**16 vietų, kurios patiks išsiilgusiems ramybės: Europos regionas sukūrė unikalų žemėlapį**

Ar jaučiate, kad kasdienybę dažnai apgaubia triukšmas ir skubėjimas? Po šventiškų rūpesčių ir šurmulio prasidėsiantys nauji metai – puikus laikas atkurti pusiausvyrą ir pasisemti jėgų gamtos apsuptyje. Viena iš patraukliausių šalių ieškantiems ramybės – Švedija, kurioje gamta ir žmogus gyvena darnoje. Ir patys švedai tą vertindami, nusprendė išsiskirti iš kitų turistus viliojančių krypčių – įvedė naują geografinę koordinatę ir sukūrė Tylumos žemėlapį. Keltų operatorius DFDS siūlo atrasti šias ypatingas vietas be turistų minių.

**Be triukšmo – kokybiškiau**

Konkretų tašką Žemėje nurodo dvi geografinės koordinatės – ilguma ir platuma. Tačiau Švedijos pietuose esančiame Skonės lene (taip Švedijoje vadinami geografiniai vienetai – grafystės) sumąstyta pridėti dar vieną, kuris pažymi regiono unikalumą. Tai – tyluma, kurią žymi toje vietoje išmatuotas garso lygis decibelais.

Skonė pasiryžo suteikti priešnuodį daugelį nuolat lydinčiai triukšmo taršai – be jo, anot žemėlapio kūrėjų, galima pagerinti gyvenimo kokybę ir psichologinę sveikatą. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, triukšmas yra antra pagal dydį aplinkos sukeliamų sveikatos sutrikimų priežastis, iškart po oro taršos poveikio.

Švedija ir kitos Skandinavijos kaimynės dėl mažesnio gyventojų skaičiaus yra pripažintos šalimis, kuriose ramiosios zonos užima daugiausiai ploto. Pavyzdžiui, Švedijoje yra 10 kartų daugiau tylių vietų nei Vokietijoje. O piečiausia Švedijos dalis Skonė – ypač viliojanti kryptis tą patirti, nes lietuviams ji dar ir patogiai pasiekiama jūrų keliu iš Klaipėdos į Karlshamną.

Norint pristatyti tą palaimingą gamtos ramybę, 16-oje Skonės vietų buvo po valandą įrašinėjami garsai ir matuojamas decibelų lygis. Pavyzdžiui, jeigu Vilniaus gatvėje triukšmas gali siekti 80 dBA ir daugiau, tai gamtos apsuptyje Skanėje su šniokšiančiomis bangomis ir šnarančiais lapais – ir mažiau nei 50 dBA.

Padaryti įrašai sugulė į [„Spotify“ grojaraščius](https://open.spotify.com/artist/6NKT30KVjbjMr6WIjM8kO2?si=kErr_F6tTBWX-JS5FrqzSA), o šios vietos su išmatuotais decibelais – [į žemėlapį](https://visitskane.com/quietude#close). Jame – 16 vaizdingų vietų, kuriose galite atsipalaiduoti, pasikrauti energijos ir patirti tikrą tylą. Kokios tai vietos? DFDS dalijasi keliais pavyzdžiais.

***Kjugekull* – milžiniškų riedulių valdos**

Kjugekullio viršukalnė, apdovanojanti gražiais vaizdais į šalimais plytinčius ežerus, yra visai netoli Kristianstado ir viena labiausiai lankomų šiaurės rytų Skanijos gamtos vietovių. Daugybė žmonių čia atvyksta žygiuoti pėsčiomis, stebėti paukščių ir mėgautis gamta. Kadangi teritorija – didelė, joje kitų ramybės mėgėjų galima ir išvis nesutikti. Šiame draustinyje įrengti ir pasivaikščiojimo takai: trys pažymėti maršrutai leis pasirinkti tokį, kuris labiausiai tiks pagal poreikius – 3,3 km, 1,3 km ar 0,75 km.

Kjugekullis taip pat žinomas kaip viena geriausių Švedijos boulderingo (lipimo į riedulius) vietų. Net jeigu ir nesate šio sporto gerbėjai, vien pasivaikščiojimas po lapuočių mišką su milžiniškais po jį įsibarsčiusiais rieduliais paliks įspūdį. Nors ilgą laiką buvo manoma, kad jie suskilo ir susiformavo ledynmečio metu, mažiau nei prieš 100 000 metų, tačiau nauji faktai atskleidė, kad jiems mažiausiai 75 mln. metų.

***Friseboda* – smėlio kopų magija**

Tai – pietrytinėje Švedijos pakrantėje besidriekiantis platus smėlio paplūdimys su aukštomis smėlio kopomis, susiraizgiusių pušų ir vilnijančių kalvų vaizdais. Vietovę įdomu pažinti pėsčiomis, tačiau verta į keltą pasiimti ir dviračius – čia nutiestas patogus dviračių takas.

Prieš 15 000 metų ištirpus didžiajam ledo sluoksniui, po savęs jis paliko didelius smėlio kiekius. Taip atsirado vienas didžiausių Švedijos pakrančių kopų kraštovaizdžių. Tačiau žavi ne tik smėlis. Šiaurinėje rezervato dalyje esantis pušynas yra labai senas, auga bent jau nuo XVII a. Poros šimtų metų senumo pušys, banguoti šlaitai ir pilkai balta kerpių bei smėlio lopinėlių danga suteikia miškui magišką įspūdį.

***Åbjar* – užburianti miškų karalystė**

Šioje vietoje lengva pamiršti išorinį pasaulį: vaikštant tarp samanomis apaugusiu riedulių, girdisi tik upės čiurlenimas, medžių viršūnes kedenantys vėjo gūsiai ir paukštelių giesmės. Čia įdomu bus tiek ir norintiems poilsio, tiek ir ieškantiems dinamiškų žygių stačiais šlaitais. Į *Åbjar* atvyksta ir norintys pamatyti čia augančią ypatingą augaliją.

Be gražios gamtos, rezervate yra ir kultūros istorijos – fosilijų laukai bei kapinynai. Žmonės čia gyveno prieš kelis tūkstančius metų, ir jų pėdsakus liudija iki šiol iškilę pilkapiai. Nepasiklysti lengva vaikščiojant pažymėtais pėsčiųjų takais, o šiltos arbatos iš termoso atsigerti bus gražu prisėdus ant suoliuko, įrengto žemai tarpeklyje, tarp upelio vingių, kurį pasieksite mediniu tilteliu.

***Pålsjöbaden* – maudynių žiemą sostinė**

Helsinborgas vadinamas Švedijos ledinių maudynių sostine. Šiai skandinaviškai tradicijai pažymėti 2025 m. sausio 29 d. – vasario 3 d. vyks net Ledinių maudynių savaitė, kupina įdomių patirčių. Patys švedai sako, kad maudynės lediniame vandenyje yra jų kultūrinis paveldas, kuris ne tik grūdina organizmą, bet ir prisideda prie harmonijos bei bendruomeniškumo.

Šiauriau Helsinborgo esančiame *Pålsjöbaden* ant į jūrą vedančio molo stovi senovinė pirtis-maudykla po atviru dangumi. Joje yra šlapios bei sausos saunos, atskiros vietoms vyrams ir moterims, taip pat tiems, kurie nori šia veikla užsiimti be maudymosi kostiumėlių. O molo viduryje užstiklinių sienų įsikūrusi kavinė su ypatingo grožio vaizdais. Nors žmonių ir mėgstama, ši vieta pasižymi ramybe: vien medinis molas su iškilusiomis pirtimis glosto akis, o pačiose pirtyse galioja taisyklė, kad jei apskritai tenka kalbėti, kalbėkite mažosiomis raidėmis.

**Dramatiška *Hilleshögs dalar* jūros pakrantė**

Gamtinio rezervato pakrantė pietvakarių Švedijoje su iškylančiais šlaitais – tai dramatiškas kraštovaizdis su banguojančiomis kalvomis ir aukštomis smėlėtomis uolomis. Pakrantėje lankytojams atsiveria nuostabus reginys į sąsiaurį ir tolumoje esančią Veno salą, matosi net Danijos pakrantė. Akis paganyti čia įdomu ir į senosios plytų pramonės bei Karolio XII gynybinės linijos pėdsakus.

Nors Švedijos pietūs negali pasigirti žadą atimančiais kalnais, kontrastas tarp minkšta žole apaugusių kalvų ir stačių uolų, besileidžiančių žemyn link paplūdimio juostos yra paliekantis įspūdį. Kaip ir daugumoje gražiausių Švedijos vietų, čia sužymėti takai, kad gamta bei ramybe mėgautis būtų kuo lengviau. Viena mėgstamiausių žygeivių – 3,2 km ilgio Sandbergeno kilpa, apjuosianti didelę rezervato dalį. Tačiau galima rinktis ir 13 km žygį, besidriekiantį smėlėtais šlaitais palei pakrantę. Praeisite Karolio XII pylimus, plytinių liekanas, akmens amžiaus kapinyną Örenäs ir senus žvejų kaimelius.