



2025. GADA 22. JŪLIJS

Kandavā šonedēļ vērienīgs Vislatvijas festivāls – «Zelta ritmi»

Svētdien, 27. jūlijā, no 12.00 līdz 17.00 Kandavā norisināsies Vislatvijas senioru festivāla «Zelta ritmi» tūres otrais pasākums. Tā centrālais notikums ir lielkoncerts, kurā piedalīsies dažādi vecākās paaudzes kolektīvi.

Kandavā uz skatuves kāps senioru vokālie ansambļi – «Prelūdijs», «Matkulnieki» un «Dzīle» (Saulkrasti), vīru vokālais ansamblis «Tukuma Malači», deju kolektīvi – «Gandri», «Jumis», «Džūkste», «Ozolziļes», «Romantika» un «Abava» (Sabile), retro deju kopa «Valsis», Eiropas deju kopa «Alianse», linijdeju kolektīvi: «Vīgriezes», «Country&More»

(Rīga) un «Aizvējš» (Rīga). Koncertu vadīs aktieris Andris Bulis un vecāku organizācijas «Mammām un tētiem» vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa.

“Latvijā ir daudz enerģisku senioru, kuri dzīvo piepildītu un sabiedriski aktīvu dzīvi. Mūsu festivāls ir apliecinājums, ka vecums nav šķērslis ne dejai, ne dziesmai, ne jaunu lietu apgūšanai,” uzsver pasākuma rīkotāja I. Akmentiņa-Smildziņa, piebilstot, “Kandava ir vieta ar īpašu auru, tāpēc esam priecīgi, ka tieši šis ir viens no trim festivāla «Zelta ritmi» tūres pieturpunktiem.”

“Zelta ritmi” ir festivāls, kas iedvesmo dzīvot aktīvi, skaidri un ar prieku arī senioru ga-



PROGRAMMA

- Vecākās paaudzes kolektīvu lielkoncerts
- Lielā loterija ar bagātīgām balvām
- Lekcijas un radošās darbnīcas

Zaļumballēs spēlēs Andris Baltacis un Dainis Skutelis vai grupa "Baltie Lāči"



Uzstājas grupa "Baltie Lāči"

27. JŪLIJĀ
TUKUMA NOVADĀ, KANDAVĀ

10. AUGUSTĀ
RĪGĀ, SKVĒRĀ AIZ
NACIONĀLĀ MĀKSLAS MUZEJĀ

Vadītāji – aktieris Andris Bulis
un vecāku organizācijas
«Mammām un Tētiem» vadītāja
Inga Akmentiņa-Smildziņa

IEEJA BEZ MAKSAS

www.zeltaritmi.lv

dos. Apmeklētājus priecēs plaša koncertprogramma ar kolektīvu

priekšnesumiem, tirdziņš, lekcijas un dienas izskaņā – zaļumballe.

Pasākums apmeklējams – bez maksas.

INTERVIJA IEDVESMAI

Cilvēkam ir jābūt mierā ar sevi un labā tonusā...

Starptautisko Siguldas opermūzikas svētku izveidotājs, Spīdolas balvas laureāts un Triju Zvaigžņu ordeņa komandieris **Dainis Kalns** ir tik labs stāstnieks, ka viņš var klausīties un klausīties... Viņš ar aizrautību runā gan par opermūzikas svētkiem, kuri šonedēļ Siguldā notiks jau 32. reizi, gan arī par sevi – ģimeni, skolas gadiem, ķirurga darbu, sportu un grāmatām... Viena grāmatu jau sarakstījis un prātā idejas vēl vairākām... Arī uz sarunu redakcijā viņš atnāk ar grāmatām – savu darbu «Nepārvaramā», kā arī vēstures doktores Ritas Grāveres sarakstīto bērnu ārsta Jēkaba Nimaņa (1892–1979) dzīves stāstu «Carpe diem! Satver dienu!». Ar šī leģendārā ārsta secinājumiem par prātu un ķermeņa attīstīšanu arī sākām mūsu sarunu.

Svarīgi jau bērnībā attīstīt prātu un ķermeni

– Jēkabs Nīmanis ir sarakstījis septiņas grāmatas, un daudzas mammas pēc tām reiz audzināja savus bērnus... Viņa teorija ir, ka dzīves atspoguļojums parādās bērna pirmajos septiņos gados, un katrs gads ir ar savu attīstības līmeni – vienā brīdī bērns ir kāpēcītis, bet citā – gudrinieks.



“Esmu guvis rūdījumu, protu dzīvot pieticīgi un par svarīgākajām uzskatu garīgās vērtības,” saka agrākais ķirurgs un sportists, ilggadējais opermūzikas svētku rīkotājs **Dainis Kalns**

Tāpēc ir ļoti svarīgi šajā laikā sekot līdzi bērna attīstībai, jo – kāds viņš būs, tāda būs viņa dzīve. Un tas, cik veiksmīgs būs cilvēks, ir atkarīgs no viņa fiziskās un garīgās kondīcijas. Es domāju tāpat. Teikšu tā: Dieviņš visu ir ģeniāli izdomājis... Reizēm vecāki bērnu apsauc: “Nu ko tu dauzies, ko skrien!? Pāliec mierīgs!” Bet tas, ka viņš ir tik aktīvs, ir bērnā jau no dabas ielikts – organismā ir tādi adrenalīna centri, kas liek kustēties; savukārt šīs kustības attīsta sirdi, asinsvadus, elpošanu, nerunājot par muskuļu, kaulu attīstību un tā tālāk. Ja bērnībā tu daudz skrien, tu attīsti izturību un līdz ar to spēji pielāgoties lielākām slodzēm. Un, ja tu vari izturēt lielu slodzi, vari daudz sasniegt. Saka, ka

muskuļi ir, bet galvā nekā nav, bet tā nav taisnība, jo muskuļi baro smadzenes. Tā veidojas stiprs organisms.

– **Ja reiz sākām runāt par sportu, – kā vērtējat to, ka arī bērnu un jauniešu sportā pāri visam valda rezultāts un ka mērķis ir lielie sasniegumi, lielais sports, nevis kustību prieks?..**

– Lielais sports jau faktiski ir cirks. Tas nav veselīgs, jo tam raksturīgas pārmērības, un tas rada organismam lielu pārslodzi, tāpēc tik daudziem sirsniņa šo slodzi neiztur... Arī emocionalitāte rada dažādas nelaimes... Bet – šis sports ir vajadzīgs, lai aizrautu masas. Tas rada prieku entuziastiem un pašam sportis-

tam – ja viņam izdodas sasniegt savu mērķi, viņš ir septītajās debesīs. Piemēram, kad BMX braucējs Māris Štrombergs divreiz uzvarēja olimpiādē, viņam uzreiz bija daudz sekotāju. Vai, kad olimpiskais čempions Dainis Kūla atgriezās Ventspilī ar olimpisko zeltu, stadions bija pilns ar sportotgribētājiem vieglatlētikas disciplīnā. Un Daiņa treneris, mans draugs Māris Grīva darbojās ar visiem.

– **Jūs arī esat guvis pieredzi dažādos sporta veidos...**

– Sports ir bijis mans pavadonis no bērna kājas, gluži kā norvēģiem, par kuriem saka, ka vispirms viņi iemācās slēpot, tad staigāt. Man bija tā laime piedzimt kā trešajam piecu bērnu ģimenē. Pēckara paaudzei varbūt nebija drēbju un apavu, viņi dzīvoja trūcīgi, bet bija ķermeņa kults – ja tu biji vīrietis, tev bija jābūt sportiskam. Nebija tāda jauna cilvēka, kas nebūtu sportā. Nodarbojāmies ar vieglatlētiķi, basketbolu, volejbolu, futbolu, ritenbraukšanu. No Kuldīgas taču nāk divi pasaules čempioni – Emīlija Sonka un Romāns Vainšteins! Mums bija izcili sasniegumi boksā. Mans vecākais brālis Guntis savā laikā bija viens no stiprākajiem cilvēkiem un Latvijas rekordists svarcelšanā, un arī es ar to nodarbojos. Otrs brālis Vilnis bija tendēts uz izturību, uz skriešanu.

Bet ziemā visi bijām uz slēpēm – paštaisītām, un, kad vecākie brāļi slēpoja, man bija jātur līdz. Tā es savu izturību uztrenēju, un sirds asinsvadu sistēma man ir diezgan spēcīga – skolā vidējās distances varēju labi paskriet, bet no 3. klases apmeklēju sporta skolu Kuldīgā.

– **Droši vien svarīgs ir arī skolotājs?**

– Jā, skolotājs ir ļoti svarīgs... Tikai tagad skolotāji vairāk runā par algām, bet kādreiz bija citādi. Mans klases audzinātājs Kuldīgas 2. septiņgadīgajā skolā bija fizikultūras skolotājs Visvaldis Vilce. Fizikultūras stundas lielākoties notika brīvā dabā – parkā skrējām, Ventā peldējām, ziemā slēpojām... Un vēl bija tā sauktais pēcpastundu darbs – futbols, basketbols, par ko viņam nemaksāja. Tomēr skolotājs atrada laiku strādāt ar bērniem, lai gan vēl bija arī treneris sporta skolā, kur izveidoja volejbola tradīcijas. Un ne tikai tas. Atceros, pēc sestās klases braucām ekskursijā pa Latviju, un viņš ievada mūs Rundāles pili. Domāju, ka esmu šo pili redzējis agrāk nekā pats Imants Lancmanis... Tur toreiz bija gan labības noliktava, gan skola... Tas vien parāda, kāds bija šis skolotājs un cik lielas bija viņa rūpes par bērniem – par viņu zināšanām.

Cilvēkam ir jābūt mierā ar

►9. lpp.

Bērnu dienu rūdijums

– Jums bija arī citas fiziskās darbošanās...

– Jā, mājās ieguvu lauku darbu rūdījumu, jo bija jāravē, jāvāc siens, jānoņem kartupeļi un bietes, jāsaģatavo malka... Atceros kulšanas talkas, kā ar astoņiem zirgiem veda dampi, kā kūla labību; vīri pēc darba iedzēra alīņu un kopā ar sievām dancoja... Atceros arī nedarbus – kā aizmuku no biešu ravēšanas, un pēc strīda ar māti nācās nakti pārļaut stalli zem govs siles... Taču tad pienāca citi laiki – kolhozu dibināšana, kad visu mūsu ģimenei atņēma – bija 12 govis, zirgi... Bija daudz kas sastrādāts, jo mamma Līze bija ļoti izveicīga saimniece, bet 1949. gadā tēvu Albertu apcietināja un notiesāja uz 25 gadiem par to, ka bijis aizsargs, un tā mēs palikām vieni ar mammu un omammu – vecāsmātes māsu...

– Jūs neizsūtīja?

– Tas ir interesants moments. Tad jau ģimenē bez mums trim vecākajiem bērniem bija arī māsa Tāle un 3. martā bija piedzimis jaunākais brālis Varis. Ap kādu 15. martu mājās iebrauca krievu čekists – kaut kādā inspekcijas braucienā, bet, taisnību sakot, – viņam vajadzēja iedzert. Vecāki bija tik gudri, ka aizsūtīja brāli uz četrus kilometrus attālo Kuldīgu pēc šņabja. Sēžot pie galda, čekists ieraudzīja tādu palielu mātes iesvētību bildi – viņa bija smuka sieviete – un pateica zīmīgus vārdus: “Ja tebja ostavlju...” (Es tevi atstāšu). Un viņš savu solījumu turēja – mūs neizsūtīja, tikai tēvu.

– Varējāt palikt savās mājās?

– Jā! Lai gan kaimiņš, zinot, ka mēs esam izsūtīti sarakstā, bija jau sataisījis pārceltni uz mūsu māju. Viņam, ieraugot, ka mēs nekur neesam aizvesti, bija liels šoks...

– Kā mamma jūs piecus “izvilka”?

– Bija ļoti grūti... Lauku brigādē nopelnīt nevarēja – tas darbs bija sliktāks nekā vergiem, jo pat paēst nevarēja. Bet bija saistības – no govs bija piens jānodod, arī gaļa, un tad vēl obligācijas bija jāmaksā... Es labi atceros, kā kolhoza brigadieris, redzot, cik skaudri dzīvojam un ko no mums prasa, sāka raudāt... Kad 1952. gadā bija jāiet skolā, mamma teica, ka mani nekur nelaidīs, jo nav ko vilkt mugurā un kājās... Vēl tagad nezinu, kur biju tik gudrs, ka sāku briesmīgi raudāt un tā panācu, ka mani tomēr skolā palaiž. Vilku mugurā to, ko vecākie brāļi bija valkājuši. Atceros, uz Jaungada eglīti aizgāju ar biksēm vienos ielāpos, un viens klasesbiedrs teica, ka vajadzējis vilkt



Dainis ar brāļiem lauku darbos

otras bikses, kas bijušas mazāk salāpītas... Ziniet, es to tiešām uztvēru kā labu padomu – manī nebija ļaunuma vai kompleksu...

Un tad mamma piekrita kopt cūkas divu kilometru attālā cūku kompleksā. Mērķis bija kaut ko nozagt, lai mūs pabarotu... Tas nozīmēja riskēt ar cietumu, bet viņa tik varonīgu rīcību uzņēmās. Viņai bija villaine, un tajā varēja ieslēpt divus vai trīs kilogramus miltu. Vairākas reizes dienā, ejot uz fermu, varēja pabarot arī mājas cūku, tad tai bija sivēni, ko pārdot... Reiz viņa miltu maisu bija ielikusi ratos, mūs uzsēdinājusi virsū, lai maisu paslēptu un ar fermas zirgu pa meža ceļu veda mājās, taču kādā slīpumā rati apgāzās un mamma noripoja zemē. Es iedomājos, ka mamma ir beigta, un tā pārbijos, ka saucu: “Mammiņ, mammiņ, vai tu dzīva?!” Nezinu, kur man gadījās tādi vārdi, jo mājās nekad tāds pamazināmos vārdus nelietojam... Par laimi, mammai viss bija kārtībā, bet tā viņa knapiņās. Vecāsmātes māsa grieza un žāvēja ābolus, kurus kā tādas košļenes varējām košļāt un tā mazināt izsalkumu, lai gan no tā bija grūti izvairīties... 3. klasē blakussēdētājs, ugunsdzēsēju priekšnieka dēls Pēteris Pavļukovs dalījās ar savu pusdienu maizi, jo man maizes nebija... Tāpēc esmu rakstījis, ka ir laime būt paēdušam un lai ir svešs izsalkums!

– Un teicāt, ka jums nav drūmu atmiņu?

– Nē, man tiešām nav drūmu atmiņu, jo izsalkums ir aizmirsis.

Tālākajā dzīves ceļā...

– Kā māte jūs varēja augstskolā palaist?

– 1956. gadā jau tēvs bija atgriezies mājās un bija vieglāk.

Un, ja labi mācījies, bija arī stipendija.

– Jūs izvēlējāties tik grūto ārsta profesiju... Kāpēc?

– Tas bija sapnis, un no sapņiem nedrīkst atteikties! Un tā bija arī providence, Augstākā griba. Neteikšu, ka man ar mācīšanos bija viegli – es biju ganu zēns, kas skatās debesis un sapņo, tāpēc ilgi nevarēju pie grāmatām nosēdēt. Bet sapnis ir sapnis... Un tam bija arī pamats. Man šķita, ka ārsti ir īpaši cilvēki. Tolaik Kuldīgā strādāja ārsti Dauguli, kas, ejot pa pilsētu, izskatījās labāk par jebkuru citu Holivudas pāri... Un vēl – manai vidusskolas klases audzinātājai Dzidrai Gailei iepriekšējā audzināmajā klasē bija absolvents Voldemārs Brūns, kas bija viens no ievērojamākajiem ķirurgiem Paula Stradiņa slimnīcā. Un tā pēc armijas es iestājos Medicīnas institūtā un sešos gadus augstskolu pabeidzu.

– Un kāpēc ķirurgs?

– Sākumā man bija doma kļūt par psihiatru, jo mani interesēja cilvēks, bet māsas prakšē mani aizsūtīja uz Iecavas slimnīcu. Tur ielika pārsienamajā istabā, kur griezu augoņus un pārsēju, un tā es mainīju savu orientāciju. Ne jau visus par ķirurgiem ņēma, un arī ne visi gribēja, jo tā ir ļoti drosmīga profesija – katra kustība ir ļoti nozīmīga – tu reizē vari pataisīt cilvēku veselū vai par kropli un mironi... Tā kā institūta laikā biju aktīvs donors, pēc tā beigšanas 1974. gadā varēju izvēlēties, kur strādāt, un es tiku Ventspilī. Bet tur mani gribēja pārtaisīt par traumatologu, taču tas nebija mans aicinājums. Tad nomira mana pirmā sieva, četrus gadus biju viens, līdz apprecējos otrreiz ar [aktrisi] Lolitu Cauku un nonācu Rīgā, Gailezerā. Tur biju dežūrķirurgs un trijos gadus iegu-

vu augstāko kategoriju, bet pēc tam kļuva par nodaļas vadītāju Siguldas slimnīcā, kur nostrādāju 22 gadus. Aizejot pensijā, vēl pastrādāju Rīgas 1. un Jūrmalas slimnīcā, jo vajadzēja nolīdzināt minusus Siguldas operāsvētkos... Biju arī Rīgas domes deputāts, un tolaik ar šīm algām un vēl pensiju to varēju izdarīt...

Opermūzikas svētki jau 32 gadus...

– Tā esam nonākuši līdz Siguldas opermūzikas svētkiem. Atgādiniet, kā radās festivāls, kas spējis pastāvēt tik daudzus gadus...

– Vēsture ir vienkārša. Lauku intelligence pirms kara bija ne sliktāka par to, kāda bija Rīgā – par to [teātra un kino zinātniece] Valentīna Freimane raksta savā grāmatā «Ar dievu, Atlantīda!». To varu teikt arī par saviem vecākiem; tēvs bija saistīts ar mākslu. Viņš bija ļoti labs zīmētājs – 14 gadu vecumā 1924. gadā piedalījās bērnu zīmējumu konkursā un Latvijā uzvarēja; šis zīmējums tika publicēts žurnālā «Atpūta». Taču viņam agri nomira mamma un bija jāpārņem saimniecība, tāpēc gleznošana palika tikai hobija līmenī. 1948. gadā, kad ģimenei viss tika atņemts un tēvam būtu jāiet strādāt kolhozā, viņš paņēma savus zīmējumus un devās uz Jaņa Rozentāla mākslas skolu, kur viņu ieskaitīja uzreiz 4. kursā. Viņš mācījās kopā ar Borisu Bērziņu, Romu Bēmu, Stankēviču... Viņš bija nepilnus divus gadus nomācījies, kad no skolas paņēma un izsūtīja uz 25 gadiem...

Arī mamma bija liela grāmatu lasītāja, tāpēc arī es 16 gadu vecumā jau zināju Zentu Mauriņu... Kad sākās Atmoda, Mūrmuižā Ingrida Sokolo-



Ārsta darbā

va atjaunoja Zentas Mauriņas Kultūras universitāti, un es ko līdzīgu 1988. gadā izveidoju Siguldā, – nosaucu to par Garīguma liceju, kur cilvēkiem bija iespēja tikties ar intelligence pārstāvjiem – Reginu Ezeru, Zigmundu Skujiņu, Albertu Belu, Marīnu Kosteņecku, Paulu Putniņu, Leonu Briedi, Kņutu Skujenieku, mācītājiem Kārli Gailīti, Juri Rubeni un citiem piecu gadu garumā. Un tad ienāca prātā kaut ko darīt pilsdrupās, un nāca ierosinājums saaicināt vienā koncertā mūsu operdziedoņus, kas toreiz dziedāja ārzemēs, – Ingu Pētersonu, Inesi Galanti, Egiļu Siliņu, Aleksandru Poļakovu; tas bija 1993. gadā. Domāju, ka opernams šo ideju pārņēms, taču nepārņēma, un tā es mokes vēl līdz šodienai...

– Ir bijuši dažādi festivāli, kas notiek pāris reizi, bet šis pastāv jau tik daudz gadu... Vēsturē gan ir bijis, ka tas notiek arī Dzintaru koncertzālē...

– 2006. gadā mani no Siguldas aizdzina. Bija tā, ka viena partija iedeva festivālam naudu un šīs partijas logo parādījās publiski, bet tas nepatika toreizējam Siguldas mēram. Viņš uzrakstīja ziņojumu policijai, ka Kalns nodarbojas ar neatļautu politisko agitāciju. Pēc festivāla aizgāju uz policiju, kur teica, ka likumu esmu ievērojis, tāpēc nākamajos divus gadus patvēros Jūrmalā...

Redziet, lai ko tādu izveidotu, man uzreiz bija skaidrs, ka ir jābūt komandai, jābūt vietējiem solistiem un megazvaigznēm. Un vēl jāzina, kādu izrādi veidot, lai publikai patiktu. Protams, ne vienmēr tas tā izdodas... Ar «Zelta zirgu» iekritu – šķita laba opera pēc Raiņa «Zelta zirga» libreta, pāri par 200 reizi radīta, melodiska, bet beigās bija ap 20 000 eiro zaudejumi... Tos, kā jau minēju, trijās slimnīcās strādājot, ar pensiju un domes deputāta algu nomaksāju.

– Jūs šajā jomā ienācāt kā jauns “spēlētājs”, bet jums uzticējās.

– Opera man nebija sveša – jau,

sevi un labā tonusā...



Līze Kalna ar bērniem Gunti, Vilni, Daini, Tāli un Vari

kad 8. klasē atbraucu uz fizikas olimpiādi Rīgā, brālis uzaicināja uz Dž. Verdi operas «Rigoletto» iestudējumu un nodungoja Hercoga dziesmiņu... No tā laika sāku skatīties un klausīties operu, un tas turpinās vēl arvien... Runājot par uzticēšanos, ziniet, dakterus jau respektē. Piemēram, aktieri Eduardu Pāvulu, kurš tolaik jau bija no teātra padzīts un nekur nepiedalījās, man izdevās pierunāt uzstāties manā akadēmijā. Viņš tā arī teica, ka dakterim jau nevar atteikt, un atnāca uz tikšanos ar 200 cilvēkiem. Vajadzēja redzēt, kā viņš runāja, kā žestikulēja! – bija atņemtajā sapnī atgriezies... Bija šausmīgi iedomāties, kas tam cilvēkam tika nodarīts, visu atņemot...

– Vai ir gadījies, ka solists neatbrauc?

– Ir bijis, jo izrādes taisu vienam īpašam māksliniekam. 2012. gadā bija paredzēts, ka Pavels Bresliks dziedās Alfredo «Traviatā», bet divas dienas pirms mēģinājuma viņš atsūtīja ziņu, ka ir slim. Tad mūsu Maija Kovaļevska, kas gatavojās Violetas lomai, ie-teica dziedātāju Jevgēņiju Aki-movu no Pēterburgas. Taču no milzīgās mēģinājumu slodzes pirms izrādes saslima pati Maija... Bet ir tāds teiciens, ka nav tādas nelaimes, kas nenes laimi jeb nav ļaunuma bez labuma. Un Jevgēņijs Aki-movs ieteica soli-sti Viktoriju Jakstrevu no sava teātra – viņa atlidoja, un 12 stundu laikā viss bija kārtībā. Vai arī gadījums ar franču mecosoprānu Klementīnu Margēnu, ar kuru jau gadu iepriekš biju vienoties Karmenas lomai, ko viņa dziedātu pirmoreiz. Bet decembrī atnāk ziņa, ka viņa ir iekļauta Zalc-burgas festivāla programmā. Mans plāns sabruka – labi, ka nenotika, jo to uzzināju, būdams svaigā gaisā. Tad es apstrādāju viņas agentu, sakot, ka Zalcburgā viņai ir maza loma, bet tie, kas dzied Siguldā, aiziet pasaulē... Un mūsu «Karmena» izdevās! To-reiz guvu apstiprinājumu tam, ka franču mūziku vislabāk var izdziedāt tieši francūži.

Šī gada svētkos...

– Ko varēsīm redzēt šogad?

– Svētki notiks divās nedēļas nogalēs – **25., 26. un 27. jūlijā** un **2. un 3. augustā**, jo mums to talantu ir tik daudz, ka vienā izrādē visus nevar parādīt. Tāpēc būs divas izrādes un divas trupas, kā arī trīs koncerti. Runājot par izrādēm, 2024. gada Dž. Verdi «Traviatas» izrāde jūsu novadnieka Reiņa Suhanova scenogrāfijā bija tik fenomenāla, ka tai pasaulē līdzīgas nav, tādēļ nolēmu to atkārtot šogad 26. jūlijā. Galvenajās lomās būs ukraiņu dziedātājs Dmitro (Dmytro) Popovs un mūsu Maija Kovaļevska. Dziedās arī Ilona Bagele, Brigita Čirkse-Reisone, Krišjānis Norvelis, Rinalds Kandalincevs, Andris Lapiņš, Viesturs Vītols, Jūris Ādamsons, piedaloties baleta māksliniekiem un Dantes Aligeri Latvijā biedrības biedriem. Režisors Guntis Gailītis, diriģents Jānis Liepiņš. Tik labas izrādes te var uzvest tāpēc, ka mums ir tik labi un profesionāli kora dziedātāji...

– Un kas dziedās «Burvju flautas» iestudējumā?

– Šajā iestudējumā 2. augustā dziedās Annija Kristiāna Ādamsons – jauns, Eiropā pieprasīts talants – un Rafaels Helbigs-Kostka no Vācijas. Piedalīsies arī Brigita Čirkse-Reisone – ļoti laba dziedātāja, ko redzējām šovā «Pārdziedi zvaigzni». Uzskatu, ka viņa izskatās kā aktrise Brižita Bordo un dziedātāja Mirella Freni... Vēl dziedās Laura Kancāne, Ilona Bagele, Rihards Mačanovskis... Starp citu, Mačanovskis un Jānis Apeinis ir pasaules visaugstākā līmeņa dziedātāji. Un vēl – nekur neprot uzšūt tik labus tērpus – tos mums ilgu gadu šuva Nacionālā teātra šuvējas. Arī šogad būs ļoti efektīgi tērpi, kurus radījusi jūsu novadniece no Kandavas Madara Botmane, aktrise, dziedātāja un tērpu māksliniece. Šie tērpi būs fenomenāli! Un tad vēl grimētājas, ģērbēji... Esmu darba devējs vairāk nekā 600 cilvēkiem, ar kuriem visiem ir noslēgti līgumi.

– Būs arī vairāki koncerti...

– Tas ir vēl viens stāsts. 25. jūlijā būs svētku uvertūra jeb atklāšanas koncerts. Bet 27. jūlijā – ļoti īpašs koncerts «Ielūdz Jānis Apeinis». Tas būs viņa jubilejas koncerts, kurā viņš kopā ar citiem mūziķiem izdziedās savas lomas, piemēram, kopā ar R. Mačanovski dziedās Eskamiljo kuplejas... Divi pasaulē varenie laivas... Apeina partnere būs mūsu operas primadonna Jūlija Vasiļjeva, Edgars Ošleja, Kalvis Kalniņš un citi. Savukārt 3. augustā būs galā koncerts, kurā izskanēs opermūzikas svētku skaistākās melodijas. Odziņa būs Ilona Bagele ar dziesmu «Šeit ir Latvija», ko viņas un pūtēju orķestra izpildījumā dzirdēju Daugavpils dziesmu svētkos un apraudājos. Vījoli spēlēs Dainis Medjaņiks, kura vecāamma, starp citu, ir tukumniece. Viņš spēlēs Karmenas tēmu ar orķestri, un kopā ar diriģentu Jāni Liepiņu Bizē skanēs īpaši virtuozī... Un vēl viena odziņa – opermūziku dziedās mūsu Aija Andrejeva, kura šovā «Pārdziedi zvaigzni» dziedāja Dž. Pučīni āriju no operas «Džanni Ski-ki» labāk nekā kāds cits – tas man atgādināja norvēģietes Sisselas Kirkebū izpildīto Solveigas āriju... Domāju, ka šis būs Latvijas vēsturē izcilākais koncerts.

Uz priekšu tiek tikai pieticīgie...

– Nebaidāties riskēt?

– Protams, risks ir, jo operas mīļotāju ir tik, cik ir. Šādam festivālam vajag kādu 40 000 vai 50 000 eiro rezervi, ja par biļetēm es neietirgotu plānoto, jo nekad nevar zināt, kāda būs skatītāju atsauce, laika apstākļi... Varu teikt, ka opermūzikas svētkus varu rīkot, jo mana bērniņa pagājuši pusgada. Šodien man izsalkums ir svešs. Esmu apģērbits, man ir jumts virs galvas un visa pietiek laimei, tāpēc varu dzīvot pieticīgi. Uzskatu, ka dzīvē uz priekšu tiek tikai pieticīgie. Turklāt man nebija sapņa celt lielu un greznu māju. Engurē ir sievas īpašums, bet savu lauku māju starp Siguldu un Cēsīm savulaik nopirku par 11 eiro jeb 1500 rubļiem... Man ir lauku sēta, dārziņš ar upenēm, zemenēm, izaug kartupeļi, tomāti, gurķi, sīpoli, ir arī rozes un hortenzijas. Komponists Jānis Lūsēns teica, ka laukos var izdzīvot ar 10 eiro nedēļā. Paskaitīju, jā, – nopērku «Forever» gaļu par 3–3,50 eiro, 10 olas, bet pārējo – izaudzējam. Nu degviela gan es kādus 120 eiro nobraukāju...

– Dzimis esat Kurzēmē, bet tagad dzīvojat Vidzemē.

– Pie vietas pierod. Man ir svarīgi, lai tuvumā ir ūdens, kur peldēt, un laukos ir ezers. Ja grib ilgi dzīvot, tad ir tikai daži nosacījumi, kas jāievēro: ar labām domām jādara labi darbi.



Dainis Kalns ar sievu Lolitu Cauku

Varbūt kādam ir vajadzīgs vagars, lai viņš kaut ko darītu, bet man vagara vietā ir sapņi. Un vēl viens nosacījums, ka pēc 40 gadiem ir vajadzīgs dārziņš – ravējot, rokot, laistot visas problēmas aizmirstas. Tātad tā ir gan relaksācija, gan fizikultūra – lokanībai, kāju muskulatūrai. Un trešais – ir vajadzīga intīmā dzīve. Ne velti Gēte ir teicis, ka mūžīgi sievišķais augšup mūs cels. Secināju, ka tikai tāpēc 81 gada vecumā esmu pilnvērtīgs vīrietis, ka sieva mani valdzina un esmu tonusā. Ja sieviete mājās staigā izspūrusi un sazin kādos lupatos, nekāds valdzinājums vīrietim nerodas. Viņam tā vairs nav viņa sieviete, tāpēc viņš dzīvo alu un lēnām iet uz grunti... Tātad sieviete ir tā, kas veido vīrieti – ar savu pievilcību, gudrību un darba spējām.

Un kas vīrietim ir galvenā tieksme?

– Seksualitāte?...

– To jau Aksels Munte teica, ka vīrietim no visām tieksmēm visizteiktākā ir dzimumtieksme, un šī seksualitāte vīrieti notur tonusā. Sirdij, plaušām šis attiecības ir vajadzīgas, nerunājot nemaz par uroģenitālo sistēmu un prostatu. 80 gadu vecumā vēl var baudīt mīlas priekus, un tie būs vēl saldāki nekā agrā jaunībā. Nedrīkst skatīties uz gadiem – vienkārši jādzīvo un abiem jābūt tonusā.

Vairākas idejas grāmatām...

– Sarunu sākām ar grāmatām. Kā nonācāt līdz rakstīšanai?

– Man ir ļoti laba iztēle, un tai bija daudz laika, piecus kilometrus ejot uz skolu un atpakaļ. Daudz esmu lasījis gan ganu, gan studiju laikā un vēlāk. Sacerējums gan rakstīt man nepatika, taču studiju laikā sāka parādīties tēmas. 2022. gadā iznāca stāstu un noveļu krājums «Nepārvaramā», bet man ir vēl pieci gabali galvā, kas jāuzraksta. Vienu rītu pamodos ar domu: cik daudz Latvijā ir vecu un vientuļu cilvēku, kuru bērni un mazbērni ir ārzemēs? Un tad ir doma aprakstīt kādas sievietes likteni piecu paaudžu garumā – viss sižets būs izdomāts, bet prototips sievietei būs mana mamma. Bet... rakstīt varu tikai tad, kad nav operas svētku, jo tie paņem visu laiku. Un tā ir arī tagad.

Jāpiebilst gan, ka Dainis Kalns pagūst ne tikai organizēt opermūzikas svētkus, kas Siguldā notiks jau šajā nedēļas nogalē, bet arī pabūt Rožu svētkos Tukumā, un neslēpj savu sajūsmu: «Tie skaistie ziedi baznīcā un rožu vainags ir kaut kas izcili skaists un bagātīgs – var apbrīnot gan ieguldīto darbu, gan tik daudz ziedu vienuviet!...»

AGITA PUKĪTE

Jā, strādāt ar sevi ir slinkums, bet jāstrādā!

Seši ieteikumi mentālās veselības treniņam

“Šos ieteikumus, kā strādāt ar sevi un uzturēt asu prātu un mentālo veselību mūža garumā, ir svarīgi praktizēt jau no jaunības gadiem. Jo dzīves nogale ir summa summarum tam, ko cilvēks dzīves laikā ir vai nav darījis. Jā, strādāt ar sevi negribas, šajā ziņā mēs visi esam līdzīgi, taču ir jāstrādā,” saka profesors **Jānis Zaļkalns**, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Gerontoloģijas klīnikas vadītājs.

“Asa prāta uzturēšana lielai daļai sabiedrības ir problēma,” teic profesors Jānis Zaļkalns, kurš ir senioru festivāla «Zelta ritmi» vēstnesis. “Novēcošanas procesā cilvēkam likumsakarīgi var reducēties gribas instinkti termina visplašākajā nozīmē. Parādās jautājums nevis “ko es varētu darīt?”, bet “ko es varētu nedarīt?”. Tas attiecas ne tikai uz kādām fiziskām vai ikdienas aprūpes lietām, bet arī uz mentālām. Vai man to vajag? Varbūt es varu to nelasīt? Varbūt varu to nemācīties? Kognitīvo funkciju, savu prātu un atmiņu var uzturēt tikai treniņš, un nekādas zāles te nespēs līdzēt. Lai uzturētu mentālo veselību labā līmenī, ir tikai viena metode – treniņš. Ja cilvēks aiziet pelnītā atpūtā un sāk sevi žēlot un taupīt, un jautāt, kam gan to tagad vajag, tad augstākās integratīvās smadzeņu funkcijas – atmiņa, fakti, sintēze, analīze, situācijas izpratne, emocijas – sāk dzīvot nepamatoti saudzīgā režīmā. Un, jo ilgāk šāda pasīva domāšana turpinās, jo procesi kļūst neatgriezeniski.”

1. Apgūt kaut ko jaunu. Kaut vai spēļu valodu!

Interesanti, bet mēdz notikt šādi – cilvēks gadu desmitiem trenē kādu lietu, un, ja dzīves otrajā pusē šie treniņi pārtrūkst, tad šī spēja reducējas jeb mazinās ļoti īsā laikā. Dažkārt tie ir pat mēneši, nevis gadi, kuru laikā cilvēks vairs nevar atgriezties pie domāšanas, labas uztveres, analīzes, kāda viņam ir bijusi pirms tam.

Ko man vajag, kāpēc vajag un ko es gribu – šāda atlase notiek visa mūža garumā, un tas ir normāli. Bet problēma ir tā, ka novēcošanās procesā šie jautājumi var sākt ņemt virsroku. Cilvēks varbūt pat nenojauš, ka daudzas lietas, piemēram, socializācijas jomā, ir nonākušas deficitā tieši tāpēc, ka viņš nezināmu ie-



Profesors **Jānis Zaļkalns**: “Ko man vajag, kāpēc vajag un ko es gribu – šāda atlase notiek visa mūža garumā. Bet problēma ir tā, ka novēcošanās procesā šie jautājumi var sākt ņemt virsroku.”



Nav labs teiciens – es tavā vietā darītu to un to! Es tavā vietā neko nevaru; dod, Dievs, lai savā vietā varētu!

meslu dēļ ir izlēmis no kādas informācijas norobežoties. Esmu saticis kundzi, kura pensijas vecumā izlēmusi mācīties spēļu valodu, un viņai pat nav pragmatisku iemeslu to darīt, taču tas ir bijis viņas jaunības sapnis, ko nav izdevies īstenot, jo nav bijis vaļas. Šādas situācijas liecina par to, ka cilvēkā ir dzinulis darīt un nav tā, ka vecumdienās vairs neko negribas. Vienlaikus tā ir ļoti individuāla lieta, un nevienam nevaram pārnest, ka novēcošanas gaitā gribas instinkti reducējas izteiktāk. Nav labs teiciens – es tavā vietā darītu to un to! Es tavā vietā neko nevaru; dod, Dievs, lai savā vietā varētu.

2. Prāta treniņš. Palīdzēs gan seriāli, gan žurnālu lasīšana

Kādreiz ģimenē drusciņ mēdz apsmiet seniorus – ka tā mūsu ome ir seriālā, ka viņas vairs nav televizora šajā pusē, bet taipusē, tikai pati vēl nezina, kāda ir viņas loma. Taču tas nemaz nav sliksti! Ome skatās televizoru, redz dažādus personāžus, situācijas, attiecības – viņa analizē. Šajā procesā trenējas visas augstākās smadzeņu integratīvās funkcijas sastāvdaļas – ome vērtē personāžus, attiecības, darbības. Un pēc tam, satiekot vai sazva-

noties ar draudzeni, viņa šo sēriju pārrunā. Seriālu skatīšanās senioru vidū ir diezgan izplatīts laika pavadīšanas veids, un tas nav slikts paņēmieni mentālās veselības treniņam. Tāpat vērtīga ir žurnālu, avīžu vai grāmatas lasīšana. Kad materiāls ir izlasīts, ir vērtīgi pārdomāt, kas tur bija rakstīts, kādi gadījumi, notikumi, risinājumi bija aprakstīti. Ir jātrenē prāts, atmiņa un arī situācijas analīze.

3. Plānot dienu un pārdomāt notikušo

Ieteicams gara acīm dizainēt, kāda būs mana rītdiena. Kā ir sākusies jaunā nedēļa, kas ir sagaidāms pirmdien, otrdien, trešdien. Plānojot savu dzīvi, var aizpildīt plānotāju – kur rīt dosies, kas jāpērk, jādara. To, protams, var turēt arī atmiņā. Taču ir labi domāt par to, kādi notikumi dzīvē gaidāmi, kāda būs mana līdzdalība, kā tam ir jāgatavojas; arī šis process trenē mentālo veselību. Var rakstīt dienasgrāmatu, piemēram, vakarā uzrakstīt par aizvadīto dienu vai no rīta par vakardien. Kas bija plānots? Kas notika, nenotika, kas mani iepriecināja, kas sarūgtināja? Šādā procesā prāts, emocijas, sintēze un analīze ir klātesoša.



Es kā gleznas rāmi ielieku sev svarīgās lietas, sev nozīmīgākos cilvēkus un dzīvoju labu domu un labu darbu dimensijā.

4. Būt fiziski aktīvam, bet nemēģināt kādam kaut ko pierādīt

Fizisko aktivitāšu izvēle katram cilvēkam ir ļoti individuāla – ņemot vērā to, ar ko viņš iepriekš ir nodarbojies. Piemēram, ir seniori, kuri katru dienu ar velosipēdu nobrauc vairākus kilometrus, skrien, intensīvi staigā un tamlīdzīgi. Tāpēc, ja pacients man jautā: “Dakter, sakiet, lūdzu, kādu fizisko slodzi es varu atļauties?” – es sniežu vienu atbildi, kas ir absolūti personalizēta katram konkrētam cilvēkam, proti – vai jums ir pazīstama patīkama noguruma sajūta slodzes beigās? Pacients saka – jā. Lūk, šī ir tā fiziskā slodze, kuru jūs varat atļauties. Tāpēc Jānim, Pēterim un Anniņai šī slodze var būt pilnīgi atšķirīga. Turpinot šo aktivitāti savas labsajūtas ietvarā, slodzes tolerance uzlabosies – pēc vairākiem mēnešiem tā būs kāpinājusies, ja vien regulāri ar to nodarbosies. Galvenais ir nemēģināt sev vai kādam citam pierādīt – es to varu! Pāri spēkiem darboties nav vajadzīgs. Kusties tik tālu, cik tev tas sagādā prieku, lai slodzes beigās esi patīkami noguris.

5. Pilnvērtīga pašaprūpe. Nagiem jābūt glītiem, pat ja ar vaļējām karpēm vairs nestaigā

Personīgā higiēna ir ārkārtīgi svarīgs jautājums. Tas saskan ar jautājumu par gribu – kāpēc man vajag? Jā, man tie nagi ir lieli, neglīti un sēpaini, bet es taču ar vaļējām karpēm vairs nestaigāju. Sākas garš pavediens no sērijas – ko es varētu nedarīt. Tas pats attiecas uz māju – sakrājušies putekļi, bet šodien jau neviens pie manis nenāks. Tā vietā vajadzētu apjaust – man ir 24 stundas diennakti, kuras varu veltīt pats savas dzīves plānošanai un kārtošanai. Pašaprūpe novēcošanas gaitā būs pilnvērtīgāka, ja no saviem ikdienas paradumiem nekas ne-

Par festivālu «Zelta ritmi»

Profesors Jānis Zaļkalns ir senioru festivāla «Zelta ritmi» vēstnesis. Šovasar gaidāmas trīs «Zelta ritmu» sērijas: 15. jūnijā Morē Siguldas novadā, 27. jūlijā Kandavā Tukuma novadā un 10. augustā Rīgā, Esplanādes parkā. Festivālā profesors uzstāsies ar lekciju «Ass prāts mūža garumā». Festivālu «Zelta ritmi» rīko vecāku organizācija «Mammām un tētiem», informatīvi atbalsta žurnāls «Patiesā Dzīve».

Festivāla apmeklējums ir bez maksas. Vairāk uzzini www.zeltaritmi.lv.

tiks reducēts. Kādi tie ir bijuši mūža garumā un kādi ir uzskatīti par svarīgiem, tādi tie jāsaglabā.

6. Nemanipulēt, pārtraukt kontaktu ar toksiskiem cilvēkiem, domāt pozitīvi

Man pašam labsajūtas formula ir vienkārša – pozitīva domāšana. Es ar sevi dzīves laikā daudz esmu strādājis – vismaz pēdējos 20 gadus. Negribu sevi idealizēt, esmu tālu no ideāliem, taču es kā gleznas rāmi ielieku sev svarīgās lietas, sev nozīmīgākos cilvēkus un dzīvoju labu domu un labu darbu dimensijā. Esmu daudz strādājis, lai norobežotos no toksiskiem cilvēkiem, esmu nonācis pie domas – kāpēc man jāuztur kontakts ar negācijām? Jā, varbūt karjerā šī iemesla dēļ esmu kaut ko zaudējis, jo neesmu piedalījies spēlēs, kas saistās ar manipulēšanu. Toties esmu saglabājis stabilitāti. Gribētu ar pārliecību teikt – neesmu ne ar vienu manipulējis un neesmu cilvēks, ar kuru var manipulēt. Protams, es neesmu naivs – visur, kur ir vairāk par vienu cilvēku, manipulācijas var pastāvēt. Taču manipulācijai ir graužošanas sekas, tā iznīcina cilvēku. Mikelandželo tika uzdots jautājums – kā top jūsu skaistie tēli? Viņš atbildējis – ļoti vienkārši. Es atskaldī visu lieko, un tas, kas paliek, ir tas, ko man vajag.

Ja runājam par veselību kopumā, jāmin divi vārdi ar burtnu h – homeostāze (līdzsvars organismā starp sistēmām) un harmonija (domāšanas un pozitīvas attieksmes līdzsvars). Ja apzināties to nozīmi savā dzīvē, tad varam kritiski izvērtēt, kas manā dzīvē būtu maināms, lai to sasniegtu. Strādāsim paši ar sevi!

INGA AKMENTIŅA-SMILDIŅA

Projekts tapis par valsts budžeta līdzekļiem sadarbībā ar laikrakstu «Saldus Zeme», «Druva», «Stars», «Rīgas Apriņķa Avīze», «Rīgas Vilņi» un žurnāla «Patiesā Dzīve» izdevniecībām.

MAF
Mediju atbalsta fonds