

Iedvesmai nav vecuma

Veselības recepte — daudz darba, mazbērni un aktivitātes



IVETA ŠMUGĀ

Praulienas pagasta “Liekumu” saimniecei LĪGAI KELLIJAI Līgo diena ir ne tikai vārda diena, bet arī skaisti vasaras saulgriežu svētki. Viņa teic, ka saņem Līgām veltīto uzmanību, nav tā, ka visi svin tikai Jāņus. Līgas un Viļņa Kelliju kuplajā ģimenē Jāņi paliek mazliet otrajā plānā, jo ir pašiem sava Līga.

Līga Kellija (dzimusi Rutka) ir 27 gadus nodzīvojusi Kraukļu pagastā. Atmiņā joprojām saglabājušās krauklēniešu vasaras saulgriežu tradīcijas — jāņabērnu gājiens pa kaimiņu mājām, piepulcinot līgotājus, līdz pat depo Kraukļos, kur vietējo saradies kupls pulks ar jāņuzālēm, aplīgošanas dziesmām. Tādu līgotāju gājienu no kaimiņa pie kaimiņa vairs nav nācies piedzīvot. Šogad Līga ar savējiem Jāņos būs kopā ar māsas Zeltītes ģimeni Kraukļos.

Ar sportisko gēnu

Līgu sportistu aprindās pazīst kā vieglatlētikas daudzciņnieci. Viņa savulaik ir bijusi Latvijas čempione, un dažus rekordus Cesvaines vidusskolā joprojām nav nevienš pārspējis.

Mācības uzsāka Kraukļu astoņgadīgajā skolā. Līga atceras, ka sportā viņu ievirzīja tētis Indulis Rutks, kurš nodarbojās ar vieglatlētiķi, arī Līgu iesaistīja skrīšanā. Pēc tam fizikultūras stundās Līgas sportiskās dotības Kraukļu skolā ievēroja skolotājs Pēteris Rādiņš. Līgai bija labi rezultāti, tāpēc bija jāpiedalās sacensībās. Vēlāk, kad bieži bija jābrauc uz vieglatlētikas nodarbībām pie sporta skolas trenera Zigmāra Gulbja Cesvainē, viņa pārgāja mācīties uz Cesvaines vidusskolu, kur Līga izauga par vieglatlētikas daudzciņnieci, Latvijas čempioni savā vecuma grupā, iekļuva vieglatlētu izlasē.

— Pieciņi apvieno barjer-skriējenu, tāllēkšanu, augstlēkšanu, lodes grūšanu un 800 m skrējenu. Paņemot klāt šķēpa mešanu un 200 m skrējenu, biju Latvijā pazīstama kā septiņciņniece. Man visur gāja labi, padēvās arī tāllēkšana un augstlēkšana, varbūt šķēpu varēju aizmest tālāk. Punktus saskaitot, savā vecuma grupā ciniņos par godalgotajām vietām.

Kad vajadzēja izvēlēties tālāko izglītības ceļu, man ieteica toreizējo Murjāņu sporta internātskolu, pēc tam studēt Latvijas Valsts fiziskās kultūras institūtā. Biju pārāk bailīga, kā bērns nevarēju pieņemt lēmumu pusaudža gados atstāt mājas. Arī treneris Gulbis īpaši neuzspieda, sakot, ka trenēties var arī savās mājās. Nebija arī tā, ka sportot vien tik gribēju.



Kraukļos astoņgadīgajā skolā.



Vilnis un Līga Kellija Jāņos Praulienā.

Pa mammas līniju

Līgai patika ne tikai sports — interese par farmāciju radās jau bērnībā.

— Mamma Rasma Rutka strādāja par feldšeri. Zāles feldšeru punktam gādāja no aptiekas. Kad biju mazāka, mani ņēma līdz uz aptieku, kur izvēlējās zāles, un vienmēr man ļāva saskaitīt visu, kas mammai bija vajadzīgs, un būt klāt zāļu gatavošanas procesā. Jau toreiz iedomājos, ka gribētu apgūt farmāciju.

Izvēlējos mācības turpināt Rīgas 1. medicīnas skolā, iegūstot farmaceita asistenta profesiju. Tā izrādās ir mana profesija visai dzīvei. Kā no 1982. gada uzsāku strādāt, tā joprojām esmu aptiekā. Uzsāku darbu Dzelzavā, pēc tam Praulienas privātajā aptiekā “Sauls lāse”, tagad tā ir “Mēness aptiekas” Praulienas filiāle. Nu



Līga Kellija: — Sportiskais rūdiņjs joprojām palidz.



Hokeja lidzjutēju pulkā Milānas—Kortīnas olimpiiskajās spēlēs.

Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ un no personiskā arhīva

jau strādāju aptiekā 44. gadu kopš skolas beigšanas. Tomēr aptieka laukos ir vajadzīga, nevar visu aizklāpēt ciet, un esmu aptiekāre, kas Praulienas iedzīvotājiem ir savējā.

Veselību aptiekā nenopirksi

Līga atzīst — lai cilvēki varētu nodarboties ar dažādām aktivitātēm, ir jābūt labai veselībai, ko par naudu aptiekā nenopirksi: — Ir reizes, kad vajag zāles, bet ne mazāka nozīme ir tam, kā pats dzīvo. Sanāk, ka ir jāvelta laiks arī fiziskajam darbam, citām nodarbēm, kas iepriecina.

Man laikam ir labi gēni, jo dzīves laikā esmu tikai vienreiz izmantojusi slimības lapu un to pašu reizē, kad gadījās salauzt kājas potīti. Lai arī trauma ir sadzījusī, tā mani piebremzēja, lika arī novērtēt, ko man pašai nozīmē

darbs aptiekā. Līdz tam piedalījos dažādās sporta veterānu sacensībās vieglatlētikā, arī augstlēkšanā, tāllēkšanā, jo mums vairāk ir skrējēju un soļotāju.

Mazbērni raujas pie omes

Vilnis Kellijs un Līga Rutka apprecējās 1982. gadā Kraukļos. Ģimenē izaudzīnāta meita Dace un dviņi Andris un Māris. Daces ģimene dzīvo Olainē, Andris ir VUGD Vidzemes reģiona pārvaldes priekšnieks, ar ģimeni dzīvo Valmierā, Māris — ugunsdzēsējs Ērgļos, bet saimnieko “Liekumos”.

Kad 1989. gadā sākās Breša zemnieku saimniecību laiks, Viļņa un Līgas ģimene uzsāka saimniekot Praulienas pagasta “Liekumos”. Līga kļuva par praktisko latvieti, kas strādā gan aptiekā, gan arī dažādos darbus laukos.

— Tagad pa vasaru sabrauc mazbērni, trīs mazbērni no Olai-

nes jau laikus brīdina, ka dzīvos pie omes 92 dienas. Kopā mums ir pieci mazbērni vecumā no 5 līdz 15 gadiem, divas mazmeitas Nikola un Mare; trīs mazdēli — Leo, Mariss un Valdis. Ir jāatrod laiks kopīgajām nodarbēm, arī atpūtai. Šogad viņi ir atbildīgi par malkas kraušanu — salikt piekabē, sakraut grēdā. Brīvajā laikā vēlas peldēties, dažiem patīk vākt ārstniecības augus. Vecākajai Nikolai patīk šahs, ko iemācīja vecvectēvs, savukārt mazbērni no Valmieras aizraujas ar džudo. Visiem kopā patīk spēlēties ar mazu kucēnu, — atziņā dalās Līga.

Vajadzīgs fiziskais rūdiņjs

Līga dalās atziņā: — Sportiskais rūdiņjs palīdzējis tikt galā arī ar lauku dzīves grūtumu, savukārt lauku darbi ir norūdiņjuši. Ne jau vienmēr ir klāt dēli vai vīrs, kas pacels kartupeļu kastes. Nevarētu teikt, ka ir kas sevišķi par grūtu. Ir tā, ka reizēm negribas strādāt, labāk pagulēt, bet, kad aizej un izdari, jūties daudzreiz labāk. Tāpēc jau agrāk vecie cilvēki bija stipri, jo laukos strādāja līdz beidzamajam. 80 gadu vecumā vēl gāja uz kūti, raka piemājas dārziņa dobes, bet, kā to beidza, tā viss — sabruka, — stāsta Līga. Viņa piebilst: — Pati jaunībā no zemnieku dzīves biju stāvējusi tālu. “Liekumos” virziens ir lopkopība, govju ferma, un tagad govīs ar aparātiem protu izslaukt, bet ar rokām gan nevarētu. Arī sasiet kārtīgu sieru, kā Līgai pienāktos, tā arī neesmu iemācījusies. Taču dzīve laukos mūs ir *izvilkusi*, arī bērniem lauku dzīve bija laba skola, viņiem esam iemācījuši strādāt. Lai arī bērniem ir sava dzīve, varu teikt, ka viņi visi ir uz vietas. Galvenais šefs fermā ir Māris, kas saimnieko, un mums par to ir prieks, ka “Liekumos” ir pēctecība.

Uzlādē ekskursijas, iespaidi

Līga atklāj, ka ģimenē ir tradīcija doties arī tuvākos vai tālākos ceļojumos. Viņa atzīmē:

— Ģimene kopā esam aizbraukuši uz Rīgu apskatīt motormuzeju un pēc tam uzspēlēt boulingu, un šis ceļojums joprojām ir atmiņā. Šogad es, meita Dace un divi mazbērni bijām aizbraukuši uz Milānas—Kortīnas olimpiādi kā hokeja līdzjutēji. Esam azartiski hokeja līdzjutēji, redzējam arī pārbaudes spēles Latvijā. Tagad arī pasaules čempionātu futbolā skatāmies.

Mums ir tā, kad esam nolēmuši, ka visiem kopā ir kur jāaizbrauc ekskursijā, noīrējam autobusu un to arī īstenojam. Esam bijuši Liepājā, Daugavpilī, Valmierā u. c. Visa ģimene ir skrējusi arī Rīgas maratonā. Tas, ka vienmēr esi kustībā, palīdz neierusēt.



Drīves albuma stāsts

Izaicinājumi kļuvuši par virzītājspēku nemitīgai izaugsmei

ZANE BIKOVSKA

Mums katram ir savs likteņa albums — pilns ar notikumiem, cilvēkiem, priekiem, bēdām, izaicinājumiem un uzvarām, kas paliek līdzās, ejot cauri gadiem. Ļaudonietim JĀNIM ŠMEISAM šajā albumā īpaša vieta atvēlēta arī vārda svētkiem. Tie allaž bijuši ne tikai vasaras saulgrīžu svinības, bet arī iespēja satikt tuvākos, izdziedāt dziesmas, sasildīties gan pie atmiņu, gan „dzīvā” ugunsкура, sajūst piederību savai vietai un cilvēkiem.

Tuvojoties gada lustīgākajiem svētkiem, Šmeisa kungs labprāt ļauj atmiņu ceļojumam. Stāstos savijas gan bērnības dienas, gan darba gaitas un pārdomas par šodien un to, kas cilvēka dzīvē patiesi ir svarīgi.

Dzīves dažādie pagriezieni

— Esmu dzimis Cesvaines pusē, precīzāk — Kraukļu ciemā. Pasaulē nācu lauku mājās, nevis slimnīcā. Mājas, kurās piedzimu, sauca „Piesaules”, tagad to vairs nav. Skolas gadus nomācījos Cesvaines vidusskolā. Uz skolu bija jāiet piecus kilometrus, turklāt vēl pa mežu. Pirmie gadi bija sevišķi grūti. Īpaši rudeni un ziemā nebija diez ko patīkami, bet ar laiku pieradu. Vidusskolu beidzu 1969. gadā, pēc tam neveiksmīgi stājos augstskolā Ļeņingradā. Pietrūka viena punkta — lai iestātos, vajadzēja dabūt četrpadsmit. Izmācījos šoferu kursus, turklāt militāros. Praktiski uzreiz pēc tam tiku iesaukts armijā, kur nodienēju divus gadus. Kā jau lauku puikam, man tur problēmu nebija — visu pratu un izdarīju. Atnākot mājās, sāku darba gaitas vietējā Cesvaines sovhozā. Kādas pussagrabējušas mašīnas man, kā jau jaunam darbiniekam, iedeva... Teicu: „Nē, nē. Es varu vairāk un gribu vairāk”. Uzrakstīju iesniegumu, ka esmu prom no saimniecības. Direktors pierunāja mani ņemt saimniecības stipendiju, ko es arī izdarīju. Iestājos Politehniskajā institūtā, beidzu Elektroenerģētikas fakultāti. Sākumā strādāju Cesvainē, taču darba tur īsti nebija. Skaitījās gan *automātiķis*, bet saimniecībā nekas, protams, automātiski nenotika. Kopš 1978. gada rudens dzīvoju Ļaudonā. Strādāju par inženieri melioratoru, pēc tam — par enerģētiķi. Tālāk saņēmu piedāvājumu strādāt izpildkomitejā, sāku darbu tur. Toreizējais saimniecības vadītājs Voldemārs Māliņš aicināja uzsākt saimniecības direktora darba gaitas. Akadēmijā pabeidzu speciālos vadības kursus, kad atgriezies, direktora amatā jau bija iecelts cits, un patiesībā labi vien, ka tā. Kādu laiku pastrādāju Lauktechnikā, tad saņēmu iespēju strādāt rajonā. Domāju, ko darīt — pieņemt vai nē? Biju jauns, izaicinājumus gribējās, tāpēc nolēmu izmēģināt spēkus.



Ikkatros Jāņos galvā neiztrūkstoši rotājas ozollapu vainags.

Mani pieņēma partijas komitejā par lauksaimniecības nodaļas vadītāju. Pavadiju tur piecus gadus, biju nolēmis strādāt agrorūpnieciskajā apvienībā Madonā, tur bija vajadzīgs speciālists. Tā nu sanāca, ka, ejot no tagadējās novada domes ceturtā stāva, mani starp otro un pirmo stāvu vārda tiešā nozīmē noķēra izpildkomitejas priekšsēdētājs Žanis Bezmers. Prasīja, kur es eju. Rezultātā pēc sarunas ar viņu paliku strādāt par enerģētiķi. Darbs bija interesants, strādāju analīzes sfērā. Esmu beidzis Viļņā ekonomisko attiecību skolu, līdz ar to ekonomika man arī ir skaidra. Pagāja daži gadi, un es sapratu, ka birokrātija tā arī nav mainījusies. Mainīju darbu, sāku strādāt bankā. Vispirms Zemes bankā Madonā, kur uzņēmos visu iekšējo filiāles vadību. Pēc nepilna gada kļuva par pārvaldnieku un šajā amatā pavadīju septiņpadsmit gadus. Pienāca laiks mest mieru, zināmu posmu pavadīju atpūtā, lai uzkrātu spēkus, un vēlāk atgriezies profesijā, ko biju mācījies — strādāju par pārvaldnieku vienā no lielākajām Latvijas nekustamo īpašumu kompānijām. Nostrādāju līdz pensijai, saņēmu piedāvājumu vēl turpināt darbu. Trīs gadus vēl pavadīju amatā, un no 2016. gada esmu pelnītā atpūtā. Nopirku šo māju, izremontēju un tagad veicu dažādus mājas darbus. Tā jau varētu stāstīt visu ko, piedzīvojumu man ir bijis pietiekami daudz, tāpat hobiju.

Izšķiršanās par turpmāko dzīvi man faktiski bija brīdī, kad pārnācu no armijas. Zināju, ka varu un gribu vairāk, attiecīgā brīdī arī saņēmu piedāvājumu. Lai dabūtu fizisku diplomu, bija jāmacās, un šis diploms arī bija mans mērķis. Netiku sev strikti noteicis, ka būšu tieši enerģētiķis, man patika un interesēja arī celtniecība. Un tā



Jānis Šmeiss ir dabas draugs — viņš izbauda gan makšķerēšanas sagādāto prieku, gan veic dažādus darbus ar koku. Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

katru reizi — „nāca” piedāvājums, es to pieņēmu. Esmu veicis veselu virkni dažādu darbu, un man ir teikuši, ka bieži mainu darbavietas. Uz to atbildēju, ka ikreiz saņēmu arvien labāku piedāvājumu, tā bija mana izaugsme. Es pieņēmu izaicinājumus un gāju uz priekšu. Tiesa gan, bija arī daži piedāvājumi, ko nepieņēmu, piemēram, atteicos strādāt Projektēšanas institūtā. Man nepatika pilsēta, bija arī liela problēma tikt pie dzīvokļa, bet dzīvot kopmītnēs vai īrēt mitekli nebija manā stilā. Strādājot bankā, arī bija iespēja tikt darbā Rīgā, bet arī šai iespējai pateicu „nē”. Savā dzīvē neesmu baidījies nedz pieņemt izaicinājumus, nedz pateikt vārdu „nē”.

Katrai dienai jāpiešķir krāsas

Man nav tādu hobiju vai aizraušanos, kas pavada kopš bērnības vai jaunības līdz pat šim brīdim. Dzīvoju pēc principa — iepatikās vai interesēja, apguvu, iemācījos, paldies, dodos tālāk. Jaunībā man bija daudz aizraušanos. Interesēja

politika un sabiedriskā dzīve, bet komjaunatnē gan nestājos. Tomēr 9. klases pavasarī mani uz turieni „aizvilka”. Vēl patika dejošana, apkārtnes apceļošana un sports, sākot no slēpošanas un ziemēļu divcīņas ziemā līdz vieglatlētikai un desmitcīņai, peldēšanai, riteņbraukšanai un orientēšanās sportam vasarā. Armijā arī izpildīju sporta meistarklasi peldēšanā, bet tur jau neviens nelikās zinis un dokumentus nedeva. Sak’, izpildīji, un labi ir. Tā kā man patika ceļot, pēc mācībām institūtā sešatā braucām ekskursijā pa Pamira kalniem. Tā nebija parasta tūrisma ceļošana, bet gan sporta tūrisms. Tagad to sauc par ekstremālo tūrismu. Braucām ar *javiņām*, pa augstāko pāreju pār Pamira kalniem apmēram 4500 metru augstumā. Gāja mums visādi; es kritu Kazahijas stepēs, salauzu pāris ribas, bet mājās tikām. Tā bija pamatīga avantūra. Absolvējot institūtu, „iejūdžos” darbā pilnībā, bet atpūtas brīžos kopā ar draugu, kad vien varēja izrauties, makšķerējām. Aizejot pensijā, uzlabojās veselība,

mugura arī vairs nesāp. Dejoju senioru deju kolektīvā „Urdava”. Ko izvēlēšos nākotnē, nezinu. Pa vidu vēl saremontēju dzīvokli Madonā, renovēju šo māju un veicu visus ikdienas darbus. Tie gan nav hobiji, taču zināmā mērā jaunas profesijas apgušana gan. Nekad neesmu baidījies apgūt profesijas, to ir daudz, sākot no šofera līdz piektās kategorijas mūrniekam. Latgalē bija iespēja mācīties guļbaļķu māju būvniecību, ko arī izmantoju. Pats savām rokām no guļbaļķiem uzcēlu pirtiņu. Ja esi speciālists, zināšanas jāliek lietā arī savā labā. Pie mājas ir nepilns hektārs zemes, visu neapstrādāju, bet platība tāpat jāsakārto. Pieder arī divi meža gabali, ar malku problēmu nav. Tā kā tēvs strādāja Lubānas MRS, es jau puikas gados gāju tēvam līdzī mežā. Sēnes un ogas ir vēl viens hobijs. Vasara ir piepildīta. Jādarbojas, kamēr var. Tas, ka šajos gados kaut kur pasāp, ir saprotams, bet tāpēc jau nav jācikst.

Decembra otra puse, janvāris un februāris man ir pats drūmākais laiks. Pagājušo ziemu remontēju dzīvokli, tad bija ar ko nodarboties. Mazliet pie datora pastrādāju, palasīju kādu grāmatu, bet, kolīdz sākās pavasaris, atkusnis, ķēros pie malkas — atsākās dzīve no jauna. (*Smaida*). Mēģinājumi ar kolektīvu notiek divreiz nedēļā, tas aizņem zināmu laiku. Vienu brīdi spēlēju teātrī, bet divi kolektīvi bija par daudz. Ziemā varēju apvienot, bet līdz ar pavasari un mājas darbiem no kaut kā vajadzēja atteikties. Apgrīzieni kļūst lēnāki, un ar to jāsamierinās. Tagad es „skatīšos seriālus” — Aiviekste un divi pludiņi. Kāda “sērija” ir gaužām bēdīga un neinteresanta, cita ir pat ļoti laba. Iegūtais loms tiek pašrocīgi realizēts dažādos veidos, ķeras diezgan labi. Skaitis nav mans mērķis — es to daru savam priekam, klausos, kā pogo lakstīgala, esmu dabā, garām peld pīles ar pilieniem. Jāmeklē vēl kādi hobiji, kas jauns un aizraujošs, ko nekad neesmu darijis, lai vienmēr būtu interesanti.

Gaišākie svētki gadā

Esmu kristīts pareizticīgo draudzē, un man ir divi vārdi. Kristītais vārds ir Georgs, ko, protams, nekur neieraksta. Mācītājs toreiz teicis, ka labāk bērnam dot vārdu Jānis, un tā arī tiku pie sava vārda, ko nemaz nenožēloju. Bērnībā bija ļoti jauki — krusttēvs un brālēna tēvs (abi bijušie leģionāri) vienmēr ar manu ģimeni svinēja. Jāņos gājām makšķerēt zivis, atzīmējām šos svētkus, kopš vien atminos sevi. Nebija tādu gadu, kad Jāņi paietu secen. Protams, kad biju armijā un pēc kara uzreiz neatzīmējām šos svētkus. Mans dzimšanas mēnesis arī ir jūnijs, bet visas svinēšanas galvenokārt saistās ar Jāņiem. Tie man vienmēr bijuši gaiši un jauki svētki. Galvā neiztrūkstoši rotājas ozollapu vainags.

Liktenarhivs. Tradīcijas

Dārzs, kur zied neatlaidība, kustība un rozes



AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA

Dažkārt cilvēka dzīvesstāstu vislabāk raksturo nevis gadi, bet gan tas, cik daudz prieka, siltuma un enerģijas viņš spēj dāvēt citiem. Mētrienietes GUNTAS ZOMMERES dienas piepilda ziedošas rozes, deju soļi, svaigi ceptu kūku smarža un rūpes par ģimeni.

Ar neatlaidību, optimismu un darba mīlestību viņa pierāda, ka seniora vecums nav šķērslis jaunām aizrautībām, sapņiem un aktīvai dzīvei. Viņas stāstā savijas dzīves gudrība, sirds siltums un spēja priecāties par šķietami vienkāršām lietām — ziedu pumpuru, mazbērnu smaidu, labi padarītu darbu un kopā būšanas mirkļiem.

— Manā dārzā aug 153 rozes. Katra ir citāda — nav nevienas vienādas. Neesmu gan nekāda lielā rožu speciāliste, bet visas skaisti aug. Šis laiks rozēm ļoti patīk — mitruma pietiek, jāsēj tik aprušināt un zāli nopļaut. Arī rudenī tās jālaista diezgan daudz, lai ziemā pietiktu mitruma, — sarunu sāk Gunta. — Viss sākās ar to, ka brālis man uzdāvināja rozes stādu. Es vienmēr biju teikusi: cik ilgi var dāvināt grieztos ziedus? Man nepatīk mocīt puķes vāzēs. Tāpēc arī piekritu idejai rīkot dārza svētkus nevis izstādi. Sadarbībā ar Mētrienas pagasta bibliotēku un vadītāju Jolantu Vītolu 4. jūlijā “Dimantos” gaidīšu apmeklētājus, kuri vēlēšies ielūkoties manā rožu kolekcijā. Izdziedāsim vasaru un baudīsim ziedu karalienes skaistumu visā tē krāšņumā. Parasti rozes sāk ziedēt pēc Jāņiem, bet šogad ar ziedēšanu nemaz nesteidzas.

Starp citiem košumkrūmiem un augļu krūmiem dārzā skaisti iekārtojušās dažādāko šķirņu rozes. — Rozes stādīju tā, lai starp tām varētu izbraukt zāles plāvējs. Dažas dobes ir tikai trīs gadus vecas. Protams, tās tiek mēslotas ar kūts mēsliem un apsmidzinātas ar līdzekli pret laputīm. Bet ar tautas līdzekļiem gan nav laika ņemties, jo dārzs un citas aktivitātes prasa daudz laika, — atzīst dārza saimniece. — Sākumā man bija tikai viens rožu stāds. Tad kāds uzdāvināja vēl vienu. Reiz ziemā, kad īsti nebija ko darīt, sāku skatīties katalogus. Jo vairāk skatījos, jo vairāk patika. Sāku pasūtīt. Nemaz nešķiroju — tējhibridrozes, floribundrozes vai krūmrozes. Ja zieds patika, pasūtīju. Tagad gan saprotu, ka vajadzēja tās sakārtot pārdomātāk. Krūmrozes ir izturīgākas, tējhibridrozes smalkākas un vājākas. Ir arī japāņu šķirnes, bet mūsu ziemas tām nav īpaši piemērotas.

Rudenī rozes neapgrīžu. To daru pavasarī. Vienu gadu apgrīžu pārāk agri, un visas nosala. Tāpēc tagad gaidu ilgāk. Svarīgi rozēm sagatavot dziļu bedri un to kārtīgi samulcēt apmēram 50—70 centimetru diametrā. Pirmajā gadā rozes ziemā sedzu ar kūdru, taču rezultāts nebija labs, tās izsuta.



Tagad to vairs nedaru. Rudenī samēsloju. Rozes izdzīvo labi.

Agrāk kļūdījos, pavasarī tās atsedzot pārāk agri. Tad uznāca salnas, un daļa apsala. Tagad esmu pacietīgāka. Man ir jau 66 gadi. Domāju — cik spēšu, tik darišu. Vairs klāt nepirkšu. Tāpēc cenšos katalogos vairs neskatīties. Darba gan netrūkst. Rokas sāp, bet neko darīt — rozes prasa rūpes. Tāpat arī citas puķes. Piemēram, ziemcietēm nevajag aiztikt saknes, līdz ar to ravēšana notiek, tikai applūcot nezāles.

Puķes priekam un skaistumam

Guntas dārzā vietu atradušas arī greznās *pujenes*, kurām patlaban ir ziedēšanas kulminācija.

— Manā dārzā šobrīd zied 37 peoniju šķirnes. Ir pat viena ar zaļas nokrāsas ziediem. Tā gan vēl ir ļoti maza. Nosaukumus nezinu. Pērku tās, kuras man patīk. Rožu stādi ir krietni lētāki par peoniju saknēm. Esmu iekopusi liliju dobi, arī šie ziedi man ļoti patīk. Agri pavasarī zied tulpes un narcises. Manu dārzu ir iemīļojušas arī stirnas. Ir noēdušas pipenes, labprāt mīlojas ar rozēm, — pastāsta Gunta. — Patiesībā līdz četrdesmit gadu vecumam dārzs man nepatika, dārza darbi patriebās. Bet, kad piedzima meita un dzīvojam privātmājā, pa drusciņai sāku stādīt puķes. Tā viss aizsākās. Nu jau sešpadsmit gadus dzīvoju šeit, Mētrienā, un dārzkopība kļuvusi par manu lielāko aizraušanos. Vīrs saka, ka vieglāk būtu, ja apkārt būtu tikai zāliens. Es gan nepiekritu. Rozes man patīk daudz vairāk.

Augļi, ogas un dārzeni

Dzīve laukos nav iedomājama bez sava mazdārziņa, kurā tiek izaudzēti tīri un ekoloģiski dārzeni, kurus pēc tam celt galdā.

— Savulaik mums bija dārzs, audzēju kartupeļus un citus dārzeņus, tomēr jau daudzus gadus tā vairs nav. Nesaskatu vajadzību, jo cik mums divatā ar vīru vajag. Tomēr mums ir ābeles un ogu krūmi. Ir arī sava siltumnīca. Tagad tomātus audzēju spaīņos. Gadiem cīnījos ar kurmi, kurš visu siltumnīcā izcilāja. Vienīgais risinājums bija visu stādīt spaīņos. Gurķus un tomātus ēdam svaigus. Aug arī



Dārzs, dejošana un kūkas — trīs lielākās Guntas Zommeres aizraušanās.

Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

arbūzs, bet ar to gan īsti neveicas, — atzīst Gunta. — Laikapstākļi ļoti ietekmē ražu. Pagājušā gada vasara bija nekāda, līdz ar to arbūzs arī bija mazs un neizdevās. Cerams, ka šogad nebūs tāds pats rezultāts.

Aizraušanās — dejošana un kūku cepšana

— Man patīk būt kustībā. Kamēr ir spēks, tikmēr jādzīvo, jādarbojas un jākustas, — pārliecību pauž Gunta Zommere. — Daudzus gadus tiku aicināta dejojot dāmu deju kolektīvā “Saulgriezes”. Tā nu sanāca, ka tomēr piekritu un jau trešo gadu deju kolektīvā. Braucam visur, kur aicina. Šajā svētdienā dosimies uz Latgali, uz Spīganu svētkiem. Tur sabrauc dejojāji no dažādām Latvijas malām. Šogad svētki sakrīt ar saulgriežiem. Būs dažādi ūdens rituāli, tradīcijas un priekšnesumi. Mums jādejo septiņas dejas. Dejošana prasa daudz laika — mēģinājumi, koncerti, izbraukumi. Pēdējā laikā gandrīz katru sestdienu kaut kur jāuzstājas. Parasti kolektīvi vasarā atpūšas, taču mums šogad aktivitāšu netrūkst. Kustība palīdz justies labāk. Pēc dejošanas jūtos atvieglota un enerģiska, it kā būtu noņemusi vairākus kilogramus.

Mūsu deju kolektīvā ir astoņas sievietes. Es priecājos, ka savos gados vēl varu kustēties, dejojot un darīt tik daudz dažādu lietu.

Ziema ir laiks, kad dārzā neko nevar darīt, bet Gunta mierā nosēdēt nevar, tāpēc ir atrastas nodarbes arī šim gada periodam.

— Ziemā aizraujos ar kūku cepšanu. Katru sestdienu apmeklējam nodarbības, kur mācījāmies gatavot dažādas kūkas un smalkmaizītes. Kaut ko jau zināju iepriekš, bet daudz ko iemācījos no jauna. Jo vairāk mācos, jo vairāk gribas izmēģināt kaut ko jaunu.

Mazmeitām svētkos vienmēr gribas kaut ko īpašu uzcept. Saldos ēdienus gatavoju ar prieku. Man garšo saldumi, kūkas un konfektes. Savukārt ikdienas ēdienu gatavošana mani vairs īpaši neaizrauj. Labprātāk gatavoju ko interesantu no dārzeņiem, nevis tradicionālos gaļas ēdienus, — stāsta Gunta. — Man nepatīk bezdarbība. Televīzoru ieslēdzu reti, galvenokārt vakaros, lai uzzinātu jaunumus. Ikdienu pāiet dārzā, mēģinājumus vai kopā ar mazmeitām. Vasarās cenšos viņas aizvest uz dažādām aktivitātēm nodarbēm — baseiniem, slidotavām, ekskursijām. Dārzs ir

mana lielākā aizraušanās. Mājas darbi vairāk ir pienākums. No pavasara līdz rudenim vienmēr ir ko darīt ārā. Ziemā ir grūtāk. Esmu izmācījusies par šuvēju, taču rokdarbi mani vairs īpaši nesaista. Daudz vairāk patīk darboties svaigā gaisā. Kad kustos, jūtos daudz labāk, nekā sēžot uz vietas.

Svētku tradīcijas

— Ģimenē nav neviena Jāņa, īsti šos svētkus nesvinam. Līgo vakarā piedzīvojam skumju notikumu, un šie svētki man vairs nav tādi kā agrāk. Varam uzcept šašliku un pasēdēt ģimenes lokā, taču lielas svinēšanas nav. Sieru pati nesīnu — ja gribas, nopērku. Šobrīd jau īsti nav arī, kur nopirkt istu lauku pienu. Gotiņu paliek mazāk. Agrāk gan, kad kaimiņienei bija gotiņa, visu ko taisīju.

Savukārt Ziemassvētkos visa ģimene sanāk kopā. Mazmeitas muzicē, skaita dzejoļus, spēlē instrumentus. Tie ir mūsu siltākie ģimenes svētki, — atklāj Gunta Zommere. — Priecājos par katru dienu, kad vēl varu strādāt, dejojot, rūpējoties par rozēm un būt kopā ar saviem mīļajiem. Tas arī ir galvenais spēka avots!



Možs un vesels

“Galvenais ir pašam gribēt darboties”

BAIBA MIGLONE

Pirms sāc vingrot, iesildies! Sāc ar dziļu un lēnu elpošanu, pastiepies. Vari soļot uz vietas, izapļo plecus, rotē gūžas, vēderu, puspietupienā — arī ceļgalus. Slodzi palielini pakāpeniski. Pievērs uzmanību ātrumam, ar kādu izpildi vingrojumu, — jo lēnāk tos veiksi, jo lielāka būs slodze, liksi muskuļiem strādāt precīzāk. Izvingrini arī pēdas dažādos veidos.

1. Stāvus, bumba priekšā lejā rokās. Cel bumbu pāri galvai līdz skauštam. Tad atgriezies sākuma stāvoklī.

2. Guli uz muguras, kājas saliektas 90° leņķī, kājas paceltas — apakšstilbi atrodas paralēli grīdai. Starp ceļiem bumba. Rokas pacel virs galvas. Izelpā saspied bumbu, bet plecus cel uz augšu, sasprindzinot presiti. Ar rokām sniedzies uz priekšu.

3. Balstā četrpāpus, bumba starp ceļgaliem. Izelpā iztaisno kājas un paliec balstā guļus. Bumbu joprojām noturi starp ceļgaliem. Tad gurnus virzi atpakaļ, bet ar rokām pastiepies uz priekšu, atbrīvojies.

4. Guļot uz sāna, atbalsties uz kreisās rokas apakšdelma. Labo kāju pārliec pāri kreisajai un ar ceļgalu atbalsties pret bumbu. Izelpā ar ceļgalu spied bumbu, bet kreiso kāju vienlaikus nedaudz pacel.

5. Guļus uz muguras, kājas plati, saliektas, vienas kājas cirkšņi atrodas bumba. Šo kāju apļo desmit reizes uz vienu pusi, tad uz otru pusi, otra kāja paliek nekustīga. Mugura pie grīdas, vēdera muskuļi sasprindzināti.

6. Apsēdies un bumbu noturi starp ikrū muskuļiem un augšstilbiem. Mugura nedrīkst būt izliekta. Izelpā lēnām saliecies un pamazām velies uz aizmuguri. Paripinies šurpu turpu, izmasē savu mugurkaulu. Ieteicams to veikt uz mīksta paklājiņa.

7. Uz muguras. Kājas saliektas, pēdas plecu platumā, bumba starp ceļgaliem. Izelpā saspied bumbu, ieelpā atbrīvojies.

8. Guļus uz sāna. Apakšējā kāja saliekta, augšējā taisna, bumba augšējās rokas plauktā. Izelpā — augšējās rokas elkonis un augšējās kājas celis kopā, ieelpā — pastiepies ar kāju un roku prom no sevis.

9. Guļus uz sāna. Kājas saliektas ceļos. Bumba starp pēdām nedaudz saspiesta, pēdas atceltas no grīdas 10 cm augstumā. Izelpā augšējo celi izvērš uz augšu, ieelpā kopā.

10. Guļus uz vēdera. Rokas augšā virs galvas, kājas taisnas, rokās bumba, padod bumbu sev apkārt.

Vienmēr ir prieks dzirdēt stāstus par aktīviem senioriem, kuri arī, aizejot pelnītā atpūtā, turpina būt dzīves vidū, kā tagad saka, — turpina svinēt dzīvi ik dienu un ar savu piemēru mudina to darīt arī citus. **Madoniete TEKLA REINIKĀ šajā ziņā ir spilgts piemērs, tāpēc arī viņu aicināju padalīties ar savām atziņām lappusītē “Možs un vesels”.**

— Vispār jau esmu lizumiete, — iesāk Tekla Reinika. — Esmu vecākā meita sešu bērnu ģimenē. Vienmēr nācās kaut kādā ziņā atbildēt par mazākajiem, bet mums visiem kopā bija labi. Mamma bija laba saimniece, liela dziedātāja, diriģenta Staņislava Broka māsiņa, ļoti mūs visus lutināja, audzināja un vēlējās, lai katram klātos labi. Viņa rūpējās, lai mēs visi izaugtu par kārtīgiem cilvēkiem, mācīja darba tikumu — visu izdarīt laikā un kārtīgi.

Viena māsa, tāpat kā es, nu jau ilgus gadus dzīvo Madonā, otra — Cesvainē, Mārīte gan — diemžēl aizsaulē. Brāļi palikuši uz vietas Gulbenes pusē.

— **Kā ceļi jūs atveda uz Madonu?**

— 9. klasi beidzu Lizuma vidusskolā, bet tad nodega skolas internāts un vidusskolas klases likvidēja. Tad nu bija jādomā, ko darīt tālāk. Biju izlēmusi iet uz Bulduru dārzkopības tehnikumu, jo patika dārza darbi, bet skolas direktors Vilberts Pidiks atrunāja. Teica, lai eju uz Rīgas Pedagoģisko skolu. Tā nu aizgāju uz Rīgu. Paralēli mācībām turpināju izglītoties dažādos kursos — šūšanā, dejās, kulinārijā. Man vienmēr gribējās daudz ko iemācīties. Četrus gadus Rīgā mācījos. Grupa bija ļoti laba, kursa audzinātājs — lielisks.

Kad beidzu skolu, pēc sadasles mani nosūtīja uz Madonas 1. bērnudārzu, bet tur, izrādījās, speciālistu nevajadzēja, un tā nonācu Madonas 2. bērnudārzā jeb tagadējā “Priedītē”. Bērnudārzā nostrādāju 16 darbīgu gadus — sākumā biju audzinātāja, tad metodīke, vēlāk — vadītāja, pēc tam pārgāju strādāt skolā par sākumskolas skolotāju. 27 gadus nostrādāju skolā. Vēl strādājis dārziņā, 1972. gadā, iestājos Liepājas Pedagoģiskajā institūtā neklātienē, jo paralēli darbam bērnudārzā aizvietoju latviešu valodas skolotāju 2.—4. klasei. Mācības pabeidzu Daugavpils Universitātē.

— **Kā jums izdevās uzturēt labas attiecības ar bērniem skolā, jo tas tomēr ir mazliet atšķirīgi no darba dārziņā?**

— Man ar bērniem vienmēr bijušas ļoti labas attiecības. Svarīgi ir pielāgoties bērnu līmenim, būt tādiem pašiem kā viņi un būt pieņemtiem. Bērni to jūt, un tad attiecības izdodas veidot draudzīgas. Bērniem ļoti patīk



atraktīvas skolotājas. Svarīgi ir saglabāt priecīgu un aktīvu attieksmi, būt atvērtai pret bērniem un viņu interesēm, tad arī pašai ir prieks darboties un bērniem patīk.

— **Vienmēr esat bijusi aktīva un sportiska. Kā sportiskās aktivitātes ienāca jūsu dzīvē, un kādi ir sirdij tuvākie sporta veidi?**

— Sports manā dzīvē ienāca ļoti agri. Jau skolas laikā piedalījās dažādos treniņos, ko turpināju, arī mācoties Rīgā. Iesaistījos dažādos sporta veidos, tostarp nedaudz arī basketbolā. Interesanti, ka otrā basketbola komandā spēlēja arī Uljana Semjonova. Man vēl tagad saglabājusies viņas dāvana. Īpaši patika galda teniss un volejbols. Madonā turpināju nodarboties ar jau iemīļotajiem sporta veidiem. Ziemā klāt nāca arī slēpošana, stafetes, kas Madonā tik populāras. Smejot, ka uz treniņiem gāju pat tad, kad citi devās uz ballēm. Piedalījās arī rajona izlasē volejbolā un galda tenisā, esmu ieguvusi vairākas medaļas, tostarp arī republikas mēroga medaļu galda tenisā.

Sportojojot arī iepazinot ar savu vīru Robertu. Esam kopā jau vairāk nekā 51 gadu. Pagājušajā gadā bērni sarīkoja skaistas zelta kāzu svinības.

Prieks, ka arī abi dēli, Renārs un Mārcis, nodarbojas ar sportu. Arī mazbērni spēlē volejbolu, galda tenisu. Renārs savulaik spēlēja regbiju. Kopīgi ar ģimeni skrien “Stirnu bukā”. Viņiem patīk kustīgie sporta veidi.

Jā, visa mūsu ģimene ir sportiska — bērni un mazbērni iesaistās dažādos sporta veidos.

— **Ar sportu esat uz “tu” arī pēc tam, kad beidzāt aktīvās darba gaitas, un turpināt to darīt par spīti visām veselības likstām. Turklāt darbojaties ne tikai pati, bet mudināt arī līdzcilvēkus būt aktīviem.**

— Kad aizgāju pensijā, mani uzaicināja pensionāru biedrībā vadīt vingrošanas nodarbības. Pieņēmu uzaicinājumu, un tagad divreiz nedēļā esam sporta hallē, kur čakli vingrojam gan ar lielām



Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ un no personiskā arhīva

un mazām bumbām, gumijām, nūjām, hantelēm utt.

Mēs ne tikai vingrojam, bet arī rīkojam dažādas nodarbības, sanākam kopā un aktīvi un draudzīgi pavadām laiku. Mūsu vingrošanas grupā esam apmēram divdesmit cilvēki. Atmosfēra ir ļoti draudzīga un atbalstoša, visi viens otru saprot un atbalsta, un grupā valda sirsnība. Daudzi saka, ka reizēm esot tā, ka negriboties nākt uz nodarbībām, bet pēc tam — ļoti laba sajūta. Arī svētku svinēšana ir neatņemama mūsu grupas sastāvdaļa — dzimšanas dienas, vārda dienas, Ziemassvētki tiek atzīmēti ar ballītēm, dažādām rotaļām, atrakcijām un kopīgām sarunām pie kafijas galda. Tāpat dažādos pasākumos piedalāmies ar dziesmām un spēlēm, braucām ekskursijās.

— **Kas, pēc jūsu domām, ir pamatā tam, ka cilvēkam izdodas būt aktīvam arī seniora vecumā?**

— Galvenais ir pašam gribēt būt aktīvam — neviens to tavā vietā neizdarīs. Vajag pārvarēt slinkumu, darīt to priekš sevis, jo tad arī veselība būs labāka. Svarīgi saprast, ka viss jā dara pašam sev, nevis citu dēļ.

— **Vai piekrtāt, ka aktivitāte un kustība lielā mērā ir “ierakstīta gēnos” no vecākiem?**

— Jā, daudz kas nāk no ve-

cākiem. Mūsu mamma bija ļoti aktīva, vienmēr gribēja darboties, piedalījās pasākumos un dziedāšanā. Mēdza teikt, ja kādā sanāksnā vai goda reizē nebūs Klimonmātes, tad arī nekādas jautrības nebūs. Tēvs bija mierīgāks, bet no mammas laikam mums tad arī tā aktivitāte pārmantota.

— **Jūs ne tikai vadāt vingrošanas nodarbības, bet arī dziedat, apmeklējāt dažādus kultūras pasākumus, daudz lasāt. Vai tiešām, aizejot pelnītā atpūtā, laika kļuvis vairāk?**

— Laika pensijā nemaz nav vairāk — vienmēr kaut kam tā pietrūkst, jo vienmēr ir ko darīt. Es arī kādreiz domāju, ka tad, kad būšu pensijā, man būs daudz laika, bet izrādās, ka visam laika tāpat nepietiek un vienmēr kaut kas jāpadara, kaut kas jāizdara. Agrāk dziedāju kori, tagad to aizstājis ansamblis pensionāru biedrībā. Joprojām patīk dārza darbi. Ne velti daudzi saka, ka pie mūsu daudzdzīvokļu mājas, kurā dzīvojam, esot skaistākais un zaļākais pagalmis. Patīk virtuvē saimniekot, izmēģināt visādas receptes, lai pēc tam uz cienātu ne tikai savu ģimeni, bet arī kolēģus. Galvenais ir — gribēt darboties. Par dzīvi priecāties, ka jauna diena ir uzaususi, putniņi dzied, labi cilvēki satikti.

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