

METŲ LAIKAS: IŠTISI METAI

TRUKMĖ: VIENOS DIENOS KELIONĖ
ŽINGEIDIEŠIEMS TYRINĖTOJAMS



GAMTOS GROŽIS



LEISKITĖS Į DARNIOJO SVEIKATINGUMO KELIONĘ

Keliaujame, kad įgytume naujų patirčių, atgautume jėgas, pasimėgautume, pajustumė harmoniją, laimę, džiugesį, tačiau, net jausdamiesi gerai, jūs taip pat galite daryti gera.

Atrask Sobieszewo sala savo darniojo sveikatingumo vietovę!

Mūsų maršrutas yra specialiai sukurtas ir sudarytas iš lankytinų vietų, užsiėmimų ir kitų vertų pamatyti darniojo sveikatingumo vietovių.

Kruopščiai juos atrinkome, kad įkvėptume jus patirti teisingus, kuo tvaresnius darniojo sveikatingumo pasiūlymus.

Kurkite savo prisiminimus su mūsų svetingais šeiminingais ir gražiomis vietomis.



Darniojo sveikatingumo turizmas apibrėžiamas kaip tvarus turizmas, palaikantis svečių ir šeiminių kūno, proto ir sielos harmoniją bei pusiausvyrą. Kai darai gera, jautiesi gerai ir vystosi gerovės būseną.

Kodėl verta rinktis darniojo sveikatingumo paslaugas?

Darniojo sveikatingumo įmonė saugo ir rūpinasi vietos gyventojų, darbuotojų ir svečių gerove, atsižvelgdama į tradicijas, gamtos ir kultūros paveldą.

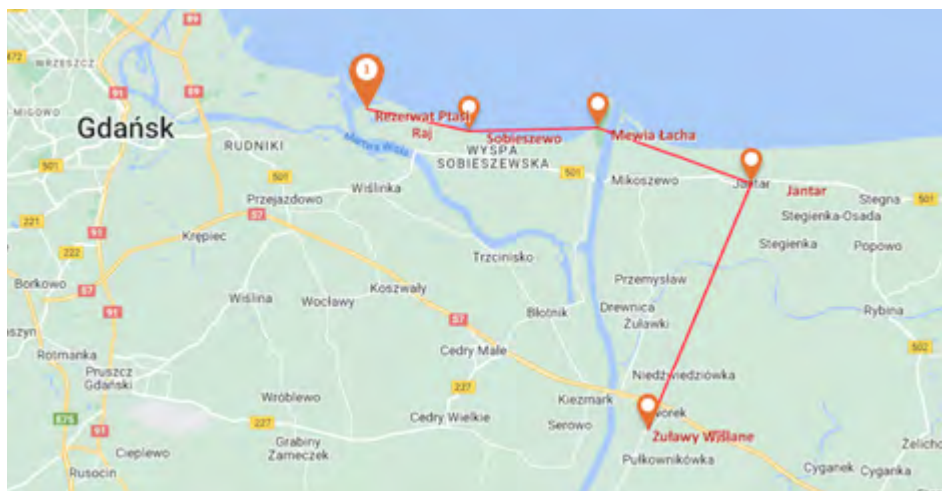
Ji mielai skleidžia savo žinias daugiau žmonių ir su jus bei kitus susitinka su gerumu ir džiaugsmu. Daugiau darniojo sveikatingumo įmonių ir vietų, kurios daro gera, rasite adresu www.wellbeingtourism.com



GAMTOS GROŽIO MARŠRUTAS

Leiskitės šiuo kvapą gniaužiančiu maršrutu pasigrožėti gamtos stebuklais ir susipažinti su Sobieszewo salos laukine gamta, taip pat su turtinga Vyslos lagūnos istorija. Sobieszewo sala, Vyslos nerija, Vyslos marios ir Vyslos pelkės (Żuławy Wiślane) yra į rytus nuo Gdanskio ir yra žinomos dėl neprilygstamo daugiakultūriškumo ir

biologinės įvairovės. Aplanykite juos dviračiu, laivu, keltu, autobusu, siauroju geležinkeliu ir, žinoma, pėsčiomis. Atrasite smėlėtus paplūdimius, kuriuose nesunkiai rasite vietas sau, medituosite, paieškosite gintaro, sutiksime ruonius, migruojančių paukščių poilsio vietas, didžiausią regione kormoranų koloniją.



STOTELĖ 1. PAUKŠČIŲ ROJAUS REZERVATAS

Sveiki atvykę į tūkstančių paukščių rojų. Saloje yra du gamtos rezervatai, abu yra svarbiausios migruojančių paukščių saugomos teritorijos šalyje. Paukščių rojaus gamtos rezervatas (Ptasi Raj) apima du pakrantės ežerus, būtent Karaš ir Ptasi Raj.

Paukščių rojaus gamtos rezervate galėsite patogiai stebėti gamtą iš apžvalgos aikštelių, netrikdant gyvūnų. Tai unikalus laisvalaikio užsiėmimas lauke, galintis turėti įtakos jūsų psichinei ir dvasinei harmonijai. Su savimi pasiimti žiūroną yra protinga idėja. Yra galimybė tapti savanoriu ir padėti populiarinti žinias apie gamtą bei ją saugoti. Padėkite suskaičiuoti arba

žieduoti paukščius: Gdansko universiteto Górkí Wschodnie biologinės stoties mokslininkai ir Lenkijos mokslų akademijos Ornitologijos stoties ornitologai, taip pat daugybė ne pelno siekiančių gamtos organizacijų reguliariai žieduoja paukščius ir juos skaičiuoja.





STOTELĖ 2.

SOBIESZEWO

Ši įdomi gamtinė vieta ne visada buvo sala. Platūs smėlio paplūdimiai sudaro siaurinę salos pakraštį. Jie, ypač rytinėje salos dalyje, yra daug rečiau lankomi nei kiti Trimiesčio paplūdimiai, iš kurių įgudusi akis pamatys Kosa Helska ir Vyslos nerijos pakrantę.

Vasarą paplūdimiuose pilna saulės ir maudynių jūroje mėgėjų; Kita vertus, žiemą galite susidurti su ledinio vandens plaukimo entuziastais. Vėsesnėmis dienomis malonu pasivaikščioti pajūriu, juolab kad gintarą ten nesunku rasti. Sobieszewo salos ir gretimos Vyslos nerijos paplūdimiai pilni mažesnių ir didesnių gabalų. Nuo įprastų akmenų jie skiriasi tuo, kad yra lengvesni ir šiltesni. Pažvelkite į kriaukles, gulinčias ant smėlio. Galite rasti lagūnos

gaiduką, širdies formos moliuską su spinduliuojančiais šonais. Arba Baltijos makoma – mažas, rausvas, blizgantis sūraus vandens moliuskas. Tamsiausias – valgomosios midijos. Minkšto lukšto moliuskai yra didžiausi, su švelniu, trapiu kevalu.

Fotografuokite paplūdimio mikrokosmosą: žiemą kriauklės su ledo gabalėliais atrodo tarsi cukruotos, o vasarą – nuotraukos atrodys tikrai saulėtos. Vėjas formuoja įmantrius raštus ant smėlio. Kopose esančios žolės ir augalai bus puiki jūsų nuotraukų tema.



STOTELĖ 3.

MEWIA ŁACHA

Vyslos žiotyse, abiejose upės pusėse, yra Mewia Łacha gamtos rezervatas. Čia galima išgirsti ir pamatyti įvairių rūšių paukščių, taip pat sutikti bebrų ar bent jau jų pastatytų užtvankų ir namelių.

Sugerk gamtos garsus, vaizdus ir kvapus. Būkite šalia gamtos, bet netrikdykite jos ramybės. Tai vieta, kurią verta aplankyti, ypač jei norite medituoti ir sutelkti dėmesį į savo vidinę ramybę. Pasivaikščiojimas paplūdimiu, jūros ir paukščių stebėjimas yra puiki jūsų darniojo sveikatingumo veikla, kurią galite daryti Mawia Łacha visais metų laikais.

Pasivažinėkite siauruoju geležinkeliu, jungiančiu pakrantės miestus, ir pateksite į kitą maršruto „Gamtos grožis“ vietą – Jantarą. Vasaros sezonu geležinkelis

kursuoja kelis kartus per dieną, tačiau vėlyvą pavasarį ir ankstyvą rudenį – tik savaitgaliais. Jei keliaujate didesne grupe, kelionė gali būti organizuota tik Jums.



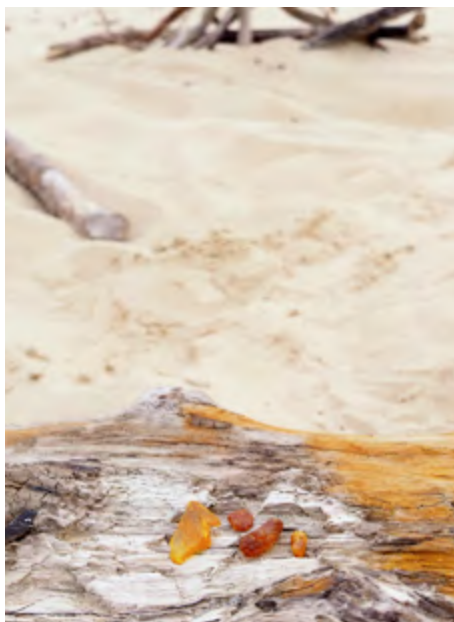


STOTELĖ 4. JANTARAS

Miestelio pavadinimas kilęs iš baltų kalbų ir reiškia „gintaras“. Išties išskirtinai platus paplūdimys (iki 30 m), greta Jantaro, pilnas mažų šio brangaus brangakmenio gabaliukų.

Sveikos gyvenamosios entuziastus gali sudominti prevencinės ir gydymosi rekolekcijos. Jūs pagerinsite jėgas, išvalysite kūną ir protą terapinių procedūrų, įskaitant sveiką mitybą, badavimą, fizinę terapiją, refleksologijos pratimus ir sąmoningumo praktiką, dėka. Jei visos viešnagės jums per daug, išbandykite vaistinius preparatus burokėlių raugo pagrindu, juodąją ir žaliąją arbatą bei žolelių arbatas. Galite pajodinėti. Jodinėjimui sąlygos puikios. Galite šuoliuoti palei paplūdimį ir nubrėžtais miško žirgų takais. Arklius galima išsinuomoti žirguose Jantare ir kituose pajūrio miestuose.

Apsilankykite Gintaro kasykloje – šeimos žaidimų aikštelėje, kurioje galėsite išmokti smėlyje rasti gintaro gabaliukus.





STOTELĖ 5.

ŻUŁAWY WIŚLANE

Vyslos pelkės Savo žemupyje, prieš pat žiotis, Vysla sudaro 60 km pločio plokščią slėnį. Jį pjauna daugybė drenažo kanalų ir, žinoma, Vyslos deltos atšakos, tarp kurių yra Leniwka, Negyvoji Vysla, Nogatas ir Karaliaučiaus Vysla.

Būtinai apžiūrėkite arkadinį namą Żelichowo mieste. Garsaus fotografo Mareko Opitzo vadovaujamoje užeigoje „Mały Holender“ sužinosite apie vis dar puoselėjamas vietines kulinarines tradicijas. Paruoškite patiekalus iš šviežios žuvies, šalpusnių, duonos, vėžių, slyvų ir šeimamedžių sriubos. Paragaukite

vietinio delikateso, būtent „Mennonite Werderkässe“ sūrio, kurio receptas ką tik buvo atkurtas „Mały Holender“ užeigoje. Pats šeimininkas pasirūpins savo svečiais, aprodys ir pasakos apie vietos tradicijas. Pavalgę užeigoje, aplankykite kaimyninę istorinę graikų katalikų bažnyčią. Dviračiais visur pasieksite tinkamai paruoštos ir prižiūrimos infrastruktūros dėka.

Nowy Dwór Gdański muziejuje „Żuławy istorinis parkas“ yra puiki senovinės įrangos ir papročių kolekcija.



JŪSŲ KELIAVIMO BŪDAS YRA REIKŠMINGAS!

Didžioji kelionių dalis yra kelionė iš vienos vietos į kitą. Nesvarbu, ar esate užsienyje, ar keliaujate vietinėse ar regioninėse bendruomenėse. Galima rinktis iš kelių transportavimo galimybių, tačiau kaip gerovės svečias, norintis daryti gera, pirmenybę teikite tvariam transportui. Tvarios transporto sistemos teigiamai prisideda prie bendruomenių, kurioms jos tarnauja, aplinkosauginio, socialinio ir ekonominio tvarumo. Toliau pateiktame pavyzdyje galite

pamatyti, kaip skirtingi transporto pasirinkimai suteikia daugiau ar mažiau CO₂ emisijų vienam keleivio kilometrui. Tikimės, kad tai padės jums pakeisti jūsų judėjimą.

Note: Žemiau pateiktos transporto rūšys skirtos palyginimui. Patikrinkite jų prieinamumą paskirties vietoje. Skirtingos transporto rūšys gali turėti įtakos siūlomam maršruto ilgiui.

Rinkitės išmintingai ir sumažinkite anglies pėdsaką aplinkoje!



Dviratis – 0 g/CO₂

GERIAUSIAS PASIRINKIMAS, MAŽAS POVEIKIS



Elektrinis dviratis

– 166 g/CO₂

MAŽAS POVEIKIS



Viešuoju transportu

– 980 g/CO₂

VIDUTINIS POVEIKIS



Biokuro automobilis

– 513 g/CO₂

VIDUTINIS POVEIKIS



Elektroauto – 751 g/CO₂

VIDUTINIS POVEIKIS



Automobiliu

– 1965 g/CO₂

AUKŠTAS POVEIKIS





Ši brošiūra parengta įgyvendinant ES ERDF Interreg Pietų Baltijos bendradarbiavimo per sieną programos 2014-2020 projektą SB Well – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region - Guidelines for Good practices & Promotion [SB Well - Pietų Baltijos regiono darniojo sveikatingumo turizmas - gerosios patirties ir skatinimo gairės. Iš dalies finansuoja Europos Sąjungos regioninės plėtros fondas.



European
Regional
Development
Fund

SB  ELL

Šios brošiūros turinys yra išimtinai autoriaus atsakomybė ir jokių būdu negali būti laikomas Europos Sąjungos, Vadovaujančios Institucijos ar Pietų Baltijos bendradarbiavimo per sieną programos 2014-2020 Jungtinio Sekretoriato nuomone.

Images credit: Maciej Nicgorski, Michał Brandt, W. Woch, Pomorskie.travel, pexels.com