

OD NAČINA KOMUNIKACIJE DO HRANE I VINA



Cabo da Roca svjetionik



Palača Pena - unutarne dvorište

verde lagano, blago pjenušavo, osvježavajuće. Stanovnici Porta su poznati po nazivu tripeirosi jer obožavaju tripice. Mi smo ipak probali nešto novo, a to je Francesinha, poznati specijalitet Porta, koja na prvi pogled izgleda kao lazanje, ali umjesto tijesta, tu su kruh, slojevi različitog mesa, s otopljenim sirom u pivskom umaku i vrlo je ukusno jelo. Porto je grad umjetnika, a dosta nezavisnih galerija i trgovina jedinstvenih suvenira, s jednom od najstarijih knjižara na svijetu otvorenom 1906. godine, po imenu Lello knjižara. Neogotičke unutrašnjosti s vitražnim plafonima i zavijenim čudesnim stepeništem bila je inspiracija za jedan dio dvorca Hogwarts iz romana o Harry Potteru i proglašena je za treću najbolju knjižaru na svijetu. Neki kažu da im je Porto ljepši od Lisabona. U usporedbi s Lisabonom, Porto je manje monumentaln, u njega je



utrošeno manje bogatstva, ali je nekako životniji i po meni oba grada su iznimno lijepa svaki na svoj način. Iz Lisabona se, sa starog lijepog kolodvora Rossio usred grada, začas lokalnim vlakom dolazi do gradića Sintra koji je zbog svog položaja na obroncima granitne planine Serra bila omiljeno ljetovalište portugalskih kraljeva. Okružena visokim šumama, djelomice skoro prašumom, s bezbroj šumskih puteljaka i izvora svježe vode Sintra je od 1995. u UNESCO registru Svjetske kulturne baštine. Dolaskom u Sintru odmah smo uzeli hop on hop off bus koji nas je vozio

I u zabačenim i siromašnijim unutaršnjim dijelovima Portugala ima sijaset lijepih, starih, utvrđenih gradova

po uskim strmim cesticama s pogledima na dvorce, palače i ljetnikovce do Cabo da Roca. Cabo je litica odnosno najzapadnija točka Portugala i Europe. Ta koordinatna točka vama je važna za jedrilicare, no nudi i prekrasan panoramski pogled na Serra di Sintru i ocean. Špilja se smatrala rubom svijeta sve do kraja 14. stoljeća, a izolirani svjetionik samo dodaje dramatičnost krajoliku. Crvenog "Hopića" smo jedva dočekali, već smo mislili da nas je zaboravio, da bi nas odveo u podnožje dvorca Pena koje se

nalazi na najvišem brdu iznad Sintre. Bajkoviti šareni dvorac nebu pod oblake, izgrađen je u kombinaciji različitih arhitektonskih stilova. Okružen je ogromnim vrtom na više od 200 hektara pun fontana, sjenica, jezeraca i egzotičnih biljaka iz cijelog svijeta.

Zemlja za svakoga

Osim Palače Pena u samom centru Sintre ima i drugih zanimljivih dvoraca kao što je prelijepa bijela Nacionalna palača i Quinta da Regaleira dvorac s kraja 19. st. pun okultnih simbola i misterija jer je to bila opsesija vlasnika ekscentričnog milijunaša. Portugal je zemlja za svakoga. Iako neki ističu nacionalnu opsesiju nogometom, a Portugal je aktualni europski prvak, mi u tih šest dana nigdje nismo vidjeli posebno isticanje te činjenice, niti dominaciju simbola i suvenira na temu nogometa. Tek po povratku sam shvatila da sam od te prelijepe brdovite zemlje vidjela ustvari premalo. Iako je to relativno mala zemlja, ali s velikom raznolikosti krajolika i strašno puno različitih zanimljivih građevina od crkava, opatija, katedrala, manastira do palača, dvoraca, ljetnikovaca, vjetrenjača. I u zabačenim i siromašnijim unutaršnjim dijelovima Portugala ima sijaset lijepih, starih, utvrđenih gradova što je ustvari ogledalo bogate prošlosti jedne od najstarijih nacionalnih država u Europi. Imam osjećaj da ću se u Portugal vratiti prvom prilikom, naravno, ne u aranžmanu neke agencije, već vođena vlastitim itinerarom skrojenim u planu s rent a carom. Obrigado Portugale za sve slike i priče koje sam doživjela kod tebe.

Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Slack line u šumskoj hladovini

Još danas se zabavljamo u hladu Šijanske šume i koristimo besplatne, ali izuzetno zabavne rekvizite koji su nam na raspolaganju. Slack line ili nategnuta traka između dva stabla, kod nas line flex, jednostavan je rekvizit koji mi koristimo za razvoj ravnoteže, snage, fleksibilnosti ili kondicije. Možete sjediti ili ležati na njoj, može vam biti oslonac, za guranje ili povlačenje. Mogućnosti je bezbroj, a body tehnika svaki rekvizit koristi maksimalno učinkovito i zabavno. Pokušajte s nama i danas vježbati i zabaviti se u društvu djece i prijatelja.

Slika 1 i 2. Legnite se leđima na slack line tako da vam prati liniju kralježnice i sredine glave. Jedna opružena noga je na traci dok je druga oslonac na podu. Ruke isprepletite iza glave. Duboko i pravilno udahnite. Izdahom podignite svoju glavu, ramena i lopatice da aktivirate svoje trbušne mišiće i

pritom održavajući ravnotežu rukama pokušajte dohvatiti svoj par ili neka vam ruke ostanu iza glave ako imate problema s vratom. Ponovite osam puta pa zamijenite nogu oslonca.

Slika 3. Licem se okrenite traci i dlanove oslonite na nju u širinu ramena. Stopala su spojena i noge potpuno opružene dok se udisajem spuštate prsnom kosti prema traci i osjetite istezanje stražnjih mišića nogu, poput skleka. Izdisajem se kroz snagu mišića ruku, ramena, prsa i trbuha podignite do opruženih ruku. Ponovite osam puta.

Slika 4. Nakon zadnjeg ponavljanja prethodne vježbe ostanite spuštenu tako da se oslonite tijelom na traku iznad svojih prsa. Rukama se pridržavajte za traku i naizmjenično podižite jednu pa drugu opruženu nogu do visine kuka da ojačate svoju guzu i mišiće leđa. Ponovite deset puta.



SUNSET
c e n t a r

Slika 5. i 6. Podignite se i rukama oslonite na traku spojenih nogu i stopala. Udahnite i izdužite trup dok se spuštate u koljenima i pripremate za skok. Izdisajem i prijenosom težine tijela na ruke napravite skok sa širenjem nogu u zraku, a završite na podu sužno u počucnju. Ukoliko vježbu radite u društvu vibracije koje proizvode svi vježbači biti će izazov u proprioceptiji za vaše ruke, ramena i trup. Šest do osam skokova uz oslonac na traku podići će frekvenciju vašeg srca i disanja. Završite šetnjom po šumi i istezanjem. Uživajte!

