

Jedvesmai nav vecuma



Ar nestandarta domāšanu un vienmēr kustībā

INESE ELSĪNA

Madonas pilsēta nākamgad svinēs simto gadadienu, bet praulēnietis Imants Pulkstenis nākamā gada pavasarī atzīmēs savu 65 gadu pārpilnības skandaru. Tas varētu būt arī pensionēšanās laiks, kaut Imanta gadījumā tas nu nekādi nešķiet īstenība.

Enerģisks, izdomas pārpilns, vienmēr kustībā un ašāks par jebkuru jaguārtīni. Izpalīdzīgs un uzņēmīgs, pašatdevīgs un iniciatīvas bagāts — tādu viņu gadu gadiem esam iepazinuši. Ar nestandarta domāšanu un milzu caursišanas spējām. Kā ļoti neērtu pareizības un priekšrakstu mīļiem.

Festivāla “Sinepes un Medus” laiks

Latvijas sabiedrība joprojām atceras Imanta organizētos ikvasaras mūzikas festivālus Madonā — “Sinepes un Medus”. Konkursā par balvām toreiz sacentās jaunās grupas, bet koncertdaļā uzstājās pieredzējuši un populāri mūziķi, arī ārzemju viesi. Pretstatu savienojums — sinepju rūgtums un medus saldums — jēdzieniski atainoja 20. gadsimta 90. gadu sākuma Latvijas valdošo gaisotni, kad saldi iegūtā brīvība bija kļuvusi par rūgtu īstenību un ilūziju vietā stājās paskarba realitāte.

15 gadu laikā Madona festivālā uzņēma apmēram 500 dažādos stilos spēlējošas grupas ar 2000 dalībniekiem, bet cik bija skatītāju — par to sapņot varētu ikviens Latvijas stadions, jo festivālu apmeklēja rokmūzikas svētceļnieki no malu malām.

Apmācības programma “Ģitāristu sesija”

Jaunie muzikanti savukārt jau vairāk nekā divdesmit piecus gadus skolu rudens brīvlaikos dodas uz mūsu pusi, lai piedalītos mūziķu apmācības programmā “Ģitāristu sesija”. Arī tur Imants ir neaizvietoājams, jo sesija ir viņa rūpju bērns un radītā augstkalne vienlaikus. Nodarbības, *jamses*, koncerti un meistarklases, kur pieredzi gūst vokālisti, akustiskās ģitāras, elektroģitāras, basģitāristas, bungu, kokles un ukuleles spēlētāji, — tā ir dalībnieku un meistaru četru dienu programma sesijas ietvaros. Sesijā jau piedalījušies gandrīz divi tūkstoši dažāda vecuma interesentu no visas Latvijas. Daudzi no tiem izveidojuši savas muzikālās karjeras, spēlējot grupās un šodien ir atdzīti profesionāļi. Ingars Viļums, Mārcis Auziņš,



Imants Pulkstenis kopā ar radu pulku pie mājām iestādījis 100 ozolu stādus.

Foto no personiskā arhīva

Ainis Rudzītis, Andris Buikis un vēl, un vēl — piemēri nav tālu jāmeklē.

Improvizācijas teātris “Tinte”

Būtiski, ka Imants ir arī improvizācijas teātra “Tinte” produkts. Teātra forma, kurā aktieri izspēlē iepriekš nesagatavotas, dzīvespriecīgas ainiņas un kurā skatītāji ar savām idejām var būt notikumu virzītāji, bija viņa vaļasprieks daudzu gadu garumā. Improvizatoros Imants jutās kā haizivs okeānā, kur nekas nav pareizi vai nepareizi — ir

jādomā ārpus “kastēs”, jāuzdriktas sevi izmest no komforta zonas, un tas ir tik radoši un izaicinoši! Cilvēkam, kam nav pieņemama rutina, kurā ielikts improvizācijas gēns, tas bija un ir kā medus.

Vaļasprieku joprojām daudz

Imants joprojām dara daudz un dažādas lietas. Vada Praulienas pagasta folkloras kopu “Praulīts”, ir aktīvs Ļaudonas jauktā kora “Lai top!” dalībnieks, vēl nesen bija automodelisma trases pasniedzējs



Madonas novada tūrisma ceļvedi www.visitmadona.lv. Uz “Ceļmalām” tiek piedāvātas ekskursijas ar ieskatu festivāla “Sinepes un Medus” atmiņās, ar gremdēšanas “Ģitāristu sesijas” arhīva materiālos, te iespējama dzīva muzicēšana, pieejama ugunsкура vieta, pirtiņa un nakšņošana pirtsauģšā.

Tā kā Imants ir strādājis par videooperatoru Latgales televīzijas sabiedrībā un Valmieras TV, ir sakrājis plašs videomateriālu arhīvs par Madonas un apkārtnējo novada attīstību, ko interesentiem ir iespējams *paritināt*. Arhīvam veikti trīs digitalizācijas posmi, ko atbalstīja Valsts kultūrkapitāla fonds un Vidzemes plānošanas reģions. Priekšā vēl darba turpinājums.

100 koki Latvijai

Imanta Pulksteņa saimniecībā “Ceļmalas” ir daudz interesanta un vēsturiska. Un te ir tik klātesoša daba! Bērzu birzaliņa, pļavas un āres, bet šoruden kopā ar tuviniekiem iestādīti arī simts ozolu stādu.

— Tā kā nākamgad Madonai apritēs 100 gadi, “Ceļmalās” nolēmu iestādīt 100 ozolu stādu, — apliecina Imants. — Talkā nāca abas meitas — Līga ar ģimeni un Gunta, krustdēls Rūdolfs ar savu ģimeni. Visu ierādīja kādreizējais improvizācijas teātra “Tinte” kolēģis, kalsnavietis — mežinžnieriis un arborists Dainis Kreilis.

Pirms stādīšanas svarīgi bija noņemt velēnu, lai mazos ozoliņus iesākumā nepārmāc nezāles. Tad bedrē jāliek stāds, tas jāapber ar zemi, jāpiemida, un katram jāuzliek mulčas gabaliņš. Lai nākamajā vasarā stāds būtu pamanāms, ozolus vēlams piesiet pie mietā. Un, protams, jāsaģā no meža dzīvniekiem.

Daiņa padoms — jo biežāk pie stāda pieiesi un siltajā gadalaikā apravēsi, jo lielāka iespējamība, ka tas izaugs par lielu ozolu. Stādot kokus, jāplāno vieta pēc tā, kā stāds augs. Ozols pamatā aug 100 gadus, 200 gadus tas briest un 300 gadus vai ilgāk — mirst. Starp kokiem tāpēc jāatstāj vismaz 8 metri, lai tie viens otram netraucētu.

Piebildišu, ka visā pasaulē ozols ir atzīts par svētu koku, kas it kā savieno cilvēku ar Visumu. Tas ir pozitīva spēka, virišķības un nelokāmības simbols.

— Ir 17. novembris, un ozolus stādām par godu arī Latvijas dzimšanas dienai, — uzsver Imants Pulkstenis. — Pēc pusgada svinēsim Madonas pilsētas simtgadi, un tad mūsu ozoliņi jau saknes būs zemē ielaiduši. Dievs, svēti Latviju!

Madonas Bērnu un jauniešu centrā. Pulciņa dalībniekiem mācīja iemaņas metālapstrādē un elektromehānikā, veda savus audzēkņus uz Vidzemes un Latvijas mēroga sacensībām un organizēja, uzņēma dalībniekus pie sevis Madonā.

Tūristi apmeklē “Ceļmalas”

Interesanti, ka atvērtība, vēlme sadarboties, ciemoties, mainīties idejām un domām skārusi arī Imanta Pulksteņa lauku māju “Ceļmalas”. Tās Praulienas pagastā iekļautas



Drīves albuma stāsts

Gads pie gada savijas stāstu kamolā

ZANE BIKOVSKA

Cilvēka mūžs ir kā biezs, daudzkrāsains albums, kurā katrs gads ir sava lappuse un katrs notikums — fotogrāfija, kas glabā ne tikai pašu mirkli, bet arī tā sajūtu un nozīmi. Kad šajā albumā sakrājas desmitgades, tas kļūst par īpašu liecību — izturībai, darba gadiem, ģimenes lecam blakus un laikiem, kas mainījušies un pārvērtušies tik strauji, ka šodiena vairs neatgādina to pasauli, kurā viss sākās.

Cilvēki, kuri aizvadījuši garu mūžu, bieži sev līdzī nes daudz vairāk nekā redzams fotogrāfijās. Viņu stāstos satiekas bērnība pagalmā, jaunības sapņi, gadi, kad tika strādāts bez sevis tau-pšanas, jo tā bija pārliecība un pienākums. Šajos stāstos dzīvo ģimene, kuras labā darīts viss, laiks, kas bijis gan gaišs, gan pārbaudījumu pilns, un laiks, kurā cilvēks uzaudzis, mainījies un reizē palicis uzticīgs svarīgākajām vērtībām.

Aplūkojot ļaudonieša **VALDA KĻAVIŅA** dzīves albumu, var sajūst, cik liela ir viņa mūža pieredzes bagātība. Šajā atmiņu krājumā nav apkopoti tikai fakti vai datumi — tajā noglabāts raksturs, spēks, smaids un arī smagie brīži. Šis ir stāsts par to, kā nodzīvoti 85 gadi ar darbu, kas veikts no sirds, ar rūpēm par savējiem, ar spēju piecelties un turpināt, ar prieku par paveikto un ar pateicību par piedzīvoto.

Lauku bērns

— Esmu dzimis 1940. gadā Meirānos, mammai bijām četri bērni. Tēti tikpat kā neredzēju, jo viņš gatavoja un kārtoja materiālus mājas celšanai, lai var uzcelt jaunu mitekli. Tēvs vienmēr bija darbā, redzējām viņu tikai tad, kad viņš bija slim un gulēja gultā. Agrāk bija tās gultas ar augstajiem koka galiem, un mēs — bērni — mazi būdami pa tiem lēkājām. Mamma ienāca, ieraudzīja un mūs bāra, sak, tētis slim, viņam ir grūti — nu ko jūs darāt?! Tētis, protams, neko ne-teica. Tā mēs augām... Atminos, kā vienreiz tētis teica, ka mēs taisīsim lidmašīnu. Pagāja mēsa diena, kamēr tā tika gatava. Otrā dienā, kad pamodos, redzēju — tētis uztaisījis arī traktoru. Tam apakšā bija pielikta plāksnīte un zobrats, un, kad traktorīti vilka, tas tarkšķēja. Gāja gadi, un sākās skolas laiks. Mācījos Meirānu septiņgadīgajā skolā. Toreiz tilta vēl nebija, pārcēlājs visus cēla pāri ar laivām. Uz skolu bija jāiet trīssarpus kilometrus, gājām pa dzelzceļu. Man prātā palikusi viena reize, kad ziemā, puteņa laikā gājām pa sliedēm un momentā kaut kas nošņāca gar ausīm garām — tā bija lokomotīve, kas izpūta tvaiku, bet mēs visi novēlāmies lejā no uzbēruma. Meirānu vecā skola kara laikā bija

nodegusi, puikas tur krāmējās pa vecajām ierēm, es tai skaitā. Toreiz bija modē vākt un kolekcionēt putnu olas — mainījāmies ar tām, pētījām cits cita savākto. Vienam puikam krājumā bija arī gārņa ola — tāda liela, zila, un mēs šo kolekciju apbrīnojām. Vasaru rītos, kad jau biju pietekami liels un vecākā māsa nāca līdzī, gāju uz upi makšķerēt. Toreiz zivis ķērās labi — iemet tik makšķeri un velc guvumu laukā. Mājās mums bija baltā ķēvīte, no pieciem asajiem astriem un drošības adatas sanāca āķis, — bērniņu atmiņā atsauc Valdis Kļaviņš.

Pabeidzot pamatskolu, Valdis devās mācīties uz Priekuļu tehnikumu. Tos laikus viņš atceras kā tīri normālus, neko sliktu pateikt nevarot. Divu vai divarpus mēnešu garumā ilga prakses, vienā gadā Valdis un vēl citi puiši nosūtīti uz ražas novākšanu Kazahstānā.

Iets cauri grūtībām

— Māsa beidza skolu ar sarkano diplomu, brauca uz vienu skolu, uz otru skolu, bet nekur viņu neņēma preti. Kaut kur jau bija jāpaliek, viņa beigās aizbrauca uz Stāmerienu. Direktore tur tolaik bijusi krieviete, un tā laikam teikusi, ka nevarēšot māsu uzņemt. Bet māsa prasījusi, kur tad lai paliek, ja nekur neņem? Tā viņu tomēr uzņēma un pēc diviem gadiem pārcēla uz citu tehnikumu, kurā gribēja. Pēc absolvēšanas viņa uzsāka darba gaitas.

1949. gadā izsūtīja tēti. Mūsu mājā bija kratīšana, tēvu nosēdināja istabas vidū, mēs visi skatījāmies. Palikām tikai ar mammu. Ja nemaldos, mums laikam bija trīsdesmit hektāru zemes, un tāpēc tikām ieskaitīti „kulakos”. Tēti aizveda arī tāpēc, ka viņš bijis aizsargs un ciema priekšnieka palīgs, cik sapratu. Mums bija jāatstāj māja, bet vietējā vara bija labvēlīga un pārcēla mūs uz turpat blakus esošo kaimiņu māju. 1956. gadā tētis tika atbrīvots un pārnāca mājās. Vēl atceros — kad noslēdzās mācības tehnikumā, vajadzēja sākt domāt par darba gaitām. Gribēju strādāt motorcētā, bet mani ielika fermu mehanizācijas nodaļā par priekšnieku. Negribēju, teicu, ka tā taču nav mana specialitāte, pilnīgi sveša lieta. Man teica, ka esot kāds kungs, kurš sakārtos vajadzīgos papirus un iesākumā mani apmācīs. Tā arī dzīvojām līdz brīdim, kad mani iesauca armijā. Priecājos, ka tiku vaļā, un, saņemot vēstuli uz diensetu ar stāstījumu, kā tur klājas, biju priecīgs, ka esmu prom no turienes. Pēc mācību rotas mūs armijā sadalīja pa rotām. Vienmēr skatos kartē, kur atzīmēta pilsēta Čortkova, un cenšos atrast visas ielas, bet laika gaitā jau viss ir izmainījies. Klases audzinātāja mani pierunāja iet mācīties



Valdis Kļaviņš cieņņus savās mājās vienmēr sagaida ar smaidu.

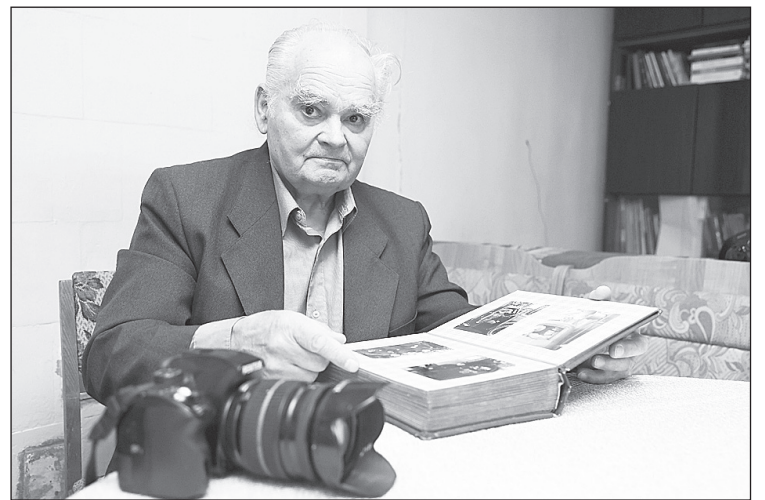
tālāk, iesniedzu dokumentus sagatavošanas kursiem. Tad sapratu, ka no matemātikas neko nezīnu. Pamatskolas matemātikā sapratu, bet to, kas tālāk sekoja, neizpratu. Augstāko izglītību beigu beigās veiksmīgi ieguvu Jelgavas Lauksaimniecības akadēmijā. Atnākot no akadēmijas, mani uz Ļaudonu līdzī „savāca” kolhoza priekšsēdētājs Volde-mārs Māliņš, ilgu gadu bijām kaimiņi, — stāsta Valdis.

Garš darba ceļš

Trīsdesmit trīs gadi — tik liels ir Kļaviņa kunga darba mūžs. No bērnības Valdis radināts pie pieticības — darīt savu darbu labi, „nelīst” priekšniekos un dzīvot nomaļus. Laulībā ar mīlo sievīņu dzīmuši bērni — meita dzīvo un strādā Rīgā, kādu laiku pavadījusi arī ārzemēs. Dēls arī strādā galvaspilsētā par projektētāju, „piestutē” vecākus, kad atbrauc ciemos. Ar skumju smaidu Valdis nosaka: — Par nostrādātajiem gadiem pensija ir „briesmīgi liela” — ar iepriekšējo pielikumu pārsniegti četrsimts eiro. Vajadzētu *piepucēt* apkārtni ap māju, bet katru reizi ienāk prātā doma, ka arī rīt būs diena, un ie-cere atliekas. Dažreiz *sašvako*jas veselība un ir grūti pakustēties, bet tad, kad dēls atstāj mašīnu, var aizripiņāt uz veikalu vai pie dakteriem. Mīla nodarbe ir fotografešana — pirms gadiem piecpadsmit vai divdesmit dēls atvedis datoru un fotoaparātu, un tā sākās hobijs. Neviens saulriets vai saullēksts nepagāja garām, neaizejot līdz Aiviekstes tiltam.

Neraugoties uz cienijamo vecumu, Kļaviņa kungs labprāt draudzējas ar modernajām tehnoloģijām.

Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ



Fotogrāfijas glabā atmiņas no jaunības dienām.



Gadu gaitā iemūžināti daudzi dabasskati un citi skaisti mirkli.



Liktenarhīvs. Tradīcijas

Lauku mājas garšas — no Meksikas līdz Skandināvijai

AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA

Svaigi cepta maize ar kūstošu sviestu, banānu pankūkas, saldās maizītes ar krējumu un jānogām, saldā melleņu zupa... Tās viennozīmīgi ir garšas, no kurām mutē sariešas siekalas.

Mārcieniete ANITA KAĶĪTE prot pārsteigt ar garšām un iepriecināt gan ģimeni, gan draugus un radus. Anitas kulinārās prasmes augstu vērtē arī Mārcienas pagasta senioru ziņģu ansambļa “Trizulis” dalībnieki.

— Mārcienas pagastā pastāvīgi dzīvoju tikai piecpadsmit gadus. Pirms daudziem gadiem saņēmu ziņu no kāda cilvēka, kurš teica, ka nevēlas to zemi, jo dosies dzīvot pie radiem, bet es *pa kluso* atbraucu un pieteicos uz šo īpašumu. Man tomēr auga trīs bērni. Ja es nebūtu pieteikusies, iespējams, bērni izaugot pārvestu, ka esmu atteikusies, — atminas Anita. — Īpašumā nebija nekā — ne ūdens, ne elektrības. Pat mājas vairs nebija, tikai pamati. Lēnām īpašumu atjaunojām un jau daudzus gadus baudām lauku dzīvi. Viss tā sakrita, ka vīram tika atklāts olas lieluma audzējs. Kā vīrs teic, šis ir trešais zelta brīnums, jo viņš izārstējās. Tā mēs *šiverējam* pa savu lauku īpašumu. Pati esmu augusti un dzīvojusi pilsētā, bet esmu priecīga būt Mārcienas pagastā. Un ko gan Rīgā vairs darīt? Vīrs pēc ārstēšanās darbā nevarēja atgriezties, dzīvot dzīvoklī četrās sienās būtu nomācoši. Protams, arī tur mums bija mazdārziņš, un vasaras pavadījām tajā. Tomēr ne mirkli nenožēloju, ka atnācām uz laukiem.

Dzīve laukos

— Kamēr noritēja celtniecība un īpašuma iekārtošana, sastādīju ābeles. Kā jau kārtīgā lauku sētā, ir daudz puķu — *pujenes*, flokši. Savulaik bija arī dārzs, bet vairs nav vērts to uzturēt, jo mūs regulāri apciemo meža zvēri. Burkāni un bietes tika noēstas. Šogad pat sastādītos vītolus apskādēja. Lai stādītu kartupeļus, nepieciešama tehnika. Ar lāpstu vairs nevaru



Anita un Aivars Kaķīši.

Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

ne sastādīt, ne norakt. Protams, pašu audzētais ir veselīgāks un tirāks, tomēr ir sarežģīti audzēt, novākt un aprūpēt ražu. Daudz ietekmē arī laikapstākļi. Šogad bija tik mitrs, ka nevienas citas sēnes, izņemot gailenes, neizauga. Sēņot mums ļoti patik. Piemēram, bērni sēnes žāvē, es vai nu sacepu, vai samarinēju. Marinējot, pievienoju kanēli. Tas dod īpašu garšu, — dalās Anita. — Ja ir māja, darba vienmēr pietiek. Šogad pat katru nedēļu bija jāplauj zāle.

Vaļasprieki

— Vienīgā darba vieta bija Rīgas rajona izpildkomiteja. Atminamies, ka agrāk bija grūti laiki, jo nekā nebija. Tolaik no “Čaklajām rokām” dabūju dziju un visu nepieciešamo uzadīju. Līdz ar to adīšana man ir īpaši tuva. Arī mana mamma bija liela adītāja. Savulaik saadīju daudz zeķu un turpinu to darīt. Bērni gan vairs adījumus neņem. Jaunajai paaudzei laikam nav aktuālas adītās zeķes, džemperi un citas lietas. Viegļāk ir nopirkt. Ar zeķēm iepiecinu kolektīva dalībniekus. Interesanti, bet es nevaru paadīt uz četrām adatām, jo šķiet, ka duras acis. Adu uz divām un sašuju

kopā. Apakša zeķēm nodilst ātrāk un tā kā nemāku lāpīt, kā to darīja mana mamma, tad ar šādām zeķēm ir vienkāršāk. Kad apakša nodilusi, noārdi nost un piešuj jaunu. To daru ar citas krāsas dziju, lai labāk var pamanīt savienojuma vietu. Dziju iegūstu, izārdod vecos adījumus, — pastāsta Anita.

Receptes — svētkiem un ikdienai

Anita labprāt gatavo. Ne tikai tāpēc, ka tā ir ikdienas nepieciešamība, bet arī lai iepriecinātu ar jaunām vai sen aizmirstām garšām.

— Pašai ir trīs dēli, astoņi mazbērni. Lieki piebilst, ka jaunā paaudze ir izvēlīga un bieži neēd, ko uztaisa. Ej nu visiem izdabā. Kad brauc ciemos, saku, lai ved līdzī to, ko paši ēdis. Citādāk — ko gan mums divatā vajag? Kaut ko vienkāršu un ātri pagatavojamu. Maizīti jeb karašīņu cepu maizes plītiņā. Trīs ar pusi stundas, un tā gatava. Receptē ir raugs, bieži vien, izmantojot sauso raugu, maizīte pietiekami neuzceļas. Aizdomājos, ka vaina varētu būt tieši sausajā raugā un jāizvēlas parastais. Domāju, ka šo karašu var cept arī parastajā krāsnī, bet pirms tam

mīkla jāizmīca, — padomos dalās Anita. — Savukārt meksikāņu sautējuma recepti esmu aizguvusi no Mārtaņa Rītiņa. Šis ir lielisks ēdiens, ja nezini, cik ciemiņi ieradīsies. Sautējums ir viegli pagatavojams un visiem iet pie sirds. Man pašai nepatik sarežģītas receptes. Gatavojot šo recepti, svarīgi risus novārīt atsevišķi. Zivju kotletes ir bērības garša. Tās cepa gan mana vecmamma, gan mamma. Tomēr šajā receptē ir viena īpaša sastāvdaļa — biezpiens. Tāpat kotletēm jāpievieno speķis, lai tās nav sausas. Savulaik gadatirgū nopirku kotletes. Tirgotājs stāstīja, ka tā ir sena recepte. Pagaršoju, un patiesi ir ļoti labas. Svarīgi, lai biezpiens ir pēc iespējas smalkāks, to var samalt. Vēl kāda interesanta recepte ir rutku salāti. Pozitīvi, ka šādā kombinācijā rutki nav rūgti, tāpat nerada dedzinošu sajūtu. Rutki ir jāmercē ūdenī.

Taujājot par saldajiem ēdieniem, Anita smeļ, ka tos jau ir apnicis gatavot.

— Savulaik kādā grāmatā lasīju, ka mūsu pusē mellenes ir īpaši cienā. Vienkārša un iecienīta ir saldā melleņu zupa. Katlā savāra mellenes un tajā ielaiž miltu klimpas. Cukuru pievieno pēc garšas — cik saldu pašam gribas. Mellenes ziemas krājumiem nesaldēju, bet savāru un lieku burciņās. Kad vien sagribas šo saldo, ņemu puslitra burciņu un pagatavoju. Savukārt ātrās maizītes ir ļoti iecienītas. Uzliek krējumu, nedaudz jānogas, apkaisa ar cukuru un liek tosterī. Kad gatavas, apkaisa vēl ar cukuru. Šis maizītes ir gardas brokastis, — prieku pauž Anita. — Šķiet, ka mūsdienu pārbagātībā daudzi ēdieni jau ir apnikuši. Gribas kaut ko jaunu, retāk ēstu un jāmeklē jaunas receptes. Man tomēr patik tādi ēdieni, kurus var ātri un vienkārši pagatavot. Tas attiecas arī uz ziemas krājumiem. Marinētiem gurķiem jābūt katrā pagrabā, bet man nepatik karsēt burkas. Esmu atradusi ātru gurķu marinēšanas recepti. To pat var izmantot tagad. Nopērciet gurķus veikalā un iemarinējiet. Šie gurķi varbūt ne visiem būs pa gaumei, jo ir diezgan saldi.



Adīti džemperi pārtop zeķes

AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA

Mūsdienās, kad pasaule ražo vairāk nekā jebkad, kļūst arvien svarīgāk padomāt par lietu otro dzīvi. Īpaši tas attiecas uz apģērbu. Drēbes nav tikai auduma gabals — tās glabā atmiņas, roku darbu, laiku un resursus. Katra kleita, džemperis vai mētelis pirms nokļūšanas mūsu skapī jau ir patērējis ūdeni, enerģiju un cilvēku darbu.

Tāpēc, kad apģērbs vairs neder vai vienkārši apnik, tas vēl nav jāmet ārā. Tas var kļūt par dāvanu citam, par iedvesmu jaunam tērpam, par materiālu rokdarbiem vai siltumu kādam, kam tas ļoti nepieciešams. Atjaunojot, pāršujot vai nododot tālāk, mēs ne tikai samazinām atkritumus, bet arī dodam drēbēm iespēju turpināt savu stāstu.

Atkārtota izmantošana nav tikai praktisks risinājums — tā ir cieņa pret dabu, cilvēku un lietām. Tā ir iespēja dzīvot apzinātāk, taupīgāk un sirsnīgāk, radot pasauli, kurā mazāk tiek izmests un vairāk — lolots.

Anita Kaķīte labprāt dod otro dzīvi lietām, īpaši adītam apģērbam, jo, to izārdot, top zeķes un džemperi, kas silda ne tikai ķermeni, bet arī sirdi.

— Es pat neatceros, kad pēdējo reizi būtu pirkusi dziju. Mārcienā darbojas punkts, kur iespējams nogādāt sev nevajadzīgo apģērbu un citas lietas. Tie, kuriem nepieciešams, var doties un meklēt sev nepieciešamo. Darbiniece Ņina Kalupniece vienmēr atlasa tos adījumus, kurus būs viegli izārdīt. Tad es ārdu, tinu kamolišos un adu zeķes. Gadās visādi, kādreiz konkrētās krāsas dzija pietrūkst, bet kurš gan zeķēm redz? — smejas Anita. — Un — jo krāsaināk, jo labāk. Es nemāku nosēdēt mierā. Skatoties seriālus, labprāt paņemu adatas un adu. Saadījusi esmu daudz, tikai slinkums sašūt kopā. Sagaidu pēdējo brīdi, un tad steidzu šūt. No veciem, nevienam nevajadzīgiem adījumiem top silti džemperi un zeķes.

Tomēr, ja adīšana nav stiprā puse, bet radošums nav svešs un ir vēlēšanās kaut mazliet palīdzēt apkārtējai videi, ir daudz ideju, kā vecos adījumus un apģērbu izmantot, dodot tiem otro elpu un radot kaut ko oriģinālu.

Tuvojas Ziemassvētki, no veciem adījumiem, džemperiem vai auduma gabaliņiem var izgatavot sirsnīgas, zvaigznes un eņģeļus, nelielas adītas bumbiņas (piemēram, no zeķu dzijas atlikumiem), mīkstus “piparkūku” cilvēciņus no brūna auduma, kas lieliski kalpos kā eglīšu rotājumi vai svētku dekorācijas. Ar pogām un mežģinēm tie izskatīsies vēl sirsnīgāki.

Karašīņa

2 olas
2 deserta karotes cukura
1 tējķ. sāls
3 ēdamk. dažādu sēklu
1 ēdamk. ķimeņu
2 ēdamk. eļļas (sviesta)
300 g piena
550 g miltu (no tiem
4 karotes rudzu miltu)
1 tējķ. sausā rauga
Cep elektriskajā maizes plītiņā.
(1 — BEIS; laiks 12.50;
DARK; START — aptuveni
3 h 20 min)

Ātrās maizītes

Uz baltmaizes
šķēlēm liek kārtu
krējuma, tad
jānogas un maz-
liet cukura. Kad
izcep un izņem
no tosterā, tad vēl
uzkaisa cukuru.
Ja sākumā ir par
daudz cukura, tas
notek uz pannas.
Uz maizītes var
likt ābolu šķēles,
ko pārkaisa ar
cukuru un kanēli.

Gurķi skandināvu gaumē (saldi)

1,5 kg svaigu gurķu
1,5 l ūdens
3 ēdamk. sāls
200 g cukura
180 ml etiķa
1,5 tējķ. sinepju sēklu
1 lauru lapu
Gurķus 2 stundas mercē aukstā ūdenī. Tad tos sagriež palielos (2 cm) gabalos.
Katlā lej ūdeni, uzvāra. Pievieno sāli, cukuru, lauru lapu, sinepju sēklas. Etiķi pievieno beigās, kad marināde ir pavārijusies. Maisa lēnām, līdz gurķi maina krāsu. Vēl pavāra 2 minūtes. Nem nost, liek burkās, uzlej marinādi līdz pašai augšai. Burkas apgrīež otrādi, apsedz līdz atdziest. No šī daudzuma sanāk 4 burciņas (700 ml).

Meksikāņu sautējums

1,5 kg maltās gaļas (apcep)
4 bundžiņas krāsainu pupiņu
(nolej mērci)
1 bundžiņa kukurūzas
5 saldie pipari (krāsaini)
sīpoli, sāls, cukurs, melnie pipari
tomātu mērce
2 paciņas Taco spice mix garšvielu

Rutku salāti

Uz rupjās rīves sarīvē rutkus un tad trīs stundas mercē aukstā ūdenī. Notecina, nosusina un klāt liek apceptus sīpolus, vārītas olas, žāvētas vistas gabaliņus un majonēzi.



Morš un vesels

“Ar Madonu sirdī dzīvoju es”

Vai kādreiz esi mēģinājis nūjot?

Nūjošana ir efektīva veselības veicināšanas nodarbe, kurā tiek izmantota nūjošanas tehnika, soļošanas tehnika un īpašs aprīkojums — nūjošanas nūjas vienmērīgai ķermeņa noslogošanai.

Nūjošana ir kaut kas vidējs starp pastaigu un distanču slēpošanu. Nūjošanu slavē kā izcilu veselības atgūšanas un uzturēšanas līdzekli. Ārsti īpaši izceļ nūjošanas nozīmi sirds veselības uzturēšanā. Izbijušiem skrējējiem un dejotājiem patīk, ka nūjošana saudzē ceļu locītavas. Pie datora sēdošie atzīst, ka pareiza nūjošana palīdz pret plaukstu un sprandas sāpēm, tā izved sportot svaigā gaisā, ieelpojot vairāk skābekļa. Savukārt labāka asinsrite veicina domāšanu.

Pēc traumām un nopietnām slimībām nūjošana ļauj pamazām atgūt fizisko formu.

Nūjošana cilvēku aizved uz vietām, kur citādi neiegrieztos, un sniedz citādu pieredzi, kāda ierasta, brīvdienas baudot caur mašīnas logu vai uz velosipēda. Ja velosipēds mūs aizved tur, kur ar auto nebraucam, tad nūjas parāda pasauli, ko neredz pedāļu minēji.

Nūjojot draugu kompānijā, atliek laiks sarunām, bet, ja kompānijas nav, var atpūsties mierā un klusumā.

Nūjošanai ir trīs līmeņi — veselības, fitnesa un sporta. Bieži vien, sākot veselības nūjošanu, lai uzlabotu savu fizisko formu, iekļaujot nūjošanu rehabilitācijas programmās un regulāri nūjojot, uzlabojas veselība.

Nūjošanas laikā tiek nodarbināti 90 % muskuļu, un cilvēks, pašam nemanot, kļūst savās ikdienas nodarbēs aktīvāks, uzlabojas miega kvalitāte, stiprinās ķermenis kopumā.

Nūjošana ir efektīvāka par intensīvu iešanu bez nūjām — īpašo nūju un soļošanas tehnikas izmantošana palielina efektivitāti gandrīz uz pusi. Pareizi izmantotas nūjas atslogo ķermeņa locītavas arī situācijās, kad ir kādas traumas, slimības.

Nūjošana ir labs veids, kā sākt sporta aktivitātes, ja ar tām līdz šim nav nācies nodarboties. Arī gadījumā, ja nepieciešama svara korekcija, nūjošana ir labs palīgs, jo nūjas noņem daļu slodzes no kājām, locītavām, muguras. Taču ir jāpatur prātā, ka, tikai pāris reizes panūjojot, nekādi brīnumi nenotiks — ir jānūjo regulāri.

Sagatavoja IVETA ŠMUGĀ

IVETA ŠMUGĀ

Tā — gandrīz dzejiski — uz sarunu par savu spēju uzturēt kustību kā veselīga dzīvesveida neatņemamu daļu ierodas Māris Kalve.

Māris Kalve darbojas Latvijas Sporta veterānu (senioru) savienībā (LSVS), ir atbildīgais par riteņbraukšanu, distanču slēpošanu, ko spartakiādes fināl-sacensības šajos sporta veidos regulāri sarīko Madonas novadā. Tas ir tāpēc, lai arī seniori vairāk kustētos, tādējādi paildzinātu savu aktīvās dzīves laiku, veidotu senioru sporta tradīcijas.

Māris Kalve atklāj, ka dzimtā puse ir Madona un skolas gadi saistās ar Madonas 1. vidusskolu, arī ar Madonas sporta skolu, kas nesen atskatījās uz 65 gadu pastāvēšanas vēsturi.

— Daudzas labas lietas ir notikušas Madonā, kam nākamgad atzīmēsim 100 gadus. No pilsētas simtnieka ar Madonu sirdī jaunības gadi nodzīvoti, bet 11 gadus esmu te mācījies. 1966. gadā, pabeidzot vidusskolu, desmit gadus veltiņu Rīgas rajonam, kur mani vairāk interesēja attīstītā ekonomika. Tomēr visās aktivitātēs līdzās bija sports. Rīgas rajonā organizējām “Zelta mopēdu”, “Ādas bumbu”, “Zelta ripu”. Sekoja Jelgavas posms, izpildkomitejas priekšsēdētāja amatā vadītājiem izveidoju basketbola komandu, aicināju uz Jelgavu piedalīties turnīros. Kad līdz 2014. gadam Rīgas domē veicu Pārdaugavas izpilddirektora pienākumus, kopā ar Rīgas domes deputātu Kārli Strēli aicinājām sportot Saeimas deputātus, arī novadnieks Raimonds Vējonis spēlēja basketbolu deputātu komandā.

2000. gadu sākumā aizrāvos ar riteņbraukšanu senioru kategorijā. Piedalījos seriālos, ko organizēja Igo Japiņš. Satiku savus jaunības konkurentus, pacinijos, savā grupā uzvarēju kalnu divriteņu sacensībās “Vienības kauss” Siguldā. Madonas pašvaldības tūrisma darba organizatorei Sanitai Somai varu izteikt komplimentu par interesantajām velosipēdu ekskursijām. Patika veloekskursija “Apkārt Lubāna ezeram” — ap 60 km, arī uz Gaiziņu, Lazdonu, Praulienu. Joprojām tiekos ar draugu kopu, kas ir *velofanātiķi*, grib kustēties. Kopā izbraukājam apkārtni blakus Cieceres ezeram, apmeklējām Balvu novada Stompaku purvus, Rekavu, Smiltenes apkārtni.

Kas liek kustēties? Par to Māris Kalve izsakās: — Katram ir savs raksturs, savas vajadzības, aizraušanās. Darbojoties LSVS valdē, redzu, ka ir cilvēki, kas grib sacensties, pierādīt sevi jebkurā vecumā. Aktivāko novadu vidū ir arī Madonas novads, pateicoties Dacei Saulītei, kas seniorus saorganizē.

Ieinteresēja riteņbraukšana

— 1960. gadu sākumā starp Saules ielu un Blaumaņa ielu atra-



Māris Kalve ar velosipēdu Gaiziņkalnā.



Gunārs Dumbris, Jānis Upens, Dainis Caune un Māris Kalve Jaunpiebālgā, “Zelta kroga” trasē netālu no Vanagkalna.



Kopā ar Latvijas Orientēšanās federācijas prezidentu Juri Žilko.

Foto no personiskā arhīva

dās Madonas Sporta skola. Tur, kur bija pirmais kinoteātris Madonā, laukumā no sētas puses atradās sporta skola. Vēlāk sporta zāle bija pie autoostas. Kad uz Madonu atbrauca Aleksandrs Grotkers, iesaukts par Sašu, notika treniņ-nodarbības riteņbraukšanā. Tolaik ar bērniem aktīvi nodarbojās arī DOSAAF, kas stadionā organizēja kritēriju izpildes braucienus ar velosipēdu. Vēlāk aizgāju pie Grotkera, kur sāku trenēties, iedeva pat jaunu riteni. Tolaik jau biju beidzis dejot tautas dejas pie Dzidras Rubenes, kur mūsu 5.—8. klašu kolektīvs bija starp labākajiem dejotājiem republikā pirmajos

skolēnu Dziesmu un deju svētkos. Ar riteni gan nobraucu tikai kādus pāris gadus, jo sākās problēmas ar veselību, bija jāatvadās no šī sporta veida. Taču gribējās darboties, aizgāju uz distanču slēpošanu. Tolaik slēpošana Madonas 1. vidusskolai bija arī specializācijas virziens. Mums bija Smeceris sils, un 50. gados trases bija veidotas arī šosejas kreisajā pusē, kur bija kalnains apvidus. Egila Ziņģiša laikā sāka apgūt tagadējās distanču slēpošanas trases. 60. gadu sākumā uzbūvēja arī 25 m trampīnu, un Lapsu kalnā bija arī trase slalomam, Andris Ramanis bija aktīvs treneris. Toreiz Madonas meitene

Ludmila Moseikova izauga līdz Latvijas meistarības līmenim, — atmiņās pakavējās Māris Kalve, kas joprojām uztur saikni ar jaunības laika “ciņu biedriem”, satiekas, lai paslēpotu.

Svarīgas aktivitātes veselībai

— Riteņbraukšana, peldēšana, iešana vai nūjošana — šie trīs sporta veidi ir ieteicamākie senioru vecuma cilvēkiem. Jo lielāks vecums, jo vairāk jādomā par mugurkaulu. Peldēšana ir ļoti ieteicama. Vasarās var peldēt ezeros. Bet tomēr ir vajadzīgs baseins. 50. gados baseins bija Lazdonas ezerā, pēc tam 25 m baseinu ar iespēju lēkt izveidoja Rāceņa ezera krastā pie glābšanas stacijas. Pašlaik neredzu iespēju peldēt baseinā Madonā, kur tie ir nelieli.

Distanču slēpošana ir laba, veido ķermeņa vispusīgu uzturēšanu, taču iespējama sniegotās ziemās, bet arī ne visiem tā patīk un der, jo ir jābūt līdzsvara izjūtai, un senioriem tā pasliktinās. Slēpotāji gados, protams, slēpo, bet tikai savā amplitūdā, lai būtu kustības svaigā gaisā. Ieteicamāka ir nūjošana, jo tur ir tie paši elementi, kas slēpošanā, turklāt nūjot var jebkur, nevajag distanču trases.

Esmu novērojis, ka Madonā starp senioriem ir populārs volejbols, par ko jāpasakās Jānim Sudāram un Arkādijam Strodam, — vērtē Māris Kalve.

Viņš piebilst: — Ja seniori vingrotu, būtu lieliski, taču iesaku to darīt kopā ar fizioterapeitu. Kad Kristīne Sirmā Liezērē organizēja un vadīja vingrošanas nodarbības, trenējot dziļo muskulatūru, grupā bija 15 sievietes un viens vīrietis (var uzminēt, kurš). Mani 2011. gadā piemeklēja mugurkaula diska trūce. Izglāba fizioterapijas nodarbības, pēc kurām apmeklēju arī baseinu un tiku uz *stripas* bez operācijas. Turklāt Madonā ir ļoti talantīgi fizioterapeiti.

Visbeidzot Māris Kalve iesaka pievērsties arī uzturam: — Mana dzīvesbiedre Ieva Kalve ir rīdziniece, kas ļoti mil dabu, un mēs no 2015. gada dzīvojam laukos Lubejas pusē, ne tikai saimniekojam. Savā zemes gabalā iestādījam 1200 smiltsērķšķu kociņus, Ieva pabeidza kursu auglīkopībā. Piedzīvoti arī labas ražas gadi, kad lielāko apjomu ogu iepirka igaunī. Pašiem, lai spiestu sulās, bija jāiziet PVD uzraudzība, jāsaprot grāmatvedība.

Pateicoties Ievai, kas savulaik ir ieguvusi arī medicīnisko izglītību, ikdienā cenšamies izvēlēties veselīgu uzturu. Laukos paši audzējam savu pārtiku, veidojam mājas ēdienkarti ne tikai pēc kalorijām, bet arī cenšamies izslēgt visus tos produktus, kas satur pievienotās E vielas un piedevas. Nav vērts sevi piesārņot, labāk turēties pie visa dabiskā. Kartupeļus, gurķus, tomātus mēs nodrošinām, arī vietējie āboli ir ļoti vērtīgi, turklāt vēl mūsu laukos tas viss izaug.

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