

Iedvesmai nav Vecuma

MAF

Mediju atbalsta fonds

2025. GADA 1. AUGUSTS

Pēc 75 dzīve tikai sākas...

Tukuma novadā jau otro gadu ir izveidojusies tradīcija īpaši sveikt novada seniorus (sākot no 75 gadiem) viņu šūpuļsvētkos. Arī šoreiz uz pasākumu sociālā dienesta zālītē bija aicināti 36 jubilāri no visa novada un viņus ar muzikālu priekšnesumu sveica vīru vokālais ansamblis «Tukuma malači». Laba vēlējumus teica arī Tukuma pensionāru biedrības valdes priekšsēdētājs **Indulis Zariņš** un Tukuma Sociālā dienesta vadītāja **Ina Balgalve**.

95 gadu jubileju jūlijā svin **Jānis Karlsons, Terēze Regīna Karlsona** un **Skaidrīte Mata**; 90. gadus – **Smaida Matisone, Zigrīda Verjovkina** un **Anna Oļševska**. No šī cienījamo gadu pārstāvju pulciņa Annas kundze bija vienīgā, kas bija atnākusi klātienē, pārējiem gaviļniekiem dāvanas tiks nosūtītas personīgi. Tomēr tie, kam šajā mēnesī aprit 85 gadi, klātienē bija ieradusies gana daudz. Tika sveikti jubilāri **Laimonis Auniņš, Ņina Fjodoroviča, Ludmila Garbuzova, Irēna Jansone, Henriks Jarošs, Marija Keiča, Anna Lapa, Ārija Liepiņa, Irina Putniņa, Jānis Spallis, Maigonis Šmēls**. Sirsnīgi tika sveikti arī tie seniori, kas pārkāpuši 80 gadu sliekšni: **Jevgeņijs Ksenofontovs, Leontīne Mitenberga, Aina Ozerinska, Ilgonis Rancāns, Paulis Čimurs, Inga Dāboliņa, Edmunds Egle, Rita Filka un Anna Ušacka**. No jaunākajiem – tiem, kam šajā mēnesī aprit 75, – lielākā daļa bija ieradusies klātienē, bet apsveikumu saņēma visi: **Uldis Bergmanis, Irēna Grūbe, Rita Kalnāja, Lida Kasilova, Irina**



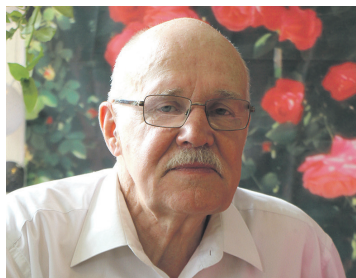
FOTO - Baiba Reinsone

Jubilārus ar dziesmu sveic vīru vokālais ansamblis «Tukuma malači»

Kreicberga, Ludmila Paceviča, Marija Priede, Māra Siljekaba, Olga Šuspāne un Raimonds Veiss.

Aktīvi darbojas līdz 200 senioriem

Par Tukuma novada pensionāru iespējām darboties un viņu aktivitāti iztaujājam pilsētas pensionāru biedrības valdes priekšsēdētāju un vienkārši aktīvu senioru **Induli Zariņu**. Viņš pastāstīja, ka biedrībā iestāties ir ļoti vienkārši, dalības maksa arī simboliska – 5 eiro gadā. “Mums novadā, biedrības atbalstīti, aktīvi darbojas līdz



Indulis Zariņš

200 pensionāriem. Mēs līdz šim brīdim esam noturējuši ikmēneša aktivitāti – braucienus uz kādu no Latvijas vietām. Jā, šie braucieni ir ekonomiski, bet biedriem pašu līdzekļi arī ir jāiegulda. Un šos braucienus varu ierindot pirmajā vietā, runājot par mūsu pensionāru aktivitātēm. Jo mēs arī paši šos braucienus organizējam – tā no A līdz Z. Esam braukuši gan uz Ventspili, gan Liepāju, tūlīt brauksim baudīt skaisto ziedēšanas laiku Rundāles pilī un pēc tam uz Sēliju.”

Dziedāt, dejot... pavingrot

“Aktivitāte, kas arī ir mana sirdslieta, ir dziedāšana, un mūsu ansamblis «Tukuma malači» šogad svin jau piecu gadu pastāvēšanas jubileju. Un es uzskatu, ka šī vecuma viedajiem vīriem tas ir daudz. Un vienmēr jau aicinām arī jaunus dalībniekus! Nevajag baidīties, notestēsim, paklausīsimies, kā

skan... mēs jau saprotam, ka mūsu vecumā balsis vairs nav kā visu laiku labākajam tenoram, operdziedātājam Jānim Zaberam... Bez dziedāšanas mums biedrībā ir iespēja arī dejot, un tur gan lielāka aktivitāte ir no mūsu dāmām. Un lielākoties dāmas arī iesaistās mūsu organizētajā aktivitātē – vingrošanā, kas notiek Tukuma ledus hallē katru pirmdien un ceturtdien.

Man vēl joprojām nav zudusi cerība sasaukt kopā vīrus koka amatniekus. Pašlaik to man nav izdevies iekustināt, bet, domāju, tas varētu būt interesanti, un, ja kādam no vīriem par šādu kopā darbošanos ir interese, droši varat mani uzrunāt. Man arī pašam mājās ir koku darbnīca, kurā nodarbojos ar virpošanu, un es ļoti labprāt satiktu domubiedrus un kaut vai reizi nedēļā, mēnesī apmainītos ar zināšanām un knifiņiem,” tā I. Zariņš.

Atbildības sajūta – tā liek neapstāties

Zariņa kungam visu mūžu tā sanācis, ka bijis vadošos amatos. Padomju laikos Pūrē strādājis, sākot no elektriķa līdz galvenajam inženierim. Vēlāk ticis pārcelts uz «Tukuma agroķīmiju» par priekšsēdētāju. Pēc padomju varas sabrukšanas strādājis firmā «LatAgra» par Kurzemes nodaļas

vadītāju. Strādājis arī novada domē, bijis deputāts un divus sasaukumus par komitejas priekšsēdētāju. Un tad, kad aizgājis pensijā, sapratis, ka nu nekādi nevar apstāties, jo mājās arī visu laiku vajadzējis kaut ko darīt un arī... komandēt (smejas). “Jau pensijā esot, es divus gadus Tumē vēl nostrādāju par komunālās saimniecības vadītāju... Un tad beidzot mazliet apstājos. Tā nu ir, ka, esot vadītājam, cilvēkam vienmēr ir jābūt gatavam uzņemties atbildību. Uzskatu, ka tieši bailes to uzņemties ir pamata sakne tam, kāpēc mums ir šāda smagnēja birokrātija. Atzišos, mani kaitina cilvēki, kas neuzņemas atbildību. Kas ir mans dzinulis un formula kustībai? Pirmām kārtām, patīk būt cilvēkos. Un man arī patīk rīkot, darīt tā, lai pēc tam visiem ir prieks. Visiem varu teikt, ka 75 gados dzīve tikai sākas... Un ir jābūt priecīgam atkal un atkal par jaunās dienas sākšanos – mums taču tad ir visa diena priekšā!... Kā tā beigsies, – Dievs viņu zina. Jāizdzīvo katra diena, īpaši šobrīd, kad dzīvojam trakā laikā, kad notiek vairāku pasaulu sadursme un cilvēku dzīvībai nav vērtības... Par to padomājot, ir vienmēr ir jāatceras – dzīvo, ej uz priekšu... it sevišķi mūsu gados... Ja apstāties, tad visam beigas, jo kustība ir mūsu dzinulis!”

BAIBA REINSONE



Annu Oļševsku 90 gadu jubilejā sveic pilsētas pensionāru biedrības valdes priekšsēdētājs Indulis Zariņš

Kustības uztur možu garu un veselību

Kopā ar citiem reģionālajiem medijiem «Neatkarīgās Tuku- ma Zīnas» projektā «Iedves- mai nav vecuma» festivālā «Lampa», kas Cēsis notika pirms mēneša, aicināja pils Jaunajā zālē interesentus un jo īpaši cilvēkus brieduma gados uz sarunu un praktisku nodarbību. Galvenā šīs saru- nas tēma: kā atjaunot spēkus un neatkarīgi no vecuma dzīvot pilnvērtīgi.

Galvenais – būt kustībā!

“Svarīgākais dzīvē ir saglabāt kustību un sirdsprieku jebkurā vecumā,” atgādināja par iedvesmotāju uzaicinātā sertifikētā trenere un dzīvesveida platformas «Ināra vingro un nūjo» izveidotāja **Ināra Pommere**. Viņa gan uzreiz bilda, ka neko jaunu neiemācīs, jo latviešu sievietes ir viedas, visu mūžu mācās. “Katram dzīvē bijuši dažādi satricinājumi, un lielākoties apzināmies, kā ar tiem tikt galā. Ir tikai jautājums, vai to, ko zinām, praktizējam. Var 50 gados apsēsties rindā pie daktera pēc receptēm un var ņemt dzīvi savās rokās. Mainot dzīvesveidu, var novērst iespējamās veselības problēmas,” teica I. Pommere un mudināja no- teikt prioritātes, kā dzīvot, lai, ne- skatoties uz iespējamām veselības problēmām, justos labāk. Kas bi- jīs, bijīs, kas būs, – lūk, to varam ietekmēt.

Treneres teiktajam piekrita arī sanākušās kundzes. Tā cēsinieces Jūlija Skromule un Aija Rudzīte – abas astoņdesmitgadnieces – at- zina, ka visu ziemu fizioterapeita vadībā vingrojot stadionā. “Fizio- rapeits neļauj slinkot, viņš uzsver: ja arī kas sāp, atslābt nedrīkst,” pastāstīja A. Rudzīte, bet J. Skro- mule atgādināja, ka katram pašam ir jāsaprot, ka jākustas. “Tikai ar dakteri un aptieku apmeklēšanu dzīvesprieks un enerģija neradīsies.

Jākustas. Par to runā visur, bet tik daudzi to nesadzird. Zinu, ja sāp mugura, jāizkustas, nevis jāiedzer tablete,” pārliecināta J. Skromule.

Un jāteic, ka, sākoties praktis- kajai nodarbībai – vingrošanai, izmantojot pretestības gumijas, – kuplā skaitā sanākusī Cēsu se- nioru grupa neviltoji pārsteidza pārējos pasākuma dalībniekus. Proti, pat brīžos, kad, kādu no vingrojumiem izpildot, dāmām ap 40 un 50 izlauzās pa pukstam un vaidam, 80 gadu sliekni krietni pārkāpušās kundzes visu paveica bez jebkādas piepūles!

Arī turpmākajās sarunās noskaidrojās, ka kustības tiešām ir palīdzējušas un joprojām dau- dziem palīdz uzturēt gan veselību, gan možu garu.

Veselības formula ir vienkārša

I. Pommere atklāja, ka viņas dzīves formulu veido kustība, miegs un apzinātība. Taču pie šīs formulas un arī savas labās fiziskās formas savos 60+ gados viņa nonākusi pēc nopietnas savas dzīves revīzijas. “Tas nenotika gluži no brīva prāta, mani skāra tiešām nopietnas veselības problēmas, kas lika pārvērtēt visu dzīvi, turklāt di- vas reizes... Un es sapratu, ka vēlos dzīvot. Vēlos dzīvot pilnvērtīgi, esot mierā gan ar savu ķermeni, gan arī sajūtām, emocionālo stāvokli. Tāpēc mans aicinājums: vispirms novērtējam savu šī brīža dzīvi, vei- cam tādu kā testu, lai sapratu, kas tad mums patiesībā ir svarīgs. Kā dēļ ir vērts dzīvot un centies... Novērtējam savu pašsajūtu un at- ceramies, ka pagātnes vairs nav, nākotnes vēl nav. Svarīgi sevī ne- laist domas par lietām, kuru vairs nav, un nebēdāties, ka varētu no- tikt kas slikts. Ir svarīgi atteikties no bailēm pagātnē un cita negatīvā, un bailēm par to, ko nesīs nākotne,” nodarbības dalībniecēm sacīja trenere un atgādināja, ka, sabalansējot pagātni, tagadni



un nākotni, saglabājam mentālo veselību. Ja iemācāmies praktizēt apzinātību, kaut vai elpošanu, ļaujoties pozitīvajam, ko dzīve dod, pat darvas mucā var likt medus karoti pa karotei, un tā tikmēr, kamēr medus ir, bet dar- vas vairs nav. “Dzīves laikā katrs cilvēks mainās gan domāšanā, gan fiziskajā varēšanā. Lai ārsti dara savu darbu, paši esam atbildīgi par savu veselību,” tā I. Pommere.

Mazliet laika un piepūles, lai ķermenis pateiktos

Jebkurā vecumā fiziskās aktivitātes cilvēkā uztur možu garu, dzīvesprieku. Trenere atgādināja, ka pieaugušie cilvēkiem tām vajadzētu atvēlēt 150 līdz 300 minūtes nedēļā.

“Muskuļi ir spēkstacijas, kas

ražo enerģiju. Ja tos netrenē, die- nas otrajā pusē mums vairs nav spēka. Jāsaprot, ka ar gadiem zūd muskuļu masa. Nūjošana, peldēšana, pastaigas, divas reizes nedēļā spēka vingrojumi, tai skaitā ar gumijām, hantelēm, pabaro kaulus,” skaidroja I. Pommere un dalījās pieredzē par soļu skaitīšanu. “Tiek uzskatīts, ka dienā jānoiet 10 tūkstoši soļu. Jā, nav slikti, taču lai nūjošana un arī tā pati iešana dotu maksimālu labumu mūsu or- ganismam, viņa ieteica izmantot intervāla metodi – brīdi iet ātrāk, tad lēnāk un otrādi. Lūk, tad tas arī ir kardiotreniņš, kas ļoti iepriecinās mūsu ķermeni, muskuļus un jo īpaši mūsu sirsniņas. Turklāt tas noteikti ir vērtīgāk nekā noietie 10 tūkstoši soļu. Un es ieteiktu tā: ja ejat kopā ar draudzeni, tad kādu minūti, ejot mazliet lēnāk,

palaidiet draudzeni pa priekšu un tad centieties viņu iespējami ātrā tempā apdzīt vai panākt. Tā būs interesantām un, kas svarīgāk, – arī efektīvāk!”

Sarunas dalībniecēm gan pirms, gan pēc praktiskās nodarbības bi- ja daudz jautājumu ne tikai par vingrošanu. Tā Daina pastāstīja, ka nodarbība rosinājusi uz dziļākām pārdomām par pozitīvo un negatīvo dzīvē, par tiem cilvēkiem līdzās, kuriem vienmēr viss ir slikti. I. Pommere aicināja: “Atceramies, ka diemžēl, bet negatīvais mūs ietekmē vairāk nekā pozitīvais. Un mums jāsaprot, ka lielākoties negatīvi noskaņoto cilvēku nemainīt. Mums ir izvēle – vai nu pieņemt visu, kā ir, neņemot viņu vērā, vai arī – iet ar likumu...”

Visu – ar mēru un apdomu!

Jau vēstīts, ka pagājušajā nedēļā Kandavā norisinājās liels pasākums – festivāls «Zelta rit- mi». Tā ietvaros ikvienam inter- esantam bija iespēja piedalīties lekcijās. Tostarp par pamatprin- cīpiem, kas jāievēro, esot fiziski aktīvam noteiktā vecumā, pastāstīja fizioterapeits **Raivis Aršauskis**.

Vai vajag tos...gurķus

Visbiežāk mēdz būt tā, ka pie speciālista dodamies jau tad, kad kāda sāpe – gūzā,

celī, citā ķermeņa vietā – sāk traucēt ikdienu. Un ne vienmēr aizdomājamies par to, ka pie vainas taču varētu būt arī pašu izvēle un kāpēc tas tā varētu būt noticis, – skaidro fizio- rapeits.

– Mums katram ir savi pienākumi. Ja veikals atrodas puskilometra attālumā, es uz to eju. Ja pie mājas dārziņš, – tajā strādāju. Tā no ga- da uz gadu savu ķermeni izmanto līdz pēdējam. Tādēļ tas svarīgākais, kas jāpiemācās vispirms – sa- just pašam savu ķermeni, lai saprastu un apzinātos, cik mēs

konkrētajā dienā varam izdarīt. Pamatproblēmas rodas tajā, ka nereti savus pienākumus obligāti gribam izdarīt līdz galam, bieži vien sevi pārslogojot un paši to neatzīstot. Nu, piemēram, dārzs jāravē. Ņemu vienā rokā spaini, ar otru rauju nezāles. Kā būtu darīt pareizāk? Nu vismaz mainīt puses un rokas, ar ko darbojamies. Pa- reizi ir sadalīt savu slodzi. Pretējā gadījumā, kad sev nosakām, ka tas noteikti jāizdara – obligāti jātiek līdz tās vagas galam, gadās, ka pēc tam jādodas pie ārsta, jo sākusi sāpēt, piemēram, mugura.

Un, ja sāp mugura, jāņem vērā, ka šādas sāpes nereti ilgst pat trīs un četrus mēnešus – tas ir laiks, pa kuru ķermenis visu šo slodzi jeb jau pārslodzi *sagremo*. Tādēļ reizēm arī pats cilvēks neapzinās, kas ar viņu pašu noticis, pirms nonāk līdz tai apziņai... – Varbūt nevajadzēja to vagu tā rakt? Mīļie, mēģinām saprast, kas ir tās mūsu spējas un varēšana! Piemēram, vai mums mazdārziņā vajag tik- pat daudz gurķu, tomātu un ci- tu kultūru, cik to bijis pirms ga- diem divdesmit?! Vai ķermenis un izturība mums arvien ir tāda pati?

Tādi jautājumi būtu sev vispirms jāuzdod. Ja labi jūtos, iespējams, varu tiešām vienā dienā paveikt vi- sus savus pienākumus, piemēram, apliet dārzu, siltumnicu, izkniebt tomātu padusītes, bet ja ne... Vai esam gatavi pēc tam ārstēties vi- su cauru ziemu?... Tādēļ mans ie- teikums ir šos pienākumus sadalīt, pēc iespējas sevī ieklausoties un kustības pēc iespējas dažādojot, nevis monotoni darot vienu un to pašu. Mazliet palejam, mazliet palaužam un tā tālāk.

Visu – ar mēru un apdomu!

9. lpp.

Mugurkauls lokās līdzī

R. Aršauskis to pamato arī zinātniski. Proti, cilvēka ķermenis ir iekārtots tā, ka ar katru desmitgadi mainās arī mūsu kaulu struktūra un līdz ar to – arī stāja. Kustības, to skaitā dejas, noteikti palīdz, taču arī ikdienā ir svarīgi izvērtēt to, kā mēs stāvam vai atrodamies ilgstoši kādā pozīcijā.

– Ir būtiski piedomāt, kā mēs to darām, jo mugurkauls, stāja diezgan ātri mainās un pielāgojas mūsu dzīvesveidam. Te jāņem vērā, ka katrā vecumā tā stāja ir mazliet atšķirīga, proti, mazliet vairāk noliecamies it kā uz priekšu. Tajā pašā laikā gan jau būsi redzējuši arī tādas gadījumus, kur cilvēks ir tieju 90 % leņķi. Ja pajautā, viņiem pat īsti nesāp, vienkārši laika gaitā mugurkauls ir adaptējies šādu likni, kas cilvēkam neļauj pat īsti pacelt vairs galvu – redz tikai citu kurpes. Tādēļ stāja ir ļoti svarīga. Piemēram, nostaigājām noteiktu attālumu – atspiežam muguru,



Raivis Aršauskis skaidro, ka ar gadiem mūsu mugurkauls un stāja mainās. Bet ir svarīgi to noturēt un trenēt

pastāvam ilgāku laiku kājās – atkal atspiežamies pret sienu.

Tad vēl, atgriežoties pie kustību dažādības un pie dārza darbiem. Nu strādājam, piemēram, vairāk ar kājām, pietupjamies. Man reizēm saka, nu jā, – ceļi sāp. Bet tad atbildu, ka, ja ceļus nekustinās, nelocīs, tad tie sāpēs vēl vairāk! Un tas tāpat būs ar

muguru. Skrimšļiem, ja nav šīs regulāras apasiņošanas, skābekļa, tie pastiprināti dilst. Tādējādi ķermenis atkal pielāgojas tam, kā mēs dzīvojam. Jāņem vērā, ka neviens ārsts jau speciāli kādam neko negriež ārā, neoperē – svarīgais, jo īpaši fizioterapeitiem, atrast pieeju un panākt, lai cilvēks kustētos un darītu to pareizi. Vēlreiz – ieklausieties ķermenī! Pielāgojamies vajadzībām un varēšanai!

Trīs vajadzīgās lietas

Svarīgi, lai ikdienas aktivitātēs nebūtu pārspīlējumu. Bieži vien, īpaši jau cilvēkiem gados, pietiek arī ar 15 minūtēm kvalitatīvas kustēšanās dienā. Un R. Aršauskis, skaidrojot, kas būtu tas minimums, atgādina par regularitāti un rutīnu jeb režīmu.

– Nu, piemēram, katru dienu mēs daudz maz vienā laikā iedzeram kafiju, regulāri kustamies, pusdienojam, atpūšamies, gulām. Ko darīs organisms? Pieradīs. Un pieradīs tieši pie viegluma, režīma, nevis pie pārslodzēm, kas ilgtermiņā jebkurā gadījumā nebūs

labi. Jā, varbūt jūs personīgi varat izravēt arī piecas dobes uzreiz un jutīsieties labi. Tomēr, ja tā būs pārslodze, ķermenis agrāk vai vēlāk pozicionēsies – jutīsiet plecus, gūžas, pirkstus, mugurkaulu. Un tad daudz ieteicamāk, kā jau minēju, ir visu dalīt ar divi un darbus pārplānot tā, lai pārslodzes nebūtu. Tas, starp citu, attiecas arī uz ceļošanu, pārgājieniem. Mēdz taču būt tā, ka kādā brīdī pēkšņi nostaigājam 20 000 un vairāk soļu, un, ja tas nav regulāri, arī to jūt – potītes sāp un viss slikti. Tāpēc svarīgi būtu atcerēties – ja pa nedēļu mēs kopā un kaut pamazām savācam tos 10 000 soļus, tad varam arī nedēļas nogalē tos noiet. Bet, ja nē, – ja iesim tos visus tikai nedēļas nogalē..., nu tad tas vienā vai otrā veidā atsauksies ķermenī. Tas mums atspēlēsies!

Starp citu, senioriem visvairāk ir vajadzīgas trīs lietas. Pirmkārt, tas ir **līdzsvars**. Pieceļamies, aizveram acis, paceļam vienu, tad otru roku, pašūpojamies uz vienas vai otras kājas, uz priekšu un atpakaļ, no vienas pēdas malas uz otru. Ja šādi regulāri, piemēram, trīs, divas minūtes

dienā darām, tas palīdz līdzsvaru uzturēt.

Otrkārt, **asinsrite!** Lai uzlabotu savu vēnu pumpi, varam katru rītu vienkārši apsēsties uz krēsla, piecelties, atkal apsēsties. Šajā gadījumā varētu pietikt pat ar desmit reizēm, un efektu var salīdzināt ar to, kas notiek ar kefīra paku, ja to sakratām. Līdzīgi arī paši savu asinsriti, limfu iekustinām un liekam tam pumpim pastrādāt.

Trešā lieta – jāaudzē **muskuļi**, patik vai nepatik. Un tas nozīmē, ka to dārzu tomēr vajag, regulāro cilāšanu, pietupšanos un tamlīdzīgi. Te gan svarīgi atcerēties, ka viss jādara mazās devās un svarīgi slodzi izlīdzināt. Piemēram, ja nesam no veikala četrus kilogramus cukura, tad vajadzētu vienā rokā būt diviem kilogramiem un otrā – diviem. Tās ir senioru pamatlīetas!

Var, protams, darīt arī daudz ko citu – nūjot, skriet, citādi kustēties. Tomēr būtiski to darīt pareizi, jo gadās situācijas, ka cilvēks it kā skrien, bet dara to tā, ka būtībā nepareizi izgriežas gūžas. Un tas atkal nebūs vēlami.

UZKLAUSĪJA LIENA TRĒDE

ES DARU TĀ

«Zelta ritmu» garšas: senioru festivāla dalībnieces dalās ar savām labākajām mazzālīto gurķīšu receptēm

Svētdien Kandavā notikušais senioru festivāls pulcēja ne vien dziedātājus un dejotājus, bet arī izcēla sirdslietas, kas paaudzes vieno. To vidū arī mājas gardumus. Lūk, festivāla dalībnieču iecienītākās mazzālīto gurķīšu receptes.

Aijas kraukšķīgie

“Kraukšķīgi un ļoti garšīgi. Aiziet uz “urā” paši pirmie!” par saviem mazzālītajiem gurķiem saka senioru vokālā ansambļa «Prelūdijs» dziedātāja un festivāla «Zelta ritmi» dalībniece **Aija Tišlere**.

Nepieciešams: 600 g gurķu, 1 l ūdens, 2 ēd. k. sāls, 1 tējk. cukura, 3 daiviņas ķiploka; upeņu lapas, dilles, mārutku lapa; melnie pipari.

Pagatavošana: Traukā (burkā, blodā, katlīnā) liek zaļumus, ķiplokus. Nomazgātiem gurķiem nogriež galiņus un kārtu traukā. Starp gurķiem liek garšvielas. Gatavo marinādi: aukstā ūdenī izšķīdina sāli un cukuru. Marinādi uzlej gurķiem, novieto siltumā, vēlāk – ledusskapī.

Ingas ekspresgurķi: ātrāka recepte nav iespējama

“Receptē ir norādīti arī zaļumi, taču jāsaķa – gurķi izdodas lieliski arī tad, ja tradicionālās lapas un dilles nav pieejamas. Un vēl viena piebilde – gurķus var

ēst uzreiz! Vienīgi sākumā tie ir maigi un vēlāk kļūst pikanti,” savā iecienītajā mazzālīto gurķu receptē dalās «Vecāku organizācijas mammām un tētiem» vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa, kura kopā ar aktieri Andri Buli vadīja senioru festivāla «Zelta ritmi» koncertprogrammu Kandavā un darīs to arī noslēguma pasākumā **10. augustā** Rīgā, skvērā aiz nacionālā Mākslas muzeja.

Nepieciešams: 1 kg gurķu; 1 ēd. k. sāls; 3 ēd. k. cukura; 3 ēd. k. 9 % etiķa; 3 ēd. k. eļļas; 1 tējk. svaigi maltu piparu; 1 tējk. spiestu ķiploku. Tradicionālie marinādes zaļumi (ja ir): dilles, upeņu lapas, ķiršu lapas

Pagatavošana: Traukā liek zaļumus. Gurķus sagriež ripiņās vai stieniņos. Atsevišķā traukā samaisa visas marinādei paredzētās sastāvdaļas un pārlej pāri gurķiem. Visu samaisa. Garšo lieliski arī, ja ēd tūlīt! Taču pēc 15–20 minūtēm gurķīšos būs jūtams arī asumiņš.

«Tukuma malaču» mērcētie gurķīši

Gurķīši būs gatavi jau pēc stundas, bet, ja liek ledusskapī, – pēc 2–3 stundām. Labu apetīti! teic ansambļa «Tukuma malači» atbalstītāja, festivāla «Zelta ritmi» dalībniece **Aija Balandiņa**.

Nepieciešams: 10 dārza gurķi; 2 striķētas deserta karotes sāls; 1 deserta karote cukura; 5–10 sakapātas ķiploka daivas; nedaudz

malto piparu un sinepju graudiņus, sagrieztas dilles, dažas upeņu un ķiršu lapas.

Pagatavošana: Svaigus gurķīšus (maks. 10 cm garus) izmērcē aukstā ūdenī ~45 minūtes, nosusina un sagriež ar visu mizu katru 4 garās daivās. Pilda stāvus 1 l spainītī vai guļus cieši noslēdzamā pārtikas kastītē. Marinādes sastāvdaļas sapilda traukā, uzliek vāku un rūpīgi sakrata. Ja atstāj uz galda istabas temperatūrā, būs gatavi jau pēc stundas, ja ledusskapī – pēc 2–3 stundām.

Ērodes divi varianti: “tūlīt” un “rīt”

“Gurķus gatavoju pēc divām receptēm. Kuru recepti izmantot, atkarīgs no tā, vai gribi ēst tūlīt vai rītdien,” saka deju kopas «Ozolziņas» dejotāja, festivāla «Zelta ritmi» dalībniece **Ērodeja Kirillova**.

Ja ēdis tūlīt

Nepieciešams: 1 kg gurķu (vēlams 10–15 cm gari); 1 tējk. sāls (striķēta); 1 tējk. cukura (striķēta); 5 tējk. olīveļļas; 2–3 daiviņas ķiploka; mazliet dilļu; 1/2 citrona sulas vai 1/3 tējk. citronskābes vai ~1 ēd. k. etiķa.

Gatavošana: Nomazgā gurķus, nogriež abus galus. Ja gurķi ir no veikala vai mazliet apvīti – patur tīrā ūdenī ap 30 min, lai “atdzeras”. Sagriež gurķus četrās gareniskās daļās un liek traukā. Pievieno visas marinādes sastāvdaļas. Trauku sa-



krata vai visu labi samaisa. Gurķus var ēst uzreiz vai paturēt 30–60 min, lai marinējas. Ja paliek pāri – ieliek ar visu sulu burkā, ieliek katlā ar ūdeni, uzsilda, aizvalcē, un uzglabā ziemei.

Ja ēdis rītdien

Nepieciešams: 1 kg gurķu; 2–3 ķiploka daiviņas (sagrieztas šķēlītēs), dilļu kāti; gabaliņš mārutka saknes (var nelikt); 5 melnie piparu graudi; 3 lauru lapas; marinādei (uz 1 litru ūdens): 2 striķētas ēd. k. sāls; 3 striķētas ēd. k. cukura; 4–6 ēd. k. etiķa vai 1 ēd. k. etiķa esences.

Pagatavošana: Nomazgā gurķus, nogriež galus. Liek

gurķus traukā kopā un pievieno dilles, mārutka gabaliņus, ķiplokus. Pagatavo marinādi: katlīnā lej 1 litru ūdens, pievieno sāli, cukuru, piparus un lauru lapas, uzvāra. Kad marināde sāk vārīties, pievieno: 4–6 ēd. k. etiķa vai 1 ēd. k. etiķa esences. Karstu marinādi lej pār gurķiem traukā. Atstāj ievilkties un atdizist – gurķi būs vislabākie nākamajā dienā. Papildu padoms: ja vēlies ēst jau vakarā, var gurķus ar marinādi mazliet uzkarsēt, taču nepārvārit, lai saglabā kraukšķīgumu.

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