

Iedvesmai nav vecuma

Rīgas pils paplašinātās iespējas



INESE ELSIŅA

Piekritisiet, ka iedvesmu ikdienā var sniegt jaunrade, bet iedvesma mīt arī tajā, kas izturējies gadsimtus, apliecinot cilvēces spēju sapņot, celt un atstāt pēdas nākotnē. Šoreiz stāsts būs par vēsturisku pili, kas nav tikai akmens un mūra savienojums — tā ir dzīva liecība sapņiem, varām, zaudējumiem un cerībām, kas pārdzīvojušas gadsimtus.

Katrs logs, katra velve un noslēpums glabājošā pils telpa stāsta par cilvēku ambīcijām, iztēli un spēju radīt kaut ko lielāku par sevi. Šajās sienās dzīvo ne tikai pagātne, pils ir izzīņas raktuve tiem, kas raugās nākotnē, jo atgādina, ka cilvēka tieksme pēc skaistā un nozīmīgā nemainās.

Prezidenta mītne un muzeja mājvieta

Rīgas pils ir viena no Latvijas izcilākajām viduslaiku pilīm. Tās pamatakmens likts 1330. gada 15. jūnijā. Pils ir nozīmīga Latvijas vēstures un kultūras mantojuma daļa — valsts nozīmes arhitektūras piemineklis. Pils vairākkārt nopostīta, piedzīvojusi arī ievērojamas pārbūves un paplašināšanas. Pēdējā vērienīgā atjaunošana veikta Latvijas simtgades priekšvakarā. Visas telpas atjaunotas vēsturiskajā izskatā, tās piemērojot mūsdienu prasībām un izmantošanas iecerēm.

Kopš 1922. gada, kad dibināta Latvijas Valsts prezidenta institūcija, Rīgas pils ir Latvijas Valsts prezidenta rezidence. Pēc vērienīgiem restaurācijas darbiem Valsts prezidents darbu Rīgas pili atsāka 2016. gada 22. augustā. Katra Rīgas pils glezna, katrs priekšmets atjaunotās neatkarīgās Latvijas laikā ir latviešu mākslas vēsturnieka, heraldikas, mākslas un arhitektūras pieminekļu restaurēšanas speciālista Imanta Lancmaņa izvēlēts. Lancmanis ir spējis pulcēt zinošus un aizrautīgus cilvēkus



Rīgas pils. 1789. gads. Attēls no Johana Kristofa Broces kolekcijas.

un saredzēt kontekstus, kultūras mantojuma dārgumus, Eiropas un pasaules mēroga kultūras mantojuma pērles. Nesen par mūsu valstij nozīmīgo celtni — Rundāles un Rīgas pils — atjaunošanu Imants Lancmanis saņēma Valstiskuma balvu.

Taču Rīgas pils nav tikai prezidenta rezidence vien, tā ir arī Latvijas Nacionālā vēstures muzeja mājvieta. 2024. gadā pēc apjomīgas rekonstrukcijas I un II posma pabeigšanas muzeja un apmeklētāju rīcībā ir nonācis viens no Rīgas pils korpusiem ar ieeju no Daugavas gātes.

Unikāla iespēja izbaudīt telpas

Kamēr muzejā vēl nav izvietotas ekspozīcijas, līdz 14. septembrim apmeklētājiem ir unikāla iespēja iepazīt Rīgas pili gadsimtiem neredzētā veidolā, aplūkojot vērienīgākās atjaunotās telpas — velvētos pagrabus, kapelu, remteri, Svina torni. Individuālam apmeklējumam pieejams

bezmaksas audiogids latviešu, angļu, igauņu, lietuviešu un vācu valodā, kas tapis ar Kultūras ministrijas piesaistītā Eiropas fondu līdzfinansējuma ieguldījumu. Man bija iespēja izbaudīt gida Krišjāņa kompetenci, “dzīvo” gidu līdz ar to iesaku ikvienam!

Sākot ar 15. septembri, Latvijas Nacionālais vēstures muzejs Rīgas pili uzsāks ekspozīciju izbūvi, tādēļ individuāliem apmeklētājiem tas tiks slēgts. Līdz gada beigām muzejā vēl notiks nodarbības skolēnu grupām, atsevišķi pasākumi Lāčplēša dienā, 11. novembrī, un Latvijas valsts pasludināšanas dienā — 18. novembrī, bet ar jaunu ekspozīciju piedāvājumu muzejs ikvienam tiks atvērts nākamā gada pavasarī.

Savukārt arī pēc 15. septembra pils 5. stāvā būs pieejama nodarbību telpa “Izziņas bēniņi”, kur visu vecumu skolēnu grupas septiņās nodarbībās varēs iepazīt Latvijas vēsturi un īpaši — Rīgas pils vēsturi. Vērts pieteikties, jo tiek gaidītas grupas arī no reģioniem!

Kapela ar kolonām un fresku

Kapela ir viena no vislabāk saglabātajām pils telpām. Baznīca — vispirms Romas katoļu, tad luterāņu un vēlāk — pareizticīgo — te atradās no pils uzbūvēšanas 16. gadsimta sākumā līdz pat 1874. gadam, kad telpu sadalīja divos stāvos. Pils austrumu korpusā izbūvēja jaunu pareizticīgo kapelu, bet veco sadalīja divos stāvos un izveidoja darba telpas Vidzemes guberņas valdes ierēdņiem. 20. gadsimtā šajās telpās saimniekoja valsts Vēsturiskais arhīvs, bet vēlāk — Valsts Mākslas muzejs un J. Raiņa Literatūras un mākslas vēstures muzejs.

Sākotnējo apjomu telpa atguva tikai 2021. gadā. Restaurācijas laikā tika atsegtas 16. gadsimta kolonas, 19. gadsimtā sienā iebūvētās kāpnes, kas baznīcu savienoja ar ielu. Tika atklāti arī sienu gleznojumi — fragmentāra freska uz austrumu sienas un konsekrācijas krusti uz dienvidu sienas. Freska, visticamāk, bijusi daļa no baznīcas sākotnējā interjera.

Liecības un muzeja suvenīri

Viena no ekspresizstādēm, kas Rīgas pils apmeklētājus jau tagad aicina iepazīt pils vēsturi, ir “Pazaudēts un atrasts” — arheoloģiskajos izrakumos daudzu gadu desmitu garumā un nesenajos restaurācijas darbos uzietie priekšmeti. Tie ir dažādi gan apmēra, gan pielietojuma, gan saglabātības ziņā, un līdz ar pavaidošajiem stāstiem veido Rīgas pils un tās iemītnieku vēsturi.

Pils apmeklējuma laikā vērts ielūkoties arī muzeja veikālā, kur piedāvāta virkne suvenīru ar muzeja jauno vizuālo identitāti. Tāpat plauktā izvietoti amatnieku darinājumi, kā arī nesen tapuši drukas darbi gan izzīņai, gan atpūtas brīžiem.

Gaidāmās ekspozīcijas

Augusta sākumā Rīgas pili tika parakstīts līgums ar uzņēmumu, kas uzvarēja konkursā par ekspozīcijas “Straumējot laiku” ražošanu un uzstādīšanu.

Ekspozīcija “Straumējot laiku” būs pirmā no jaunveidotajām muzeja ekspozīcijām pēc atgriešanās vēsturiskajā mājvietā Rīgas pili. Tā tiks izvietota 620 kvadrātmetru platībā un vēstīs stāstu par Latvijas zemi un iedzīvotājiem vēstures ritējumā no vissenākajiem laikiem līdz mūsdienām. Laika plūdums ekspozīcijā tiks skatīts caur cilvēka piederību noteiktam ļaužu kopumam — pilsētniekiem, etniskajām, reliģiskajām kopienām, sociālajai kārtai, valsts pilsoņiem, akcentējot deviņiem laikmetiem raksturīgo un dažādu grupu savstarpējo sadarbību.

Kā nākamā Rīgas pils telpas piepildīs šobrīd sagatavošanas stadijā esošā ekspozīcija “Livonijas pils”, kurai vieta būs pils pagrabstāvā. Tai sekos ekspozīcijas “Rīgas pils vēsture” un “Sakrālā māksla”, kas tiks izvietota kapelas telpā.



Ieskaits atjaunotajā un vēl ar ekspozīcijām neiebūvētajā kapelā, pagrabā, muzeja veikaliņā.



Dzīves albuma stāsts

No malas dzīvesprieku neiedos

IVETA ŠMUGĀ

Meirānos "Lukaušu" saimniekus Daci un Juri Caunes sastopam piemājas dārzā. Puķu dobēs zied rudens puķes, jau kuro reizi plauts mauriņš, senās ābeles briedina ābolus. Visās gaitās saimniekus pavada uzticamais Bernes ganu suns Verro, seko arī Mince.

Caunes stāsta, ka Meirānos "Lukaušu" mājās ir ienācēji.

— Mājas nopirkām 2014. gadā, te bija viena kūla, izejot pa durvīm, priekšā auga priede, ko pārstādījām, apkārtni iztīrījām. Pirmos gadus, kad mājas vajadzēja remontēt, te vēl nedzīvojām. Tad dzīvojām Barkavā, braukājām uz "Lukaušiem", bet vienu vasaru izmēģinājām dzīvot laukos un braukt uz darbu. Toruden nevarējām vairs atgriezties atpakaļ uz Barkavu, jo te bija gabaliņš sirds un viss, kas mūsu rokām paveikts. Divas istabas bija izremontētas, varēja palikt dzīvot pavisam.

Mums ar Juri sfēras ir sadalītas: man ir puķes, veļas, trauku, gaļas mašīna, viņam — visa lauku sētas mehanizācija, kartupeļi, zāle, virtuvē patiek darboties kopā.

Juris visu darba mūžu ir bijis lauksaimnieks, strādājis uzņēmumā "Latraps", Dace ir skolotāja, vadījusi arī novada izglītības darbinieku arodbiedrību.

Par to, kāpēc pārcēlās uz dzīvi lauku mājās, Dace Caune paskaidro: — Dzīvojot Barkavā dzīvoklī, nebija tādas sajūtas, kāda ir patlaban. No rīta izeju laukā, miers, klusums, dārzā apskatos, kas jauns uzziedējis, ieelpoju puķu smaržu. Mums laukos tagad ir tāds dzīves līmenis kā pilsētā un vēl klāt daudz bonusu, ko dod daba — var iziet ārā, lai saplūktu svaigas puķes, garšaugus.

Joprojām saista amatierteātris

— Tā īsti pensijā vēl neesmu, jo Barkavas kultūras namā vadu amatierteātri "Dzirkstis". Tas ir kā sirds darbs. Nu jau būs 10 gadi, kopš pastāv šis kolektīvs. Kad atzīmējām jubileju, tik daudz cilvēku Barkavas kultūras nams reti kad ir piedzīvojis. 30 gadus mēs nodzīvojām Barkavā, un tā puse joprojām velk. Tur uzauga bērni, gāja skolā. Esmu skolotājas Annas Treiņas audzēkne, vidusskolu pabeidzu Madonā. Pēc tam iestājos Liepājas Valsts pedagoģiskajā institūtā, kur ieguvu sākumskolas skolotājas diplomu. Strādāju Barkavas pamatskolā par sākumskolas skolotāju. Man bija savs leļļu teātris. Tā aizrautība ar lellēm nāk līdzī no Madonas vidusskolas gadiem. Skolotāja Skaidrite Putniņa vadīja leļļu teātri, kur pieteicos arī es. Tā kā deju, dziedāju kori, kas paņēma daudz laika, uz leļļu teātri reti kad parādījos. Man tas viss patika, bet tā īsti tajā nepiedalījos. Sāpe par to palika, kas pēc tam tika ārstēta skolā, jo nodibinājām miksto rotaļlietu šūšanas pulciņu, bet, lai rotaļlietām rastu pielietojumu, iestudējām



Dace un Juri Caunes "Lukaušu" mājās.



No cirka lellēm ir saglabājies Čočo.



Mājās smaržo ābolmaize, kuras recepte vēl no mājturības stundu laika.



"Lukaušu" saimnieces Daces Caunes mīlestība ir puķes.
Foto — MĀRIS STIPRAIS

izrādes. Nu jau skolā man būtu 30 gadi, kopš sāku vadīt leļļu teātri. Kad strādāju Madonas BJC, lelles pārcēlās tur. Priecājos, ka mana vecākā mazmeita Alise Caune šogad izvēlējās mācībām multiplikatora novirzienu, arī jaunākā mazmeita Lelde apmeklēja zīmēšanas pulciņu.

"Dzirkstis" turpinu vadīt, teātra kolektīva 10 gadu jubilejai iestudējam Hermana Paukša lugu "Vai manu cūku neesat redzējuši?"

Arī mēs ar Juri ilgus gadus dejojām deju kolektīvā, no sākuma tas bija Barkavas KN "Klabdancis", pēc tam — deju kolektīvs Meirānu tautas namā, — pastāsta Dace Caune.

Atstrast labo, turēties kopā

Dace un Juri Caunes šogad atzīmēja kāzu 44. gadadienu. Uz vaicājumu, kā abi satikās, Dace atcerējās: — Viņš dzīvoja netālu, nāk no "Gaigaliešiem". Uz Jāņiem biju atbraukusi ciemos pie draudzenes. Toreiz satikāmies, bet ne jau par nākotni domājām. Juris pierakstīja manu mājas telefona numuru, nepazaudēja, jo to viņš ieskrāpēja

uz mašīnas motora pārsega. Mēs esam kopā un noturējušies visu šo laiku.

Uzskatu, lai kādas likstas dzīvē gadītos, ja abi turas kopā, visas grūtības var pārvarēt. Galvenais ir atrast to labo, kādēļ ir vērts dzīvot un turpināt, un tā ir ģimene. Dēls dzīvo Īrijā, meitas ģimene — Norvēģijā, bet visi atrodam iespēju regulāri satikties. Pagājušajā gadā bija salidojums Korfu, šogad — "Lukaušos".

Abiem patiek ceļot, un ne jau tikai uz tālākām zemēm, arī tepat pa Latviju.

Ģimenes rīcībā ir uzdāvinātie ceļojumu maršruti, kas visi vēl nav izbraukāti.

— Tik labi, kā tagad dzīvojam, mēs nekad neesam dzīvojuši, — savā skatījumā dalās Dace. Viņa atceras: — Padomju laikos *sitāmies kā pliki pa nātrēm*, un kas tikai viss nebija jādara. Cūkas un cukurbietes, pat govys bija, ko sākumā slaukt nemācēju. Bija aita, tele, ko nobarojām, un par iegūto naudu nopirkām divānu. Tolaik naudas nebija, arī veikali bija patukši, bet

mēs mācējām izdzīvot — gatavojām konservus, ko vēl arī tagad protu. Ja *raudam*, ka veikalos pārtikas cenas augstas, vai tad sava dārza ogas un dārzeņus izmantojam. Šogad spiedīsim sulu no plūmēm, esam iesākuši gatavot rabarberu vīnu. Mums pašiem jau tik daudz nevajag, bet iegriežas kāds ciemiņš, ir, ko aizvest ciemakukulim. Uzskatu, ka tam, ko savās mājās sagatavo, ir cita vērtība.

Mājas kafejnīca "Lukauši"

Otro gadu "Lukaušu" saimnieki piedalījās "Mājas kafejnīcu dienās".

"Lukauši" piedāvāja savu kulināro mantojumu — mājās ceptu maizi, putraimu desas un citus labumus. Šogad bija arī norvēģu vafeles, cukurvate, sula, bet apkalpoja četras mazmeitas — Lelde, Estere, Alise un Linda.

No kurienes kulinārās prasmes? Dace Caune atklāj: — Laikam esmu tāds cilvēks, kas visu, kas interesants, uzsūc kā ar sūkli. Pirmais cilvēks, no kā iemācījies gatavot ēst, bija mana mamma. Atceros, mums bija malkas plīts,

mamma gatavoja, man bija mazās pannīnas, katliņi, man atļāva gatavot sev. Kad gāju skolā, mums kaimiņos dzīvoja 1. bērnodārza saimniece, izglītota dāma, kas Ulmanlaikos gājusi Kaucmindē. Viņa cepa tortes, arī pasūtītājiem. Kad cepa, smaržoja visa māja, un bērni gāja pie Olgas Petrovnas izlaizīt bļodas. Pamazām viņa man uzticēja garnēšanu, samācījos arī mīklas gatavošanu, un jau 12 gados cepu mājas tortes, gatavoju vārīto krēmu. Torti biju izcepusi arī "Mājas kafejnīcu dienām". Gatavot putraimu desas, gaļu, cept maizi iemācījos no vīramātes, kas tepat netālu dzīvoja laukos, viņiem bija maizes krāsns. Viņas draudzene bija godu saimniece, kas mani ņēma līdzi par palīgu. Mēs ar Juri visu darām kopā, varbūt esmu tā, kas pieliek garšvielas.

— Kura ideja bija iesaistīties "Mājas kafejnīcu dienās"?

— Pagājušajā gadā tā bija mana ideja, šogad to ierosināja znots, kas Norvēģijā strādā par pavāru. Pati pagājušajā gadā biju noskrējusi, apkalpojot viesus, jo cilvēku interese bija ļoti liela. Neizpalika arī visas mājas rūpes, apkārtnē ir jābūt skatāmai.

Dace Caune dalās arī priekā, ka Meirānos izdevies sadraudzēties arī ar vietējiem cilvēkiem: — Parasti jau vietējie svešākus ienācējus nepieņem. Meirānos darbojas ļoti aktīva iedzīvotāju biedrība "Vienā soli", ko *kūrē* Ina Bidiņa, un viņai ir tik daudz labu ideju. Uz projektu konkursos atbalstītajām apmācībām brauc cilvēki no plašākas apkārtnes. Grandiozs ir Meirānu Ziemassvētku egles iedegšanas pasākums, ko rīko biedrība. Esmu lepna, ka arī es esmu šajā biedrībā.

Tas ir ļoti svarīgi, ka paši cilvēki ir kustīgi. Ja mēs visi sēdēsim mājās un vaidēsim, ka viss ir slikti, nekad labāk arī neklūs. Nevienš dzīvesprieku neiedos, katram tas ir jāatrod.

Liktenarhivs. Tradīcijas

Sieviešu gudrība un garšas spēks

AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA

Sieviešu apvienība “Lavanda” nupat nosvinējusi sesto pastāvēšanas jubileju. Sešas dāmas — Ināra Baltā, Marija Čibikina, Maija Priedniece, Zinaida Tropa, Līgita Eiduka un Ilze Melne — ne tikai dejo, bet arī organizē pasākumus, sirsnīgu kopābūšanu. Katra tikšanās reize ir kulināriem pārsteigumiem piepildīta.

Ieskats vēsturē

Dāmas vienpadsmit gadus dejoja Degumnieku tautas nama dāmu deju grupā “Orhidejas”, bet, kad polkas soli kļuva grūtāk izdejot, kundzes nolēma ieviest dzīvē izmaiņas.

— Gribējām turpināt dejojot, bet kaut ko pavisam citādāku nekā linijdejas vai senioru dejas. Bijām vienisprātis, ka vajag dāmu dejas un Ināra uzņēmās mūsu *diriģantu*, — atminas Ilze Melne. — Tā nonācām pie raksturdejam. Piemeklējam īpašas dziesmas, kas patik mums pašām. Visas atbrauca ciemos, vārijām zupu un nospriedām, ka ir jāmēģina. Vai izdosies — neviena nezinājām. Darbojāmies, multifunkcionālā centra “13. km” vadītāja Dace Kalniņa paņēma mūs savā paspārnē. Protams, domājām, vai tad tikai dejosim, un sākām organizēt Senioru pēcpusdienas un citus pasākumus. Katra tikšanās reize ir īpaša — sirsnīga kopābūšana, sarunas un mūsu pašu gatavots cienasts.

Dāmas stāsta, ka atsaucība ir liela un tas priecē.

— Katru reizi senioriem sarūpējam kādu pārsteigumu — našķi, ko uzlikt uz kārā zoba. Neizpaliek arī muzikāli priekšnesumi, un tiek aicināti ciemiņi. Šķiet, ka senioriem šeit ļoti patīk un viņi jūtas ļoti mājīgi, — teic Ināra Baltā. — Pēcpusdienas izvēršas sirsnīgas. Bet mēs liekam darboties arī pašiem senioriem. Mudinām pastāstīt pašiem par sevi, par nodarbošanos, vaļaspriekiem, ikdienas gaitām. Tā mēs iepazīstam viens otru, atklājam visdažādākos talantus. Arī apvienības dāmām to ir ļoti daudz — piemēram, Maija veido burvīgas ziedu kompozīcijas. Mums katrai ir sava loma “Lavandā”.

Tradīcija — zupas vārīšanas čempionāts

Jau trešo gadu sieviešu apvienība organizē zupas vārīšanas čempionātu, un katru gadu atsaučība kļūst lielāka.

— Pirmajā gadā piedalījās simts dalībnieku, otrajā — ap diviem simtiem, bet šogad jau bija vairāk nekā trīs simti apmeklētāju, — prieku pauž Ināra. — Šoreiz startēja deviņas komandas. Paldies Dacei, kura aktīvi mūs atbalsta un raksta dažādus projektus, lai varētu īstenot ieceres. Arī šis čempionāts var notikt, pateicoties atbalstītām Madonas



Gotlība skola un tur iekoptais puķu dārzs ir SA “Lavanda” lolojums.



Zinaidu (no kreisās), Mariju, Maiju, Ligitu, Ināru un Ilzi vieno mīlestība pret deju, ēst gatavošanu un prieka radīšanu.

novada pašvaldības sociālās jomas projektam.

— Un atkal — šis čempionāts nav tikai par zupas vārīšanu, bet gan būšanu kopā, sarunām, priecīgiem mirkļiem un jaukām emocijām, — papildina Ilze Melne. — Katra komanda nāk ar savu *odziņu* — komandas reprezentēšanu, zupas recepti, nosaukumu. Patiesi — katra komanda īpaši piedomā un gatavojas ar lielu atbildību. Mūsaprāt, pats galvenais nav, ar cik ekskluzīvu recepti izceļas, bet gan kopā būšana. Katra komanda tiek novērtēta un saņem savu nomināciju. Šogad īpaši izjutām sadarbību ar jauniešiem un viņu sniegto atbalstu.

Ar sirdi gatavošanā

Vasara sieviešu apvienībai ir atvaļinājumu laiks, jo vairāk ikdiena aizrit, rūpējoties par saimniecību, uzturot dārzu, gatavojot ziemas veltes.

— Šogad, runājot par dārziem, ir ļoti skumja situācija. Diemžēl laikapstākļi ir nodarījuši lielu *skādi*, un dārzos praktiski nekas nav izaudzis. Šis ir pirmais gads, kad ir tik bēdīga situācija, — atzīst Zinaida Tropa. — Vienīgi ļoti labi aug ķirbji un kabači. Tiesa, tie neaug dārzā.

Ik gadu tiek audzētas ierastas un pārbaudītas lietas — zaļumi, burkāni, bietes. Tāpat kartupeļi, pupas, gurķi.

Dāmas ir pozitīvi noskaņotas un priecājas, ka ir jau arī meža veltes, tiek rasti risinājumi, lai pagrabu piepildītu. Kā smejas sieviešu apvienības pārstāves — nevienam gadu pagrabs tukšs nav palicis.

Katrai sieviešu apvienības dalībniecei ēst gatavošana ir ne tikai ikdienas pienākums, bet arī iespēja iepriecināt citus. Dāmas gan teic, ka vislielākā gatavotāja ir Līgita.

— Līgita ir tā, kura mūsu pulcīnā iznes ēst gatavošanas talantu. Mājās, protams, ikviena no mums gatavo. Līgita atrod dažādas jaunas receptes, ievieš kaut ko neierastu, jo parasti ir tā, ka reti kad mājās gribam ieviest ko jaunu. Parasti pieturamies pie ierastā, — stāsta Ilze. — Kopā gatavot vienmēr ir interesantāk. Piemēram, senioru pēcpusdienās esam cienājušas ar ķirbju biezzupu, ar putru, kāpostiem un desiņām, ar pankūkām, dārzeņu sacepumu. Tiek ceptas plātsmaizes. Zinaida mums cep gardu ābolmaizi, pati sien sieru. Ligitai īpaši labi izdodas zaļumu sviests.

Līgita Eiduka pati teic, ka vai-

rāk pieturas pie pārbaudītām vērtībām.

— Mamma bija liela saimniece. Godos klāja galdus, cepa ruites, kūkas, gatavoja gaļas. Arī man patīk gatavot. Ikdienā vairāk sanāk būt cilvēkos, apmeklēju dažādas konferences un sarunu laikā uzzinu dažādus *knifiņus*, jaunas receptes, ieteikumus. Labprāt arī pamēģinu. Otro gadu lielā cieņā ir zaļumu sviests. Saimniecībā audzējam tītarus. Gaļa tiek pārstrādāta kupātos. Tāpat tiek ceptas kotletes, karbonādes. Tīturu mēdzu iemarinēt, ietinu folijā un trīs stundas cepu cepeškrāsnī. Gaļa ir ļoti mīksta un sulīga. Gaļas tītari aug ātri — četru mēnešu laikā. Tītara gaļa ir ļoti veselīga. Tāpat audzējam arī gaļas lopus. Vienmēr gribas tuvos palutināt ar gardām maltītēm.

Taujājot, kas tiek gatavots ziemas krājumiem, dāmas norāda, ka viennozīmīgi tie ir marinēti gurķi, tomāti, kas pagatavoti dažādos veidos, “Mednieku salāti”, “Latgales salāti” un citi dārza labumi.

“Lavandas” dāmas atzīst, ka vislielākais prieks ir par kopābūšanu, par prieka radīšanu sev un citiem. Kopā sanākot, dejojot, organizējot pasākumus, vienmēr tiek gūtas pozitīvas emocijas un gandarījums.



SA “Lavanda” ieteikumi



Sieviešu apvienības spēks slēpjas kopībā, pieredzes bagātībā un vēlmē dalīties ar zināšanām. Gadu gaitā katra dalībniece ir sakrājusi savus īpašos *knifiņus*, kā maltīti padarīt gardāku, veselīgāku vai īpašāku. Dāmas atklāj savus noslēpumus — gan senču tradīcijās balstītus ieteikumus, gan mūsdienīgus risinājumus, kas atvieglo ikdienas gatavošanu. Tie nav tikai padomi virtuvei, bet arī sadarbība un sievišķīgas gudrības spēks, kas silda dvēseli.

Līgita iecienījusi gatavot zaļumu sviestu. Lai sviests izdotos, jāmeklē gardi un kvalitatīvi produkti. Līgita iesaka Lazdonas piensaimnieka ražoto, jo tas ir svaigs un tam ir īsta sviesta garša. Sviestam jābūt istabas temperatūrā. Pievieno zaļumus, kas izaug dārzā un pašam vislabāk garšo — pētersīļi, dilles. Tāpat jāpieliek ķiploks un sāls. Recepte ir ļoti vienkārša, un rezultāts — garšīgs.

Savukārt kauli pārtop buljonā, kas tiek izmantots, gatavojot maltītes. Kaulus noskalo, liek katlā un uzvāra. Pēc tam vāra uz lēnas uguns vairākas stundas. Pievieno ķiploku, sīpolu, lauru lapas, piparus un sāli. Nokāš, liek trauciņos vai maisiņos un uzglabā saldētavā.

Putna gaļai vislabāk izmantot dilles, ķiploku, piparus un sāli. Neko citu nemaz nevajag.

Zinaida Tropa savulaik cepa maizi, tagad maizes krāsnī cep ābolu plātsmaizi, jo tur tā sanāk visgardākā.

Sienot sieru, izmanto tikai ķimenes, jo ne visiem patīk siers ar dažādās garšām.

Uz uguns vārīta zupa sanāk garšīgāka.

Zinaida izmēģinājusi gurķus audzēt vecā riepā, kas piepildīta ar augsni, un atzīst, ka gan pats stāds auga spēcīgs, gan raža bija laba.

Savukārt Maija Priedniece gurķus audzē siena ķīpās.

Maija zina teikt, ka produkta vai ēdiena garša mainās arī atkarībā no tā, kā tiek sagriezts produkts. Piemēram, kartupelis sagriezts daiviņās vai uz pusēm un cepts cepeškrāsnī garšos atšķirīgi.

Ilze Melne zupām vienmēr pievieno medus karoti. Tā zupa iegūst tumīgumu. Zupai var pievienot arī cukuru. Viņa atzīst, ka beidzot ir iemācījusies izvārit patiesi gardu zupu — kā savulaik to darīja viņas mamma. Ilze pieļauj, ka zupa ir izcila tāpēc, ka tā tiek vārīta vairākas stundas, uz lēnas uguns.

Sautējot kāpostus, kad tie jau gatavi, pievieno zaļu kartupeli.

AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA



Pirms un pēc treniņa...

Iesildīšanās pirms un atsildīšanās pēc fiziskas slodzes nereti saņem nepelnīti maz uzmanības, lai gan tās ir nozīmīgas treniņa daļas. Vingrinājumi ir signāls ķermenim, ka tagad nāksies pastrādāt citādāk, nekā ierasts, savukārt atsildīšanās vingrinājumi palīdz pakāpeniski atgriezties ikdienas režīmā.

Izpildot iesildīšanās vingrinājumus, sirds ritms kļūst straujāks un paaugstinās ķermeņa temperatūra. Tikmēr ķermeni notiek vairākas pārmaiņas. Paātrinātais sirds ritms veicina asins un skābekļa piegādi muskuļiem, paplašina asinsvadus. Savukārt paaugstinātā ķermeņa temperatūra palīdz muskuļiem iesaistīt vairāk skābekļa enerģijas ražošanā, tādējādi tie kļūst elastīgāki un vieglāk pielāgojas slodzei. Turklāt organisms sāk vairāk izdalīt hormonus, izmantojot taukus un ogļhidrātus.

Iesildīšanās var sastāvēt no zemas intensitātes aerobās slodzes, piemēram, lēns skrējienš, brauciens ar velosipēdu, viegli lēcieni uz vietas, un dinamiskiem vingrojumiem, kas ir vingrojumi, ar kustību pilnā amplitūdā. Šos divus iesildīšanās veidus var kombinēt vai veikt tikai dinamiskos vingrojumus, ņemot vērā treniņa specifiku. Zemas intensitātes aerobā slodze ir efektīvs veids, lai paaugstinātu ķermeņa temperatūru un sirds ritmu, taču nesagatavo ķermeni dažādām kustībām un pozām. Noteikti jāiesilda muskuļu grupas un locītavas, uz kurām tiks likts uzsvars treniņa laikā, taču ieteicams iesildīt pilnīgi visas muskuļu grupas un locītavas.

Lai gan pēc fiziskas slodzes dažkārt šķiet, ka atsildīšanās vingrinājumiem vairs nav enerģijas un tie ir lieki, tā nebūt nav. Atsildīšanās vingrinājumu izpildes laikā sirds ritms un elpošanas straujums pakāpeniski atgriežas miera stāvoklī, sašaurinās asinsvadi, jo vairs nav nepieciešams piegādāt tik daudz skābekļa muskuļiem. Pēc fiziskas slodzes palielinās pienskābes (enerģijas ražošanas galaprodukta) daudzums muskuļos. Pienskābe var radīt sāpes un stīvumu muskuļos, taču ar stiepšanas vingrojumiem ir iespējams panākt tās vieglāku izvadīšanu.

ZANE BIKOVSKA

MAF

Mediju atbalsta fonds

"Mediju atbalsta fonda" ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par pielikuma "Iedvesmai nav vecuma" saturu atbild SIA "Lai kraksts STARS". #SIF_MAF2025

Možs un vesels

Dzīve kustībā pierāda, ka vecumam nav robežu

ZANE BIKOVSKA

Madonietes ZINAĪDAS RĀCENĀJAS dzīvē sports vienmēr bijis klātesošs, sākot ar bērnībā atklātu talantu slēpošanā un turpinot ar startiem sacensībās visā pasaulē. Astoņdesmit divu gadu vecumā, kundze ne tikai soļo un skrien, bet arī pārved mājās medaļas no Baltijas un starptautiska līmeņa sacensībām. Viņas stāsts ir apliecinājums tam, ka aktīvs dzīvesveids var kļūt par veselības un dzīvesprieka atslēgu jebkurā vecumā.

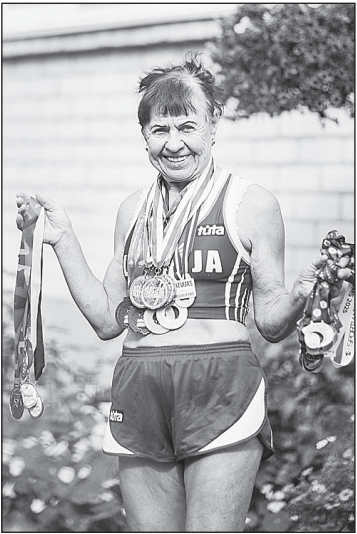
— Ar aktīvo sportu nodarbojos kopš septiņu gadu vecuma. Šobrīd man ir astoņdesmit divi gadi. Cik tad sanāk? Septiņdesmit pieci. Viss sākās ar slēpošanu, kas ir mans hobijs. Skolas laikā, kad mācījos 1. klasē, man pie zābaciņiem skolotāji pielika slēpes ar siksnīņām un es uzreiz visiem puikām aizbraucu pa priekšu. Tas acimredzot bija talants, jo līdz tam es netiku ne reizi mācījusies slēpot. Un no tā brīža sākās manas gaitas slēpošanā. Skolu un rajonu pārstāvēju dažādās sacensībās, vienmēr saņemot labus rezultātus. Gadi gāja, piedzima bērni un tad sāku domāt — nu jau pietiek „ņemties” ar sportošanu un pametu to. Jāsaka, kā bija — gandrīz nomiru. Man pēkšņi palika tik slikti, saņņaudza sirdi, es nevarēju paelpot; bija ļoti grūti. Slimnīcā mani pārbaudīja māsiņa un secināja, ka ir par maz skābekļa. Sarakstīja zāles, es atnācu mājās ar tām, bet vīrs uzreiz visas izmeta un teica: „Labāk pasporto mazliet, kaut divsimts metrus noskrien.” Tolaik strādāju autoostā par dispečeri un starp Latvijas autobusu parkiem rikoja sacensības. Kopā bija piecas disciplīnas — peldēšana, šaušana, sešdesmit metru skrējienš, kross un granātas mešana, — atmiņās kavējas Zinaīda.

Aizejot pensijā, Zinaīda sāka trenēties skriešanā. Pēc ceļgala meniska operācijas, kundze pievērsās soļošanai, un arī tā ļoti padodas joprojām. Pagājušajā nedēļas nogalē apmeklētās Baltijas mēroga sacensības Klaipēdā, protams, uz mājām atvestas arī medaļas. Visvairāk un visnopietnāk Zinaīda gatavojas pasaules mēroga sacensībām. Ir iegūti draugi un paziņas, kurus ikreiz sastopot, pārņem prieks. Sirsnīgai un draudzīgai atmosfērai arī ir liela nozīme, neraugoties uz to, ka trasē notiek ciņa par uzvaru. Un vēl lielāks prieks ir ar to, ka mazās Madonas vārdu atpazīst pasaulē gan pateicoties Zinaīdai, gan citiem mūsu novada sportistiem.

— Katru reizi, braucot uz sacensībām, domāju, kas mani dzen? Varētu sēdēt mājās, dzīvoties dārzā, skābēt gurķus. Taču pēc veiksmīga starta, rodas tik milzīgs prieks par paveikto, un atkal gribas darīt. Jūtos, kā no jauna piedzimusi. Pēc dabas esmu slīņķe — ja sacensību nav,



Lai uzturētu sevi labā fiziskajā formā, Zinaīda gan pievelkas, gan piepumpējas.



Ikviens veiksmīgs starts rada gandarījumu un motivē neatnest ar roku sportiskajām aktivitātēm.

paļaujtos laiskumam. Līst lietus — ai, izlaidīšu treniņu. Negribas kādā dienā sportot, nesportošu. Bet, ja tuvojas sacensības, nevēlos tajās skriet kā tāda čāča, bet gan normāli startēt. Protams, ka, gatavojoties sacensībām, pārņem iedvesma trenēties. Oktobrī braukšu uz sacensībām Madeirā, Portugālē. Skriešu desmit kilometrus. Gatavojos tam, lai stundas laikā varu pievarēt šo distanci. Vēl būs jāskrien kross sešu kilometru garumā, pusotrs kilometrs stadionā un pieci tūkstoši metru stadionā — kopā četras disciplīnas. Koferis jau pamazāk tiek gatavots — iekšā saliktas skriešanas formas, zeķes un citi piederumi.

Arī mani mazdēli — Ralfs un Roberts Līģeri — pārņēmuši skriešanu no omes. Roberts piedalījās „Stirnu bukā”, un es izdomāju doties līdzī. Pirms sacensībām nolīja pamatīgs lietuss, viss bija dubļos. Izvēlējos septiņu kilometru distanci, bet Roberts skrēja piecpadsmit kilo-



Medaļām un kausiem atvēlētais goda stūritis ir piepildīts ar neskaitāmām godalgām.

Foto — MĀRIS STIPRAIS

metrus. Garākās distances skrējējus startā palaida pusstundu ātrāk, un pēc tam Roberts man teica: „Vecmamm, es visu laiku skrienot tikai par tevi domāju — kā tu tādiem dubļiem un ūdeni noskriesi distanci. Nolēmu, ka noskriešu savējos un došos tevi meklēt.” Taču es veiksmīgi pieveicu distanci. Mana meita Renāte arī skrien, bet viņai ne īpaši tas patīk, vairāk pie sirds iet slēpošana. Renāte peld gan vasarā, gan ziemā. Dēls dzīvo Rīgā, viņam vairāk patīk hokejs, — stāsta Zinaīdas kundze.

Lai justos labi un mundri gan sacensību laikā, gan ikdienā, ir jādraudzējas ar veselīgu un sabalansētu uzturu. Kad jautāju, kā sevi formā uztur Zinaīda, viņa atbild — tas katram ir individuāli. Ko viens ēd, neēdis otrs. Pirms vairākiem gadiem Vecāķos notika desmit kilometru skrējienš pa pludmali. Pa ceļam grupa pietājusī benzīntankā, un viens puisis nopircis

pamatīgu batonu ar pildījumu.

— Es prasīju tam puisim, ko viņš dara?! Uz to saņēmu atbildi: „Bet man to vajag.” Un iedomājieties — viņš vinnēja skrējienā. Es nevarētu paskriet ar pilnu vēderu. Pirms sacensībām no rīta vienmēr apēdu auzu pārslu putru, banānu, sviestmaizi ar olu un izderu kafiju. Dažreiz kādu brīdi pirms starta apēdu vēl vienu banānu, taču ko katram ēst, atkarīgs no cilvēka paša. Ir cilvēki, kas neēd gaļu, tikai dārzeņus, taču es bez gaļas nevaru. Organisms jūt, ko viņam vajag. Kas der vienam, nederēs otram. Tāpat nevaru iedomāties skriet ar garām bīksēm vai garo piedurkņu krekli. Vienmēr uzvilksu šortus un topiņu, tad jūtos viegli un labi. Galu galā, mēs jau nebraucam turp, lai viens otru pētitu, bet gan sacenstos, un katrs skrien sev ērtā apģērbā, — teic Zinaīdas kundze.

Sportiskās aktivitātēs iesaistās arī ģimenes mīlule — sunīte Greisa, kura kopā ar Zinaīdu dodas uz blakus esošo ezeru. Nu jau Greisai peldēties vairs ne īpaši gribas, viņa labprātāk pabradā pa ūdeni un pēc tam, kad Zinaīda beiguši savus ūdens rituālus, gaida, kad viņa pakasis un izbužinās muguru.

Pēc sarunas Zinaīda mūs aizved uz savu istabu, lai parādītu medaļām un kausiem ierīkoto stūriti. Godalgu ir tik daudz, ka visām pat nepietiek vietas, tāpēc daudz medaļu noglabātas kastē, sasietas kopā pa gadiem. Un ar daudz es domāju ļoti, ļoti daudz. Kaste ir tik smaga, ka to pacelt vairs nav iespējams. Un te arī ir viņas lielākais lepnums — ne tikai pašreizējie trenēties un krāt godalgas, bet ar savu piemēru iedvesmot citus. Jo, kā pati Zinaīda saka, viņas dzīves recepte ir vienkārša — nepārstāt kustēties.