

Iedvesmai nav Vecuma

MAF
Mediju atbalsta fonds

2025. GADA 17. JŪNIJS

INTERVIJA IEDVESMAI

Būt pašam aktīvam un aizraut citus!

Allaž moži atsperīgu gaitu un smaidīgu – tieši tādu cilvēki bieži vien redz novadnieku **Tālvaldi Krūmiņu**. Vai tās būtu viņa organizētās sacensības vai citi sporta pasākumi, no malas raugoties, šķiet, ka ikdienas rūpes un drūmumi šādos brīžos viņam met lielu likumu. Līdz ar to pat grūti noticēt, ka pēc mēneša – 17. jūlijā – Tālim atkal svinama, kā pats saka, *smuki pusapaļa jubileja* jeb 75. dzimšanas diena!

Dzīve, protams, nav tikai smaidīšana vien, un tāpat kā ikvienam cilvēkam uz šīs planētas, ko saucam par Zemi, arī Tālvaldim ir savas neizdošanās, nesaprašanās, arī nesatikšanās... Un tomēr, pats saka, – viņam veicies, tostarp tajā, ka arvien var turpināt savu visnotaļ aktīvo dzīvesveidu un darīt to kopā ar līdzīgi domājošajiem.

Atbrauks arī vētras laikā...

Šajā pavasarī Tumes pagasta centra stadionā jau devīto reizi norisinājās Tālvālža rīkotās "Metēju dienas". Kaut sacensību nosaukums mazliet tā kā pats uzprasās uz apsmaidīšanu, patiesībā – viss ir pavisam nopietni. Proti, ik gadu te satiekas seniori, sporta veterāni, kas sevi izaicina četrās mešanas disciplīnās – šķēpa, lodes, diska un vesera mešanā.

– Brauc seniori no visas Latvijas, un nākamgad būs liels notikums – desmit gadi sacensībām. Mums tās tradīcijas ir tādas, ka... tas notiek teju vai automātiski. Dalībnieki brauc, pat neskato ties uz to, kādi ir laikapstākļi. Vienu reizi pat bija kas līdzīgs vētrai, un pats visiem teicu – nebūtu taču nemaz apvainojies, ja neviens arī neatbrauktu! Tas būtu tikai cilvēcīgi saprotams. "Bet kā tad mēs pie tevis tā nebrauksim?" Un arī vētrā visi labi izsportojās un katrs saņēma savu medaļu, sertifikātu par to, ka piedalījies. Šajā gadījumā netiek šķirots, kurš tur pirmais, otrais vai kurējais – daudz svarīgāk ir pasportot, piedalīties, būt klāt. Un man šķiet, ka tas visiem patīk un ir ļoti motivē.

Kopš pagājušā gada viena no sezonas «Metēju dienām», proti, tā, kas rudenī, notiek Ķekavā. (Šīs sacensības arī tiesāju.) Varbūt bija mazāk dalībnieku (mums parasti ir vismaz 30 sportistu), bet taisnības labad jāsaka, ka tas ietrāpījās laikā, kad visapkārt norisinājās arī citas sacensības. Un kopumā visiem ļoti patika. Bija ņēmuši arī piemēru no mums, proti, pēc sacensībām vēl kopīgi visi pasēdēja, parunāja par to, kas slikti, kas labi, kādi jauni ierosinājumi un tā tālāk. To jau sportisti seniori tieši arī gaida – zina, ka būs šī papļāpāšana, nekā dažkārt gadās ar jauna-

jiem, kas tikai nostartē un uzreiz brauc prom... Protams, tādās reizēs parunā arī par dzīvi, ne jau tikai par sportu vien. Un man tieši tas patīk, ka vienmēr visi esam draudzīgi, atbalstām viens otru, uzmundrinām, bieži vien – ar humoru, nevis, piemēram, „ā, re kā tev galīgi neiet – nesi trenēties”. Tā nekad nav! Starp citu, jā, ir dalībnieki, kas pie mums atbrauc uz pasākumu, sacensībām, kaut paši vairs tik aktīvi pat nesporto. Saku, ka tas nekas, pasēdi, paskaties, varbūt vari arī kaut ko palīdzēt. Tādā ziņā netiek šķirots – kurš grib, tas nāk. Tā socializēšanās taču ir tikpat svarīga, pat ja ne svarīgāka, kā rezultāti. Katru pieņemam un uzmundrinām, lai vai arī cik tālu tiktu aizmests. Ir pat tradīcija, ka īpaši aplaudējam pēc vecāko dalībnieku startiem, tādējādi atbalstot. Un ir bijuši mums metēji arī pēc 90! Kā spriežam ar savu draugu Valdi Orehovu, arī paši tāpat varētu startēt jeb mest vēl 80 gados. Bet – kā būs, tā būs.

Kad veseris pārlaidās...

Šajā draudzīgajā kompānijā un sacensībās ir arī sportisti, kas ir bijuši vai arvien ir spicē, tai skaitā Eiropas un pasaules mērogā. Ja iesākumā tiešām vairāk koncentrējušies uz vecuma grupu, kas sevi dēvē par senioriem, tad šobrīd «Metēju dienās» arvien vairāk iesaistot arī jauno paaudzi.

– Pēdējās sacensībās vecākajam dalībniekam bija ap 80, bet jaunākajam – astoņi gadi, kas tāpat meta arī šķēpiņu un lodīti. Pasniedzām, protams, arī pārsteiguma balvas, lai mudinātu turpināt sportot. Tad nu mums sanāk tāda paaudžu satikšanās, kur jaunie redz, kā tie vecie arvien cīnās. Savukārt mums atkal prieks par mazajiem ķipariem. Tā arī gribētos turpināt – piesaistīt jaunos.

Pārlieku plaši gan ar nevar, jo tad sacensību diena kļūst tik



Sienas un plauktiņus Tālvālža dzīvoklī aizņem ne tikai fotogrāfijas, bet arī apbalvojumi. Nesenākais objekts – īpaši pasūtīts stativs medaļām

gara, ka tai pasēdēšanai vairs īsti laika neatliek, īpaši tad, ja dalībnieki pie mums brauc no Latvijas otra gala...

Starp citu, vēl viena mūsu tradīcija ir tas, ka sacensības tiek fotografētas – mūs iemūžina enerģisks, foršs fotogrāfs Ēriks Bāris. Ar viņu iesākumā gan bija arī tāds kā kuriozs. Bija pieradis fotografēt pasākumus, gājienus, bet pieredzes tieši šādās sacensībās viņam īsti nebija. Lido šķēpi, veseri, list lietus, viņš – aizrāvis un palēnām ieiet mešanas līnijā. Tikai laimīgā kārtā veseris viņam pārgāja pāri galvai! Prasīju pēc tam, vai tiešām mani grib ieņemt kapā, jo taču brīdināju... Kopš tās reizes viņš ir daudz uzmanīgāks.

Visādi citādi jāsaplauj pār plecu – manās sacensībās negadījumu nav bijis, kaut dzīvē ir pieredzēts daudz kas. Arī tas, kā cieš visnotaļ pieredzējis sportists – būtībā paša neuzmanības dēļ. Tādēļ vienmēr atkal un atkal atgādinu, lai cik sacensībās arī mēs nebūtu satikušies, papildus jāpādomā par drošību, jo gadās taču visādas situācijas. Tāpat īpaši runājam arī ar bērniem un jauniešiem, kas piedalās mūsu pasākumos. Un tur jau reizēm uzmanība un uzmanīšanās vajadzīga vēl vairāk.

Ja ir talants, tad arī – daudz interešu

Vēl pirms «Metēju dienām» un paralēli tām 25 gadu garumā Tālvaldis orga-

nizējas arī ekskluzīvas šķēpmešanas sacensības (pēdējās ar balli noslēgumā norisinājās 2022. gadā), kas noslēgumā nesa arī viņa vārdu (to ierosināja novadnieks Modris Liepiņš) – tā bija «Tālvālža Krūmiņa balvas izcīņa». Arī pašam tieši šī disciplīna – šķēpmešana – allaž bijusi tā tuvākā un gribējies līdzināties novadniekam, olimpiskajam čempionam Jānim Lūsim.

– Viņš tiešām savulaik bija mans elks... Bet kā sāku sportot? Vienmēr pieminu savus Irlavas sporta skolotājus – Birutu un Imantu Švānus, kas bija sava amata pērles un allaž ieinteresēti, gatavi rādīt piemēru. Tolaik mums bija gan sacensības, gan treniņi, kuros visi labprāt piedalījies, un bija arī tiešām labi rezultāti. Man tolaik izdevās labot rajona rekordu šķēpmešanā, kaut biju tikai skolnieks. Tāpat arī mans skolas rekords arvien ir palicis nepārspēts (60,52 m), kaut bija jaunieši, kas pietuvojās.

Kā jau minēju, jaunieši piedalās arī mūsu pasākumos. Bet taisnība, ka, piemēram, šķēpmešanu vai citas mešanas disciplīnas, kur būtiska tehnika, šobrīd skolā apgūst maz vai pat nemaz. Taču tāpat – talanti ir. Piemēram, pie manis arī tagad brauc jaunieši no Pūres, kas vēlas apgūt ko padziļinātāk. Šo to piekorigējam, skaidroju, ka jāreķinās – sacensībās tik labi kā

treniņos šķēpu, visticamāk, neizdosies aizmest. Katrā gadījumā tas tā ir, pirms sportistam ir uzkrāta pieredze. Tāpat man bijuši jaunieši tepat Tūmē, ar kuriem trenējāties diska mešanā. Bet tas, kā jaunaļiem pietrūkst – mazliet pacietības un arī motivācijas trenēt tikai to vienu un regulāri. Bieži vien bērni, īpaši tie, kam ir ķēriens, grib pamēģināt visu ko, tostarp spēlēt futbolu, piedalīties citās sporta disciplīnās, ir daudz un dažādas intereses.

Kad darbs turpat, pāri ielai

Tālvaldis ilgus gadus ir bijis sporta organizators Tumes pagastā – rīkojis sporta spēles, organizējis komandas, kas piedalījās rajona, citos čempionātos. Šajā darbā pēc uzaicinājuma atgriezies pēc tam, kad oficiāli jau bija devies pensijā. Tālvaldis neslēpj, ka zināms rūgtums, viņam, protams, palicis, kad bija no šī darba jāaiziet – neslēpj, ka būtu varējies un arī gribējies to turpināt. Taču, lai kā situācija nebūtu iegroziļusies, viņš joprojām labprāt iesaistās un palīdz jaunaļiem – novērtē arī jauno, atšķirīgo darba stilu pasākumu organizēšanā. Pats savulaik Tūmē nokļuvis pēc skolas pabeigšanas un dzīves Irlavā.

► 8 lpp.

Būt pašam aktīvam un aizraut citus!

►9. lpp.

– Ar sportu, kā jau minēju, mani *saindēja* skolotāji. Atce-ros arī to, kā jau tolaik palīdzēju organizēt pasākumus un zīmēt shēmas, kas man sanāca tā dabiski. Tobrid vēl nezināju, ka mani vecāki, precizāk, tētis, ir bijis mākslinieks un keramiķis. (Tālivaldis uzaudzis Irlavas bērnam un to, kas ir viņa vacāki, uzzināja tikai brieduma gados. – Red.). Acīmredzot tas bija iedzimts, jo tiešām padevās noformēšana, zīmēšana, kas vēlāk palīdzēja un noderēja, arī strādājot par mākslinieciskās daļas vadītāju Tumes (tolaik – kolhoza «Dzintene») kultūras namā – tas bija mans darbs 12 gadu garumā. Tagad, šķiet, ka to varbūt vairs nevarētu... Par sporta dzīvi te Tūmē tolaik rūpējās Ilmārs Zutis. Un, tā kā pats biju tajā visā iekšā, viņam daudz palīdzēju, tai skaitā zīmēju afišas, diplomus sporta svētiem. Savukārt, kad viņš aizgāja, pārņēmu šos pienākumus pilnībā un darīju to pamišus kultūras darbam.

Piešķīra man te arī dzīves vietu. Vecā ēkā, pretī kultūras namam, kurā šobrīd atrodas bērnu darbs. Dzīvoju otrajā stāvā. Nebija tur ūdens, bet tāpat man tur ļoti patika, un šķita, ka ir ļoti paveicies. Pirmkārt, tas bija tuvu darbam – bija jāpāriet tikai pāri ielai, otrkārt, gandrīz ne par ko nebija jāmaksā, jo pat malku piešķīra pagasts. Alga arī bija laba – 80 rubļi, par ko varēja dzīvot uz nebeidz. Vēlāk atbrīvojās dzīvoklītis, kurā dzīvoju arī šobrīd, bet uz to pretendēju ne



Tūmē tiekas un regulāri trenējas blice, kas kopīgi arī dodas uz sacensībām. Šajā blicē, neskaitot Tālivaldi: Māris Mednis, Gunta Helmane, Guntis Vitolnieks, Valdis Orehovs, Pauls Vēmanis. Gandrīz visi – arī fotogrāfijā Koknesē maijā

tikai es viens... Iestājās par mani, piemēram, kolhoza kantora sievas un citi, kas acīmredzot apliecināja to, ka esmu sevi darbā pierādījis. Viņiem izdevās kolhoza priekšnieku Jēkabu Spicku apvārdot, un tā tiku pie jaunās dzīves vietas atslēgām. Atkal jāsaka, ka, manuprāt, man paveicās... Tā Tūmē būšu nodzīvojis gandrīz 50 gadus!

Sarp citu, savulaik mēģināju kļūt arī par treneri – stājos Sporta institūtā, kur bija gan normatīvi jākarto, gan bija eksāmeni. Vēl tagad atceros, ka tolaik mūs pieņēma Jāņa Lūša treneris Valentīns Mazzālītis un manu šķēpmešanu komentēja tā: "Jums nu gan tāds rāviens, ka var vērsim ragus noraut!" Taču izkritu ķīmijā, kas tolaik arī bi-

ja jāliek. Tā paliku aiz svītras... Bet nu aktīvs un gatavs aizraut arī citus esmu palicis arī bez visa institūta! Kas zina, kā būtu, ja viss būtu iegrozījies savādāk...

Mazliet nokavēja...

Ko varbūt zina un atceras ne katrs, Tālivaldis savulaik ir arī dziedājis korī un dejojis tautas dejas. Un, tieši pateicoties sava kolektīva dalībnieciņai, skolotājam Mārai Bertau, 2000. gadu pašā sākumā sācis nopietnāk interesēties par savu ģimeni.

– Pats toreiz teicu, vai maz vērts un vai tas būs iespējams, ņemot vērā, ka nekādu sakaru man nebija. Savukārt Māritei bija zināmi cilvēki arhīvā. Nonācām tiktāl, ka noskaidrojām – mans tēvs Andrejs Krūmiņš ir dzīvojis Ikšķilē, bet viņa tēvs jeb mans vectēvs Kārlis Krūmiņš savā laikā ir bijis liels namīpašnieks Rīgā, kas, visticamāk, bija arī iemesls, kāpēc manu tēvu izsūtīja uz Sibīriju... Pirms tam viņš strādāja Mākslas akadēmijā, kur viņam bija draudzene – mana mamma, kuru, ja pareizi atceros, vēl nepaspēja apprecēt, pirms tēvu izsūtīja. Tā viņš arī nekad neuzzināja, ka es vispār biju piedzimis... To man apstiprināja viņa draugs, akadēmijas deķāns, kuru arī satikām Ikšķilē. Viņš arī teica, ka esmu "izsplatīts tēva dēls" un ka tēvs būtu bijis priecīgs zināt, ka es tāds vispār biju... Māte acīmredzot baidījās par to paziņot, ņemot vērā, ka biju dzimis ārpus laulības un laikā, kad uz to skatījās stipri savādāk nekā tagad...

Tēvs no Sibīrijas bija atgriezies, Ikšķilē viņam bija arī māja – iekopta, ar mākslas darbiem. Bet sanāca tā, ka es nokavēju, lai viņu satiktu – izrādījās, ka trīs gadus viņš jau bija miris, kad sadzinām tēvam pēdas. Pēdējos gados bija dzīvojis salīdzinoši vientuļi, bez ģimenes. Un cilvēki, kas par viņu bija rūpējušies, jāatzīst, uzņēma mūs diezgan nelaipni – acīmredzot domādami, ka gribu



Foto no dienesta Gorkijā. Iesauktie no Latvijas turējušies kopā

uz kaut ko pretendēt. Nebija gati piemiņai dot ne kādu tēva darbu un pat fotogrāfiju ne. Teica, ka viss jau sen kā notirgots...

Vai man bija kādi brāļi, māsas dzīvē? Nezinu. Stāsta, ka varēja būt arī pusmāsa, taču vairāk neko nezinu. Par māti arī neko nezinu. Atradām, kur savulaik bija dzīvojusi, bet neviens vairs nevarēja pastāstīt vai atcerēties, kas un kā ar viņu vēlāk noticis. Tad nu reizēm sanāk, protams, aizdomāties, kā būtu, ja būtu un es būtu interesējies ātrāk... Vai arī, kā būtu, ja nebūtu bijis kara ar visām no tā izrietošām sekām...

Kopā ar savu blici

Pats sevi Tālivaldis par lielu fanātiķi neuzskata un katru dienu netrenējas, kā to varbūt piekopjot dažs labs viņa kolēģis un laikabiedrs. Bet būt aktīvam, piemēram, dodoties pāris kilometru garā pastaigā, nevis gaidot kārtējo autobusa pienākšanu, ir un paliek viņa dzīves sastāvdaļa. Savukārt treniņi ir regulāri – vismaz divas reizes nedēļā Tūmē. Tāpat arī braucot uz Stendi.

– Mums, kā mēs to saucam, ir sava treniņu blice. Esam veterāni, seniori, bet nu būtībā esam gatavi arī tam, ka pievienojas jaunie, ja to paši vēlētos. Trenējamies visu ziemu un gatavojamies sacensību sezonai. Ziemā un zālē, protams, neko nemetam,

” Turpinot sportot un piedalīties sacensībās arī seniora gados, ļoti būtiska ir iesildīšanās.

Azarts jau bieži vien nekur nepazūd – ir līdzīgs kā jaunībā, bet nepiedomājot ir lielāks risks iedzīvoties traumās. Vēl izšķirīgi un jebkurā vecumā, lai esi aktīvs un trenējies ikdienā. "Ja atnāksi un teiksi: "Es tikai pamēģināšu izmest šķēpu," – plecs būs ārā un mugura sabeigta!" par iespējamo iznākumu brīdina Tālivaldis Krūmiņš.



Viena no retajām fotogrāfijām Tālivalža krājumos, kur redzams viņa tētis – Andrejs Krūmiņš (no labās) kopā ar Mākslas akadēmijas kolēģiem. Savulaik arī viņam patīcis sportot, jo īpaši – spēlēt volejbolu

Unikālā Šlokenbekas muiža

Mūsu zeme ir bagāta ar vietām, kuru apmeklēšana neprasa lielus naudas ieguldījumus un ir ērti sasniedzamas gan ar personisko auto, gan sabiedrisko transportu, turklāt piedāvā ne vien izbaudīt krāšņus skatus, bet arī iepazīt arhitektūras pieminekļus un uzzināt daudz jauna.

Viena no šādām vietām, kuru aicina apmeklēt «Kustētprieks», ir Šlokenbekas muiža, kas atrodas ceturtdaļstundas nesteidzīgas pastaigas attālumā no Milzkalnes dzelzceļa stacijas. Izkāpjot no vilciena, skatienam paveras ne vien gleznainā apkaime, bet arī Šlokenbekas muižas ēku komplekss Sloenes ielejā, kas sevi slēpj gana daudz unikālu fakti.



Šlokenbekas muižas kompleksa pagalmā

Vieta, kur baudīt atpūtu un kultūru

Šlokenbeka, kas vēstures avotos pieminēta jau 1484. gadā, ir viens no retajiem nocietinātas viduslaiku muižas paraugiem Baltijā un vienīgais Latvijā, kas saglabājis līdz mūsu dienām. Te dzīvojušas un saimniekojušas slavenas vācbaltiešu dzimtas – Šenkingi, Brigeni, Grothusi, Medemi, Rekes, savukārt pēc 1920. gada agrārās reformas muiža tika sadalīta un visbeidzot piešķirta Tukuma virsmežniecībai. Šlokenbekas saistība ar ceļiem un ceļu būvi radās pēc Otrā pasaules kara, kad muižas galveno ēku piešķīra Ceļu mašīnu stacijas ierīkošanai, bet 1957. gadā uz tās bāzes izveidoja Ceļu būvniecības rajonu Nr. 5.

Muižas centra restaurācija sākās 1975. gadā un ar pārtraukumiem turpinājās līdz 2007. gadam, kad muižā tika atvērts kultūras centrs. Kopš 2000. gada te atvērts Ceļu muzejs, un šobrīd darbojas arī viesnīca, bibliotēka un krodziņš, te mājvietu raduši vietējie amatiermākslas kolektīvi.

Muižas kultūras namā regulāri notiek koncerti, teātra izrādes, izstādes, festivāli un muzikālie vakari ar pazīstamu Latvijas mākslinieku līdzdalību. Muižas teritorija ir omulīga un jauki sakopta, tāpēc tur notiek sezonāli pasākumi (muižas svētki un gadatirgi), kā arī brīvdabas koncerti muižas pagalmā un uz salīņās.

Viss par ceļiem un ne tikai

Latvijas Ceļu muzejs, kas sezonā (no maija līdz oktobrim) atvērts katru dienu, izņemot svētku dienas, piedāvā ārkārtīgi interesantas ekspozīcijas, kas saistītas ar mūsu ceļu vēsturi – ceļu tīklu Latvijā,

ceļu būvēšanu un uzturēšanu, kā arī transporta līdzekļiem no vissirmākās senatnes līdz pat mūsdienām. Te ir ko redzēt ikvienam, bet kungi, kam tehniskās lietas tuvāk pie sirds, muzeja apskatei noteikti vēlēšies vēlt vismaz divas vai trīs stundas. Plašā ekspozīcija izvietojusies trīs atsevišķās ēkās. Muižas dzīvojamajā mājā varam rast priekšstatu par ceļu un tiltu būves vēsturi un redzēt, kā izskatījās pirmās ceļa zīmes Latvijā. Kalna ratnīcā izvietots viss, kas saistīts ar zirgiem, – pajūgi, kamanas, iejūgi, zirgu vilkmes ierīces ceļu darbiem. Unikāls eksponāts ir nesen uzstādīti ar 3D printera palīdzību radītie zirgi no savstarpēji savienotām, lego elementiem līdzīgām detaļām.

Savukārt Lejas ratnīcā, kur senāk bijis vērsu laidars un spirta noliktava, tagad skatāma ceļu būves tehnika. Te atrodas arī muzeja lepnums – 1924. gadā ražotais tvaika veltnis «Marshall», kas ir vienīgais eksponāts Latvijā.

Papildus dažādas tehnikas vienības var aplūkot arī muižas pagalmā, brīvā dabā.

Jāpiebilst, ka ieeja muzejā vismaz pagaidām ir bez maksas.



Muzeja ekspozīcija ir ļoti plaša un interesanta, sevi iekļaujot arī dažus unikālus eksponātus. Piemēram, šo ar 3D printeri radīto zirgu



Skats uz Šlokenbekas muižu no Milzkalnes stacijas puses

Katra gaumei un maciņa biežumam

Pēc muzeja apskates iespējams ieturēt maltīti muižas krodziņā, kas izvietojies bijušajā barona klētī. Telpas ir ne vien mājīgas un moderni aprīkotas, bet arī pietiekami plašas lielākām tūristu grupām. Siltā laikā var izvēlēties pusdienot āra terasē zem saulesargiem. Krodziņa ēdienkarte un cenu diapazons ir gana plašs, tā teikt, atbilstoši katra garšas kārpiņām un maciņa biežumam, un, starp citu, sava ēdienkarte ar asprātīgiem ēdienu nosaukumiem ir arī vismazākajiem apmeklētājiem. Darba dienu pusdienlaikā te pieejamas kompleksās pusdienas.

Reizi mēnesī, brīvdienas vakarā, krodziņš piedāvā apmeklētājiem dzīvās mūzikas vakarus, kuros jau uzstājušies tādi pazīstami Latvijas mākslinieki kā Viktors Lapčenoks, Uģis Roze un Normunds Pauniņš, kuru priekšnesumus papildina šefpavāra Andra Plūga īpašais ēdienkartes piedāvājums.

Praktiska informācija

Izsmelošu informāciju par Šlokenbekas muižas piedāvājumiem var apskatīt vietnē www.slokenbeka.lv.

Plānojot ceļojumu ar sabiedrisko transportu, lieti noderēs vietne www.1188.lv/satiksmemarsruta-planotajs, savukārt, ja braucienam paredzēts izmantot elektrovilcienu, noderīga būs

vietne www.vivi.lv. Elektrisko vilcienu satiksme starp Tukumu un Rīgu ir regulāra un ērta, vilcieni kursē ar vienas stundas (dienas vidū – divu stundu) intervālu, kas ļauj brīvi izvēlēties Šlokenbekā pavadāmo laiku, neuztraucoties par nokļūšanu mājās.

Tomēr, ja pēc pils un muzeja apskates un krodziņa

apmeklējuma projām doties vēl negribas, ir iespēja rezervēt numuriņu tepat muižas viesnīcā (kontakts var atrast muižas interneta lapā). Tad būs iespēja pavadīt arī romantisku vakaru krāšņajā un vēsturiskajā vidē, kur vairākus gadu simtus dzīvojuši slavenie Šlokenbekas baroni.

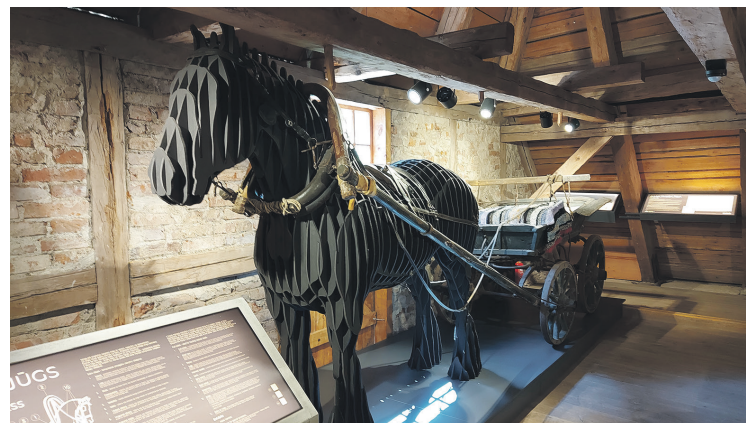
GUNTIS ZARIŅŠ



Muižā izvietojies Ceļu muzejs ar visai plašu ekspozīciju, ko var aplūkot bez maksas. Te var redzēt senus transporta līdzekļus, piemēram, smalkus pajūgus...



... gan dažādu laikmetu ceļu būves tehniku



Pirms sākam dienu – izkustamies

Kamēr kustēsimies, tikmēr būsim dzīvi,... un – tas neko nemaksā! – ar tādiem vārdiem iesākām mūsu tikšanos ar fizioterapeiti **Kristīni Mušinsku** un aktīvo seniori no Slampes **Muditi Cīruli**. Mudīte, kā pati saka, ir atkarīga no vingrošanas jau desmit no saviem 78 dzīves gadiem, bet vienmēr bijusi aktīva, viņai vienmēr patīcis sports – no mazām dienām nodarbojusies ar fizikultūru... Mudīte aktīvi piedalījies vieglatlētikas sacensībās un savā laikā, pārstāvēt kolhozu «Zemgale», piedalījies arī dažādās komandu sporta spēlēs – basketbolā, volejbolā. Bet... Lai arī kā patika sports, profesionālā līmenī ar to nevarējusi darboties, jo bijušas veselības problēmas. Bet tas Mudīti nekad nav bremzējis – vēl 35 gadu vecumā piedalījies augstlēcšanas sacensībās un arī vēl šodien piedaloties sporta spēlēs, ja ir tāda iespēja. Jā, un arī šoreiz neatteica kopā ar fizioterapeiti Kristīni parādīt vingrojumus, kas palīdzēs iekustēties ikvienam – gan jaunam, gan vecāka gadagājuma cilvēkam. Svarīgākais, ka visi vingrinājumi jāizdara lēni, jo steigšoties tie nebūs kvalitatīvi un rezultāts arī būs cits. Labāk izpildīt mazāk, bet – kvalitatīvi!



Mudite Cīruli un Kristīne Mušinska

Lai dzīvēsspara piepildīta diena!

Parādīsim un pastāstīsim par vingrinājumiem, kurus var veikt no rīta, tikko pamostoties un pat neizkāpjot no gultas. Šie vingrinājumi palīdzēs iekustināt asinsriti, uzlabos elpošanu tā, lai ķermenis pamostos, pirms uzsākam dienas gaitas. Un tas ir svarīgi īpaši senioriem. Stāsta Kristīne: «Vingrošana ir veselīga, bet ir jāizvērtē, ko katrs pats var izdarīt tā, lai sev nenodarītu pāri. Ja ir kaut kādas traumas vai operācijas, tad ir jākonsultējas ar fizioterapeitu atsevišķi, jo tad ir jāizstrādā atsevišķas programmas, bet vienmēr visu var pielāgot. Īpaši senioru vecumā kustība ir ļoti svarīga, arī tādēļ, lai cilvēks varētu saglabāt savu pašapziņu – kaut, lai uzturētu un novilktu zeķes. Jā, arī dzīves kvalitāte var novērot, ja cilvēkam viss sāp un viss ir grūti. Bet, ja kustas, tad arī vairāk gribas dzīvot, un tas ir jebkurā vecumā. Ja pasporto, tas uzlabo pašsajūtu un fiziski cilvēks jūtas dzīvāks – garstāvoklis uzlabojas, asinsrite iekustas, uzlabojas apetīte un tai pakārtotā tik svarīgā vēdera izēja.»

Iekustinām sevi dienai

1. **Sākam ar lēnu un dziļu elpošanu**, vienu roku uzliekot uz krūtīm, otru uz vēdera. Ieelpa caur degunu – ieelpā vēders piepūšas un izelpā saplok. Ļoti svarīgi ir, lai jostas daļa ir klāt, piespiesta pie paklāja (mājas gadījumā, – pie gultas). Tā atkārto trīs reizes. Katram vingrinājumam svarīga ir elpošana, tad arī muskuļu grupas strādā pareizi. Ikvienam, bet jo īpaši senioriem ar elpošanas vingrinājumiem stiprinās arī plaušas – ir mazāka iespējamība saslimt ar plaušu slimībām, kā, piemēram, ar bronhītu un pneimoniju. Jāsaprot, ka attiecīgā vecumā plaušu elastība kā jebkuram muskulim samazinās.

2. **Rokas gar sāniem** (ja mugura ir jutīga, kājas ceļos saliec) un stingri savēl roku un kāju pirkstus (turam, kamēr lēnām izskaitām līdz trīs un tad atlaižam). Jau tagad asinsrite sāk strādāt – rokas un kājas paliek siltākas.

3. **Kājas iztaisno un rokas izstiep** taisni augšā virs galvas, sevi pastiepjot... Atkal svarīga ir elpošana – ieelpa caur degunu, un izelpa atkal sevi pastiepj garumā.

4. **Kājas saliec ceļos**, pamišus



iztaisno vienu un otru kāju. Tā turpina – ar katru kāju atkārtojot vingrinājumu no 10 līdz 15 reizēm.

5. **Kājas paliek saliektas**, sākot ar labo kāju (tikai ar vienu kāju!), imitē braukšanu ar velosipēdu (vienkāršs un labs vingrinājums ceļu locītavām un gūžām). 10 reizes vingrinājumu izpilda ar vienu kāju un desmit ar otru. Visu atkārto vēlreiz tikai atpakaļgaitā.

6. **Rokas virs galvas apķertas elkoņos** un apļo tās virs galvas un virs krūtīm. Šis vingrinājums izkustina plecus un rokas tiek sagatavotas ikdienas darbiem (desmit reizes uz vienu, desmit reizes uz otru pusi).

7. **Vēl joprojām guļus pozīcijā** iztaisno labo roku un

kreiso kāju, tad, virzot uz augšu ekstremitātes, elkonis ar celi "satiekas". Atkal ieelpa caur degunu un pie izelpas caur muti celis un elkonis tiek salikti kopā. Šis vingrinājums ir labs gūžām, ceļiem un mugurkaulam. Pēc tam atkal atkārto ar otru kāju un roku.

Vēl – divi vingrojumi vēderpreses stiprināšanai:

8. **Mazais tiltiņš**, kas iekustina iegurni muskuļus – apguļas uz muguras, rokas gar sāniem. Ieelpā ceļ iegurni uz augšu, izelpā nolaiž lejā. Ļoti svarīgi, ka tiek sasprindzināti sēžamvietas muskuļi.

9. **Saliec kājas ceļos** un pie izelpas kājas pievelk pie vēdera, pie ieelpas atliek atpakaļ. Labi strādā gan muguras, gan vēdera muskuļiem.

Vingrinājumi uz bumbas

Ja cilvēks nevar nosēdēt uz bumbas, šos vingrinājumus var pildīt arī, sēžot gultā, jo ir vecums, kad sēdēšana uz bumbas sagādā grūtības. Var arī vingrot, sēžot uz krēsla un skatoties savas iecienītās TV pārraides... Lai veiktu šos vingrinājumus, var iz-

mantot šalli, jostu no halāta, slotas kātu vai plānu dvieļi – kaut ko, kur stabili iekerties.

1. **Tur rokas virs galvas**, tad laiž rokas lejā līdz plecu līnijai, stiepjot atkal rokas uz augšu, obligāti – ieelpa; kad ir rokas augšā, atkal izelpa.

2. **Rokas ar aplveida kustību** iztēp priekšā, tad virs galvas, tad atkal priekšā un virs galvas. Tā 10 reizes uz priekšu un desmit atpakaļ. Ja ir augsts asinsspiediens, tad pašam ir jāizvērtē, vai šis vingrinājums nebūs par grūtu. Un atkal ieelpa caur degunu, izelpa caur muti, – svarīgi ir neaizturēt elpu. Šis vingrinājums labi palīdzēs atslābināt plecu savilkumus.

3. **Turot savu izvēlēto priekšmetu**, rokas kustina tā, it kā airētu ar airu laivu – viena roka uz priekšu, otra – atpakaļ, un tā atkārto 10 reizes. Un pēc tam arī uz otru pusi – atpakaļgaitā.

4. **Rokas uz priekšu**, tiek veiktas aplveida kustības – uz priekšu, augšā..., neaizmirstot ieelpu un izelpu. Desmit uz priekšu un desmit atpakaļ. Jāatceras arī, ka jāsež stalti – pleci atpakaļ, krūtis uz priekšu un vēders jāsasprindzina.

BAIBA REINSONE

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

MAF
Mediju atbalsta fonds

