



# Iedvesmai nav Vecuma

MAF  
Mediju atbalsta fonds

2025. GADA 30. MAIJS

Latvijas sabiedrība noveco. Šī demogrāfiskā tendence rada daudz izaicinājumu. Mūsu un sadarbības partneru – laikrakstu «Saldus Zeme», «Druva», «Rīgas A priņķa Avīze» un «Stars», kā arī «Patiesā Dzīve» un «Laimīgā Programma» – veidotajā jaunajā pielikumā

«Iedvesmai nav vecuma» vēlamies ar pozitīviem piemēriem, stāstiem un arī pavisam praktiskiem padomiem iedvesmot, iedrošināt ikvienu no mums būt sabiedriski aktīvam. Tāpat – gribam mudināt vairāk domāt par atbilstošām aktivitātēm un veselības profilak-

si. Visbeidzot, šo publikāciju mērķis ir lauzt sabiedrībā iesakņojušos stereotipus, kas skar noteikta vecuma cilvēku grupas. Vēlamies parādīt un pierādīt, ka daudzās jomās gadiem nozīmes, tāpat kā IEDVESMAI NAV VECUMA.

## INTERVIJA IEDVESMAI

# Novērtē savu dzīvi kā dāvanu

Ne viens vien tukumnieks agrās rīta stundās savā ceļā uz darbu būs sastapis žiglu velosipēdisti ar ķiveri galvā, kas dodas Melnezerā virzienā. Jau gadiem tieši tā sākas mākslinieces **Ilzes Pauliņas** rīts – ar izbraucienu līdz Melnezeram un avotiņam pēc ūdens un ar rīta peldi. “Es dzīvoju ļoti vienkāršu dzīvi, un tā ir vislabākā. Es neilgojos pēc tā, kā man nav vai kas man nav sasniedzams,” tā Ilze saka sarunas sākumā. Pēc tam iešauj plīti rabarbermaizi, kas tapusi pēc reiz mūsu laikraksta «Omītes padomos» publicētas receptes. Tā paredzēta satikšanās mirklī katoļu draudzē, kurai Ilze jau daudzus gadus ir piederīga, bet arī mums laimējās to nogaršot. Māksliniece gan saka, ka nekāda kulināre neesot, tāpēc visas receptes viņai pierakstītas grāmatā. Mēs runājam gan par radošumu, gan par Ilzes sportisko dzīves daļu un, protams, arī par atklāsmēm, kas gūtas dzīves laikā.

### Izbaudu visu, ko daru

– *No kurienes spēks un veiklība tik dažādām aktivitātēm, turklāt tik cieņījamā vecumā?*

– Tas ir manī iekšā. Mama nebija aktīvā dzīvesveida piekritēja, bet tēvs bija sporta treneris. Lai arī, kad biju astoņu gadu veca, vecāki izšķīrās, kaut kādu pamatu viņš manī ielika. Turklāt bērnībā mūsu pagalmā bija vairāk puišu, un viņi noteica, ko spēlēsim, tāpēc arī meitenes spēlēja futbolu. Tas norūdīja.

Un tolaik vēl ziemas bija kā ziemas; sniegs bērniem bija lielais prieks, jo varēja slēpot. Vēl līdz šim man patīk tā sajūta, ko izbaudu slēpojot – aukstums, svaigs gaiss, ātrums, mežs, Milzkalns!... Tagad uz Milzkalnu visi brauc ar mašīnām, iesēžas pacelājā, kas uzvīzina kalnā, un tik vien tā prieka, kā nobraukt no kalna. Bet savulaik mēs līdz Milzkalnam aizslēpojām, visos tais kalnos, no kuriem gribējām nobraukt, rāpāmies augšā paši...

– *Bet kaut kas sievišķīgāks? Piemēram, dejas...*

– Skolas laikā apmeklēju visus iespējamus deju pulciņus – tautiskos un modernos. Vēlāk, kad man jau bija pāri 30, iesaistījos ritmiskajā vingrošanā jeb aerobikā – tie vēl bija padomju laiki, un kāds armijas virsnieks Tukuma 2. vidusskolā vadīja šīs nodarbības. Interese bija milzīga – izveidojās trīs grupas. Vēlāk nodarbības notika kultūras namā, pēc tam tās organizēja Oksana Zarņicina, bet vislabākais

### Māksliniece Ilze Pauliņa

\* Dzimusi 1954. gadā Tukumā.

\* 1981. gadā beigusi Latvijas Mākslas akadēmijas Pedagoģijas nodaļu;

\* 2001. gadā beigusi Laterāna Pontifikālās universitātes filiāli «Rīgas Augstākais reliģijas zinātņu institūts»;

\* Strādājusi par skolotāju Tukuma Birznieka-Upīša 1. pamatskolā, Tukuma Mākslas skolā;

\* Latvijas Mākslinieku savienības biedre;

\* Tukuma Mākslinieku grupas dalībniece;

\* Darbi bijuši skatāmi izstādēs Tukumā, Rīgā, Dobelē, Talsos, Jelgavā un citviet Latvijā

bija treneres Lailas Matisas aerobikas laiks, kad pat sacensībās piedalījāmies. Tad trenējos pie Andas Pūces un reizēm vingroju kopā ar pensionāriem. Galvenais, lai būtu kustības – organisms tās pieprasa. Es mentāli jutos slikti, ja nekustos.

– *Un kurā brīdī par jūsu ikdienu kļuva peldēšana?*

– Melnezers ir mans ezers – tajā kā bērns iemācījos peldēt, un kopš tā laika esmu traka uz ūdeņiem. Atceros, bērnības vasarās braucām pie omītes Martas Siliņas māsas uz Ventspili, kur pirmoreiz ieraudzīju jūru. Joprojām redzu sevi skrienam tai pretī un saucot: “Jūra, mana mīļā jūra!” Bet, tā kā Tukumā mums ir



Svētceļojums uz Aglonu Ilzei Pauliņai vienmēr bijis īpašs notikums. Desmit gadus viņa turp devās ar kājām, bet desmit – ar velosipēdu. Un pirmajā reizē nobrauca 500 kilometru – no Kolkas līdz Aglonai...

Melnezers, peldēt gājām uz to – man un māšīcai Inai Kuļikovskai līdzī uz Melnezeru nāca mana tēva māsa, ļoti laba peldētāja.

Kad sāku strādāt Mākslas skolā, rīti bija brīvi, tāpat kā tagad, kad esmu pensijā, un sāku no rītiem peldēt, bet, vasarai beidzoties, to pamazām turpināju – dienu no dienas. Un nu jau tas ir izveidojies par rituālu... Lasu benediktīniešu mūka Anselma Grīna grāmatas, un viņš saka, ka rituāls dzīvē ir ļoti svarīgs, un es to cenšos ievērot. Mūsu katoļu draudzes ērģelniece Bernadeta Everse uzdāvināja man speciālās zeķes un cimdus, jo, peldoties vēsākā ūdenī, pirmās salst rokas un kājas. Starp citu, arī viņa katru rītu peldas savā Valguma ezerā, turklāt dara to cauru ziemu – arī āliņģi. Es peldēšanos beidzu, kad ar riteni vairs uz ezeru aizbraukt nevar un kad tas aizsalst – riteņbraukšana nav ziemas padarišana.

– *Tomēr riteņbraukšana nav nekāds vieglais pārvietošanās veids...*

– Velosipēds ir mans vienīgais transportlīdzeklis – lai tiktu uz ezeru, vasarās uz jūru Apšuciemā (20 km! – Red.), uz dāru... Arī dārzs ir darbošanās, kustēšanās un vienlaikus liels gandarījums. Tomāti, gurķi siltumnīcā sastādīti. Tās apkopjamās platības gan esmu samazinājusi – lai mazāk jāvergo un lai vairāk laika paliek priekam. Lai pavasarī var ieraudzīt asniņu izlienam, jo iepriekš tam nav bijis laika... Arī šī braukšana ar riteni man sagādā prieku un patiku.

### Dievam par prieku!

– *Esat braukusi arī svētceļojumā uz Aglonu.*

– Jā. Šķiet, man vēl nebija 60, kad pirmoreiz nobraucu gandrīz 500 kilometru no Kolkas līdz Aglonai. Pirms tam desmit gadus biju gājusi svētceļojumā kājām, bet tad izdomāju braukt ar velosipēdu, un kopumā tā nobraucu vēl desmit gadus, taču līdz ar pandēmiju tas beidzās. Tomēr tas, ko daru, nav nekas, salīdzinot ar to, ko spēj 95 ga-

dus vecā klostermāsa Madonna Bjudere jeb Dzelzs mūķene no ASV, kas kā šī mēneša lieciniece aprakstīta pēdējā izdevumā «Mieram tuvu». Viņa ir saņēmusi aicinājumu liecināt par Dievu un uzrunāt cilvēkus, piedaloties triatlona sacensībās! Iedomājieties! Viņa vairākas reizes ir uzstādījusi pasaules rekordus savā vecumā grupā un 45 reizes piedalījusies prestižajās triatlona sacensībās «Ironman» jeb Dzelzs vīrs. Tajās dalībnieki peld četrus kilometrus, nobrauc ar riteni 180 kilometrus un, kā minēts grāmatā, “desertā” pēc tā visa vēl noskrien pilnu maratonu jeb 42 kilometrus. Turklāt Māsa Madonna ar triatlonu sāka nodarboties tikai 52 gadu vecumā... To izlasot, nodomāju – es savos 70 plus gados neesmu nekas... Bet vienlaikus tas arī aplicina, ka vecums nav šķērslis – aktīvam dzīvesveidam nav vecuma ierobežojuma, ja ir vēlme darīt.

– *Tā nesakiet, ka neesat nekas – braucat ar riteni, peldat ...*

►8 lpp.



# Novērtē savu dzīvi kā dāvanu

►7. lpp.

– Jā, tikai skriet gan neskrie-  
nu, tāpēc no manis triatlonis-  
te nesanāk, bet, ja būtu iekļauta  
slēpošana, tad gan... Tomēr  
klostera māsa Madonna iede-  
va atbildi tam, kāpēc man vi-  
su to tik ļoti patīk darīt, – man  
patīk šādi slavēt Dievu. Kad  
es braucu uz ezeru, braucienu  
sāku ar sargājošo lūgšanu «Tavā  
patvērumā», un, lai gan mani  
vienreiz automašīna “noslaucīja”  
no gājēju pārejas, paldies Die-  
vam, nekas ļauns nenotika. Bet  
lidz pat ezeram pie sevis dziedu  
Svētā Franciska «Saules dziesmu».

– **Tomēr, atgriežoties  
pie brauciena uz Aglonu, –  
tas prasīja ne tikai lielu  
apņēmību, bet arī spēku un  
izturību...**

– Tas tiešām nav nekāds iz-  
prieču brauciens, bet – ja nav  
nekādas piepūles vai grūtību, es  
tādā darbībā neredzu jēgu. Pro-  
tams, tos 500 kilometrus jau ne-  
brauc vienā laidā, un tikai vien-  
reiz braucu desmit dienas no  
Kolkas, bet pārējos braucienus  
sāku no tuvākām vietām – Jelga-  
vas, Majoriem, Tukuma, un tad  
tas man prasīja nedēļu – tas bi-  
ja laiks, ko varēju atvēlēt, atstājot  
savu ģimeni.

Ir jau no tām aktivitātēm vēl  
kāds cits labums – mazinās  
ēšanas kāre; tad, kad ķermenim  
paliek pa smagu, tas pats pasa-  
ka, kas tam nepieciešams. Lie-  
los gavēņus es nepieņemu, bet  
tajā laikā atsakos no kārumiem,  
un pēc 40 dienām tos vairs ne-  
gribas...

– **Jums patīk pārvarēt  
grūtības?**

– Jā, tas ir ļoti kolosāli. Tāpēc  
jau braucu velomaratonos  
un slēpoju apkārt Alaukstam.  
To iesāku vēl kopā ar Latvi-  
jas Mākslinieku savienības  
kolēģiem – toreiz māksliniekus  
tam organizēja Mārtiņš Heimrāts.  
Viņš pats ar sievu piedalījās,  
arī Ģirts Burvis, kāda jauna  
māksliniece, un arī es atsaucos.  
Pēdējoreiz tur slēpoju 19 kilo-  
metrus kopā ar brāli Uldi.

– **Vai taisnība, ka  
māksliniekiem, tā kopumā  
vērtējot, ar sportu tā  
pagrūtī?...**

– Tas tā nav, bet mākslinieki  
to citādāk uztver – sportistiem  
ļoti svarīgi ir panākumi, bet  
māksliniekiem sportā tie šķiet  
otršķirīgi. Tomēr tagad nonākšu  
pretrunās ar šiem vārdiem, jo  
patiesībā priecājos par saviem  
sasniegumiem. Varu palepo-  
ties, ka 2023. gadā slēpošanas  
sacensībās Priekuļos ieguvu  
sudraba medaļu, tad 2024. ga-  
du lauztās rokas dēļ izlai-  
du, bet šoziem atkal biju trasē  
un LSVS Pašvaldību 62. sporta  
spēlēs Smeceres silā, Madonā,  
nolēmu zelta medaļu. Paldies  
senioru sporta entuziastam Ha-  
rijam Lācaram un sporta orga-

## Vārdi iedvesmai

Klostermāsa Madonnas Bju-  
deres ieteikums: **“Netērē lai-  
ku, lai trenētos trenēšanās  
pēc! Iestrādā treniņus savā  
ikdienas dzīvē! Padari  
treniņus prieka pilnus!”**

«Mieram tuvu», Nr. 5, 267. lpp.

nizatoram Jurim Kožurovam,  
ka viņi seniorus organizē! Tas  
zelts gan tajās sacensībās bija  
tāds nosacīts – grupā 70+ biju  
vienīgā slēpotāja un kopumā ne  
jau tā ātrākā, taču punktus ko-  
mandai nopelnīju – 18 komandu  
kopvērtējumā bijām sestie.

Man ļoti patīk arī mūsu  
sacensības «Milzkalna aplī» un  
arī tas, ka Tukumā domā par  
to, lai visiem, kas vēlas slēpot,  
būtu šāda iespēja. Tikai ar snie-  
gu šogad bija žēligi...

– **Teicāt, ka arī suns pieder  
pie aktīvā dzīvesveida.**

– Jā, jo suns ir jāved pastaigāties.  
Savu suni atvedām no Līvberzes –  
sameklēju viņu sludinājumā.  
Diemžēl smukās bildes internetā,  
kā manā gadījumā, melo – aiz-  
braucot ieraudzīju dzīvnieku, kas  
bija knapi dzīvs, blusu noēsts un  
kašķains, taču četru gadu laikā  
ir atkopies. Lai gan suns sākumā  
ļoti baidījās no katra mazākā  
troksnīša un viņa veselība tagad  
jāuztur ar zālēm, ne mirkli savu  
lēmumu nenožēloju.

## Radošums arī ir aktivitāte

– **Sarunas sākumā minējāt,  
kajums patīkvienkāršā dzīve,  
bet jūsējā ir izaicinājumiem  
bagāta dzīve.**

– Katram jādara tas, kas  
viņam patīk, un es to apņēmos,  
atstājot pedagoga darbu un aiz-  
ejot pensijā. Es gribēju dzīvot  
tā, kā vēlos, un tagad kaut kādā  
mērā šī vēlme ir piepildījusies,  
tāpēc savu brīvo laiku varu veltīt  
gleznošanai. Protams, ir arī rūpes  
par ģimeni, kas prasa no cilvēka  
zināmu atteikšanos, bet ar to  
rēķinos, ka ir jāpalīdz vīram Al-  
bertam viņa ikdienā, jo ve-  
cums nāk ar slimībām un lielāku  
nevarību, un tas ir nenovēršami,  
un jāatbalsta arī dēls Juris.

– **Reiz mākslinieks Alek-  
sejs Naumovs teica, ka  
nodarbošanās ar mākslu arī  
ir fiziskā aktivitāte.**

– Tā ir. Tagad esmu nodomājusi  
vairs lielos formātus netaisīt, jo  
radošais process paņem daudz  
spēka. Protams, ne tik daudz  
kā ritenbraukšana, bet spēku  
vajag. Tomēr radošuma tur ir  
daudz vairāk, un es to uzskatu  
par dāvanu no Dieva. Kad bi-  
ju mazs bērns, man šķita, ka vi-  
si cilvēki māk zīmēt. Vēlāk, kad  
jau mācījies skolā, secināju, ka tas  
tā nav.

– **Bērībā daudz zīmē, bet  
ir svarīgi nepalikst tikai pie  
krāsām zīmuliņiem...**

– Jā, tā tiešām ir, ka bērībā



FOTO - Agita Puķīte

Savā jaunākajā gleznā «Tukuma Van Gogs» Ilze Pauliņa attēlojusi savu vīru, mākslinieku Albertu Pauliņu. Darba nosaukums ņemts no Valdemāra Helmaņa 2017. gadā uzņemtās dokumentālās filmas par mākslinieku

zīmē visi bērni, bet pēc tam tikai  
daži aiziet uz mākslas skolu un  
mācās tālāk. Manā laikā zīmēšana  
kā mācību priekšmets skolā  
beidzās 6. klasē, un tolaik mākslas  
skolas Tukumā nebija. Pieļauju,  
ka padomju laikā radošajam  
speciāli veltīja mazu uzmanību, jo  
radošums, domāšana cilvēku da-  
ra gudru... Es pati tolaik biju brāļa  
un brālēna Kārļa Siliņa ēnā, jo vi-  
si gribēja redzēt viņus iestājamies  
Rozentāla mākslas skolā, bet  
par mani neviens nelikās ne zi-  
nis. Tā es savā nodabā turpināju  
zīmēt un vidusskolas pēdējā klasē  
iestājos sagatavošanas kursos Lat-  
vijas Mākslas akadēmijā, bet – ne-  
viens mani akadēmijā neņēmu,  
tas bija skaidrs. Brālēns iestājās  
rozentāļos, bet brāli pavadīju uz  
iestājeksaņiemLietišķasmākslas  
vidusskolā, kur pasniedzēja teica,  
ka arī man vajagot stāties. Tikai ne-  
viens nepateica, ka šajā skolā būtu  
varējusi mācīties arī pēc vidussko-  
las... To es nezināju un iestājos  
Vieglās rūpniecības tehnikumā –  
modelētājos, jo man patika radīt  
tērpus. Ar papīra lellītēm, kam  
katru nedēļu mainīju kleitas,  
spēlējos jau bērībā, bet vēlāk  
iemācījies šūt – esmu sev šuvusi  
gan kleitas, gan mēteļus, gan reiz  
modernās galifē bikses. Pēdējais  
ko sev un savām draudzenēm  
sašuvu, bija priekšauti, jo tādus,  
kas derētu gleznošanai un ēst  
gatavošanai, vairs veikalā nevar  
nopirkt. Un arī šūšana pieder pie  
aktīvā dzīvesveida, tāpēc daudzas  
mākslinieces šuj.

Bet, runājot par mācīšanos,  
gribu teikt to pašu, ko intervijā  
jūsu laikrakstā teica šefpavārs  
Sandijs Volinskis – kāpēc

bērniem jāmacās tik sarežģīta  
matemātika, ja viņi pat nevar no-  
likt eksāmenus un nepabeidz  
skolu?!... Tas šos bērnus no-  
ved līdz izmisumam, bet ir taču  
skaidrs, ka visiem tas nav dots.  
Man, piemēram, algebra visā  
garajā mūžā ne reizi nav bijusi  
vajadzīga – ne sekundi! Es, pro-  
tams, te nerunāju par vienkāršu  
aritmētiku... Man laimējās,  
ka tehnikumā bija tālredzīga  
gleznošanas pasniedzēja Rūta  
Steinerte, kas ieteica stāties  
Mākslas akadēmijā, un tajā gadā  
ar pirmo reizi iestājos pedago-  
gos – neklātienē. Un savu darba  
mūžu arī pedagoģijā aizvadīju.

– **Tajā radošumā arī  
apstāties nevar, vai ne?**

– Cilvēks ir tiks vecs, kā  
jūtas. Man šķiet, ka es jūtos tā,  
kā bērībā, kad varēju darīt vi-  
su, ko gribu un savam priekam.  
Protams, ir pārbaudījumi. Vēl ne-  
sen ugunsgrēkā sadega astoņas  
manas bildes. Protams, nekas  
no tā radošā piedzīvojuma, kas  
attēlots šajās bildēs, vairs nav

atkartojums, jo mākslā ir daudz  
nejaušību, izmantoju sarežģītas  
faktūras... Bet, kā teica rakstnieks  
Mihails Bulgakovs «Meistarā  
un Margaritā», – gara auglis ne-  
iet zudībā, savukārt Svēto Raks-  
tu vārdi liecina, ka pasaule tiks  
pārrādīta, viss tiks šķīstīts un  
pārveidots... Nav, protams, šī  
pasaule ideāla, kā redzam, un  
mani šausmina šis baigais karš;  
katru dienu lūdzu par to, lai  
tiekam no tā pasargāti un lai  
situācija Ukrainā atrisinātos. Bet  
vienlaikus meklēju prieku katrā  
darbā, kas rada gandarījumu –  
gan veļasmazgāšanā, gan mājas  
kārtīšanā, gan pastaigās ar suni.  
Tie ir rituāli, kas rada mieru un  
stabilitāti. Palasiet A. Grīna «Pa-  
tiesas laimes grāmatiņu» – tajā  
rakstīts par to, kā atbrīvoties no  
tā, kas dzīvi apgrūtina. Cilvēka  
dabā ir apkrauties ar darbiem,  
 mantu, pienākumiem tik ļoti,  
ka aiz tā vairs neredz dzīves  
dāvanu – ja visu laiku skriesi,  
kad dzīvosi dzīvi?! ~~~~~

AGITA PUĶĪTE

## ES DARU TĀ

### Rabarberu kūka

500 g rabarberu, 4 olas, 240 g miltu, 250 g cukura, 130 ml eļļas,  
tējkarote cepamā pulvera, pustējkarote sodas, tējkarote vaniļas cu-  
kura, ēdamkarote kanēļa vai pūdercukura.

Rabarberus nomizo, sagriež mazos gabaliņos un pārkaisa ar vie-  
nu ēdamkaroti cukura, lai nedaudz atsulojas. Bļodā samaisa mil-  
tus ar cepamo pulveri un sodu. Ar mikseri saputo olas ar cukuru –  
gaišā masā. Turpinot putot, lēni pielej eļļu. Pa daļām pievieno sa-  
gatavoto miltu maisījumu, ik reizi miltus kārtīgi izmaisot. Miklu lej  
ar cepampapīru izklātā, ietaukotā veidnē, pārber rabarberus (bez  
sulas) un pārkaisa ar kanēli. Cep 180° apmēram 40 minūtes. Kūkai  
ļauj formā atdzist un tad pārkaisa ar pūdercukuru.



# Pajautā sev: vai patīk?

Saldus medicīnas centra rehabilitācijas un fizikālās terapijas ārsts **Vjačeslavs Čerņišovs** pirms sarunas brīdina: viņa pieredze un pārliecība par veselīgām vecumdienām, iespējams, brīžiem nesa- skanēs ar oficiālām nostādnēm un vadlinijām.

Viņaprāt, veselīga dzīvesveida svarīgākā mēraukla ir labs noska- ņojums un možs prāts. “Būt laimīgam” – dakteris nevairās no šiem vārdiem. Lai tāds būtu, nozīme daudzām pareizām lietām: ēšanai, miegam, kustībām, domām. Un pareizs ir tas, kas rada prieku. Tik vien kā jāmil sevi, labiņo, un jāpamana, kas mani iepriecina. Piekritisiet, ka labi zinām, par ko priecājas un kas ir veselīgi dzīvesbiedram, bērniem, mazbērniem un pat luteklīm mājdzīvniekam, bet vai paši savu prieku allaž liekam uz tikpat augstas latīņas?

## Ēšana

“Nav visiem derīgas vienas re- ceptes, kā vajadzētu ēst,” V. Čer- nišovs norāda. “Piecas ēdienrei- zes, divas vai viena? Jāieklausās savā ķermenī. Kad jūtams izsal- kums, tad jāēd, bet nevajag sevi spiest ēst noteiktas reizes noteik- tās stundās tāpēc, ka tā pieņemts.

Nav arī noteiktas ēdienkartes katram vecumam. Bet der pase- kot līdzī savām analizēm un no tām secināt, vai organismam ne- pieciešams kaut kas konkrēts. Nereti senioriem rodas mazasinī- ba. Tai mēdz nepievērst uzmanī- bu: drusku samazināties eritro- citu daudzums, kas tur liels! Bet kas notiek, ja organismam trūkst sarkano asins ķermenīšu? Šūnas saņem mazāk skābekļa. To sa- stāvā ir mitohondriji, kas izstrā- dā enerģiju. Pētījumos pierādīts, ka ar skābekli pietiekami apgā- dāts mitohondrijs izstrādā divas molekulas adenozintrifosforskā- bes jeb ATF, kas ir tīra enerģija. Bet, ja šūnas ar skābekli apgā- dātas bagātīgi, var tikt izstrādātas pat 36 ATF molekulas – 18 rei- žu vairāk! Cilvēki jūtas noguru- šī, bet pašu asinis ir viņu enerģi- jas rūpnīca.

Eritrocītu trūkuma iemesls vis- biežāk ir dzelzs nepietiekamī- ba organismā. Taču nevajag tā- dēļ aptiekā sapirkties dzelzs pre- parātus! Vispirms jāpārdomā, ar ko papildināt uzturu. Vislabāks dzelzs avots ir liellopu gaļa; pil- nīgi pietiek, ja to, kvalitatīvi pa- gatavotu, ēd pāris reižu nedēļā, taču var atrast arī citas alternatī- vas. Galvenais, lai ēdiens garšo- tu un radītu prieku.”

## Ūdens

“Dienā esot jāizdzer astoņas glāzes ūdens jeb aptuveni pus- otrs litrs. Bet kur radies šāds stan- darts, kam visi tic? Stāsta saknes meklējamas 18. gadsimtā, kad kāds Austrijas hercogs sagribē- ja ilgi dzīvot un lika savam leib- mediķim noskaidrot, kas jāda- ra. Viņš savukārt nolēma pajau- tāt ilgmūžības padomu kolēģim, kas bija sasniedzis 92 gadu ve- cumu. Tas atklāja: dzerot astoņas glāzes ūdens dienā. Tas arī viss! Nevienš pēc tam nav pētījis, vai tiešām izdzerta ūdens daudz- umam ir sakars ar nodzīvotu ga- du skaitu.

Toties izpētīts, ka neliela šķid- ruma deficīts apstākļos organis- mā veidojas oksitocīns – hor-

” Stundas laikā organismā izstrādājas tik daudz insulīna, lai varētu pārstrādāt 15 gramus cukura, – tik ir vidēja izmēra ābolā, vienā alga, vai tas salds vai skābs. Tātad, ja esi apēdis ābolu, apstājies...

mons, kas cīnās ar stresu. Tātad, ja visu laiku dzeram ūdeni, oksitocīns neveidojas un mums ir grūti kontrolēt stresu. (Starp ci- tu, oksitocīnu mēdz dēvēt par apskāvienu hormonu, tas rada labsajūtu, kāda ir no gribētiem pieskārieniem vai, piemēram, mājdzīvnieka samīļošanas.) Bet, protams, nav prātīgi sevi speciā- li kaltēt – jāpadzēras, kad orga- nisms prasa.

Jādomā, vai visu laiku vērts nēsāt līdzī ūdens pudeli. Jā, un par pašu pudeli arī vērts aizdo- māties, ja tā ir no plastmasas. Sa- biedrība atzinusi par problēmu dzīvo organismu piesārņotību ar mikroplastiku – bet pudeles ir šī piesārņojuma avots. Cilvēks ga- dā uzņemot aptuveni 50 tūstošus

” Vēl der izvērtēt, kāda veida pārtika mums nepieciešama. Uztura piramīda, kuras pamatā ir ogļhidrāti, ir izstrādāta pēc kara gados, kad bija pārtikas trūkums, daudz fiziska darba un cilvēkus vajadzēja lēti un sārtīgi paēdināt; visvienkāršāk – ar maizi un graudaugiem. Šobrīd par ēdienkartes pamatu būtu jāklūst olbaltumvielām tādos produktos, kādi nu kuram garšo.

mikroplastikas gabaliņu; daļa no tiem izdalās, pārējie uzkrājas or- ganismā. Tāpēc der izvērtēt, vai tiešām apzināti gribam piesār- ņot organismu, lietojot plastma- sas traukus un dzerot no plast- masas pudelēm. Tās patiešām ir ļaunums.

Neesmu lasījis patlaban po- pulāro grāmatu par glikozes re- volūciju, taču zinātnieku pētī- jumi apliecina: mums visiem ir insulīna rezistence. Pilnīgi vi- siem, jo pārāk daudz lietojam cukuru. Insulīns izdalās noteik- tā daudzumā, bet nav teikts, ka tas pārstrādā visu cukuru tā, kā mēs gribētu; kad insulīna deva beidzas, pārējais cukurs noslo- go aknas un pārvēršas par tau- kiem. Īpaši tas jāņem vērā cilv- ēkiem, kas veselīga dzīvesveida vārdā aizraujas ar sulām un smū- tjiem: tajos esošā fruktoze arī ir cukurs, kuru mēs uzņemam ne- samērīgi daudz salīdzinājumā ar



Ārsts **Vjačeslavs Čerņišovs**: “Es uzskatu, ka fiziskai slodzei jābūt tādai, kas sagādā prieku. Personīgās izjūtas ir svarīgākā mēraukla.”

veselu apēstu augli, ogām vai dārzeni.

Stundas laikā organismā izstrā- dājas tik daudz insulīna, lai va- rētu pārstrādāt 15 gramus cu- kura, – tik ir vidēja izmēra ābolā, vienā alga, vai tas salds vai skābs. Tātad, ja esi apēdis ābolu, apstā- jies, nesniedzies tūlīt pēc nāka- mā, lai gan tas ir garšīgs, ir ābolu laiks un jāsaēdas vitamīni!

Garšas kārpiņas mūs var ap- mānīt. Sāta sajūta iestājas pēc ap- tuveni 15 minūtēm ēšanas. Ka- mēr ēdīsi, izdalīsies insulīns un mudinās turpināt ēst. Kad būs beidzis maltīti, beidzas arī insulī-

na sintēze, tas sāk pārstrādāt to, kas apēsts, ar jau pieminētajiem noteikumiem un limitiem. 15 mi- nūtēs var apēst gan daudz, gan maz. Kuņģis ir muskulārs maiss, parasti litra tilpumā vai nedaudz lielāks, taču, daudz ēdot, to var izstiept pat līdz 3 litriem. Samazi- not apēstās pārtikas apjomu, tas atkal pamazām saraujas. Uz šo principu balstās populārās bari- atrijas operācijas cilvēkiem, kuri paši nespēj tikt galā ar aptauko- šanos, – viņiem samazina kuņ- ģi, lai nevar apēst par daudz. To pašu rezultātu var panākt, ēdot lēnām, katru kumosu izbaudot ar acīm, degunu, mēli.

Vēl der izvērtēt, kāda veida pārtika mums nepieciešama. Uz- tura piramīda, kuras pamatā ir ogļhidrāti, ir izstrādāta pēc ka- ra gados, kad bija pārtikas trū- kums, daudz fiziska darba un cil- vēkus vajadzēja lēti un sārtīgi pa- ēdināt; visvienkāršāk – ar mai-

” Senioriem var pilnīgi pietikt pat ar 5–6 stundām miega, un nav jāraizējas par miega traucējumiem, ja vien pa dienu jūtaties labi. Ja uznāk snaudiens – ļaujieties tam!

zi un graudaugiem. Šobrīd par ēdienkartes pamatu būtu jāklūst olbaltumvielām tādos produktos, kādi nu kuram garšo.

Par uzturu runājot, noteikti jā- piemin arī zarnu mikroflora jeb tā sauktais mikrobioms. Pētījumu par to ir daudz, tostarp secināts, ka tas ietekmē pat mūsu mentā- lo veselību. Kā mēs varam stip- rināt savu mikrobiomu? Ar pro- biotikiem – ne aptiekās nopēr- kamiem, bet ar skābpiena pro- duktiem, skābētiem, fermentē- tiem dārzeņiem un augļiem. Ta- jos ir arī B grupas vitamīni, ko nevar pilnvērtīgi aizstāt ar sintē- tiskajiem.”

## Kustības

“Jau Hipokrāts ir teicis: “Kustī- ba ir dzīvība.” Kopš viņa laikiem nekas jauns nav izdomāts. Kustī- bas ir ļoti svarīgas ikvienā vecu- mā, taču tikpat svarīga ir mērenī- ba un daudzveidība.

Mobilais telefons liek noiet 10 tūkstošus soļu dienā, vied- pulkstenim pietiek ar astoņiem tūkstošiem – kam ticēt? Kurš to izdomājis, un kāds ir šo ieteiku- mu pamatojums? Es uzskatu, ka fiziskai slodzei jābūt tādai, kas sagādā prieku. Personīgās izjūtas ir svarīgākā mēraukla.

Nevajag pārceņties un mo- cīt sevi! Ja nevarat kaut ko izda- rīt, padomājiet, kas jums pa spē- kam tā vietā! Liela daļa senioru cieš no sāpēm ceļos; pārāk ga- ras pastaigas tos noslogo vēl vai- rāk. Varbūt peldēšana ir visiem ieteicama? Nē, ar to jāuzmanās cilvēkiem ar mugurkaula problē-

” Cilvēks gadā uzņemot aptuveni 50 tūkstošus mikroplastikas gabaliņu; daļa no tiem izdalās, pārējie uzkrājas organismā. Tāpēc der izvērtēt, vai tiešām apzināti gribam piesārņot organismu, lietojot plastmasas traukus un dzerot no plastmasas pudelēm. Tās patiešām ir ļaunums.

mām, jo vēršanās kustības tam var kaitēt. (Ja peldat uz mugu- ras, – lūdzu!) No visa pa druskai.

Ja jūtaties apmulsis un ne- zināt, kādas fiziskās aktivitātes jums vajadzīgas, jāapmeklē ģi- menes ārsts un fizioterapeits, lai vispirms izvērtē: kādā stāvoklī locītavas, kuri muskuļi ir pietie- kami stipri, kuri par vāju, un iz- strādā tieši jums piemērotus vin- grinājumus vājo vietu nostiprinā- šanai. Organismam ir lielas kom- pensācijas spējas – ja tam nedod iespēju darbināt vienus musku- ļus, tas nodarbina citus, kas var- būt nav tam paredzēti. Un ar lai- ku cilvēks jūt, ka kļuvis greizs, kaut kur velk, kaut kur sāp...

Muskuļus darbināt var dažā- di, tikai pašam jāizvērtē, kas vis- labāk patīk. Piemēram, plecu lo- cītavas var izvingrināt veselīgā rī- tarosmē vai ar enerģiskām rokas kustībām nūjojot, bet to pašu re- zultātu var panākt, sežot un ska- toties iemīļoto seriālu un līdzte- kus aplojot plecus. Tādējādi labus risinājumus var atrast pat tie, kas sevi uzskata par kūtriem. Jāatce- ras: veselībai nevajag sportošanu, tikai fizisku aktivitāti, un tur jau ir varianti.”

## Dzīvesveids

“Lai cilvēks justos možs, sva- rīgs ir labs miegs. Līdz ar ga- diem tam nepieciešamais laiks kļūst mazāks; senioriem var pil- nīgi pietikt pat ar 5–6 stundām miega, un nav jāraizējas par mie- ga traucējumiem, ja vien pa die- nu jūtaties labi. Ja uznāk snau- diens – ļaujieties tam!

Zinātnieki pierādījuši, ka cil- vēki partnerattiecībās dzīvo il- gāk nekā vientuļnieki. Novērtē- jiet savu dzīvesbiedru, viņš ir jū- su ilga mūža garants! Jā, statisti- ka rāda, ka mūža nogalē daudzi paliek vieni. Patīkamu saskarsmi var nodrošināt bērni un mazbēr- ni, ja patīk būt cilvēkos – sabied- riska aktivitāte. Un, ja apstākļi un veselība ļauj, pozitīvas emocijas un sajūtu, ka neesat vieni, var ra- dīt arī mājdzīvnieks.

Visbeidzot – vecumdienas ir jaunības un brieduma gadu re- zultāts. Jo agrāk sevi iepazīsiet, izpratisiet un sāksiet par sevi rū- pēties, jo labāk jutīsieties mūža nogalē – gan fiziski, gan mentā- li.”

DAINA MARCINKUS



# Sparīga čāpošana ūdenī – jauns sports un veselīga aktivitāte

Tukuma novads var lepoties ar krasta līniju 50 un vairāk kilometru garumā. Kaut šur tur jūra savu daļu ir paņēmusi jeb tā pamatīgāk iegrauzusies arī sauszemē, tomēr tāpat ir zonas ar platām baltsmilšu pludmalēm, kas tikpat rāmās pārejās turpinās arī tālāk zem ūdens. Un tieši tādas ir ideālas pludmales salīdzinoši jaunam, Francijā ap 2004., 2005. gadu dzimušam sporta veidam, ko latviski varētu dēvēt par **ūdens pastaigu** (angliski: *aqua walking*, franču valodā: *longe-côte*).



FOTO: Liena Trēde  
Sofija Čipone stāsta par savu pieredzi ūdens staigāšanā

## Uzcēlis no slimības gultas

Maija beigās divu dienu garumā Apšuciemā norisinājās Kurzemes plānošanas reģiona un asociācijas «Lauku ceļotājs» organizēta starptautiska konference, kas velūta pārgājieniem un to pieejamībai šī vārda visplašākajā nozīmē. Un viena no aktivitātēm tās laikā bija iepazīšanās ar šo interesanto sporta veidu. Ūdens staigāšanas vēstneši bija ieradusies no šīs nodarbes dzimtenes, proti, Francijas, un viņi dalījās ar īpašiem, dziļi personīgiem stāstiem par to, kas reiz viņus pašus pamudinājis šim sporta veidam pievērsties.

**Sofija Čipone** (*Sophie Chipone*) savulaik cīnījies ar nopietnu slimību. Ārstēšanās bijusi smaga un ilgstoša, un tās rezultātā sieviete ievērojami pieņēmusies svarā. Trūcis enerģijas arī pavisam vienkāršām ikdienas aktivitātēm – staigāšanai, kāpšanai pa trepēm un tamlīdzīgi. Vēl smagāk tas bijis tāpēc, ka iepriekš bijusi gana sportiska – aizrāvusies ar tādiem akadēmiskiem sporta veidiem kā teniss un golfs. “Tas tiešām bija brīnums. Es sajutos uz pusi vieglāka, un pazuda sāpes!” – par savām pirmajām sajūtām, hidrotērpā iebrienot aukstā okeānā, stāsta Sofija. Viņu šī aktivitāte un vēlāk arī sporta veids (Sofija pārstāv klubu, kas organizē sacensības un apmācības) vistiešākajā veidā

piecēlis no slimības gultas, atgriezis viņā dzīvesprieku un enerģiju, kuru šobrīd viņa burtiski vai izstāro. Un līdzīgi stāsti – par atkopšanos pēc traumām, asinsspiediena normalizēšanu un tamlīdzīgi – ir arī daudziem citiem šīs aktivitātes praktizētājiem.

## Labāka par airēšanu!

Mazliet pakāpjoties vēsturē, uzzinām, ka šis sports radās, meklējot alternatīvas aktivitātēm ūdenī un dažādojot airētāju treniņus, proti, lai nebūtu tik liela ietekme uz locītavām. Airis no tā laika arvien ir palicis – to izmanto, piedaloties ūdens iešanas sacensībās, taču visādi citādi tas noteikti nav obligāts. Tāpat kā arī kopumā sarežģīts ekipējums nav īsti nepieciešams, ja vēlaties to darīt vien sava prieka, veselības uzlabošanas vārdā un salīdzinoši siltos ūdeņos. Kaut teorētiski un citur pasaulē, galvenokārt jau Francijā, nesezonā to mēdz piekopt arī iekštelpās jeb baseinos, lielākoties tomēr iešana notiek tieši ūdeņos brīvā dabā, tai skaitā ezeros un upēs. Un, ja gribas sezonu pagarināt vai varbūt nemaz to nepārtraukt, visticamāk, noderēs ūdens temperatūrai piemērots hidrotērps, čibiņas ūdens staigāšanai, lai izvairītos no iespējamās savainošanās, un cepure.

## Visiem vecumiem un spējām

“Muskuļus tā neuzaudzēs!” turpinot par efektiem, stāsta



Iepazīšanās ar ūdens iešanu Apšuciemā. Avots: [www.facebook.com/era.eww.ferp/photos\\_by/](http://www.facebook.com/era.eww.ferp/photos_by/)



Sofija demonstrē kustību, kā pārvietoties ūdenī. Salīdzina to ar slidošanu

Sofija. Toties attīstīs dziļo muskulatūru, stiprinās asinšvadus, īpaši, ja nevairīsieties no iešanas arī aukstos ūdeņos; veicinās limfodrenāžu, uzlabos stāju, galu galā – garastāvokli, uzsver ūdens staigāšanas praktiķi. Var, protams, to darīt cēlā vientulībā, tomēr ieteicamāk – kompānijā, kas, pirmkārt, ir drošības jautājums, otrkārt, arī socializēšanās ir veselīga, atgādina ūdens staigāšanas kluba pārstāves.

Tehnika nav pārlietu sarežģīta, proti, jāiebrien ūdenī mazliet dziļāk par vidukli, bet ne augstāk par krūtīm un tad dara tieši to, kā tas izklausās, – iet pa ūdeni, ar kājām veicot kustības, kas mazliet atgādina slidošanu (tas, lai vieglāk pārvarētu ūdens pretestību), savukārt ar rokām – it kā airējoties. Būtiski, ka ierobežojumu, lai varētu ar šo aktivitāti nodarboties, principā nav nekādu – galvenais, ka tik spējam iebirst ūdenī. Īpaši piemērota šī aktivitāte ir arī cilvēkiem ar lieko svaru, jo ūdens šajā gadījumā pārvietošanos tieši veicina. Bet, kas zina, – varbūt kādam šī ir arī iespēja uztrenēties līdz pat sportiskiem panākumiem, kaut vai tikai tādēļ, ka šobrīd pasaulē nav ārkārtīgi daudz ūdens gājēju – ap kādiem 10 000 Francijā, pāris simti citviet Eiropā, Latvijā oficiāli – neviena. Līdz ar to ir ekskluzīva

## Ekipējums ūdens staigāšanai

– **Peldkostīms vai hidrotērps:** Atkarībā no ūdens temperatūras, vasarā pietiek ar īsu hidrotērpu (1–2 mm), bet aukstākos apstākļos ieteicams valkāt biežāku hidrotērpu (4/3 vai 5/3 mm), kas nodrošina siltumizolāciju un kustību brīvību.

– **Neoprēna apavi vai ūdens apavi.** Tie aizsargā pēdas no asiem priekšmetiem, akmeņiem un nodrošina labāku saķeri ar grunti.

– **Cimdi un cepure.** Aukstā laikā neoprēna cimdi un cepure palīdz saglabāt ķermeņa siltumu un aizsargā no vēja un aukstuma.

– **Peldlīdzekļi vai drošības josta.** Iesācējiem vai tiem, kas praktizē vienatnē, ieteicams izmantot peldlīdzekļus vai drošības jostu, piemēram, automātisko glābšanas boju, kas nodrošina papildu drošību.

– **Airis.** Daži praktizētāji izmanto īsu airi, lai palielinātu roku muskulatūras slodzi un uzlabotu līdzsvaru ūdenī.

iespēja kļūt par pirmatklājēju jeb, drīzāk jāsaka, – pirmgājēju!

\*\*\*

Sofija solīja Latvijā atgriezties un noorganizēt vēl kādu meistarklasi. Jāseko līdzī aktuālajai informācijai. Vairāk par sporta veidu, tā aktualitātēm, tostarp sacensībām un apmācībām, var uzzināt Eiropas pārgājienu federācijā jeb *European Hiking Federation*, kuras paspārnē darbojas arī ūdensgājēji, kā arī mājaslapā: [www.aquawalkinginternational.com](http://www.aquawalkinginternational.com) un sociālajos tīklos.

LIENA TRĒDE

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

**MAF**  
Mediju atbalsta fonds