

Iedvesmai nav vecuma

“Esmu noaudusi audeklus jau puskilometra garumā”

INESE ELSIŅA

Ērgļenietes Gaļinas Graudiņas savrupmājā atplaukst puķes un cilvēku sirdis. Te acis priecājas, vērojot saimnieces iekopto dārzu — krāšņās dienziendes, hortenzijas, begonijas, pelašķus rozā tonī, bet telpās uzrunā pašastie rokdarbi — spilveni un grīdceliņi.

Mājas mātes sirsnība sagaida un ieskauj. Viņa cienā ar vasaras medu, sanestu no pašu bitītēm, un smeķīgu stāstījumu par dzīvi, skolām, darbu un saviem vaļaspriekiem.

Bērnība aizvadīta lauku sētā

— Esmu lauku bērns, — saka Gaļina. — Bērnībā dzīvoju Bebru pagasta Recijās. Ģimenē bijām četri bērni. Apmēram kilometru no mūsu mājas bija Jaunbebru pamatskola, kurā mācījās. Skolā par matemātikas un fizikas skolotāju strādāja Zenta Zile. Man viņas mācītā priekšmeti ne visai padēvēs, turklāt skolotāja bija ļoti taisnīga un stingra. Taču interesanti, ka vēlāk skolotāja kļuva par manu vīramāti. Kā fizikas un matemātikas skolotāja viņa nostrādāja līdz saviem cieniņiem 80; šajā pavasarī Zentas kundze nosvinēja 90 gadu jubileju. Joprojām ar viņu uzturu kontaktus. Viņa bija represētā, “Sibīrijas bērns”, ļoti daudz no vīramātes savulaik iemācījās — skaista, gudra un ļoti inteligenta.

— Man pašai ģimenē ir trīs bērni — divi dēli un meita, — turpina Gaļina. — Dēli dzīvo Ērgļos, meita aizprecējās uz Liepāju. Pa vasaru meitas ģimene apmetas Engurē, tad braucu viņu apciemot.

Nevis dārzkope, bet šuvēja

Pēc skolas Gaļina gribēja izmācīties par dārznieci, viņai pat dota komjaunatnes ceļazīme uz Bulduru tehnikumu, bet...

— Kā jau lauku bērns — ne uz Bulduriem mani kāds veda, ne pati tolaik biju tik droša — uz tehnikumu toreiz neaizbraucu, — atzīst Gaļina. — Tā kā man patika arī šūt, iestājos Rīgas 16. šūšanas skolā. To pabeidzu un arodu piepratu. Padomju laikā veikalos neko daudz nevarēja dabūt, tad kreklus saviem dēliem šuvu pati. Vīram sašuvu kāzu kreklus, meitai — 12. klases izlaiduma kleitu. Rokdarbi man vienmēr patikuši, tagad gan visu var nopirkt veikalā, šūšana nav svarīga; ja nu ko pāršūt, sakombinēt pa savam.

Darba gadi vairākās vietās

— Pēc mācībām Rīgā sāku strādāt Pļaviņās, kreklus šūšanas ražotnē, — turpina ērgļeniete. — Kad apprecējos, atnācu dzīvot uz Ērgļiem, strādāju kombināta “Somdaris” Ērgļu filiālē. Biju noformētāja, produkcijas gala fāzē apgriezu diegus, somām kniedēju



Vasara saimniecei Gaļinai Graudiņai ir dārza un puķu laiks.



Ērgļeniete Gaļina Graudiņa pie stellēm sēžas bieži. Foto — INESE ELSIŅA

rokturus. Pēc dekrēta atvaļinājuma strādāju Ērgļu pansionātā par dienas sanitāri. Vēlāk tur trīsdesmit gadus nostrādāju par aprūpētāju. Man kopumā ir 47 gadu darba stāžs. Pirms pāris gadiem 1. septembrī

beidzu savas darba gaitas un tieši šai dienā pamanīju sludinājumu, ka Ilze Mailīte Ērgļos rīko aušanas kursus.

Apmācība, izglītība, varēšana

Stelles tobrīd Gaļinai mājās

jau bija — tās viņa esot nopirkusi ar domu, ka kādreiz taču gribēsies aust. Vīrs aužamo mašīnu pielaboja, saveda stelles kārtībā, lai varētu sēsties un darīt.

— Ilze kurssos tik pamatīgi visu mācīja, ka galva kūpēja, — atceras kursante. — Citas meitenes jau kaut ko no aušanas pieprata, viņām bija vieglāk, bet man gāja karsti. Kursi kopumā bija grūti, bet pamatīgi un ļoti noderīgi. Tagad jau trīs gadus pati varu sagatavot stelles aušanai un ar aizrautību aust. Izrādās — ja gribi iemācīties, to var jebkurā vecumā, un viss sanāk.

Noaustais precē pašu un citus

Jautāta, kas jau ir noausts, Gaļina atzīst, ka noausts ir ļoti daudz. Vasarās viņai patīk no dabas savākt materiālus un aust pirti liekamus smaržīgus sienas paklājiņus. Meitai uz Enguri šāds dekors jau aizvests, ģimene priecājas un novērtē augu reibinošās smaržas.

— Šogad tik daudz list, ka augus ir grūti savākt, — atzīst ērgļeniete. — Tad aužu no lupatiņām. No dzijām aužu spilvenus; segas gan neesmu audusi, jo deķu mājās ir diezgan. Visi pasūtītāji grib paklājiņus, lielākais, ko esmu noaudusi, bija sešus metru garš. Draugi, radi tik pasaka, cik lielu lupatdeķīti vajag, kādas krāsas, un es pieskaņojos un aužu. Engurē radiem top viesu māja, aužu paklājiņus, ko tajā novietot pie gultām. Jūras svētkos Engurē sabrauc daudz ļaužu, pieprasījums pēc mājvietas ir liels.

Pateicīga sirds

— Esmu ļoti apmierināta un pateicīga Mailīšu meitenēm par skolu, — aizdomājas rokdarbniece. — Jo ko tad es darītu? Vasarās ir dārzs, puķes, bet ko ziemā? Tagad iesēžos stellēs, ieslēdzu fonā radio, lieku krāsu pie krāsas — laiks paiet ātri,



un darbs nomierina. Pansionātā viena kundze man sagriež lupatiņas, un es tik aužu. Lietoto preču veikalā sapērku džemperus, tos izārdīu, un man ir dzija. Draugi arī sākuši dāvināt dzijas — ir sakrājies plašai izvēlei. Lakatus, pledus aust negribas — kur tos likt, bet paklāji man iet no rokās.

Kāds ir audējas sapnis? — Gribo noaut brunčus no trim krāsām. Tādus, ko varētu nēsāt ne tikai uz dziesmu svētkiem, bet visur. Vēl gribētu noaut kādu dvieli, — atklāj audēja. — Laukos ir mucas, uz kurām lieku puķupodus. Tām no auklām noaudu audeklus, lai nolietotās mucas nebojā skatu. Vēl ir veca medus sviests, to arī apaudišu. Der dažādi materiāli, piemēram, no sintētiskajiem maisiem reiz noaudu paklāju, kas nebaidās mitruma un labi masē pēdas.

Dārzs. Bulduru tēma

— Puķes man ļoti patīk, — iepazīstina ar ārskatu, saka Gaļina. — Dārzā tās zied no agra pavasara līdz vēlam rudenim. Daudz esmu sapirkusi peoniju stādus, patīk irisi, vecos stādus jau roku ārā. Puķēm laikapstākļi šogad ir piemēroti, viss zied. Dārzs un tā apkope, protams, paņem laiku. Citi dārzā strādā ar cimdkiem, man patīk izjust zemitē, es strādāju bez roku aizsargiem. Un patīk laukā būt basām kājām, jo esmu taču dabas bērns. Protams pēc dārza darbiem piekūstu, bet tad nakti tik labi guļu, ka nevajag ne miega, ne nervu zāles. Dienas man paiet ātri, vakarā desmitos eju gulēt, piecos jau esmu augšā un gatava rosīties.

Kur bites, tur medus

Gaļinas pārziņā jau kādu laiku ir arī vairākas bišu saimes.

— Vīrs aizgāja pensijā, un kaut ko taču darīt vajag — tā viņš piekrita darboties ar bitēm, — atceras saimniece. — Mans brālis sen tur bites un sviež medu — viņš amatu ierādīja. Aizbraucām uz Jēkabpili, nopirkām trīs stropus un nolikām tos Bebros. Bet tur saimnieks apkārt sasējis kukurūzu, ko apstrādā ar ķīmiju, tā nu nekas ar bitēm tur nesanāca. Tad izdomājām stropus pārvest uz Ērgļiem. Vīram tā lieta ieinteresēja vairāk, viņš to pārņēma savā pārziņā. Tagad mums ir četras bišu mājiņas. Brālis atzīst, ka Ērgļu pusē ir labs medus, jo līdzās ir tikai meži un pļavas.

Gaļinas dzīvesbiedrs šovasar diemžēl ir apslimis un kādu laiku ārstējas slimnīcā, tad nu sievai ar bitītēm jātiek galā pašai. Un Gaļina to var! Nogaršojām — patiešām lielisks medus — kā saule burcinā tas apvieno ziedu smaržu un dabas mūžīgo gudrību zeltainā lāsē, glāstot “garšu” un dvēseli vienlaikus.



Drīves albuma stāsts

Ar čaklām rokām, vaļaspriekiem

IVETA ŠMUGĀ

Valentīnas un Andreja Gruduļu ģimenes mājas Murmastienē ar skaisti ziedošo dārzu Madonas ielā garāmbraucēji nevar nepamanīt. Vartikai iztēloties, cik daudz darba ir jāvelta, lai vienmēr dārzs būtu sakopts un tajā kas ziedētu no agra pavasara līdz vēlam rudenim.

Valentīna Grudule atklāj, ka visu darba mūžu ir strādājusi saimniecībā "Murmastiene" par grāmatvedi, tā bijusi pirmā darbavieta pēc skolas beigšanas 1969. gadā. Savukārt vīrs Andrejs ir vietējais, Murmastienes puisis, strādājis par šoferi.

Pēc kopsaimniecību likvidācijas viņa ir strādājusi savā specialitātē Murmastienes pagasta pārvaldē, uzņemoties arī zemes lietu speciālistes pienākumus. Pelnītā atpūta ir devusies 2017. gadā, nu jau astotais gads, kā var darīt visu, ko vēlas.

Abi ar Andreju jaunībā iepazinušies Murmastienē, dejojot tautisko deju kolektīvā. Kaut nav dejojuši vienā pāri, kopā braukuši ar kolektīvu uz skatēm, koncertiem, dejojuši arī Dziesmu svētkos Madonā, Varakļānos, Gulbenē un Rīgā. Pirms trim gadiem Valentīna un Andrejs nosvinēja zelta kāzu jubileju.

Uz jautājumu, kas ir vajadzīgs, lai ilgus gadus satīcīgi nodzīvotu kopā, Valentīna teica: — Nevajag vienam otru zāgēt, jo mēle ir asākais ierocis.

Laukos darāmā netrūkst

— Pensija ir, var dzīvot, — konstatē Valentīna.

Kādreiz piemājas saimniecībā esot turējuši pat trīs slaucamās govis, pienu iepirkā AS "Preiļu siers", kā arī ģimenes uzturam pietika dažādu piena produktu.

— Tagad pienācis laiks, kad piens jāpērk veikalā, bet no rītiem vairs nav agri jāceļas, lai dotos uz kūti. Toties joprojām ir dažas bišu saimes, savs medus. Vectēvs visu mūžu turēja bites, pēc tam dažas saimes turēja mamma un tagad arī es. Tie ir tikai daži stropi, bet mūsu ģimenei medus pietiek. Ir dārzs, un, lai arī šovasar biežais lietus sļicina laukus un dārzus, ir izdevies arī ko izaudzēt. Patlaban jau ir savi gurķi, ko konservēju arī ziemai, ir ogas, un zemes šogad izdevās pat ļoti labas. Patīk puķes, kas pie mājas ir audzētas un tiek stādītas no jauna gadu gadiem. Tagad skaisti zied hortenzijas. Kādreiz audzēju gladiolas, bija daudzu šķirņu kolekcija, savulaik arī mārutki, kāposti pārdošanai bija, — ar saimniekošanas virzieniem iepazīstina Valentīna.

Toties ģimene katru gadu atrod laiku un iespējas, lai paceļotu tepat pa Latviju. Ar dēla ģimeni bijuši Rundāles pili, Mežotnes pili, ar mazbērniem Cesvainē, ceļš 14. augustā ved arī uz Aglonu. Brīvajā laikā patīk palasīt žurnālu "Mājas Viesis", tiek abonēts arī laikraksts "Stars".

Vaļasprieks — cimdu un zeķu adīšana

— Kad auga bērni, gribējās kādu džemperīti, ko tolaik veikalos nevarēja nopirkt. Tad arī ņēmu rokās



Andrejs un Valentīna Gruduļi zelta kāzās 2022. gada 25. augustā.

Foto no ģimenes albuma



Kopā ar mazbērniem Zani, Kristeru un Elzu 11.08.2025. Klāt nav Renātes un Anetes.



Valentīnas Grudules pūrs. Skaistie adījumi tiek dāvināti tuviniekiem.

adatas, dziju un adiju. Savus bērnu apadiju. Tagad adu lielākoties zeķes un cimdus. Adīt iemācīja mamma, kura arī savulaik daudz adīja. Mēs uzaugām četras māsas. Tas bija Jaunmurānos, toreizējā Viļānu rajonā. Pabeidzu Zeltiņu astongadīgo skolu, pēc tam iestājos un absolēju Malnavas tehnikumu, kur apguvu specialitāti grāmatvedībā. Parālēli

grāmatvedības darbam, kā tikai radās brīvāks brīdis, rokas meklēja ko citu. Arī adīšana tika likta lietā, izvēloties košas krāsas rakstainiem cimdiem, zeķēm. Vairāk adu tad, kad beidzas dārza darbi. Tagad neko lielu vairs neadu, jo praktiski visu jau var nopirkt. Esmu iemācījusies aust uz rāmja lakatus, jo piedalījos projekta nodarbībās, kas notika pagastā. Man

gan nevajag kompānijas un pēc plāna organizētas nodarbības, lai strādātu rokdarbus. Adu tad, kad ir brīvāks laiks, un rakstainu dūraiņu un krāsainu, stripainu zeķu joprojām ir daudz saadīts. Tos saviem ģimenes locekļiem, draugiem dāvinu svētkos, — iepazīstina Valentīna, parādot rokdarbu pūru, arī uz mazajam galda stellēm austu jostu.

Foto — AGRIS VECKALNIŠS



Viņas adītie cimdi un zeķes bijuši apskatāmi arī Murmastienes pagastā rīkotajās rokdarbu izstādēs, jo pagastā ir vairākas čaklas rokdarbnieces.

Mazmeitas atklāj, ka katru gadu arī mājās uz Lieldienām tiek gatavota pašiem sava rokdarbu izstāde, jo katram brīvajā brīdī ir tapis kāds darbiņš.

— Man liekas ka ome ir vienīgā, kas šai izstādei gatavojas visnopietnāk. Visi pārējie kaut ko uzzīmē, vai sasit dēļus kopā kādā putnu būrītī, bet omei ir vesels adījumu pūrs, — tā mazmeita Zane.

Ome un mazbērni

Valentīnas un Andreja Gruduļu ģimenē ir izaudzināti divi bērni, prieks par pieciem mazbērniem, kuri regulāri brauc pie omes ciemos.

Meitas Dainas ģimenē, kas dzīvo Garkalnē, ir izaugušas trīs meitas — Renāte, Elza un Zane. Rēzeknē dzīvo dēla Kaspara ģimene, kam ir divi bērni — Anete un Kristeris.

Mūsu sarunas laikā Murmastienē pie vecvecākiem uzturējās Zane, Elza un Kristeris. Mazmeitas todien palīdzēja iestādīt piemājas dobēs zemenes. No ogām cieņā ir arī avenas, ko ome lūdz izravēt gluži kā puķes, un tas arī tiek izdarīts — viss tiek burtiski izlaizīts. Tāpēc arī raža ir tik liela, lai varētu ievārijumus vārīt. Ome joprojām arī ravē, un izturībā viņai esot grūti turēt līdzī.

Savukārt Kristeram patīk tehnika, un, ja opaps brauc ar traktoru, arī mazdēlu iepazīstina ar tehniku.

Elza studē RTU 3. kursā uzņēmējdarbības loģistiku. Viņa stāsta, ka omi apciemo ne tikai vasarās, bet vismaz reizi mēnesī. Tas tikai liecina, ka Valentīna Grudule daudz laika, sirds siltuma un mīlestības velta mazbērniem.

Savu omi raksturojot, mazmeita Zane uzsvera: — Man liekas, ka tas ir talants, kā ome pievērsas jebkuram darbam. Kad mēs atbraucam un ir norunāts, ka jāsakrauž malka, tad to arī izdarīsim, vienlīga, kāds laiks. Viņa visu laiku darbojas, un tas liek arī visiem pārējiem ļoti censties. Novērtējam, ka viņa mums ir iemācījusi darba tikumu. Taču tas nav ar piespiešanos — ja mums nepatīktu, nerautos šurp katrā brīvajā brīdī.

Uz vaicājumu, vai jūt, ka no omes ir mantots kāds adītājas gēns, viņa atbildēja: — Laikam dzīvē vēl nav pienācis tāds brīdis, kad varētu mobilizēties adīšanai. Vienreiz mēģināju uzadīt džemperī, bet vēl tagad adījums nav pabeigts (smaida).

No pavadītā brīvlaika pie omes ir praktiskās dzīves vērojumiem tiek arī zināšanas par laukiem.

Kad notika LTV notika raidījuma "VIP" fināls, kur piedalījās Zane, visu izšķīra jautājums "Kāds ir vidējais izslaukums no govs gadā?" Pateicoties tam, ka vasaras tika pavadītas pie omes laukos un omei bija gotiņa, tad atbilde bijusi gan-driz precīza (vidējais izslaukums no govs gadā ir 8000 kg). Tad arī vadītājs sacīja, ka spēles rezultātu izšķīrusi Pērse (tieši tā sauca vienu omes gotiņu).

Liktenarhivs. Tradīcijas

Nekas nav neiespējams — arī bagātīga vīnogu raža

AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA

Ojārs Šmits ar pacietību un neatlaidību ikdienā pierādījis, ka arī mūsu klimatiskajos apstākļos iespējams baudīt sulīgu vīnogu ražu. Viņš gadu no gada kopj savus vīnogulājus un zina: raža sākas nevis ar pirmajiem dzinumiem pavasarī, bet ar rūpēm, kas ieguldītas jau iepriekšējā sezonā.

Madonietis Ojārs Šmits vīnogas audzē jau 20 gadus. Ģimenes draugu iedvesmots, savulaik nolēma pamēģināt arī pats izaudzēt vīnogas.

— Pēteris Siliņš jau daudzus gadus audzē vīnogas Kalsnavas pusē. Viņš ir profesionāls dārznieks, kurš arī mani iedvesmoja pamēģināt paša spēkiem izaudzēt vīnogas. Šobrīd siltumnīcā aug 15 stādi, bet ārā — piecas. Pēdējos gados cenšos vīnogas samazināt, — atzīst Ojārs. — Sāku ar vīnogu audzēšanu ārā. Pēdējos gados pabraukāju pa Latviju, smeļoties zināšanas vīnogu audzēšanā. Vīnogu audzētājs Turaidā pastāstīja: ja vēlamies labu ražu, saldas vīnogas, tās jāaudzē siltumnīcā. Uzbūvējām siltumnicu vīnogām. Tam ir viens būtisks ieguvums — siltumnīcā audzētās vīnogas neslimo. Visizplatītākā slimība vīnogām ir miltrasa, un šogad tai ir īpaši labvēlīgi apstākļi — pārlietu liels mitrums. Nedrīkst vīnogas stādīt pārāk cieši, jāizgriež lapas, lai tiek nodrošināta vēdināšana. Kad izveidojušies ķekari — lapas noplūc, lai tiem klāt tiek saule un ogas ātrāk nogatavojas. Pirmās ogas var nogaršot trešajā gadā pēc iestādīšanas. Es vienmēr saku, ka ir divi varianti, kā audzēt vīnogas. Iestādi un aizmirsti vai katru trešo dienu pie stāda pieej. Ja nedēļu nekas netiek darīts, izveidojas džungļi. Vīnogām tāpat kā tomātam, katrā žāklītē starp stumbru un zaru aug paduse. No paduses var atstāt vienu lapu. Vīnogai nedrīkst izlauzt visu padusi. Tas jādara katru trešo dienu. Arī galotnes laužu nost tik augstu, cik var aizsniegt. Jāseko, vai nav izveidojušies jauni ziedi. Tie jāizlauž, jo noņem spēku. Vīnogas ļoti strauji aug. Pēdējo reizi papildmēslojumu izmantoju jūnija beigās, šobrīd to vairs nevajadzētu darīt. Ja ir vēlme, var izmantot kāliju, lai labāk briest dzinumi un ātrāk gatavojas ogas. Rudenī, kad vīnogas ir norāžojušas un apgrieztas, uzlieku kompostu. Nedrīkst pārmēslot, tad vīnogas aug ļoti strauji un nevar vairs tikt galā. Pirmajos gados vīnogas uz ziemu piesedzu, tagad to vairs nedaru. Pieturos pie principa, kura izdzīvos, būs labi. Katru rudenī vīnogas nogriežu, atstājot piecus pumpurus. Jāņem vērā, ka no katra zara izaugs pieci jauni dzinumi. Patiesībā tas jau ir par daudz. Tad es atkal normēju, atstājot spēcīgākos. Man



Ojārs Šmits vīnogas audzē jau daudzus gadus un atzīst, ka katru trešo dienu stādi ir jāapstaigā, jāizlauž paduses un galotnes.

Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

katrai vīnogai ir līdz piecpadsmit dzinumiem, lai nav pārāk biezs. Vienam dzinumam atstāju vienu ķekaru ogu. Tad tās ir lielākas un saldākas.

Ojārs izraudzījis dažādas šķirnes. Ogas ir gan gaišas, gan tumšas. Katrai šķirnei ir īpašas garšas un formas nianses.

— Siltumnīcā aug gan mūsu pašu selekcionāru šķirnes, gan ukraiņu. Piemēram, šķirne 'Liepājas Pērle' ir īpaša ar to, ka ķekari var būt līdz pat pusotram kilogramam smagi. Ir šķirnes, kuras ir bez kauliņiem, piemēram, ukraiņu šķirne 'Kiš-miš Zaporožskij'. Tāpat veiksmīgi vīnogas var audzēt arī ārā. Ir šķirnes, kas pielāgojušās mūsu klimatiskajiem

apstākļiem. Savulaik pašam bija daudz āra vīnogu, bet pamazām tās tiek samazinātas. Diemžēl tās bieži slimo. Pavasarī, tiklīdz parādās lapiņas, profilaktiski jāmiglo ar bordo šķidrumu. Tām ir mazāki ķekari, ogas nav tik saldas, — pastāsta vīnogu audzētājs. — Pašam siltumnīcā aug tipiskas āra šķirnes. Tās ir mūsu pašu Sukatnieka selekcionētas šķirnes. Man aug 'Guna', bet tai blakus nepieciešama 'Supaga', lai notiktu apputeksnēšanās. Pirmā ir sievišķā, otra — pašapputes.

Taujājot, kāds ir šis gads vīnogu audzēšanā, Ojārs Šmits iezīmē: — Pavasarī, kad vīnogas ziedējā, bija ļoti mitrs un vēss. Bites praktiski nelidoja un pašam bija jāpiestrādā

pie apputeksnēšanas. Ne vienmēr visu var paspēt. Šogad tās šķirnes, kurām vajag apputeksnētāju, ir mazāk ražīgas. Ir daudz tukšumu un sīku odziņu. Atminoties aizvadīto gadu, raža bija lieliska. Ņemot vērā šī gada laikapstākļus, ārā augošajām vīnogām ražas nebūs.

Vīnogu audzētāja padomi

Lai ogas pasargātu no lapsēņu uzbrukuma, siltumnīcā izvietojam pudeles ar *zapsūdeni*. Tiklīdz kāda oga ieplīst, lapsenes ir klāt. Jo vairāk ogas tuvojas gatavībai, lapsenes to sajūt. Tāpat, lai ķekarus pasargātu no lapsenēm, tiem pāri var pārvilkt maisiņus.

* Ja nepieciešams vīnogu ziedus apputeksnēt pašam, tas jādara ar mikstu otiņu, viegli noslaukot katru ķekaru.

* Vīnogas tiek saglabātas arī ziemai. Tās, kas ir bez kauliņiem, tiek sasaldētas. Pārējās tiek pārstrādātas sulā. Iztvaicējam, saļājam pudelēs un liekam saldētavā. Dzeram sulu, jo tā ir dabīga, bez ķīmijas.

* Āra vīnogas ieteicams stādīt dienvidu pusē. Pirmos gadus uz ziemu jāpiesedz.

* Vīnogas neaug uz āderēm.
* Vīnogas labi apsākņojas. Līdz ar to stādus var izaudzēt pats. Ir vairākas metodes, kā to darīt. Rudenī nogriežu dzinumus, lieku tos plēves maisos un ziemu noturu pēc iespējas vēsākā pagrabā. Februāra vidū griežu pa posmiem, lai uz tiem ir divi pumpuri. Tos lieku podos ar zemi.

Ne tikai vīnogas

Vīnogas nav vienīgās, kas aug Ojāra Šmita dārzā. Audzētājs smeļ, ka viss aug lieliski, jo ir *zaļie pirkstiņi*. Kopā ar vīnogām siltumnīcā podos aug lieli un ražīgi paprikas stādi. Tur vietu atradusi arī vīģe.

— Sieva ļoti vēlējās vīģi. Kaut kur bija izlasījusi, ka aug arī Latvijā. Nopirkām un iestādījām siltumnīcā. Šogad ir daudz augļu. Protams, nezinām, vai paspēs nogatavoties. Arī pagājušajā gadā bija augļi, bet tie nenogatavojās, — atminas Ojārs Šmits. — Vasaras pirmā puse laikapstākļu ziņā bija ļoti nelabvēlīga. Jūnijā sākumā siltumnicu sildījām ar svecēm. Nevienu gadu tā nav bijis. Īpaši laba raža šogad ir krūmmellenēm, jo pietiek mitruma. Ogas ir lielas un saldas. Pirmos gadus krūmmelleņu audzēšana nepadevās. Meklējām informāciju, mācījāmies un tagad ir labs rezultāts. Krūmmellenēm patik skāba augsne. Esmu ievietojis skābuma mēritāju. Kad rādītāji nokrīt, pasākābinu augsni ar citronskābes ūdeni. Der viss, kas ir skābs. Joka pēc esam iestādījuši aprikozes un persikus. Šogad persikam bagātīga raža. Brīnišķīga raža ir gurķiem un tomātiem. Paprika un čili ražo bagātīgi. Intereses vadīti pamēģinājam izaudzēt čili stādus. Jāteic, ka izdevās labi.



Šķirņu daudzveidība

Šobrīd ir iespējams iegādāties daudz un dažādas šķirnes, kas lieliski pielāgotas mūsu klimatiskajiem apstākļiem. Atliek izvēlēties tās, kas uzrunā pēc garšas buketes, krāsas, ķekaru izmēra vai audzēšanas.

Ojāra Šmita siltumnīcā aug vairākas šķirnes. Dažas no tām:

'Liepājas Pērle' Tā ir īpaši piemērota siltumnīcā audzēšanai. To radījis selekcionārs Gunvaldis Ilgvars Vēsmiņš. Tā ir robusta, vidēji vēla (~130—135 dienas) vīnogu šķirne, izveidota Latvijas apstākļiem. Ogas ir gaišas, nedaudz ieapaļas — diametrā ap 23–25 mm, ar svaru ap 4–6 g. Šķirne tiek uzskatīta par elegantu un patīkamu desertsvaigu ogu variantu.

'Guna' Latvijā radīta šķirne ar universālu pielietojumu. Izturība pret salu līdz aptuveni –28 °C. Raža tiek novākta no augusta līdz septembrim. Ogas ir rozā līdz brūnganā tonī, ar meža zemeņu aromātu, saldskābas garšas nianšēm. Šķirne ir pašneauglīga, tāpēc jāstāda kopā ar apputeksnētājiem — piemēram, 'Zilga' vai 'Supaga'.

'Supaga' Šķirne ir pašauglīga — apputeksnētājs nav nepieciešams. Krūms ir spēcīgs, izcili ražīgs. Ogas ir lielas, zaļgandzeltenas, saldas un ļoti aromātiskas. Salcietība līdz –25 °C, izteikta izturība pret slimībām. Ieteicama profilaktiska apstrāde ar Bordo maisījumu.

'Kiš-miš Zaporožskij' Radīta Ukrainā. Šī šķirne ir pazīstama kā bezsēklu (kiš-miš) galda vīnogu variants. Veģetācijas ilgums ļoti agrs — aptuveni 110–120 dienas līdz ienākšanai. Ķekari lieli, koniski, sver vidēji 600–900 g, maksimumā līdz pat 1,5 kg. Ogas ovālas, tumši sarkanā līdz violetā tonī, sulīgas. Tās ir bez sēklām ar sulīgu mīkstumu un patīkamu, harmonisku garšu — bieži tiek raksturots kā "marmelādīgs" aromāts. Nepieciešama ražas normēšana, lai saglabātu dzinumu veselību. Piemērota svaigai ēšanai, konservēšanai, sulām, žāvēšanai, ražojot rozīnes.

Vīnogas, audzējot siltumnīcā, tiek aizsargātas no nakts salnām pavasarī un rudenī. Ķekari izaug lielāki un ogas ir saldākas. Aizsardzība pret lietu un rasu samazina pelnēkās puves un miltrasas risku.

AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA



Možs un vesels

Sports kā daļa no ikdienas

Ieguvumi no peldēšanas

Pretēji citiem sporta veidiem, peldēšanā tiek iesaistītas visas galvenās muskuļu grupas. Peldot tiek attīstīta roka, kāju, muguras un arī vēdera muskulatūra, kā arī tiek stiprināta kardiovaskulārā (sirds un plaušu) veselība. Ieviešot aktivitātes ūdenī ikdienā, laika gaitā tiks uzlabota organisma izturība, spēks, koordinācija un vispārējā fiziskā sagatavotība.

Tāpat, atrašanās ūdenī un kustības tajā, paātrina vielmaiņu, kas ir īpaši būtiski, ja ir vēlme ātrāk samazināt svaru un izvadīt no organisma lieko. Ūdenī ķermenis ir arī vieglāks, līdz ar to veikt kustības ir vieglāk, salīdzinot ar to, kā tas ir, dodoties uz sporta zāli. Ja peldas dabiskās ūdenstilpnēs, jūrā vai baseinos, kur temperatūra ir zemāka, norūdās organisms un līdz ar to arī stiprinās imūnsistēma. Peldēšanai ir arī labvēlīga ietekme uz muguru. Īpaši svarīgi tas ir cilvēkiem, kuri pavadā garas darba stundas sēdus pozā, piemēram, pie datora. Muguras muskuļi ilgi ir nekustīgi, savēlķas un kļūst stīvāki. Rodas muguras saslimšanas, taču peldēšana to var mainīt. Peldot gravitācijas ietekme uz muguru samazinās. Lai uzlabotu stāju, vēl labāka būs peldēšana tieši uz muguras. Turklāt, peldēšana ir viena no retajām fiziskajām aktivitātēm, kas nav uzskatāma par traumatisku.

Peldēšana var būt nomierinoša un terapeitiska aktivitāte. Sajūta, atrodoties ūdenī, ir relaksējoša, savukārt ritmiskajām peldēšanas kustībām piemīt meditativas īpašības.

No peldētprasmes ir daudzi un dažādi ieguvumi un vislabāk, ja cilvēks šo prasmi labā līmenī apguvis jau bērnībā. Tomēr 2024. gada Latvijas Peldēšanas federācijas publikotajā ziņojumā par kvantitatīvās aptaujas rezultātiem atklājies, ka 23 % senioru vecumā no 65 līdz 74 gadiem peldēt neprot. Savukārt 21 % aptaujas dalībnieku šajā vecuma grupā savas peldētprasmes raksturo kā sliktas vai ļoti sliktas. Pētījumā uzsverts, ka investīcijas peldbaseinu un citu peldēšanas infrastruktūras objektu būvniecībā un uzturēšanā ir būtiskas, lai nodrošinātu pieejamību kvalitatīvai peldētapmācībai visos reģionos. Īpaši jādomā par peldbaseinu pieejamību Madonas, Tukuma un Talsu novados, kā arī Rīgā.

MAF
Mediju atbalsta fonds

"Mediju atbalsta fonda" ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par pielikuma "Iedvesmai nav vecuma" saturu atbild SIA "Lai kraksts STARS". #SIF_MAF2025

STELLA PUTNIŅA

Madonietis Juris Zilvers ir sportojis visas dzīves garumā un turpina to aktīvi un regulāri darīt joprojām. Juris ir tas seniors, kuru jau daļa madoniešu būs pamanījusi, skrienot pa apvedceļu. Sports Jurim ir ne tikai izklaide, bet veids kā ķermeni uzturēt možu un stipru.

Sports Juri interesē jau kopš skolas laikiem un pirmais prieks par sportošanu radies jau vairāk nekā pirms 70 gadiem. Jau skolas laikā dažādas fiziskās aktivitātes bija daļa no ikdienas un apgūti vairāki sporta veidi. Arī pieaugušā vecumā sportošana turpinājās un tika izmēģinātas dažādas fiziskās aktivitātes. Akadēmijas laikā Juris iesaistījās arī vingrošanas komandā. Izmēģināti arī trenāžieri, taču pēdējā laikā tie vairs netiek lietoti. Iepatikās laiku pavadīt mežā, un turp Juris devās ar prieku un iepina pastaigās pie dabas arī sportiskās aktivitātes. Pēc aiziešanas pensijā sportošana tika turpināta un joprojām ir svarīga ikdienas sastāvdaļa.

Rūpes par ķermeni ir ikdiena

Vislabākie rezultāti no fiziskajām aktivitātēm ir tad, ja tās tiek piekoptas regulāri. Juris visvairāk iecienījis divas no sporta aktivitātēm un ar tām nodarbojas ļoti bieži: — Vislabāk patīk skriešana. Iepriecina fiziskā slodze, kas atveseļo un nomierina. Ko gan cilvēks vairāk var vēlēties, ja ir fiziski vesels un prāts labi darbojas? Fiziskās aktivitātes pozitīvi iedarbojas uz visu ķermeni.

Vēl viena no sirdslietām ir peldēšana: — To daru, kamēr var izsist āliņģi, ja ir kārtīga ziema. Ar diķis ir pārāk aizsalis, parasti izeju pasēdēt uz balkona un elpoju svaigo, vēso gaisu. Peldēšana ir ļoti fiziska aktivitāte un tā atveseļo locītavas — peldot atbrīvojas visi locēķļi. Es peldos diķī, kas ir salīdzinoši netālu no mājām. Tas gan ir mazs, peldēt nesanāk tālu. Ja visu gadu ir peldēts, tad, kad laiks kļūst vēsāks un nāk ziema, turpināt nav sarežģīti. Vienīgi jābūt piesardzīgākam, vairāk jāiesildās, pirms kāpt ūdenī. Ja cilvēks ir pieradis, ziemā ielist ūdenī nav grūti un izkāpt no tā ir pat patīkamāk kā vasarā, kad ļoti silda saule. Pēdējais peldēšanās posms ir norīvēšanās ar dvieli. Sarežģītākais ir izlemt peldēt visu ziemu, taču, kad šāds lēmums pieņemts, ir āķis lūpā un nav ko daudz domāt — lec tik iekšā. Jo ātrāk iekāps ūdenī, jo ātrāk varēs doties mājās.

Sportoju četras reizes nedēļā, no rītiem. Sāku ar skriešanu, tad seko pelde un skrējieni mājup. Ar skriešanu ķermenis uzsilst, lai peldoties nav auksti.

Parasti katru dienu noskrienu līdz diviem kilometriem. Tas ir pietiekami, lai saglabātu formu startēšanai sacensībās šajās distancēs. Ilgākai skriešanai paredzēti cita veida treniņiem.

Aktīvi iesaistots ikgadējos vasaras veterānu spēļu turnīros. Sacensībās piedalos skriešanā šajās distancēs no 100 līdz 800 metriem. Kad startēju veterānu sacensībās, no katrām atvedu mājās pa kādai medaļai. Ziemā joku



Peldēšana visa gada garumā ir Jura sirdslieta.



Juris Zilvers īpaši iecienījis skriešanu. Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

pēc arī slēpoju, bet tā nav mana sirds lieta.

Braucu arī ar velosipēdu, taču vien tad, ja negribas iet ar kājām, piemēram, uz dārzu.

Kad gāju skolā, ļoti patika slidot un labprāt to atsāktu, bet šobrīd nav tādu iespēju.

Izmēģināta arī nūjošana. Kad bija problēmas ar locītavām, nopirku nūjas — tas ir diezgan elementārs sporta veids. Tur jāzina, kā to pareizi darīt, bet tehnika ir vienkārša. Varbūt nākotnē tam pievērsīšos vairāk, jo nūjot ir patīkami, — atzina sirmais kungs.

Citas aizraušanās

Fiziskās aktivitātes ir daļa no ikdienas, taču tas neizslēdz arī citus hobijus.

Juris atklāja: — Vēl divas dienas nedēļā eju uz publisko pirti — tajās dienās nepeldu un neskrienu. Arī pirti apmeklēju galvenokārt tādēļ, ka tas nāk par labu manam ķermenim. Pēc pirts bieži dodos uz bibliotēku un tur pavadu vairākas stundas, lasot dažādus preses izdevumus. Izvēlos lasīt avīzes, žurnālus,

ne tik daudz grāmatas. Iemīļotākie ir par veselību, kā arī tie, kuros var izlasīt dažādas jaunākos sporta rezultātus.

Patīk ar kaimiņiem kopā minēt krustvārdu mīklas.

Lielu prieku rada arī ceļošana, braukt lielus attālumus ar auto. Tālākais, kur esmu aizbraucis, ir Kaukāzu kalni. Tas gan bija sen, bet būt tik tālu no dzimtenes bija bīstami — naktis baidījās vai netikšu aplaupīts. Mašīna ir joprojām, bet vairs neizdodas braukt tik tālu — to, galvenokārt, izmantoju, lai aizbrauktu uz kādu koncertu Rēzeknē vai Cēsīs. Reizēm aizbraucu arī uz jūru. Nesen gan biju arī Lietuvas pilsētās Šauļos un Klaipēdā.

Ēdiens ir enerģija

Veselīgs dzīvesveids saistīts arī ar ēšanas paradumiem, bet Juris uzsver, ka par diētām nekad nav bijis sajūsmā un nevienu no tām nav piekōpis. Juris uzskata: — Ja ar gremošanu viss ir kārtībā, domāju, ka tās nav vajadzīgas. Uzskatu, ka ar tām var tikai

sarežģīt dzīvi. Atšķirībā no citiem sportistiem tieši pirms sacensībām izvēlos kaut ko apēst, lai būtu vairāk enerģijas un vieglāk skriet. Jo vairāk apēdu, jo vairāk enerģijas, ko izlikt sacensību laikā. Enerģijas dzērienus gan nelietoju, to vietā apēdu kādu augli vai riekstus. Šad tad uzēdu arī kādu bulciņu.

Sākt nekad nav par vēlu

Ne visi sporta veidi ir piemēroti katram, taču Juris atzina: — Esmu lasījis, ka ir cilvēki gados, kas sākuši nodarboties ar skriešanu, bet tur ir jābūt liels gribasspēkam un jāsauc palīgā dakters, lai saprastu, vai tas tiešām ķermenim nāk par labu. Arī uzsākt spēka treniņus būs sarežģīti, ja cilvēks līdz šim nav to darījis — jāmacās, kā to darīt pareizi, citādi tas var būt traumatiski. Manuprāt, jāsāk kustēties un piekopt aktīvāku dzīvesveidu ar to, kas katram cilvēkam pašam patīk, citādi tas būs grūti. Jāņem vērā arī cilvēka ķermeņa spējas. Cik esmu lasījis, sākt sportot nekad nav par vēlu un to var darīt jebkurā vecumā.

Skriešana man patīk un tā ir pieejama, piemēram, nav jāmaksā par sporta zāles apmeklējumiem. Vingrošana uz trenāžieriem, manuprāt, ir sarežģītākais sporta veids, ko esmu izmēģinājis. Uz trenāžieriem esmu vingrojis klasiskajos vingrošanas veidos.

Man pašam veselība ir laba, ja nepietas kādas neēdīgas slimības.

Komandā sportot ir patīkamāk nekā tad, ja esi viens pats, taču man komandā neviens nav trāpījies, tāpēc turpinu sportot vienatnē. Pat no gados jaunākiem kaimiņiem neviens nav pievienojies.

Lasītājus, kuri nevar izlemt vai sākt vairāk fiziski kustēties un sportot, Juris mudina: — Nav ko daudz domāt, ir jāsāk — ar domāšanu vien nekas neuzlabosies.