AvION TRAVELLER

Skrydžio palydovo
savanorystės patirtys

Italo piloto Stefano Miotto
sėkmės istorija Lietuvoje

Pamirštas kelionės bičiulis
– eterinis aliejus

novaturas

PLEASE DO NOT REMOVE FROM THE AIRCRAFT
PRAŠOME PO SKRYDŽIO PALIKTI ORLAIVYJE

AVION
EXPRESS

Delfi iniciatyva (ne)matomi

Nematomi tampa vis labiau matomais

delfi.lt/nematomi

Dear Passengers,

Welcome aboard your Avion Express flight! We are a Lithuanian-based airline and the world's leading ACMI operator. You might be wondering —what is ACMI? It stands for Aircraft, Crew, Maintenance, and Insurance. In simple terms, we're an airline for airlines, leasing our aircraft along with full support services to carriers worldwide.

Our partnerships span Europe, Asia, and Latin America. Last year we operated over 68,000 flights, helping 11 million passengers reach their destinations. Beyond ACMI, we also operate charter flights in Lithuania. Today, you're flying on one of our 50+ aircraft, and we're proud to be taking care of your journey. As a Lithuanian company with a global presence, we have a truly international team — over 1,700 professionals of 64 nationalities — working across our offices in Lithuania, Malta, and Brazil. This year is especially special for us as Avion Express celebrates 20 years in the skies, marking two decades of experience, stability, and expertise in the aviation sector! Our experienced and professional team is here to ensure your flight is smooth and enjoyable. Your safety and comfort are our top priorities, so if you need anything, just ask our friendly crew.

Wishing you a great flight, and we look forward to welcoming you on board again soon!

Have a good flight and an amazing holiday!

Mieli Keleiviai,

Sveiki atvykę į „Avion Express“ skrydį! Esame Lietuvoje įsikūrusios ir pasaulyje lyderiaujančios ACMI oro linijos. Svarstote, ką reiškia terminas ACMI? Tai – lėktuvų nuoma su įgula, techninė priežiūra ir draudimu. Esame oro linijos, kurios padeda kitoms oro linijoms visame pasaulyje įgyventi jų skrydžius.

Bendradarbiaujame su puikiai žinomomis aviakompanijomis Europoje, Azijoje ir Lotynų Amerikoje. Vien pernai suskraidėme daugiau nei 68 000 skrydžių ir padėjome beveik 11 milijonų keleivių pasiekti jų kelionės tikslus. Be ACMI paslaugų, taip pat vykdome užsakomuosius kelionių agentūros skrydžius Lietuvoje. Šiandien skrendate su vienu iš daugiau nei 50 mūsų lėktuvų ir mes didžiuojamės galėdami rūpintis jūsų kelione!

Kaip Lietuvoje įsikūrusi ir visame pasaulyje veiklą vykdanti įmonė, turime tarptautinę komandą, kurioje daugiau nei 1 700 aviacijos profesionalų! Jungiame net 64 tautybių žmones, dirbančius mūsų biuruose Lietuvoje, Maltoje ir Brazilijoje ir šiemet minime savo 20-ties metų gimtadienį, kuris žymi stabilumą, patirtį ir ekspertiškumą aviacijoje.

Mūsų profesionali komanda pasirūpins, kad jūsų skrydis būtų sklandus ir malonus. Jūsų saugumas ir komfortas yra mūsų prioritetas, todėl jei reikės bet kokios pagalbos ar kils klausimų, kreipkitės į mūsų įgulą – jie pasiruošę jums padėti.

Linkiu jums gero skrydžio ir puikių atostogų!

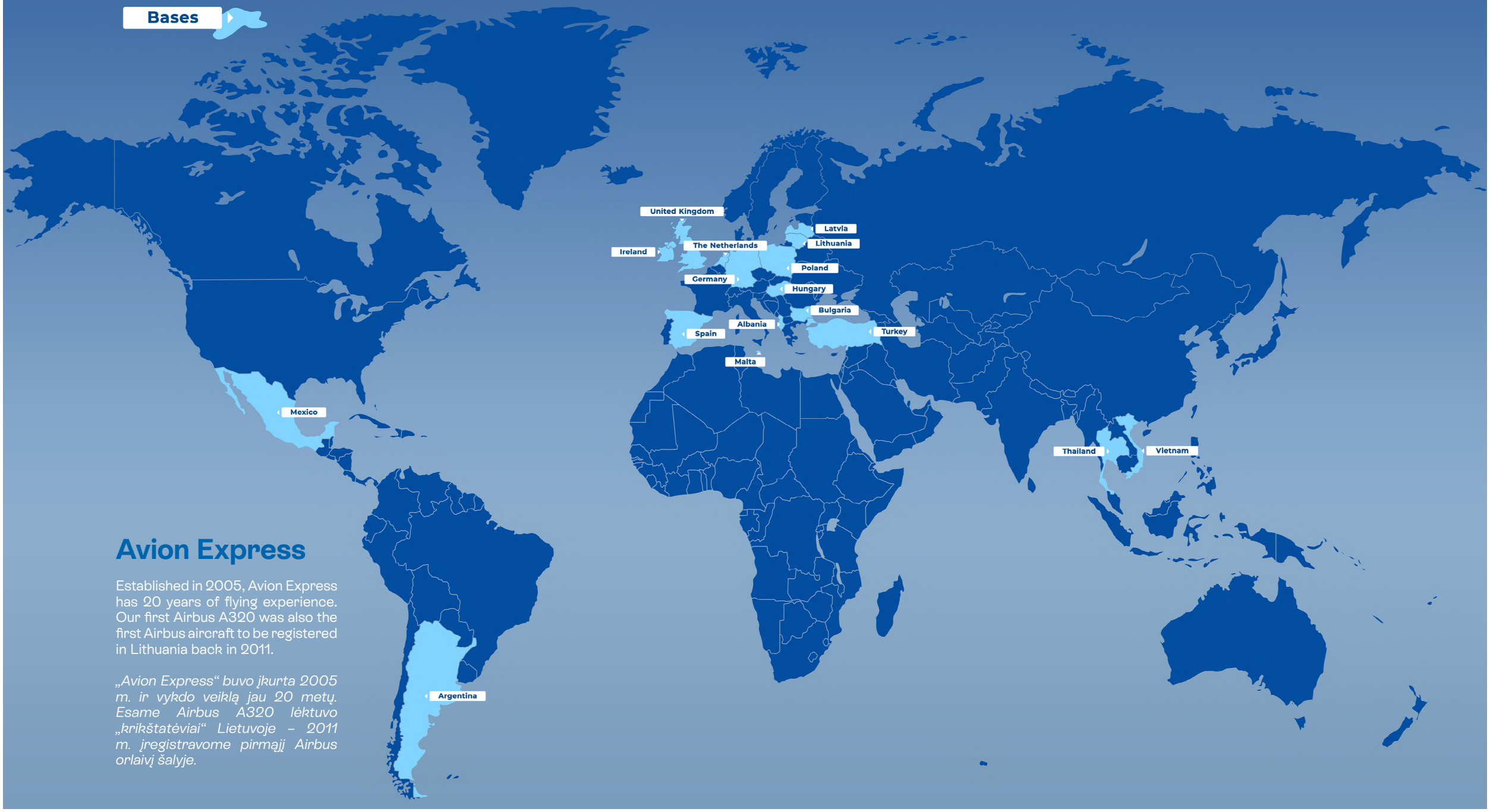
Darius Kajokas
CEO
Generalinis direktorius

Leading Narrow-Body ACMI Company

AVION EXPRESS

Map symbols
Žemėlapio simboliai

Bases



Avion Express

Established in 2005, Avion Express has 20 years of flying experience. Our first Airbus A320 was also the first Airbus aircraft to be registered in Lithuania back in 2011.

„Avion Express“ buvo įkurta 2005 m. ir vykdo veiklą jau 20 metų. Esame Airbus A320 lėktuvo „krikštatėviai“ Lietuvoje – 2011 m. įregistravome pirmąjį Airbus orlaivį šalyje.

Mūsų orlaivių parkas

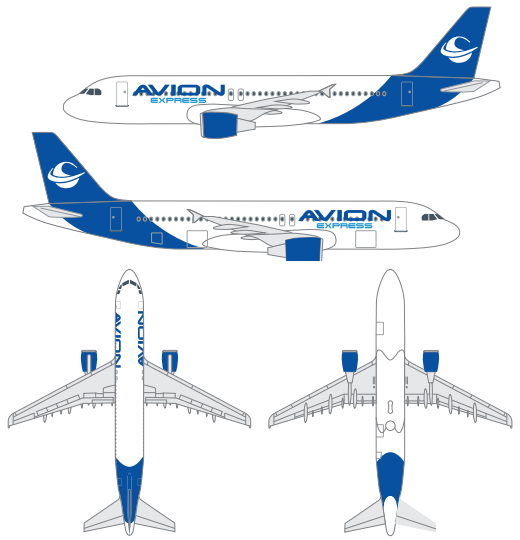
in total
50+

ORLAIVIŲ
AIRCRAFT

Our fleet

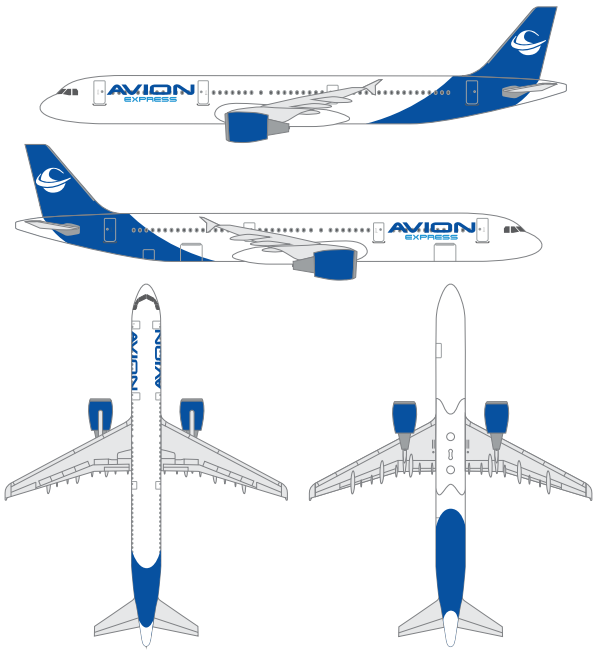
Airbus A320

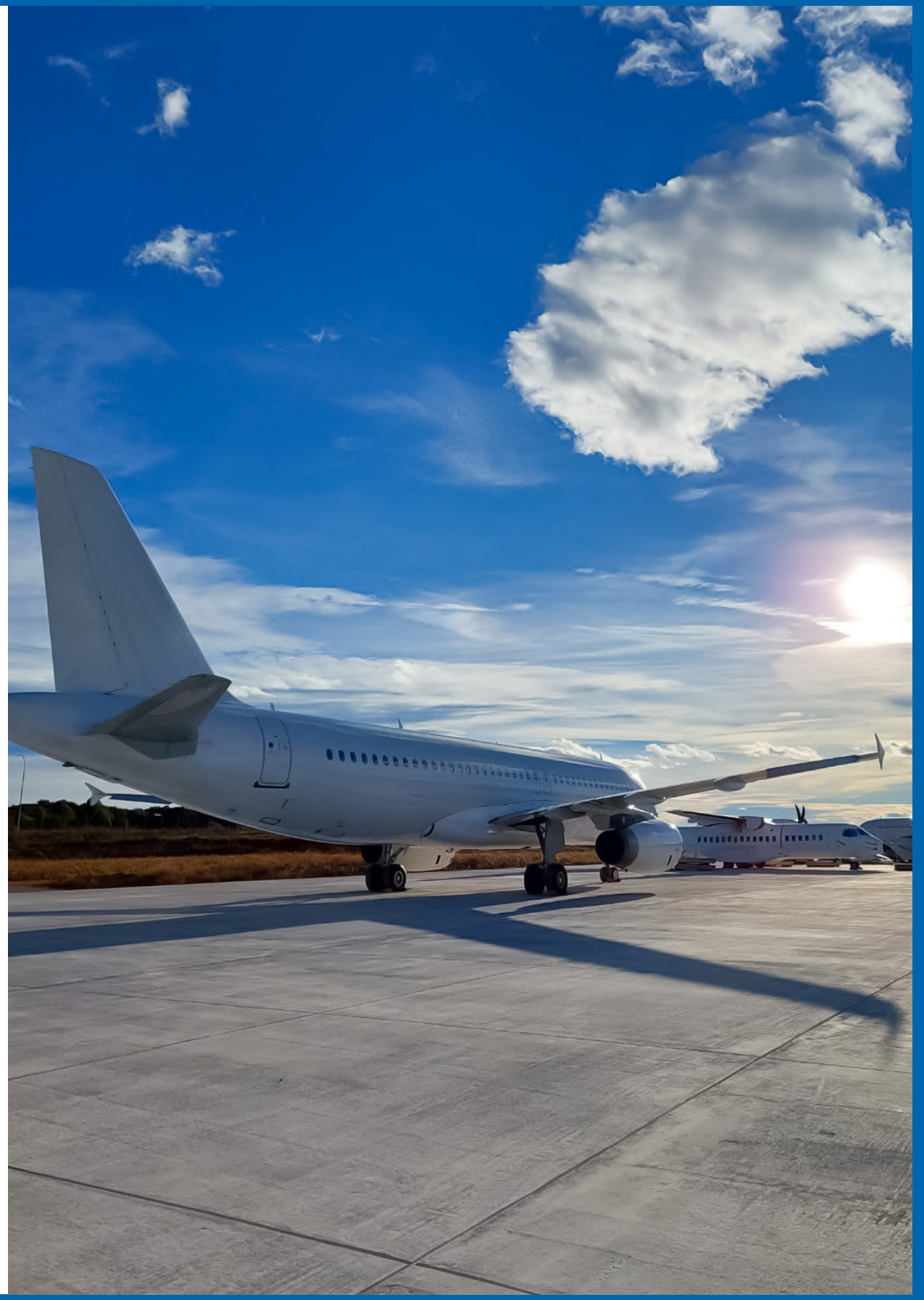
No. of seats
Vietų skaičius
180
Cruising speed
Skrydžio greitis
840 km/h
Range
Skrydžio atstumas
3900 km



Airbus A321

No. of seats
Vietų skaičius
220
Cruising speed
Skrydžio greitis
840 km/h
Range
Skrydžio atstumas
3800 km





Avion Express Žmonės

Our People

2024 metų skaičiai

- ***3 skrydžių operatoriaus sertikatai***
Lietuvoje, Maltoje, Brazilijoje
- ***500+ pilotų***
- ***600+ skrydžių palydovų***
- ***470+ administracijos darbuotojų***

Summary of 2024

- **3 AOC (Air Operator Certificates)** in Lithuania, Malta and Brazil
- **500+ pilots**
- **600+ cabin crew members**
- **470+ professionals** at HQ

1600+

1600 KOMANDOS NARIŲ

TEAM MEMBERS

64

64 TAUTYBIŲ

NATIONALITIES

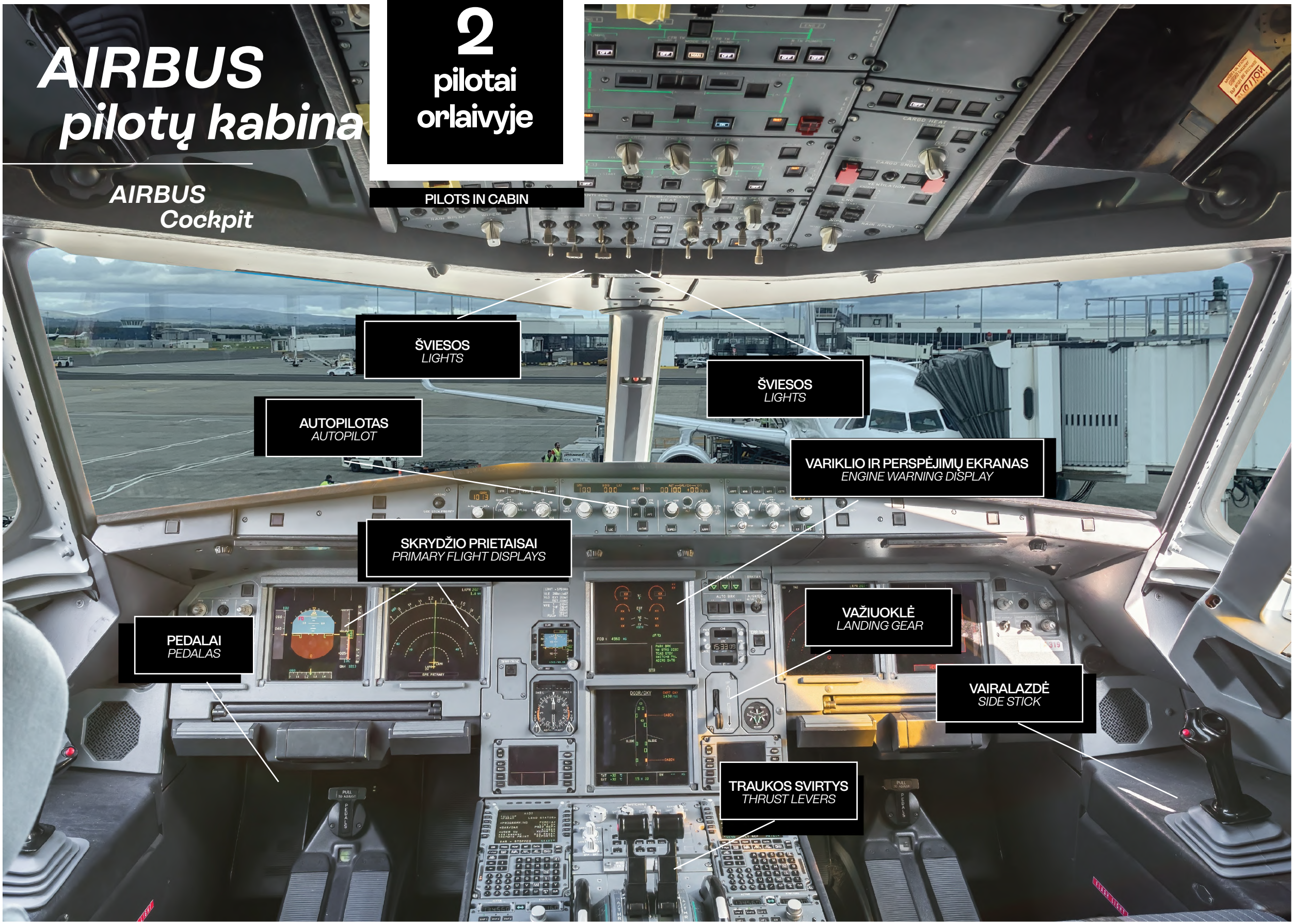
NORI PRISIJUNGTI PRIE MŪSŲ KOMANDOS? PERŽIŪRĖK MŪSŲ KARJEROS PASIŪLYMUS ČIA

AIRBUS pilotų kabina

AIRBUS Cockpit

2 pilotai orlaivyje

PILOTS IN CABIN



Leidėjas
Avion Express

Leidinio sudarytojai
Avion Express
Novaturas

Tekstų autoriai
Miglė Bielinytė
Lina Kiljonienė
Lilijana Degutytė
Jurgita Savickaitė
Lorena Klusaitė

Grafikos dizainas
Avion Express

Novaturas
Klaudija Klusaitė

Fotografijos:
123rf.com
stock.adobe.com
shutterstock.com
unsplash.com
pexels.com

Spausdino
Spalvų Projektai

Reklamos užklausos
magazine@avionexpress.aero

Kas patiko žurnale? Turite idėjų?
Pasidalinkite su mumis
magazine@avionexpress.aero

Sekite mus:

www.avionexpress.aero
#avionexpress
www.novaturas.lt
#Novaturas

14 *Italo piloto Stefano Miotto sėkmės istorija Lietuvoje*

18 *Pamirštas kelionės bičiulis - Eterinis aliejus*

35 *Grožiu kerinti sala*

39 *„Instagramo“ vertos atostogos Juodkalnijoje*

22 *Įdomiausi pasaulio oro uostai*

26 *Renginys - daugiau nei pramoga, tai patyriminė kelionė*

47 *Ieškantiems idėjų turiningam savaitgaliui*

52 *Kaip organizmą paruošti atostogoms?*

30 *Skrydžio palydovo savanorystės patirtys*

Caffe & boutique

You can find our menu on the other side of this magazine.
Skrydžio parduotuvės meniu galite rasti apvertę šį žurnalą.

Kelionių organizatoriaus turinys

Italo piloto Stefano Miotto sėkmės istorija Lietuvoje: nuo akrobatinio skraidymo iki Airbus A320 šturvalo

Italų kapitonas instruktorius-egzaminuotojas Stefano Miotto dalijasi savo patirtimi aviacijoje, pasakodamas apie karjeros kelią, nuo naikintuvų piloto prestižinėje akrobatinio skraidymo komandoje iki kapitono pareigų Lietuvos aviakompanijoje „Avion Express“.

Įgyvendinti vaikystės svajonę

Iš mažo Italijos kaimelio kilusio S. Miotto aistra aviacijai užgimė dar mokyklos laikais, susižavėjus įspūdinga naikintuvų galia. Pasiryžęs įgyvendinti savo svajonę, ilgai nesvarstęs Stefano pasirinko piloto karjerą. Jis pradėjo nuo tarnybos kariuomenėje ir naikintuvo piloto pareigų. Vėliau S. Miotto prisijungė prie prestižinės Italijos karinių oro pajėgų akrobatinio skraidymo komandos „Frecce Tricolori“.

2022 m., sukaupęs 40 metų darbo patirtį aviacijoje (iš jų – 16 metų karinėse oro pajėgose ir 24 metus komercinėje aviacijoje), S. Miotto prisijungė kaip orlaivio „Airbus A320“ kapitonas prie „Avion Express“, pasaulyje lyderiaujančios ACMI oro linijų bedrovės, priklausančios „Avia Solutions Group“ .

„Iš kolegų pilotų buvau girdėjęs puikių atsiliepimų apie įmonę, žinojau, kad ji nuolat imasi naujų ir įdomių projektų. Kandidatavau, o išgirdęs, kad esu priimtas, be galo džiaugiausi, tai buvo viena geriausių mano dienų“, – prisimena kapitonas.

„Avion Express“ veikia specifiniu modeliu, tai – aviakompanija teikianti paslaugas kitoms avialinijoms. Įmonė nuomoja kitoms aviakompanijoms orlaivius su įgula, techninę priežiūra bei draudimu (angl. ACMI, aircraft, crew, maintenance, and insurance) .Bendradarbiaudama su žinomomis oro linijomis tokiomis kaip Eurowings, AirBaltic, KM Malta ir kt. Europoje, bei Lotynų Amerikoje ir Azijoje, „Avion Express“ suteikia pilotams tarptautinę patirtį ir galimybę dirbti skirtingose aplinkose.

„Nors įmonė įsikūrusi Lietuvoje, mano pirmieji mokymai vyko Santo Dominge, tuomet tai atrodė tarsi žingsnis į visiškai kitą pasaulį. Buvo neįtikėtina patirtis – ir dėl pačių mokymų, ir naujos aplinkos. Mokymai truko apie tris savaites, o grįžęs į Europą pradėjau skraidyti iš bazės Štutgarte. Vėliau skraidžiau Antalijoje, paskui – Londone, Vienoje, Hamburge ir Berlyne.“

S. Miotto pastebi, kad pasaulinė veikla ir galimybė dirbti vis kitoje bazėje suteikia daugiau patirties:

„Įprastai oro linijose esi priskiriamas vienai bazei, skraidai tais pačiais maršrutais, o krypčių skaičius yra ribotas. Po metų ar dvejų tokia veikla gali tapti monotoniška, juk viską jau pažįsti. ACMI įmonėse, tokiose kaip „Avion Express“, nuolat susiduri su naujais iššūkiais, atsiduri skirtingose aplinkose. Tai kur kas dinamiškesnis ir įdomesnis darbo tipas. Svarbu ir tai, kad įmonėje vertinama daugiakultūrė aplinka, todėl čia puiki vieta karjerą pradėti ar auginti tiems, kurie yra smalsūs ir atviri pasauliui. Turiu išskirtinę galimybę dirbti su pilotais iš viso pasaulio, kiekviena nauja patirtis tampa ir nauju nuotykiu. Galiu dalintis savo įžvalgomis, megzti naujas pažintis ir mokytis iš kitų. Pasikliauti vien sukaupta patirtimi nepakanka, aviacijoje reikia nuolat mokytis ir tobulėti“, – pasakoja kapitonas.

Plėtra, atverianti karjeros galimybes

S. Miotto asmeninė patirtis „Avion Express“ – puikus pilotų augimo organizacijos viduje pavyzdys: „Prisijungiau prie „Avion Express“ kaip kapitonas, 2022 m. pabaigoje tapau instruktoriumi. 2023 m. gavau įgulos išteklių valdymo (CRM) instruktoriaus licenciją, o 2024 m. pradžioje, baigęs specialius mokymus, tapau „Airbus A320“ egzaminuotoju.“

Pats Stefano sako, kad karjeros galimybes pilotams suteikia kampanijos augimas ir vis naujos partnerystės su kitomis oro linijomis visame pasaulyje:

„Įmonė sparčiai auga ir vis plečiasi į naujas rinkas. Šiais metais buvo pradėtos naujos partnerystes Argentinoje, daugiau bendradarbiaujama Meksikoje ir Vietname. Šiuo metu „Avion Express“ baiginėja naujo oro operatoriaus sertifikato (AOC) įgijimo procesą Brazilijoje. Dėl tokio spartaus augimo įmonėje nuolat atsiranda naujų pozicijų, atveriančių įdomias karjeros galimybes pilotams.“

PAMIRŠTAS KELIONĖS BIČIULIS - Eterinis aliejus

Kiekviena kultūra, šalis ar kraštovaizdis užburia savais kvapais: ošiantys žali miškai, vandenynų gaiva, saldus pumpurais svyrančių medžių aromatas ar skirtingų prieskonių persmelktos virtuvės – uoslė yra galingas įrankis, sužadinantis skirtingas emocijas, pojūčius ir prisiminimus. Kalbėdami apie aromatus, dažniausiai aptariame kvepalus, tačiau pamirštame eterinius aliejus, kurie, pasak sertifikuotos aromaterapeutės ir prekės ženklo ÕRU įkūrėjos Justinos Šyvokienės, gali tapti gveriausiais kelionės bičiuliais.vertiname lėktuvą paliekančių keleivių ištartus nuoširdžius „ačiū“.“

Ruošiantis išvykti

Artėjant kelionei ne vienas jaučiame nerimą – ar ko nors nepamiršome, ar kelionė bus sklandi, o galbūt vargina skrydžių baimė. Kad būtų lengviau suvaldyti stresą keliaujant, svarbu pasiruošti iš anksto.

„Kelionės dieną nenaudokite dar neišmėgintų priemonių, jei pasirinkote eterinį aliejų, išbandykite jį likus bent kelioms dienoms iki skrydžio. Sumažinti įtampą padėtų ramunėlių, levandų, nerolio ar pelargonijų eteriniai aliejai. Grynus eterinius aliejus rekomenduojama skiesti, todėl keliaujant patogu turėti naudoti paruoštą aliejų mišinį buteliuke su rutuliuku, kurį galima tepti tiesiai ant odos. Kvapo poveikis bus efektyvesnis, jei skirsite dėmesio visam ritualui: aliejumi patepkite vidines riešų dalis, jas švelniai patrinkite, iškvėpkite orą, pridėkite prie veido ir giliai įkvėpkite aromato. Taip paleisite susikaupusią įtampą. Piktnaudžiauti eteriniu aliejumi nereikėtų – mažiau yra daugiau. Kad lengviau atsikratytumėte nerimo, nekeliaukite alkani, prieš kelionę lengvai užkąskite, gurkšnokite vandenį, venkite kavos, alkoholio ir rūkymo, nes šie dirgikliai gali paskatinti įtampą“, – pasakoja J. Šyvokienė, kuri vadovaujasi holistiniu požiūriu.

Jeigu po skrydžio jaučiatės pavargę, tačiau laukia svarbus susitikimas ar trūksta žvalumo ir koncentracijos, aromaterapeutė pataria rinktis stimuliuojančius eterinius aliejus: pipirmėčių, imbierų, rozmarinų ar greipfrutų.

Naudinga vaistinėlė

Eterinis aliejus naudingas patiriantiems ne tik nerimą, bet ir kitus nemalonius pojūčius, sukeliamus galvos, pilvo skausmų, premenstruacinio sindromo (PMS) ar peršalimo. Jeigu jaučiate galvos skausmą, verta pamėginti levandų, pipirmėčių ir rozmarinų eterinius aliejus. „Kai skauda galvą, eterinio ir bazinio aliejaus mišiniu patepkite smilkinius, juos švelniai pamasažuokite. Gerkite pakankamai vandens. Jei galvos skausmas yra nervinio pobūdžio, padėti galėtų citrinžolių ir apelsinų eteriniai aliejai“, – pataria Justina.

„Pilvo skausmui malšinti rekomenduočiau pankolių eterinio ir migdolų aliejaus mišinį. Jeigu turite gryno eterinio aliejaus, porą jo lašelių sumaišykite su 10 mililitrų augalinio šalto spaudimo aliejaus, dar vadinamu baziniu, pavyzdžiui, migdolų, simondsijų ar vynuogių kauliukų. Galite naudoti ir aukštos kokybės alyvuogių aliejų. Sušildę tarp delnų truputį mišinio sukamaisiais judesiais tepkite ir pamasažuokite pilvo sritį – lėti judesiai ir raminantis kvapas atpalaiduos, nuslopins įtampą. Taip pat tiktų citrinų, bazilikų ar mėtų eteriniai aliejai, o jei skausmas atsirado dėl PMS, gali pagelbėti pelargonijų ar kvapiųjų šalavijų eterinis aliejus. Jeigu pykina, rinkitės uostyti imbierus, pipirmėtę arba bazilikus“, – sako aromaterapijos žinovė.

Eterinis aliejus naudingas ir jaučiantiems peršalimo simptomus, juos palengvinti galėtų pušų, čiobrelių, rozmarinų aliejai. Virusus stabdančiu poveikiu išsiskiria arbatmedžių, bergamočių, eukaliptų eteriniai aliejai. Tačiau J. Šyvokienė įspėja: „Prieš naudojant eterinius aliejus, svarbu atsižvelgti į asmens amžių. Vaikams iki šešerių metų eterinis pipirmėčių aliejus netinka. Reikėtų žinoti ir tai, kad kai kurių augalų, pavyzdžiui, eukaliptų, eteriniai aliejai gali būti skirtingų rūšių, tačiau ne visas jas rekomenduojama naudoti vaikams ar besilaukiančioms.“

Atostogos ir grožio ritualai

Kai po intensyvių darbų pasinerti į atostogų nuotaiką sunkiau, verta išbandyti atpalaiduojančius eterinius aliejus: levandų, apelsinų, mandarinų ar jazminaičių. Juos galima naudoti ir kaip aplinkos kvapus garinant, ir kaip kosmetikos priemones, porą eterinio aliejaus lašelių sumaišius su kūno aliejumi arba losjonu. „SPA ritualams ypač tinka aromaterapinė druska arba kvapnus kūno šveitiklis, tačiau nepamirškite, kad eteriniai aliejai tirpsta tik kitoje riebioje terpėje, pavyzdžiui, augaliniame aliejuje, grietinėlėje, piene ar meduje. Nelašinkite aliejaus tiesiai į vandenį arba ant druskos, pirma sumaišykite su kita riebia medžiaga“, – perspėja aromaterapeutė.

Pasak pašnekovės, atvykus į svečią šalį greičiau atsipalaiduoti padės į kelionę pasiimtas pamėgtas purškiamas ar garinamas kvapas su eteriniu aliejumi – taip dalelę namų šilumos tarsi perkelsite į naują vietą. O jeigu planuojate pažintinę kelionę, laukia daug veiklų, greičio ir kismo, ji pataria turėti eterinio aliejaus, kuris mažintų nervinę įtampą. Jeigu dienos bus ne tik veiklios, bet ir ilgos, reikės ilgiau išlaikyti dėmesį, tiktų energijos suteikiantys aliejai, pavyzdžiui, citrusų ir spygliuočių.

Norintiems atpalaiduojančią atostogų atmosferą susikurti namuose, J. Šyvokienė pataria išmėginti pačiulių, yalng-ylang, kedrų eterinius aliejus, jų aromatas primins egzotinius kraštus. Galima pasigaminti kūno aliejų masažui ar savimasažui, skirtą naudoti po vonios bei dušo. Justina rekomenduoja teptis pašildytą aliejų vandens vonelėje. Taip itin gražiai atsiskleis kvapai, o šiluma pridės malonumo kūnui. Pridėkite nerolio odos skaistumui, ar rožių eterinio aliejaus jauninančiam efektui.

Savęs atradimai

Kai kurie eteriniai aliejai siejami su afrodiziakų tema, jie atveria vartus į bekraštę pojūčių karalystę. Pasak Justinos, seksualumą lemia atsipalaidavimas, kūrybinė energija, pasitikėjimas savimi, jei žmogus nesijaučia tvirtai, negeba pastebėti džiugių akimirkų ir yra tarsi praradęs malonumą gyventi, tuomet krenta ir seksualumo jausmas. Eteriniai aliejai gali sužadinti trokštamą pakylėjimo jausmą ir grąžinti pasitikėjimą savimi, taip pašalindami tai, kas slopina seksualumą ir geismą.

Kvapai ne tik keičia mūsų būsenas, pojūčius, bet ir gali padėti geriau pažinti save. Kurdama asmeninius aromaterapinius aliejus pagal individualius poreikius, Justina yra pastebėjusi, kad kūrybinio proceso metu žmogus pradeda skleistis lyg gėlės žiedas, pamažu kartu išsiaiškinant jo tikruosius poreikius esamam gyvenimo etapui. Vieniem tai yra kvapai apie įtampų ir baimių paleidimą, kitiem - apie vidinę stiprybę, tvirtybę, intuiciją ar polėkį, žydėjimą ir įkvėpimą. Be galo įdomi patirtis yra ir susikurti savo aromatą pačiam kvapų dirbtuvėse, taip susipažįstant su didele kvapų palete ir pajaučiant juos savo kūnu.

Patarimai

Pagalba kelionėje.
Keliaujant verta turėti nedidelį rinkinį eterinio aliejaus mišinių (buteliuko talpa 5 ml), kuriuos galėtumėte tepti tiesiai ant odos pagal poreikį: norėdami nusiraminti, prislopinti baimę, numalšinti nemalonius pojūčius ar pritrūkus energijos.

Aukšta kokybė.
Eterinis aliejus reaguoja į saulės šviesą, todėl turėtų būti parduodamas tamsiame buteliuke, atkreipkite dėmesį, ar pavadinimas nurodytas ir lotynų kalba, ar pažymėta galiojimo data, kilmės šalis. Ieškokite gryno, 100 proc. eterinio aliejaus. Įsigydami savarankiškai, priemonę rinkitės tik iš patikimų tiekėjų.

Laikymas.
Eterinį aliejų reikėtų laikyti tamsioje ir vėsioje vietoje, svarbu atkreipti dėmesį į galiojimo datą. Kai kurie eteriniai aliejai turi neribotą galiojimo laiką, tačiau kiti, pavyzdžiui, citrusų, gali greičiau oksiduotis, būti nebesaugūs.

Imkitės atsargos.
Prieš naudodami eterinį aliejų vaikams, pasidomėkite, ar nėra apribojimų. Pasikonsultuoti su specialistu, ar galima naudoti eterinį aliejų, reikėtų turint alergiją, sergant epilepsija, besilaukiant ar maitinant krūtimi.

Kosmetika.
Eteriniai aliejai tirpsta tik kitoje riebioje terpėje: baziniame aliejuje, grietinėlėje, piene, meduje. Prisiminkite tai ruošdami aliejų mišinius ar kosmetikos priemones su eteriniais aliejais: kremus, losjonus, dulksnas, vonios druską, kūno šveitiklius.

Saikas.
Nepadauginkite eterinio aliejaus, per didelis kiekis gali sukelti alergiją, sudirginti odą ir paskatinti kitas neigiamas organizmo reakcijas.

Gražūs vaizdai ir ekstremalios situacijos: įdomiausi pasaulio oro uostai

Keleivių terminalas, pakilimo ir nusileidimo takai, orlaivių angarai – tai visiems puikiai pažįstami oro uostų atributai. Vis tik egzistuoja ir tokių oro uostų, kurie nustebintų net labiausiai patyrusius keliautojus.

Tarptautinis Gibraltaro oro uostas

Oro uostas mažytėje Jungtinės Karalystės teritorijoje Pirėnų pusiasalyje buvo pastatytas Antrojo pasaulinio karo metais avarinėms reikmėms. Dauguma iš čia kylančių lėktuvų šiandien skrenda Britų salyno link. O juos stebėti itin patogu, mat Gibraltaro oro uosto pakilimo taką kerta gatvė.

Tai šiaip koks menkai naudojamas kelias, o Vinstono Čerčilio prospektas, viena pagrindinių miesto gatvių. Praėjusiais metais buvo atidarytas požeminis tunelis, todėl transporto eismas nesustoja net ir besileidžiant ar kylant lėktuvams. Tačiau pėstieji ir dviratininkai vis dar naudojasi keliu, kertančiu taką, todėl gali iš labai arti grožėtis riedančiais orlaiviais.

Tarptautinis Princesės Džiulijanos oro uostas

Vaizdą, kai lėktuvai skrenda virš paplūdimio, galima pamatyti ir Lietuvoje, poilsiaujant netoli Palangos oro uosto. Tačiau į Tarptautinį Princesės Džulianos oro uostą Sen Marteno saloje atskrendančius lėktuvus, rodos, galima paliest rankai net nepakilus nuo paplūdimio gulto.

Ši Karibų jūros sala yra labai maža, todėl oro uosto pakilimo ir nusileidimo takas buvo įrengtas visai netoli kranto. Vaizdai išties įspūdingi – lėktuvai skrenda tiesiai virš jūroje besimaudančių ir paplūdimyje besiilsinčių žmonių. Tai be galo įsimintina patirtis tiek poilsiautojams, tiek lėktuvo keleiviams!

Tensingo-Hilario oro uostas

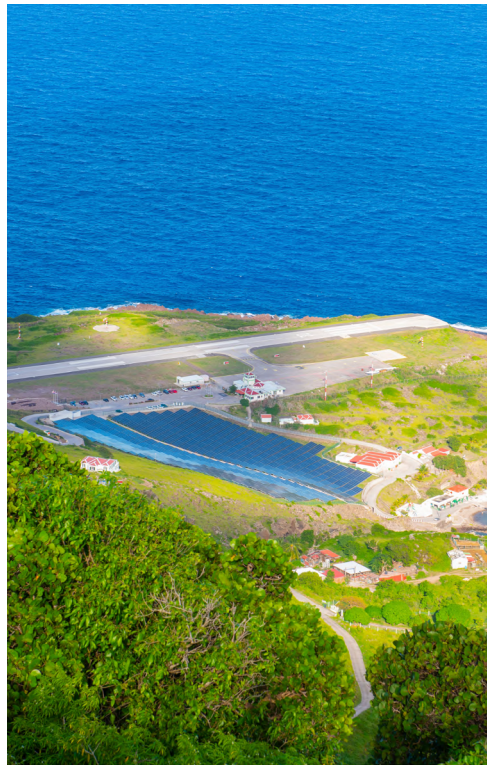
Pirmųjų į Everestą įkopusių alpinistų garbei pavadintas oro uostas Nepale neabejotinai yra vienas pavojingiausių visame pasaulyje. Jo takas – ne tik neįtikėtinai trumpas, bet dar ir baigiasi stačia nuokalne. Maža to, šioje 2900 metrų virš jūros lygio esančioje vietovėje oro sąlygos dažnai sudėtingos arba išvis nenuspėjamos. Kodėl žmonės tebeskraido į šį oro uostą?

Nes tai vartai į Everestą. Iš čia daugelis alpinistų pradeda žygį į aukščiausią planetoje viršūnę. Skrydis iš Nepalo sostinės Katmandu į šį oro uostą gali būti šiek tiek rizikingas, tačiau alternatyva – kelios papildomos dienos žygio, kurios kopiantiems į aukščiausią pasaulio kalną reiškia veltui eikvojamą laiką ir jėgas.

Juancho E. Yrausquin oro uostas

Vis tik trumpiausias komerciniams skrydžiams naudojamas pakilimo ir nusileidimo takas yra ne Nepale, o Sabos saloje Karibų jūroje. Jo ilgis – vos 400 metrų! Čia dideli orlaiviai nėra laukiami, tačiau, jei esate pakankamai drąsūs, iš Sabos į kitas Karibų jūros salas – Sen Barto, Sen Marteno ar Sint Eustatijaus – galite keliauti mažesniais lėktuvais.

Tam, kad būtų užtikrintas saugus nusileidimas, dauguma oro uostų takų yra nuo 2,400 iki 4 kilometrų ilgio. Pagalvojus, koks trumpas takas Saboje, gali pasišiausti plaukai. Tačiau reikia atkreipti dėmesį, kad šiame oro uoste kilti ir leistis leidžiama tik specialiai apmokytiems ir patyrusiems pilotams.



„Phoenix Airfield“

Lyginant su Sabos oro uostu, vietos nutūpti „Phoenix Airfield“ aerodrome Antarktidoje gerokai daugiau. Tačiau lėktuvai čia leidžiasi ne ant asfalto ar betono, o ant suspausto sniego. Netoli Makmerdo mokslinės stoties įrengtas oro uostas naudojamas skrydžiams tarp šalčiausio pasaulio žemyno ir Naujosios Zelandijos.

Šio tako paviršius ir pagrindas – sniegas, kurį daugiau nei 70 tonų sveriantys volai suspaudė į tankius, beveik betono kietumo sluoksnius. Tačiau „Phoenix Airfield“ yra gana trapus – čia per metus kilti ir leistis gali tik apie 60 skrydžių.

Tarptautinis Kansai oro uostas

Šalia Japonijos didmiesčio Osakos esantis neseniai 30-ąjį gimtadienį atšventęs oro uostas – pirmasis pasaulyje, visiškai įrengtas dirbtinėje saloje. Jis ne tik išlieka vienu įspūdingiausių civilinės inžinerijos pasiekimų, bet ir dažnai rikuojasi geriausių pasaulyje oro uostų dešimtukuose.

Iš aukštai Kansai oro uostas atrodo tarsi iš mokslinės fantastikos filmo. Tačiau nepaisant visų novatoriškų pasiekimų, šiuo metu jis susiduria su dideliu iššūkiu – sala grimzta greičiau, nei planuota. Nors jau imtasi įvairių priemonių, finansinė nuolatinio tako kėlimo virš jūros lygio našta vieną dieną gali tapti didesnė už paties oro uosto naudą. Jei norite atvykti į šį nuostabų inžinerinį kūrinį, verta paskubėti.

Vadimas Šuško:
renginys - daugiau nei pramoga, tai patyriminė kelionė

Vadimas Šuško visada buvo **ieškotojas** – tiek idėjų, tiek pojūčių, tiek būdų, kaip sukurti įsimintinas akimirkas. Jo kelias į renginių organizavimą nebuvo tiesus – jis išbandė save įvairiose srityse, keliaudamas ir mokydamasis iš skirtingų kultūrų.

Kalbant su Vadimu Šuško, supranti – jam svarbu ne tik organizuoti renginius, bet ir kurti tikras patirtis. Jo kuriamos šventės nėra tik vizualiai įspūdingos – jos persmelktos emocijų, istorijų ir atmosferos, kuri dalyvius įtraukia taip, lyg jie būtų patekę į kitą realybę. Keliaudamas po pasaulį ir semdamasis įkvėpimo iš pačių įvairiausių kultūrų, jis ne tik ieško naujų idėjų, bet ir mokosi, kaip jas pritaikyti savo organizuojamuose renginiuose.

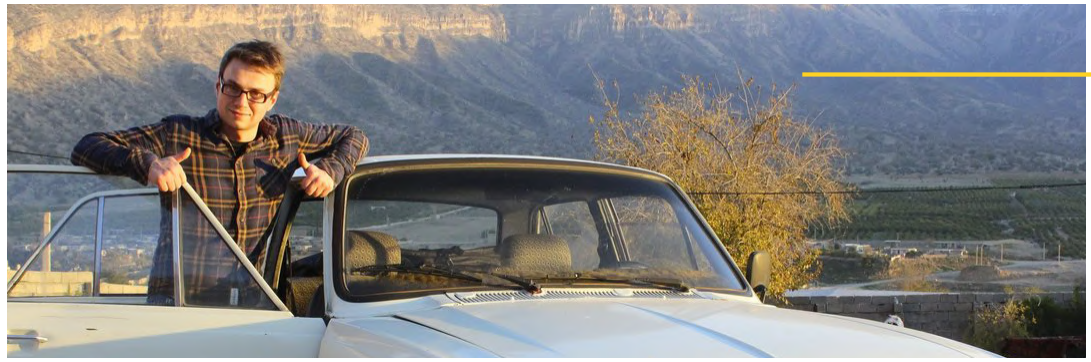
Vadimo vadovaujama komanda TIME2 išsiskiria savo gebėjimu perkelti žmones į kitą realybę. Kiekvienas jų projektas yra tarsi meno kūrinys, sukurtas iš autentiškų detalių, kruopščiai sudėlioto siužeto ir nepakartojamos atmosferos. Jų tikslas – ne tik surengti šventę, bet ir sukurti patirtį, kuri įstrigs dalyvių atmintyje visam gyvenimui.
„Mums svarbu, kad žmonės renginyje ne tik dalyvautų, bet ir taptų jo dalimi. Tai gali būti ne tik prabangaus vakarėlio tema, bet ir visą pojūčių spektrą apimanti kelionė į kitą laikmetį, kitą kultūrą ar net kitą save“, – pasakoja Vadimas.

Kiekvienas kūrybingas žmogus turi savo įkvėpimo šaltinius. Vadimui tai – kelionės. Dvi jų tapo ypatingai svarbios.

Iranas: svetingumas, kurio nesitikėjau

Kelionė į Iraną buvo tarsi žvilgsnis į pasaulį be išankstinių nusistatymų. „Šalis, kurią daugelis vertina iš nuogirdų, mane nustebino neįtikėtinu žmonių nuoširdumu ir svetingumu“, – prisimena Vadimas.

Naujuosius metus jis sutiko su vietiniais, kurie pagal senas tradicijas jo pasą laikė virš ugnies – taip jie kvietė jį pasilikti ilgiau. „Tai buvo akimirka, kai supratau, kaip stipriai žmonės gali norėti parodyti dėmesį ir rūpestį. O juk renginiuose mes siekiame to paties – sukurti aplinką, kurioje žmonės jaučiasi laukiami ir įkvėpti.“



Vienuolynas Tailande: devynios dienos tyloje

Visiškai kitokia patirtis laukė Tailande, kur Vadimas devynias dienas praleido budistiniame vienuolyne. Tai buvo kelionė į tylą, kur jis atsisakė kalbėti, atsiskyrė nuo išorinio pasaulio ir susitelkė į meditaciją.
„Gyvenimas vienuolyne buvo neįtikėtinai paprastas: mažas namukas, baltos vienuolių drabužių spalvos, tyla ir ramybė. Nebuvo veidrodžių, nebuvo išorinių dirgiklių – tik tu ir tavo mintys.“

Ši patirtis padėjo suprasti, kad tikroji vertė slypi ne prabangiame blizgesyje, o emocijose ir autentiškume. Būtent tai jis ir perkelia į TIME2 organizuojamus renginius:
-„Svarbu ne tik tai, ką matai, bet ir tai, ką jauti.“ – sako Vadimas.

Renginiai kaip kelionės:

TIME2 organizuojami renginiai dažnai prilygsta kelionėms. Jie nukelia žmones į kitą laikmetį, kitą kultūrą ar net į naują emocinę būseną. Vadimas ir jo komanda geba sukurti aplinką, kuri leidžia žmonėms patirti kažką visiškai naujo ir netikėto.

„Kasmet suorganizuojame daugiau nei 30 skirtingų ir unikalių renginių. Vieni iš įsimintiniausių buvo visai neseniai vykęs vakarėlis Studio 54 tematika , kuris atgaivino legendinio Niujorko klubo atmosferą, kur žmonės pasijuto tarsi praeities žvaigždės. Taip pat ir Speakeasy vakaras, į kurį patekti buvo galima tik su slaptu kodu, leido dalyviams išgyventi uždraustojo laikmečio dvasią. O ką jau kalbėti apie Sensorinę patirtį užrištomis akimis, kuri supažindino renginio dalyvius su pasauliu be regėjimo, leidžiant pasinerti į garsus, kvapus ir emocijas.“ – prisimena Vadimas.

„Mamų unijos labdaros renginys buvo vienas jautriausių ir emociškai stipriausių projektų, kuriuos organizavo TIME2. Šis renginys buvo ne tik apie ypatingą atmosferą, bet ir apie prasmingą tikslą – pagalbą vėžiu sergantiems vaikams. Vos atėję, svečiai turėjo atlikti ritualą – nusiauti batus, taip simboliškai atsisakydami kasdienio gyvenimo triukšmo ir atverdami save šio vakaro patirčiai, kur kiekvienas galėjo prisiliesti prie aukos ir bendrystės jausmo. Tai buvo ne tik labdaros vakaras paplūdimio tema, bet ir tikra emocijų kelionė.“ – pasakoja Vadimas.
„Renginiai yra kelionės be lagamino. Jie suteikia galimybę patirti pasaulį kitaip, net neišvykus iš savo miesto“, – sako Vadimas. Ir būtent todėl TIME2 renginiai yra tokie unikalūs – jie ne tik įtraukia, bet ir keičia žmonių suvokimą.

Magiškas cirko pasaulis – tikri artistai ir adrenalinas

Vienas ryškiausių TIME2 sukurtų renginių buvo vakarėlis cirko tema – ne tik įspūdinga šventė, bet ir tikra menininkų bei atlikėjų sintezė. Vadimas kartu su komanda siekė sukurti ne tiesiog dekoracijų foną, o tikrą cirko pasirodymą, kuriame žiūrovai pasijustų tarsi dalyvautų stebuklingame spektaklyje.

Į šį renginį buvo pakviesti profesionalūs akrobatai, žonglieriai ir tikri cirko artistai, kurie ne tik demonstravo savo meistriškumą, bet ir įtraukė svečius į interaktyvias patirtis. Dekoracijos ir scenografija buvo sukurta remiantis klasikinių Europos cirkų estetika, o kiekvienas pasirodymas turėjo savo dramaturginę liniją, vedančią per mistinį ir kupiną adrenalino vakarą.

„Mūsų tikslas buvo, kad kiekvienas dalyvis ne tik stebėtų, bet ir pasijustų tikro cirko dalimi – kad specialieji efektai, muzikos ritmas ir net kvapai įtrauktų į magišką atmosferą. Cirko renginys buvo daugiau nei pramoga – tai buvo jausmų ir adrenalino patirtis“, – dalijasi Vadimas.

Šis renginys dar kartą įrodė komandos gebėjimą peržengti įprastas ribas ir sukurti patirtis, kurios ne tik stebina, bet ir palieka ilgalaikį įspūdį.

Kodėl įmonėms svarbu investuoti į patyriminius renginius?

Šiandien įmonės vis dažniau supranta, kad stipri organizacijos kultūra ir darbuotojų motyvacija yra neatsiejama nuo patirčių, kurias jos kuria savo komandai. Patyriminiai renginiai tampa ne tik atsipalaidavimo priemone, bet ir efektyviu darbuotojų įsitraukimo, komandinės dvasios bei kūrybiškumo skatinimo būdu.

„Įmonės dažnai ieško būdų, kaip pagerinti darbuotojų gerovę ir skatinti kūrybišką mąstymą. Patyriminiai renginiai ne tik atneša džiaugsmą ir pramogas, bet ir ugdo komandinį bendradarbiavimą, emocinį intelektą bei pasitikėjimą kolegomis. Tai leidžia įmonėms suformuoti stipresnį vidinį ryšį tarp kolegų, sukurti aplinką, kurioje žmonės jaučiasi vertinami, bet ir padeda jiems išlaisvinti savo kūrybinį potencialą. Kai darbuotojai patiria autentiškas emocijas ir įsitraukia į įsimintinas patirtis, tai tiesiogiai atsispindi jų darbo motyvacijoje, lojalume ir produktyvume“, – teigia Vadimas.

Gyvenk ir patirk

Vadimo gyvenimo filosofija paprasta: patirk kiekvieną akimirką pilnai. „Negyvenk pagal kitų primestas taisykles, o atrask savo būdą keliauti per gyvenimą. Tai gali būti tikra kelionė į kitą šalį, o galbūt renginys, kuris praplės tavo suvokimą. Svarbiausia – būti čia ir dabar, ir leisti sau patirti viską pilna jėga.“

Straipsnį parengė Milda Hernandez

Skrydžio palydovo savanorystės patirtys:

nuo sukrečiančių prisiminimų Afrikoje iki neįkainojamų žmonių šypsenų

„Viena svarbiausių pamokų, išmoktų savanoriaujant – kad ir kas nutiktų, visuomet šypsotis ir žvelgti į gyvenimą optimistiškai. Toks požiūris padeda greičiau prisitaikyti prie skirtingų, dažnai nelengvų situacijų. Savanoriaudamas Afrikoje pamačiau, kad turintys labai nedaug, vis tiek yra laimingi ir dėkingi“, – sako „Avion Express“ skrydžių palydovas Fernando Cristovao, kolegų išrinktas „Cabin Crew Star of a Year“ (liet. geriausiu metų skrydžių palydovu).

Siekdama pasidžiaugti įkvepiančiais kolegomis, „Avion Express“, praėjusiais metais pradėjo iniciatyvą STARS (liet. žvaigždės). Kompanijos skrydžių palydovai nominuoja savo kolegas ir renka metų geriausiąjį – ne tik profesionalų, veiklų, bet ir palaikantį kitus. „Cabin Crew Star of a Year“ tapęs F. Cristovao visus pasitinka su šypsena, yra dėmesingas kitiems ir be galo veiklus. Jo pozityvų požiūrį į gyvenimą suformavo iššūkių kupinos kelionės ir savanorystės veikla.

Dar paauglystėje pradėjęs savanoriauti, Fernando anksti suprato, kad ši veikla taps nuolatine jo gyvenimo dalimi: „Mokydamasis vidurinėje, dalyvavau Europos Sąjungos inicijuotuose jaunimo savanorystės projektuose. Tada turbūt ir užgimė mano aistra šiai veiklai. Pirmoji patirtis buvo Rumunijoje, savanoriauti išvykau būdamas keturiolikos. Aštuoniolikos jau buvau apkeliavęs visas Europos šalis, taip pat aplankiau Armėniją, Azerbaidžaną, Turkiją, Japoniją, Pietų Korėją, Indiją ir Tailandą. Vėliau keliavau savanoriauti į Afriką, padėjome gyvenantiems Ugandoje, Burundyje, Gambijoje, Seišeliuose.“

Nuolatinės kelionės ir naujos patirtys ne vienam skamba kaip svajonių veikla, tačiau Fernando teko ne tik mėgautis svečių kultūrų pažinimu, bet ir susidurti su iššūkiais. Vienas didžiausių – kaskart atvykus į kitą vietą patiriamas emocinis ir kultūrinis šokas.

„Net ir tada, kai projektams atrodo būdavome pasiruošę iki smulkmenų, atvykus į vietą mus pasitikdavo kitokia realybė. Tai, ką pamatome ir išgirstame sunkumų apimtose šalyse, taip lengvai nepasimiršta. Ypač įsimintinos Afrikos istorijos. Pavyzdžiui, vienos asociacijos prezidentą ir jo brolį vaikystėje šeima apleido, berniukams teko kelerius metus gyventi gatvėse. Jie glaustis apleistuose pastatuose, sąvartynuose, dienos bėgdavo ieškant maisto, kurio visą laiką stigo. Kartais be kąsnio burnoje jie išbūdavo ir kelias dienas, o kad jausdami nuolatinį alkį galėtų užmigti, uostydavo garuojančius automobilių degalus. Vėliau berniukams pavyko palikti gatves, juos įsivaikino šeima. Užaugę jiedu įsteigė asociaciją, padedančią skurdą kenčiantiems vaikams.

Kitas sunkiai suvokiamas įvykis atskleidžia ne skurdo, o įsisenėjusių ritualinių įsitikinimų problemą. Vienas vaikas buvo pagrobtas tiesiog iš gatvės ir nužudytas dėl juodosios magijos.

Kai kuriose Afrikos šalyse vis dar egzistuoja juodosios magijos praktika. Tikima, kad tam tikros vaikų kūno dalys turi magiškų galių, kad jos padeda į gyvenimą prisikviesti sėkmę, turtus ar įgyti galią prieš kitus.

Savanoriaudami stengiamės išvesti šalis iš tos tamsos, rengiame mokymus, kalbamės su žmonėmis, ruošiame smurto prevencijos programas, rūpinamės ir gyventojų sveikata. Pavyzdžiui, vienas projektas buvo skirtas padėti nėščiosioms, organizavome vakcinas, kurių šalis neskiria. Būsimų mamų sveikata labai svarbi, o Afrikoje ja pasirūpinti tinkamai sunku, ypač atokiose vietose. Lankome ligonines, bendraujame su gydytojais, organizuojame švietimo projektus. Keliaujame į mokyklas, mokome anglų kalbos“, – pasakoja pašnekovas.

Vietos gyventojų reakcijos sulaukus pagalbos skatina Fernando nepaliaujamai dalyvauti vis naujose savanorystės veiklose. Su bendražygiais keliaudamas po skurstančias šalis, jis iš arti pamatė, kokia yra šypsenos galia: „Supratau, kad šypsena ir optimistiškas požiūris pasaulio per akimirką nepakeis, bet pakeis bent vieno žmogaus dieną. Pakeis mūsų pačių požiūrį į kitus ir į tai, kaip su jais elgiamės. Mano optimizmą suformavo patirčių įvairovė. Tiek kalbant apie savanorystės veiklas, tiek apie darbus – viskam galima pritaikyti domino kauliukų efektą: nukritus vienam, nukris ir visi kiti. Kuo požiūris pozityvesnis, tuo lengviau viską daryti, net ir sudėtingose situacijose, keliančiose stresą. Pozityvumas yra lyderio savybė. Tikiu, kad jis padeda kurti vieningą komandinę dvasią. Skraidant svarbu išgirsti ir kolegas, ir keleivius – kiekvienas jų turi savo gyvenimo istoriją. Juk tame pačiame skrydyje gali būti žmogus, švenčiantis gimtadienį, ir kitas – keliaujantis į laidotuves. Visi galime kad ir mažu indėliu, pokalbiu ar tiesiog šypsena, pagerinti vienas kitam dieną.“

Besidomintiems savanoriavimo galimybėmis veiklusis skrydžių palydovas pataria: *„Yra daugybė pelno nesiekiančių organizacijų įvairiose šalyse, kurios jau užmezgusios ryšius su pagalbą teikiančiomis asociacijomis Afrikoje. Pradėti savanorystę paprasta, tereikia kandidatuoti. Tuomet susiekę atstovai suorganizuoja interviu. Norėdami apie būsimą savanorį sužinoti daugiau, pasikalba, papasakoja apie vykdomus projektus ir, svarbiausia, apie reikiamas asmenines savybes ir galimus iššūkius. Savanoriaujant svarbus ne tik fizinis pasiruošimas, bet ir psichologinis, reikalinga drąsa, ryžtas ir savikontrolė.“*

novaturas

TOP poilsio kryptys

- Turkija
- Italija
- Ispanija
- Graikija
- Kipras
- Portugalija
- Bulgarija
- Tunisas
- Juodkalnija
- Egiptas
- Kanarų salos

www.novaturas.lt

Grožiu kerinti sala, saule lepinanti net 340 dienų per metus

Turtinga istorija, gyvybinga kultūra ir kvapą gniaužiančiais kraštovaizdžiais garsėjanti Kipro sala leis pasinerti į nepamirštamą nuotykį, kuriame poilsis puikiai dera su tyrinėjimu.

Šiltais orais džiugina nuo ankstyvo pavasario

Jau nuo ankstyvo pavasario Kipras itin žavingas – po žiemos miego nubudusi gamta pievas nukloja tankia žole, visa sala pasipuošia įvairiaspalvėmis gėlėmis, o ore tvyro pirmųjų migdolų žiedų aromatas.

„Jau kovo mėnesį vidutinė oro temperatūra Kipre svyruoja nuo +16 ºC iki +18 ºC laipsnių, tad pavasaris – puikus laikas pasilepinti pirmąja šiluma ir pakeliauti po salą. Užsigrūdinę lietuviai neria net ir į jūrą – vandens temperatūra tokiu metų laiku siekia maždaug +17 ºC šilumos, o įsibėgėjant pavasariui vis labiau šyla“, – pasakoja kelionių organizatoriaus „Novaturo“ atstovė Jurgita Savickaitė.

Vasara Kipre prasideda anksčiau, nei mums įprasta – jau gegužės pradžioje oro temperatūra įprastai perkopia +25 ºC slenkstį, o karščiai laikosi iki pat rugsėjo mėnesio pabaigos, tad nepratusiems prie kaitros atostogas patariama planuotis pavasario ar rudens metu. „Ruduo į Kiprą atkeliauja antroje spalio mėnesio pusėje, o aktyvus turistinis sezonas tęsiasi iki pat gruodžio. Intensyvi kaitra atslūgsta, tačiau dienos pakankamai šiltos ir malonios – spalio mėnesį vis dar džiugina iki +27 ºC temperatūra, tad atostogų laikas tinkamas ne tik aktyvaus poilsio mėgėjams, bet ir tiems, kurie nori pasimėgauti saule bei šilta jūra“, – sako J. Savickaitė.

Sala, kurioje persipina dvi kultūros

Kipro sala yra padalinta į dvi dalis – graikiškąją pietinę ir turkiškąją šiaurinę, tad mėgstantys aktyviai keliauti bei tyrinėti skirtingas kultūras įspūdžių čia tikrai nepritrūks.

„Pats didžiausias salos miestas – Nikosija – yra vienintelė pasaulyje sostinė, kurią skiria

siena – šiaurinėje dalyje karaliauja islamas, o pietinėje dalyje – graikai ortodoksai. Miestą skiriančią sieną turistai gali visiškai saugiai kirsti ir savo akimis išvysti dviejų skirtingų kultūrų istorinį palikimą“, – pasakoja „Novaturo“ atstovė J. Savickaitė.

Ketinantiems apsilankyti šiaurinėje šalies dalyje, ji rekomenduoja nepraleisti galimybės pabuvoti unikaliame mieste vaiduoklyje – kadaise Famagusta buvo vienas gražiausių Europos miestų, kuriame atostogas leisdavo ryškiausios pasaulio žvaigždės ir monarchai. 1974 m. į salą įsiveržus turkams ir okupavus šiaurinę salos dalį, greta Famagustos esantis Varošos kurortas buvo apleistas. Miestu vaiduokliu virtusi gyvenvietė ilgus dešimtmečius buvo visiškai pamiršta, tačiau pastaraisiais metais keliautojų susidomėjimas šiuo unikaliu objektu atgijo.

Keliaudami turkiškoje Kipro pusėje, užsukite pasižvalgyti į žavingąjį Kirenijos uostamiestį – Viduržemio jūros bangų skalaujama kalnų panorama čia kuria ypativvvngą grožį. Aplankykite venecijietišką Kirėnijos tvirtovę ir Šv. Ilarijaus pilį, nuo kurios atsiveria įspūdingi peizažai.

Daug keliautojų bent trumpam stabtelėti ir trečiajame pagal dydį Kipro mieste – Larnakoje, įsikūrusiame graikiškoje salos dalyje. Tai senas miestas, kuriame istorija alsuoja kone kiekvienoje gatvelėje. Verta aplankyti salos globėjo Šv. Lozoriaus bažnyčią – vieną svarbiausių išlikusių Bizantijos epochos statinių Kipre, greta veikiantį muziejų, taip pat Viduramžius menančią Larnakos pilį. Mėgstantys nardyti turėtų nepraleisti galimybės iš arti apžiūrėti 1980 m. pačios pirmosios kelionės metu nuskendusio laivo „Zenobia“.

Tiems, kuriuos domina ne tik istoriniai objektai, „Novaturo“ atstovė rekomenduoja pabuvoti prie Larnakos druskos ežero. Anot mokslininkų, kadaise ežeras buvo jūros dalimi, o dabar tai – itin vaizdinga ryškiaspalvių flamingų ir kitų paukščių migracijos vieta.

Tikintiems legendomis ir mistika, būtinai reikėtų stabtelėti prie Afroditės akmens – jį rasite pusiaukelėje tarp Limasolio ir Pafoso. Tikima, kad būtent Pafoso pakrantėje kadaise išsilaipino iš jūros putos gimusi grožio ir meilės deivė Afroditė. Pasak legendos, maudynės šioje vietoje jaunina ir suteikia grožio.

Pakeliui iš Limasolio į Trodos kalnus, netoliese Platres miestelio, taip pat atrasite išties stebuklingą vietą – aukščiausius saloje Millomeri krioklius, esančius miško apsuptyje. Apsiginkluokite kantrybe, mat nusigauti iki šios vietos nebus itin paprasta, tačiau tai, ką išvysite savo akimis, viską atpirks.

Susiplanavusiems pavasario atostogas Kipre – staigmenos

„Kipras nestokoja ir vaizdingų istorinių kaimelių. Keliaujant po salą, tikrai verta užsukti į Lefkarą, garsėjantį unikaliais sidabro dirbiniais bei nėriniais. Pasakojama, kad pats Leonardas Da Vinčis, negalėdamas atsispirti vietinio amatininko darbų grožiui, čia įsigijo nėrinį, kurį panaudojo Milano katedros altoriui“, – pasakoja Jurgita Savickaitė.

Rekomenduojama pakeliauti po žavingą, autentika alsuojantį Lefkaros kaimą ir pasimokyti tradicinio halumio sūrio gaminimo paslapčių Chirokitijos kaime, netoli Lefkaros.

Kipras – saulėta sala, tad rojų čia atras ir mėgstantys ramesnį poilsį.

Norinčių pasimėgauti saulės spinduliais laukia visa paplūdimių įvairovė – nuo uolėtų pakrančių su jaukiomis įlankėlėmis iki erdvių, smulkaus balto smėlio paplūdimių.

„Kipre pramogas atranda ir norintys pailsėti, ir pažinimo trokštantys keliautojai. Ieškantiems išties ypatingų vietų, turėtų patikti sniego baltumo Nissi paplūdimys, apsuptas kalnų, jūros uolų ir vaizdingų salų. Paplūdimio teritorijoje koncertuoja geriausi Europos didžėjai, vyksta siautulingi vakarėliai, koncertai ir kultūriniai renginiai. Tačiau čia puikiai jausis ir šeimos su vaikais, kuriems tikrai nepritrūks erdvės žaidimams bei vandens sportui“, – pasakoja „Novaturo“ atstovė.

Patogiai pasieksite ir Mackenzie paplūdimį – jūra čia sekli ir skaidri, o greta yra daugybė restoranų.

Šiame paplūdimyje sukurtos idealios sąlygos ir iškylauti, mėgautis banglenčių sportu, tiesiog pasivaikščioti ar degintis.

Kokybiško poilsio mėgėjų dėmesio verta ir Figmedžio įlanka, pagal įvairias klasifikacijas patenkanti į geriausių Europos paplūdimių dešimtuką. Auksinis smėlis ir kristolo skaidrumo Viduržemio jūros vanduo tiesiog negali palikti abejingų.

„Tiems, kurie į Kiprą ketina atvykti ankstyvą pavasarį, rekomenduoju apsistoti Larnakoje ir Limasolyje – tai kurortiniai miestai, turintys puikią pajūrio liniją, daugybę parduotuvėlių, kavinių, restoranų ir paplūdimio klubų. Tuo tarpu kiti populiarūs Aiya Napa ir Protaro kurortai aktyvųjį sezoną pradeda kiek vėliau – nuo balandžio mėnesio iki lapkričio pabaigos“, – sako J. Savickaitė.

„Instagramo“ vertos atostogos Juodkalnijoje: gražiausiais vaizdais nustebins ne tik kalnai

novaturas

Keliauti kartu lengva

Jau **25** metus tavo patikimas kelionių partneris

- Poilsinės kelionės
- Pažintinės kelionės
- Slidinėjimo kelionės
- Egzotinės kelionės
- Skrydžių bilietai
- Darbostogos

www.novaturas.lt

Juodkalnija ilgą laiką vadinta paslėptu Europos perlu. Tačiau vis daugiau keliautojų atranda šią kryptį: čia stebina neįtikėtino grožio kraštovaizdžiai, kurių nuotraukos „Instagram“ paskyroje nenusileidžia kadrams iš Monako ar Venecijos. Nuo kvapą užimančio Taros kanjono iki didingų Durmitoro nacionalinio parko viršūnių – „Novaturo“ kelionių ekspertė pataria, ką verta pamatyti Juodkalnijoje bei kaip tinkamai pasiruošti šalies tyrinėjimui.

Juodkalnijos pakrantės širdis – Budva

Juodkalnijos pakrantės širdyje esanti Budva keri gamtos grožio ir istorinio žavesio deriniu, todėl ji yra viena populiariausių keliautojų lankomų vietų Juodkalnijoje. Miestas garsėja vaizdingu senamiesčiu, kuriam būdingos siauros vingiuotos gatvės ir senoviniai akmeniniai pastatai, o visa tai – nuostabiame Adrijos jūros fone.

„Taip pat Budvoje galima rasti plačių paplūdimių, kuriuose netrūksta aktyvaus naktinio gyvenimo. Vis dėlto, ieškantys romantiškesnės atmosferos, įprastai renkasi vykti į netoliese esantį Bečičį, kur galima atsipalaiduoti ir ramiai mėgautis smėlio paplūdimiais, stebint ypatingą Juodkalnijos kraštovaizdį. Tyrinėjant šią vietovę rekomenduotina pasirūpinti apsauga nuo saulės bei kokybiška avalyne, tinkama ilgesniems pasivaikščiojimams“, – pataria „Novaturo“ atstovė Lina Kiljonienė.

Gyva atvirutė – Sveti Stefanas

Sveti Stefanas, esantis maždaug už 8 km nuo Budvos, yra dar vienas Juodkalnijos gamtos grožio pavyzdys. Šią uolėtą salą puošia terakotiniais stogais dengti namai, o turtingą istoriją turinčią salą su žemynu jungia siauras smėlio sąsiauris, kuris suteikia jai išskirtinio žavesio.

„Šios salos uolėtos atodangos – įspūdingai iškilusios virš žydrų Adrijos jūros vandenų ir ryškiai kontrastuojančios su vešlia Vidužemio jūros augmenijos žaluma. Aplinkiniai vandenys yra kristolo skaidrumo, o plaukiojant laiveliu galima grožėtis salos kraštovaizdžiu“, – sako L. Kiljonienė.

Unikalūs granito vainikai ant Lovčeno kalno

Vienas įspūdingiausių Juodkalnijos gamtos paminklų – Lovčeno kalnas – didingai stūkso iš toli pastebimais granitiniais viršūnių vainikais. Įsikūręs Lovčeno kalno nacionaliniame parke, šis gamtos objektas ne tik įkvėpė Juodkalnijos pavadinimą, bet ir yra svarbus Balkanų tautos paveldo simbolis.

„Nuo Lovčeno kalno viršūnės lankytojams atsiveria nuostabūs panoraminiai vaizdai, apimantys Kotoro miestą. Už Kotoro atsiveria vaizdas į žaliuojančias kalvas ir slėnius, o baigiasi ramiais įlankos vandenimis, dažnai vadinamais piečiausiu Europos fjordu. Taip pat nelygus Lovčeno kalno reljefas ir įvairi augalija keliautojams ir gamtos mylėtojams dažnai palieka išties gilų įspūdį“, – pasakoja L. Kiljonienė.

„Novaturo“ atstovė pabrėžia, kad norint visapusiškai mėgautis pasivaikščiojimu ir tyrinėti Lovčeno kalno reljefą bei įvairią augmeniją, būtina avėti tvirtus žygio batus, kad būtų galima patogiai vaikščioti uolėtais takais: „Taip pat ne mažiau svarbu dėvėti drabužius dviem ar keliais sluoksniais, kad prireikus prisitaikytumėte prie besikeičiančio oro kalnuose. Žinoma, reikėtų turėti ir kepurę, ir kremo nuo saulės, o vanduo ir užkandžiai užtikrins, kad žygio metu turėtumėte pakankamai energijos.“

Užburiantis „juodasis ežeras“

Durmitoro nacionalinis parkas, įsikūręs aplink kalnų kaimelį Žabljaką – vienas įspūdingiausių Juodkalnijos kraštovaizdžių. Dinarų Alpėse parkas apima aukštas Durmitoro masyvo viršukalnes ir gali pasigirti panorama su 18 ledyninių ežerų ir didinga Taros upe.

„Bene geriausiai žinomas parko gamtos stebuklas yra „Juodasis ežeras“, pasižymintis tamsiu, veidrodiškai atspindinčiu vandeniu, kuris lankytojus užburia savo ramybe ir grožiu. Taip pat Durmitoro nacionalinio parko viduje stūkso kvapą gniaužiantis kanjonas, vienas giliausių pasaulyje, siekiantis net 1 300 m. Be to, norintiems pasidaryti vieną gražiausių asmenukių, verta užkopti į Čurevaco kalną“, – rekomenduoja L. Kiljonienė.

Adrijos jūros citadelė – Kotoras

Įsikūręs tarp aukštų kalnų, supančių gilius įlankos kanalus, Kotoras yra vienas iš geriausiai išsilaikiusių Adrijos jūros pakrantės Viduramžių miestų. Ši gyvenvietė žavi tuo, kad yra įsikūrusi unikalioje vietoje – Kotoro įlankos žiotyse, fjordą primenančioje įlankėlėje, kurią supa stačios uolos.

„Kotoro architektūrinis žavesys liudija apie istorinę šalies praeitį, tačiau daugiausia dėmesio keliautojai skiria venecijietiško stiliaus senamiesčiui. Čia, šalia įspūdingos Kotoro kalno tvirtovės, stovi turtingą istoriją liudijanti Šv. Trifono katedra. Užkopus į tvirtovę lankytojams atsiveria kvapą gniaužianti panorama, nuo kurios matyti miesto terakotiniai stogai ir žvilgančio vandens įlanka“, – pasakoja L. Kiljonienė.

„Novaturo“ atstovė priduria, kad Kotoro apylinkių gamtovaizdis taip pat vertas keliautojų dėmesio – stačios uolos, besileidžiančios į žydrą vandenį, sukuria išties nuostabų foną atostogų nuotraukoms.

Juodkalnijos Monakas ir Venecija – Tivatas bei Perastas

Visai netoli Kotoro įsikūręs dar vienas pakrantės perlas, dažnai vadinamas „Juodkalnijos Monaku“ – Tivatas. Miestas garsėja prabangia prieplauka „Porto Montenegro“, kurioje Adrijos jūros fone baltuoja prabangios jachtos.

„Tivatas yra vienas naujausių Juodkalnijos miestų. Vaizdinga pakrantės promenada kviečia romantiškiems pasivaikščiojimams ir saulės vonioms. Nuo jos taip pat atsiveria nuostabūs žydrų vandenų ir įlanką juosiančių vešlių kalnų vaizdai“, – sako „Novaturo“ atstovė.

Į šiaurės vakarus nuo Kotoro įsikūręs istorinis Perasto miestas vilioja savo nesenstančiu grožiu. Kadaise teritoriją valdant Venecijai, Perastas klestėjo kaip kareivių, Venecijos jūrų kapitonų ir pirklių centras. „Šiandien Peraste lankytojai gali pasivaikščioti akmenimis grįstomis gatvėmis, kurias puošia šimtmečių senumo architektūra, atspindinti venecijiečių įtaką. Be to, mieste stovi kelios istorinės bažnyčios, tarp jų – Šv. Mikalojaus, garsėjanti varpine, nuo kurios atsiveria nuostabūs miesto ir Kotoro įlankos vaizdai“, – pasakoja L. Kiljonienė.

Ulčino grožis, menantis 2 000 metų

Juodkalnijos pietiniame pakraštyje, netoli Albanijos sienos, įsikūręs Ulčinas – žavus pakrantės miestelis, turintis daugiau nei 2 000 metų senovinio jūrų uosto istoriją. Kadaise garsėjęs kaip Adrijos jūros piratų sostinė, šiandien Ulčinas žavi keliautojus ramiais paplūdimiais ir Viduržemio jūros atmosfera. Vaizdinga miestelio promenada kviečia neskubant pasivaikščioti, nuo jos atsiveria panoraminiai žydrų vandenų ir dailios pakrantės vaizdai.

„Ulčino gamtos grožis apima ne tik paplūdimius, bet ir įvairialypį uolų kraštovaizdį, smėlėtas pakrantes ir krištolo skaidrumo vandenį, kuris puikiai tinka maudynėms ir vandens sportui. Miestelio pakrantės žavesį papildo gyvybinga kultūrinė aplinka ir kulinariniai malonumai: pajūrio kavinės ir restoranai siūlo šviežias jūros gėrybes ir vietinius patiekalus nuostabių saulėlydžių fone: belieka tik telefonu užfiksuoti gražiausius atostogų momentus“, – teigia kelionių ekspertė.

Senovės ir modernybės kontrastai sostinėje

Juodkalnijos sostinė Podgorica – kontrastų kupinas miestas, kuriame modernumas dera su šimtamete istorija. Iš pirmo žvilgsnio šalies sostinė gali pasirodyti kaip šiuolaikinis centras su elegantiškais dangoraižiais ir triukšmingais prekybos centrais, tačiau turtinga miesto praeitis atsiskleidžia istoriniame Osmanų imperijos kvartale.

„Podgoricos apylinkes supančiam gamtovaizdžiui būdingos kalvos, vešlūs slėniai ir per miestą tekanti vingiuota Moračos upė. Tad čia galima užsiimti lauko pramogomis, pavyzdžiui, vaikščioti pėsčiomis, rengti iškylas ir stebėti paukščius netoliese esančiuose miškuose ir parkuose. Čia atvykus verta su savimi turėti tinkamą žygiavimui aprangą, arba patogius batus, skirtus ilgesniems pasivaikščiojimas, bei žiūronus paukščiams stebėti“, – pataria L. Kiljonienė.

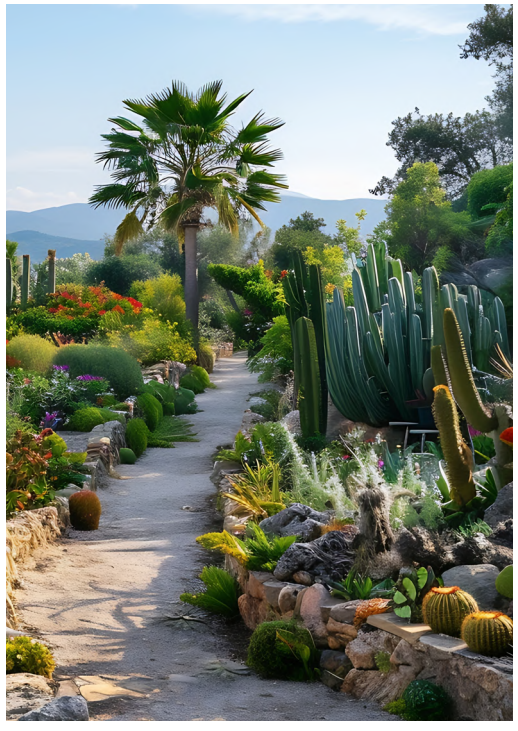
Ieškantiems idėjų turiningam savaitgaliui ir ne tik – į šiuos kurortus plūsta įspūdžių trokštantys keliautojai

Tiesiog neįtikėtina, kiek daug skirtingų patirčių padovanoti gali Barselona ir jos apylinkių kurortai: vieniems – naktinio gyvenimo malonumus, antriems – gurmaniškus potyrius, o tretiems – įspūdžių kupinas pažintines keliones, narstant po grožiu persmelktas ir turtingą istoriją menančias vietas.

Įspūdinga architektūra, puikiu klimatu ir gražia gamta kerinti Barselona kaip magnetas traukia ne tik pramogų išsiilgusius keliautojus, bet ir meno bei istorijos entuziastus. Įsikūręs pačioje Vidužemio jūros pakrantėje, šis Ispanijos miestas savyje talpina viską, ko gali norėtis atostogų metu – ir puikius paplūdimius, ir kultūrines patirtis.

Barseloną juosia jaukūs kurortiniai miesteliai su nuostabiais paplūdimiais, tad ši atostogų kryptis ideali ne tik norintiems pasižvalgyti po bene garsiausią Ispanijos miestą, bet ir tiems, kurie nori pasimėgauti kokybišku poilsiu pajūryje.

„Atsižvelgdami į mūsų keliautojų poreikius, jiems siūlome net tris skirtingus kelionių į Barseloną variantus – pažintinė savaitgalio



kelionė puikiai tiks trumpam, tačiau įsimintinam pabėgimui, pažintinė 10 dienų kelionė į Ispaniją patiks norintiems išvysti ne tik Barseloną, bet ir kitus miestus, o poilsinis savaitės ar dviejų variantas geras pasirinkimas tiems, kurie didesnę dalį atostogų nori praleisti puikiuose kurortuose“, – sako „Novaturo“ Pažintinių kelionių skyriaus vadovė Lilijana Degutytė.

Kosta Dorada ar Kosta Brava – kurį regioną pasirinkti?

Labai įvairi Barselonos pakrantė tiks kiekvieno keliautojo poreikiams, tačiau svarstantiems, kuriame miestą supančiame kurorte apsistoti, reikėtų įvertinti savo poreikius: norėsite daugiau keliauti po Barseloną, ar mėgautis paplūdimiais.

Beveik visa Kosta Bravos pakrante driekiasi traukinių linija, tad apsistojus čia bus labai patogu pasiekti Barseloną – keliaudami iki pat centro, užtruksite tik kiek daugiau nei valandą. Kosta Bravoje atrasite ne vieną kurortą. Vienas gražiausių ir romantiškiausių – Tossa de Maras kurortas, turintis auksinio smėlio paplūdimį ir nuostabų senamiestį, o Lloret de Maras įsikūrę nemažai tik suaugusiems skirtų viešbučių, tad jį pamėgusios poros ir naktinių linksmybių mėgėjai.

Kosta Dorados pakrantę dažniau renkasi tie, kurie atvyksta mėgautis ramesniu poilsiu pajūryje – ne veltui šis regionas dar vadinamas „Auksiniu krantu“. Kelis kilometrus besitęsiančius smėlio paplūdimius čia skalauja nedidelės įlankėlės, o jūra gilėja nuosekliai, tad Kosta Dorada idealiai tinka ir poilsiui su vaikais. Be abejonės, mažieji tikrai įvertins ir visus įspūdingo dydžio „PortAventura“ pramogų parko privalumus – jį rasite būtent šioje pakrantėje, Salou kurorte.

„Dauguma į Barseloną atvykstančių lietuvių nusiteikę aktyviai leisti laiką ir keliauti, tad įprastai apsistoja puikų kainos ir kokybės santykį siūlančiuose 3–4 žvaigždučių viešbučiuose. Tačiau turime ką pasiūlyti ir tiems, kurie nori mėgautis prabangesniu poilsiu, lauko baseinais, SPA centrais ir įspūdingo dydžio išpuoselėtais sodais“, – pasakoja „Novaturo“ atstovė L. Degutytė.

Leiskitės į gastronominę kelionę – Ispanija tikrai turi kuo jus nustebinti

Nors kai kurie viešbučiai siūlo „viskas įskaičiuota“ maitinimo tipą, kur kas populiaresnis variantas Barselonoje ir jos apylinkėse – tik pusryčiai arba pusryčiai su vakariene, mat net ir mažiausi kurortai turi daugybę jaukių restoranėlių ir kavinių, kuriuose galima paskanauti gardžiausių tradicinių ispaniškų patiekalų.

Maistas ispanams – kultūros dalis, tad vakarais restoranuose visuomet jaučiamas smagus šurmulys. Vienoje vietoje įprasta neužsisėdėti, tad linksmai nusiteikusios draugų kompanijos keliauja per skirtingus restoranus ir ragauja tapas – nedidelius užkandžius. Kaip sako patys ispanai, tapos – tai ne gaminimo, o bendravimo būdas ir tikrų tikriausia ispanų tradicijų dalis.

Vaikštinėdami Barselonos gatvelėmis išvysite daugybę tapų restoranų. Jų įvairovė didelė – kai kuriuose rasite net kelių puslapių tapų meniu, tad drąsiai klauskite rekomendacijų ir pasimėgaukite tuo, ką labiausiai vertina patys ispanai. Nuo užkeptų midijų ar austrių, iki patroškintos triušio kojos ar jaučio liežuvio – tradiciniais vieno kąsnio sumuštinukais ar vytintų kumpių asorti apsiriboti tikrai nereikia.

Beje, kaip ir dera tikriems pietiečiams, ispanai vakarieniauja gana vėlai – vietiniai gyventojai į miestą ruoštis pradeda saulei jau leidžiantis, maždaug 9 valandą vakare. Turėkite omenyje ir tai, kad karščiausiomis dienos valandomis ispanai ilsisi, tad ir restoranai gali užverti duris siestai.

Pajuskite išskirtinę miesto atmosferą

Sunku patikėti, kad Barselona dydžiu net 4 kartus mažesnė už Vilnių, tačiau žmonių joje gyvena gerokai daugiau, tad miestas niekada nemiega – ar vėlyvą vakarą, ar ankstyvą rytą čia visuomet vyksta veiksmas.

Barselonoje įsikūrę daugiau nei 50 meno muziejų, yra daugybė žaliuojančių parkų, nesuskaičiuojama galybė naktinių klubų ir įvairiausių pramogų. Galima visą dieną grožėtis architektūriniais stebuklais, mėgautis ilgais pasivaikščiojimais arba tingiai laiką leisti paplūdimyje – ir viskas čia puikiai dera tarpusavyje.

Norintiems pajusti išskirtinę miesto atmosferą, „Novaturo“ atstovė L. Degutytė pataria bent vieną vakarą paskirti garsiajai La Rambla gatvei. Tik spėkite dairytis – nenutylančiu šurmuliu, jaukiomis kavinukėmis, parduotuvių vitrinomis, muzikantais ir įvairiais kitais būdais praeivius linksminančiais personažais prisipildžiusi gatvė tiesiog alsuoja gyvenimu. Tačiau būkite dėmesingi, kad pakilios nuotaikos neapkartintų kišenvagiai, vadinami La Ramblos rykšte.

Visai kitokią atmosferą pajusite seniausioje ir unikaliausioje Barselonos dalyje – Gracia rajone, kupiname nuostabios architektūros ir meno. Čia pat – ir Plaza del Sol aikštė, ir garsiojo Antonio Gaudi projektuoti pastatai, o narstant siauromis ir it labirintas išsiraizgiusiomis gatvelėmis pamatysite ne vieną parduotuvėlę ir jaukią kavinę.

Kiek toliau nuo miesto centro įsikūręs Sants rajonas – dar viena tikrosios Barselonos dvasios pripildyta vieta. Čia gausu restoranų, tačiau turistų – vos vienas kitas, tad nenustebkite, jei meniu bus pateiktas tik ispanų kalba. Kainos rajone įprastai mažesnės nei turistų lankomiausiose vietose, tad norintiems paskanauti nuostabių ispaniškų valgių, čia tikrai verta atvykti.

Smalsiai keliaukite po visą Barseloną

Visus lankytinus Barselonos objektus išvardinti būtų išties sunku. Jų tokia galybė, kad nuobodžiauti neprireiks nei kultūros tyrinėtojams, nei gamtos mylėtojams. Ruošiantis kelionei, rekomenduojama pasidaryti namų darbus ir atsirinkti labiausiai dominančias lankytinas vietas, dėl kurių gali patarti ir jūsų kelionės organizatorius.

Jei Barselonoje dar nesate buvę, savo akimis privalote išvysti garsiąją Šv. Šeimos baziliką – ši įspūdingai suprojektuota šventovė vis dar statoma, tad net ir tiems, kurie mieste vieši ne pirmą kartą, kaskart smalsu į ją pasižiūrėti. Jei norėsite užsukti į vidų, bilietais pasirūpinkite iš anksto – norinčiųjų čia patekti visuomet gausu.

Stebinančią baziliką projektavusio Antoni Gaudi kūrybą Barselonoje išvysite ne kartą, o sočiai ja pasigėrėti galite nuvykę į Guelio parką. Netradiciniai keliukai vingiuoja tarp keistų formų, mozaikomis puoštų pastatų ir skirtingų objektų, tarsi natūraliai įsiliejusių į gamtą. Šis parkas, kaip ir daugelis didžiausio Katalonijos meistro darbų, buvo įtrauktas į „UNESCO“ saugomų kultūros vertybių sąrašą.

Bent kartą verta pabuvoti ir Ispanijos aikštėje, o nuo jos patogiai pasieksite ir Olimpinį miestelį, plytintį aukštai ant kalno, nuo kurio atsiveria fantastiška Barselonos panorama.

Vieną kelionės dieną „Novaturo“ atstovė L. Degutytė pataria skirti Montserato vienuolynui – jį nuo miesto centro pasieksite traukiniu. Montserato kalne įsikūrusiame benediktinų vienuolyne galėsite apžiūrėti baziliką ir La Morenetą – „Juodąją“ Madoną, kuri paskelbta visos Katalonijos globėja. Montserato vienuolynas yra ir aukščiausias taškas regione, iškilęs 1236 metrus, tad tik įsivaizduokite, koks grožis atsiveria nuo čia esančių apžvalgos aikštelių.

Išvenkite „spyruoklės“ efekto: kaip organizmą paruošti atostogoms?

Specialistai pataria

Ugnė Juodytė

Miglė Bielinytė

Artūras Čižas

Ne vienam teko susidurti su situacija, kai išvykus kruopščiai planuotų atostogų ir vos atsipalaidavus kūnas tarsi pasako „ne“: ima skaudėti raumenis, sulėtinę tempą jaučiame tam tikrą diskomfortą, „kimba“ ligos. Kineziterapeutas Artūras Čižas rekomenduoja aktyvia veikla mažinti streso kiekį: taip pavyks sumažinti fizinių problemų riziką per atostogas. „Novaturo“ komunikacijos vadovė Miglė Bielinytė atkreipia dėmesį, kad pasiruošti poilsiui taip pat padės išankstinis atostogų planas: išsirinkus norimų veiklų sąrašą bei suderinus visus kartu keliaujančiųjų poreikius, streso ir netikėtų situacijų vėliau bus mažiau.

Patirtas ilgalaikis stresas darbe gali sugadinti atostogas

Darbštumas ir produktyvumas itin svarbūs kasdieniame gyvenime, tačau persitempę ir pagaliau nusprendę pailsėti staiga galime patirti tam tikrų nepatogumų. Kineziterapeutas, pilateso treneris Artūras Čižas sako, kad streso poveikis raumenims – daugialypis.

„Kai patiriame stresą, mūsų kūnas pereina į „kovoti ar bėgti“ režimą. Tuomet išsiskiria hormonai (pavyzdžiui, adrenalinas ir kortizolis), kurie paruošia mus susidoroti su suvokiamu pavojumi. Tai sukelia įvairius pokyčius organizme, įskaitant padidėjusią raumenų įtampą, sutrikusią kraujotaką, padidėjusį jautrumą skausmui ir kitus“, – vardija specialistas.

Vis dėlto, nereikėtų painioti trumpalaikio ir ilgalaikio streso. Psichologės Ugnės Juodytės teigimu, momentinis stresas gali būti naudingas, jis padeda įveikti virusus ir bakterijas, tačiau ilgalaikis mūsų imunitetą silpnina.

„Jei ilgą laiką gyvenome streso sąlygomis, išvažiavus atostogų gali išsiskleisti visa puokštė negalavimų. Tai lyg „spyruoklės“ efektas: kai įtemptai dirbame – ji tarsi suspausta, tačiau atsipalaidavus „iššauna“ su visa savo jėga. Atsipalaidavimo metu užpuolusios ligos, raumenų skausmai tikrai gali būti susiję su psichosomatiniais veiksniais, kai psichologinis stresas pasireiškia fiziniais simptomais.

Kai kurie žmonės gali pastebėti atsiradusį fizinį diskomfortą ar skausmo pojūtį, kuris atsiranda dėl emocinės būklės. Pavyzdžiui, asmuo, kuris jaučia įtampą dėl darbo ar šeimos problemų, ir atostogų metu gali patirti galvos skausmus, raumenų įtampą, susidurti su virškinimo bei kitais sutrikimais“, – aiškina U. Juodytė.

Staigus perėjimas iš darbingo į atostogų režimą – šokas organizmui

Kineziterapeutas A. Čižas įvardija, jog minėtasis „spyruoklės“ efektas vyksta dėl įvairių organizmo pokyčių: kai atsipalaiduojame, sumažėja streso hormonų lygis, padidėja parasimpatinės nervų sistemos aktyvumas.

„Tai sukelia įvairius pokyčius organizme, tokius kaip sulėtėjęs širdies ritmas, sumažėjęs kraujospūdis ir raumenų atsipalaidavimas.Dėl to gali padidėti skausmo suvokimas, nes nebeegzistuoja fiziologiniai mechanizmai, kurie anksčiau slopino skausmo signalus.

Be to, atsipalaidavę dažniau sutelkiame dėmesį į savo kūno pojūčius, todėl labiau pastebime skausmą ar diskomfortą, kuris anksčiau galėjo likti nepastebėtas“, – pasakoja specialistas.

A. Čižas taip pat išskiria dvi pagrindines priežastis, kodėl būtent atostogų metu susiduriame su raumenų skausmais, o ne aktyviai dirbant. Šiuo atveju svarbiausia atkreipti dėmesį į du veiksnius – miegą bei savo emocinę būklę.

„Atostogų metu dažnai daugiau miegame ir ilsimės. Nors tai naudinga bendrai sveikatai, staigus poilsio padidėjimas gali sukelti raumenų standumą ir skausmą. Taip yra todėl, kad raumenys pripranta prie reguliaraus judėjimo, o staigus jo nebuvimas gali sukelti raumenų atrofiją ir silpnumą. Taip pat ilgalaikis stresas ir nerimas gali sukelti raumenų įtampą, kuri savo ruožtu priverčia jaustis nemaloniai, patiriant kūno skausmą“, – teigia kineziterapeutas.

SPA malonumai ir paruoštas „planas B“

„Novaturo“ komunikacijos vadovė Miglė Bielinytė atkreipia dėmesį, kad verta išsamiau pasidomėti ir apgyvendinimo vieta, kurioje apsistosite atostogų metu: pavyzdžiui, kokias sveikatingumo ir atsipalaidavimo paslaugas ji siūlo ir kaip jos suderinamos su jūsų bei kitų keliaujančiųjų norais.

„Daugelio populiarių kurortų viešbučiuose (pavyzdžiui, Turkijos, Graikijos, Ispanijos, Italijos ir kitų lietuvių mėgstamų krypčių) rasite gausų asortimentą paslaugų, kurios leis atsipalaiduoti jau pirmomis atostogų dienomis ir taip įsijausti į laukiantį poilsį. Tarkime, lankydamiesi Turkijoje, galite susiplanuoti tokią programą: išbandyti plačiai pagarsėjusias pirtis – hamamus, tuomet atsigaivinti baseine ar šalia esančiame paplūdimyje, o „desertui“ pasilepinti masažais. Verta pasidomėti ir aktyviomis veiklomis, pavyzdžiui, teniso bei gol-fo kortais, paplūdimiuose įsikūrusiais įvairių aktyvių pramogų ir sportų punktais. Daugelyje žymių kurortų rasite ir įvairias vandens pramogas, o norintiems ramesnio poilsio tiks pasivaikščiojimai po vaizdingus kraštovaizdžius, tai leis „pravėdinti galvą“, – teigia M. Bielinytė.

„Novaturo“ ekspertės teigimu, verta nepamiršti, kad keliaujant su kompanija, reikėtų iš anksto susiderinti skirtingus poreikius: „Per atostogas tikrai nesinori įsitempti, tad streso

padės išvengti pokalbiai ir susitarimai dar prieš kelionę. Būtų puiku, kad planuojant kelionę daugiau ar mažiau įsitrauktų visi jai besiruošiantys. Tokiu būdu pavyks geriausiai susitarti dėl kiekvieno individualių poreikių, suvaldyti lūkesčius. Žinoma, pasilikite lankstumo ir erdvės improvizacijai. Tikėtina, kad atvykus atostogauti, turimą planą teks koreguoti, tad nusimatykite ir „variantą B“: streso tikrai bus mažiau, kai nepavykus įgyvendinti pirminių kelionės idėjų, turėsite alternatyvų“, – pataria M. Bielinytė.

„Novaturo“ ekspertė primena, kad naudingais patarimais derinant skirtingus keliautojų poreikius visuomet gali pasidalinti profesionalūs kelionių organizatoriai: patarti, kuri apgyvendinimo vieta, ekskursijos ir kitokios veiklos tiktų labiausiai.

„Keliautojus atostogų metu visuomet skatiname išbandyti naujas patirtis. Jos ypač aktualios, kai toje pačioje kryptyje esate ne pirmą kartą. Nauji įspūdžiai leis susikoncentruoti į buvimą „čia ir dabar“, tad mintys tikrai nenuklys į darbus ar namuose paliktą rutiną. Tai – išties vienas geriausių būdų atsikratyti streso ir kokybiškai pailsėti“, – rekomenduoja M. Bielinytė.

Tinkamai pasiruoškite poilsiui

A. Čižo teigimu, net ir prieš atostogas reikėtų pasidaryti šiokius tokius „namų darbus“, kad keliaujant netektų ieškoti gydomųjų gelių ar kitų skausmą malšinančių vaistų. „Pirmiausia rekomenduočiau sukurti atostogų planą, kuriame būtų numatytas laikas ir atsipalaidavimui, ir fizinei veiklai.

Tai padės sumažinti stresą ir nerimą, kurie gali būti neigiamų fiziologinių padarinių kaltininkai. Taip pat, likus kelioms savaitėms iki atostogų, stenkitės sumažinti darbe ir namuose patiriamo streso lygį. Tai galite padaryti deleguodami užduotis, pasakydami „ne“ papildomam krūviui ir skirdami daugiau laiko sau“, – pataria specialistas.

Kineziterapeutas priduria, kad atostogų metu nereikėtų visai atsisakyti fizinės veiklos, nes reguliarūs aktyvūs užsiėmimai padės sumažinti stresą, pagerinti nuotaiką ir padidinti energijos lygį. „Rekomenduočiau pasirinkti veiklą, kuri patinka ir kurią galima atlikti patogiu tempu. Pavyzdžiui, plaukimas, joga, ėjimas ar kita sportinė veikla gali padėti sumažinti raumenų „susukimo“ ar kitų streso sukeltų fizinių problemų riziką. Tai nebūtinai turi būti intensyvus užsiėmimas, ypač jeigu prieš atostogas aktyviai nesportavote“, – pataria kineziterapeutas.

novaturas

goturkiye.com

Atostogos Turkijoje kiekvienam!

- Viskas įskaičiuota
- Šeimos atostogos
- Poilsis tik suaugusiems
- Pažintinės programos

www.novaturas.lt

Your Seat To
Career Success
Is Ready for Takeoff

AVION EXPRESS

Scan For Open Vacancies

Service info

Aptarnavimo informacija

Information

We accept payment for purchases by cash and by credit cards: VISA, MasterCard. Cash payments are accepted only in EUR.

If you have specific food requirements, ask the cabin crew about meal availability on your flight, and for allergens it might contain. Unfortunately, we are unable to guarantee the elimination of certain components from meals and products, and consequently we will not assume any liability for allergic reactions to the foods consumed or contacted on board. Meals are served in a special inflight meal boxes.

Please note that all items are subject to availability. We apologize if your first choice is not available.

Consumption of alcoholic beverages you bring in with you is not permitted on board. It is prohibited to sell alcoholic products to person under 20 years of age. All Avion Express flights are non-smoking.

Got some ideas on how to improve our menu? Please share your opinion with us by e-mail magazine@avionexpress.aero

Informacija

Už perkamas prekes atsiskaityti galite grynaisiais pinigais ir mokėjimo kortelėmis: VISA, MasterCard. Grynieji pinigai priimami EUR valiuta.

Jeigu esate alergiški tam tikriems maisto produktams, pasikonsultuokite su aptarnaujančiu personalu prieš užsisakydami patiekalą, ar jame nėra Jums pavojingų ingredientų. Deja, negalime užtikrinti, kad tam tikros patiekalų ar produktų sudedamosios dalys bus pašalintos, todėl juos vartodami Jūs prisiimate atsakomybę už savo sveikatą. Patiekalai pateikiami skrydžiui pritaikytose maisto pakuotėse.

Norime atkreipti Jūsų dėmesį, kad prekių skaičius yra ribotas. Atsiprašome, jei Jūsų pasirinktos prekės jau išparduotos.

Savo atsineštus alkoholinius gėrimus vartoti lėktuve draudžiama. Asmenims iki 20 metų alkoholiniai gaminiai neparduodami. Visų Avion Express skrydžių metu rūkyti draudžiama.

Turite idėjų, kaip patobulinti mūsų meniu? Pasidalinkite savo nuomone su mumis el. paštu magazine@avionexpress.aero

80+

products

DAUGIAU NEI 80 PREKIŲ

feel free to try our perfumes

TRY IT BEFORE YOU BUY IT!

KVEPALUS GALITE IŠBANDYTI!

Duty free info

Neapmokestinamų prekių informacija

Why our perfume is unique?

When it comes to purchasing perfumes, it pays to get the product from a trusted source. By buying at our cloud boutique, we guarantee that you are getting an original product. All the fragnances are delivered directly from the manufacturers, ensuring the highest quality standards.

Kodėl mūsų kvepalai yra unikalūs?

Renkantis kvepalus yra labai svarbu juos įsigyti iš patikimo tiekėjo. Mes garantuojame, kad mūsų skrydžio parduotuvėje esantys kvepalai yra orginalūs, nes prekės yra tiekiamos tiesiai iš gamintojų, taip užtikrinant pačią aukščiausią gaminių kokybę.

DID YOU KNOW?

Fragrance does not smell the same way on any two people. Why?

Kvepalai ant skirtingų žmonių kvepia skirtingai. Tai lemia:

Skin's pH level
Odos pH lygis

Climate
Oro sąlygos

Level of moisture on skin
Odos drėgmės lygis

Perfume deals

Kvepalų pasiūlymai

now only € 20

VISI TIK PO € 20

up to 56 % - off

1

2

3

4

1 **Dsquared2**
RED Wood
EDT 50 ml

now € 20.00
price on ground **€ 45.85**

SAVE VS GROUND € 25.85
56 % savings vs ground

Fruity, woody, musky, rose, floral, amber, tropical
Vaisinis, medienos, muskuso, rožių, gėlių, gintaro, atogrąžų

2 **Dsquared2**
GREEN Wood
EDT 50 ml

now € 20.00
price on ground **€ 44.00**

SAVE VS GROUND € 24.00
54 % savings vs ground

Woody, aromatic, amber, citrus, earthy
Medienos, aromatingas, gintaro, citrusinis, žemiškas

3 **Cerruti**
1881 Femme
EDT 50 ml

now € 20.00
price on ground **€ 27.66**

NEW ON BOARD
NAUJAS PASIŪLYMAS

Powdery, floral, herbal, yellow floral, aromatic
Pudros, gėlių, žolelių, geltonų gėlių, aromatingas

4 **Paco Rabanne**
Paco Unisex
EDT 100 ml

now € 20.00
price on ground **€ 34.56**

SAVE VS GROUND € 14.56
42 % savings vs ground

Citrus, aromatic, woody, green, fresh
Citrusinis, aromatingas, medienos, žalias, gaivus

5 **Calvin Klein**
cK Free
EDT 50 ml

now € 20.00
price on ground **€ 30.42**

SAVE VS GROUND € 10.42
34 % savings vs ground

Woody, aromatic, fresh spicy, anis, soft spicy, powdery
Medienos, aromatingas, gaiviai aštrus, anyžių, švelniai aštrus, pudros

5

6

7

8

6 **Antonio Banderas**
The Icon
EDT 100 ml

now € 20.00
price on ground **€ 21.99**

NEW ON BOARD
NAUJAS PASIŪLYMAS

Fresh spicy, aromatic, citrus, lavender, woody
Gaiviai aštrus, aromatingas, citrusinis, levandų, medienos

7 **Versace**
Woman
EDP 50 ml

now € 20.00
price on ground **€ 31.40**

SAVE VS GROUND € 11.40
36 % savings vs ground

Fruity, rose, sweet, floral, musky, powdery, woody
Vaisinis, rožių, saldus, gėlių, muskuso, pudros, medienos

8 **Versace**
The Dreamer
EDT 50 ml

now € 20.00
price on ground **€ 28.99**

SAVE VS GROUND € 8.99
31 % savings vs ground

White floral, aromatic, iris, powdery, amber
Baltų gėlių, aromatingas, vilkdalgių, pudros, gintaro

Perfume deals

Kvepalų pasiūlymai

now only
€ 30

VISI TIK PO € 30

1

2

3

1 **Hugo Boss**
Ma Vie L'Eau
EDT 50 ml

now **€ 30.00**
price on ground **€ 68.93**

SAVE VS GROUND **€ 38.93**
56 % savings vs ground

Floral, rose, fresh, green, musky
Gėlių, rožių, gaivus, žalias, muskuso

2 **Diesel**
Only The Brave
EDT 50 ml

now **€ 30.00**
price on ground **€ 44.09**

SAVE VS GROUND **€ 14.09**
31 % savings vs ground

Amber, citrus, leather, powdery, woody
Gintaro, citrusinis, odos, pudros, medienos

3 **Calvin Klein**
Sheer Beauty
EDT 50 ml

now **€ 30.00**
price on ground **€ 55.60**

SAVE VS GROUND **€ 25.60**
46 % savings vs ground

Fruity, white floral, floral, fresh, citrus, vanilla
Vaisinis, baltų gėlių, gėlių, gaivus, citrusinis, vanilės

6

now **€ 30.00**
price on ground **€ 54.46**

SAVE VS GROUND **€ 24.46**
44 % savings vs ground

Amber, warm, spicy, woody, powdery, aromatic, musky
Gintaro, šiltas, aštrus, medienos, pudros

7

7 **Lancôme**
Miracle
EDP 30 ml

now **€ 30.00**
price on ground **€ 58.00**

SAVE VS GROUND **€ 28.00**
48 % savings vs ground

Floral, warm spicy, citrus, fresh spicy, fruity, fresh
Gėlių, šiltai aštrus, citrusinis, gaiviai aštrus, vaisių, gaivus

Perfume for her & him

Kvepalai jai ir jam

EXCLUSIVE DEAL

Emporio Armani
He & She
1xEDT 1xEDP 2x100 ml

only **€ 94.00**
price on ground **€ 144.00**

SAVE VS GROUND **€ 50.00**
35 % savings vs ground

EXCLUSIVE DEAL

Carolina Herrera
Good Girl & Bad Boy
2xEDP 2x50 ml

only **€ 126.00**
price on ground **€ 166.00**

SAVE VS GROUND **€ 40.00**
24 % savings vs ground

EXCLUSIVE DEAL

Paco Rabanne
Fame & Phantom
1xEDP 1xEDT 2x50 ml

only **€ 120.00**
price on ground **€ 169.53**

SAVE VS GROUND **€ 49.53**
29 % savings vs ground

Woody, aromatic, powdery, citrus, fresh spicy, musky
Medienos, aromatingas, pudros, citrusinis, gaiviai aštrus, muskuso

Emporio Armani
He
EDT 100 ml

now **€ 47.00**
price on ground **€ 72.00**

SAVE VS GROUND **€ 25.00**
35 % savings vs ground

Emporio Armani
She
EDP 100 ml

now **€ 47.00**
price on ground **€ 72.00**

SAVE VS GROUND **€ 25.00**
35 % savings vs ground

Powdery, musky, vanilla, almond, amber, sweet
Pudros, muskuso, vanilės, migdolų, gintaro, saldus

Sweet, white floral, warm spicy, vanilla, cacao, amber
Saldus, baltų gėlių, šiltas aštrus, vanilės, kakavos, gintaro

Carolina Herrera
Good Girl
EDP 50 ml

now **€ 68.00**
price on ground **€ 93.00**

SAVE VS GROUND **€ 25.00**
27 % savings vs ground

Carolina Herrera
Bad Boy
EDP 50 ml

now **€ 58.00**
price on ground **€ 73.00**

SAVE VS GROUND **€ 15.00**
20 % savings vs ground

Aromatic, fresh spicy, cannabis, citrus, leather
Aromatingas, gaiviai aštrus, kanapių, citrusinis, odos

Tropical, fruity, vanilla, sweet, woody, powdery
Tropinis, vaisinis, vanilės, saldus, medienos, pudros

Paco Rabanne
Fame
EDP 50 ml

now **€ 65.00**
price on ground **€ 95.53**

SAVE VS GROUND **€ 30.53**
32 % savings vs ground

Paco Rabanne
Phantom
EDT 50 ml

now **€ 55.00**
price on ground **€ 74.00**

SAVE VS GROUND **€ 19.00**
26 % savings vs ground

Citrus, vanilla, lavender, earthy, aromatic, smoky
Citrusinis, vanilės, levandų, žemiškas, aromatingas, dūminis

Perfume for her

Kvepalai jai

Yves Saint Laurent
Libre
EDP 30 ml

now **€ 53.00**
price on ground **€ 66.00**

SAVE VS GROUND € 13.00
20 % savings vs ground

White floral, citrus, lavender, vanilla, aromatic
Baltų gėlių, citrusinis, levandų, vanilės, aromatingas

Yves Saint Laurent
Black Opium
EDP 30 ml

now **€ 53.00**
price on ground **€ 66.00**

SAVE VS GROUND € 13.00
20 % savings vs ground

Vanilla, coffee, sweet, warm spicy, white floral
Vanilės, kavos, saldus, šiltai aštrus, baltų gėlių

Prada
Paradoxe
EDP 50 ml

now **€ 74.00**
price on ground **€ 95.00**

SAVE VS GROUND € 21.00
22 % savings vs ground

White floral, citrus, amber, sweet, vanilla
Baltų gėlių, citrusinis, gintaro, saldus, vanilės

Versace
Yellow Diamond Intense
EDP 90 ml

now **€ 40.00**
price on ground **€ 108.00**

SAVE VS GROUND € 68.00
63 % savings vs ground

Citrus, white floral, floral, fruity, fresh, amber, sweet
Citrusinis, baltų gėlių, gėlių, vaisių, gaivus, gintaro, saldus

Perfume for her

Kvepalai jai

Michael Kors
Wonderlust
EDP 50 ml

now **€ 80.00**

NEW ON BOARD
NAUJAS PASIŪLYMAS

Almond, powdery, floral, woody, white floral
Migdolų, pudros, gėlių, medienos, baltų gėlių

Chloe
Eau de Parfum
EDP 20 ml

now **€ 35.00**
price on ground **€ 40.00**

SAVE VS GROUND € 5.00
20 % savings vs ground

Floral, rose, fresh, fruity
Gėlių, rožių, gaivus, vaisinis

Perfume for him

Kvepalai jam

Yves Saint Laurent
Y Absolu
EDP 60 ml

now **€ 90.00**

NEW ON BOARD
NAUJAS PASIŪLYMAS

Aromatic, woody, fresh spicy, amber, warm spicy
Aromatingas, medienos, gaiviai aštrus, gintaro, šiltai aštrus

1 **Jean Paul Gaultier**
Scandal for Him
EDP 50 ml

now **€ 61.00**
price on ground **€ 76.00**

SAVE VS GROUND € 15.00
20 % savings vs ground

Caramel, aromatic, sweet, vanilla, citrus
Karamelės, aromatingas, saldus, vanilės, citrusinis

2 **Versace**
Eros
EDT 50 ml

now **€ 57.00**
price on ground **€ 71.00**

SAVE VS GROUND € 14.00
20 % savings vs ground

Vanilla, aromatic, green, fresh spicy, amber
Vanilės, aromatingas, žalias, gaiviai aštrus, gintaro

3 **Prada**
Luna Rossa Ocean
EDT 50 ml

now **€ 57.00**
price on ground **€ 71.00**

SAVE VS GROUND € 14.00
20 % savings vs ground

Aromatic, musky, powdery, herbal, lavender
Aromatingas, muskuso, pudros, žolelių, levandų

4 **Montblanc**
Legend
EDT 50 ml

now **€ 56.00**

NEW ON BOARD
NAUJAS PASIŪLYMAS

Fruity, sweet, aromatic, lavender, fresh spicy
Vaisinis, saldus, aromatingas, levandų, gaiviai aštrus

PRESTIGE PARFUMS
PARIS

up to € 55

Niche perfume

Nišiniai kvepalai

now **€ 45.00**

1 **Acqua di Elysees Fashion**
EDP 100 ml

Lemon, mandarin, green apple
white musk, amber, cedar
Citrina, mandarinas,žalias obuolys
baltasis muskusas, gintaras, kedras

now **€ 55.00**

2 **Floreel**
EDP 100 ml

Coconut, peach, Tahitian gardenia, heliotrope
Kokosas, persikas,Taičio gardenija, heliotropas

Niche perfume

Nišiniai kvepalai

now **€ 45.00**

3 **Pacoroca Red**
EDP 100 ml

Bitter almond, saffron, jasmine, praline, moss, ambergris, musk
Kartusis migdolas, šafranas, jazminas, praline, samanos, ambra, muskusas

now **€ 45.00**

5 **Pacoroca Intenso**
EDP 100 ml

Lemon, mandarin, orange, jasmine, rosewood, musk, vanilla, sandalwood
Citrina, mandarinas, apelsinas, jazminas, palisandro mediena, muskusas, vanilė, santalas

now **€ 45.00**

4 **Pacoroca Honest**
EDP 100 ml

Peach, bergamot, orange, patchouli, tonka bean, white wood, cashmeran, iris, ambroxan, leather
Persikas, bergamotė, apelsinas, pačiulis, tonka pupelės, baltoji mediena, kašmeranas, irisai, ambroksanas, oda

now **€ 33.00**

6 **Magic LIFE**
Men
EDP 100 ml

Bergamot, grapefruit, mint, cardamom, cinnamon, pepper, coriander, patchouli, white wood, tonka bean, amber, musk
Bergamotė, greipfrutas, mėta, kardamonas, cinamonas, pipirai, kalendra, pačiulis, balta mediena, tonka pupelės, gintaras, muskusas

now **€ 33.00**

7 **Magic LIFE**
Women
EDP 100 ml

Bergamot, lemon, orange, apple, peach, melon, black currant, cedar, cinnamon, Gurjam balsam, jasmine sambac, patchouli, neroli, musk, vanilla
Bergamotė, citrina, apelsinas, obuolys, persikas, melionas, juodieji serbentai, kedras, cinamonas, Gurdžamo balzamas, arabinis jazminaitis, pačiulis, neroli, muskusas, vanilė

now **€ 49.00**

8 **Belief Black**
EDP 100 ml

Blackcurrant, raspberry, peony, amber, leather, white musk
Juodieji serbentai, avietės, bijūnai, gintaras, oda, baltasis muskusas

now **€ 49.00**

9 **Count**
EDP 100 ml

Bergamot, lemon, lavender, marjoram, sandalwood, cedar
Bergamotė, citrina, levanda, mairūnas, santalas, kedras

now **€ 49.00**

10 **Countess**
EDP 100 ml

Caramel, moss, amber
Karamelė, samanos, gintaras

NOUBA

NOUBA
VOLUMAXI

now **€ 16.00**
price on ground **€ 21.95**

SAVE VS GROUND € 5.95
27 % savings vs ground

Sculpting mascara
Apimties suteikiantis blakstienų tušas

NOUBA
NOUBIOTIC

now **€ 30.00**
price on ground **€ 33.95**

SAVE VS GROUND € 3.95
12 % savings vs ground

Probiotic face stick
Drėkinamoji veido priemonė

NOUBA
NUDA

now **€ 19.00**
price on ground **€ 20.00**

SAVE VS GROUND € 1.00
5 % savings vs ground

Lip Color Enhancer
Spalvą paryškinantis lūpų balzamas

NOUBA
STARGASM

now **€ 23.00**
price on ground **€ 24.00**

SAVE VS GROUND € 1.00
5 % savings vs ground

Shiny lip balm
Lūpų balzamas

#YOUR**BEAUTY**POWER

Luxury cosmetics

Prabangi kosmetika

About Babor

Babor is a German luxury skincare and cosmetics brand known for its advanced and innovative formulations. With a focus on professional-grade products, Babor combines science and nature to address various skin concerns. The brand emphasizes high-quality ingredients and cutting-edge technology to deliver effective and luxurious skincare solutions.

only from € 20

TIK NUO € 20

BABOR
TRAVEL SET
4 + 3

now € 50.00

NEW ON BOARD
NAUJAS PASIŪLYMAS

- Detox face cleanser 20 ml
- Hyaluronic acid ampoules 3 x 2 ml
- Eye cream 7 ml
- Moisturizing face cream 15 ml
- Intensive, fast-acting moisturizing sheet mask
- *Detoksikuojantis veido prausiklis 20 ml*
- *Ampulės su hialurono rūgštimi 3 x 2ml*
- *Paakių kremas 7 ml*
- *Drėkinamasis veido kremas 15 ml*
- *Intensyvaus, greito poveikio drėkinanti lakštinė veido kaukė*

Apie Babor

Babor yra vokiškas prabangios kosmetikos prekių ženklas, žinomas dėl savo pažangumo ir inovatyvumo. Babor jungia mokslą ir gamtą siekdami spręsti įvairius odos rūpesčius. Šis ženklas pabrėžia aukštą ingredientų kokybę ir pažangias technologijas, kad būtų pasiekti veiksmingi odos priežiūros rezultatai.

BABOR
Ampoule Concentrates
Face Care Set

now € 20.00

NEW ON BOARD
NAUJAS PASIŪLYMAS

- Moisturizing face ampoules 4 x 2 ml
- Plumping face ampoules 3 x 2 ml
- *4 x 2 ml drėkinančios ampulės veidui*
- *3x 2 ml putlinančios ampulės veidui*

Travel gadgets

Kelionių prietaisai

only from
€ 38

TIK NUO € 38

JBL
Wave Buds

now **€ 60.00**

Bring your sound everywhere. With bass you can feel, up to 32 total hours of battery life, and a secure, comfortable bud design, the splash and dust resistant JBL Wave Buds are designed for your daily entertainment. Whether you're roaming city streets or relaxing on the beach, your hands-free stereo calls will always be crystal clear, while Smart Ambient technology keeps you aware of your surroundings. And when you need an extra boost, you can speed charge two additional hours of power in just 10 minutes.

Garsas kartu visur ir visada. Iki 32 valandų veikianti baterija, saugus, patogus, dulkėms ir drėgmei atsparus dizainas - būtent tai yra JBL Wave Buds. Nesvarbu, naudosite miesto gatvėse ar poilsiaudami prie jūros, laisvų rankų stereo skambučių kokybė bus nepriekaištinga, kol Smart Ambient technologija leis sekti aplinkinius garsus. Skubate? Vos 10 minučių įkrovimas leis mėgautis baterija veikiančia papildomas 2 valandas.

Apple
Airtag

now **€ 38.00**

AirTag lets you easily track devices or objects it is attached to. Thanks to the secure Bluetooth connection, you can easily find your lost or abandoned items.

Naudojant AirTag lengvai galėsite sekti įrenginius ar daiktus, prie kurių yra pritvirtinti AirTag. Dėka saugaus Bluetooth ryšio, galėsite lengvai rasti savo pamestus ar paliktus daiktus.

Smart watches

Išmanieji laikrodžiai

only from
€ 50

TIK NUO € 50

Amazfit
BIP3 Pro
Smartwatch

now **€ 55.00**
instead of **€ 70.00**

SAVE € 15.00
22 % savings vs old price

Health Fitness Tracker with 1.69" Large Display, 14-Day Battery Life, 60+ Sports Modes, Blood Oxygen Heart Rate Monitor, 5 ATM Water-resistant
Sveikatos parametrų sekimas su 1.69 colių ekranu, 14 dienų veikianti baterija, daugiau nei 60 sporto režimų, deguonies kraujyje sekimas, širdies ritmo matuoklis, vandens atsparumas iki 5 ATM

Amazfit
Band 7
Smartband

now **€ 40.00**
instead of **€ 50.00**

SAVE € 10.00
20 % savings vs old price

18-Day Battery Life, ALEXA Built-in, 1.47"AMOLED Display, Heart Rate & SpO_2 Monitoring, 120 Sports Modes, 5 ATM Water Resistant
Iki 18 dienų veikianti baterija, ALEXA palaikymas, 1.47 colių AMOLED ekranas, deguonies kraujyje ir pulso matuoklis, 120 sporto režimų, vandens atsparumas iki 5 ATM

amazfit

Amazfit Bip 3 Pro

Think Big, Think Bip

1.69" Large Color Display | 2 Weeks' Battery Life
5 ATM Water-resistance | 4 Satellite Positioning Systems
Blood-oxygen Saturation Measurement

1.69" Colių spalvotas ekranas | Iki 2 savaičių veikianti baterija
5ATM Atsparumas vandeniui | 4 Palydovinio nustatymo sistemos
Deguonies kiekio kraujyje nustatymas

Travel gifts

Kelionių suvenyrai

only from
€ 8

TIK NUO € 8

Avion Express
Airbus A320
1:200

€ 20.00

Ware Gaming
Mini Retro Gamer

€ 30.00

Handheld game computer
with 240 classic retro games
Rankinis žaidimų kompiuteris
su 240 klasikinių žaidimų

LCD Drawing Tablet
Piešimo planšetė

€ 15.00

Wonky Monky
Memory Buttons

€ 8.00

How far can you go? Try
memory game and improve
your memory skills
Kaip toli nuvyksite?
Išbandykite ir tobulinkite
savo atmintį

Pre-order your meals

Užsisakykite maistą iš anksto

Click & Collect

Pre-order online during your check-in
Užsisakykite internetu registruojantis skrydžiui
www.avionexpress.aero

only from € 10

TIK NUO 10 €

- Service priority -
- Aptarnavimo pirmenybė -

- Meals prepared by a chef -
- Šefo paruoštas maistas -

- Free drinks -
- Nemokami gėrimai -

Business Class Set
Verslo klasės rinkinys

- Service priority -
- Aptarnavimo pirmenybė -

- Meals prepared by a chef -
- Šefo paruoštas maistas -

- Free drinks -
- Nemokami gėrimai -

Business Class Set
Verslo klasės rinkinys

Heavenly sandwiches

Dangiškieji sumuštiniai

Sandwich of the day with meat
Ask your cabin crew

Dienos sumuštinis su mėsa
Teiraukitės skrydžio palydovų

Veggie sandwich of the day
Ask your cabin crew

Vegetariškas dienos sumuštinis
Teiraukitės skrydžio palydovų

€ 5.50 | *ask your crew for more information*

Quinoa Salad

Bolivinės balandos salotos

€ 8.00 | *Vegan*

Warm meals

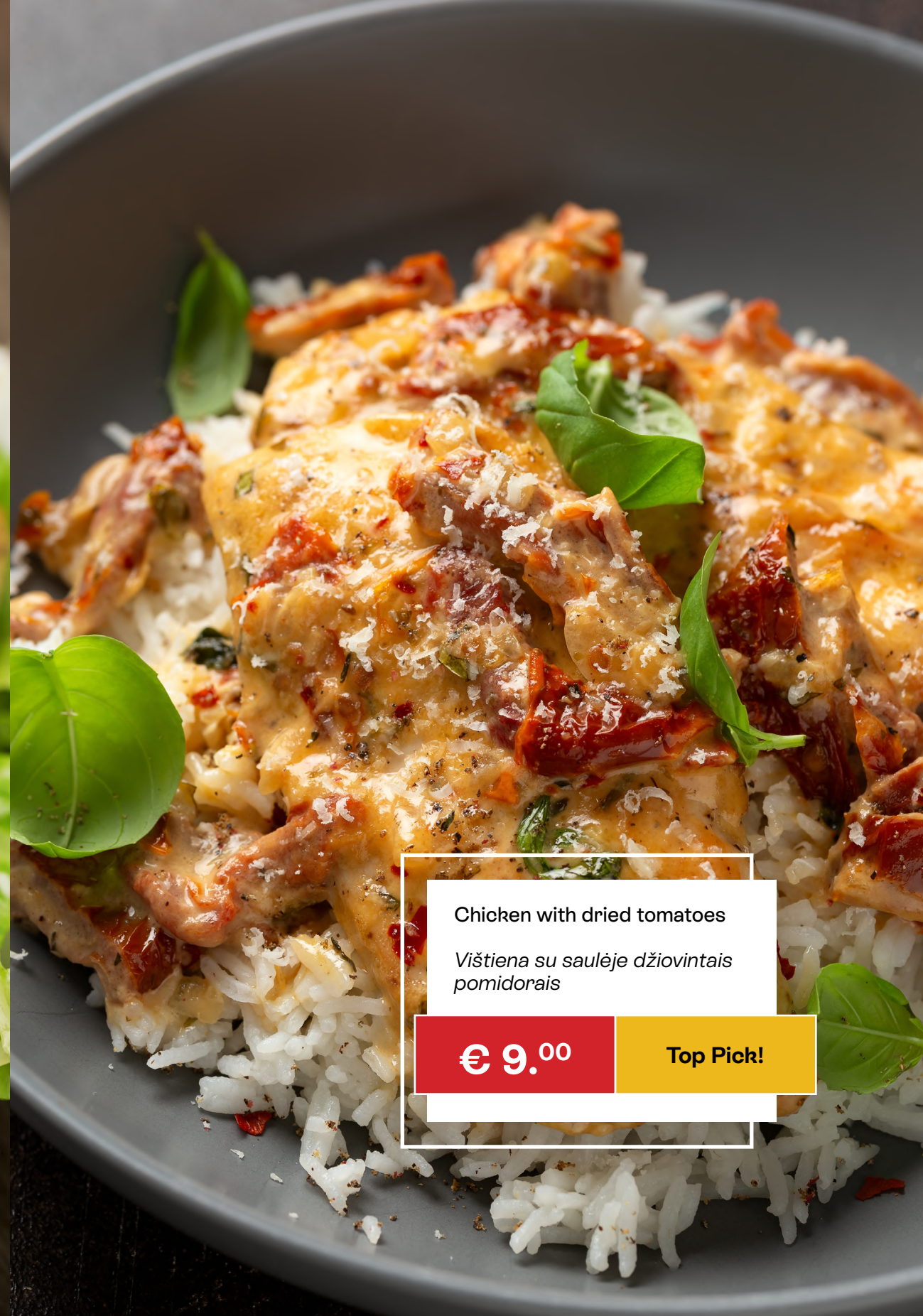
Karšti patiekalai

Caesar salad with salmon

Cezario salotos su lašiša

€ 6.00

Top Pick!



Chicken with dried tomatoes

Vištiena su saulėje džiovintais pomidorais

€ 9.00

Top Pick!

Snacks menu

Užkandžiai

Pringles

40g
€ 3.00

Pik-Nik Cheese Sticks

160g
€ 3.00

Snickers

50g
€ 3.00

Kit Kat

41g
€ 3.00

Pancakes with cottage cheese

Blyneliai su varške

€ 6.00 **Top Pick!**

Instant Soup or Asian Ramen

Greitai paruošiama sriuba arba Azijietiški Ramen

€ 4.00 **Top Pick!**

Luxury Ice Cream

Ledai

95 ml
€4

95 ml
€4

Cafe menu

Kavinės meniu

Coffee

Kava

€ 3.00

Tea

Arbata

€ 3.00

Starbucks Frappuccino is a coffee drink known for its blended and creamy consistency, combining brewed coffee or espresso with milk, ice, and flavored syrups.

FIJI Water

FIJI Vanduo

330 ml
€3

FROM THE ISLANDS OF FIJI
Deep in the Fijian rainforest, 1600 miles from the nearest continent, rain slowly filters through ancient volcanic rock on its journey to becoming Earth's Finest Water.

IŠ FIDŽIO SALŲ
Giliai Fidžio atogrąžų miškuose, 1 600 mylių nuo artimiausio žemyno, lietus lėtai prasiskverbia pro senovinę vulkaninę uolieną ir tampa geriausiu Žemės vandeniu.

DOUBLE THE ELECTROLYTES
FIJI Water helps keep you hydrated with more than double the electrolytes compared to the other two top premium bottled water brands for a soft, smooth taste.

DVIGUBAS ELEKTROLITŲ KIEKIS
FIJI Vanduo turi daugiau nei dvigubai daugiau elektrolitų, palyginti su dviem kitais pirmaujančiais aukštos kokybės vandens prekių ženklais, užtikrinant švelnų ir lygų skonį.

UNTOUCHED BY MAN®
FIJI Water comes from a sustainable ancient artesian aquifer deep within the earth, protected and preserved naturally from external elements.

UNTOUCHED BY MAN®
FIJI Vanduo kyla iš tvarios senovinės artezinės uolos, giliai po žeme, natūraliai apsaugotos nuo išorinių elementų.

PERFECTLY BALANCED PH
Ancient volcanic rock naturally adds minerals and electrolytes to give FIJI Water a perfectly balanced 7.7 pH, and a soft, smooth taste.

TOBULAI SUBALANSUOTAS PH
Senoviniai ugnikalniai natūraliai prideda mineralų ir elektrolitų, suteikiant FIJI Vandeniui tobulai subalansuotą pH 7,7 ir švelnų, lygų skonį.

© 2023 FIJI Water Company LLC. All Rights Reserved. FIJI, the Trade Dress and accompanying logos are trademarks of FIJI Water Company LLC or its affiliates.

Recycled Plastic*
*Excluding caps and labels

DISCOVER FIJI WATER
ON BOARD
330mL size

Drinks menu

Gaivieji gėrimai

Pfanner

200ml
€ 3.00

Coca-Cola, Fanta, Sprite

330ml
€ 3.00

Fiji Water

330ml
€ 3.00

Starbucks Frappuccino

250ml
€ 5.00

Coca-Cola's timeless appeal lies in its iconic taste, a perfect balance of sweetness and effervescence that has delighted taste buds for generations.

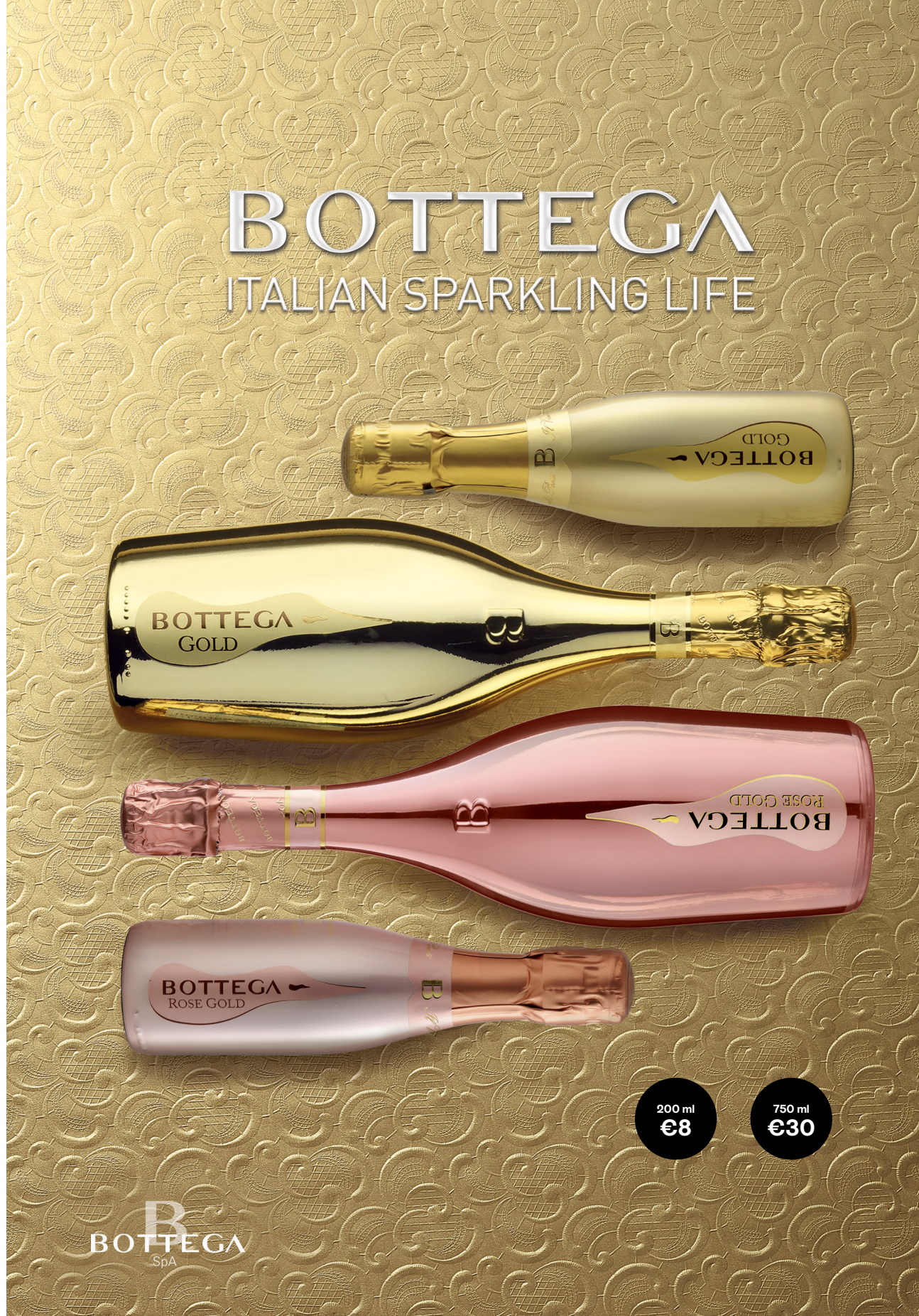
Wine menu

Vynų meniu

Maison Castel
Sauvignon Blanc
187ml
€ 7.00

Maison Castel
Cabernet Sauvignon
187ml
€ 7.00

Bottega is a luxurious prosecco crafted with meticulous attention to detail, boasting a crisp and elegant taste profile that epitomizes the excellence of Italian winemaking.



Mini bar

Baras

Jack Daniels

50ml
€ 9.00

Absolut

50ml
€ 9.00

Torres 10

50ml
€ 9.00

The Most Popular Sky Cocktail
Jack Daniel's & Cola
330ml
€ 6.00

Beer

Alus

Grimbergen Double Ambrée

Sodrios spalvos alus, švelniai kartaus išraiškingo skonio. Įvairių salyklų mišinys suteikia jam salstelėjusį skonį, o mielės išryškina vaisių tonus.

Rich & Malted beer. The use of different roasted malts provides bittersweet taste and yeast highlights fruit tones.

500 ml
€6

500 ml
€6

Kronenbourg 1664 Blanc

Premium klasės kvietinis alus. Skoniui būdingi gerai juntami citrusinių vaisių motyvai ir kalendrų aromatas.

A premium wheat beer with a delicate taste of citrus fruits and coriander spice.

Tai, ką SUGEBAME *geriausiai*

330 ml
€5

Švyturys Ekstra

Vaiskios aukso spalvos, subalansuoto skonio, kurį pagyvina vos juntamas apynių kartumas.

Švyturys Ekstra has a golden colour and a balanced flavour that is enhanced by a faint hoppy bitterness.