

Salds, stiprs un maz

Jūnija sākumā trīs no biedrības „Ķoņu kalna dzīves skola” aktīvistēm (Inguna Zukure, Maruta Krastiņa un Agnese Auniņa-Linmeijere) un trīs sadarbības partneri (Gita Zariņa, Madars un Sanija Kalniņi) starptautiska projekta ietvaros devās ceļojumā uz Portugāli. Projekta ideja ir veselīga dzīvesveida popularizēšana. Pavisam piedalās sešas valstis, trijās no tām jau pabūts. Pirmā bija Slovākija, kurā notika iepazīšanās un aptaujas anketu izstrāde. Mājas darbā katrai valstij bija jāveic aptauja un jāapkopo dati par veselīgu un neveselīgu dzīves veidu, tai skaitā jautājumi par smēķēšanu, sporta aktivitātēm, ēšanas un miega paradumiem un tamlīdzīgi. Nākamā valsts, kurā notika projekta aktivitātes bija Turcija. Tur notika anketu prezentēšana, salīdzināšana un iztirzāšana. Nākamais mājas darbs – sagatavoties izlozēta ēdiena gatavošanai. Vajadzēja uz Portugāli sūtīt produktu sarakstu, recepti, daudzumus un tad šefpavārs to visu katrai valstij sagādāja. Nākamā, uz kuru dosimies rudenī, būs Itālija, tad pavasarī Polija, kurā notiks plašas sporta spēles un visbeidzot nākamgad jūnijā noslēguma aktivitātes pie mums Latvijā, tepat Ķoņos, Naukšēnos un Rūjienā.

Mūsu galvenā darbošanās notika Porto pilsētā. Neskatoties uz to, ka viesnīcā ieradāties tuvu pusnaktij, projekta organizatori mūs sagaidīja smaidoši, katram veltot dubulto vaigu piespiešanu, ko gan īsti par buču nevar nosaukt, bet tā nu viņi dara un pēc trešās reizes jau var pierast un pieņemt. Nakts viesnīcā nav gara, jo no rīta pēc brokastīm tiekam vesti uz iestādi, kur zem viena nosaukuma vienā teritorijā, dažādās ēkās un telpās sadzīvo 2-4gadīgo bērnu grupiņas, pirmsskolas vecuma bērni, kuri mūs sagaidīja ar skanīgu dziesmiņu, turpat ir bāreņu mītne, klases telpas 1.-4. klasei, kas ir kā privātskola. Un liels bija mūsu pārsteigums, kad vienā no kompleksa atzariem ieraudzījām seniorus. Krietni cienījamā vecumā ar dažādām kustību traucējošām kaitēm un citām vainām, bet gandrīz visi dziedāja dziesmu, kurai pavadījumu pie klavierēm spēlēja pajauns vīrietis, tie, kuri varēja, dejoja kopā ar apkalpojošo personālu. Kā noskaidrojām, daži no sirmgalvjiem ir vecvecāki bērniem, kuri mācās turpat skolā, daži nāk tikai uz nodarbībām, masāžām, vingrošanām, citi dzīvo pastāvīgi pa vienam vai divatā istabiņās. Lai tiktu pie gardām pusdienām, nākas krietni pasvīst, jo vietējā sporta skolotāja un fitnesa trenere ieplānojusi mūs izkustināt portugāļu tautas deju ritmos. Jāsaka, dejas ir diezgan vienkāršas, ātri aptveramas (vismaz priekš tiem, kuri ir dejujuši latviešu tautas dejas) un mūzika ļoti melodiska un skanīga. Noslēgumā, lai nomierinātu straujās elpas, mums piedāvā fado, kuras pavadījumā atgriežamies pie normāla pulsa ritma. Skolēnu un darbinieku roku atvadu mājieni mūs pavada uz nākamo vietu, kas rada ne mazums jautrību un pārpratumu. Nodarbības nosaukums ir molekulārā miksoloģija. Stāstījums tiek tulkots no portugāļu valodas angļiski, bet saturs ir diezgan specifisks, lielu daļu nesaprotam. Ķeroties pie praktiskām lietām, veicas labāk. Galarezultātā iegūstam želeju, kuru sasaldējot var pievienot sulai vai kokteilim, ja nenoēd, var saldēt vēlreiz un likt nākamajam kokteilim. Maisam, jaucam, miksējam un netiekam gudri, ko esam no tā ieguvuši, bet ir jautri.

Seko vēl viens pārbrauciens ar autobusu un esam ūdens tuvumā. Pēc neliela stāstījuma par vietējās pašvaldības sportiskajām un veselīgajām aktivitātēm, mums ved rādīt vasaras un ziemas peldbaseinus. Vasaras vēl nav atklāts, jo to dara tikai 15.jūnijā, bet siltajā baseinā aiz stikla sienas plunčājas tie, kuri vēlas no jauna iekustināt locītavas pēc traumām vai slimībām. Ūdens tiek ņemts no okeāna, tādēļ tam piemīt ārstnieciskas

īpašības. Baseina telpā hlora smaka tomēr ir visai neizturama. Beidzot mums tiek dots brīvsolis un dodamies pastaigā gar krastu. Smiltis rupjas, kājas grimst līdz potītēm, nav kā Rīgas līcī, smalkas un blīvas. Vakariņas varam izvēlēties visas promenādes garumā. Protams, ka visai daudz tūristu un cenas arī ne pa jokam. Sanija ar Madaru devušies ekspedīcijā un pēc laika pienāk zvans, lai dodamies uz promenādes tālāko galu ap stūri, esot lēti un labi. Jožam ātri, jo jāpaspēj pasūtīt, paēst un vēl atpakaļ uz autobusu atnākt. Veiksmīgi atrodam bāriņu, kurš ir ēdāju pilns, mums atbrīvojas četrvietīgs galdiņš, varam pasūtīt. Jautājums, ko? Madars pāri trim galdiņiem iesaka zivi un salātus. Tos arī pasūtam, kā arī portvīnu, kurš beidzot jānobauda, ja reiz esam Porto. Zivs ir dievīga, dārzeni gatavi, vīns salds, stiprs un maz. Tas gan iesākumā, jo pie porcijas klāt atnes baltvīnu baltā keramikas krūzē, tas ir krietni skābāks, un laikam ne tik stiprs, tomēr atpakaļceļš ir stipri jautrāks un mēs četratā piesmejam visu promenādi, vienlaikus vērojot saules rietu okeānā.

Nākamais rīts ir krietni vēsāks. Un katra nākamā diena arvien aukstāka. Trešdienas plānā ir kopīga pusdienu gatavošana. Atrodamies lielā telpā ar ļoti augstiem griestiem, stikla lustru un paklājiem uz grīdas. Vidū galdi U burta formā, pie gala sienas, plītis, cepeškrāsnis, ledusskapis, trauku plaukti un izlietne. Viens liels stilistiskais kokteilis, bet ir apbrīnojami mājīgi. Kā jau minēju, katra valsts gatavoja savu nacionālo ēdienu. Tātad kopā sešus. Latviešiem bija atlikuši salāti, kurus neviens tā īsti nav gribējis, bet kas gan var būt vienkāršāk. Pirms vai pēc ēdiena degustēšanas valsts pārstāvis pastāstīja par tradīcijām, par sastāvdaļām utt. Pēc Sanijas stāstījuma par Latvijas sezonālo raksturu, par to, ka pavasarī katrs asniņš ir vitamīnu un enerģijas avots, par bērzu sulām un par mistiskajām zālītēm dobē, lielā salātu bļoda kritās acīmredzami. Mūsu slepenās sastāvdaļas bija virza un balandas no Latvijas dobēm. Pārējais viss, ko uz vietas pēc mūsu pasūtījuma varēja dabūt.

Dienas plānā muzeja apmeklējums un arhitektūras brīnums Mūzikas māja, kura apakšpusē ir šaurāka, augšpusē plataka. Visas telpas izveidotas, lai tajās varētu notikt koncerti. Akustika lieliska, ideāla skaņu izolācija. Redzējām aiz stikla sienas koncerta mēģinājumu, bet skaņu nedzirdējām. Vienlaicīgi var notikt vairāki koncerti, pilnīgi viens otru netraucējot. Atsevišķa telpa bērniem, kur iebūvēti skaņu sensori. To visu pētot un baudot, esam aizkavējušies un nu steigšus jožam uz metro, lai pēc trim pieturām lēktu laukā un vēl tikpat daudz ar kājām, jo septiņos paredzēts fado mūzikas koncerts un viņa degustācija upes otrā krastā. Tiklīdz ieņemam savas vietas, sākas koncerts. Stundas garumā varam baudīt gaišo un tumšo portvīnu (19,5%), klausīties ģitāras spēli un dziesmas. Turpat veikaliņā var iegādāties vīnu, kas nule kā baudīts un tad nesteidzīgā solī doties atceļā pa līkumainajām ieliņām, pa ceļam kaut kur ieēst vakariņas un vēlāk cenšoties atrast viesnīcu.

Ceturtdienas rīts ir vēlais rīts. Kāds pamanās apmaldīties, kāds gulšņā un nedara neko, kāds iepērkas, bet pusdivpadsmitos ir zināma tikšanās vieta netālu no viesnīcas, kāpjām 6.stāvā uz tai chi (taiči) nodarbību. Nekas netiek stāstīts, izretojamies un sākam, jeb „visi dara tā”. Nodarbības vadītājs ir nenosakāma vecuma un tautības vīrietis, smaida un pa retam ko pasaka, ir labs, tiekam līdzī samērā labi, jo 99% tā ir pirmā saskare ar šāda tipa kustībām. Uz beigām iet grūtāk, jo te jau kaut kas ir jāzina un jāsaprot, nepietiek ar roku plātīšanu nezināmos virzienos, tāpēc, vismaz es atturos no atdarināšanas, jo nezinu saturu, varbūt notiek garu izsauksana vai prom sūtīšana.

Pēc nākamā pārbrauciena ar metro, dodamies pusdienās liela T-mārketā telpās, bet pēc tam lekcijā iepazīstam dažādu kontinentu sabalansētu uztura piramīdas, kuras, izrādās atšķiras. Drīz ierodas nīprais Džims, fitnesa treneris no Brazīlijas, 17 gadus dzīvo Portugālē. Straujš, enerģisks, iedvesmojošs. Aizrāva mūs uz sporta zāli, iedeva itāļu jauniešiem elastīgās pusbumbas un pats rādīja vingrojumus. Pēc tam visai grupai iemācīja dejas soļus pie populāras, jauniešu iecienītas melodijas.

Noslēguma bankets notiek smalkā restorānā, mums pasniedz sertifikātus par piedalīšanos, baudām gardus ēdienus, protams, vīnu un sākam kalt plānus nākamajām tikšanās reizēm. Poļu pāris ļoti vēlas apciemot Latviju, turki interesējas par mūsu ekonomiku, par dabas resursiem, notiek dažādas informācijas apmaiņa, jo esam sasēdušies juku jukām, lai sanāktu sarunāties dažādu valstu pārstāvjiem savā starpā. Kad šķiramies, ir jau vēls un līdz viesnīcai arī krietns gabaliņš ko cilpot. Tiksimies Itālijā.

Agnese Auniņa-Linmeijere