



Iedvesmai nav Vecuma

MAF
Mediju atbalsta fonds

2025. GADA 16. SEPTEMBRIS

INTERVIJA IEDVESMAI

Dzīve – kā smalki izšūta glezna

Dzīvot dzīvi kustībā – tas varētu būt mūsu šī stāsta varones **Tatjanas Šleineres** stāsts. Kundze pērnā gada vasarā nosvinēja savu 70 gadu jubileju. Viņas dzīve ir vienā kustībā, un cita starpā tā riņķo ap viņas četriem bērniem – Anitu, Miku, Ingu un Tomu, kā arī septiņiem mazbērniņiem. Bet, lai sakārtotu domas un atietu no ikdienas dunas, viņas aizraušanās ir rokdarbi un... sportošana.

Darbi atgriežas Latvijā – top izstāde

Vasaras vidū Slampes pagasta bibliotēkā tika atvērta Tatjanas, viņas māsas Valentīnas (viņas kolekcijā ir jau 552 lieli un mazi darbi) un mammas Taisijas krustdūrienu tehnikā izšūta gleznu izstāde «No vissmalkākajiem pavedieniem»... (ir apskatāma vēl šodien). Tikšanos ar mākslinieci sarunājam tieši tur – pie viņas skaistajiem darinājumiem. Jāpiebilst, ka neviens no vienpadsmit Tatjanas radītajiem darbiem nav pašas rokdarbnieces īpašumā – katrs tapis kā dāvana kādai no meitām, dēliem, mazmeitām vai draudzenei. Un arī par glezniņu, kas top šobrīd, jau ir zināms, ka tā dosies prom uz Ameriku pie dēla Mika, kura ģimenē nesen ienākusi meitiņa Ņīna.

Katrs darbs ir tapis ar lielu mīlestību, tie caurvij dziļumu un klusumu, ko Tatjana izbauda, tos izšujot. Pati saka, ka tas laiks, ko pavadā pie rokdarbiem, nesot izmērāms – tomēr lielākie darbi tapuši gada, divu laikā. Jāpiebilst, ka Tatjana nešuj visu dienu – viņa savu šuvekli ņem rokās uz pāris stundām, un tas ir laiks, kad varot atslēgties no visa apkārtējā, jo esot tikai jāskaita – viens, divi, trīs... viens, divi, trīs... – katram krustdūrienam ir jādama līdzī – sajaukt nevar, tad bilde nesanāks.

Nejaušības dzīves ceļus aizved pareizā virzienā

– Ja tā padomāju, viss manā dzīvē notiek nejauši, – stāsta Tatjana, – viss pie manis atnāk pavisam negaidot un par to daudz nedomājot. Protams, izņemot manu ģimeni, jo – visi mani bērni ir plānoti un ļoti gaidīti... Bērni un viņu bērni man visu mūžu ir bijuši un būs pirmajā vietā.

Dzīvoju es Latvijā... netišām, pamatdarbu, par kuru es



FOTO - Baiba Reinsone

Izstādē Slampē Tatjana rādīja arī savu pirmo darbu

vienmēr esmu bijusi pateicīga – māju uzkopšana, es arī ieguvu netišām... Un arī šī izstāde tapa tā – pavisam nejauši. Man bija jāveido izstāde, kas saistīta ar aušanu, jo ir jāparāda cilvēkiem, ko mēs te – lietišķās mākslas studijā «Riekums» – darām. Jāsaka gan, ka ir ļoti maz cilvēku, kas vēlas iemācīties aust, līdz ar to nav tik daudz darbu, lai varētu izveidot izstādi. Nu tā nu izdomāju, ka netaisīsim izstādi no austajiem darbiem, bet gan krustdūrienu tehnikā radītajām gleznām, jo visi darbiņi, atkal tā – pavisam nejauši – bija gan no Holandes, gan Amerikas un Krievijas nonākuši uz laiku atpakaļ pie manis Latvijā.

Tatjana stāsta, ka arī krustdūrienu tehnikā izšūt gleznas sākusi nejauši. Māsa Valentīna gan šujot jau kopš 1988. gada, un viņas moto ir «Ne dienas bez krustiņa»; viņa darbus ņemot līdzī visur – arī ceļojumos.

– Māsa šuva, bet es tikai uz to skatījos, garām ejot, un apbrīnoju gala rezultātu. Reiz māsa man teica, ka izšūšot jebko, pēc mūsu – manas un meitas Anitas – izvēles. Mēs izvēlējamies, bet māsai kaut kā tā bilde nepatika, kaut kas sajuka... Vienvārdsakot, sanāca tā, ka viņa gleznu šūt neturpināja... Ko man bija darīt? Diegi bija, shēma bija – sāku šūt pati... Kad izšuvu pirmo krustiņu, arī es bi-

ju, kā pati saku, “uzsēdināta uz adatas”, un māsa smeļoties teica: “Vēl viens šūšanas atkarībā ievilktais – mana misija ir izpildīta.” Un līdz pat šai dienai man visu laiku kāds darbs ir procesā – kā vienu pabeidzu, nākošais jau prātā. Un, kad šuju, es ne par ko citu nedomāju, tādēļ, manuprāt, šis ir ļoti labs veids, kā pilnībā atslēgties no apkārtējās pasaules un pabūt ar sevi – skaitot krustiņus. Un arī mana pirmā bilde tā saucas «Pirmais krustiņš». Tā kā es iesāku izšūt lielu bildi, tad tā arī turpinu – man vienmēr vajag šūt liela izmēra darbus, mazie man nepatīk... Man attēla un shēmas izvēles arī sākas ar pareizā izmēra meklēšanu, man vajag, lai diegu krāsa ir, sākot no 60 un 90 toņiem. Es nezinu, vai man patīk izaicinājumi, – man vienkārši patīk šūt, – tā Tatjana.

Savas vēlmes, savas krāsas...

Jautājām, kā rodas idejas, ko šūt, jo ievērojām, ka daudzos darbos parādās mazas meitenītes tēli. Tatjana uzskata, ka katrā mājā ir jābūt vismaz vienam eņģeliņam – un mazi bērni ir tie patiesie eņģeļi. Darbos parādās arī peonijas, kas ir vienas no mīļākajām Tatjanas puķēm. Bet atšķirībā no māsas, kas katru krāsas toni paspīlgtina, Taņai patīk strādāt ar pastēļa toņiem.

“Lai viss ir viegls un gaišs,” tā skaidroja rokdarbniece.

Kad mamma aizgājusi pensijā, māsa arī viņu “uzsēdinājusi uz adatas”. 2002. gadā mamma sākusi šūt un to darījusi ļoti daudz – līdz pat saviem 96 gadiem, kad aizgājusi viņsaule.

– Domāju, ka šūšana viņu arī līdz pēdējam turēja pie skaidra prāta. Saka, – jābūt labai redzei, lai to darītu. Bet es ar brillēm, ar kurām lasu, ar tām arī šuju, un man patīk šūt un arī aust dienas gaismā. Mamma gan mēdza izmantot arī lupu, un šūšana viņai bija sava veida treniņš acīm. Cenšos katru dienu kaut uz pāris stundām piesēsties pie stellas vai šuvekļa. Bet, ja ir jāpieslēdzas mazbērnu auklēšanai, protams, viņi man ir pirmajā vietā, – stāstīja Tatjana

Ceļš uz Latviju

Kad darbus bijām apskatījušas, devāmies uz nākamo vietu, kur Tatjanas kundze pavadā daudz sava brīvā laika – uz aušanas darbnīcu. Tur tiek austas grīdas segas un smalki galdauti. Omulīgi piesēdām pie galdiņa, uz kura jau bija uzlikta kundzes ceptā biežpienmaizīte. Tad nu iesākām stāstu no paša sākuma...

Tatjana dzimusi un bērnību pavadījusi tālajā Krievijas pilsētā Toljati. (Tur joprojām dzīvo viņas māsa ar ģimeni.) Pirms

iepazinusies ar savu vīru – latvieti Aivaru –, Latvijā bijusi vienu reizi – ekskursijā. Bet kā tad nonākusi tik tālu no savas dzimtenes? Tā nu sanācis, ka Aivars strādājis VAZ (labāk zināmo automašīnu «Žiguli») apkalpošanas stacijā Slokā, tādas bijušas vairākas visā Padomju Savienībā. Stāsta Tatjana: “Viņam bija jābrauc komandējumā uz galveno rūpnīcu Toljati, kurā strādāja mana māsa Valentīna. Es tajā laikā – pēc augstskolas (beidzu Toljati Politehnisko institūtu, pēc izglītības esmu inženierceltniece) – biju brīva no darbiem, tādēļ māsa mani pierunāja, lai es Aivaram, kurš bija atbraucis no Latvijas komandējumā, parādītu pilsētu. Tā nu mēs iepazināmies. Kad viņš aizbrauca atpakaļ uz Latviju, sāka man rakstīt... Pēc kāda laika uzaicināja pie sevis uz Latviju. Viņa mamma laikam noskatīja, ka es viņam deru par sievu, un deva mums svētību. Tajā braucienā uz Latviju arī iesniedzām dokumentus, lai varētu salaulāties...

Kad Aivars mani pirmo reizi aizveda no lidostas uz vecāku mājām, bija vakars. Tur istabā uz galda vāzē bija ielikti svāigi grieztie ziedi – frēzijas, un tā smarža man vēl joprojām asociējas ar manu pirmo reizi Latvijā... Pēc tam Aivars brauca pie maniem vecākiem, kas tajā laikā dzīvoja pie mammas vecākiem vēl tālāk Krievijas dziļumā – 1000 km no Toljati, dziļi laukos, lai lūgtu manu roku. Un, kad jau tikāmies nākamajā reizē Latvijā, – 1980. gadā – mums bija kāzas. Un tā esam kopā līdz šim laikam – jau 45 gadus, – stāstīja Tatjana.

Ir jāmacās dzīvot un sadzīvot

– Atbraucot uz dzīvi Latvijā, nenoliegšu, man bija grūti, jo mūsu tautām ir atšķirīga mentalitāte. Bija lietas, pie kurām es ilgi nevarēju pierast. Arī Aivara mamma pēc kāda laika parādīja citu savu šķautni – savu stingro raksturu. Pirmo laiku pēc kāzām dzīvojām pie viņas Slokā. Un man bija grūti pierast pie tā, ka latviešus vajag brīdināt, ja kāds pie viņiem ieradīsies, – tāda bija arī Aivara mamma. Krievijā bija tā, ka jebkurā diennakts laikā visi ir priecīgi par viesiem un tie tiek uzņemti ar atplestām rokām...

Dzīve – kā smalki izšūta glezna

►9. lpp.

Man arī visu sarežģīja tas, ka vēl nemācēju latviešu valodu un daudz ko nesapratu, lai gan jāsaka, ka lielākoties ar mani tomēr runāja krievu valodā.

Arī līdz Slampei, kur dzīvojam vēl šodien, nonācām nejauši. Lai atrastu savas pirmās kopīgās mājas, mēs ar Aivaru vienkārši braucām un skatījāmies, kur tukša māja, meklējām, jautājām.... Un mums tajā brīdī bija vienalga, kur...

Tā nu braucām pa Slampes pagastu un ieraudzījām «Mazjaunsporstus». Tur nebija nekā – tukša māja bez jumta, bez logiem... Sākām skaidrot, vai ir iespēja tajā dzīvot. Pagastā piekrita, ka mēs tur dzīvojam, ja Aivars nāks par katlu mājas priekšnieku. Tas bija rudens, un es jau gaidīju vecāko meitu Anitu, bet māja bija briesmīgā stāvoklī, izremontējām tik, cik līdzekļi atļāva... Mums nebija variantu – bija kaut kas jādara, lai tur varētu dzīvot. Kādu laiku dzīvojām tur, bet piedzima arī dēls Miks, un man nekad nebija sajūta, ka tur gribētu turpināt dzīvot... Un, likumsakarīgi, mums atkal pavisam nejauši bija iespēja pārvākties dzīvot uz Slampes centru, jo strādāju kantorī celtniecības grupā saimniecībā «Zemgale». Bet man darbs celtniecībā nekad nav patīcis... Mans darbs, par kuru es vienmēr esmu priecājusies un bijusi pateicīga, ir māju uzkopšana – ar to man superīgi paveicās! Bija tā, ka jaunā gadu tūkstoša sākumā vīrs dabūja ļoti labu darbu – viņš bija šoferis ASV vēstniecībā, un reiz tur uz atvaļinājuma laiku vajadzēja apkopēju. Pameģināju un secināju, – ka tas nu reiz ir mans! Man patīk visu sakārtot, sakopt, padarīt tīru un svaigu! Tad arī meklēju iespēju šo darbu turpināt jau privātā kārtā – daudzus gadus tīrīju diplomātu ģimeņu mājās.

Lai atveseļotos, ir jābūt gribasspēkam!

Sportošana, konkrēti – skriešana, arī pie Tatjanas atnākusi nejauši, un tas ļāvis arī izārstēties no astmas. Tajā viņa iedzīvojusies pirms 30 gadiem pēc ļoti spēcīgas saaukstēšanās, un viss jau bijis tik slikti, ka



Tā retā reize, kad visa ģimene atkal ir kopā. Toms, Anita, Miks, Tatjana, Aivars un Inga

nevarējusi staigāt bez inhalatora baloniņā kabatā. Ar to sadzīvojusi divus gadus, un to Tatjana atceras kā ļoti briesmīgu un grūtu savas dzīves posmu... Tad kādu dienu sapratusi, ka nezināmu iemeslu dēļ ievērojami pieņēmusies svarā. Izdomājusī, – lai tiktu no tā vaļā, ir jāsāk... skriet... Un tā līdz šai dienai skriešana Taņas dzīvē ir ļoti svarīga. Viņa cenšas izskriet kādu aplīti katru dienu, lai gan – bijuši arī periodi, kad skriešana jānoliek malā – piemēram, laikā, kad bija salauzta roka, un tie pat bijuši ilgi divi gadi. Un tajā laikā, kad bijis ātrāk jāpaiet vai jāuzkāpj kalnā, – astma sākusī atgriezties, elpa bijusi jāmeklē – kaut kur dziļi, dziļi.

– Es tam, ka ar skriešanu es atbrīvojos no astmas, atradu arī zinātnisku apstiprinājumu, jo skrienot plaušas intensīvi ventilējas, un tas arī palīdz atbrīvoties no šīs slimības. Es ceru, ka šo manu stāstu sadzirdēs arī kāds, kurš slimo ar astmu, jo es esmu dzīvs pierādījums tam, ka tā ir taisnība – ka atveseļošanās ir paša cilvēka rokās. Un manā gadījumā tā nākusi kopā ar intensīvu kustēšanās prieku.

Jāpiebilst, ka man ir arī diagnosticēti augsti osteoporozes rādītāji, ar tādiem principā kustības ir minimālas... Man uz-

reiz ārsts izrakstīja zāles, kas regulāri jālieto, jo bez tām es “sabrūkstot”. Jā, nedēļu es nesapratu, kas man ir jādara – biju apjukumā. Bet atkal nenolaidu rokas – turpināju vingrot. No zāļu lietošanas es atteicos, jo esmu kategoriski pret tablešu lietošanu, bet piekritu vakcīnai, kas palīdz uz gadu... Taču pēc tās man bija komplikācijas, kas, izrādās, var būt vienam no simta – trīs dienas man sāpēja pilnībā viss! Lai nu kā, potes uztaisīju trīs reizes, bet arī tas mani nav atturējis no skriešanas, un jāpiebilst, ka arī šai slimībai skriešana ļoti labi palīdz, jo kaulus satur muskuļi un tos var dabūt, tikai kustoties – vingrojot un skrienot.

Šajā gadā es vairs arī nevakinējos, es skrienu, un es to nedaru, lai man būtu laba forma – man tas nav vajadzīgs, kāda esmu tāda esmu. Es to daru, lai sevi izārstētu – īpaši jau nevēlos, lai astma atgrieztos.

Cilvēkiem ir jāsaprot – nekas pats no sevis nenotiek, un, lai saglabātu savu veselību, kustību un līdz ar to arī dzīves prieku, ir pašam kaut kas jādara – jāpārvar sāpes, nogurums, nevarēšana... Tas ir vienkārši jādara! Piebildīšu, ka neskienu garos gabalus – es vienā reizē izskrienu tikai vienu

kilometru. Taču – to daru katru dienu, neskatoties uz laika apstākļiem, – tā Tatjana.

Spainis auksta ūdens un pirts rituāli

– Šobrīd mans ritms ir pamainījies, bet ļoti ilgu laiku bija tā, ka cēlos jau 5.00, lai līdz 7.00, kad izbraucām uz darbu, es būtu jau apdarījusi visus mājas darbus. Skrēju pa nedēļu, lai brīvdienas varētu veltīt sev un ģimenei. Un tā es savās brīvdienās pavadīju Aivaru uz darbu, paskrēju, aplējos ar aukstu ūdeni un tad atkal varēju aiziet nosnausties līdz 9.30. Jā, mans rituāls ar ūdeni ir ļoti svarīgs – to man reiz māsa pastāstīja, ka viņa tā dara... Es arī pameģināju. Un piebildīšu, ka vislabākais ir nevis no dušas sev uzliet aukstu ūdeni – jo tad jau esi sagatavojies, bet lielāks efekts ir tad, kad paņem un uzgāž sev ūdeni no spaiņa. Vēl, ja turpinām par rituāliem, man ļoti svarīga ir pirts, uzskatu, ka veselīgs dzīves veids ir tikai puse no visa, ja tajā nav pirts. Mana miesa nav mazgāta ar parastajām ziepēm vai dušas želejām jau 20 gadus, jo tās sausina ādu. Protams, rokas es ar ziepēm mazgāju, bet tas ir arī viss. Tīrs ūdens... un regulārs pirts apmeklējums – tas ir pats svarīgākais tīrai miesai. Mans vīrs Aivars ir pirtnieks, un viena kārtīga procedūra ilgst pāris stundu, – stāstīja Tatjana.

Runājot par pirti, Tatjana atklāja, ka liels pārsteigums viņai bijis tas, ka latvieši pirti dzer un ēd. Viņa ir pārliecināta, ka ēšana un pirts nav savienojamas – vismaz divas stundas pirms pirts nevajadzētu ēst.

– Tas man bija liels brīnums, ka vispār pirts tiek saistīta ar viesībām. Man pirts ir procedūra, kas attīra gan dvēseli, gan miesu. Man patīk dzīvot saskaņā ar sevi un dabu, man patīk uzņemt pozitīvu enerģiju, bet, kā jau minēju, tas viss ir pašam jāgrib, – ir jāpārvar visi šķēršļi un grūtības, pat sāpes, lai sevi dziedinātu ne tikai fiziski, bet arī garīgi. Viss spēks ir mūsos pašos! – par to cieši ir pārliecināta un savā dzīvē arī guvusi pierādījumu Tatjana Šleinerē.

BAIBA REINSONE

Ceļojumi

Atgriežoties pie tēmas par netāliem ceļojumiem ar samērīgu budžetu, iesakām apsvērt Ziemeļkurzemes apmeklējumu. Šajā reģionā ir ne mazums interesantu apskates objektu, tostarp arī tādu, kas mūs iztēlē aizvedīs uz visnenākā rakstiskās liecībās fiksēto mūsu zemes vēsturi. Šoreiz dosimies uz **Dundagu**, kas savulaik, tāpat kā Tukums, bija viens no Vanemas zemes pārvaldes centriem.

Vanema un Miera Kursa

Savulaik (11.–12. gadsimtā) Vanema (*Wanne Maa* jeb Vecā Zeme. – lībiešu val.) bija visai plaša teritorija starp Slocones un Ventas upēm, kas ziemeļos un ziemeļrietumos robežojās ar atklāto Baltijas jūras daļu un Rīgas jūras līci. Piekrasti apdzīvoja lībieši, bet zemes centrālo daļu – kurši, kas vēl sirmākā senatnē te ieradās kā iekarotāji.

Pēc Vācu ordeņa iebrukuma teritorija tika pārdēvēta par Miera Kursu par godu 1230. gada miera līgumam starp krustnešiem un vietējiem valdniekiem. Un, tāpat kā pārejās iekarotajās teritorijās, ordenis šeit uzbūvēja virkni nocietinājumu – pilis, no kurām dažas saglabājušās arī līdz mūsu dienām. Viena no šādām vēsturiskām būvēm atrodas Dundagā un tiek uzskatīta par vienu no vecākajām Ziemeļkurzemē. Turklāt tā ir arī vislielākā.

Zaļās jumpravas mājieta

Tiesa gan, no sākotnējās Dundagas pils, kāda tā bija 13. gadsimta beigās, šodien nav atlicis daudz – vienīgi pils ārsienu mūri pirmā stāva augstumā un atraktie pagrabi, sākotnējā torņa atliekas līdz otrā stāva augstumam un sākotnējās šķērssienas dzīvojamās korpusos. Toties daudzi elementi saglabājušies pēc 15. gadsimtā veiktās pārbūves (vārtu tornis un priekšpils apkārtmūris). Līdzīgi kā daudzās senās celtnes, pils piedzīvojusi ugunsgrēkus, pēc kuriem tā tikusi atjaunota, bet diemžēl ne vairs iepriekšējā izskatā. Pēdējo reizi pils smagi cieta 1905. gada 2. decembrī, kad to nodedzināja vietējie revolucionāri.

Vēsturiski Dundagas pils īpašnieki daudzkārt mainījušies. Pagājušajā gadsimtā tā kalpoja gan pagasta nama vajadzībām, gan vidusskolas vajadzībām, bet kopš 1992. gada pils ir Dundagas pagasta padomes īpašums un tās galvenais uzdevums ir veikt kultūras, izglītības, tūrisma un atpūtas centra funkcijas. Tagad te atrodas kultūras nams, Dundagas mākslas un mūzikas vidusskola, Tūrisma informācijas centrs un hostelis, kur iespējams pārnakšņot, cerot uz tikšanos

ES DARU TĀ

Kūka «Dāmas kaprīze»

Tatjanas meistarstīķis jau vairākus gadus ir kūka «Dāmas kaprīze», ko kopā ar mazbērniem gatavo ģimenes jubilejās. Jāpiebilst, ka recepte pirms vairākiem desmitiem gadu pie Tatjanas nonākusi no draudzenes Iras Afanasjevas, kuras māsa dzīvojusi Sanktpēterburgā un padalījusies ar šo recepti.

Nepieciešams: 1 ola, 50 g izkausēta sviesta, 7 ēd. k. miltu, 1 t.k cepamais pulveris, 1 ēd.k. vaniļas cukura, 300 g skābā krējuma 25 %, 200 saldā krējuma 35 %. 1 glāze cuku-

ra, 1 bundžiņa iebiezinātā piens, šokolāde, vai kas cits, dekorēšana (daudzums – nelielai kūciņai Tatajana izmanto kūkas formu 22 cm diametrā).

Pagatavošana: olu sakul ar dakšu, pievieno cepamo pulveri, iebiezināto pienu, miltus sviestu. Visu kārtīgi samaisa. Cep 3–4 plāksnes, tas atkarīgs no cepamās pannas izmēra. Atdzesē. Saputo krēmu: bļodā liek krējumu, saldo krējumu, vaniļas cukuru, cukuru. Starp plāksnēm liek krēmu (nav jāžēlo), jāatceras, ka arī virskārtā ir krēms un arī malas ir jāapsmērē. Lai kūka būtu garšīga, jāizlieto viss sataisītais krēms. Klasiskajā variantā virsū liek sētiņu no izkausētas šokolādes,



bet var dekorēt kā vēlas. Lai saliktu kūku kopā, es apakšai izgriežu cepamo papīru, ar garākām malām gar kūku. Kūku parasti cepu iepriekšējā, vakara lai garšas sasūcas.

ims pa seno Vanemas zemi



Dundagas pils ir viena no Ziemeļkurzemes visvecākajām būvēm, kas tapusi 13. gs, bet pārbūvēta 15. gadsimtā

naksnīgajos pils gaitenēs ar kādu no leģendārajiem tēliem, piemēram, Zaļo jumpravu, kura te esot sastopama visai bieži.

Pa Ernesta Dinsberga un Arvīda Blūmentāla pēdām

Pils nav vienīgais apskates objekts Dundagā. Te var aplūkot 1766. gadā būvēto luterāņu baznīcu, kopš 1935. gada tai piešķirts arhitektūras pieminekļa statuss. Dievnāmā atrodas **Jaņa Rozentāla altārglezna «Lieldienu rīts»** un 1859. gadā latviešu zemnieka Anša Dinsberga būvētās **ērģeles**, kā arī ļoti sena Bībele (1689) un Kārļa Ulmaņa 1936. gadā dāvētā Viesu grāmata ar viņa ierakstu.

Arī Dundagas apkaimē ir gan daudz ko redzēt. Pavisam netālu atrodas novadpētniecības muzejs – **Kubalu skola**, ko uzskata par pirmās latviešu nacionālās atmodas šūpuli. Tās pirmais skolotājs bijis leģendārais Ernests Dinsbergs, te mācījušies daudzi slaveni latviešu kultūras un sabiedriskie darbinieki. Turklāt skolas ēka ir vecākais līdz mūsdienām saglabāties guļbūves konstrukcijā veidotais skolas nams Kurzemē.

Droši vien daudzi jau dzirdējuši, ka Dundagas puse ir slavenā Austrālijas krokodilu mednieka Arvīda Blūmentāla (1925–2006) dzimtā vieta. Šis vīrs kļuvis par prototipu piedzīvojumu filmām «Krokodils Dandijs», un viņam par godu Dundagā uzstādīts **piemineklis krokodila veidolā**.

Netālu no Dundagas meklējami arī citi interesanti apskates objekti, piemēram, **Valpenes piramīda** un **Peldangas alu labirints**.

Piramīda un alas

Valpenes piramīda ir lielu akmeņu krāvums piramīdas formā ap 6 metru augstumā, kas veltīts Krišjānim Baronam. Akmeņi piemineklim savākti no apkārtnējiem laukiem, tajos iekalti meliorācijā iznīcināto apkārtnes māju vārdi. Iekalto māju vārdi ir izvietoti atbilstoši mājas atrašanās vietas virzienam. Pieminekli

1990. gadā pēc Imanta Ziedoņa ieceres veidojis tēlnieks Vilnis Titāns. Tuvumā savulaik atradusies Valpenes muižas ēka, kurā dzīvojis Krišjānis Barons, bet netālu esošajos Valpenes kapos apglabāta viņa māte un māsas.

Savukārt Peldangas alas, kas meklējamas dažus kilometrus no Dundagas, braucot pa Ģibzdes ceļu, ir dabisks veidojums – tekoša ūdens izskalots alu un pazemes eju labirints Liepniekvalka krastos esošajā smilšakmens atsegumā. Alu kopgarums sasniedz 70 metrus – tas ir viens no garākajiem dabisko alu labirintiem Latvijā. To veido viena lielāka un divas mazākas sazartas telpas, kas savā starpā savienotas ar tuneliem. Alā izveidojušies vairāki pilāri un smilšakmens stabi. Taču, pastāvot nogruvumu riskam, alas šobrīd diemžēl aplūkojamas vienīgi no ārpusē.

Dodoties uz Lībiešu krastu

Pats par sevi saprotams, ka pēc Dundagas apskates būtu grūti atturēties no Lībiešu krasta apmeklējuma. Tālu nav jābrauc – līdz Mazirbei tikai 24 kilometri, turklāt pa ceļam var aplūkot **Slīteres dabas taku un bāku**. Uzkāpjot bākas piektajā stāvā, no teju 100 metru augstumā virs jūras limeņa paveras brīnišķīga apkārtnes panorāma – Slīteres rezervāta mežs, kas stiepjas līdz par jūrai un apvārsnim. Skaidrā laikā no bākas redzama Sāremā sala ar Sirves bāku.

Rezervāta teritorijā izveidotas trīs dabas takas: Slīteres, Pēterezera un Ēvažu. Takas nav garas un piemērotas visu vecumu apmeklētājiem, lai gan pirmās divas ved pa visai kalnainu apvidu. Pēterezera taka šķērsojo varenos kangarus – stāvus, ar mežu apaugušus kāpu paugurus un vigas – dziļas, pārpurvojušās ieplakas starp kangariem. Savukārt Ēvažu taka ir īsa (tikai 300 m) un ļauj apskatīt vienu no retajiem Rīgas jūras līča stāvkrastiem ar augstumu līdz pat 15 metriem.



Piemineklis slavenajam dundadzniekam - Austrālijas krokodilu medniekam Arvidam Blūmentālam (1925 – 2006)



Mazirbes laivu kapsētā

Mēra akmeņi un vilkača kaps

Iebraucot **Mazirbē**, mūs sagaida sveiciens lībiešu valodā – esam nonākuši Lībiešu krastā (Livod rānda), kas ir īpaša kultūrvēsturiska teritorija ar savām aizsargājamām vērtībām. Vēsturiskajos avotos Mazirbe minēta jau 1387. gadā, un te bijis lielākais lībiešu ciems Kurzemes piekrastē. Vēl nesenā pagātnē te bijis arī nozīmīgs zvejniecības un kuģniecības centrs. Mūsdienās Mazirbes vārds saistās ar Lībiešu tautas namu un ikgadējiem lībiešu svētkiem.

Šeit ir visai daudz apskates objektu – sākot ar 1868. gadā uzbūvēto Mazirbes luterāņu baznīcu, kuras 36 metrus augstais tornis kalpojis kā jūrasbraucēju orientieris, Mēra akmeņiem, Baltā kāpu un Lībiešu tautas namu, beidzot ar laivu kapsētu, pieminekli Vecajam Taizelim un kādu mītisku apbedījumu – teikām un spoku stāstiem apvītu senu, ar akmeņiem apkrautu kapu, kas esot vienīgā Latvijā zināmā vilkača kapla vieta...

Naktsmītne par 10 eiro? Kāpēc ne?

Apskates vietu Ziemeļkurzemē ir gan daudz. Bez jau aprakstītajām

noteikti jāapmeklē **ragu muzejs Vaidē, Kolkas rags un skatu tornis, Pūrciema Baltā kāpa, Roja, Kaltenes akmeņainā piekraste** un **Mērsrags, Valdemārpils, Laumu dabas parks** un citi objekti. Tāpēc ir vērts plānot ceļojumu vismaz uz divām vai pat trim dienām, un tas nozīmē, ka aktuāls būs naktsmitņu jautājums. Tiem, kam budžets pieļauj, ir rodams gana plašs piedāvājums gan vietnē booking.com, gan visittalsi.lv, savukārt ekonomisko variantu cienītājiem ieteiktu padomāt par telšu vietām kempingos. Piemēram, Mazirbes «Jūrmalnieki» piedāvā gan labiekārtotus namiņus, gan telšu laukumu pašā ciema centrā. Četrvietīga namiņa cena par diennakti ir 55–65 eiro,



Kempings «Jūrmalnieki» Mazirbē

Informācijai:

www.slitere.lv,
www.dundagaspils.lv,
[www.https://kempingsjurmalnieki.lv](https://kempingsjurmalnieki.lv),
www.plaucaki.lv,
www.visit.dundaga.lv,
www.visittalsi.lv



Tēlnieka Jāņa Mikāna veidotā un 2024. gadā atklātā skulptūra pie Dundagas pils

bet par telts vietu jāmaksā tikai 10 eiro (nevis no cilvēka, bet par vietu). Viesiem pieejama pilnībā aprīkota moderna virtuve, tualetes, elektrības pieslēgums. Kempings ir ļoti sākots un kluss, ar nojūmēm omulīgai pasēdēšanai, griliem un ugunsкура vietu, turpat blakus atrodas veikals, vasaras kafējnīca un picērija, kas izvietojusies tautas namā.

Ja atceļā vēlaties doties caur Kolku un Roju, naktsmītnei var plānot Pūrciema kempingā «Plaucaki» – vēl viena apbrīnojami kļūsa vietēja meža vidū piecu minūšu gājiena attālumā no jūras, kur var izvēlēties vienkāršus atpūtas namiņus (sākot no 35 eiro) vai telts vietu par 10 eiro. Tāpat kā «Jūrmalniekos», te pieejamas visas nepieciešamās ērtības.

Lai gan līdz Kolkai un Mazirbei iespējams nokļūt arī ar autobusu «Rīga – Mazirbe», kas kursē divas reizes dienā un pietur arī Dubultos un Engurē, ceļojumu tomēr iesakām plānot ar automašīnu. Tad būs iespējams pilnībā izbaudīt visus Dundagas un Lībiešu krasta apskates objektus.

GUNTIS ZARIŅŠ

Kā palīdzēt senioriem uzveikt vientulības radītās problēmas?

ILONA NORIETE

Daudzi cilvēki gados, īpaši tie, kuri dažādu iemeslu dēļ ir palikuši vieni, mūža nogalē nereti zaudē dzīves jēgu un prieku. Daži caurām dienām sēž mājās pie televizora un nevēlas pat iziet ārā. Cēloņi šai vientulībai un atšķirtībai no apkārtējās pasaules var būt visdažādākie – visbiežāk jau dzīvesdrauga aiziešana mūžībā. Daudziem arī bērni un mazbērni ir pieauguši un devušies savā dzīvē. Citi seniori varbūt jau agrāk ir šķīrušies un nav spējuši vai vēlējušies atrast sev jaunu partneri.

Lai kādi būtu vientulības rašanās iemesli, sekas, ja šiem cilvēkiem netiek sniegts atbalsts, bieži vien mēdz būt postošas. Tādēļ ir svarīgi laikus pamanīt uzvedības pārmaiņas un vajadzības gadījumā meklēt palīdzību. Par to, kādi risinājumi dod iespēju pārvarēt vientulības radītu noslēgšanos, vecuma depresiju un līdzīgas senioru vidū nereti sastopamas veselības problēmas, vairāk stāsta klīniskā psiholoģe un kognitīvi biheiviorālā terapeite **Anita Tože**.

Galvenais – savlaicīgi atklāt problēmas

Cilvēka dzīves laikā notiek vairāki būtiski lūzuma punkti. A. Tože uzskata, ka viens no tiem ir pensionēšanās, kas bieži vien nozīmē arī sociālās vides maiņu – pazūd ikdienas struktūra, rutīna, mērķis un kolēģu loks, kas gadiem ilgi spēlējis nozīmīgu lomu dzīvē. "Novēcošanās ir dabisks process, taču tā ietekme uz cilvēka dzīvi nav viennozīmīga. Kamēr vienam turpinās piepildītu un aktīvu dzīvi, citam šajā periodā dominē pasivitāte, izolācija un emocionāla noslēgtība. Papildus vēl arī veselības problēmas, hroniskas sāpes, partnera vai citu tuvinieku nāve var atstāt dziļus emocionālus tukšumus," saka Anita Tože. "Ja šie tukšumi netiek aizpildīti ar jaunām interesēm vai sociālām aktivitātēm, cilvēks riskē ieslīgt rutīnā, kurā viņa vienīgais ikdienas «biedrs» ir televizors vai radio. Šāda pasivitāte ilgtermiņā ne tikai samazina dzīves kvalitāti, bet arī paātrina fizisko un kognitīvo spēju pasliktināšanos."

Šī problēma ir sena, un laika gaitā tās risināšanai izmanto ti dažādi paņēmieni. "Mūsdienās ar to nodarbojas geriatrija – medicīnas nozare, kas pēta vecāka gadagājuma cilvēku fizisko, psiholoģisko un sociālo veselību, kā arī to, kā palīdzēt viņiem saglabāt iespējami augstu dzīves kvalitāti un neatkarību arī



FOTO - No privāta albuma

Anita Tože

laikā, kad ķermenis un dzīves apstākļi mainās," skaidro terapeite.

Anita Tože arī atgādina, ka ļoti bieži vecāka gadagājuma cilvēku garastāvokļa pazemināšanās, intereses zudums un enerģijas trūkums tiek norakstīts uz vecumu – gan viņu pašu, gan ģimenes, dažreiz pat medicīnas darbinieku skatījumā. Taču klīniskā psiholoģe norāda, ka frāze "nu, viņam jau gadi, tas ir normāli" ir bīstama, jo tā normalizē depresiju, kas patiesībā ir ārstējama slimība un nav dabiska novecošanās sastāvdaļa. "Pētījumi rāda, ka liela daļa depresijas gadījumu senioriem paliek neatklāta, jo simptomi tiek uzskatīti par normālu vecuma izpausmi, un šāda normalizācija ir neveselīga un samazina cilvēka apņēmību meklēt palīdzību. Depresija vai pazemināts garastāvoklis (angļu val. – *low mood*) vecāka gadagājuma cilvēku vidū ir nopietna problēma. Vēl vairāk – depresija var maskēties kā kognitīvi traucējumi (tā sauktā pseidodemenca), radot kļūdainu iespaidu, ka cilvēkam attīstās demence, lai gan patiesībā pie vainas ir garastāvokļa traucējumi, kurus iespējams veiksmīgi ārstēt."

Apburtais loks

Noslēgšanās un vientulība visvairāk apdraud cilvēkus, kuriem trūkst plaša sociālā atbalsta – bērni un mazbērni dzīvo tālu, nav draugu vai paziņu, ar kuriem tiktu uzturēti regulāri kontakti. "Īpaši riskam pakļauti introverti indivīdi, tāpat arī personas, kam dzīvē nācies pieredzēt daudz rūgtu brīžu, piemēram, tuvinieku zaudējumus," teic Anita Tože. "To pašu var teikt par cilvēkiem, kam veselības problēmu dēļ ir ierobežotas vai apgrūtinātas fiziskas pārvietošanās iespējas. Ilgstoši esot pasīvā stāvoklī, ar laiku organisma spēki samazinās, tādēļ katrs ikdienas uzdevums prasa lielu piepūli un var radīt vēlmi izvairīties no jebkādas kustības vai iesaistes. Problēma slēpjas tajā, ka – jo ilgāk cilvēks atrodas pasīvā režīmā, jo grūtāk viņam atgriezties aktīvā dzīvē, un šādi veidojas apburtais loks."

Šo situāciju ļoti labi izskaidro biheiviorālās aktivizācijas (angļu val. – *behavioural activation*) modelis, ko izmanto kognitīvi

biheiviorālajā terapijā. Pirmkārt, kad cilvēks pārstāj kustēties, tikties ar citiem un darīt patīkamas lietas, viņa smadzenes saņem mazāk signālu, kas tās iepriecina un aktivizē. Bez šiem "priekša signāliem" garastāvoklis un motivācija pamazām kritas. Tas nozīmē, ka smadzenes retāk aktivizē "atalgojuma sistēmu" (procesus, kuros iesaistīts dopamīns un serotonīns), kas palīdz uzturēt motivāciju un labu garastāvokli. Otrkārt, kad mēs mazāk kustamies, sirds muskulim vairs nav jāstrādā tik aktīvi, tāpēc tas pamazām kļūst vājāks. Ar katru saraušanos sirds izsūkņē mazāk asiņu, līdz ar to muskuļos un smadzenēs nonāk mazāk skābekļa. Tas nozīmē, ka nogurums iestājas ātrāk, jau pat pie nelielas slodzes. Kad trūkst enerģijas, kritas arī garastāvoklis, un rodas sajūta, ka pat vienkāršu lietu veikšana prasa lielu piepūli. Tā rezultātā prieks, ko cilvēkam sniedz aktivitātes, vairs nespēj kompensēt slodzi, kāda nepieciešama šo darbību veikšanai, un viņš izvēlas "nedarīt neko", lai izvairītos no šīs piepūles. Savukārt garastāvokļa pasliktināšanās vēl vairāk samazina vēlmi kaut ko darīt."

Kā atgūt enerģiju

Ilgstoši atrodoties pasīvā stāvoklī, cilvēks pamazām, ikdienā varbūt nemanāmi, bet slīd uz leju pa iedomātu spirāli, un ar katru loku viņš nonāk arvien zemākā līmenī, kurā ir mazāk kustību un enerģijas. Viņš pielāgojas, kustas mazāk un varbūt pat nejut izteiktu diskomfortu, jo šis pārmaiņas neotiek pēkšņi. Taču, jo zemāk viņš nonāk, jo lielāka piepūle būs vajadzīga, lai sāktu atkal celties uz augšu. A. Tože uzskata – lai apstādinātu šo lejupslīdi, ir jāmēģina kāpināt aktivitāti, bet tas jā dara lēnām. "Ir jā sākas ar ļoti maziem, bet reāliem soļiem – piemēram, vienu nelielu aktivitāti dienā," stāsta kognitīvi biheiviorālā terapeite. "Tā var būt piecu minūšu ilga pastaiga, īss telefona zvans, neliela iesaiste hobijs. Sākumā arī šādas aktivitātes nešķitīs patīkamas un var radīt sajūtu, ka pūles nav tā vērtas. Bet, pakāpeniski palielinot šo darbību daudzumu un intensitāti, ķermenis sāk reaģēt – pieaug enerģijas līmenis, ar laiku aktivitātes sagādā vairāk prieka, un kādā brīdī tā daudzums kļūst lielāks par ieguldīto piepūli. Šāda notikumu attīstība uzlabo garastāvokli, un cilvēks pamazām atgūst vēlmi darīt vairāk. Šī procesa gaitā arī atklājas tā spirālei līdzīgais princips – ja esam augšgalā, aktivitātes rada prieku, kas savukārt stimulē veikt nākamo aktivitāti, bet, ja

apstājamies, spirāle slīd lejup, un, lai atgrieztos augstāk, jāiegulda vairāk spēka un enerģijas. Parasti lielākais klupšanas akmens ir neziņa, ka viss prasa pacietību un laiku – piemēram, cilvēks vienreiz pamēģina, viņam rodas iespaids, ka šis process nestrādā, jo nekas nemainās, un atmet ar roku. Tādēļ jāsaprot, ka ciņu ar piepūli ir jā sākas ar maziem soļiem, šajā jomā nedrīkst pārspīlēt. Ja visu dara regulāri un pakāpeniski, aptuveni trīs nedēļu laikā var panākt jau ļoti labus rezultātus."

Tuvinieki var dot nenovērtējamu ieguldījumu

Cilvēks arī cienījamā vecumā var dzīvot aktīvu un piepildītu dzīvi. Anita Tože ir pārliecināta – lai to būtu vieglāk īstenot, ir svarīgi mainīt gan sabiedrības, gan ģimenes skatījumu uz senioru emocionālo veselību. "Izolēšanās un izvairīšanās no aktivitātēm nav «vecuma norma» – tas ir signāls, kam jāpievērš uzmanība jebkurā vecumā," uzsver klīniskā psiholoģe. "Par vientulības radītajām problēmām ir jā runā, jo ar tām saskaras ļoti daudzi, un labā ziņa ir tāda, ka vairumā gadījumu šīs likstas var veiksmīgi risināt. Sarunas dod iespēju pieslēgties tiem, kuri spēj uzklaustīt, palīdzēt un arī izglītēt. Nozīmīgs atbalsts bieži var būt tuvinieki – piemēram, palīdzot atrast informāciju, paskaidrojot, kā darbojas garastāvokļa uzlabošanas process, un iedrošinot, ka tas prasīs laiku. Ja cilvēks saprot, ka progress būs pakāpenisks, viņš bieži kļūst motivētāks, pacietīgāks un izturīgāks, lai spētu iet pa atgriešanās ceļu. Apkārtējie var palīdzēt arī ar idejām par pieejamām aktivitātēm – pastaigām, kontaktiem, domubiedru klubiem vai citām interesēm. Svarīgi atcerēties – ja cilvēks ilgstoši nav bijis aktīvs, sākumā pārāk liels jaunu iespaidu vai pienākumu daudzums var būt nomācošs un radīt pretēju efektu. Vislabāk sākt ar mazumiņu, teiksim, regulārām īsām pastaigām, sarunām ar draugu vai draudzeni, un, kad enerģijas līmenis pieaug, pievērsties aktīvākām darbībām. Sabiedrībai kopumā ir jāsniedz skaidrs signāls, ka aktīva, piepildīta dzīve iespējama jebkurā vecumā. Dažkārt pietiek ar vienu pavisam mazu soli, lai sāktos ceļš uz jaunu mūža posmu, kurā cilvēka dzīvē atgriežas prieks, spēks un jēga."

Aktivitāte – atslēga uz laimīgu dzīvi

Anita Tože min arī kādu piemēru no savas darba pieredzes. "Atceros kādu kungu, apmēram 70 gadu vecu, ar kuru iepazinās rehabilitācijas nodaļā. Viņš bija pārcietis insultu. Fiziski viņš jau varēja nedaudz pāriet, bet pats teica: "Kam tas vairs vajadzīgs... gadi jau aiz muguras, un es neesmu vairs tas pats." Viņš sēdēja savā krēslā, skatījās televizoru un reti pacēla acis, kad kāds gāja garām."

Mēs sākam ļoti vienkārši. Pirmajās dienās vienīgais mērķis bija iziet no palātas līdz gaitenim un atpakaļ. Tas sākumā šķita kā milzīgs darbs. Bet šajā laikā mēs runājām – viņš pastāstīja, ka jaunībā bijis aktīvs makšķernieks un pat izveidojis nelielu makšķernieku grupiņu. Tā bija pirmā reize, kad es redzēju viņa seju smaidu.

Pēc dažām dienām šis kungs pats pajautāja, vai nevaram aiziet līdz nodaļas logam – viņa sāka rasties vēlme atkal aplūkot pasauli. Pēc nedēļas jau gājām ārā, kur viņš pavadīja laiku, vērojot ūdeni un putnus. Viņš teica, ka atkal "mazliet sajutis dzīves garšu". Mazām pastaigām pamazām pievienojās vingrojumus, vēlāk – sarunas ar citiem pacientiem.

Atceros arī viņa ģimenes apciemojumus klīnikā, kas bija ļoti nozīmīgi. Īpaši svarīga bija tuvinieku izglītošana par to, ka garastāvoklis uzlabojas pakāpeniski, lai viņi spētu turpmāk atbalstīt sava ģimenes locekļa atgūšanās progresu.

Tas nebija brīnumlīdzeklis un nenotika vienā dienā. Tas bija lēns, pacietīgs process, kurā katra mazā kustība un saruna bija kā solis uz priekšu. Un tas labi parāda, ka reizēm pietiek ar mazumiņu – īsu pastaigu, kopīgu tējas tasi, sarunu par "vecajiem laikiem" un smaidu, lai atkal iedegtos tā dzirksts, kas liek cilvēkam kustēties, interesēties un dzīvot."

Noslēgumā Anita Tože vēlreiz uzsver dažādu aktivitāšu lielo lomu vientulības un tās radīto problēmu risināšanā. Zinātnieku veiktie pētījumi nepārprotami rāda, ka gan fiziskā, gan sociālā aktivitāte pagarina dzīvi, samazina depresijas risku un padara cilvēku laimīgāku. Tādēļ A. Tože uzskata, ka ieguldījums senioru aktivitātē ir investīciju vērts process ne tikai individuāli, bet arī sabiedrības mērogā – jo mazāk vientulības un pasivitātes senioros, jo veselīgāka, dzīvotspējīgāka un saliedētāka ir visa sabiedrība.

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

MAF
Mediju atbalsta fonds