

Iedvesmai nav vecuma



“Sāc katru dienu ar medus karoti vienu!”

IVETA ŠMUGĀ

Šo slaveno biškopju ieteikumu Edgars Kramfts, kurš nesēn atzīmēja 90 gadu jubileju, patiešām cenšas ievērot un iesaka arī citiem.

Gan Madonas novadā, gan Bērzaunes pagastā “Rutulu” saimnieku Edgaru Kramftu pazīst kā darbīgu bitenieku.

Kopš mūsu laikrakstā “Stars” ir aizsākusies Medus loterija, starp balvām vienmēr ir bijis arī “Rutulu” medus. Biškopis tēlaini saka, ka tas ievākts no staltā Gaiziņa rudzu laukiem.

“Rutulu” saimnieks gadiem ilgi seko visam labajam vecajam un jaunajam biškopībā. Pirms gadiem, piedaloties gadskārtējos biškopju saietos konkursā par garšīgāko medu, ir ieguvis atzinīgu vērtējumu starp medus paraugiem no Latvijas malū malām.

— Nekāda miglošana laukos nenotiek, biju kandidāts uz bioloģisko saimniekošanu, bet atteicos, jo ļoti bieži jābūt gatavam dažādām pārbaudēm. Turklāt biškopībā pret varrozi bez preparātiem grūti iztikt, — atziņā dalās biškopis.

Biškopība kopš senču laikiem

Stāstījums par bišu lietām “Rutulos” aizved vēsturē.

— Esmu piedzimis “Rutulu” mājās. Ar bitēm sāka nodarboties mans vecvecvecvectēvs. Mūsu mājās bija daudz senlietu. Horizontālos egļu blukus ar caurumiem, kas kalpoja par stropiem, tagad var apskatīt Ventspils piejūras muzejā.

“Rutulu” māju uzbūvēja Andrejs Švauks 1870. gadā, zeme — 34 desetinas — iegūta no Lauteres muižas. Rēķinu, ka esmu piektā paaudze.

Uz jautājumu, kā pats apguva iemaņas biškopībā, viņš stāsta: — Savulaik bites ieguvu no sava krusttēva — mammas brāļa, kas darbojās ar bitēm. Dažreiz palīdzēju, jo nebaidījies no bitēm. Biškopībā daudz apguvu pašmācības ceļā, ievēroju Krūmiņtēva, Kārklus Hermīnes padomus. Ir biškopji, kuri nekā daudz nestāsta, jo katrs tomēr ir konkurents. “Rutulos” vienmēr bijuši stropi, divi atrodas pie mājas Madonā.

Par saviem Grostonas septiņgadīgās skolas skolotājiem un pasniedzējiem Kandavas lauksaimniecības mehanizācijas tehnikumā man ir tikai vislabākās atmiņas.

Pēc profesijas esmu elektroenerģētiķis. Par elektriķi un “Latvenergo” Madonas elektrisko tīklu rajona priekšnieku nostrādāju 42 gadus. Ar biškopību



Daudzie vēlējumi jubilejā dod stimulu ikdienai.

Foto no personiskā arhīva

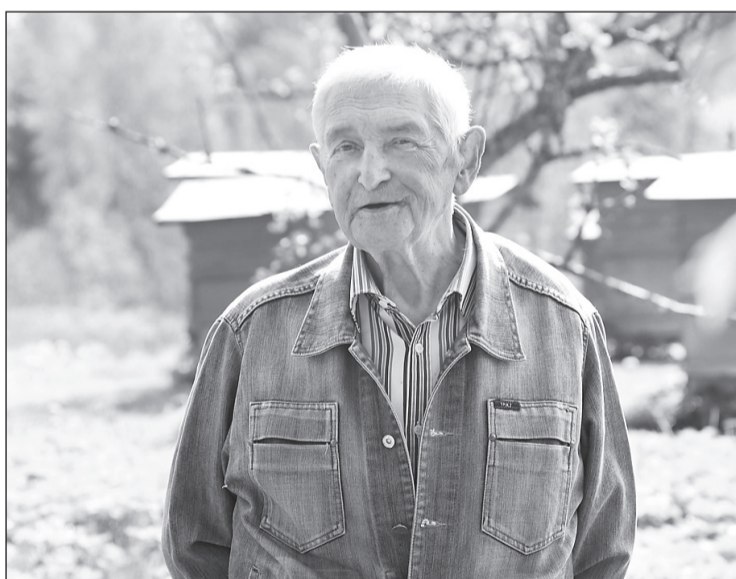
vairāk sāku nodarboties no 2000. gada.

Bites un lauki neļauj ierūsēt

Biteniekam Edgaram Kramftam ir interesants domugrauds: — Ja gribu strādāt, to savos laukos varu darīt katru dienu, cik vien ir iekšā, un vajag strādāt. Taču ne vienmēr ir tāda *luste*. Taču ir darbi, kas patiek vai ne, bet ir jāpadara, un daudzi ir saistīti ar biškopību. Arī zāle prasa pļaušanu, un, kad vajag, sēžos pie mazā traktoriša stūres, tehnika visu paveic. Joprojām vadu arī automašīnu, uz Rīgu nebraucu, bet līdz Bērzaunei vai Madonai gan varu tikt, — smaidot stāsta saimnieks.

Edgars Kramfts atgādina, ka viņa atbalsts un palīgi ir meita Dace, dēls Agris, izloloti mazbērni — Artūrs, Jurgis, Toms un Agnija, priecē trīs mazmazdēli — Kristers, Ernests un Oliveris.

Viņš aizdomājas arī par turpmāko: — Biškopībā manu darbu varētu turpināt mazdēls Jurgis, kas mazs nāca līdz bišu dravā, palīdz znots Uldis, Dace, kas uzrakstīja arī mazo saimniecību attīstības projektu “Rutuliem”. Tas deva daudz ieguvumu — bišu stropus, bišu inventāru, ziedputekšņu kalti, vaska kausētavu un medus sviedi. Dravā šobrīd ir 33 saimes, bet varbūt to skaits būs jāsamazina. Bites man ir kā vaļasprieks, nevis kā bizness. Lai biškopība būtu bizness, ir krietni vairāk jākustas, jāraujas uz visām malām, jāražo vasks, propolis, ziedputekšņi. Vienu brīdi sāku vākt ziedputekšņus, bet uzskatu, ka tā ir bišu nerrošana. Pirmā



Biškopis Edgaru Kramftu Bērzaunes pagasta “Rutulos” bites mudina arvien darboties.



“Papu, tu esi malacis, mums ir, ko turēt tev līdzī”, — veltījumā jubilejā savam vectēvam rakstīja ģimene.

Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

medus ieguve notiks ap Jāņiem, tas būs dažādu ziedu medus, jo nevar taču noteikt, kur bites ganijušas.

Uz jautājumu, vai gadās arī piedzīvot dzēlienus, viņš piekrīt: — Bites mani tik stipri mīl, ka reizēm iedzeļ, un tas esot pat veselīgi.

“Rutulos” vienmēr pozitīvu enerģiju sniedz arī vairākas “astes”. Arī mūs dravā pavadīja gan suns, gan kaķis.

Ja līdzās ir “Gaiziņš”

Ja Edgara Kramfta tālajiem senčiem bija viens Gaiziņkalns, kas atrodas pavisam tuvu, viņam ir vēl arī vīru koris “Gaiziņš”, kurā dzied jau 27. gadu. — Jau mācoties skolā, dziedāju kori, dejuju tautiskās dejas. “Gaiziņā” iestājos 2000. gada martā. No sava kora vēl neesmu aizgājis, esmu gados vecākais dziedātājs, bet vairs neesmu aktīvais dziedātājs, arī tālajos reisos vairs nebraucu. Tagad koris “Gaiziņš” gatavojas uz vīru un sievu koru salidojumu Cēsis. “Gaiziņam” vairs nav ziedu laiki, sarucis dziedātāju pulks, skatei mums neiedeva jaunus tērpus, mēs isti labi neizskatījāmies. “Gaiziņam” 5. decembrī paliks 55 gadi, kopš koris izveidots, un vīru koris to grib sagaidīt labā formā, — stāsta “Rutulu” saimnieks.

Agrāk kopā ar kori “Gaiziņš” ir apceļotas daudzas Eiropas valstis — Austrija, Ungārija, Čehoslovākija, Itālija, Rumānija, Vācija.

Edgars Kramfts atceras, ka viņam ceļošana vienmēr ir patikusi, jo sniedz spilgtus iespaidus, kas paceļ pāri ikdienai. Jaunībā ar sievu Viņu, kura jau septiņus gadus mūžībā, daudz ceļojuši. Savulaik ar motociklu IŽ Jupiter izbraukājuši Latviju, bērns sasēdinājuši blakusvāģa kulbā. Kad iegādājušies savu pirmo auto — Zaporožecu, izbraukāta Lietuva, Igaunija, arī Maskava.

Uz jautājumu par to, kā uzturēt sevi formā, Edgars Kramfts apgalvo, ka dzīve Gaiziņkalna tuvumā ir bites liek cilvēkam justies stiprākam, ceļ augstākam lidojumam.

— Gaiziņš atstājis iespaidu jau uz maniem senčiem, — viņš stāsta, ka visi bijuši darbīgi, un darbs arī uztur formā. — Esmu nodzīvojis laimīgu mūžu. Piedzimis Ulmaņlaikā, tad nāca pirmie boļševiku laiki, pēc tam — vācu laiki, tad sekoja padomju laiki un tagad — brīvā Latvija. Mani vecāki un vecvecāki politikā nebija iesaistījušies, nebija bagāti, arī represijas gāja garām, dzimtas mājas saglabātas, — secina darbīgais deviņdesmitgadnieks.



Drīves albuma stāsts

No skolas zvana līdz lauku māju klusumam

ZANE BIKOVSKA

LEONTĪNE SIRMĀ visu savu darba mūžu veltījusi skolotāja profesijai, daudzu gadu garumā esot līdzās bērniem un nododot viņiem zināšanas un dzīves gudribu. Kopā ar vīru Ojāru viņa dzīvo Dzelzavas pagasta „Rūgumos”, kur ikdienu piepilda dabas tuvums, darbs un vienkāršie prieki. Dārzs, mežs, ogošana, ievārījumu gatavošana un ābolu žāvēšana — tie ir darbi, kas abiem joprojām sagādā gandarījumu un ļauj izbaudīt lauku dzīves ritmu. Atskatoties uz noieto dzīves ceļu, Leontīnes un Ojāra stāstā savijas darbs, ģimene un mīlestība pret savu vietu un cilvēkiem.

Iebraucot „Rūgumu” pagalmā, pārņem izteikta miera sajūta, kas raksturīga tikai laukiem. Te čivina putni, zied ābeles, ķirši un ceriņi, dobēs rotājas ziedi. Mūs sagaida uzticamais mājas sargs Rembo. Viņa mīļums ir tikpat liels, cik pats. Ja saimniece rītu neiesāks ar samīļošanu, Rembis, kā viņu mīļi dēvē, par sevi atgādinās, skaļi uzgaudojot.

„Rūgumu” saimnieki mūs ieicina istabā, kur sēžot pie virtuves galda, malkojot kafiju un našķojoties, raisās vissiltākās sarunas.

— Pastāstiet par savu bērību un dzimto pusi — vidi, kurā uzaugāt, atmiņām, kas saglabājušās visspilgtāk!

— Esmu dzimusi Latgalē, Līvānu novada Rožupes pagastā. Ģimenē bijām seši bērni — trīs māsas un trīs brāļi. Mans tētis savā ģimenē bija vecākais bērns un agrākajos laikos vecākajam bērnam palika mantojumā māja. Tomēr beigu beigās tēvam māju nopirka citur, jo viņam bija vēl divi brāļi. Mājās, kurās dzīvojām, zeme bija ļoti cieta. Tur tagad dzīvo mans brāļa dēls un vēl šobaltdien cinās ar to cieto zemi. Dzīvojām un izdzīvojām. Mamma bija ļoti strādīga, tētis strādāja par brigadieru — viņi bija apzinīgi vecāki. Tā kā mamma strādāja lopkopībā, arī bērni no agras bērības gan gāja ganos, gan slauca govīs. Abas ar vienu no māsām pārmaiņus katru rītu cēlāmies mammai palīgā slaukt govīs. Protams, toreiz visi darbi bija veicami ar rokām gan tirumā, gan ganos.

No 4. klases pārgāju mācīties uz citu skolu. Mana vecmamma ar vectēvu paņēma mani pie sevis, palīdzēju viņiem lauku darbos. Pabeidzu pamatskolu un turpināju izglītības Līvānu 1. vidusskolā. Visus tos gadus pavadīju, dzīvojot pie vecmamma. Tad iestājos Daugavpils pedagogiskajā institūtā, kur pabeidzu Fizikas un matemātikas fakultāti. Studijās iestājās kupls pulciņš, bet institūtu pabeidzām samērā maz. Laikam deviņi, ja atceros pareizi.

— Skolotājas profesiju izvēlējāties apzināti vai likteņa pavērsiena iespaidā?



Leontīne un Ojārs Sirmie kopā pavadījuši ilgu un satīcīgu mūžu. Dienu no dienas viņi viens otram ir spēka un iedvesmas avots.



Ciemiņiem jāparāda viss, ko māk — Rembo labprāt demonstrē paklausību, izpildot saimnieka komandas.



„Rūgumi” ir ista miera osta.

Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

— Man vienmēr prasīja, par ko es gribu kļūt. Visu laiku atbildēju, ka gribu būt skolotāja. Arī manā raksturojumā bija rakstīts, ka patik darbs ar bērniem, tāpēc nolēmu, ka jādodas pa pedagogijas ceļu. Kad biju pavisam maza un mācījos pamatskolā, spēļu skolu, saucot skolēnus pie tāfeles, mācot viņiem rakstīt un iestudēt priekšnesumus.

Pēc institūta absolvēšanas jaunos speciālistus sadales kārtībā norikojā strādāt kādā no skolām, kurā vajadzēja skolotāju. Atbrauca komisija no Rīgas, bija sagatavoti saraksti ar skolām, kurās būtu vajadzīgi jaunie darbinieki. Katru no mums sauca iekšā pēc sekmēm. Biju ar kursa biedreni Vilmu Zepu norunājusi, ka viņa dosies uz Medņiem, kas atrodas Jēkabpils pusē, bet es došos uz Dzelzavu. Šo ciemu izvēlējos, jo tas atrodas tuvāk manai dzimtajai pusei. Komisija iesauca Vilmu uz pārrunām un izrādījās, ka Medņi nemaz neesot atsūtījuši ziņu. Tā nu viņa bija paņēmusi Dzelzavu. Kad iesauca mani, piedāvāja Dundagu — tā esot laba vieta. Ko lai daru? Labi, paņēmu Dundagu. Sameklēju tās

skolas numuru, zvaniju un man atbildēja, ka nemaz neesot skolotāju meklējuši. Tagad jau droši vien viss ir citādāk, bet tolaik skola atradās meža tuvumā. Neilgi pēc tam Vilmai atsūtīja ziņu no Medņiem, gājām atkal pie komisijas un tā tikām katra uz savu vietu.

— Jūsu darba mūžs bijis interesants, bagāts un piepildīts...

— Visu mūžu nodzīvoju un nostrādāju Dzelzavā. Skolā pavadīju četrdesmit trīs gadus, pa vidu biju arī Izglītības nodaļas darbiniece. Savulaik nodaļa atradās ēkā, kurā bija SEB banka, tad to pārcēla uz Madonas novada domes ēku. Atminos 1. septembri, kad ieradās strādāt Dzelzavā. Skolas pagalmā pilns ar bērniem, un viņi man prasa — kurā klasē tad Jūs mācīsieties? Laikam izskatījās pārāk jauna. Esmu ļoti pateicīga mācību pārzinei Olgai Grundmanei, kura sākumā mani pavadīja uz katru stundu. Protams, visām stundām gatavojos kārtīgi. Bija reiz viena klase, kurā mācījās puīši, kas augumā gari. Direktors teica — ja viņi mani neklausā, lai tik lieku divniekus. Ar disciplīnu un klau-

sīšanu nekad nebija problēmu, es pratu strādāt ar skolēniem. Vienu rītu gāju uz stundu, preti skrēja skolnieks Ojārs Lieckalniņš un sauca: „Skolotāj, ziniet?! Nu tik šodien būs, nu gan būs!” Iegāju klasē, skatījos uz krēsla — varbūt *knopkas* saliktas, ejot telpā, domāju, ka varbūt kaut kas kritis uz galvas. Nē, nekā tāda. Stunda beidzās, es prasīju Ojāram: „Nu, kas tad te šodien būs?” Uz to viņš man atbildēja: „Skolotāj, mēs šodien būsīm kārtīgāki.”

Ar bērniem kopā braucām jaukās ekskursijās. Kopā ar skolēniem esmu pārvarējusi trasēs šķēršļus, veicot uzdevumus. Visvairāk visiem patika nobrauciens. Bērniem patika, ka darbojos līdzī. Kopā ar vecākiem rīkojām klases vakarus, paši taisījām rasolu un citus ēdienus, klājām galdus ar salvetēm, katreiz bija cita tēma, par ko rādījām priekšnesumus. Agrākos laikos bērnus uz ballēm nelaida, bet es vienmēr gāju ar viņiem kopā. Cik audzēkņi bija priecīgi, ka eju līdzī un viņi var izballēties! Salīdzinot, kādi skolēni bija agrāk ar tiem, kas mācās mūsdienās,

jāteic — paaudzes un bērni ir ļoti mainījušies. Bijušie kolēģi man saka — labi, ka es vairs nestrādāju, jo diez vai varētu to pieņemt.

Kad beidzu darba gaitas, turpināju bērniem pasniegt matemātikas konsultācijas. Visi tā ir teikuši, un es arī piekritu — matemātikai bērniem iemācīt vienmēr esmu pratusi. Skolotājs Jānis Mencis, seniors, vienmēr uzsvēra, ka nav nekā vienkāršāka par matemātiku, tās skaistums slēpjas vienkāršībā. Mencis bija paraugs tam, kā jāmaca šis mācību priekšmets.

— Katram pārim ir savs īpašais iepazīšanās stāsts. Arī jums tāds noteikti ir.

— Iepazināties Dzelzavā. Kad sāku te strādāt, man iedeva dzīvokli pirmajā mājā, kas atrodas, iebraucot ciemā. Tur dzīvoja dažādi jaunie speciālisti. Man teica — ciemā esot tāds Ojārs, kuram patīkot visas jaunās skolotājas.

Kultūras namā notika pasākumi, cilvēki tur vienmēr spēlēja novusu, zolīti un citas spēles. Toreiz man bija divdesmit pieci gadi. Bija ziemas diena, no kultūras nama izskrēja puīši, viņu vidū arī Ojāriņš, apmētāja mani ar sniegu. Viņš teica, ka es esot lepna, nenākot pie viņiem. Tas mani mazliet *aizķēra*, nodomāju — neesmu nemaz lepna! Kāpēc gan es nevarētu ieiet kultūras namā? Iegāju, pasēdēju kompānijā. Vienu reizi bijām uz deju sarīkojumu, Ojārs mani uzlūdza uz deju. Viņš ar vienu roku rāva mani sev klāt, es ar savu roku spiedu viņu atpakaļ. (*Smaida*). Tad satikāmies vēl vienā pasēdēšanā — es ienācu istabā un Ojāriņš jau sēdēja pie galda.

— Ģimene ir jūsu abu lielākā vērtība...

— Mums ir divas meitas, un abas „gājušas manās pēdās”. Sanita ir Kalna skolas direktore, vadījusi arī bēbišu skoliņu, ir īstena mājturibniece. Beigusi kokles klasi mūzikas skolā, bet otra meita Signe beigusi gan klavieru klasi, gan apgūvusi saksofona spēli. Tagad Signe dzīvo Spānijā, viņai ir dubultpilsonība — gan Latvijas, gan Spānijas. Ziemu pavada tur, katru gadu pa vasaru atbrauc šeit. Mazmeitiņa apgūst abas valodas, vienmēr apmaināties ar vēstulēm un beigās uzdodam viena otrai mīklu. Ar drukātajiem burtiem mazā jau prot labi rakstīt, tagad mācās ar rakstiskajiem. Tētis ir spānis, matemātikas skolotājs. Signe attālināti māca spāņu valodu. Kad viņa mācījās skolā, organizēja visādus pasākumus. Signe vienmēr bijusi impulsīvāka, bet Sanita — mierīgāka. Bērni un mazbērni mūs apciemo, kopīgi nosvinam Ziemassvētkus un Lieldienas, gatavojam cienastus. Ikdienā abi ar Ojāru darbojamies ārā, veicam lauku darbus. Viņš purvā vāc dzērvenes, kaltē ābolus, es gatavoju ievārījumus. Agrāk gana daudz ceļoju.

Liktenarhīvs. Tradīcijas



Mīlestība pret dabu un darbu – ceļš uz piepildītu dzīvi

AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA

Dzīves gudrība dzīvo cilvēkos. Tā dzīvo rokās, kas gadiem stādījušas puķes, vārījušas zupas, klājušas svētku galdus un rūpējušas par citiem.

AUSMA LAVRINOVIČA ir kundze ar "zaļajiem pirkstiņiem", ar stipru darba tikumu un siltu sirdi. Viņas dzīvē bijis daudz darba – jau no agras bērnības ģimenes saimniecībā, vēlāk barojot slimniekus, bērnus, darbiniekus un citus ēst gribētājus, klājot svētku galdus, paralēli tam visam rūpējoties par māju, ģimeni un dārzu.

Lai gan dzīves ceļš nav bijis rozēm kaisīts, Ausma smaidot teic: – Dzīve man ir daudz ko iemācījusi – izturību, darbu, pacietību un spēju novērtēt to, kas man ir. Un laikam tieši tāpēc es šodien varu pateikt: jā, es esmu laimīgs cilvēks!

Ausma ir dzimusi Dobelē, bet vēlāk, sākumskolas laikā, dzīve viņu atveda uz Madonas pusi.

– Es piedzimu laukos. Mamma strādāja pienotavā, tēvs bija tālbraucējs šoferis. Mums bija saimniecība, cūkas, govīs un arī dārzs. Vēl šodien atceros, kā bija jāravē garās burkānu vagas. Kad uzsāku mācības 2. klasē, dzīvoju Sarkanu pagastā, bet vēlāk – Madonā, – atminas Ausma un turpina: – Es vispār esmu cilvēks, kam patīk strādāt. Īpaši man patīk dārza darbi. Agrāk vairāk aizrāvos ar konservēšanu un gatavošanu ziemai, tagad vairs ne tik ļoti, jo spēka mazāk. Bet dārzs joprojām ir mana vieta. Tur ir zemenes, tomāti, gurķi, bietes, burkāni, garšaugi, puķes. Dzīvē ir gājis visādi, bet es joprojām priecājos par vienkāršām lietām – par ziedošu puķi, pilnu pagrabu, darbu, ģimeni un ritu savā dārzā.

Dārzs, kas priecē un baro

Ausmas Lavrinovičas dārzā skaistums mijas ar ēdamām lietām. Un katram augam ir arī savs stāsts.

Izrādot savu dārzu, Ausma pastāsta: – Zemenēm, piemēram, izmantoju īpašus minerāļus, lai tārpī (*red. maijvaboļu kāpuri*) nebojātu saknes. Daudz ko esmu iemācīju-



Ausma Lavrinoviča skaistajā dzīves jubilejā. Foto no personiskā arhīva

sies pati, daudz vērtīgu padomu ieguvusi no citiem. Tomātus audzēju no sēkliņām, un man ir viena sena šķirne vēl no padomju laikiem. Nezinu pat isto nosaukumu, bet cilvēki man prasa tās stādus, jo tomāti ir ļoti garšīgi. Arī tomātiem zem saknēm paberu minerāļus, lai kāpuri tos neiznīcina. Ar tomātiem un gurķiem daudz *neauklējos*. Martā iesēju un aprīļa otrajā pusē sastādu siltumnīcā. Lai nenosaltu, izveidoju tuneļus. No plastmasas caurulēm izveidoju pusapļus un pārvelku pāri plēvi. Sava vietniņa ir arī garšaugiem. Savulaik, kad strādāju tuberkulozes dispanserā par pavāri, varēja saņemt humāno palīdzību no Vācijas. Reiz bija atvesta piparmētru tēja. Uzvarēju to, un tēja izrādījās ļoti spēcīga. Salasiju sēkliņās un ieaudzēju. Tā man ir ļoti iecienīta. Šobrīd piparmētru šķirņu ir ļoti daudz, bet ar tām neaizraujos. Audzēju dažādus dārzeņus, bet spēka paliek arvien mazāk, arī vajadzība nav tik liela kā agrāk, līdz ar to dārzu samazinu. Biju plānojuši kartupeļus vairs nestādīt, tomēr veikalā pirktie lika vilties, tāpēc iestādīju savus.

Puķes – dzīvesprieks un atmiņas

Ausma sarunas laikā atklāj, ka visvairāk viņai patīk maijs. Agri no rīta iziet ārā, ieelpot gaisu, sajūst ābeļu, ceriņu un sakuru smaržu. Tad liekas – neko skaistāku nevar vēlēties.

– Ļoti milu arī puķes. Man dārzā aug vecās peonijas, narcises, tulpes, arī sakura. To gandrīz nozāģēju, jo gadiem neziedēja. Pagājušajā gadā pateicu – ja nākamgad neziedēsi, nozāģēšu. Un šogad tā uzplauka tik skaisti, ka nevarēju beigt priecāties, – smejas Ausma. – Dārzā aug arī kāda īpaša *pujēne*, kuru savulaik man iedeva daktere Norko. Peonija aug, saglabājot atmiņas, jo daktere jau ir devusies mūžībā. *Pujēnes* dārzā ir vairākas – gan vecās, smaržīgās šķirnes, gan arī jaunās. Viena baltā man saziēdēja ar sarkano, tāpēc iestādīju vēl četras. Modernās šķirnes vairs negribu pārstādīt – saknes tik dziļas, ka jārok gandrīz metru dziļumā. Ja grib tās iznīcināt, tad laikam tikai regulāri jānoplauj. Dārzā aug arī

burkānpujēne. Zieds atveras kā milzīga roze. Tāpat vēl joprojām aug mammas lilijas. Mamma jau sen aizgājusi, bet puķes palikušas kā atmiņas.

Virtuve – ikdienas maltītes un dzīves skola

Ausmai ēst gatavošana nav tikai ikdienas nepieciešamība, bet bijusi arī profesija. Kā viņa saka – ļoti smags darbs.

– Par pavāri esmu strādājusi gan tuberkulozes dispanserā, gan skolā un bērnudārzā. Tas patiešām bija smags darbs, īpaši, kad vajadzēja gatavot lieliem kolektīviem. Par pavāri kļuva pavisam nejauši. Tajā laikā strādāju vairākos darbos vienlaikus. Tad mani uzaicināja strādāt tuberkulozes dispansera virtuvē, jo trūka pavāru. Sākumā domāju – ko tad es, nekad dzīvē neesmu bijusi pavāre. Bet nokārtoju eksāmenu, ieguvu dokumentus un nostrādāju tur ilgu laiku. Kad tas tika likvidēts, teicu, ka nekad dzīvē vairāk par pavāru nestrādāšu, tomēr vēlāk darbu turpināju bērnudārzā "Saulīte". Sākumā kā sētniece. Pēc tam pārgāju uz virtuvi, un tad sākās īstais trakums – bērnudārzs, pasākumi, kāzas, bēres, celtnieki, visi bija jābaro. Tā bija interesanta dzīves pieredze, – atzīst Ausma. – Joprojām visu to, kas izaug dārzā, lieku burciņās. Ir viss – gurķi, bietes, salāti, lečo, zupu sagataves, mērces, medus, ievārijumi. Pašlaik plauktā gatavojas pieneņu uzlējums, kas vēlāk tiks izmantots, ierīvējot sāpošās vietas. Pienenes apleju ar *šņabi*, nostādinu tumšā vietā, ik pa laikam sakratot, un pēc tam ierīvēju sāpošās vietas. Gatavojot ziemas krājumus, ir receptes, kurām skatos proporcijas, ir arī tādas, kur paļaujos uz savām garšas izjūtām. Piemēram, zupu sagataves top tikai pēc garšas. Viss, kas ir burciņās, ir no mana dārza. Ikdienā gan es joprojām gatavoju daudz. Katru trešo dienu vāru zupu. Viram ļoti garšo makaroni ar gaļu un plov, bet man pašai tie ēdieni ne pārāk. Dažreiz sanāk taisīt divus dažādus ēdienus. Toties es zinu vienu

labu *knifiņu* makaroniem. Ja tie isti neiet pie sirds, tad gataviem makaroniem, kad tos apcep uz pannas, pieliek daudz ķiploku. Tad garša pilnīgi mainās. Es pat speciāli samaļu un sasaldēju ķiploku ziedus, lai ziemā būtu ko pievienot ēdieniem. Tos uzglabāju saldētavā. Ķiploks vispār ir unikāla lieta – tas izmaina visu garšu un to pastiprina. Es pat nezinu, kā var dzīvot bez ķiplokiem. Mājās gatavoju arī karbonādes un citus gaļas ēdienus, tāpat dažādas mērces. Man vēl viens īpašs "klients" ir kaķis. Viņam iegaršojusies mana maltās gaļas mērce. Tagad man regulāri jātaisa mērce arī kaķim. Ja ir pievienoti tomāti, tad viņš skatās šķībi, bet ēd tāpat. Es ļoti cenšos pēc iespējas mazāk pirkt gatavo produkciju veikalos. Negribas vistas gaļu, kas pilna ar ūdeni un visādiem piejaukumiem. Vienīgais, ko vēl šad tad nopērku, ir vistas fileja. Kad atbrauc mazmeitiņa no Skotijas, viņai ļoti garšo karbonādes, tad speciāli viņai taisu. Bet kopumā man ļoti patīk gatavot. Tas laikam palicis no darba gadiem.

Ausma labprāt dalās arī receptēs

– Man bija interesants gadījums pensionāru biedrībā, kur divpadsmit gadus palīdzēju klāt galdus dažādiem pasākumiem. Reiz vienā pasākumā palika pāri ļoti daudz gaļas maizīšu. Lai pārtika nebūtu jāizmet, žāvēto gaļu samalu, pieliku daudz Latvijas ķiploku – uz kādiem septiņsimt gramiem gaļas divas lielas galvas ķiploku. Tad vēl sāli, piparus un majonēzi. To visu samaisīju un smērēju uz maizes. Sanāca fantastiski – cilvēki apēda visu un vēl tagad taisa tādu *smēriņu*. Tas ir sāpīgs, pikants un ļoti garšīgs, – stāsta Ausma. – Savulaik, kad atvērās dienas centrs, es uz pirmā gada jubileju uztaisīju sāļo sviestmaizīšu kūku. Tur bija tuncis, tomāti, olas, majonēze, daudz zaļumu. To saliku kārtās, uzliku nelielu slogu un paturēju ledusskapī. Pēc tam griezām kā kūku. Visi ēda ar lielu prieku!



Skaistumam, veselībai un garšas kārpīnām.

Foto – AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA



Mošs un vesels

Savulaik sportists, tagad — sporta treneris

Īss jautājums, trenera īsā atbilde

Ko sportošana dod ikdienā?

Sportošana palīdz atbrīvoties no stresa — gan izlādē negatīvās emocijas, gan novērš domas no ikdienas rūpēm, ļaujot izvēdināt galvu un uzlabot garastāvokli.

Kā pārspilēta centība ietekmē sportošanu?

Perfekcionisms bieži var kaitēt — cilvēks uzliek sev pārāk augstus mērķus, pārdzīvo, ja neizdodas kāds treniņš vai ja sanāk to kavēt. Tādā veidā rodas stress un pat pārslodze. Svarīgi saglabāt līdzsvaru — sportam jāpaliek priekam, nevis visu nomācošai prasībai.

Kā atrast laiku sportam ikdienas aizņemtībā?

Nereti mēs pavisam neproduktīvi pavadām stundu pie telefona vai datora, līdz ar to nav grūti atrast 2–3 reizes nedēļā pa stundiņai sporta zālei.

Cik bieži jānodarbojas ar sportu, lai saglabātu veselību?

Lai saglabātu veselību, kustēties būtu labi katru dienu, vismaz divas trīs reizes nedēļā nopietnāk. Katram kritiski jāvērtē sava pašreizējā fiziskā forma — cik viņš var. Labāk sākt ar mērenu slodzi, piemēram, staigāšanu vai vieglu skriešanu, un pamazām palielināt intensitāti.

Vai pašam trenerim arī pastāvīgi jābūt formā?

Jā, trenerim noteikti jābūt fiziski labā formā, jo jāprot citiem parādīt vingrinājumus. Ja klātesošie redz, ka treneris savos gados spēj pacelt pietiekami lielus svarus un izpildīt vingrinājumus, tas iedod papildu motivāciju un uzticību.

Kur jūs var sastapt un kā pieteikties treniņiem?

Mani var sastapt treniņu zālē Madonā, Saules ielā, pagrabīnā, kur atrodas trenažieru zāle. Ja kādam ir interese, vienmēr esmu atvērts un gatavs palīdzēt.

INESE ELSIŅA

Hiphopa mākslinieka un Madonas zaļā kora līdera Helvija Fiņķis tētis Aivis ir sporta treneris Madonā. Viņš ir labs motivators un iedvesmo daudzus jauniešus, tai skaitā savulaik savus dēlus, nodarboties ar sportu.

Ar vieglatlētiķu Aivis Fiņķis pats sāka aizrauties jau pamatskolas laikā. Toreiz — 1980. gadu sākumā — Jelgavā tika izveidota sporta klase ar domu, ka labākie skolēni pārstāvēs skolu Latvijas čempionātā un, iespējams, tiks uz pionieri nometni "Arteks". Aivim vislabāk veicās augstlēcšanā — viņš bija gan jauniešu, gan junioru čempions, 80. gadu beigās bija viens no labākajiem augstlēcējiem Latvijā, un joprojām — nujau vairāk nekā 37 gadus — var lepoties ar *Jelgavas rekordu* augstlēcšanā U20 vecuma puīšu grupā.

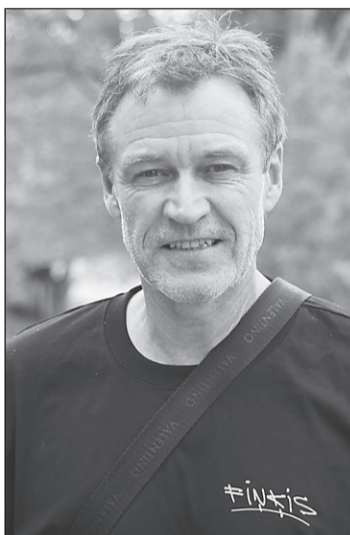
Pēc skolas beigšanas bija jādo-das armijā. Padomju laikos — pat, ja tu uzreiz devies studēt augstskolā, tas nebija nekāds attaisnojums, lai pēc gada neņemtu dienēt. Jaunietis bija iecerējis kļūt par sporta ārstu, studēt Tartu medicīnas institūtā, bet nebija pārliecības, ka šai augstskolā tiks, tāpēc izvēlējās Fizikultūras institūtu. — Pēc pirmā kursa mūs visus savāca armijā, — atceras viņš. — Tiem, kas sportoja, deva iespēju nokļūt sporta rotā.

Fizikultūras institūta laikā praksē Aivis Fiņķis par sporta skolotāju strādāja Jelgavas skolā. Mainījās laiki, studijas institūtā netika pabeigta, bet sportošanu Aivis nepameta — tā kļuva par viņa hobiju.

1993. gadā Aivis Fiņķis pārcēlās uz dzīvi Madonā. Pateicoties sievas mudinājumam, pirms pieciem gadiem Latvijas Universitātes filiālē Madonā pabeidza programmu "Sporta treneris" un Madonā strādā par vispārējās fiziskās sagatavotības treneri. Pie viņa trenēties nāk dažāda vecuma un sagatavotības cilvēki — gan jaunieši, gan profesionāli sportisti, gan seniori.

— Pēc četrdesmit gadu sasniegšanas sāku piedalīties veterānu sacensībās, to darīju ar labiem rezultātiem — pat Eiropas čempionātā izcīnīju uzvaras un ieguvu vietas uz pjedestāla pasaules čempionātā, — atklāj sportists. — Augstlēcšanā savā vecuma grupā man piederēja Latvijas rekords. Esmu maksimālists, un sacensības joprojām man ir svarīgas, kaut tagad daudz vairāk vēlos dalīties zināšanās ar citiem.

Darbojoties sporta skolotāja amatā, viņš sapratis, ka militāra pieeja sporta stundās — kad visiem jāskrien, jāsoļo vienādi — skolotājam īsti nepatīk. Svarīgāk vienmēr šķitīs pielāgot uzdevumus katram individuāli pēc spējām, lai visi var piedalīties un nezaudē prieku par kustībām. — Tagad pie manis



Aivis Fiņķis. Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ



Lidojumā sacensībās.

Fiziskās formas uzlabošana trenera vadībā sporta klubā „NeoGym” Madonā, Saules ielā 10. Aivis — t. 29113146.



Kopā ar ģimeni "Koru karos".

Foto no personiskā arhīva

trenējas tie, kas to vēlas, un viņiem pašiem ir jāpaveic darbs, es tikai piepalīdzu, — uzsver treneris.

Nav noslēpums — ja agrāk bērni vairāk laiku pavadīja pagalmos, spēlējot futbolu vai citas spēles, tagad viņu uzmanība brīvā laikā tiek pievērsta viedierīcēm, un tehnoloģijas novērš uzmanību no sporta. Tomēr jaunieši, kas trenējas, joprojām izjūt prieku par rezultātu, jo progresu sportā var pamanīt ātri.

Uz jautājumu par abiem dēliem — kādi ir viņu sportiskie sasniegumi, saņemtu atbildi, ka gan Helvijs, gan Teodors mil sportot: — Abi dēli joprojām ir fiziski aktīvi. Helvis dzīvo Rīgā, turpina uzturēt sevi labā formā, piedalās funkcionālos treniņos, ziemā ielien āliņģī, ir noskrējis Rīgas maratonu. Jaunākais — Teodors (19 gadi) — šogad arī noskrēja Rīgas maratonu 42 kilometru distancē ar labu rezultātu. Viņš ir zemessardzē un pēc skolas vēlas stāties Aizsardzības akadēmijā. Abi dēli sporto, bet viņi paši izvēlējās sporta veidus. Neesmu no tiem tēviem, kas spiež bērnu iet tēva pēdās. Kādu laiku puīši nāca man

līdzī uz krosu, bet drīzumā izvēlējās savu virzienu — Helvis aizgāja uz basketbolu, bet arī skrien, apmeklē svaru zāli un piedalās dažādās aktivitātēs. Dēls ir ļoti radošs, un man ir prieks, ka viņš spēj apvienot sportu ar māksliniecisko izpausmi. Galvenais — ļaut katram iet savu ceļu un attīstīt savus talantus, vai tie būtu sportā vai mākslā.

Vaicāts, ko pats iesaka trenēties gribētājiem, Aivis Fiņķis neslēpj: — Kad pie manis kāds atnāk pirmo reizi, vispirms izrunājamies par viņa pieredzi, iespējamām veselības problēmām. Tad saprotu, ko viņš drīkst un ko ne. Katrs cilvēks ir individuāls, tāpēc piemēroju vingrinājumus atbilstoši viņa spējām.

Viens no biežākajiem mītiem ir tas, ka sievietēm nevajag cīlāt svarus, jo "neizskatīsies smuki" vai "muskuļi pieaugs". Arī par senioriem nereti uzskata, ka viņiem nevajag spēka vingrinājumus. Patiesībā spēka treniņi palīdz uzturēt kaulu un muskuļu veselību, īpaši novecojot, tāpēc šie vingrojumi ir ļoti būtiski. Protams, pirms sākt trenēties, jāizvērtē savs pašreizējais veselības un sagatavotības līmenis. Bieži vien bijušais

sportists domā, ka spēš visu tāpat kā jaunībā, bet, ja fizisko aktivitāšu nav bijis daudzus gadus, jābūt ļoti piesardzīgam, pretējā gadījumā iespējamās traumas, pat Ahileja cīpslas vai ceļgala savainojumi. Visbiežāk smagas traumas rodas tieši tādēļ, ka cilvēks cenšas atkārtot kādreizējos sasniegumus bez nepieciešamā sagatavošanās perioda. Treneris ir redzējis bijušos augsta līmeņa sportistus, kas bez atbilstošas sagatavošanās pirmajā sacensībā gūst traumas, kas noslēdz viņu sportisko karjeru.

Tāpēc katram nepieciešams pielāgot sporta uzdevumus viņa spējām. Kad treneris pielāgo uzdevumus, cilvēks nezaudē interesi un no sportošanas un kustībām var gūt gandarījumu.

Kā norit treniņu process? Vienā treniņgrupā parasti ir 10–12 cilvēki, dažkārt pat vairāk. Treniņa ilgums ir aptuveni stunda līdz pusotrai. Katram ir savi vingrinājumi — individuāla pieeja, atkarībā no spējām un mērķiem.

Uz jautājumu, kas trenerim sniedz lielāko gandarījumu darbā ar dažādām treniņu grupām, saņemtu atbildi, ka gandarījumu sniedz iespēja palīdzēt gan sportistiem uzlabot rezultātus, gan palīdzēt jauniešiem, kuriem sportā bijusi neveiksmīga pieredze: — Liels prieks redzēt, kā cilvēki izmainās, kļūst pārliecinātāki, spēcīgāki, un, piemēram, no senioru grupas var pat uzrādīt labākus sasniegumus par divreiz jaunākiem cilvēkiem. Turklāt treniņos traumu gadījumi praktiski nav bijuši, jo viss notiek pakāpeniski, piemērojot uzdevumus no vieglākā uz grūtāko. Drošība tiek likta pirmajā vietā — katrs strādā atbilstoši savām spējām. Pat darot vienu un to pašu vingrinājumu, katram tiek pielāgots svars un slodzes apjoms tā, lai būtu individuāli komfortabli. Svarīgi ir klausīties, kā ķermenis jūtas, un neuzspiest sev vairāk, nekā var izturēt. Es vienmēr saku, ka treniņš jāpabeidz tad, kad šķiet, ka vari vēl ko izdarīt — lai paliek enerģija nākamajam treniņam. Nevajag sevi pilnīgi "nokaut", jo jābūt spēkam arī citām dienas aktivitātēm.

Taujāts, kas vēl papildus sportam ir svarīgi, Aivis Fiņķis uzsver: — Svarīga ir pareiza dienas kārtība, pietiekams un kvalitatīvs miegs, sabalansēts, daudzveidīgs uzturs. Sportošana man pašam ir gandrīz kā zobu tīrīšana no rīta un vakarā — tas ir paradums. Galvenais ir izveidot praksi, paradumu kustēties regulāri, un to vajag ieaudzināt ikdienā.

Kā atšķirt veselīgu sportošanu no pārslodzes? Svarīgi ieklausīties savā ķermenī. Ja ir ilgstošas muskuļu sāpes, miega traucējumi, apetītes zudums, paaugstināts pulss pat mierā — tie visi ir pārslodzes signāli. Vairāk ne vienmēr ir labāk — katram jāizvērtē sava robeža.

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