos, palengvas irimas, atpalaiduojanti nesvarumo būseną ir aplink vien grožis akimis ir sielai... Iš jūros išneri tarsi naujai gimęs, vidinė ramybė ir lengvumas užlieja kūną, jokių rūpesčių galvoje.

MAGIŠKAS POVANDENINIS PASAULIS

Raudonoji jūra garsi savo turtinga ekosistema. Čia veisiasi virš 1 200 rūšių gyvūnijos ir apie 200 rūšių koralų. Palei visą Egipto pakrantę besitęsiantys koraliniai rifai yra saviti gyvybės centrai, kurie traukia daugybę žuvų, tarp jų aptinkamos ir 44 ryklių rūšys, tačiau nepaisant to, dauguma jūros gyvūnų rūšių yra nepavojingos žmogui, o ryklius dažniausiai gali sutikti panėręs į 30-40 m. gylį (su „Open water diver“ sertifikatu galima panerti maks. 18 m).

Vienos įspūdingiausių ir dažniausiai sutinkamų žuvų, kurias galite pamatyti: liūtzuvės (*lionfish*), rajos (*stingray*), skaliarai (*arabian angelfish*), „Nemo“ žuvytės (*clown fish*), murenos (*giant moray*), napoleonžuvės (*napoleonfish*),

krokodilžuvės (*crocodilefish*), drugeliai (*butterflyfish*), adatžuvės (*cornetfish*), raguotinės (*triggerfish*), žalieji vėžliai (*green turtle*), delfinai ir begalė kitų.

Raudonojoje jūroje išilgai kranto linijos koralai driekiasi apie 2000 km. Rifų amžius 6 000–7 000 m. Vyrauja raguotieji (*acropora*), porėtieji (*porites*) koralai. Jų yra įvairiausių formų – apvalūs, plokšti, šakoti ir įvairių spalvų: nuo šviesiai gelsvų iki rožinių, oranžinių, rudų ir mėlynų.

Populiariausi nardymo kurortai Egipte: Šarm Aš Šeichas (*Sharm el-Sheikh*), Dahabas, Hurghada, Marsa Alamas. Geriausi tiesioginių skrydžių pasiūlymai iš Vilniaus į Egipto kurortus – rekomenduoju „Join UP“ agentūrą Lietuvoje, taip pat keliones po visą Egiptą padeda susiorganizuoti ir „West Express“ kelionių ekspertai.

Linkiu išdrįsti pažinti Raudonosios jūros povandeninį pasaulį. Nardymo hobis gali pakeisti ne tik jūsų kelavimo būdą, bet ir požiūrį į gyvenimą. Jei žavėtės giluminio nardymo galimybe ir nors kartą apie tai pasvajojote, neatidėliokite tai išbandyti. Pasaulio grožis atsiveria drąsiesiems. ♦

NARDYMO KURSAI EGIPTE – PRAKTIŠKI ASMENINIAI PATARIMAI

- Gebėti susikalbėti anglų k. (dauguma instruktorių Egipte taip pat puikiai kalba rusiškai) ir mokėti paprastai plaukti, nebijoti vandens.
- Kelionėje skirti 3-4 laisvas dienas vien tik kursams.
- Viešbutį galite rinktis ekonominės klasės, su pusryčiais ir vakariene, nes paprasčiausiai jame praleisite labai mažai laiko ir neišnaudosite visų siūlomų privalumų, jei rinksitės prabangų ar „viskas įskaičiuota“.
- Visa *scuba diving* nardymo įranga, atributais bei kostiumu pasirūpina nardymo centro, kuriame vyks kursai, instruktorius.
- Kursų laikotarpiu negalima vartoti alkoholio (dėl poveikio sveikatai po vandeniui).
- Būtinai prieš nardant išsišnypšti nosį, kad nosies-ausų kanaluose neliktų jokių gleivių.
- 24 val. po ir prieš skrydį – nardyti nerekomenduojama (dėl per didelio slėgio pokyčio organizmui).
- Po treniruočių baseine ir jūroje, išplaukus laivu, per nardymo pertrauką nevartoti šaltų gėrimų, geriausia šilta arbata ir gerti kuo daugiau vandens (tik ne iš šaldytuvo).
- Žiemą, pavasarį, kai labiau vėjuota, pravartu turėti kepurę, šiltą džemperį su kapišonu.
- Kursų metu turėkite kaloringų užkandžių (riešutų, vaisių, pvz., puikiai tinka vietinės datulės, įdarytos riešutais, trapučiai ar šokoladukai). Nardant organizmas sunaudoja daug energijos, todėl jausitės išalkę.
- Nėra amžiaus apribojimo giluminiam nardymui, viskas priklauso nuo jūsų sveikatos.
- Nardymo kursų kaina – apie 400 Eur. Plaukimas laivu į jūrą – papildomai nuo 100 Eur.



JoinUP!

Atraskite Egiptą iš naujo!

Kelionės ištisus metus: www.joinup.lt



 [joinup.lietuva](https://www.instagram.com/joinup.lietuva)

 [Join UP Lietuva](https://www.facebook.com/JoinUPLietuva)



MADOS *ir* KASDIENYBĖS atradimai kelionėse

Mados pirkimų vadybininkas MANTAS ČYRAS šioje srityje dirba jau 16 metų. Lietuvos rinkai ieškodamas unikalių prekės ženklų, daugiau laiko praleidžia užsienyje nei gimtinėje. Kaip pats sako, „Šis darbas – tai 90 proc. rinkos analizės, skaičių ir išvalgu, ir tik 10 proc. intuicijos. Romantikos čia ne daug, tačiau kartu tai ir galimybė pagyventi daugiau nei vieną gyvenimą“. Tad kas gi jis? Opera besimėgaujantis paryžietis? *Gelato* neatsispiriantis Milano gyventojas? Ar visgi, savo šalies progresu susižavėjęs vilnietis? Būtent to ir paklausime Manto, o kartu ir aiškinsimės, kaip keliaujant susikurti savo kasdienybę.

PARENGĖ – Lina Matiukaitė
NUOTRAUKOS – asmeninis archyvas

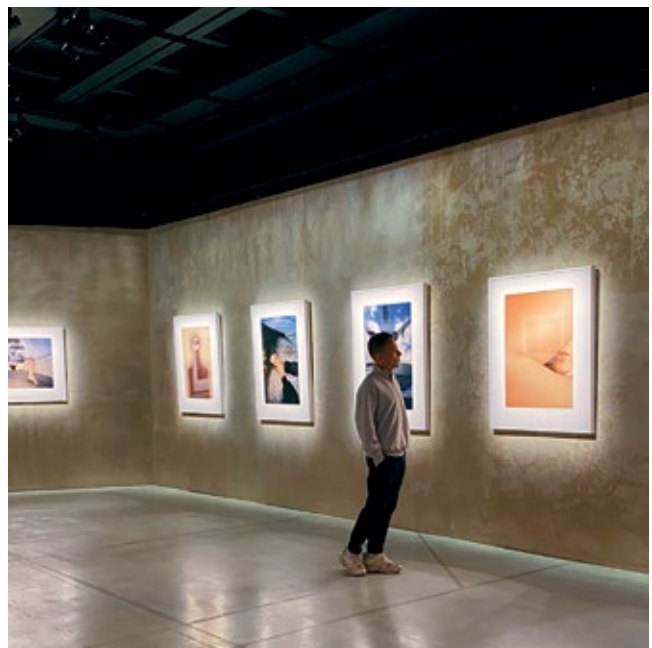


Kokių atradimų suteikia šie pasivaikščiøjimai? Na, pavyzdžiui, dabar jau galiu pasakyti, kad visai gerai pažįstu Paryžių, nes pirmus 5 metus, kai po darbo mano kolegė grįždavo į viešbutį susiskambinti su vaikinų, aš tiesiog išeidavau tyrinėti miesto. Nusprendavau kokį rajoną noriu apžiūrėti ir tiesiog eidavau, eidavau, eidavau. Dabar jau turiu ir tam tikrą tradiciją. Pavyzdžiui, būdamas Paryžiuje stengiuosi nueiti į operą ar į muziejų. Taip pat ir Milane buvau jau gal 50 kartų, bet vis tiek visada nuvažiuoju į Duomo aikštę. Kodėl? Nes negali žinoti, kada bus paskutinis kartas. Ne tik apie keliones. Ši taisyklė tinka ir susitikimams su artimaisiais, svajonėms. Visą laiką iš gyvenimo noriu išspausti maksimumą. Dažnai sakau, kad labiausiai mėgstu 4 dalykus: madą, istoriją, meną ir skaniai pavalgyti. Na, ir dar penktą – pamiegoti, bet čia jau sunkiau sekasi.

Bet visgi, ar nuolat lankantis tuose pačiuose miestuose dar yra kas nustebintų? Kuo daugiau keliauju į užsienį, tuo labiau mane stebina Vilnius. Tenka pripažinti, kad tai vienas iš brangesnių miestų Europoje. Iš vienos pusės tai stebina,

Tavo darbas – tarsi nuolatinė kelionė. Vien Helsinkį per metus aplankai mažiausiai 10 kartų. O juk tame sąraše rikiuojasi dar ir Paryžius, Milanas, Kopenhaga, Barselona ir daug kitų miestų. Ar per darbus dar lieka noro pažinti kultūrą, kurioje lankaisi? Nors mano darbą daug kas įsivaizduoja kaip filmą: sėdi Paryžiaus mados savaitėje, kairėje – Anna Wintour, dešinėje – Kim Kardashian, tau tik šampaną neša, o tu pirštu mosuoji „šito reikia, šito nereikia“, realybėje nieko panašaus. Taip gyvena tik influenceriai, o aš nesu nuomonės formuotojas, aš – mados pirkimų vadybininkas ir mano darbe daug mažiau blizgučių. Kartais į viešbutį grįžti visiškai be jėgų, bet net ir tada, suimu save ir keliauju į miestą, nes viskas, pradedant nuo to, koks esi ir kaip gyveni, priklauso tik nuo tavo požiūrio ir noro. Aš labai imlus ir smalsus žmogus. Neįsivaizduoju savęs sėdinčio viešbutyje. Ypač turint tokią unikalią galimybę, kokią suteikia mano darbas. Nesvarbu, koks miestas, kokia šalis, ar aš ten pirmą kartą, ar jau šimtąjį, ar karšta, ar šalta, ar sninga, vis tiek po darbo stengiuosi bent pasivaikščioti.

„ **VISĄ LAIKĄ IŠ GYVENIMO NORIU IŠSPAUSTI MAKSIMUMĄ. DAŽNAI SAKAU, KAD LABIAUSIAI MĖGSTU 4 DALYKUS: MADĄ, ISTORIJĄ, MENĄ IR SKANIAI PAVALGYTI.** “





Jeį pabandytume apibendrinti, 5 dalykai, kurie padeda susikurti nuotykių kelionėse? Kažką pamatyti, kažką išgirsti, kažką paragauti, kažkuo pasigrozėti ir, nežinau, neperšalti. Taip, pirmas dalykas, kurį reikia pasiimti į kelionę – vaistinėlė.

Nusikalsčiau, jei nieko nepaklausčiau apie madą. Kaip manai, su kokiais iššūkiais susiduria šiuolaikinė mada? Turbūt pirmas iššūkis yra tvarumas. Iš mados reikalavima tvarumo, bet kartu ir aukštų klientų lūkesčių patenkinimo. Turbūt sutiktumėte, kad tvariausiai gyveno mūsų seneliai, kurie adė savo drabužius ir dėvėjo juos iki paskutinės siūlės. Visgi, taip pat visi sutinka, kad pasi-puošus nauju drabužiu, apima ypatingas, malonus jausmas. Jautiesi gražus, pasitempęs, pasitikintis savimi. Šiuolaikinė mada ieško būdų, kaip tarp viso to surasti balansą.

Kalbant apie mados tendencijas, kur judėsime 2025-aisiais? Sudėtingas klausimas, nes mados tendencijų yra daug ir jos labai priklauso atskirai nuo kiekvieno prekinio žen-

iš kitos – džiugina. Per tokį trumpą laiką, turbūt jokia kita šalis nepadarė tokio grandiozinio progreso, kaip padarė-me mes. Prisimenu savo pirmą komandiruotę į Kopenhagą prieš 16 metų. Lapkričio pabaiga, šalta, vėjuota. Einu į parką, kuriame vyksta kalėdinė mugė. Tada jį apžiūrinėjau per tvorą, nes užėiti buvo per brangu. Sušalęs nuėjau į *makdonaldą*, galvojau nusipirksiu arbatos, bet ji kainavo 3 eurus. Nieko nenusipirkęs, grįžau į viesbutį sušilti, o dabar nebesvarbu, kur esi, ar Vilniuje, ar Milane, ar Paryžiuje, ar Kopenhagoje, visur jautiesi lygiaverčiu europiečiu. Lygus tarp lygių.

O jei grįžtume prie užsienio, kas labiausiai džiugina ten? Labiausiai mane džiugina žmonės. Pavyzdžiui, į Suomiją skrendu labai dažnai. Čia, su vietiniais bičiuliais esame pratę vakarais eiti kur nors skaniai pavakarieniauti, bet kartą sakau kolegoms „Kiek mes galime valgyti? Būtų smagu ką nors nuveikti... kad ir pažaisiti *kerlingą* (akmensvydį).“ Šį mano norą jie išgirdo ir kitą kartą užsakė aikštelę. Nėgana to, dar ir suderino, kad mus žaisti pamokytų Suomijos *kerlingo* olimpinis čempionas. Čia būtų tiek pat įspūdinga, jei aš jiems būčiau suorganizavęs krepšinio treniruotę su A. Saboniu. Viskas slypi mažuose dalykuose: per gimtadienį *showroome* užgęsta šviesos ir paryžiečiai prancūziškai tau sudainuoja su gimimo diena arba po spektaklio Kopenhagoje išsimaudai Baltijos jūroje. Labai svarbu nuolat kurti sau mažas šventes, nes jei tokių dalykų nedarysi, išprotėsi. Juk nuolat nebūni namie, esi atskirtas nuo savo socialinio rato, tradicijų, todėl iš gyvenimo spaudi maksimumą ir kuri savo laimę čia ir dabar.

Užsiminei, kad visada stengiesi aplankyti operą, muziejų. Ko dar ieškai? Sakoma, jei nori pažinti šalį, eik į turgų, o aš dar papildyčiau, aplankyk ir kapines. Pavyzdžiui, Danijoje kapinės atrodo kaip pieva, kur galėtų būti paprastas laukas su akmenėliais. O Italijoje, jie ten stato panteonus, atskiras koplytėles. Kapinės – tikras kultūros atspindys. Ir, žinoma, bendravimas su vietiniais. Mėgstu pasiteirauti kokios nors vietinės pardavėjos, koks parkas jos mėgstamiausias ir jį aplankyti. Kultūra labai įdomus dalykas, ypač kai perlaui jos kodus. Pavyzdžiui, vienas mieliausių miestų man yra Helsinkis. Per tiek metų su suomiais čia sukūriau daug tvirtų draugysčių. Helsinkį pažinau per žmones. Taip, pirmus 5 metus jie buvo šalti ir neprisileido, bet kai „pramuši“ tą šaltumą, surandi puikius draugus, ko nepasakyčiau apie italus. Italai su tavimi malonūs tol, kol nepasirašai kontrakto, o po to tu jiems nebeįdomus.



„ ŠIUO METU MADA LABIAUSIAI EINA Į ŠVARUMĄ, GRYNUMĄ, PASTELE, PAPRASTUMĄ. SAVO VIETĄ ČIA SÜRANDA SKANDINAVIŠKAS MINIMALIZMAS. “

klo. Nebūna vienos tendencijos, nes juk žmonės – įvairūs. Manau, kad šiuo metu mada labiausiai eina į švarumą, grynumą, pastelę, paprastumą. Mažiau ne tik rėkiančių užrašų, bet ir pernelyg ryškių spalvų bei *printų*. Žinoma, paprasta nereiškia, prasta. Savo vietą čia suranda skandinaviškas minimalizmas. Kur tai nuves, dar pamatysime.

O kas tau pačiam madoje yra gražu? Turbūt harmonija. Nesvarbu, ar tai boho stilius, ar vintažinis, jei jis išpildytas, viskas suderinta – gražu. Nėgražu chaosas ir maišalynė, neapsisprendimas, kas tu. Jei nori būti *barbe*, būk ja visu 100 proc. Būk tuo, kuo jauti, kad nori būti. Tikėk tuo ir kurk savo stilių iš detalių, iš atskirų elementų. Tai bus gražu, harmoninga ir tavo. ♦



UŽUOSKIME,

KAIP ATSIVERIA PASAULIS

Kartais keliauti mes galime ir kitaip – užsimerkdami ir užuosdami. Ypatingą kvapą, kuris sukuria ypatingą nuotaiką. Mintys ir jausmai akimirksniu nuneša ten, su kuo mums siejasi atpažįstamas, o gal naujas ir netikėtas aromatas. Tai gali būti prisiminimai, asociacijos ar tiesiog svajonės. Keliaukime po pasaulį pasitelkdami visus savo pojūčius!

JARDIN BOHÈME

OULD MYSTIQUE INTENSE, 50 ML EDP

90 € 1,80 € UŽ 1 ML
TIK DOUGLAS

Sodrūs JARDIN BOHÈME aromatų kolekcijos „Les Essences“ kvapai – tai tarsi jausmingos moters patirtis, keliaujančios po uždraustą ir paslaptimis apipintą bohemiską sodą. Čia nuostabiausią medienos aromata sklaidžia agarmedžiai – vienas pačių prabangiausių ir geidžiamiausių parfumerijos komponentų pasaulyje. Ypatinga smilkalų mediena išgaunama tik Pietų Azijoje, todėl yra reta ir vertinga brangenybė. Kaip ir Tailando brangenybė Bankokas – gyvybingas, spalvingas, triukšmingas, jaudinantis. Apsupus agarmedžių stiprybę vaisinėmis greipfrutų natomis, gamta virsta menu – aromatu OUD MYSTIQUE.



BANKOKAS

Šiame visą parą nerimstančiame mieste galima rasti neįtikėtinų ramybės salelių su vešlia žaluma ir siaurais takeliais. Važiuodami dviračiu per miško parką ir vaikščiodami po didžiausią šviežių produktų turgų pamatysite ne tik šventyklas. Bankokas – vienintelis kosmopolitiškas miestas mažų miestelių ir kaimų šalyje, Tailando kultūros ir prekybos centras.

GRASAS

Netoli Viduržemio jūros įsikūręs miestas laikomas Prancūzijos parfumerijos centru, kuriame kvepalų pramonė pradėjo plėtotis dar nuo XVI a. laikų. Kupiną gundančių kvapų Grasą supa tipinis Provanso kraštovaizdis, kuriam tiesiog neįmanoma atsispirti.

LES DESTINATIONS

43°40'N 6°56'E GRASSE, 50 ML EDP

130 €
2,60 € UŽ 1 ML

Rafinuoti ir vaiskūs, išraiškingi ir saviti šių kvepalų aromato akordai perteikia eleganciją spinduliuojančią Viduržemio jūros kraštovaizdžio atmosferą – oras prisipildo subtiliausių apelsinų žiedų kvapo pustonių ir prieš akis iškyla saulės nutviektas peizažas. Sukurti šiuos kvepalus parfumerį įkvėpė ankstyvas pavasaris Provanse, kai Prancūzijos Rivjeros miesteliai pabunda iš žiemos miego ir virsta žydinčia kvapų jūra.





MESINA

Trečias pagal dydį Sicilijos miestas vadinamas Sicilijos vartais. Jis mena ir senovės graikų, ir romėnų laikus. Ši vieta garsėja ne tik turtinga istorija bei kultūra, bet ir nuostabiu kraštovaizdžiu, kurio perlai pasislėpę tarp jūros ir istorinių Sicilijos paminklų.

LABORATORIO OLFATTIVO

MISS_U, 100 ML EDP

110 € 1,10 € UŽ 1 ML

Unisex citrusų ir medienos kvapas labai tinka unisex pulsuojančiam ir niekada nemiegančiam miestui. MISS_U yra odos pareiškimas kvapams: tylus ar šnabzdantis, bet stiprus šūksnis „aš tavęs pasiilgau!“. Tai jausmingumo ir glamonių poreikis, noras būti apgaubtam gintaro, šiltų sausos medienos natų bei vanilės. Vėl ir vėl. Jei tiesa, kad grožis kyla iš mūsų išgyventos patirties, tada tiesa ir tai, kad troškimas to, kas buvo, peržengia vieną akimirką ir leidžia emocijai išlikti amžinai.



THE NOSE BEHIND

KILLING FRESH, 100 ML EXTRAIT DE PARFUM

194 € 1,94 € UŽ 1 ML

THE NOSE BEHIND – tai vokiečių kompanijos įkūrėjo Herberto Strickerio kvapų dienoraštis ir kelionių knyga, pripildyta olfaktyvinių išgyvenimų bei jausmų. KILLING FRESH aromatas pasižymi intensyviu rūgščių gaivumu, nėra visai vaisinis, taip pat pernelyg nenukrypsta į šiprinių kvapalų pusę. Kvapų žaidimas prasideda nuo kvapiųjų mandarinų (yuzu) su žiems būdinga ypatinga nata, tad pirmasis įspūdis mus nukelia į Japoniją, kurioje prigijo kadaise buvę laukiniai šie vaisiai.



TOKIJAS

Sostinė, garsėjanti istorinėmis šventyklomis, kurioje naujovės puikiai dera su tradicijomis, tarp dangoraižių netrūksta žalumos, o miesto peizažą stebuklingai pagyvina žydintys ir žaliuojantys japoniški sodai.



MONAKAS

Nepriklausomas miestas-valstybė, iš trijų pusių apsuptas Prancūzijos Alpių, o iš ketvirtosios skalaujamas Viduržemio jūros. Antra pagal mažumą pasaulio valstybė turi galingą savitertę, o jos gyventojai – sugebėjimą džiaugtis prabangiu gyvenimu.

ALFRED RITCHY

LARVOTTO, 100 ML EDP

159 €

1,59 € UŽ 1 ML

Nišinis *unisex* aromatas, kurį Alfredas Ritchy užfiksavo atsідūręs Monake, garsiajame Larvotto paplūdimyje. Jį įkvėpė akinanti ir vėjuota atmosfera, prieš akis besidriekiantis mėlynas vanduo ir jūros kvapą atnešantis vėjas. Tai aromatas, įkūnijantis Viduržemio jūros rojaus dvasią. Dvelkiantis prisiminimas apie ramias akimirkas, praleistas rojaus kampelyje, – ramiam Prancūzijos Rivjeros prieglobstyje. ➔





NEAPOLIS

Beveik 3 000 metų istoriją saugantis miestas, pilnas istorinių pastatų, viduramžių pilių ir antikinių griuvėsių, svarbių kultūrinių vietų ir... vis dar gajų prietarų.

NOBILE 1942

A'GRAZIA, 75 ML EDP

146 €

1,95 € už 1 ml

Iš NOBILE 1942 RITUAL kolekcijos (A' Grazia – liet. malonė) – prieskoninis medžio ir vaisių aromatas, sužadinantis intensyviausias emocijas. Neapolietiškoje kultūroje ir šiandien gajus šv. Dženo kultas – vietiniai meldžiasi, prašydami malonės, kad jis apsaugotų nuo gaisrų, žemės drebėjimų, epidemijų, sausrų ir Vezuvijaus išsiveržimo.



TRUSSARDI

LE VIE DI MILANO EDIZIONE MILLESIMATA CLARY SAGE
100 ML EDP

242 €

2,42 € už 1 ml

Šis kvapas – tarsi nuostabus pasivaikščiėjimas po tokį karštligiškos skubos kupiną miestą kaip Milaną, bet kartu suteikiantis vaizduotės pojūtį tarsi būtum kažkur kitur, arčiau gamtos. Norėdama sukurti šį transcendentinį efektą parfumerė Julie Massé eterinių aliejų kvapų puokštę papildė vintažine nata – juodųjų cūgų kvapu, kuris senovės medicinoje buvo vertinamas dėl atpalaiduojančio ir gaivinančio poveikio.



MILANAS

Muziejų, meno ir kultūros centras, nepaliekantis nuošalyje ir prabangos mėgėjų. Milanas ne veltui vadinamas mados ir dizaino sostine, kurioje net eiliniai gatvės praeiviai gali įkvėpti išpūdingais drabužių bei kvapų deriniais.



DOUGLAS

kvapų ekspertė
AURELIJA:

„VALHALLA aromatas subalansuos jūsų emocijas ir atgaivins – jo viršutinės natos trykšta egzotišku mandarinų citrusu, kurį lydi sodrus mangai ir gaivi bergamočių esencija. Pikantiškų ir kedrų tonų pakylėta VALHALLA puikiai dera su švelniu ir jausmingu kašmyru, o svaiginantis jazminų kvapas prideda elegancijos.

Kvapui vystantis, sodrios ir šiltos santalų bei gintaro natos sukuria prabangų ir paslaptinę saldų pagrindą. Pasinerkite į ramų sodą, pilną žydinčių gėlių ir vešlios žalumos.“

PARADIS DES SENS

VALHALLA, 100 ML EDP

189 €

1,89 € už 1 ml

Pojūčių rojų atveriantis aromatas iš mėlynos kolekcijos, susijusios su dangumi ir jūra, primenančiais rojų. Pasaulis, kurį sukūrė PARADIS DES SENS, kupinas nenugalimo žavesio ir išskirtinių pojūčių, pripildantys jūsų gyvenimišką kelionę džiaugsmo ir žavesio.



SANTA KRUSAS

Tenerifė – didžiausia iš septynių Kanarų salų Atlanto vandenyne – dažnai pristatoma kaip viena gražiausių pasaulyje. Jos sostinės Santa Kruso ir kitų miestų bei miestelių gyventojai, Kanarus vadinantys amžino pavasario salomis, įsitikinę – jie jau rado savojo rojaus kampelį, savąją dievų buveinę. ♦



SENT DŽONSAS

Atlanto vandenyno atogrąžų sala Antigva, kurios sostinė Sent Džonsas, garsėja baltais paplūdimiais, garantuojančiais palaimingą poilsį toli nuo viso pasaulio rūpesčių.

MORPH

ANTIGUA BAY, 100 ML EDP

151 €

1,51 € už 1 ml

Šis kvapas – tai olfaktyvinė kelionė po Karibų salas, darni gaivių, žaižaruojančių ir intensyvių ilgai išsilaikančių natų harmonija. ANTIGUA BAY – drąsus ir dominuojantis aromatinis šedevras, intriguojantis ieškančius konceptualiai naujo ir šiuolaikiško patyrimo su „jūriniais“ niuansais. Nuotykiškai prasideda kiekvieną kartą papurškus – ozono natos sukuria odą glostančią jūros brizo aurą.



DOUGLAS



VILNIUS GRAND RESORT

EVENTS · GOLF · SPA

ARTI VILNIAUS, TOLI NUO KASDIENIŲ RŪPESČIŲ



Paukščių čiulbėjimas ir pirmi saulės spinduliai šiltai glosto veidą, o minkšta, balta viešbučio patalynė apgaubia patogumu, praturtindama kiekvieną jūsų poilsio akimirką...

Skamba kaip svajonė?

Leiskite sau pailsėti viename iš 240 „Vilnius Grand Resort“ kambarių, kur rami aplinka ir gamtos vaizdai padės pamiršti visus kasdienius rūpesčius.

Miegaukites poilsin.

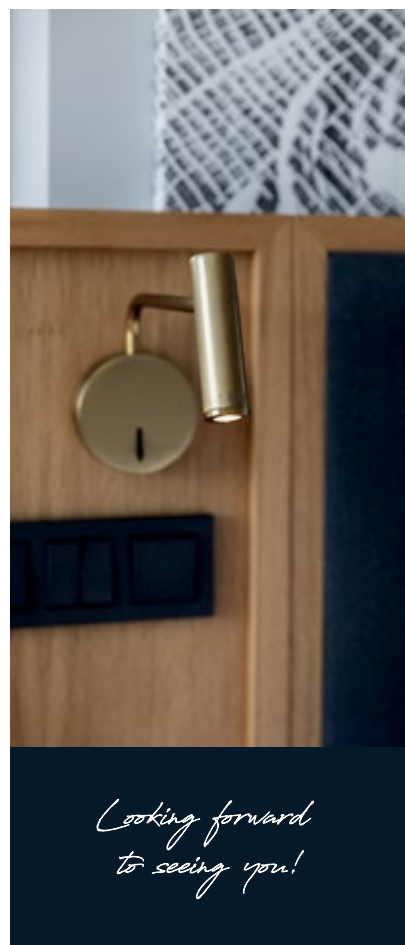
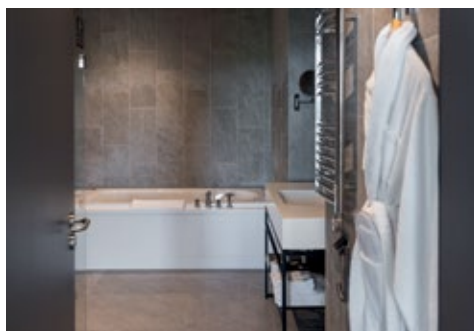
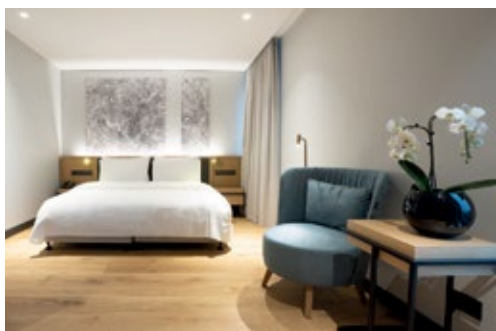
Išsirinkite jums labiausiai tinkančią kambario kategoriją arba pasinaudokite sudarytais paketų pasiūlymais:

www.vilniusgrandresort.com

reservations@vilniusresort.com

+370 5 273 9700

**VILNIUS GRAND RESORT –
visų Jūsų poilsio norų įgyvendinimas**



*Looking forward
to seeing you!*

Ragaujame DATULES!



Datulės – tai plačiai dykumų ir pusdykumių regionuose paplitusių datulinių palmių – finikų vaisiai. Ypač daug jų auginama ir eksportuojama Egipte, Saudo Arabijoje, Irane, taip pat kitose Artimųjų Rytų, Šiaurės Afrikos ir Pietų Azijos šalyse. Iš jų verta išskirti Izraelį, kuris galbūt ir nėra daugiausiai datulių užauginanti šalis, tačiau pasižymi aukštos kokybės, ypatingo dydžio, skonio ir tekstūros „Medjool“ rūšies vaisiais. Jų auginimas čia labai efektyvus dėl pažangių žemės ūkio technologijų ir inovatyvių auginimo metodų, kurie padeda užtikrinti aukštą kokybę ir ryškias datulių skonio savybes.

Skaičiuojama net apie 200 įvairiausių rūšių datulių, tad gali kilti klausimas, kaip išsirinkti, kurios skaniausios, vertingiausios? Svarbiausia rinkdamiesi datules žiūrėkite jų sudėtį, kad būtų be pridėtinio cukraus (nes prekyboje galima rasti ir cukraus sirupe mirkytų datulių). Išbandykite skirtingas rūšis ir raskite savo mėgstamiausią.

- **‘Medjool’** – vienos žinomiausių ir populiariausių datulių rūšių pasaulyje. Didelės, minkštos, sultingos, labai saldžios, juntama karamelė, tamsesnės, raudonai rudos spalvos. Šios datulės dažnai vadinamos datulių „karalaitėmis“.
- **‘Ajwa’** – išskirtinė datulių rūšis iš Medinos regiono Saudo Arabijoje. Nuo tamsiai rudos iki beveik juodos spalvos, maloniai minkštos, vaisinės, skoniu šiek tiek primena slyvas. Tai viena prabangiausių datulių rūšių ir gana brangios dėl ribotos pasiūlos.
- **‘Safawi’** – tamsios, juodos spalvos, didelės, daug kuo panašios į ‘Medjool’ datules.
- **‘Omani’** – saldžios, lipnios ir sultingos, tamsiai rudos spalvos.
- **‘Sukkary’** (*soft* arba *chewy*) – minkštos, medaus ir karamelės skonio derinio, šviesiai rudos spalvos.
- **‘Deglet Noor’** – sausesnė datulių rūšis, dažniausiai naudojama patiekalų gamyboje, šviesiai rudos spalvos ir tikrai stipraus karamelės skonio. Ši rūšis populiari dėl savo universalumo ir ilgo galiojimo laiko.
- **‘Barhi’** – vertinamos dėl savo minkštumo ir saldumo. Dažniau jos valgomos šviežios, o ne džiovintos. Ypač populiarios Vidurio Rytuose.
- **‘Zahidi’** – ovalios formos ir aukso geltonumo spalvos, turinčios žemės riešutų sviesto ir džiovintų abrikosų poskonį.
- **‘Halawy’** – minkštos, auksinės rudos spalvos odelės ir kreminės tekstūros, turi stiprų medaus poskonį.
- **‘Thoori’** – dėl savo kietos ir sausos tekstūros žinomos kaip „duonos“ datulės. Pasižymi riešutų poskoniu ir dažnai naudojamos kaip užkandis, ypač su sūriu.
- **‘Maktoom’** – didelės, tamsiai raudonos datulės, turinčios intensyvią, turtingą skonį. Dažniausiai auginamos ribotais kiekiais ir nėra plačiai eksportuojamos.
- **‘Mazafati’** – 2,5–4 cm ilgio, minkštos, tamsiai rudos spalvos, nelipnios, matinio paviršiaus; karamelės, rudojo cukraus ir šokolado poskonio. Dėl skonio ir minkštumo dažnai naudojamos desertų gamyboje.



DATULĖS IR PAPROČIAI

Datulės – tai ne tik skaidulinių ir naudingų medžiagų šaltinis, bet yra svarbus kultūrinis reiškinys įvairiose šalyse. Su jomis susiję nemažai papročių ir ritualų. Pavyzdžiui, tradiciškai Saudo Arabijoje datulės patiekiamos svečiams su arabiška kava (qahwa) ir šis derinys išreiškia didelę šeiminkų pagarbą juos lankantiems. Patiekti datules svečiams – tradicinis svetingumo ženklas ir Irake.

Irane datulės – itin populiarus saldumynas. Iš jų gaminamas tradicinis datulių pyragas – ranginak. Dažnai datulės derinamos ir su salotomis bei mėsos patiekalais. Ypač tai mėgstama Jungtiniuose Arabų Emyratuose. Ieškantiems pikantiškesnių skonių, patiks Tunise mėgstamas datulių ir harissa (aitriųjų paprikų padažo) derinys, ypač dažnai valgomas su vištiena, ryžiais.

Datulės sutinkamos ir religiniuose ritualuose. Su jomis ir vandeniu viso pasaulio musulmonai užbaigia savo dienos pasninką Ramadano metu.

Izraelyje datulės taip pat turi ypatingą svarbą. Net Toroje jos įvardijamos kaip vienas iš septynių Šventosios Žemės vaisių (kartu su kviečiais, miežiais, vynuogėmis, figomis, granatais ir alyvuogėmis). Tradiciškai šiems vaisiams ypatinga svarba suteikiama per sausį arba vasarį Izraelyje švenčiamą Tu bi-Shvat (Naujuosius medžių metus). Šventės metu mėgaujama septyniais Šventosios Žemės vaisiais, įskaitant ir datulėmis, prisimenant, jog tai naujo gyvenimo ir vaisingumo simbolis. Datulės taip pat dažnai patiekiamos ir per šabo vakarienę ar kitus religinius bei šeimos susibūrimus, kaip saldumo ir palaimos ženklas.

DATULĖS MITYBOJE

Datulėse yra daug skaidulinių medžiagų, kalio, fosforo ir magnio, todėl šis lengvai virškinamas užkandis suteiks sotumo jausmą ir pakankamai energijos. Turi B grupės vitaminų, svarbių nervų sistemai, raumenims, širdžiai, smegenų veiklai.

Datulės yra natūralios augalinės fruktozės šaltinis, todėl yra puiki balto cukraus, saldumynų alternatyva. Kitaip nei gliukozė, randama beveik visuose perdirbtuose maisto produktuose, fruktozė taip nekelti cukraus lygio kraujyje. Nors datulėse yra natūralių cukrų, didelis maistinių skaidulų organizmui padeda lėčiau pasisavinti angliavandenius. Tad datulės, nors ir yra natūraliai saldžios, turi žemą arba vidutinį glikemijos indeksą, nuo 43 iki 55.

Datulės tikrai gali būti vadinamos supermaistu, nes jose gausu ne tik mineralų, skaidulų, bet ir naudingų junginių, pavyzdžiui, polifenolių bei antioksidantų, kurie saugo ląsteles nuo laisvųjų radikalų žalos, apsaugo organizmą nuo uždegimo ir gali sumažinti kai kurių chroninių ligų riziką. Mokslininkai teigia, kad 10 datulių per dieną pakanka tam, jog būtų patenkintas magnio, vario ir sieros paros poreikis organizme, su jomis gauname pusę žmogui per parą reikalingos geležies kiekio ir ketvirtadalį kalcio.

GARDŪS PATARIMAI

Kadangi datulės pačios kaip visavertis desertas, tad tik su keletu papildomų ingredientų galima per akimirką pasigaminti sveikesnių, labai skanių užkandžių. Pats paprasčiausias – datulės su riešutų sviestu ir riešutais. Prapjaukite datulę, išimkite kauliuką, dėkite į vidų riešutų sviesto, įspauskite migdolų ar lazdynų riešutą. Viskas. Dar skanu su pelėsiniu arba ožkų sūriu ir pistacijomis ant viršaus (gamybos principas tas pats).

Tačiau jei turite daugiau laiko, galite pasigaminti įdomesnių patiekalų. Šie receptai tinka vasarai, išvykoms, kelionėms arba gaminti ant lauko stovyklaujant. ➔



Receptas ir nuotrauka – Jevos Dolios

DATULIŲ SAUSAINIAI

Jums reikės:

- 250 g datulių be kauliukų
- 60 ml sirupo (arba tiek pat gramų rudojo, arba kokosų žiedų cukraus)
- 60 ml augalinio aliejaus (labai tinka kokosų)
- 200 g miltų
- 100 g avižinių dribsnių
- žiupsnelio druskos

Gaminimas

Užpilkite datules (be kauliukų) verdančiu vandeniu, palaikykite 5 min., nupilkite vandenį ir dėkite datules į virtuvinį kombainą kartu su sirupu bei aliejumi. Susmulkinkite.

Tada berkite avižų dribsnius, miltus, druską ir malkite toliau. Jei norite lygesnės tekstūros sausainių – avižų dribsnius smulkinkite atskirai, iš pradžių ir tik paskui pridėkite datulių.

Paskirstykite visą masę į 8–10 vienodo dydžio rutuliukų. Paprasčiau naudoti virtuvines svarstyklės, vienam sausainiui – maždaug 50 g. Jie bus didesni ir ne ploni. Taip turi būti.

Pavoliokite rutuliukus tarp delnų ir dėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos, būtinai palikite tarp jų tarpelius. Su šakute skersai ir išilgai švelniai paspauskite kaip nuotraukoje – nesistenkite jų padaryti plonų.

Kepkite 180° C laipsnių orkaitėje 12–15 min., kol švelniai paruduoja apačia.



Receptas ir nuotrauka – levos Dolios

AROMATINGAS VEGANIŠKAS PLOVAS SU DATULĖMIS

Jums reikės:

- 400 g basmati ryžių (kad receptas pavyktų, labai svarbu kokybiški ryžiai)
- 1 skardinės konservuotų avinžirnių
- 50 g datulių (kietesnių) – apie 6 vidutinio dydžio
- 1 vidutinio dydžio svogūno
- 1 vidutinio dydžio morkos
- 200 g žiedinių kopūstų
- 2–3 česnakų skiltelių
- 2 arbatinių šaukštelių ciberžolės
- 1 a. š. malto kumino
- 1 a. š. maltos kalendros
- pusės šaukštelio cinamono
- aitriųjų paprikų pagal skonį
- sultinio kubelių arba druskos
- kelių šaukštų alyvuogių aliejaus arba lydyto sviesto

Plovui pagaminti yra du variantai, šiek tiek sunkesnis, tačiau naudojant vieną indą / puodą – tad labiau tinkamas stovyklaujant. Ir lengvesnis – pavykstantis tikrai visiems.

Gaminimas

Lengvesniam variantui

Reikės atskirai išvirti ryžius ir atskirai apkepti daržoves ir prieskonius, o paskui tiesiog viską sumaišyti.

Kaip tobulai išvirti basmati ryžius?

Svarbu naudoti kokybiškus ryžius ir jų neperplauti! 1 puodeiui ryžių naudokite 1,5 puodelio vandens, 400 g ryžių yra maždaug 2 puodeliai, tad jums reikės 3 puodelių vandens. Leiskite vandeniui su ryžiais užvirti neuždengę dangčio, tada pavirkite 12 minučių ant vidutinės ugnies uždenę dangčiu ir palikite pastovėti dar 10 minučių išjungę.

Galima virti sultinyje (paruoštame iš kubelių pagal instrukciją ant pakuotės) arba tiesiog pasūdyti vandenį pagal skonį.

Tuo pat metu paruoškite daržoves – atskirai kepkite smulkiai supjaustytą svogūną, juostelėmis pjaustytas morkas ir mažais žiedynėliais išskirstytus žiedinius kopūstus, paskui dėkite smulkintus česnakus, prieskonius, riešutus, kuriuos taip pat apkepkite, berkite perkoštus ir perplautus konservuotus avinžirnius, išmaišykite, kad viskas pasidengtų prieskoniais, ir sumaišykite su išvirusiais ryžiais bei stambiai pjaustytomis datulėmis.

Kitas variantas, naudojant tik vieną puodą (gaminant šiuo būdu ryžiai išeina aromatingesni)

Puode įkaitinkite kelis šaukštus aliejaus, apkepinkite svogūnus, morkas, mažus žiedinių kopūstų žiedynėlius, riešutus, baigdami kepti dėkite česnakus ir prieskonius, dar šiek tiek apkepinkite, berkite ryžius ir viską maišydami apkepinkite kartu. Pilkite 3 puodelius daržovių sultinio arba vandens ir papildomai pasūdykite, jei reikia, berkite stambiai supjaustytas datules, nukoštus ir perplautus avinžirnius, viską gerai išmaišykite, uždenkite ir virkite 12 min. ant nedidelės ugnies uždenę, o paskui palikite dar 10–15 min. pastovėti išjungę ugnį arba nuo jos nuėmę.

Prieskonių kiekį galima mažinti ar didinti pagal skonį, galima ko nors atsisakyti, jei nemėgstate. Skanaus!

DATULIŲ IR LAZDYNŲ RIEŠUTŲ TRIUFELIAI

Jums reikės:

- 300 g lazdynų riešutų (galima kitokių, galima skirtingų)
- 350 g minkštesnių datulių be kauliukų
- 4 šaukštų kokybiškos kakavos
- žiupsnio druskos

Riešutus galima naudoti žalius, bet rekomenduojama juos apkepti 165° C laipsnių orkaitėje 10–12 min. – geresnis skonis, taip pat lengvai nusiima luobelė, kuri gali duoti karstelėjimo.

Gaminimas

Sumalkite riešutus virtuviniu kombainu, smulkiai, tačiau nepadarykite riešutų sviesto, galima dalį palikti stambiau – kas kaip mėgsta.

Išimkite riešutus ir sumalkite datules, berkite kakavą ir druską ir viską sumaišykite dubenyje iki vienylytės masės. Druska padeda atsiskleisti saldumo skoniu.

Formuokite rutuliukus. Patogu sverti svarstyklėmis – po 25 g, tuomet bus vienodi. Iš nurodyto kiekio išeis 26 rutuliukai. Suformuotus galima apvolioti kokosų drožlėse arba įmančiau kaip nuotraukoje – džiovintų burokėlių milteliuose, o kiti – džiovintuose rožių žiedlapiuose.

Šie rutuliukai ypatingi tuo, kad į datulių ir riešutų masę galima įmaišyti pačių įvairiausių ingredientų, prieskonių, priedų arba juos panaudoti apvoliojimui ir išgauti skirtingus skonius – galima naudoti džiovintas medetkas, citrinų žievelę, džiovintas slyvas, abrikosus, džiovintų uogų miltelius, sėklas, vingrūnes, mačią, bičių žiedadulkes, ką tik sugalvosite, ir bus vis kitoks skonis.

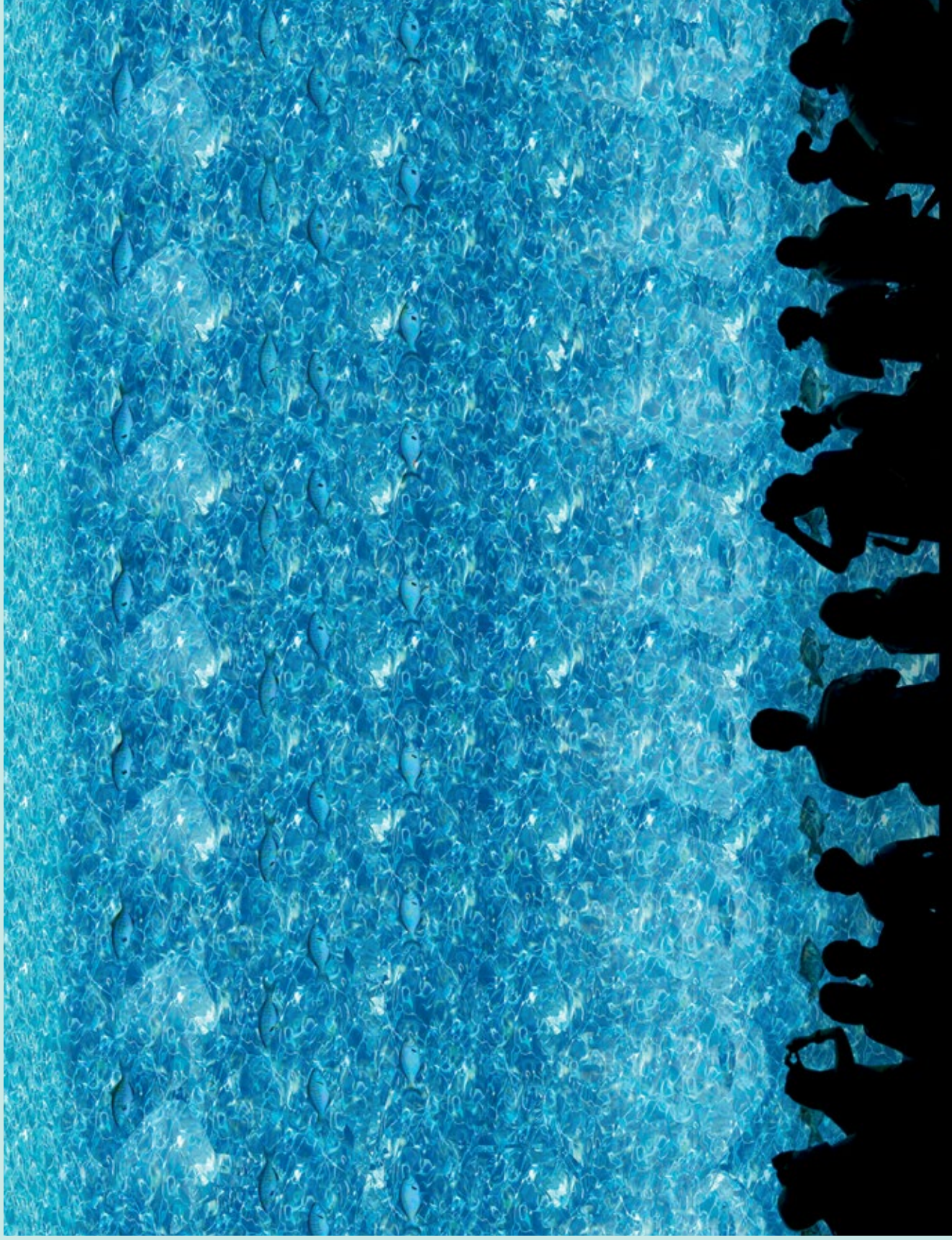
Toks sveikuoliškas saldumynas puikiai tinka kelionėms, išvykoms, piknikui ir dovanoti. ♦

KELIONĖ PO ILIUZIJŲ PASAULĮ – MANKŠTA AKIMS

Stereopaveikslėliai iš pirmo žvilgsnio dažnai yra tik neįskaitomas tinklėlis, bet jei tinkamai pažvelgsite į jį, galėsite pamatyti, kas iš tiesų yra rodoma. Įžvelgti tikrai jį stereopaveikslėlių per miglotus ornamentus – tai kaip dirstelėti į užkulisius arba sužinoti mažytę paslaptį. Kai Jūs matote paslėptą paveikslėlį, akių raumenys dirba kitaip nei paprastai, todėl akys pailsi nuo žiūrėjimo į televizoriaus ekraną arba kompiuterio monitorių.

KAIP PAMATYTI STEREOPAVEIKSLĖLĮ?

Į paveikslėlį žiūrėkite tokiu atstumu, kad negalėtumėte jį susikontcentruoti. Geriausia prisitrinti prie pat akių. Sulaukite akimirkos, kai vaizdas išsilieja ir jo aiškiai nematote (šios akimirkos ilgai laukti nereikės). Dabar lėtai atitraukite iliustraciją nuo savęs, kad akys išlaikytų nesufokusuotą vaizdą. Atitraukiant kai kurie paveiksluko elementai artinsis, o kiti tols nuo jūsų. Ir galiausiai pradėsite matyti neryškias dėmes. Dabar įdėmiai pažvelkite į šiuos pokyčius ir pagaliau pamatysite trimatį vaizdą. Neturint stereopaveikslėlių stebėjimo įgūdžių, geriau nebėgioti žvilgsniu po visą stereovaizdą ir nemirkėti, priešingu atveju vaizdas gali dingti, o žvilgsnis susifokusuos į patį paveikslėlį.





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



Visa širdimi už
Jūsų keliones!

