

# Iedvesmai nav vecuma



## Ar adatiņām rokā izdejota skaista dzīve

INESE ELSIŅA

Ērglēnietes Vijas Porietes ģimenē izauguši pieci bērni. Andrievs dzīvo un strādā Rīgā, Lelde — Vācijā, Vita — Anglijā, Liene pa Rīgu, bet Jānis dzīvo un strādā Ērgļos. Dēla apsaimniekotajā viesu namā dzīvoklis Ērgļos tagad atvēlēts arī mammai.

— Kad dzimtajos “Simaņos” nozāgēja ozolu (tas uz jumta bija saliecies, un arborists Andris Spaile teica, lai zāgē nost, jo šim ozolam ir caurs vidus), dēls no ozola dēļiem pasūtīja galdu un sešus krēslus. Tagad tie ielikti manā “darba kabinetā”, — smaida Vijas kundze. — Bet uz galda uzklāts manis pašas tamborēts galdauts.

Ar rokdarbiem viņa ir uz “tu” kopš mazām dienām.

### Nāk no čaklas dzimtas

— Vecākā māsa dzīvo Suntažos, arī viņa nevar vien rimties — darbojas ar mezglošanu un knipelēšanu, — stāsta Vija Poriete. — Mēs kopā esam četras māsas, un vēl visas pie dzīvības. Nupat jaunākajai, kas dzīvo pansionātā Skrīveros, “Ziedugravās”, nosvinējām 80. Dzimtas māja mums ir Ērgļu pagasta “Lejas Simaņos”, tur visas esam dzimušas. Mani 16. janvārī dakteris Kotāns atnesa čemodānā, jo briesmīgi auksts esot bijis — tā bērībā mamma stāstīja.

Tēvs Pēteris 1967. gadā ieguva Tautas daiļamata meistara nosaukumu, viņš darbojās ar pinumiem. No klūdziņām pitie darbi pabija daudzās izstādēs. Māte nēmās ar adīšanu, adīja jakas, cimdus — visu, ko vien vajag. Tāpat tamborēja un mums mācīja. Viņa bija iedomājusies mani sūtīt uz rokdarbu skolu Rīgā, bet tad tika iestāstīts, ka šai skolā grūti tikt, un tā tas palika.

Rokdarbi ir dzimtas mantojums. Tēva vecākajai meitai Ainai Striķei, noaužot Lielvārdes jostu, un viņas meitai Ievai, ar rokām izšujot etnogrāfisko vainadziņu, Maskavā piešķīra Tautas daiļamata meistara nosaukumu.

### Amats rodas piepūloties

— Annai Brigaderei ir bērības atmiņu grāmata “Dievs. Daba. Darbs”, — stāstījumu turpina Vijas



Ērglēnietes Vijas Porietes ikdiena nav iedomājama bez rokdarbiem un televīzijas pārraidēm. Foto — INESE ELSIŅA

kundze. — Tur teikts, ka mazajai Annelei, ja nebija riktīgi noadīts, vajadzēja adīto izārdīt. Vai tad mums bija citādāk? “Annel, ārdi nu! Annel!” — atceras ērglēniete.

Pirmos pirkstainos cimdus viņa noadījusi mežģiņu rakstā: — Visu ziemu skrēju uz skolu ar šiem pirkstainiekiem — protams, sala, bet tie taču bija pašas adīti! Atceros arī to, ka bērībā uz ganiem drikstēja ņemt līdzī tikai grāmatu, bet es pamanījos paņemt ko citu. Parādīšu rokdarbu, ko astoņu gadu vecumā ganos izšuvu. Taču toreiz bija cita bēda — pazaudēju adatiņu. Kā es to zemi plēstin plēsu, diemžēl adatiņu neatradu. Otrā rītā skatos — govīs vēl dzīva — ak, paldies Dievam! Tēvam un mātei visā atzinās, kad viņi atnāca uz manu 25 gadu jubileju. Tad māte teica: “Tēvs, ņem siksnu!” Bet viņš atbildēja: “Ko tad nu vairs...”

### Darba gaitas rokdarbus ļauj turpināt

Saimniece rāda vēl kādu vēs-

turisku rokdarbu. — Ogrē mācījos Meža tehnikumā un, braukdama vilcienā, to izšuvu. Man bija 15 gadi, — atmiņās kavējas viņa. — Tā joprojām man vienmēr vajag ko urbināt, nevaru mierā nostilt (atrasties). Pirmā darba vieta bija Ērgļos pie govīm. Manī jau puika bija aizmeties, skolā mācīties nevarēju, bija jāstrādā. Pateicoties tam, darba stāžs man ir 30 gadi. Vēlāk bērnodārza vadītāja Bekmane mani aicināja uz Ērgļu *dārziņu* mazgāt veļu. Tur ilgi nesabiju, jo viņa mani aizrunāja pastā par pastnieci, kur nostrādāju daudzus gadus. Pēc tam krietnu laiku strādāju fabrikā “Somdaris”, līdz piedzima meita Vita, un tad aizgāju uz rūp-kombinātu, kur adīju ar adāmām mašīnām. Varēju adīt mājās, pasūtījumu bija daudz, liels skaits no tiem gāja uz Krieviju. Pēc laika atkal atgriezās pastā, no turienes pārgāju strādāt uz “Lattelekom” *pazemniekiem* — Vissavienības sakaru ministrijas telekomunikāciju maģistrālā mezgla Nr.5

sakaru komutācijas un pastiprināšanas staciju, kas strādāja īpašā režīmā. Es tur biju par sargu. Kad priekšniekam prasīju, vai drikstu adīt, viņš ļāva. Kādas tik kleitas tur noadīju! No līnīm tērpus arī tamborēju — caurām naktīm darbojos ar rokdarbiem. Gulēt tur nedrīkstēja, bet adīt varēja. Adīts ir pilnīgi viss — arī galdauti un segas. Tamborētās segas esmu iedāvājusi visiem saviem bērniem, divām māsām, mazmeitai, četriem mazdēliem. Viens no mazdēliem gribēja no pelēkas, zilas un sarkanās dzijas, pārējiem izvēlējās latviskos toņus. Krāsu izjūta man ir no dabas. Tās ir zemes krāsas, ko parasti izvēlos.

### Acu gaišums ir joprojām

— Vienmēr adu un paskatos arī televizorā, — atklāj rokdarbniece. — Abās acīs man bijušas kataraktas operācijas. Jau sen. “Amerikas acu centrā” tās iztaisīja bez rindas. Samaksa gan bija liela. Māsiņai toreiz teicu, ka tad jau jāiet mežā. “Vai tad mežā ir nauda?” — viņa prasīja. “Ir!” — es atbildēju. Mežu man izzāgēja, pirmā acs operācija izmaksāja 900 naudas vienības. Pēc kāda laika gāju uz otru operāciju. Tamborēt, adīt pēc tam varēju, *krustvārdenes* minēt varu, ko vairāk?

### Lielisku ēdienu gatavotāja

Vijas kundze ir arī lieliska saimniece. Vienmēr savus viesus pacienā ar kādu pašgatavotu gardumu. — Kuzina Anna savulaik “Braku” putru vārīja no šķeltajiem zirņiem, bet Rūdolfa Blaumaņa laikā škelto zirņu nemaz nebija, tāpēc es “Brakos” putru vārīju pa savam — no krūmu pupiņām, — atceras ērglēniete.

Savulaik piknikos viņa sanākušos cienāja ne tikai ar pupiņu putru, bet cepa arī kāļus, rāceņus un silķi avīzē. — Mēs bērībā tā darijām: saslavinājām avīzi, tajā ietinām zivi un uzmetām uz ogleim, — atceras saimniece.

“Simaņu” zemē viņa savulaik sastādīja saldo ķiršu plantāciju. — Braucu uz Ēdoli pēc stādiem, tagad ķirši jau lieli, — aizdomājas Vija Poriete. — Tomēr zārkam

vajadzīgi prāvāki dēļi — vismaz 30 centimetru diametrā. Lai to sagaidītu, būs jādzīvo līdz deviņdesmit sešiem — vēl 12 gadi! — nosmej viņa.

### Ekskursijas ar grāmatām, auto un nūjām

— Esmu arī liela grāmatu lasītāja, — vēsta ērglēniete. — Pagājušajā naktī lasīju grāmatu par aktieri Rūdolfu Plēpi, kā viņš lidoja uz Ameriku. Bija piedzīvojis lielas gaisa bedres, beigās izrādījās, ka lidmašīna šķērsojusi Bermudu trijstūri (lēģendas vēsta par transportlīdzekļu pazušānu šajā reģionā). Pamodos no sapņa, ka meita Anglijā grib, lai lidoju pie viņas, bet es esmu atturīga, kaut, protams, esmu pie meitas bijusi.

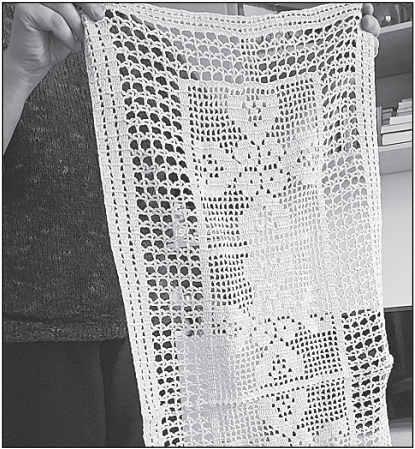
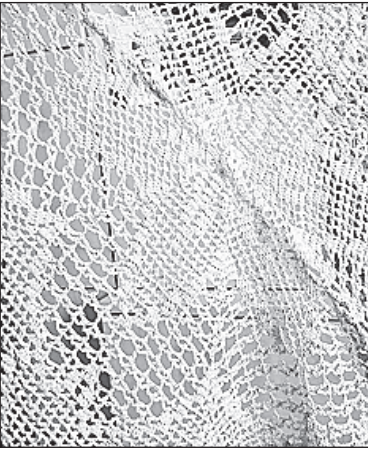
Arī ar automašīnu esmu nemitīgi *dauzījusies* apkārt. Ekskursijās braucu uz dažnedažādām vietām. Piecus gadus nobraucu akcijā uz Latvijas pilīm un muižām. Bija azarts un patīkšana.

Tagad Vijas kundze vairāk *dancinot* adāmadatas: — Darbojos ar rokdarbiem un minu *krustvārdenes*. Automašīnas vairs nav, ik dienas eju ar nūjām. Ceļā dodos viena, kompāniju man nevajag. Ar draudzenēm iet nemaz nevar, tad var nodilt mēle un atdzist vēders no runāšanas. Dodos uz veikalu, uz bibliotēku, uz Ērgļu viņu galu — kā vien man vajag, tā daru.

### Patīk dziedāt un dejot

Jautājot par pašdarbības kolektīviem, Vijas kundze atklāj, ka dziedāt viņai patīk. — Paipalam bija bēres, un atceros, ka gan viņš bija uz dziedāšanu, gan mēs bieži kopā dziedājām. Man ieteica, lai eju uz kori, bet tur diriģents ātri vien atzina, ka nevaru balsi noturēt, tā tas palika. Līdzīgi bija ar tautas dejām, kur vadītājs Jānis Reņģe paziņoja: “Poriete, jums nav ritma izjūtas.”

Dancot man vienmēr gan patīcis, ballēs citi teica, ka labi deju — ar mani viegli var sadejot. Atceros Ērgļu kultūras nama atklāšanas ballē, kas notika 1959. gadā, nenodejoju tikai pirmo deju. Pārējās visās tiku lūgta, jo bija daudzi, kas izdancina.







# Drīves albuma stāsts

## Atmiņu fotogrāfijas nekad neizbalē

ZANE BIKOVSKA

Katram cilvēkam ir savs dzīves albums — ne tikai tas, kas guļ vecās kumodes atvilktnē, bet arī neredzamais, kuru glabājam sirdī. Lappusē pēc lappuses šajā albumā krāsojas ainas, ko ne vienmēr var iemūžināt fotogrāfijās: tā ir bērnības pagalma smarža, pirmās dienas skolā, jaunības neprāts, klusie sapņi, satraukums pirms lieliem lēmumiem, un siltums, kas pārņem, atceroties cilvēkus, kuri bijuši blakus. Mūsu dzīves albums nereti ir daudz bagātāks par jebkuru bilžu krājumu, jo tajā iemūžināts viss — arī tas, kas nekad nav ticis nofotografēts.

Sarunā ar Liezēres pagasta iedzīvotāju **SARMĪTI KRŪGAĻAUŽU** atklājas, ka viņas dzīves albums ir biezs un krāsains. Aicinām jūs kopā ar mums atšķirt šī albuma lappuses — lēni, ar nevilnotu cieņu un uzmanību, kādu mēs veltītu senai fotogrāfijai, kuru nevēlamies saburzīt. Katra lappuse ir stāsts, un katrs stāsts — dārgums.

— **Vai visu mūžu esat pavadījuši Liezēres pagastā?**

— Jā, esmu dzimusi Liezēres vecajā ambulancē — tagad šo ēku pārveido par bibliotēku un kopienas centru. Pēc tam dzīvoju Gulbēres pili, bet lielāko daļu bērnības esmu nodzīvojusi pie tēva mammas un tēva tēva „Lapēnos”, kas atrodas tepat Lubejā. Tad pārcēlāties uz Jaunatnes ielu, vēlāk uz Ozolu ielu. Laikā, kad dzīvoju Jaunatnes ielā, skolojos Līdēres četrgadīgajā skolā, pēc tam turpināju skolas gaitas Liezēres astoņgadīgajā skolā. Tieši tad, kad pabeidzu Līdēres skolu, atvēra skolu Liezērē. Tad nu arī sāku no 5. klases tajā mācīties.

Pēc pamatskolas beigšanas devos uz Rīgu, kur iestājos Rīgas pedagogijas skolā (vēlāk pedagogiskajā institūtā). Mācību laiks tur bija trīs gadi un seši mēneši, un šajā laika posmā pasniedzēji mums iemācīja visu mācību priekšmetu metodikas. Klāt nāca arī vidusskolas mācību priekšmeti, ieguvu vidējo izglītību. Visi skolēni gāja prakses bērnudārzos, tās vadīja prakšu vadītāji, metodiķi. Neatceros gan vairs uzvārdu, bet man trāpījās ļoti laba prakses vadītāja. Viņa bija mierīga, laba. Vēl šajā skolā mums mācīja arī mūziku un klavierspēli. Protams, ne jau mūzikas vidusskolas līmenī, bet pamatus es zināju. Vēl šodien atzīst, ka šī skola ielika vislabākos pamatus.

Turpat pie skolas blakus bija kopmītnes, izskrējām tikai cauri pagalam. Sākumā istabiņā dzīvojām astoņas meitenes, tad palikām četratā. Tas bija ļoti jauks laiks, un vēl līdz šodienai esam saglabājušas draudzību, sazināties. Skolu absolvēju 1976. gada decembrī, un tieši tad Liezērē atvēra bērnudārzu. Tā es dabūju darbavietu tepat dzimtajā pusē. Ja nebūtu šī bērnudārza,



Milošā un satīcīgā ģimene ir Sarmītes Krūgaļaužas lielākais dārgums.



Darbam ar bērniem veltīts ilgs mūžs — gandrīz četrdesmit pieci gadi.

Foto no personiskā arhīva

kas to zina, kur mani atlasēs kārtā nosūtītu.

— **Darba gaitas jūsu dzīves albumā noteikti ieņem lielu lomu.**

— Strādāju gan par audzinātāju, gan par muzikālo audzinātāju. Tas bija mans sirds darbs, tik ļoti patika! Iestudēju scenārijus Ziemassvētkiem, Miķeļiem, Mārtiņiem un citiem svētkiem visām grupiņām. Skolas direktore vēl smaidot teica, ka citām *dārziņā* meitenēm arī jāpadomā par priekšnesumiem, lai vienmēr viss nav tikai mans. Nevienu sliktu vārdu nevaru teikt par savu darba kolektīvu, dzīvojām satīcīgi. Kādu reizi jau gadījās pastrīdīties vai viedokļu pārmaiņai, bet tas ir gluži dabiski. Pēc operācijas man kļuva sliktāk ar redzi, un kolēģes vienmēr izlīdzēja, kad nācās pie datora rakstīt atskaites. *Dārziņā* nostrādāju gandrīz četrdesmit piecus gadus, te bija mana pirmā un vienīgā darbavietā. Kad nebija pedagoga, kas bērniem vada fizikultūru, arī to es darīju. No darba biju prom tikai tajā laikā, kad dzima manis pašas bērni.

— **Bērni un mazbērni vecākiem ir prieks un acuraugs. Pa kādu dzīves ceļu katrs no viņiem ir aizgājis?**

— Mums ar vīru Pēteri ir trīs bērni. Vecākais ir dēls Renārs, tad Kristīne un jaunākais — Nauris. Renārs ir uzņēmējs, pabeidzis biznesa augstskolu „Turība”. Viņam tiešām ļoti padodas tas, ko viņš dara. Kristīne strādā Liezēres pagasta bērnu un jauniešu iniciatīvu centrā „Mūmas”, bet Nauris vada pasākumus un piepalīdz brālim visādos darbos uzņēmumā. Arī Nauris ir pabeidzis „Turību”. Mums ir kupls pulciņš mazbērnu. Renāram ir dēliņš Kristofers un meitiņa Jasmīna; Kristīnei ir trīs dēli — Bruno un Daniels, kuri brauc ar *močiem*, un mazais Āvo, bet Naurim ir meitiņa Estere, kura drīz jau ies skolā, un mazais Uve (drīz būs trīs gadiņi). Abi ar Pēteri esam patiešām bagāti un ļoti priecājamies. Katram mazbērnam jau iezīmējas savas intereses atbilstoši vecumam. Vienmēr sanākam kopā Ziemassvētkos. Māsa arī atbrauca

„Vienmēr izpalīdzu cilvēkam, kuram klājas grūti, un ticu, ka tas atmaksāsies.”

ar saviem bērniem, bet viņas vairs nav starp mums. Kopā svinam arī Lieldienas un Jāņus — visus īstenos latviskos svētkus.

— **Varbūt ir kādas tradīcijas, ko turpiniet no paaudzes paaudzē?**

— Manā bērnībā Ziemassvētkus nesvinēja, bija tikai Jaunais gads. Jāņus arī tikai paklusām vien. Tēvs bija muzikants, viņš vienmēr spēlēja sarīkojumos, un mēs ar māsu braucām līdzi. Bet ļoti lielus svētkus, ko, man mazai esot, ģimene svinētu kopā, es neatceros. Ja kaut ko atzīmējām, tad tikai paklusām. Ērgļos bija tāda māja „Ošiņi”, tur dzīvoja tēva tēvs un tēva mamma, sabrauca visi viņu radi un ģimenes locekļi. Tur gan svinējām Jāņus, lielākas jubilejas. Bet pašu ģimenē tā nebija. Tradīcijas iedibinājās tad, kad man pašai piedzima bērni.

— **Bez sapņiem nav iedomājams neviena cilvēka mūžs. Lūdz, padalieties ar saviem!**

— Man vienmēr ir patikuši bērni, bet es nekad nedomāju, ka man būs trīs bērni. Vienmēr esmu ļoti gribējusi kārtīgi iemācīties spēlēt klavieres, bet tad dibinājās ģimene, un tā šis sapnis palika līdz galam neīstenots. Nožēloju, ka pēc Rīgas skolas nedevos tālāk uz augstskolu Liepājā. Darba mūža laikā braucu uz nebeidzamiem kursiem, jo nebija augstskolas izglītības, un nepār-

traukti nācās apmeklēt kursus profesionālajai pilnveidei. Tas pats jau arī tagad notiek.

— **Ar kādiem hobijiem aizpildiet brīvos brīžus?**

— Mans hobijs ir dziedāšana. Esmu ansambļa „Lira” dalībniece. Ansambli vada Iveta Bērziņa, un es ar prieku braucu uz katru mēģinājumu, arī uz koncertiem. Bailes jau ir uzstāties publikas priekšā, bet prieks par dalību skatēs un tikšanos ar citiem kolektīviem ir lielāks. Neslinkoju, kad Benita Naudiņa un Kristīne Sirmā vadīja vingrošanas nodarbības, bet tagad tās vairs nenotiek. Vēl man patīk tās krustvārdu mīklas, kas ir „Ievas” žurnālos. Nevienam nedodu tos žurnālus, vai arī, kad citi tos lasa, saku, lai nemin mīklas. Man patīk domāt, kā tie vārdi sakrīt... Ļoti gribētos lasīt grāmatas, bet pēc operācijas man jāsaudzē redze. Ar vienu aciņu neredzu labi, otrai arī ierobežots redzeslauks, un lasot acs piegurst. Ar datoru arī nestrādāju.

— **Kādas vērtības pavada jūs mūža garumā?**

— Ģimene ir vissvarīgākais, lai arī kas notiek, un arī mūsu ģimenē tad, ja kādam ir problēmas, visi pārējie ir viņam apkārt, un visi turas kopā. Saku saviem bērniem, lai viņi saudzē viens otru, lai palīdz viens otram, citādi nekā nebūs. Otrs, ko es nekad negribētu — lai mani bērni, mazbērni un arī mazmazbērni piedzīvotu karu. Par to iedomājoties, uzreiz nāk raudiens. Es neesmu to piedzīvojusi, neviens no mums nezina, kas tas ir, bet mēs redzam, kas notiek tepat blakus Ukrainā. Mēs visu ko gribam, bet jāpaskatās taču, kā dzīvo citi, kādas šausmas piedzīvo. Vienmēr ir jāpalīdz tam cilvēkam, kuram klājas grūti. Mana mamma arī tā teica un darīja, un es daru tāpat. Izpalīdzu, vienalga kā varu, un ticu, ka tas atmaksāsies.

— **Ja jūs varētu vēlreiz veidot savu dzīves albumu, fotogrāfijas tajā būtu tādas pašas?**

— Man dzīvē ir veicies — vīrs ir labs, bez viņa varbūt arī neveiktos tik labi. Mani vecāki arī visu laiku atbalstīja mani, un ar mūsu visa mūža garumā bija ļoti labas attiecības. Kopā braucām uz teātriem, koncertiem. Māsa tikai piezvanīja un teica, ka ir nopirkusi biļetes, lai tik es atbraucu. Meita mani arī aizved uz pasākumiem, bet viņai vairāk laika jāvelta savai ģimenei, un tas jau ir saprotami. Man ir ļoti kaumiņi, atsaucīgi. Patiešām svarīgi, ja apkārt dzīvo labi cilvēki. Nekad ne ar vienu nenaudojos — arī, ja ar kādu nav pa ceļam, tāpēc nevajag kašķēties. Visiem draugs nebūsi un visiem nepatiksi. Man ir draudzene Anna Eiduka, ar viņu satiekamies dzimšanas dienās un vārda dienās, pasvinam kopā un arī tāpat apciemojam cita citu. Tas jau no jaunības laikiem.



# Liktenārhīvs. Tradīcijas

## Koka lietu meistars — no sīka dekora līdz mēbelēm

AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA

Šķiet, ka esam pieraduši pie kokiem kā kaut kā pašsaprotama — tie ir visapkārt. Taču brīdī, kad koks nonāk amatnieka rokās, tas pēkšņi kļūst par daudz ko vairāk nekā vienkārši materiālu. Katram kokam ir savs stāsts, smarža, raksts, gadsimtu laikā izveidojies raksturs. Un, iespējams, tieši tāpēc koks ir viens no pateicīgākajiem materiāliem interjera priekšmetu un mēbeļu radīšanā.

Koka lietu meistars **KĀRLIS CAUNE** saimnieko Murmastienē. Nodarbojas gan ar graudu, gan dārzeņu audzēšanu, bet vislielākā cieņa ir pret koku, veidojot interjera priekšmetus, dekorus un kvalitatīvas mēbeles.

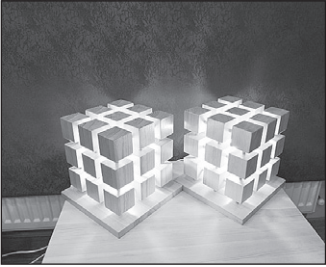
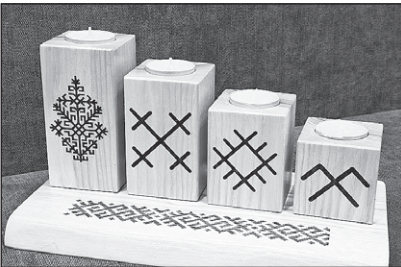
— Ar koku nopietnāk darbojos aptuveni septiņus gadus, tomēr tas mani interesējis vēl senāk. Sākumā, protams, vairāk gatavoju nieciņus sev, tomēr vienmēr ar interesi esmu vērojis, kā citi ar to darbojas. Dēlis manā uztverē pārtapa par priekšmetu, koka zaram redzēju pielietojumu. Vienmēr esmu novērtējis koka kvalitāti, redzējis tā rakstu, vērtību. Pirms vēl nopietni pievērsos amatniecībai, koku liku malā ar domu, ka tas noteikti noderēs, — atminas Kārlis Caune. — Ar koka tēlniecību nodarbojos mazāk. Tik, cik kaut kur izmantoju kādu zaru vai izaugumu. Mani vairāk saista dažādu lietu izgatavošana no koka.

Kārlis pastāsta, ka katrs koks ir īpašs ar savu tekstūru un rakstu. Taujājot, kuru koku pats vairāk iecienījis, koka lietu meistars atzīst: — Labāk pakļaujas mikstie koki, bet ar ozolu strādāt ir kaut kas īpašs. Lai gan tā koksne ir cieta un tik ļoti nepakļaujas, tam ir burvīga smarža. Patīk strādāt ar osi un priedi. Labprāt arī ar bērzu, bet osis un ozols man ir īpaši iecienīti. Tiesa, ar ozolu ir grūti strādāt, bet tas ir ļoti vērtīgs koks. Rezultāts ir brīnišķīgs. Strādājot ar katru koku, jāpievērš uzmanība nianšiem. Piemēram, priede ir ierasts materiāls, tomēr visi zinām, ka tas ir sveķains. Apstrādājot priedi, jāskatās, vai nesāk veidoties sveķi.

### No suvenīra līdz mēbelei

No koka var radīt visdažādākās lietas — rotaļlietas, interjera priekšmetus, mēbeles, saimniecībā noderīgas lietas. Tas iekļaujas jebkurā interjerā gan telpās, gan dārzā. Arī Kārļa rokās koks pārvēršas īpašos darinājumos.

— Šo gadu laikā esmu radījis daudz dažādu priekšmetu. Pavasarī aktuālas bija dažādas koka puķu kastes, svētkiem top svečturi, arī ar latvju zīmēm. Esmu izveidojis mēbeles — krēslus, taburetes, tāpat bērnu galdiņus un krēslīšus. Ir tapušas rotaļlietas, koka kluciši ar lāzera gravējumiem, lai var apgūt, piemēram,



Kārlim koks ir īpaši miļš materiāls. No tā tiek radītas skaistas un ilgmūžīgas lietas.

Foto no personiskā arhīva

burtus. Manā krājumā ir daudz virtuves priekšmetu — paplātes, dēliši, kastītes un plaukti. Bieži gadās, ka virtuvē ir priekšmeti, kuriem nekādi nevar atrast īsto vietu, tad šādi plaukti lieliski noder. Virpoju dažādus koka traukus. Patiesi, esmu izveidojis tik daudz priekšmetu, ka ne uzskaitīt, — lepojas Kārlis Caune.

### Līdzsvars starp laiku un iedvesmu

Ikdienā darba netrūkst. Kārlim ir gan sava saimniecība, gan algots darbs. Ikdienas skrējienā jāprot atrast brīvu brīdi arī savām sirdslīdētām.

— Protams, vasarā laika ir mazāk, bet līdz ar vēso un tumšo gadalaiku vairāk varu pievērsties savam vaļaspriekam. Tomēr viss nav tik vienkārši; lai radītu kādu priekšmetu, ir nepieciešama iedvesma. Kad tā ir atnākusi, neatkarīgi no gada laika un darbu daudzuma, ķeros pie koka. Bieži ir bijis, ka aizeju uz darbnīcu, bet nekas neizdodas, citreiz atkal pretēji — isā laika sprīdī paveicu ļoti daudz, — dalās meistars. — Iedvesma uzrodas pati. Nekā īpaši es to neveicinu. Ļoti patīk vērot un pētīt citu darbus. Arī pats cenšos radīt kaut ko jaunu un neredzētu. Vairākus gadus piedalos Varakļānu mākslas un mūzikas

skolas organizētajā Ziemassvētku tirdziņā izstādē. Tiesa, nezinu, vai šogad būšu radījis tik daudz priekšmetu, lai tajā piedalītos.

### Koku ne vienmēr novērtē

— Katram cilvēkam ir savas vēlmes, nepieciešamība un arī redzējums, līdz ar to arī vajadzības ir dažādas. Diemžēl esmu novērojis, ka cilvēki īsti nenovērtē koku un roku darbu. Lielāks pieprasījums ir pēc lētā un spīdīgā. Koks ir dārgs. Ir prieks par katru cilvēku, kas novērtē. Veidojot katru lietu, ir pedomāts pie sīkākās detaļas. Darbs ir veikts ar lielu mīlestību. Tiesa, tas ir arī laikietilpīgs process. Pats esmu prasīgs, ja runa ir par mana darba kvalitāti. Manuprāt, tam ir jābūt augstā līmenī, — uzsver Kārlis. — Tāpat esmu par dabisko. Cilvēki ir izteikuši vēlmi kādu priekšmetu nokrāsot, bet vienmēr atrunāju, jo līdz ar krāsu tiek pazaudēta koka tekstūra, dabīgā krāsa un tas zaudē savu vērtību. Runājot par pārklājumu, jāizvēlas dabīgi līdzekļi, piemēram, linēļi. Koks patiesi iederas jebkurā interjerā, un tā ir kvalitāte. Individuāli ražoto nevar salīdzināt ar to, kas tiek gatavots masveidā. Katrs priekšmets ir individuāls un unikāls, pedomājot pie to ilgtspējīgas kalpošanas. Taisot divus vienādus

dēlišus, tie nekad nebūs vienādi. Tā ir ar katru priekšmetu.

### Kārtīgi saimniekojot, arī labi jāpaēd

Savulaik Kārlis Caune nodarbojās ar lopkopību, bet tagad tā ir graudkopība. Tāpat piemājas dārzā audzē visu nepieciešamo, lai ēstu kvalitatīvu pārtiku.

— Šobrīd vairs audzējam tikai graudaugus. Šovasar laikapstākļu ietekmē liela daļa graudaugu aizgāja bojā, — ar skumjām atzīst Kārlis. — Šī vasara lauksaimniecībā aizvadīta ar lieliem zaudējumiem. Dzīvojot laukos, paši audzējam dārzeņus. Manuprāt, to dara katrs kārtīgs laucinieks. Paša izaudzētais tomēr ir vērtība, tas ir veselīgs. Pašiem ir bioloģiskā saimniecība. Kad bija savi lopi, ieguvām arī gaļu, tagad to pērkam no vietējiem zemniekiem. Pats smejos, ka esmu vidusmēra latvietis un kaut ko gatavot māku. Par svētku galdu parasti rūpējas sieva, bet ikdienā gatavoju es, jo agrāk esmu mājās. Svētkos noteikti jābūt kūkai, saldajam ēdienam, bet ikdienā vienkāršākiem ēdieniem. Kā jau kārtīgam latvietim — zupas, gaļa. Ēdienkartē jāiekļauj visi produkti. Jābūt gaļai, zivīm, graudaugiem, augļiem. Uzturam jābūt sabalansētam. Tad būs arī enerģija un spēks.



### Koks ar savu raksturu

AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA

Koks glabā dabisku siltumu, kuru mākslīgi radīt ir grūti. Pat rūpīgi izstrādāts lamināts nespēj atkārtot to īpašo sajūtu, kādu dod īsta koka virsma. Koka priekšmeti telpā ienes mieru un dabas tuvumu, kas mūsdienu dinamiskajā vidē kļūst īpaši nozīmīgi.

Domājot par koku interjerā, nereti rodas jautājums, kurš koks labāks? Atbilde, protams, nav viennozīmīga, jo katrs koks ir unikāls.

Ozols ir simbols — jaudīgs, stiprs, ilgmūžīgs. No tā veidotas mēbeles kalpo gadu desmitiem, saglabājot gan izturību, gan eleganci. Ozola koksne ir smaga, blīva un pateicīga apstrādei, turklāt tās raksturīgais, dziļais tonis interjeram piešķir stabilitāti un klasiski cēlu noskaņu. Ozola koksne ir ļoti izturīga pret nodilumu, tāpēc tā lieliski piemērota grīdām, darba virsmām, ēdamgaldiem un citām virsmām, kuras tiek intensīvi lietotas. Tā blīvā struktūra ļauj saglabāt formu arī laikā, kad telpā mainās mitrums vai temperatūra.

Egles koksne bieži tiek izvēlēta interjeriem, kuros vēlas radīt tiru, nomierinošu un skandināvisku noskaņu. Tās gaišā, vienmērīgā struktūra labi uzņem eļļas, ļaujot iegūt ļoti dažādus vizuālos efektus — no svaigi balināta līdz silti medainam tonim. Egle ir arī labs izolācijas materiāls, tāpēc no tās veidotās sienu apdares vai griestu dēļi padara telpu akustiski patīkamāku. Tā ir lieliska izvēle arī rotaļlietu, koka dekoru un gaismas ķermeņu radīšanai, jo ir viegla un viegli apstrādājama.

Oša priekšrocība ir tā elastība. Tas ir vieglāks, taču tikpat izturīgs, un tā elastīgā struktūra ir labi piemērota liku formu izgatavošanai — krēsliem, rokturiem, detaļām, kurās nepieciešama gan stingrība, gan lokanība.

Priedes koksne ir siltāka, maigāka un aromātiskāka. To bieži izvēlas interjeros, kuros vēlas radīt mājīgumu un dabiskumu. Priedes priekšmeti "noveco" ar zināmu šarmu — pakāpeniski kļūstot tumšākam.

Savukārt bērzs, askētisks un vienlaikus īpaši gaišs, ideāli iekļaujas mūsdienu minimālismā. Tā vienmērīgā tekstūra un stingrība ļauj radīt gan ļoti vienkāršus, gan sarežģītus priekšmetus — bērza mēbeles bieži kļūst par funkcionāliem interjera akcentiem, kas nekad nav uzbāzīgi.

Koks ir materiāls, kas prasa cieņu un pacietību, bet par to atdāvina telpai dzīvību. Ikviens koka priekšmets mājās ir mazs atgādinājums par to, ka daba joprojām ir mūsu labākais sabiedrotais — gan skaistumā, gan ilgmūžībā.





# Mozs un vesels

## “Kustība ir dzīvība, gadi nav šķērslis”

### Ieguvējs var būt, skrienot pareizi

Ja vēl tikai apdomājam skriešanas nepieciešamību, ķermeņa pateiks priekšā, vai un kādā veidā to darīt. Tikpat labi var arī ātrā soli staigāt, nūjot.

Jābūt pārliecinātam par to, ka tas, ko dari, ir aktīvs dzīvesveids, turklāt aktivitātes notiek svaigā gaisā un kalpo veselībai.

Saka, ka skriešana ir laba sirdij, un arī sirds ir jātrenē.

Iesācējiem skriešana vai ātra iešana ir kardio karalis. Ātra iešana vai skriešana lēnā ātrumā var palīdzēt krasi samazināt mirstības risku no sirds un asinsvadu slimībām. Salīdzinot ar nekad neskrējušiem cilvēkiem, skrējējiem ir par pusi zemāka iespēja ciest no sirds slimībām.

Viens no skriešanas lielākajiem ieguvumiem ir garastāvokli uzlabojošie efekti. Kad skrien, smadzenes uzņem divas spēcīgas ķīmiskas vielas, kas uzlabo labsajūtu, — endorfinus un endokanabinoīdus.

Jebkurš skrējējs piekritīs, ka skriešana sniedz sava veida meditāciju un atslodzi no ikdienas rūpēm un notikumiem, kā arī uzlādē jaunai dienai vai darba nedēļai. Labs garastāvoklis, mierīgs prāts ilgtermiņā ļauj vadīt mierīgākas dienas, samazinot stresa sajūtu, kura savukārt var veicināt veselības problēmu rašanos.

Tāpat kā automašīnai ir nepieciešama degviela, arī skriešanai — sava enerģija. Cilvēks, kura svars ir ap 70 kg, skrienot 10 km distanci, vidēji sadedzina 12,2 kalorijas minūtē, kas nav maz. Tas tiek rēķināts, skrienot pa līdzenu reljefu. Dodoties ārā, kur var gadīties pa kādam pauguram vai uzkalniņam un kur pretestību var radīt vējš, sadegs vairāk kaloriju.

Ķermeņa lielākie muskuļi ir tieši kājās, un skriešana ir izdevīga visiem kāju muskuļiem (iekšējiem un ārējiem augstilbiem, sēžamvietai, četrgalvainajam muskulim u. c.). Taču, lai stiprinātu muskuļus, nevis tos traumētu, nepieciešams pievērst uzmanību skriešanas tehnikai. Skrienot pareizi, var sasniegt vēlamās rezultātus, taču nepareizas skriešanas gadījumā var panākt pretējo efektu.

**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

IVETA ŠMUGĀ

Šo atziņu pauž Madonas novada sporta vecmeistars, mūsu novadnieks Pēteris Ārents, piebilstot: “Ja nekustas, tad sirds vairs ne-strādā.”

Daudzu čempionātu uzvarētājs, senioru sporta spēļu dalībnieks, skrējēju līderis, pārstāvēd mūsu novadu gan Latvijas, gan starptautiskā mēroga vieglatlētikas sacensībās Pēteris Ārents pirms pāris gadiem ir ieguvis arī Latvijas Gada balvu vieglatlētikā nominācijā “Gada vecmeistars”. Viņam pieder arī divi Eiropas rekordi 800 m un 1500 m skrējienā, un mazajai Latvijai tādu rekordu nav bijis.

### No jūras krasta līdz Vidzemes augstienei

— Esmu dzimis Liepājā, pēc tam vecāki pārcēlās uz Ventspili, kur sāku trenēties vieglatlētikā. No 14 gadu vecuma sāku sevi apliecināt skriešanas distancēs. Radās pirmie panākumi, bija arī skolas rekordi, pārsvarā sprinta distancēs. Jaunībā skrēju 100 m, arī 200 m, 400 m, barjerskrējienus. Pēc vidusskolas beigšanas trīs gadus nodienēju padomju armijā Melnās jūras flotē. Kad bijām krastā, man atļāva trenēties. Spartakiādē starp Melnās jūras flotes matrožiem biju otrais labākais, pirmais bija īsts skriešanas profesionālis. Kad pēc dienesta atgriezās Ventspilī, atkal atsāku trenēties. Treniņos skrēju kopā ar vienu ļoti labu skrējēju, kas bija sevi apliecinājis Latvijas sacensībās, un mani rezultāti pamazām auga. Tiku iekļauts sporta biedrības “Vārpa” izlasē. Vēlāk pēc ieteikuma devos profesionālāk trenēties uz Daugavpili pie trenera Romualda Zigmunda. Uzrādīju labus rezultātus, *vinnēju* Latvijas čempionātā, pēc tam tiku pat Latvijas izlasē. Joprojām Daugavpils rajonā nepārspēts ir mans rekords 800 m skrējienā.

Iepriekš nebiju domājis, ka man ir dotības sportā, bet pašam gribējās izrauties no pelēcības. Patik gan rekordi, gan 1. vietas, tāpēc arī pastiprināti trenējos. Esmu individuālists, jo strādāju pēc sava treniņu plāna un grafika, — ar savām gaitām sportā iepazīstina Pēteris Ārents, uzsverot, ka arī Vestienā, kur tuvu ir Gaiziņš, var trenēties svaigā gaisā pa pauguriem.

Viņš ir absolvējis Sporta akadēmiju, ieguvis skolotāja un trenera kvalifikāciju, turpinot izglītšanos, ir iegūts arī maģistra diploms. Kad dibināja Policijas akadēmiju, uzaicināja darbā par sporta stundu pasniedzēju, bet, kad akadēmiju likvidēja, devās pensijā. Kad satiek bijušos studentus, viņi joprojām atceras, kā kopā skrējuši.

### Sportistu ģimene

Pēteris Ārents atceras, ka bijis jāaizbrauc trenēties uz Daugavpili,



Marita un Pēteris Ārenti kopā ar dēlu Paulu.

Foto no personiskā arhīva

lai iepazītos ar savu sievu Maritu Ārenti (dzimusi Rusgaite), kas arī ir sportiste un trenere, Latvijas rekordiste 800 m (pieder vēl 2023. g.) un 1000 m distancē (1984. g.). Arī viņa ir trenējusies pie Viktora Vitāņa un Romualda Zigmunda.

— Ar Maritu apprecējāmies 1976. gadā, un kopā esam jau 49 gadus. Mūsu ģimene no Daugavpils pārcēlās dzīvot uz Aizkraukli.

Arī Aizkrauklē 400 m un 800 m skrējienā līdz šim mani neviens nav pārspējis. Aizkrauklē uzsāku skriet pats, arī trenēt savu sievu, kas pēc pāris gadiem kļuva Latvijas rekordiste. Tā kā abi esam sportisti, viens otru labi saprotam un atbalstām. Joprojām esmu saglabājis Aizkraukles avīzi “Staburags”, kur bija publikācija par mums “Kopā sportā, kopā dzīvē”. Pēc tam pārcēlāmies uz dzīvi Rīgā.

Esam bagāti ar trim bērniem un trim mazbērniem. Meita Petra ir juriste, ieguvusi doktora grādu, dēls Mareks arī ir sportists, tagad ir galvenais treneris kārtslēkšanā, trīsreiz ir piedalījies olimpiādē. Arī Pauls Ārents ir sportists, tāpat kā es ir vidējo distanču skrējējs, skrien 800 m, — iepazīstina novadnieks.

### Vestienas aicinājums

Uz jautājumu par to, kādi ceļi ir atveduši uz Madonas novada Vestieni, Pēteris Ārents pamato: — Saikne ar Vestieni bijusi vienmēr, jau kopš bērnības.

Kad biju mazs, kopā ar mammu un tēvu no Liepājas braucām uz Madonu, uz Vestieni, uz Ļaudonu, jo mums te dzīvoja visi radi. Kad ieradāmies Madonā, vienmēr apciemojām Uldi Ārentu, kas ir mans brālēns. Ļaudonā dzīvoja omamma, bet Vestienā dzīvoja vectēva brālis. Viņa meitas Baiba Cielava un Maija Ārente aicināja,

lai braucot atpakaļ pie savām saknēm. Mūsu ciltskoks rāda, ka Ārentu saknes Vestienā ir kopš 1811. gada. Tā tagad Vestienas pagastā dzīvojam.

Kad esmu Rīgā, gan manēžā, gan stadionā par skrejceļu izmantošanu ir jāmaksā, tad labāk izbraucu no Rīgas. Patīk skriet Ogres stadionā. Kad varu, braucu trenēties uz Cesvaines stadionu, būs jāaizbrauc arī uz Ērgļiem, kur ir uzbūvēts jaunais stadions, būs jālūdz atļauja paskriet. Sieva vēl strādā, Rīgā trenē bērnus, atbrauc brīvdienās. Arī mūsu bērniem patīk uzturēties laukos pie dabas. Sieva ir liela sēņotāja, sēņot patīk arī Marekam. Jaunākais dēls Pauls ir makšķernieks. Man laukos ir daudz darba, ko darīt, zāles pļaušana vien daudz enerģijas prasa. Puiši ir arī lieli slēpotāji, bet jaunībā, kad dzīvoju Ventspilī, sniega nebija, ja arī bija, tad nebija labu slēpju, un man nepatika slēpot.

### Nevar apstāties

— Kā tas ir skriet gandrīz katru dienu? — jautāju Pēterim Ārentam.

Viņš atbildēja: — Bija kādi trīs gadi, kad netrenējos, un man patiešām tas nenāca par labu. Sievai arī, un nospriedām, ka atkal jāsāk *riktīgi* trenēties. Kad atsāku skriet un trenēties, problēmas pazuda. Tas tikai nozīmē to, ka nevar apstāties, nevar pārtraukt to, ko no bērnības esi darījis, organisms nesaprot, kas par lietu. Kā atsāku trenēties, viss iegāja slīdēs, atkal uzturu sevi formā, un tas ir jāturpina, kamēr vien var. Kad ir lielāka slodze, veselību stiprinu ar sporta vitamīniem, B grupas vitamīniem, magniju, jo ar pārtiku nevar visu vajadzīgo uzņemt. Jābūt zinošam, lai parūpētos par savu organismu. Ir regulāri jātrenējas, lai būtu labi rezultāti. Nevar uz sacensībām tikai aizbraukt kā tūrisma, ir jāsaņemta, lai varētu pacīnities



Pēterim Ārentam — 1. vieta 1500 m distancē.

par iespējami labāku rezultātu. Iespējams, ja vairs nevarēšu tikt trijniekā, tad arī beigšu. Kaut gan ne jau medaļu dēļ skrienu, mani interesē sportiskais gars. Protams, gadiem ejot, skrējēju konkurence paliek arvien mazāka. Zinu, ka sportošu vienmēr, jo varu skriet, staigāt, lai sevi uzturētu formā. To visiem reklamēju. Lielais sports nav visiem, to ne katrs var sasniegt. Latvijā maz ir senioru, ar ko sacensties savā vecuma grupā, pārsvarā skrienu kopā ar tiem, kas ir jaunāki. Ārzemēs pēc tam, kad izcīnu uzvaru, brīnās, kur atrodas tāda Latvija.

### Pārstāv mazo Latviju pasaulē

Pēteris Ārents novērtē to, ka Madonas novadā ir savs veterānu kodols, kas sporto, ir aktīvi, piedalās sacensībās.

— Sports devis iespēju apmeklēt sacensības daudzās pasaules valstīs. Vairākas reizes pasaules čempionāti ir bijuši Itālijā, ir būts sacensībās Polijā, Igaunijā, Lietuvā un citur.

Ši gada spilgtākais vasaras notikums bija piedalīšanās XXIII Eiropas vieglatlētikas vecmeistaru sacensībās Portugālē, Madeirā.

— Man bija jāsaņemšas ar sportistiem, kas kādreiz ir piedalījušies olimpiādē vai pasaules čempionātos, bet es uzvarēju 1500 m distancē un 800 m distancē. Tāpat kā pagājušajā gadā pasaules čempionātā vecmeistariem.

Nepavisam nav viegli uzvarēt, kaut vieglatlētikā ir vārds “viegli”. Ir grūti arī man, kaut regulāri trenējos. Obligāti skrienu reizi dienā, bet skriešanas sezonā — divas reizes dienā. Apmeklēju arī svaru zāli, spēcinu muskuļus. Daudz vingroju arī mājās, un man tas ir jādara pēc divām muguras operācijām. Ziemā vieglatlētikas sacensības notiek manēžā, būs Eiropas čempionāts Polijā.