

# Iedvesmai nav vecuma



## Mācīt ar sirdi nozīmē ticēt saviem un audzēkņu sapņiem

ZANE BIKOVSKA

**Skolotāja profesija ir vairāk nekā mācību stundu pasniegšana. Tas ir ceļš, kurā veidojas nākotnes cilvēki, bet darbs, kas jāiegulda, prasa pacietību, radošumu, spēju pielāgoties mūsdienu prasībām, vienlaikus saglabājot cieņu un sirsnību pret katru skolēnu. Cēsaines vidusskolas skolotāja INGRĪDA EVARDSONE savā dzimtajā pilsētā pavadījusi 50 radošus darba gadus un joprojām mīl to, ko dara. Skola ir viņas dzīve, un tai allaž piederējusi sirds.**

Ingrīda Evardsons ir skolotāja ne tikai pēc izglītības, bet arī pēc aicinājuma. Jau no mazām dienām spēlējusi „skolu”, un meitenes attēlotās skolotājas prototips bija viņas audzinātāja Velta Viča. Zināma ietekme noteikti ir tam, ka Ingrīda vienmēr dzīvojis skolotāju mājās — pirmie kaimiņi bija Imants un Mudra Skrides, vēlāk skolotāji draudzes skolā — Viktors Indrikovs, Jānis un Mirdza Kārklīni, pie kuriem bieži ciemojās citi jaunie skolotāji, daži no viņiem — Leons Bauers, Vilfrīds Kanaviņš. Liela loma profesijas izvēlē noteikti ir skolotājiem Zentai un Harijam Šulciem, kuri savu kaimiņi iedvesmoja un pārliecināja kļūt par skolotāju. Tikai bija jāizlemj par kādu? Skolotāja Zenta Šulce ieteica studēt vācu filologos, bet skolotājs Harijs Šulcs virzīja uz Mākslas akadēmiju. Uzvarēja lēmums kļūt par skolotāju! Ingrīda ir tas pedagogs, kurš nekad neliekuļo, bet runā skaidru valodu, vienojoties ar audzēkņiem par prasībām. Kašķi nekad nav bijuši nedz ar skolēniem, nedz vecākiem. Visi bērni ir Ingrīdas draugi — gan tagadējie skolēni, gan tie, kuri pie savas mīļās skolotājas satiekoties pienāk arī pēc daudziem gadiem. Ilgajā darba mūžā viņa sapratusi, ka no visiem nevar prasīt visu vienādi. Skolotāja Ingrīda gan mācību, gan audzināšanas darbā izceļas ar izteiktu radošumu, estētisku noformēšanu un visu darbu paveikšanu kārtīgi un precīzi. Vienmēr bijusi un ir sava novada patriote un novadpētniece. Šis darbs turpinās joprojām, jo skolotājas pārziņā ir skolas muzeja jeb vēstures liecību krātuves sakārtošana, materiālu apkopošana, dažādu apkopojumu izstrādāšana. Uz savas skolas simtgadi absolventus priecēja muzeja materiālu izstāde, kurā ne viens vien absolvents atrada savus pētījumus, aprakstus, literāros darbus, fotogrāfijas.

**— Pastāstiet par savu ceļu pedagogijā un ko jums nozīmē skolotāja profesija?**

— Mācījos Cēsaines vidusskolā, kas tolaik atradās pīli, ar sirsnību un cieņu atceros un novērtēju savas pirmās audzinātājas — Veltu Viču, Zentu Šulci un Mirdzu Bērziņu. Pēc vidusskolas beigšanas,



Ingrīdas Evardsones darbs ir ne tikai mācīt, bet ar sirdi būt līdzās saviem skolēniem. Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

direktora Artūra Viča uzaicināta, sāku strādāt par skolotāju, iesākumā veicot ķīmijas un fizikas laboranta pienākumus un strādājot pagarinātajā dienas grupā. Pēc gada uzsāku pildīt pilnas slodzes skolotājas un audzinātājas pienākumus. Paralēli, mācoties Liepājas Pedagoģiskajā institūtā, ieguvu augstāko izglītību — maģistra grādu pedagogijā un studēju arī Latvijas Universitātes Filoloģijas fakultātes maģistrantūrā. Darbs savā skolā ir bijis ļoti daudzveidīgs: sākumskolas skolotāja, klases audzinātāja

izstrādāti tematiskie plāni, bet tagad katrs pedagogs visā Latvijā savu plānu veido pats, viņiem nav piemēru, kuros ieskatīties. Jā, starp kolēģiem notiek domu apmaiņa, bet tas viss aizņem jau tā tik dārgo laiku. Patlaban es nesaskatu jēgu tam. Skolotāji ir tikai cilvēki, viens ir talantīgāks, otrs mazāk prasmīgs, un no visiem nevar prasīt vienādus rezultātus. Esmu uzaugusi un mācījusies laikā, kad bija izstrādāta metodika. Mana mīlestība un pareizā izvēle noteikti ir sākumskola, jo tieši par šo jomu

mācīties. Dzīve bija jāpadara interesantāka, savācāmiem neliela pedagogu grupiņa, jo, lai cik dīvaini būtu, visiem tas nemaz neinteresēja. Tagad iesaistīties *Erasmus* ir viegli — izlasi piedāvājumu un pievienojies, vai izliec savu reklāmu un „piekļaujies” kādam projektam, sastopot domubiedrus. Mēs savulaik sākām ar to, ka paši rakstījām dokumentāciju, veltījām tam ilgu un garu vakarus pēc stundām, un viss vēl bija jātulko angļiski. Vēl līdz šim ar poļu un igauņu draugiem esam labās attiecībās, un arī tas ir

**„Visi bērni šajā skolā man ir tuvi. Novēlu viņiem būt laimīgiem dzīvē, atrast īsto profesiju un īsto sirds cilvēku, ar kuru dzīvot kopā.”**

(man pieder nebijis rekords skolas vēsturē, jo vienu klasi audzināju no 1. līdz 12. klasei), 15 gadus biju direktora vietniece ārpusstundu darbā, darbojos jauno skautu un mazpulka organizācijās, daudzus gadus biju skolas arodbiedrības priekšsēdētāja. Ilgus gadus strādāju par pils gidu, paralēli pētīju Cēsaines pils īpašnieku Vulfu dzimtas vēsturi, veicu novadpētnieka ikdienas darbus, rakstīju neskaitāmas publikācijas vietējai preseī, „Cēsaines grāmatām” un vēl daudz ko citu.

**— Izaicinājumi ir neatņemama ikdienas sastāvdaļa pedagogu dzīvē, it īpaši mūsdienās, kad viss pakārtots digitalizācijai, modernajām tehnoloģijām, kompetenču izglītībai un dokumentācijai.**

— Mans darba mūžs sākās astoņdesmitajos gados, un tam bijuši gan plusi, gan mīnusi, bet vienmēr bija skaidras nostādes, standarti, programmas. Skolotājiem bija

es ieguvu pirmo izglītību. Pusi sava mūža strādāju gan pamatskolā, gan vidusskolā, mācot krievu valodu. Gadu pavadīju, izbaidot seniora privilēģijas, bet direktors Didzis Baunis pierunāja atgriezties darbā, jo kolēģi slimo un jauno pedagogu nemaz tik daudz nav.

**— Padalieties Erasmus projektu pieredzē — to veidošanā, un pavērtējiet, ko projekti dod skolēniem un pedagogiem?**

— Esmu piedalījies Eiropas Savienības *Comenius* un *Erasmus+* projektu izstrādes darba grupā, veiksmīgi saņemot finansējumu un tos realizējot Somijā, Vācijā, Turcijā, Polijā un Igaunijā, vadījusi meistarklases par dzimtu pētniecību valsts novadpētniecības konferencē Cēsainē, kopā ar kolēģiem esmu vadījusi starpdisciplinārās mācību stundas Polijā par tēmu „Draudzība”. Starptautiskā sadarbība noteikti ietekmē skolēnu redzesloku un motivāciju

viens no lielākajiem ieguvumiem. Skolēniem savukārt šī programma attīsta komunikācijas un sadarbības prasmes, ļauj iepazīt citas valsts kultūru, viesģimeņu sadzīvi, tradīcijas. Tas viss uzkrājas un dod pienesumu nākotnē — gan profesijas izvēlē, gan uzskatu veidošanā.

**— Nevar nepamanīt, ka pēdējos gados bērni un jaunieši ir ļoti mainījušies...**

— Dzīvē viss plūst un mainās, *plaukstu priekšā* nevienam nenoliksi. Nāk jauni laiki, jauni izaicinājumi un reformas, pārdzīvojumi un piedzīvojumi. Kā skolēni ir mainījušies? Lai vai kā, savus audzēkņus vienmēr esmu mīlējusi un cienījusi, ar vecākiem allaž bijis tikai labs kontakts, lai arī dažreiz *vadzis ir lūzis* un e-klasē ir nācies ierakstīt piezīmes. Tomēr aizvainojums nekad nav palicis, jo galu galā skolotājs to visu dara par labu bērnam. Man šķiet, ka mūsdienās pirmsskolas bērni

tiek mazliet apzagti, jo, atnākot uz 1. klasi, viņi vēl grib spēlēt un pagulēt pusdienlaiku. Bet bērnu darzā sagatavošanas grupās to īsti vairs neļauj darīt. Bērni ir mainījušies. Varbūt ir lielāka vecāku pāraprūpe, arī dzīves vide mainījusies un vairs nav drošības, bet par ko tad vecāki uztrauksies, ja ne par saviem bērniem?

**— Zināms, ka veidojat skolas muzeju. Iepazīstiniet ar šo ideju, pastāstiet, kas muzejā redzams, un vai tā tapšanā iesaistās arī kolēģi un skolēni?**

— Skolas muzejā nonācu tad, kad krievu valodai sāka samazināt stundu skaitu, un es paliku ar ļoti mazu slodzi. Direktors iedalīja man divas stundas nedēļā šim darbam, bet esmu te pavadījusi daudz laika, lai visu kaut cik sargrupētu un sakārtotu. Pirmo reizi ienākot šajā telpā, te valdīja *bardaks*. Man ir liels prieks, ka direktors šeit ievēd viesus un ka kriptatiņa no skolas vēstures ir te redzama. Man ir laba sadarbība gan ar vēstures skolotāju, gan Cēsaines pils vēsturnieci un vadītāju — viņas palīdz man, es savukārt palīdzu viņām. Mēs dalāmies ar zināšanām un materiāliem, konkurence starp mums nepastāv. Patiesībā es šo telpu nesaucu par muzeju, bet gan par vēstures liecību krātuvi. Te ienāk skolēni, lai gan interese par novadpētniecību mazinās. Pie mums mācās arī bērni no citiem novadiem, bet kā tu liksi mīlēt un izzināt svešu vietu?

Daudz laika veltu sarunām ar bijušajiem skolotājiem, kuri dzīvo tuvākajā apkārtnē un ir arī mani skolotāji. Direktors atbalsta manu ierosinājumu apciemot agrākos pedagogus jubilejās. Cilvēkam nevajag daudz — tikai cieņu, kopā būšanas mirkli un labus vārdus. Atbalstu saņemu arī no arodbiedrības vadītājas Simonas Grāvītes, kas iepērk apsveikumus Ziemassvētkiem, un es ar roku tos noformēju. Ar dziļu cieņu atceros savus skolotājus, esošos un bijušos kolēģus.

**— Starp daudzajiem pienākumiem ir atrasts motivācijas avots, kas palīdz atjaunot enerģijas rezerves?**

— Visi ir depresijā, pārstrādājušies, „izdeguši”. Brīnos, no kurienes tas rodas? Jā, es arī esmu piekususi darbā, bet mani mājās gaida trīs dzīvnieki, kuri jābaro, ar kuriem jāiet pastaigāties un jāvelta uzmanība. Galu galā ir vēl privātā mājas dzīve. Darbs dzen darbu, nav laika gausties! Man patīk tas, ko es daru.

**— Ko jūs vēlētās novēlēt saviem skolēniem nākotnei?**

— Visi bērni šajā skolā man ir tuvi. Noteikti novēlu būt laimīgiem dzīvē, atrast īsto profesiju un īsto sirds cilvēku, ar kuru dzīvot kopā. Ar lielajiem bērniem esam daudz runājuši gan par mīlestību, gan karjeru. Lai miers ir dvēselēs un virs galvām mierīgas debesis!



# Drīves albuma stāsts

## “Galvenais, ka visu manu dzīvi ir bijusi liela dažādība”

INESE ELSIŅA

Viena no mūsdienu Latvijas raksturīgākajām iezīmēm ir iedzīvotāju došanās peļņā uz ārzemēm. Daudziem radi vai draugi ir prom no dzimtenes, nereti viņi ārzemēs arī paliek.

Kopš 1998. gada starp divām valstīm dzīvoja arī Diāna Pele (attēlā). Sākoties Krievijas karam Ukrainā, viņa atgriezās Madonā.

— Uz ārzemēm aizbraucu 1998. gadā. Latvijā atgriezos nedēļā, kad sākās karš Ukrainā. 24. februārī man ir vārda diena, mamma tai rītā piezvanīja, apsveica un sāka raudāt, jo bija sācies karš Ukrainā. Mans lēmums bija tūlītējs — ja sācies karš netālu no Latvijas, es gribu būt dzimtenē, blakus saviem vecākiem un draugiem, te ir arī manas lauku mājas, man jābūt šeit.

Aizgāju uz aģentūru un pateicu, ka vēlos doties uz Latviju. Nebija nekādu sarežģījumu vai pretenziju — nopirku biļeti un ar “airBaltic” lidmašīnu atlidoju uz mājām. Pasaulē joprojām viss ir nestabili, neko nevar paredzēt — nezinām, kas un kā būs.

— **Kāpēc deviņdesmitajos gados izvēlējies aizbraukt no Latvijas, vai tas bija ekonomisku iemeslu dēļ?**

— Jā, galvenais iemesls bija ekonomisks. Darbs Latvijā man bija, bet alga bija tik niecīga, ka pat ceļa naudai uz darbu, kad braucu no Jaunkalsnavas uz Madonu, un pusdienām nepietika. Bija jānododas prom, lai varētu ko nopelnīt, bet sākumā arī tur maksāja ļoti maz.

— **Ar ko tieši nodarbojies ārzemēs — kāda bija tava profesija un darba apstākļi?**

— Sākumā, kad aizbraucu uz Angliju, strādāju lauksaimniecībā — siltumnīcās pie frēzijām. Kad ieguvu uzticību, mani uzaicināja strādāt floristikā — ziedu veikalā. Kopumā apmēram 20 gadus mans darbs bija saistīts ar ziediem (attēlā). Taču pēc tam Nīderlandē izmēģināju arī elektronikas sfēru — darbs bija ar atjaunojamiem telefoniem, konkrēti — strādāju ar lietotu iPhone un citu ierīču tīrīšanu un saīņošanu, tāpat datu dzēšanu. Nevar teikt, ka darbs bija grūts, taču nācās darboties ar ķīmikālijām, kas nav patīkami un veselīgi. Bija jāstrādā lielā telpā, komandā, katram savi darba pienākumi. Ne tikai ar telefoniem, bet arī ar planšetēm un citiem elektronikas produktiem. Pēc tam vēl piedalījās mūzikas preču un elektronikas saīņošanā uzņēmumā pie Beļģijas robežas.

— **Vai ārzemēs tev bija iespēja ceļot un redzēt pasauli, piedalīties kādos kultūras pasākumos?**

— Jā, protams! Gan Ģērnsijā, gan vēlāk citur bija iespēja brīvdienās paņemt atvaļinājumu un aizbraukt uz Parīzi, Grieķiju, Londonu — uz mūzikliem, izstādēm, apskatīt pilsētu. Šo iespēju redzēt pasauli ļoti izbaudīju.

Apmēram pusgadu dzīvoju Londonā, biju kompanjone kādai jaunai sievietei. Dzīvoju viņas ģimenē netālu no Griničas, palīdzēju ar mājas darbiem — uzkopu māju, mazgāju traukus, iekārtoju dārzu.

— **Kā, atgriežoties pēc daudzu gadu prombūtnes, vērtēji izmaiņas Latvijā?**

— Diemžēl pamanīju, ka ekonomiskās pārmaiņas ir pārsvarā uz sliktu pusi — daudzas darba vietas bija slēgtas, uzņēmumi likvidēti. Piemēram, Madonā vairs nebija austuves, universālveikals bija pārvērst, likvidēta tipogrāfija, arī rūpnīca “Darba spars”, kombikorma rūpnīca — viss bija kļuvis nabadzīgāks.

— **Ko redzi novadā kā ieguvumus, kas tev šķiet vērtīgi?**

— Pozitīvi ir tas, ka šobrīd ir sakārtota sporta infrastruktūra Smeceres silā, Madonā tika atjaunots kultūras nams, aktīvi darbojas pašdarbnieki, notiek dažādi pasākumi, kas priecē.

— **Kā meklēji darbu pēc atgriešanās Latvijā, ar kādām grūtībām saskāries?**

— Darbu meklēju pati, uz nodarbinātības aģentūru negāju. Meklēju sludinājumus internetā, bet bija daudz atteikumu — Latvijā pēc 50 gadu vecuma darba iespējas ir grūti atrast. Tas atšķiras no ārzemju pieredzes, kur tieši vecākus cilvēkus novērtē kā uzticamus un drošus darbiniekus.

*„Man tāpat kā visiem mūsu dzimtā allaž ir ko darīt. Vecāmamma savulaik auda, mamma auda un šuva, tētis nodarbojās ar fotografēšanu.”*

— **Šobrīd tu Madonā strādā “Rimi” veikalā. Kādi ir tavi darba pienākumi, un kā vērtē darba apstākļus?**

— Strādāju mazajā “Rimi”, kur cepu maizītes. Man patīk gatavot ēst, un beidzot daru to, kas ļoti tik. Pienākumi ietver kūku, tortu, maizīšu sagatavošanu, arī siera sagriešanu. Jāstrādā atbildīgi, jo tagad darbu veicam skaitliski mazāk darbinieku. Esmu pamanījusi, ka man patīk palīdzēt cilvēkiem — konsultēt, parādīt, paskaidrot. Tā kā darbinieku ir maz, esmu pieejama klientiem, un cilvēki bieži vērsas pie manis pēc kāda praktiska padoma.

— **Kā šobrīd risini dzīvi laukos — vai turpini uzturēt ģimenes īpašumu?**

— Dzīvoju Madonā, bet regulāri esmu arī laukos — māja laukos ir mūsu ģimenes vieta, kur varam pulcēties, darboties, atpūsties. Turklāt tas ir drošs patvērumš, ja valstī pēkšņi rastos militārs apdraudējums. Laukos darba vienmēr ir daudz — lapu grābšana, stādīšana, ravēšana. Vairāk stādu puķes, lai ir skaisti, bet audzēju arī dažus gurķu stādus, lai tiek kādai draudzenei un pašai.

— **Kur īsti esi dzimis, un kādi bija tavi bērnības gadi?**

— Esmu dzimis Valkā, jo tā bija mammas un tēta pirmā darba vieta mežsaimniecībā. Kad biju vēl pavisam maza, pārcēlāmies uz Rankas meža skolu, pēc tam uz Varakļāniem, kur vecāki strādāja mežniecībā, tad atkal uz Ranku, kur dzīvojām Rankas pilī. Vēlāk, kad man bija jāsāk mācīties astotajā klasē, pārcēlāmies uz Jaunkalsnavu.

— **Kā veidojās tavs izglītības ceļš?**

— Pirmās trīs klases mācījās Salmenes pamatskolā aiz Varakļāniem, tad Rankas pamatskolā. Astotā klase Jaunkalsnavā, pēc tam vidusskolas gadi pagāja Pļaviņu vidusskolā, jo tā bija tuvāk Jaunkalsnavai. Vēlāk par ainavu projektētāju studēju Bulduru tehnikumā. Pēc tehnikuma beigšanas sadalē tiku nosūtīta darbā uz Botānisko dārzu, bet nevarēju atrast dzīvesvietu Rīgā — nebija ne kopmītņu, ne cita varianta dzīvošanai. Iestājos augstskolā Jelgavā, bet studiju programma mani īsti neieinteresēja.

Tad atbraucu uz Madonu, izgāju veikalniekiem domātu skolu, sāku strādāt elektropreču veikalā. Esmu strādājusi arī komjaunatnes komitejā un tipogrāfijā — montāžas cehā palīdzēju sagatavot un ievietot maketos fotogrāfijas, strādāju ar tekstiem un attēliem. Tāpat pēc

pasūtījuma veidoju etiķetes. Tur nostrādāju kādus piecus gadus.

— **Jaunībā arī daudz ceļoju, kāpi kalnos.**

— Jā, esmu daudz ceļojusi — sākumā piedalījos kalnu pārgājienos Kaukāzā, vēlāk biju Pamirā, pie Baikāla, Karakuma tuksnesī, arī Kamčatkā. Pabiju alās, Ukrainas Karpatos, un uz šiem objektiem devos dažādu grupu sastāvā. Iesāku mācīties par kalnu tūrisma instruktori, bet nenoliku eksāmenus un sapratu, ka vairāk patīk būt dalībniecei grupā, nevis tās vadītājai. Vēl varu teikt — ja agrāk patika grūtāki piedzīvojumu ceļojumi, tad tagad vairāk priecājos par atpūtas ceļojumiem — apskatīt kultūrvietas, mierīgi atpūsties.

— **Kur vēl vēlētos aizbraukt, ko redzēt?**

— Protams, gribētu paceļot, satikt draugus ārzemēs, varbūt kādreiz apmeklēt Franciju — Normandiju, Angliju, kur dzīvo pazīstami cilvēki.

Finanšu iespējas pašlaik gan ir ierobežotas — alga ir minimāla, knapi pietiek izdzīvošanai un nepieciešamo rēķinu segšanai. Ceļošanu šobrīd ierobežo materiālie apstākļi, bet, ja būtu iespējas,



labprāt brauktu ciemos pie draugiem, kas mani jau gaida.

— **Vai vari salīdzināt cilvēku attieksmi Latvijā un ārzemēs — kādas ir galvenās atšķirības?**

— Latvijā cilvēki maz smaida, izskatās daudz bēdīgāki, norūpējušies un noguruši, īpaši to redzu veikalā, kur ienākušie bieži domā, kā izdzīvot, kā nopirkt nepieciešamo.

— **Kā tev pašai ar pensijas iespējām?**

— Latvijā man būs minimālas vecuma pensijas aprēķina bāze, bet ir cerība, ka no Lielbritānijas un Nīderlandes par tur nostrādātajiem gadiem tiks aprēķināta labāka pensija. Tad arī varēšu ko vairāk atļauties.

— **Kā Latvijā aizpildi savu brīvo laiku?**

— Man tāpat kā visiem mūsu dzimtā allaž ir ko darīt. Vecāmamma savulaik auda, mamma auda un šuva, bija beigusī vairākus šūšanas kursus, tētis nodarbojās ar fotografēšanu, Rankas vidusskolā mācīja fotografēšanu skolēniem. Viņš arī gatavoja rotas un kopa bites.

Man rudenos ļoti patīk sēņot. Atmiņā palikusi reize, kad sēņojot ar naža galu pieskāros kādam metāla priekšmetam — izrādījās, ka tā ir mina. Ziņoju attiecīgajam dienestam, un sapieri aizveda to prom.

Galvenais jau ir tas, ka visu dzīvi ir bijusi liela dažādība — daudz pārmaiņu, daudz skaistā, daudz vērtīgas un aizraujošas pieredzes.

# Liktenarhīvs. Tradīcijas



## Vienkāršība ik uz soļa – arī ēdienos

AGRITA NUSBAUMA-KOVALEVSKA

**Kopš tālā 1971. gada VIJA GRIMZA sauc sevi par liezērieti. Pēc veterinārārsta profesijas iegūšanas tieši Ozoli kļuva par viņas jaunajām mājām. Vija ir bagāta – izaudzināti trīs dēli un meita, ir 9 mazbērni. Viņa aktīvi piedalās pagasta senioru klubā, labprāt dodas ekskursijās un apciemo savus mīļos. Velta laiku saviem vaļaspriekiem, labprāt gatavo gan ikdienas maltītes, gan iepriecina senioru klubā biedrus un ciemiņus.**

— Man patik viss vienkāršais, tas attiecas arī uz ēdieniem. Neizvēlos gatavot sarežģītus ēdienus, kas paņem daudz laika. Manuprāt, viss vienkāršais ir vislabākais, — smaidot teic Vija Grimza. — Pati nāku no laukiem, Limbažu puses. Mums bija piemājas saimniecība un patika darbs ar lopiem. Tolaik, domājot par profesijas izvēli, zināju, ka nevēlos dzīvot pilsētā. Pabeidzot pamatskolu, izvēlējos Smiltenes tehnikumu. Pēc tam devos uz Jelgavu, uz Lauksaimniecības akadēmiju. Tiesa, tik viegli mani tur negribēja ņemt, jo pēc tehnikuma prasīja divus gadus nostrādāt profesijā. Nebiju gatava šo laiku palaist vējā, braucu uz Lauksaimniecības ministriju, lai lūgtu atļauju kārtot iestājeksāmenus. To saņēmu, akadēmiju pabeidzu un Liezēres pagasts kļuva par manu pirmo un vienīgo darba vietu.

Vija atminas, ka pēc skolas absolvēšanas pati gan gribēja strādāt Krāslavā.

— Krāslavā biju prakses laikā. Tur bija ļoti sirsnīgi cilvēki, bet mani biedēja fakts, ka viss, arī dokumentācija, ir krievu valodā. Šo valodu nepratu tik labi, — atzīst Vija. — Bija profesore, kura, pasakot vienu teikumu, man lika mainīt domas. Viņas vārdi — vislabākais veterinārārstu kolektīvs ir Madonas rajonā — mani ļoti piesaistīja. Madonas rajonā es nevienu nezināju, lai gan saistība bija. Mamma dzimtā puse bija Bērzaune, bet ieprecējās Limbažos. Mans lēmums tika atbalstīts, un sagādīšanās dēļ Madonā bija brīvas vietas. Tolaik nelaimes gadījumā bojā gāja vetārsts, kas strādāja Liezērē. Pirms tam apskatīju vairākas potenciālās darba

vietas, bet Ozolos tika piedāvāti vislabākie dzīves apstākļi — pašai savs dzīvoklis, centrālā apkure. Ko gan man vairāk vajadzēja! Darbs ar lopiem visur bija vienāds. Es joprojām uzskatu, ka vetārsta profesija — tas ir aicinājums, un arī mana profesijas izvēle jau tolaik bija aicinājums. Apprecējos, piedzima bērni, esmu laimīga, ka dzīve sakārtojās tā, ka joprojām dzīvoju Liezēres pagasta Ozolos un to uzskatu par savu dzimteni!

### Piepildīta katra diena

— Dzīve ir skaista, un būt pensijā nemaz nav slikti! Varētu domāt, ka tagad ir daudz brīva laika, bet tā nebūt nav, — smejas Vija. — Jāatzīst, līdz ar pensionēšanos cilvēks paliek slinkāks. Vairs nav enerģijas, daudzas lietas tiek atliktas uz vēlāku laiku. Piemēram, nevaru vien saņemties atkal spēlēt akordeonu. Nevaru atrast brīvu brīdi. Aktīvi apmeklēju senioru klubā sanākšanas. Mums ir brīnišķīga vadītāja Ilga Akulova, kura neļauj sēdēt, bet liek kustēties un darīt. Ļoti patik braukt ekskursijās. Svinam pusapaļās un apaļās jubilejas. Tiek pasūtīta kūka, katrs ejam ar savu groziņu, un rezultātā galds ir kā uz kāzām! Es cienastam parasti izvēlos dažādu veidu maizītes. Kūkas cept man nepatīk, bet labprāt cepu dažādas plātsmaizes. Ļoti vienkārša ir ievārījuma plātskūka. Ievārījumu sajauc ar cukuru un sodu. Šeit der pat ierūdzis ievārījums. Liek ledusskapī uz dažām stundām. 4 olas sakuļ ar miltiem un skābo krējumu. Iemaisa ievārījumu, liek uz pannas un cep cepeškrāsnī līdz gatava. Šī ir recepte, kura nemaz nav sarežģīta, bet lieliski garšo.

### Vieglas un ātras receptes

Vijai Grimzai receptes glīti pierakstītas biezā kladē. Kā pati stāsta, ne visas ir atzītas par labu esam.

— Esmu laikraksta "Stars" ilggadēja lasītāja. Vienmēr to esmu abonējusi un daudzas receptes esmu atradusi tieši tur. Visas glīti esmu pārrakstījusi savā receptu kladē. Ļoti daudz receptu esmu ieguvusi arī no citiem izdevumiem. Tomēr lielākā daļa receptu ir pierakstītas no kaimiņiem, draugiem un paziņām, — pastāsta



Vienmēr smaidīga un pozitīva.

Foto no personiskā arhīva

Vija. — Receptu ir daudz, ne visas ir izmēģinātas, bet ir daudzas tādas, kas man ir īpaši iecienītas. Tās visas ir vienkāršas un ātri pagatavojamas, jo ne vienmēr ir bijis daudz laika, lai stāvētu ilgstoši pie plīts. Savulaik gatavoju krājumus ziemai, marinēju gurķus un sēnes, tomātus želejā. Nu vairs to nedaru, jo nevienam nevajag, bet pati apēst arī nevaru. Gurķu marinēšanas process man ļoti patika. Neesmu

salds ēdienu cienītāja, pa kādai receptei gan esmu pierakstījusi un laiku pa laikam pagatavoju. Neatņemama ir olu krāsošana Lieldienās. Pieturos pie vienkāršām, pārbaudītām lietām — sīpolu mizām. Savukārt Ziemassvētkos uz galda vienmēr ir pelēkie zirņi ar speķi un sīpoliem, kā arī pirādziņi. Vairs necepu piparkūkas. Tik, cik man vajag, varu nopirkt. Arī ikdienas maltītes ir ļoti vienkāršas.

### Iecienīta jēra gaļa

**Jēra un aitas gaļai ir raksturīga, bagātīga garša, kas atšķiras, piemēram, no liellopa vai vistas gaļas. Daudzi cilvēki to novērtē tieši šīs unikālās garšas dēļ, īpaši tradicionālos ēdienos.**

Arī Vija Grimza atzīst: — Man ļoti garšo jēra gaļa, lai gan daudziem tā nepatīk specifiskās garšas dēļ. Gaļu parasti iegādājos no zināma audzētāja Liezērē. Kad pie manis ierodas viesi, es bieži gatavoju jēru. Interesanti, ka visi to ēd un slavē. Zinot, ka ne visiem jērs ir cienā, pagatavoju arī citu mērci, piemēram, maltās gaļas, taču parasti visi izvēlas tieši jēru. Visbiežāk to gatavoju mērcē. Vispirms apcepu gaļu kopā ar sīpoliem un ķiplokiem, tad lēni sautēju, līdz tā kļūst mīksta. Pēc tam pievienoju tomātu mērci, krējumu un majonēzi. Rezultātā veidojas bieža, tumīga un ļoti garšīga mērce, kurā gaļa ir pilnībā iegrimusi. Ēdiens sanāk sulīgs, aromātisks un ļoti sāpīgs. Man ļoti garšo arī jēra zupa ar svaigiem kāpostiem. Tai pievienoju kartupeļus, burkānus, kāli, sīpolus un ķiplokus — vairāk neko nevajag. Zupa sanāk vienkārša, bet ļoti garšīga. Ļoti svarīgi ir prast jēru pareizi pagatavot. Man pašai šī specifiskā garša patīk, bet citiem tā var šķist pārāk izteikta. Interesanti, ka mani bērni jēra gaļu ne īpaši iecienījuši — viņiem traucē tieši šī garša.

Jēra gaļu bieži izmanto cepšanai, grilēšanai vai sautēšanai. Tā ir populāra, piemēram, Vidusjūras un Tuvo Austrumu virtuvē. Dažās reliģijās jēra gaļai ir īpaša nozīme un tā tiek izmantota rituālos vai svētkos. Arī Latvijā tā ir cienā. Jēra gaļa ir bagāta ar olbaltumvielām, dzelzi, B grupas vitamīniem (īpaši B12). Tā ir maiga un sulīga, ar vieglu, ne tik izteiktu garšu.

Cilvēki izvēlas šo gaļu arī tāpēc, lai dažādotu savu uzturu — neēst vienmēr tikai vienu gaļas veidu, bet izmēģināt dažādas garšas un ēdienus.

AGRITA NUSBAUMA-KOVALEVSKA

### Veselības salāti

Vārītas bietes, ķiploki, vārītas olas, marinēts gurķis, skābēti kāposti, majonēze.

Visas sastāvdaļas sagriež vai sarīvē, sajauc ar majonēzi.

### Vistas filejas kotletes

Vistas fileja, sīpoli vai puravi, ola, milti.

Fileju sagriež gabaliņos. Sagriež puravus vai sīpolus. Visu sakuļ kopā ar olu un miltiem. Ar karoti liek uz pannas un cep zeltaini brūnas. Lieliska piedeva pie kartupeļiem.

### Salāti

Topinambūri, gurķis, sīpols, majonēze. Topinambūru rūpīgi nomazgā un nokasa virskārtu. Rivē uz dārzeņu rīves. Pievieno majonēzi un garšvielas.

### Skābēti gurķi

(recepte no televīzijas raidījuma)

Gurķiem nogriež abus galus un uz pāris stundām liek aukstā ūdenī. Pēc tam aplej ar sālsūdeni. Ja gurķus vēlas ēst jau nākamajā dienā, aplej ar karstu sālsūdeni. Klāt liek dilles, mārrutku sakni, ķiršu un upeņu lapas. Uz litru ūdens nepieciešamas divas striķētas ēdamkarotes sāls.

### Maizes zupa

Sakaltušu rupjmaizi liek vārīt, kamēr tā izšķīst. Pievieno rozīnes, ābolus, sīrupu un nelielu cukuru, iegūst saldskābu garšu. Atdzīstot, tas sabiezē. Liek traukā, pa virsu uzliek putukrējumu. Ja nav sakaltusi rupjmaize, to var sagrauzdēt cepeškrāsnī.

### Tunča kārtojums

Tunci eļļā izklāj izvēlētā trauka apakšā. Virsū liek smalki sasmalcinātus sīpolus. Nākamais izklāj rivētus vārītus burkānus, pēc tam vārītus kartupeļus. Pašā virskārtā uzliek rivētu olu.

### Vecmeitu salāti

Pirmajā kārtā liek rivētu sieru, pēc tam sagrieztus tomātus. Trešajā kārtā — sagrieztas olas. Pēc tam liek majonēzi, kuru nosedz ar čipsiem.

### Oranžās kotletes

Burkānus smalki sarīvē, pievieno auzu pārslas, garšvielas. Lai turas kopā, pievieno nelielu miltu. Cep sviestā.

### Gurķu salāti

Gurķus sagriež šķēlēs. Pievieno 200 g cukura, 200 g etiķa, sāli pēc garšas, 200 g eļļas un tikpat ķiploku, kā arī tomātu mērci. Visu kopā uzvāra un liek burkāns. Var vārīt zupas, ēst pie kartupeļiem.

### Glazūra

6 ēdamkarotes cukura, kakao, skābā krējuma. Vāra uz lēnas uguns. Var izmantot uz plātsmaizēm, kūkām utt.



# Možs un vesels

## Patīk sevi izaicināt, norūdīt, pārbaudīt izturību



Biatlona distancē — Aldis Šuriņš.



Biatlona sacensībās "Baltijas kauss 2026".

Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ



Balatonas ezerā Ungārijā.

Foto no personiskā arhīva

### IVETA ŠMUGĀ

Tā tiekoties atzīst Aldis Šuriņš, kam dienas ir saplānotas ar saviem darbiem, mazbērnu treniņiem, arī sacensībām. Ar sportu viņš ir uz "tu", un šajā sniegotajā ziemā ir izdevies noslēpot garus gabalus savam rūdījumam, lai būtu gatavs atkal uzsākt jauno sezonu vindsērfingā.

### Ziemā slēpo, vasarā — burā

Aldis Šuriņš ir zināms kā amatieru sportists vindsērfingā (burāšanā) *Raceboard* klasē.

Ar labiem rezultātiem piedalās vindsērfinga sacensībās amatieru un veterānu grupās, ir rezultātu līderis Latvijas vindsērfingā.

2025. gadā viņš bija Latvijas čempions *Raceboard* klasē, arī 2024. gadā viņš bija Latvijas kausa uzvarētājs un vicečempions Latvijas čempionātā vīriešu konkurencē, 2020. gadā ieguva 2. vietu "Grand Master" grupā Latvijas čempionātā. Daudzkārt godalgots dažādās regatēs. Piedalījies arī Eiropas čempionātos, pasaules čempionātos.

Panākumi gūti arī distanču slēpošanā un biatlonā.

2026. gadā viņš slēpoja "Apkārt Alaukstam", Madonas tautas slēpojuma pieveica 15 km distanci, Latvijas čempionātā distanču slēpošanā (2025./26. gada sezona) savā vecuma grupā izcīnīja 1. vietu. Nesen LČ 3. posma sacensībās "Smeceres silā" Aldis Šuriņš uzvarēja 19,8 km distancē klasiskajā solī. Taču vislielākais savu spēju pārbaudījums šoziem bija Rankas kartonfabrikas distanču slēpošanas maratons — 100 kilometru.



Pēc apbalvošanas ar medaļu V60 grupā.

Šosezon viņš piedalījās "Smeceres silā" rīkotajās Baltijas kausa izcīņas sacensībās biatlonā, arī Latvijas kausa sacensībās biatlonā u. c.

### Svarīgi sevi uzturēt formā

Aldis Šuriņš atklāj, ka viņam patīk sevi izaicināt izturības zie-

mas sporta pasākumos, patīk distanču slēpošana un biatlons.

— Būtu garlaicīgi neko nedarīt, — secina Aldis.

Slēpošanu viņš iepazīna, kad mācījās Liezēres pamatskolas astoņgadīgajā skolā.

— Fizikulturās stundās skolotājs Jānis Ozoliņš mums slēpošanā

ielika labu pamatu — iemācīja pareizi slēpot *klasikā*. Slēpes toreiz bija kā jau visiem, bet slēpošana iepatikās. No skolas laikiem ir sakrāta kaudzīte diplomu. Ar biatlonu sāku nodarboties, mācoties toreizējā Rīgas Elektromehāniskajā tehnikumā. Trenējāties Rīgā, Biķernieku trasē, bija nometnes Madonā, Ērgļos, Vestienā.

Slēpošana un biatlons tomēr ir smagi sporta veidi, arī burāt nav viegli. Ziemā slēpoju, lai uzturētu sevi formā un vasarā būtu vieglāk burāt. Slēpoju atbilstoši tam, kā jutos, bet mana prioritāte vaļasprieku sarakstā ir vindsērfings, — atzīst Aldis Šuriņš.

Viņš atceras: — Vienu brīdi vispār neslēpoju, netrenējos, līdz Uldis Lapsa *sakūdīja*, lai atsāku slēpot. "Smeceres silā" trasēs ziemā gandrīz vienmēr ir sniegs, distanču slēpošana patīk kopš bērnības, un motivācija rodas līdz ar vēlmi uzturēt sevi formā.

Pēdējā laikā uz silu braucu slēpot regulāri, jo turp uz Madonas sporta skolas treniņiem vedu savus mazbērņus — Madaru un Jumi. Kaut neliels, tomēr tas ir attālums, jo dzīvesvieta atrodas Cesvaines pusē, vēl aiz Grašiem.

### Vindsērfings amatieru līmenī

Vindsērfings ir ūdens sporta veids, kurā cilvēks stāv uz speciāla dēļa un izmanto buru, lai pārvietotos pa ūdens virsmu, izmantojot vēja spēku. Tas ir kā apvienojums starp sērfošanu un burāšanu. Attīsta līdzsvaru, spēku un koordināciju.

— Ar vindsērfingu sāku iepazīties, arī pateicoties Uldim Lapsam. Viņš jau šo sporta veidu

prata, es pievienojos, kad tiku pie humānā palīdzībā atsūtīta dēļa, kas nevienu neinteresēja. Tagad tas liekas aizvēsturisks, bet man iesākumam pirms vairāk nekā divdesmit gadiem tas bija labs inventārs. Pirmo vasaru ar to trenējos gandrīz katru dienu. Braucu uz Līdēres ezeru, arī uz Lubānu, joprojām patīk Rāznas ezers.

Pēc tam mūsu kompāniju *aizvilka* uz sacensībām Kāla ezerā. Ja tikai vizinās, tad tā ir atpūta, bet, kad piedalies sacensībās, tad tas ir pavisam kas cits. Slikti, ja nav vēja, bet vēl grūtāk, ja ir liels vējš. Nācies sacensībās burāt arī bezvējā, un tad nākas airēt ar buru. Tāpēc arī ziemā ir jātrenē muskuļi. Vindsērfinga sezonas atklāšanas sacensības jau notiks 2. maijā Rīgā. Katru pavasari ir jāatsāk viss no gala, jāsameklē dēlis, jāizvēlas buras, iemaņas gan nevar atņemt, bet ar katru gadu jūtu, ka burāšanā vairs nav tik viegli uzvarēt.

Aldis Šuriņš ir arī Latvijas Vindsērfinga asociācijā, ar novada pašvaldības atbalstu piedalās Latvijas un Eiropas čempionātos.

### Kalendārs ar savām fotogrāfijām

Viņa aizraušanās ir arī fotogrāfēšana. Patīk vasaras agrie rīti, kad var doties dabā, kur ir klusums, var dzirdēt putnus, redzēt zvērus, kas kļūst par foto modeļiem.

— Ar fotogrāfēšanu tagad nodarbojos mazāk, vairs neskrienu pakāļ katrai stirnai pa plāvē. Taču jau kādus 20 gadus tradīcija ir SIA "Erante" izdots kalendārs ar savām fotogrāfijām. Tas nav peļņai, bet lai kādam būtu uzdāvināts mazs prieks.

MAF

Mediju atbalsta fonds

"Mediju atbalsta fonda" ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par pielikuma "Iedvesmai nav vecuma" saturu atbild SIA "Laikraksts STARS". #SIF\_MAF2025

### Vingrinājumi līdzsvara uzlabošanai

Stāviet uz vienas kājas, pieturoties pie stabila atbalsta, piemēram, krēsla vai sienas

- Turiet līdzsvaru 10-15 sekundes katrā kājā, atkārtojiet 3-5 reizes



### Locītavu kustību vingrinājumi

Stiepšanās un locītavu vingrinājumi:

- Veiciet vieglus stiepšanās vingrinājumus, piemēram, kakla un plecu rotācijas vai vieglu muguras stiepšanu
- Atkārtojiet katru stiepšanās kustību 5-10 reizes, saglabājot pozu 5-10 sekundes



### Ikdienas pastaigas — viegla un efektīva aktivitāte!

15-30 minūšu ilga pastaiga svaigā gaisā uzlabo asinsriti, vairo enerģiju un samazina stresu

- Izvēlieties līdzenu ceļu vai parku, kur nav daudz šķēršļu



### Kāpēc būt aktīvam ir svarīgi?

Regulāras fiziskās aktivitātes palīdz:

- uzturēt kustību spējas
- stiprināt muskuļus
- palīdz mazināt sāpes locītavās
- samazina kritienu risku
- uzlabo garastāvokli

