

Drīves albuma stāsts



“Man vienmēr kaut kas radošs ir prātā un padomā”

INESE ELSIŅA

Ērglēniete Baiba Bistere savā dzīvē vienmēr centusies būt punktuāla — precīza, atsaucīga un dāsna. — To man mācīja un precizitātē iedresēja vecāmma, — atzīst Baiba. — Un to augstu vērtēju arī pati.

Viņa šuj un pāršuj, dejo un dzied, stāsta un atceras dažādus atgadījumus — turklāt dara to ar tādu degsmi, ka spēj aizraut līdzī. Baibas dzīves stāsts ir par spēju palikt jaunai sirdī, par darbošanos, enerģiju un prieku, ko var gūt, vienkārši esot kustībā un darbojoties kopā ar citiem.

— Esmu dzimusi Gulbenes novadā, mazā ciematā — Staros, — atklāj Baiba Bistere. — Pirmos vienpadsmit gadus dzīvoju tur, mācījos Gulbenes Sarkanajā pilī, kur tolaik bija skola. Kad nomira mamma, brāļi jau bija lieli, bet mani audzināt paņēma vecāmma. Viņa dzīvoja Praulienā, un es divus gadus mācījos Gustavskolā, vēlāk gadu — Cesvaines internātskolā, kur kā jaunpienācēja ne pārāk iejutos. Tomēr esmu izturīga, un internātskolas diploms deva priekšrocības tālākam ceļam.

— Kā ar profesijas izvēli?

— Manās rokās nonāca laikraksts “Stars”, kur izlasīju, ka audzēkņus uzņem Naukšēnu profesionāli tehniskā vidusskola. Lai iestātos, bija jāliek eksāmeni, un pēc nopietnām mācībām kļuva diplomēta sieviešu virsdrēbju piegriezēja-drēbniece. Profesiju četrus gadus apguvu šai skolā, kur no Madonas puses bijām vairākas nīpras meitenes, kas dzīvojam 33. istabā, un mūs sauca par trakajām no 33.

Jau sākot strādāt, 1973. gadā man zināšanas piedāvāja papildināt kursus Kuibiševā, ko tagad sauc par Samaru. Dūša bija liela, mans brālis Kuibiševā bija dienējis armijā, viņš izstāstīja, kā jābrauc, un tur pie Volgas četrus mēnešus apguvu virsdrēbju konstruēšanas tehniku, kas bija jauna konstruēšanas metode, ko mūsu skolā nemācīja.

— Kā ar pirmo darba vietu?

— Pēc kursiem atgriezies atkal dzīvot Madonā, un priekšniecība sadzīves pakalpojumu kombinātā uzreiz man, jaunam skuķim, uzticēja brigādes vadišanu. Bija jāvadā septiņu cilvēku komanda konveijerā — jārupējas, lai viss notiek laikā un kārtībā. Šuvām sieviešu mēteļus un kostimus, ap 50—60 mēteļiem mēnesī. Man pašai bija jāpiedalās piegriešanā, mēteļu laikošanā, jāatzīmē labojumi un tad darbs jādod tālāk citiem. Biju atbildīga par visa sagatavošanu pirms šūšanas.

— Cik ilgi tur nostrādājāt?

— Sadržīves pakalpojumu kombinātā strādāju no 1969. līdz 1982. gadam. Dzīvoju kopmīt-



Baiba Bistere bez darāmā dzīvot nemāk. Ērglēniete savā darba kabinetā un priecājoties par pašas rokdarbiem.



Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

nēs — istabā ar kopīgu virtuvi. Brīvajā laikā deju. Ar dejām jau biju *saslimusi* no piecu gadu vecuma, tautisko deju kolektīvā deju arī Naukšēnu profesionāli tehniskajā vidusskolā, kur kolektīvu vadīja Arvīds Bērziņš, izbijis baletdejojājs. Madonas periodā, kad uzcēla “Lauktechnikas” jauno klubu Sauleskalnā, tur izveidojās deju kolektīvs. Kopā ar draudzeni sākām tajā dejojot. Kolektīvs bija labs, ieguva vietas skatēs, katru vasaru varējām braukt tālākās ekskursijās.

Atceros, ka “Lauktechnikas” klubā diriģents Jānis Sprancmanis uzsāka vadīt viru kori “Gaiziņš”. Pirmā uzstāšanās notika 8. martā ar dziesmu “Lūk, mana roze zied”. Ja jūs zinātu, kā skanēja tās balsis — viri šo dziesmu bija spiesti atkārtot vēlreiz!

— Kā nokļuvāt Ērgļos?

— Sanāca, ka dzīves notikumu dēļ bija lielāka pauze — bija jāaudzina bērni, mainījās personīgie apstākļi. Pārcēlos uz Ērgļiem, jo tur piedāvāja dzīvokli. Bija viena istaba, un ar meitu un dēlu tur dzīvojām.

Tagad abi jau savā dzīvē — meita strādā par pavāri Rīgā, dēls (viņam tikko palika 47 gadi) dzīvo Gulbenē, viņa darbs saistīts ar meža izstrādi — attīrīšanu un pļaušanu vasarā.

— Vai Ērgļos turpinājāt strādāt sadzīves pakalpojumu kombinātā?

— Jā, Ērgļos sāku strādāt 1982. gada rudenī, turpināju šūt apģērbus, sevišķi virsdrēbes, un *kundes* brauca pie manis pat no Madonas. Apšuvu arī kolhoza “Alauksts” dāmas no Vecpiebalgas, un man vienmēr bija svaigas visticas (*smejas*).

Kad mūsu kombinātā strādājošais piegriezējs gāja pensijā, šai amatā ielika mani. Tad iedeva arī trīsistabu dzīvokli.

— Kas sekoja pēc tam, kad noslēdzās darbs sadzīves pakal-



Baiba piecu gadu vecumā un kā jaunieta, demonstrējot tērpu.

Foto no arhīva

pojumu kombinātā?

— Bija 1992. vai 1993. gads, kad kombinātu slēdza, pēc tam devos strādāt uz laukiem. Vajadzēja vairāk laika veltīt bērniem, lai tie nesāk darīt blēņas. Kopā ar Latvijas lauksaimniekiem šai posmā biju Holandē, kur gan strādāju, gan mācījos, beigās pat ieguva sertifikātu lauksaimniecībā.

Pēc darba kombinātā un laukos trīs gadus par istabeni nostrādāju Jumurdas muižā. Pēc tam muižas īpašnieks mainījās, to pārpirka, tad Ērgļos vairākus gadus par pārdevēju nostrādāju pie Dainas Boktas.

— Vai brīvajā laikā vienmēr esat dejojusi?

— Ērgļos atsāku dejojot vidējās paaudzes tautas deju kolektīvā — bijām kādi četri pāri, bet nu jau daudzus gadus dejuju līnijdejas. Emma Cera mani ievadīja šajā darbā, un tagad pati vadu senioru līnijdeju grupu “Raibā līnija”. Mēģinājumi notiek reizi nedēļā, esam uzstājušās pasākumos Ērgļos un arī citās pilsētās. Ar saviem priekšnesumiem kolektīvs kuplina saietā nama pasākumus, mums ir daudz draugu citos novados, kur bieži viesojamies. Svarīgi ir uzturēt



lefonu un naudu, tā es internetā atradu dažas idejas, pēc kurām uzmodelēju savu somiņu.

Veidoju arī citus rokdarbus, piemēram, konfekšu pušķus ziedu veidā. Savulaik tie bija ļoti populāri un rotāja arī mūsu pašdarbnieku pasākumus.

— Jums ir divi kaķi. Vai mīļdzīvnieki dod idejas un iedvesmu arī darbam?

— Sākumā pie manis piecпадsmit gadus dzīvoja cits kaķītis. Kad tas aizgāja uz jauniem mēdību laukiem, jutos vientuļa un lūdzu vedeklai, lai palīdz atrast vēl kādu minci. Tā sanāca, ka bija divi brāļi — divi melni kaķi, un es paņēmu abus. Tagad man mājās ir Sīkums un Mikis.

Nav tā, ka pie šujmašīnas sēžu ar tukšu galvu — vienmēr kaut kas ir prātā. Ieeju darbnīcā, apsēžos, sāku kaut ko ņemties, darboties, tad arī procesā rodas idejas. Ja redzu, ka kaut kas nepatīk vai neizdodas, kā gribētos, meklēju jaunus elementus un pamēģinu citādi. Vienkārši pārtaisu rokdarbu, līdz esmu ar rezultātu apmierināta.

Ja vakarā viss izskatās labi, nākamajā rītā atkal paskatos “svaigām” acīm. Gadās, ka no rīta iepriekš uzšūtais nepatīk, tad saprotu, ka kaut kas nav īsti kā vajag, un darbu pārveidoju. Ja patīk arī no rīta, tad ar šūto esmu apmierināta.

— Kas vēl dzīvē dod prieku?

— Pagājušajā gadā sagaidīju savu mazmazmeitiņu. Esmu ļoti priecīga, jo ne visiem izdodas sagaidīt mazmazbērnu, īpaši, ja cilvēks jau sasniedz septiņdesmit gadu vecumu un tikai tad sagaida savu pirmo mazbērnu. Man savukārt jau ir mazmazmeitiņa, un tas man sagādā bezgalīgu prieku.

Jāsaka, ka dzīvē man viss ir bijis jāizcīna saviem spēkiem, esmu izdarījusi arī daudz muļķību, iedzīvojosies *punos*, bet svarīgākos lēmumus pieņēmusi pareizi un tagad vienkārši baudu dzīvi, cik jau man būs atvēlēts.

veselīgu dzīvesveidu, ļauties kustību priekam, saturīgi un lietderīgi pavadīt brīvo laiku.

Bez tam darbojos tautas mūzikas kopā “Pulgosnieši”. Mūzikas instrumentus nespēlēju, bet dziedu un, ja vajag, palīdzu runāt publikas priekšā. Mūsu reperuāra iekļautas gan Ērgļu, gan citos Latvijas novados pierakstītās tautasdziesmas. Regulāri braucam uzstāties pansionātos, vasarā svēnējām kolektīva 30 gadu jubileju.

Interesanti, ka esmu piedalījusies arī filmēšanas procesā. Tā bija režisora Aika Karapetjana filma “Sema ceļojumi”, kur piedalījos masu skatos. Filmu uzņēma 2020. gadā. Masu skatu dalībniekiem vajadzēja sēdēt pie galda, tēlot, ka ēdam vai dzeram, un pēc tam arī dejojot. Filmas kadros šur tur to var manīt.

— Vai šuvējas prasmes vēl liekat lietā?

— Aiz gara laika joprojām šuju mazas un lielākas somiņas, *tašīņas*, čibiņas. Mazās somiņas sāku šūt pēc tam, kad kāds palūdza, lai tādu uzšūju uz dziesmusvētkiem. Dziedātājiem pie tautastērpa vajadzēja somiņu, kur ielikt te-



Iedvesmai nav vecuma

Pasaule starp krāsām un pavedieniem

ZANE BIKOVSKA

Dažiem cilvēkiem radošās izpausmes nav tikai vaļasprieks – tas ir dzīvesveids, kas piepilda ikdienu ar pozitīvu enerģiju un iedvesmu. Meirānu pagasta iedzīvotāja GUNTA SANDERE ir viena no mūsu novada darbigajiem senioriem. Var tikai apbrīnot kundzes darba sparū, aizrautību un degsmi, ar kādu top katrs lolojums. Gunta aizraujas ar aušanu, gleznošanu, šūšanu un daudziem citiem rokdarbiem. Viņas ikdiena ir piepildīta ar krāsām, tekstūrām un idejām, un katrs radītais darbs stāsta par pacietību, prieku un mīlestību pret radošo procesu. Šī aizrautība ne tikai sniedz gandarījumu pašai, bet arī iedvesmo apkārtējos, pierādot, ka radošums neapstājas līdz ar gadiem.

– Man palaimējies dzīvot skaistā vietā, kuru no visām pusēm ieskauj kalni. Ikdienu vadu savu vecvecāku mājās „Kauderkalnā”. Kad man jautā, no kā cēlies tāds nosaukums, atbildu – man gribētos skaidrot tā – „kaut derētu kalns”, bet patieso vietas nosaukuma izcelsmi diemžēl nezinu, – sarunu iesāk Guntas kundze.

Ienākot viņas mājās, nevar nepamanīt, ka te radošā gariņa klātbūtne ir neatņemama. Kā smejas Gunta, bērnībā viņa laikam neesot pietiekami izspēlējusies un tagad to varot darīt pēc sirds patikas. Ar tekstilmozaikām viņa darbojas jau kopš tā laika, kad strādāja Lubānā, vadot interešu pulciņu cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem. Gunta manījusi šādu izstrādājumu bildes vairākos žurnālos, bērnībā viņas vecmamma no maziem auduma kvadrātiņiem izgatavojusi segu, un Gunta nospriedusi, ka arī viņa kādreiz dzīvē noteikti tādu savām rokām uzmeistaros. Kā mazo pirkstiņu šai nodarbei iedevusi, tā visa roka paņemta līdzī.

– Šī ir ne tikai radoša nodarbe, bet arī ekonomija, jo neviens lieks un nederīgs gabaliņš netiek izmests – katram atrodas istais pielietojums. Ar segu gatavošanu, tikliņu, spilventiņu izšūšanu nodarbojos jau desmit gadus. Gleznošana par manu sirdslietu kļuva pirms trim gadiem. Kad strādāju bērnudarzā, krāsoju sienas. Tiesa gan to dariju, nozīmējot ilustrācijas no rakstnieces Margaritas Stārstes pasaku grāmatām. Nozīmēt es mācēju, bet ar eļļas krāsām gleznot sāku nesen, – stāsta Guntas kundze.

Pakavējoties bērnības atmiņās, viņa teica tā: – Ģimenē bijām seši bērni, mamma mums pati šuva un pielaboja drēbes. Pirmais, ko apzināti atceros, bija gadījums, kad ar pirkstiem iztamborēju mammas dzijas kamolus. Kad mamma atnāca no fermas,



Ikdienu jaukāku padara četrkājainie draugi.



Vienā no istabām vieta atvēlēta stellēm.



Krāsainās segas ir tikai maza daļiņa no Guntas Sanderes pielocītā pūra.

ieraudzīja *izpurgāto* dzijas kaudzi. Par godu Sieviešu dienai kopā ar brāļiem izšuvām priekšautu. Man bija kādi seši vai septiņi gadi, brāļi bija vecāki. Veikums izdevās ļoti labi, mammīte bija priecīga un vēl ilgi lietoja šo priekšautu. Iespējams, ka tas joprojām atrodas šajā mājā kādā pūra lādē noglabāts. Kad pašai piedzima bērni, sāku adīt, tamborēt visiem sedziņas, jaciņas, džemperus, sev kleitas.

Gunta dara to, kas viņai patiek. Bērni ir izauguši, un nu ir iespēja atļauties ikdienai aizpildīt ar to, kas iet pie sirds. Pagājušajā vasarā citīgi uzsāka makšķerēšanu. Sākumā bijis bail slieku ņemt ar pliku roku, uz āķa to likusi tikai ar cimdu. Sak, vai nu tā asociējas ar čūsku, kad lokās, vai kas cits nepaticis, bet kolidz zivtiņas sākušas ļoti ķerties, nācies cimdu likt pie malas, jo katru reizi jau to neizvalkāsi šurpu turpu. Un nu jau slieku drošu sirdi var paņemt arī tāpat vien.



Starp daudzajiem hobijiem atrodas laiks arī gleznošanai.

Foto – AGRIS VECKALNIŠS

Glūzi kā vecākiem, par saviem bērniem domājot, jāsaka – kod

kurā pirkstā gribi, visi sāj vienādi, tā arī Gunta, vaicāta, kurš no

visiem radītajiem darbiem pie sirds iet visvairāk, atbild – nevar izvēlēties vienu vienīgu. Ja patiek viss, ko dara, tad arī visi veikumi ir mīļi. Par spīti tam, ka laiks jāatvēl arī mājas solim, it īpaši vasarā, kad par sevi atgādina dārzs un puķu dobes, Gunta prot sadalīt diennakti tā, lai radošie hobijs netiktu atstāti novārtā. Fotografēšana ir vēl viena sirdslieta. Bildēs iemūžināta daba, ziedi, dzīvnieki. Šķiet, Guntas kundzes hobiju vācēlīte ir neizmērojami plaša – top arī paklāji, grāmatzīmes, ar kurām jau iepriecināti Lubānas pilsētas bibliotēkas klienti. No mazajiem auduma kvadrātiņiem var izgatavot jebko – iepirkumu maisiņus, sedziņas, *tašiņas*, krēsliem atjaunot sēžamo daļu.

– Katrs veicamais darbs aizņem atšķirīgu laiku, bet sega top divās nedēļās, ja ik dienu atvēl tam noteiktu brīdi. Ja klāt pieķer arī nakts stundas, tad viss notiek ātrāk, – nosmejas Gunta. – Palīdz arī mazbērni, kad atbrauc ciemos, – izgriez viles no apģērbiem ārā. Meita un vedekla arī labprāt aizraujas ar rokdarbiem – top lakati un citi skaistumi. Katra istaba manā mājā ir ar kaut ko aizņemta – vienā stelles un viss nepieciešamais aušanai, otrā – kastēs salikti dažnedažādu apģērbu atgriezumus. Tagad esmu sev stingri noteikusi vairāk atgriezumus neveidot, jo vispirms jāizmanto viss, kas sastrādāts līdz šim. Saku vīram, ka ar steigu jāceļ mājai piebūve, jo vairs nav kur izvēsties. Arī bērni teic, ka man vajag papildtelpu. Uz gultas esmu uzklājusi segu, kas tapusi no manām 50, 55 un 60 gadu jubileju kleitām. Tās ar laiku saraujas, kā nekā stāv uz āderēm, – joko Gunta.

Katrā darbiņā, kas top pēc pasūtījuma, tiek ielikta īpaša sajūta, padarot to personalizētu un pievienojot individuālo vēstījumu. Gunta piekrīt teicienam, ka nevienu darbu nevar veikt sliktā omā – tad nekā labi nesanāks. Tiesa gan, viņai negatīva noskaņojuma nav nekad, jo darāmais sagādā milzīgu prieku un piedod ikdienai krietnu pozitīvisma devu. Tā ir meditācija, laiks sev un savām domām.

Daudz ko Guntas kundze apguvusi biedrībā „Vienā soli” kopā ar tās darbigajām dāmām. Roka iemēģināta gan mezglošanā, gan ziedu kārtošanā un vainagu veidošanā. Klausoties Guntas stāstā, šķiet neapmierīgi, ka viens cilvēks spēj paveikt tik daudz, jo diennakti ir tikai divdesmit četras stundas, bet, ja grib, tad visu var, un šis ir pierādījums tam.

– Nožēlot var tikai to, kas nav iemēģināts; dzīvē gribas paspēt visu, – tā skan rokdarbnieces Guntas Sanderes atilde uz jautājumu, kas dod tik neizmērojami daudz motivācijas čakli rosīties.

Liktenārhīvs. Tradīcijas

Ar radošu pieskārienu

AGRITA NUSBAUMA-KOVALEVSKA

Kalsnaviete RUTA ŠĒNBERGA pa dzīvi skrīen ar dzirksti acīs un neatlaidīgu soli ikdienā. Dzīve pēc darba gadiem viņai nav kļuvusi klusāka — tieši otrādi. Ar smaidu viņa pati atzīst, ka šobrīd ir aizņemta nekā laikā, kad katru rītu devās uz darbu. Dienas piepildītas ar aktivitātēm, satiekšanos, jaunām iecerēm un kustību, kas apliecina — iedvesmai nav vecuma. Viņas enerģija iedvesmo, bet attieksme pret dzīvi atgādina, ka patiesā jaunība mit sirdī un prātā.

— Tagad, kad esmu pensijā, mani ir daudz mazāk brīva laika nekā tad, kad aktīvi strādāju. Daudz esmu ārpus mājas, un ikdiena ir ļoti piepildīta, — atzīst Ruta. — Koros dziedu vairāk nekā četrdesmit gadus. Šobrīd turpinu to darīt senioru kori "Mantojums". Divdesmit trīs gadus nodziedāju Madonas kultūras nama jauktajā kori, bet sapratu, ka jaunie sāk mit uz papēžiem un ir laiks mainīt kolektīvu. Esmu ļoti apmierināta par šīm pārmaiņām. Mums ir ļoti aktīva dzīve. Dirģentei ir devīze "Nevienu mēnesi bez pasākumiem"! Uzņemam draugus pie sevis Madonā un visu gadu braucam arī ciemos. Ar lielāko prieku atsaucamies aicinājumiem. Paralēli korim dziedu arī Madonas pilsētas pensionāru biedrības ansambli. Dziedāšana bijusi mīļa vienmēr. Pirmās dziesmiņas agrā bērnībā mācīja mamma, skolas laikā bija brīnišķīga dziedāšanas skolotāja Rūta Vaivade. Visu mūžu esmu dziedājusi! Būšana sabiedrībā liek sapurināties, vairāk parūpēties par sevi.

Ruta teic, ka kora dzīve ir ļoti ģimeniska. Tiek sveikti kolēģi pusapaļās un apaļās jubilejās, mēģinājumi un kopā sanākšanas tiek aizvadītas arī ar kādu pašgatavotu našķi.

Radošums virtuvē

Ēstgatavošana ir ikdienas nepieciešamība, tomēr, bieži gatavojot kādu ēdienu, tas apņik un tiek piemirsts. Bet pēc laika atkal atklāts no jauna.

— Internets ir bagāts ar dažādām idejām. Bieži vien tur redzu jaunas un interesantas receptes,



— Senioru koris "Mantojums" ir kā liela ģimene, — teic Ruta Šēnberga.

Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

kuras, protams, labprāt arī izmēģinu. Viena no nesēn atklātām receptēm ir "Veselīgie ledus kubiņi". Pagatavošana ir vienkārša. Sablenderē citronu ar visu mizu, apelsīnu, nedaudz ingvera. Pievieno nedaudz ūdens. Gatavo masu sapilda ledus trauciņos un sasaldē. Sasalušos ledus gabaliņus pievieno tējai vai karstajam dzērienam. Garša un aromāts ir izcili. Recepte ir ļoti vienkārša un ļoti laba! — prieku pauž Ruta. — Izmēģināju šī gada trendu — saldējumu sniegā. Izmantoju svaigo krējumu, iebiezināto pienu un vaniļas cukuru. Apmēram divu stundu laikā saldējums bija gatavs. Visi atzina to par labu esam. Sekoju līdzī daudziem trendiem un labprāt tos arī izmēģinu. Tiesa, ne vienmēr receptes izdodas vai tiek atzītas par labām. Gadās visādi.

Kalsnaviete labprāt dalās arī kādā mīļā un mantotā receptē.

— Šī ir mana vīra vecmamma pankūku recepte. Tās nosaukums ir *Komm morgen wieder* jeb, tulkojot no vācu valodas, — nāc rītdien atkal. Iesākumā sacep labi daudz plāno pankūku. Novāra sālsūdeni cūkas vai liellopa plaušas, atdzesē un samaj gaļasmašīnā. Pievieno sīpolus, ķiplokus, piparus. Visu apcep, atdzesē un pilda pankūkās. Pirms pasniegšanas apcep un pasniedz ar skābo krējumu. Ļoti gards ēdiens.

Ruta ne tikai dzied, dodas ekskursijās un apmeklē meistarklases, bet rūpējas par savu labsajūtu un veselību, apmeklējot ūdens aerobiku. Draudzeņu kompānija ne tikai vingro, bet arī

apmainās receptēm un degustē līdzī paņemtus gardumus.

— Jau desmit gadus regulāri apmeklējam ūdens aerobikas nodarbības. Esam septiņu dāmu kompānija un vienmēr palielāmes, ko jaunu esam pagatavojušas. Nogaršojam un, protams, novērtējam. Tā esam ieguvušas daudz vērtīgu recepšu. Visiem pierasti krabju salāti, rasols, bet gribas kaut ko jaunu. Pēdējā laikā top ēdieni ir sēņu salāti. Ir jāsavāra kartupeļi, burkāni, olas. Nepieciešami marinētie gurķi, sīpoli, majonēze un sēnes. Lieliski, ja ir paša lasītas sēnes, bet lieliski garšo arī ar šampinjoniem. Sēnes sacep ar sīpoliem un bagātīgi pievieno garšvielas. Visu liek kārtās — kartupeļus, majonēzi, burkānus, majonēzi, sēnes, majonēzi, kartupeļus, majonēzi, marinētos gurķus, vārītu olu. Neatņemama sastāvdaļa ir lociņi. Ja to nav, pietrūkst īpašas garšas, — uzsver Ruta. — Vasara ir aktīvs laiks, jo citīgi marinēju gurķus, kāpostus, sēnes, piparus. Tāpat gatavoju sagataves zupām.

Taujājot, vai pirmie zaļumi tiek izaudzēti uz palodzes, kundze atzīst: — Diemžēl nē. Savulaik audzējām kartupeļus, bet nu vairs palikušas tikai divas vadziņas pirmajiem kartupeļiem. Vairs nesēšu arī burkānus. Gurķus gan audzēju un marinēju lielā daudzumā. Arī siltumnīca vienmēr ir pilna ar tomātiem. Vairākas reizes sezonā sēju zirņus, tie mums visiem ļoti garšo. Vai ir vērts ņemties visu audzēt pašam, cīnīties ar kaitēkļiem, ja veikalos iespējams nopirkt? Tad labāk ir audzēt puķes! To man ir

ļoti daudz. Mana mīlestība ir platlapu hortenzijas podos. Jau otro ziemu eksperimentēju un divus stādus atstāju ārā. Redzēs, kā būs pārdzīvota šī ziema. Pirmo gadu izziemoja, bet neziedēja tik krāšņi.

Vaļasprieki iedvesmai un priekam

Ruta Šēnberga smeļot teic, ka viņai ir tik daudz vaļasprieku, ka nemaz nevar izstāstīt.

— Diena ir par īsu, un, tiklīdz atver interneta vidi, var apmullēt no piedāvājuma. Visas idejas gribas izmēģināt. Nepatik darīt tikai vienu lietu, piemēram, punktēt mandalas. Kad vienu darbu pabeidzu, ķeros pie kaut kā cita. Adu maucis, filcēju puķes, gleznoju, punktoju mandalas, — pastāsta kundze. — Jāteic, ka biju palaidusi garām informāciju par pieaugušo izglītības dienām. Paspēju piedalīties tikai dažās. Apguvu dekupāžu, ģipša liešanu, epoksīda sveķu liešanu un ieguvu brīnišķīgu, radošu draudzeni. Lielākoties man nepieciešams redzēt tikai pašu sākumu, pēc tam, pašai mēģinot, izdodas. Tā savulaik bija ar mauciem. Man jautāja, kā iemācījos tos adīt. Jāteic, ka pavisam vienkārši. Nopirku grāmatu, skatījos, mācījos, mēģināju, līdz izdevās. Aizvadītajā gadā pirms Ziemassvētkiem iedomājos, ka varētu pamēģināt izgatavot puzuri. Sameklēju informāciju internetā un soli pa solim veidoju. Interneta plašās iespējas, meistarklases atver pasauli. Ja ir vēlēšanās, iemācīties var visu. Ja vien būtu garāka diena!



Jāparūpējas arī par putniņiem

Tieši ziemā īpašu nozīmi iegūst putnu barotava. Tā karājas dārzā vai pie mājas loga kā mazs cerības punkts aukstajā laikā. Kad zeme ir sasalusi un barību atrast kļūst grūti, putni pulcējas ap šo vietu, paļaujoties uz cilvēka palīdzību.

Vērot putnus ziemā ir īpašs prieks. Putnu barotava kļūst par tiltu starp cilvēku un dabu, par kļuvi vienošanās palīdzēt tiem, kuri paši nespēj izdzīvot bez atbalsta.

Rutas Šēnbergas mājas pagalmā putni ir bieži viesi.

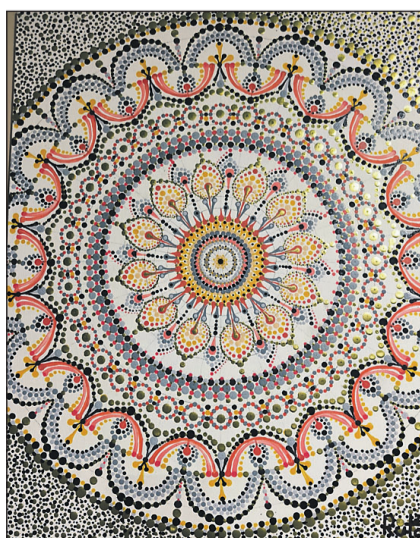
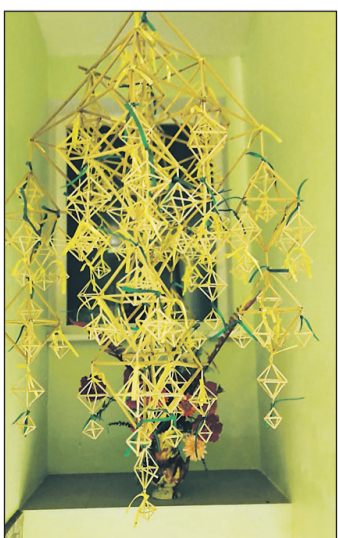
— Ziemā putniņiem jāpalīdz izdzīvot. Regulāri tos piebaroju. Pirms kāda laika internetā atradu interesantu ideju un, protams, izmēģināju to. Veikalā nopirku tauku paciņu un sameklēju kastrolīti. Kastrolīti taukus izkausēju un piebēru visādas sēkliņas. Ļāvu tam visam atdzist. Tad taukos iespiedu kociņu, kur putniņiem pieturēties. Iznāca ļoti laba barotava un sēkliņas nav jāber katru dienu, — idejā dalās Ruta. — Pašai bija sen aizmirstas ķirbju sēklas. Kad tās bērū vienkārši barotavā, putni neēda, bet izmētāja. Kad tās ir iekausētas taukos, putni visu notiesā. Šis ir lielisks variants, un putniņiem patīk. Kamēr viens ēd, citi pacietīgi gaida.

Vispiemērotākā barība putnu piebarošanai ir nesālītas saulespuķu sēklas. Eļļas saturs ir augstāks melnajās nekā svītrainajās saulespuķu sēklās. Tās iecienījušas zilītes, zvirbuļi, žubītes. Tāpat ļoti barojoši ir nesālīti un neapcepti zemesrieksti. Tos var dot sakapātus. Iecienījuši zilītes, zaļžubītes, lauku zvirbuļi, dzilniši un dzirraibie dzeņi. Dzilniši un pelēkās zilītes var riekstus glabāt slēptuvēs. Lielisks enerģijas avots ir speķis. To var pakārt auklīnā vai ievietot barotavā. Graudu maisījumi — kvieši, auzas, mieži, prosa, kaņepes, linsēklas patīk daudzām putnu sugām. Kaltēti augļi, piemēram, rozīnes, garšos melnajiem mežstrazdiem un pelēkajiem strazdiem. Ābolus, bumbierus un citus augļus iecienījuši strazdi, zidastes un zilītes.

Nelielos daudzumos var dot auzu pārslas un sakaltētas maizes drupačas.

Putniņiem ļoti kaitīga ir sālīta barība — sāļi rieksti, speķis ar sāli. Nedrīkst dot svaigu baltmaizi. Tā uzbriest kuņģī un var radīt veselības problēmas. Bīstama putnu veselībai ir sapelējusi vai bojāta pārtika. Tāpat nekādā gadījumā nav ieteicams dot ceptus, saldus vai garšvielām bagātus produktus.

AGRITA NUSBAUMA-KOVALEVSKA





Možs un vesels

Lauki — dzīve dabas tuvumā

Ar suni — draugu un kompanjonu

Pastaiga vai sports kopā ar suni — tās ir pozitīvas emocijas, aktīva atpūta un laba kontakta veidošana ar savu mīluli, kā arī veselīga nodarbe.

Suns ir lielisks draugs, kas mazina vientulību, veicina fiziskās aktivitātes un sniedz emocionālu atbalstu.

Suns palīdz uzturēt regulāru dienas ritmu un dod dzīvei papildu jēgu, radot drošības sajūtu. Četrkājainais draugs ir arī labs sarunu biedrs, jo uzklauša un preti nerunā.

Nepieciešamas vien 15 minūtes, lai cilvēka smadzenes sāktu reaģēt uz komunikāciju ar suni, laimes hormona serotonīna līmenis paaugstinās, sirdsdarbība līdzsvarojas, asinsspiediens un stresa līmenis pazeminās.

Mēdz teikt — suns ir cilvēka labākais draugs. Tie, kuri šo draudzību ir pieredzējuši, zina, ka tā ir vistīrākā patiesība.

Sportošana svaigā gaisā ir arī iespēja pavadīt laiku kopā ar suni. Ir virkne sporta veidu, kur saimnieks var piedalīties kopā ar suni. Suņi mīl pavadīt laiku kopā ar saviem saimniekiem, un kas gan var būt vēl labāks par kopīgu nodošanos treniņam un sportiskām aktivitātēm. Ir vairāki veidi, kā to īstenot.

Visbiežāk saimnieki, kas ir ar sportu uz "tu" kopā ar suni dodas pārgājienos, nūjo, skrien, grūtāk ir braukt ar veļosipēdu, ziemā slēpot.

Tieši labvēlīga ietekme uz garīgo un fizisko veselību mudina ģimeni iegādāties mājas mīluli, arī vecāka gadagājuma cilvēkiem.

Ja cilvēks ir pie labas veselības, viņam patīk dzīvnieki un ir laiks, iespēja un vēlme par mājdzīvnieku rūpēties, pirmais svarīgais jautājums, kāds parasti rodas: kādu mājas mīluli izvēlēties? Senioram vispiemērotākais būs kaķis vai kāds no mazajiem mīldzīvniekiem, kas dzīvo būrī, kā arī suns.

Sunim savukārt jāvelta daudz laika — viņam ik dienu nepieciešamas pastaigas, apmācība, saimniekam jānodrošina, lai suns nekļūtu un neapdraud citus cilvēkus un dzīvniekus.

Piemērotākās ir mazas vai vidējas šķirnes ar zemu enerģijas līmeni, kas neprasa intensīvu skrīšanu, taču suņa izvēle ir katram individuāla.

Suns ir uzticams draugs un kompanjons, kurš sniedz beznosacījuma mīlestību un pozitīvas emocijas, padarot ikdienu gaišāku.

IVETA ŠMUGĀ

— Dzīve laukos veselības ziņā var būt dažāda — viss ir mūsu galvās. Ja ir lopi, lielas fermas, tas prasīs spēku. Kad pašai mājās sākotnēji vēl nebija ertību, bija grūtāk. Ar laiku viss sakārtojās — līdz ar to ir mazāk problēmu, — tiekoties iepazīstina sportiskā un vispusīgā "Krepšēnu" saimniece Laima Klauža.

Viņa arī dalījās atziņā, ka veselību var gan uzturēt, gan sabojāt jebkur, un viss ir atkarīgs no paša attieksmes un darbu sadales.

Laima Klauža laukos mūs sagaida ar savu labi audzināto suņuku Bruni, kas pēc suņu skolā mācītā izpilda saimnieces komandas.

Liezēres pagasta "Krepšēnos" Laima Klauža dzīvo kopš 2018. gada. Mājas ir senas, celtas 1884. gadā, un, pēc saimnieces vārdiem, tās atrodas Madonas novada "aklajā zarnā". Tuvu atrodas Vanagkalns, Vecpiebalga, Jaunpiebalga.

"Krepšēnu" atdzimšanai var izsekot arī ierāmētājās fotogrāfijās, kas sakārtotas pa gadiem. Tagad ēkai ir jauns jumts, ir padomāts par apkārtni, ērtībām, ir divas akas, ūdens tek pa krānu, pārmūrēta vecā maizes krāsns, ir pirts. Mājas gariņš arī esot sajūtams, bet kā viņu sauc, gan vēl nav izdomāts.

Dzīve dziļos laukos

— Kad devos izdienas pensijā, pārvācos uz šo "pasaules malu". Te dzīve ir citādāka: kaimiņš no kaimiņa — pa gabalu. Attālums līdz tuvākajam centram vai veikalam ir apmēram četri kilometri. Uz Madonu vai Vecpiebalgu no manējās vietas var nokļūt, ziemā ceļus tīra. Laukos bez automašīnas iztikt būtu grūti, pat ja esi sportists un vasarā vari braukt ar riteni, tāpat ir vietas, kur ar riteni aizbraukt nav iespējams, tas prasa pārāk daudz laika. Lauki no manis prasa darbu un rūpes, bet īstenībā nekā sarežģīta nav. Palīdz arī suns — viņam ir speciāli iegādāts iejūgs, un viņš ziemā pa sniegu ragavās velk malku no šķūniša līdz mājai (*mums tas tiek nodemonstrēts*).

Laukos sanāk pašai rūpēties par saimniecību. Man nav lopu, ir suns un trīs kaķi, bet domas un projekti par vistu turēšanu ir galvā. Pilsētā viss ir pieejams, bet laukos ir sava teritorija, par kuru rūpēties. Jā, te dažreiz viss jāizdara ar rokām, bet tas dod gandarījumu. Piemēram, zemi dārziņam agrāk raku ar lāpstu, tagad ir augstās dobes. Iedvesmojos no kolēģiem un draugiem, arī, ceļojot uz Holandi, pasūtīju puķu sīpolus, tagad pavasarī priedē tulpes. Dobēs var izaudzēt sīpolus un citus labumus. Zāli



Gan darbos, gan sportā, gan atpūtā — ar suni Bruno.

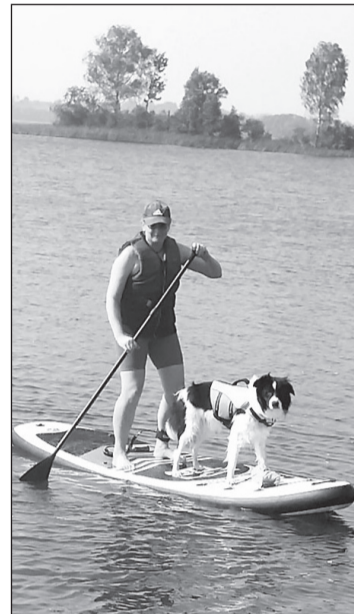


Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ



Masu skatu dalībnice filmas "Dvēseļu putenis" uzņemšanā.



Laima Klauža piedalās pasaules čempionātā elites grupā.

Foto no personiskā arhīva

plāju ar mazo traktoriņu — tas prasa kādas četras līdz piecas stundas, jo teritorija gana liela. Darbus sadalu, cik iespējams, un ar visu tieku galā viena pati. Dzīve laukos man liekas mierīgāka un klusāka, arī apkārtnē tiešām skaista. Mieru dod pats dzīves ritms un iespēja būt tuvumā dabai. Tā dod līdzsvaru un noskaņo dzīvei. Pilsētas dzīvē tā pietrūkst.

Protams, ir arī *slinkās* dienas, kad gribas pasēdēt, padzert tēju vai palasīt grāmatu. Agrāk daļu grozu, kas redzami mājās, pati esmu taisījusi. Domāju pamēģināt kaut ko no koka uztaisīt, piemēram, koka karotes. Bet laika jau parasti pietrūkst, jo vienmēr ir kāds darbs darāms.

Laima atklāj, ka izaudzināti divi bērni, aug divi mazbērni. Dēls Edgars ir izteikti sportisks, viņam patīk veloorientēšanās, ir arī zemessargs. Meita Edīte dzīvo ārpus Latvijas, bet atbrauc ciemos.

Ar sportu uz "tu"

— Esmu dzimusi Rīgā, kur nodzīvoti 25 gadi. Jau bērnībā gāju sporta skolā, sāku ar peldēšanu. Tēvs bija riteņbraucējs, arī man ir viņa sportiskie gēni. Visa dzīve ir pagājusi aktīvā sportā. Arī tagad

mana loma ir būt pašai aktīvai, lai uzturētu fizisko sagatavotību. Rītos, ja vien nav īpaši lielas steigā, vingroju, lai būtu formā un saglabātu veselību, īpaši mugurai. Tas nav nekas sarežģīts — veicu savu ikdienas standarta vingrojumu kompleksu, kas nav ilgs, bet pietiekams, lai uzturētu muskuļus tonusā.

Ziemā ir vairāk laika nodarboties ar sev tikamiem vaļaspriekiem, — uzskata Laima.

Viņas sporta veidi ir orientēšanās un distanču slēpošana. Tagad nav sniega *moča*, ar ko ievilk *špūri*, bet pie mājas viņai ir sava ieslēpota trase. Ja sanāk, viņa piedalās arī kādās sacensībās vai pasākumos, bet prioritāte ir Zemessardzes pasākumiem.

2013., 2018. un 2019. gadā ir noslēpojusi Tartu maratonu — 60 km. Ir bijusi arī pāris citu garāku slēpojumu, bet pēc tam gan mugura likusi par sevi zināt.

— Tomēr uzskatu, ka tas ir tā vērts. Esmu piedalījies garos slēpojumos, bet pēc tam ir rūpīgi jāņem vērā, ko saka organisms. Visu daru klasiskajā solī, jo tas ķermenim ir parocīgāks un simetriskāks, — saka Laima.

Viņai ir C kategorijas trenera

izglītība distanču slēpošanā, tāpēc varētu strādāt arī kā trenere, ir vadījusi dažādus pulciņus Vecpiebalgā.

Izvēlas ceļojumus

Lai atsvaidzinātu ikdienas dzīves gājumu, reizēm pietiek kaut nedaudz pārmainīt vidi ap sevi, kaut kur aizbraukt.

Laima atklāj: — Esmu ceļotāja. Patīk maršruti, kur daudz jāstaigā, arī jābrauc ar riteni, bet labprāt neizvēlētos pilsētas centru vai atpūtu pie kāda viesnīcas baseina.

— Ceļoju gan vienatnē, gan bariņā, ir pieraksti četrās burtiņās. Pirmais lielais ceļojums bija apkārt Latvijai ar kolēģiem uz velosipēda, pēc tam arī ar kājām esmu izgājusi jūras malu no Ainažiem līdz Lietuvai, mīlu pārgājienu. Vjetnamā biju kopā ar dēlu, kad viņš beidza augstskolu. Tālākā valsts, kur bijusi, ir Kanāda, patīk Somijā.

Visbiežāk sanāk ceļot vienatnē — ne jau tāpēc, ka man tā vairāk patīktu, bet tāpēc, ka daudziem citiem ir bažas par to, kur gulēt, kā izdzīvot, savukārt es bez problēmām guļu teltī. Nav arī visiem vēlmes nest mugursomu un visu pārējo līdzī, tāpēc bieži izvēlos ceļot vienatnē.

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