

Caur gadu gadiem Vecītis pāri sniegotiem laukiem brien

"Mežus pārklāj sniegs, lāčiem ziemas miegs..." dūņojām Ziemassvētku dziesmiņu... Sniega diemžēl nav, bet svētki – tiek svinēti tik un tā! Un ir kāds, kuru uz sava mājas sliekšņa cer satikt ikviens – gan liels, gan mazs. Tas ir Ziemassvētku vecītis... Un skaidrs jau, ka tas galvenais – no Lapzemes Rovanniemi, kaut rūķu un elfu atbalstīts, visur pabūt nepagūst. Tad nu viņam nāk talkā vietējie entuziasti. Kas tie ir un kur viņi mājā, – to jau pirms Ziemassvētkiem devāmies skaidrot arī mēs.

Un domājot par cilvēkiem, kam, kā šķiet, iedvesmas nekad nav trūcis, pa kalniem un pa lejām, pa likumotiem, mazliet dubļainiem ceļiem devāmies uz Tumes pagastu, kur meža ielokā dzīvo mūsu pašu Vecītis **Modris Aumalis**. Jā, citi dodas uz Lapzemi, bet mēs uz Tumi un, nebaudisimies teikt, uz viskrāšņāk izgreznoto mājiņu taipusē – uz «Tīrumniekiem».

Iebraucot sētā, priekšā jau bija svētku eglīte, un turpat pie durvīm ar vienmēr laipno smaidu mūs sagaidīja Ziemassvētku vecītis, šoreiz gan mazliet savādākā paskatā – bez garās bārdas un sarkanajām biksēm, kā mēs esam raduši viņu redzēt Ziemassvētkos, bet – tas bija viņš! Laipni aicināja mūs iekšā, un tur, piesēdusi jau pie skaisti klāta galda, varējām uzsākt sarunu par un ap Ziemassvētkiem, vecīša dzīvi un darbu.

Salavecis? Kas tas tāds?!

Piedzimis vecītis, kā visi mazi rūķi, – Tukuma dzemdību nodaļā nu jau tālajā 1950. gada 12. augustā. Visu savu bērnību viņš pavadījis Tukumā, skolas *rainīs*. Tēvs Pauls daudzus gadus vadīja Tukuma pilsētas komunālo uzņēmumu, bet mam-

ma Helga audzināja trīs bērnus – Modri, Spodri un Agritu, bija liela rokdarbniece – šuva, adīja... Kā stāsta vecītis, mammītei diemžēl izskoloties nav sanācis, jo to nav ļāvis karš un vēlāk arī ģimenes dzīve.

Šķiet, bērniem Ziemassvētku laiks vienmēr bijis brīnumu pilns, bet Modris stāsta, ka viņa bērnībā



FOTO - Agris Jansons

Šogad Tumes «Tīrumniekos» Modris īpaši padomājis par rotājumiem

šie svētki gan bijuši citādāki nekā tagad: "Ziemassvētkus jau tajā laikā nesvinēja, svinēja Jauno gadu, arī svētku brīvdienu nebija. Bet, ja jautā par dāvanām, tad arī tās es īsti neatceros un pie mums uz mājām nekad nebija nācis, kā toreiz teica, salavecis. Es bieži saviem vecākiem prasīju: "Kāpēc tā, kāpēc pie mums nekad viņš neatnāk?!"...

Atceros, ka skolā visus sadzina lielajā zālē un teica, ka nu nāks Salavecītis, un es visiem jautāju kas tas ir, jo tādu nebiju redzējis... Un bija skolas biedru vidū jau tādi, kas lepni atbildēja: "Es gan zinu, man tāds ir bijis mājās!" Un man tas "uzsita asini" – nu kā tā – citiem ir, bet mums nav!?

Tas, kas bija ieradies pie mums skolā un bija man pirmais salavecis, bija arī visa Tukuma Salavecītis numurs viens – tas bija **Egons Kubelis** (Kubelītis) (1924–2005). Viņš bija ļoti talantīgs, pats spēlēja vairākus mūzikas instrumentus, dziedāja, bērniem dejas mācīja, vadīja vairākus pašdarbības kolektīvus."

Ja jau spēlē teātri, tad būs labs Vecītis!

"Ilgi es tam, ka mūsmājas netiek svinēti Ziemassvētki, nepievērsu uzmanību, tikai tad,

kad 1972. gadā apprecējos ar sieviņu Skaidrīti un atnācām dzīvot te, uz viņas tēva mājām, arī sākām tā pa istam svinēt Ziemassvētkus. Ir pat kaut kur bildes, kur Skaidrītes mamma, uzvilksusi ausaini, bija mūsu Salavecītis..."

Un tad jau visai drīz bija klāt arī mans laiks – 1980. gadā, kad kultūras namā režisores **Rudīte Poča** un **Dzidra Stepanova** sāka organizēt bērniem Ziemassvētku uzvedumus. Un laikam jau tā iemesla dēļ, ka jau no 1970. gada spēlēja Tukuma teātri, abas mani uzaicināja būt par Vecīti. Atceros, kā Dzidra teica: "Kas ir? Ja Klaucāns nevar, nāc tu!" Un man jau daudz nebija jāsaka – biju atsaucīgs un darbam gatavs! Jā, **Jānis Klaucāns** arī bija aktīvs pašdarbnieks, spēlēja teātri un labi nostādītās balss dēļ vadīja visus oficiālos un svinīgos pasākumus. Tolaik – 70. gadu beigās un 80. sākumā – viņš bija tā brīža galvenais Tukuma Vecītis, bet strādāt šajā arodā viņš vairs nevarēja, jo to neļāva *part-koms* (Tolaik galvenā vietējā vara – vienīgās komunistiskās partijas komiteja. – Red.) Izskaidrojums?! – Bija uzskats, ka partijas cilvēkam nepiedien nodarboties ar tādām lietām. Tolaik partijā nebiju, tad nu varēju brīvi

aizsākt savu Ziemassvētku vai, kā toreiz vēl sauca, Salavecīša arodu. Lai gan jāsaka, ka man arī tagad ir grūti pierast pie vārda "Ziemassvētku vecītis", jo lielāko daļu mana darba mūža mani bērni sauca par salaveci."

Visas sniegbaltītes dikti smukas...

"Un tad nu gāja vaļā – mēs ar Ziemassvētku priekšnesumiem braukājām pa visiem Tukuma apriņķa klubiem. Bija rūķi, sniegbaltītes... Vienreiz mēģināju pat saskaitīt, cik man vispār pa šiem gadiem ir bijušas sniegbaltītes... Daudzas, bet dažas no tām bija īpašas, piemēram, **Rudīte Poča**, **Inga Siliņa**, vēlākā kultūras nama direktore **Gundega Buķele** un vēl, un vēl. Bet nu vienmēr man viņas bija tādas... smukas. Daudz strādājām kopā ar **Anītu Apīni**, kas spēlēja akordeonu un bija vai nu Vēja māte, vai Zaķis, vai kāds cits tēls. Mums kopā strādāt bija labi – viņa spēlēja, es varēju iet rotaļās. Bija gan reize, kad Anita uz pasākumu netika..., tad nu mēģināju pats dziedāt!... Bet nu kāds es dziedātājs, nekas labs tur nesanāca."



Ziemassvētku vecīšu festivālā Jānis Klaucāns, Egons Kubelis, Rudīte Poča un Modris Aumalis

Caur gadu gadiem Vecītis pāri sniegotiem laukiem brien

►9. lpp.

Modris, stāstot par savām aktivitātēm Vecīša gaitām, atcerējās, ka svētku laiks tolaik sākās ātrāk nekā citiem – jau ap desmito datumu. "Jā, braukšana pa rajona kultūras namiem – tas viss bija labi, bet, kad viss bija jāapvieno vēl ar bērnu dārzu un skolu eglītēm... – tas jau bija traki! Un tas nozīmēja jau vismaz piecas egles dienā... Karstumā, lielajā mētelī, nosvidis līdz pēdējai vilītei un vēl dziedot un dejojot!... Es jau vienmēr esmu bijis muldētājs, nekad nebija tā, ka iedevu dāvanīņu un viss, – vienmēr gribēju kaut ko pateikt, pajautāt, pakomentēt... Bet sanāca arī "podī". Bija reizes, kad es tā skaļāk nodevu runu savā zemajā balsī un bērnu dārzā kādu bērnu arī saraudināju. Atceros, vienu reizi pasākumā es biju par salaveci, bet Jānis Vītols par fotogrāfu, un viņam jau arī vārds kabatā nebija jāmeklē. Es, Jāņa piebikstījis, vienam bērnam jautāju: "Tev tētis mājās arī aliņu mēdz iedzert?" Šis man pilnā balsī preti: "Jā!"...

Jā, netrūka reizes, kad no bērnu bara uzradās kāds gudrinieks, kurš visiem mēģināja iestāstīt, ka es neesmu īsts Salavecītis un ka tāds nemaz nepastāv, vai pajautāja: "Ar ko tad tu, Salavecīti, atbrauci?" Un reiz, kad man šis jautājums, "ar ko tu atbrauci?" apnika, atbildēju: "Ziemeļbrieži nomira, tāpēc atbraucu ar žiguli!" Bet, ja tā padomā, – šitā bērnu mānīšana, ka pa skursteni kamīnā ielien Vecis!... Pirmkārt, viņš tur iesprūdis, bet, ja nu tomēr, – tad viņš būs melns kā moris!"

"AtDod bārdū!"

Modris stāsta: "Jā, slodze bija milzīga. Ja dienā aiziet uz vienu eglītes pasākumu – nekādu problēmu, bet, ja ir pieci un vairāk pasākumu, – tad tur jau iestājas murgs! Un, ak, vai, – man taču nebija tikai bērnu eglītes –



Vecītis ceļā pie bērniem. 2007. gads

bija arī pasākumi pensionāriem. Tas bija laiks, kad vēl nebija uzbūvēta reiz nodegušā kultūras nama jaunā daļa, un mani pasauca uz eglīti pensionāriem bārdas studijā – tur, kur kādreiz bija dzimtsarakstu nodaļa...

Nu ja liek, es arī eju, nebiju neko arī gatavojies... Nu tur iet valā *tancuļkas* (dejas), griežamies, elkonīšos saķērušies, uz nebēdu! Es kā mainu roku, – tā dāma lido! Bet paspēj vēl pieķerties pie manas bārdas un turpināja lidojumu jau ar manu bārdu rokās... Es – apjucis, bez bārdas – vēl uzsauca: "AtDod bārdū!" Kad aiz kulisēm *sarikteju* visu, kā bija, tālāk eglīti novadīju bez starpgadījumiem... Jā, pensionāri bija paši galvenie bērni un – cik viņi bija forši!..."

Par Vecīša ierašanos vienmēr visi priecājas, un ja vēl tā ir tāda – efektīga! Piemēram, Modris atceras, ka viena no iespaidīgākajām bijusi viņa ierašanās istā zirga pajūgā: "Bija laiks, kad modē bija Ziemassvētku pasākumu norise laukā. Tirgus laukumā vēl bija tribīne un tās priekšā arī no-

tika bērniem eglītes pasākums. Neatceros vairs, ko es tur dariju, bet atceros tikai to, ka biju zirga pajūgā. Bet, kā jau ierasts, bērni blāva, kļiedza, zirgs sabijās un sāka aulekšiem skriet prom gar Raiņa skolu, pa bruģi uz leju! Domāju tikai vienu: vai es maz dzīvs palikšu vai ne. Bet viss beidzās labi..."

Vaicājām Vecīti, kāpēc tad braucis pajūgā – vai tad sniega arī tolaik nav bijis? Modris stāsta: "Nebija gan. Nemaz nevar teikt, ka agrāk visas ziemas bija sniegotas... Jā, kādā ziemā bijis skaists sniedzīns, bet tomēr lielākā daļa Ziemassvētku bija lietaina, dubļaina... Pat skolas laikā atceros, ka pie obligātajiem sporta veidiem bija arī slēpošana – bija jāsapērk slēpes, zābaki. Visi slēpo. Bet pienāk nākošā ziema, un nekā – ziemas nav! Brīdī, kad notika slēpošana, slēpes bija jānes mājās – slēpes pār vienu plecu, soma pār otru... – oi, kad visu šo atceros!..."

Fotogrāfs, tētis, aktieris, Vecītis, mūks un arī... kurinātājs

Vecīša ādā Modris iejutās tikai ap svētku laiku, bet ikdienā maize bija jāpelna citos darbos. Ilgus gadus Modris, izmācījies profesiju 34. arodskolā (1970. gadā), bija viens no atzītākajiem fotogrāfiem Tukuma fotodarbnīcā. Tur strādājuši abi ar sieviņu līdz pat brīdim, kad sadzīves pakalpojumu kombināts privatizēts un visbeidzot – likvidēts. Tad vienu laiku Modris strādājis arī par kurinātāju lielajā «Skonto», bet, pienākot svētku laikam, atkal iejuties Vecīša lomā. Un Modrim nekas nav bijis šķērslis – palaidis vakarā apkures katlu, pateicis sargam, ka pēc brīža

būs atpakaļ, un jau savā formā – Ziemassvētku vecīša kostīmā – tecīņiem vien meties uz auto un uz pasākumu. Pēc tā atkal vecītis jau bijis atpakaļ pie lielā apkures katla. Vēl – jau kopš 2002. gada – Modris strādā arī par Jaunpils pils Mūku. Un Ziemassvētku laikā to visu apvienot bijis vissarežģītāk. Bijuši tādi vakari, kad jābūt gan Mūkam, gan Ziemassvētku vecītim. "Iedomājieties, – novadu Jaunpili ekskursiju, un pēc 30 minūtēm jābūt Tukumā kultūras namā! Ko es daru? Lecu mašīnā un uz 120 km/h gāzēju, lai paspētu. Egle beigusies, atkal mašīnā iekšā un atpakaļ uz Jaunpili – uz nākošo ekskursiju," trako amatu apvienošanas laiku atceras Modris un piebilst, ka, jā, tobrīd gan būtu noderējuši īsti Ziemassvētku brīnumi, nu kaut vismaz pa gaisu lidojošie ātrgaitas ziemeļbrieži... Un tā līdz pat 2012. gadam, kad Modris nolēma par Ziemassvētku vecīti pārtapt retāk un nepiedalīties vairs lielajos masu pasākumos. Bet, atskatoties pagātnē, varot teikt vienu – Ziemassvētku vecīša loma nav nekāda medus maize. Esot pat vienam skeptiķiem teicis: "Še, ņemiet tērpu un ejiet par Ziemassvētku vecīšiem!" Bet neviens no uzrunātajiem to nav uzdrošinājis darīt, pat nav izmēģinājis... Tomēr ik pa laikam uzradušies arī konkurenti – tādi, kā Modris saka, naudas kāsēji – kad Modris ņēmis vien 20 latus, šie jau 50.

"Jā, kur tik nav būts svētku laikā: ne tikai lielajos pasākumos, bet arī daudzu novadnieku mājās. Patiesībā tas ir viens no vecīša amata lielākajiem bonusiem – redzēt, kā mazie izaug, kļūst par personībām un izmācās par gudriem un labiem cilvēkiem... Lielāka ballīte, kur

vienmēr prieks paviesoties, ir «Neatkarīgo Tukuma Ziņu» redakcija, kur arī visi ir kā viena liela ģimene – gāju pie bērniem, nu pie viņu bērniem – viss mainās, bet atkal un atkal esmu laimīgs saskatīt bērnu prieku acīs, kad pasniedzu viņiem dāvanīņu," tā vecītis Modris.

Pandēmija apstādināja arī Ziemassvētku vecīti

Vaicāts par Vecīša darba gaitu noslēgumu, Modris stāsta: "Beidzu savu vecīša karjeru pandēmijas laikā – pulcēties nevarēja un arī Ziemassvētku vecītis nevarēja nākt pie bērniem. Pavērojot no malas, arī šobrīd šķiet, ka nav vairs tik populāra tā Vecīša padarišana. Jautāju pazīstamām bērnu dārzā audzinātājām, kā tagad notiek. Viņas pastāstīja, ka tieši Ziemassvētku vecīši nākot maz – atnākot kāds Rūķis vai dāvanas jau ir atstātas zem eglītes. Un man ir tāda sajūta, ka kopumā ir tāds kā Ziemassvētku vecīša amata noriets. Bet manā laikā atceros, ka mazajā Tukuma Raiņa skoliņā – tur, kur tagad ir bērnu dārzs «Lote», – tas jau bija manas otrās mājas. Kamēr visas vecuma grupas izgāja – Ziemassvētki jau klāt. Nu gan tikai to visu pavēroju no malas..."

Vaicāts par paša bērnu saikni ar Ziemassvētku vecīša piedzīvojumiem, Modris stāsta: "Kad pašu bērni bija mazi, mūsmājās gāja traki. Iedomājieties, 1980. gads, vecākajai meitiņai Sintijai bija 7 gadiņi, Uģim pieci un Ilzei vien trīs gadiņi (Mazais Artūriņš piedzima tik 1992. gadā). Un bija "ziepes" – tērps ir mājās, jāģērbjas uz kārtējo bērnu dārza pasākumu, bet sīkie turpat blakus istabā skraida – tad bija jāizdomā visneiedomājamākie veidi, kā izlavīties. Bet ātri vien viņi mani jau bija atšifrējuši, bija teikuši sieviņai: "Mammu, tam Vecim ir tēta acis! Un viņiem Salaveča brīnums beidzās ātri. Kad brīnums bija zudis un bērni jau bija mazliet lielāki, pārģērbos un gāju pie viņiem apjautāties: "Nu, kā izskatos?!" Un kā šodien? Ziemassvētku vakarā, kad sabrauc bērni, mazbērni vecītis ik pa laikam atnākot uz Modra sētu un tur kopā ar visiem uzēdot, iedzerot, priecāties un dalot dāvanas. Ja esot luste, tad arī kādu rotaļu izspēlējot... Un, protams, visiem labu vēl – labu veselību, radošu, možu garu un pāri visam – neizsīkstošu dzīvesprieku! To no sirds vēlam arī mūsu – «Neatkarīgo Tukuma Ziņu» Vecītim – Modrim Aumalim! ~~~~

PIE VECĪŠA CIEMOJĀS
BAIBA REINSONE



Pie Irlavas bērnu nama audzēkņiem. 2003. gads

Gaismas trūkums, un kā to pārvarēt

Dabiskā dienasgaisma ietekmē mūsu bioloģisko pulksteņi un hormona serotonīna izdalīšanos, tāpēc tās trūkums var veicināt tā dēvēto sezonālo nomāktību.

Ārsti un psihologi piedāvā dažādus rīcības veidus, kā šādā stāvoklī nonācis cilvēks var sev palīdzēt. Tomēr, ja nomāktība ietilpst, traucē darbam un ikdienas dzīvei, parādās izteikta bezcerības sajūta, trauksme vai miega un apetītes izmaiņas, ir svarīgi vērsties pie speciālista. Padomus, kā rīkoties dažādās situācijās, kad novērojami gaismas deficīta radīti veselības traucējumi, sniedz kliniskā un veselības psiholoģe **Kristiāna Kalniņa**.

Tumšajā laikā sevi liek manīt mūsu iekšējā pasaule

Rudens un ziemas sākuma posms daudziem cilvēkiem mēdz būt emocionāli smags. To pastiprina arī nelabvēlīgi laikapstākļi – pelēkas, nomākušās debesis, tumšas jau tā īsas dienas, regulārs lietus un stiprs vējš. Pēdējos gados arvien biežāk nav arī sniega, un tā trūkums ne tikai pastiprina gaismas badu, bet arī neļauj nodarboties ar ziemas aktivitātēm, kuras cilvēkiem dod daudz patikamu izjūtu un tādejādi pasargā no depresīvām izpausmēm. Kad potenciālais priekšavots nav pieejams, sliktās domas tikai vairākas, jo cilvēks jūtas vēl vairāk ierobežots. “Šāda vide var ietekmēt mūsu noskaņojumu negatīvā virzienā,” saka Kristiāna Kalniņa. “Citiem tas varbūt ir tikai sliktas garastāvoklis, kas ātri pāriet, bet dažiem rodas nopietnākas problēmas – nomāktība, skumjas, apātija. Jāņem vērā, ka tumšais laiks nav tikai fizisks gaismas trūkums – tas parasti saistās arī ar dziļākiem, eksistenciāliem procesiem. Ir ne tikai tumsa, bet arī klusums, palēnināts dzīves ritms. Tajā pašā laikā skaļāka kļūst cilvēka iekšējā pasaule, kas arvien vairāk liek manīt par sevi. Tēju vai nemanot domas pastiprinās, atmiņas kļūst dzīvākas, vientulības sajūta – spēcīgāka. Šajos mēnešos cilvēki vairāk reflektē ar sevi, nereti ie-grimstot dziļākās un intensīvākās dzīves pārdomās, un šāda situācija dažkārt var radīt ne tikai skumjas, bet arī nopietnāku nomāktību vai pat depresiju.”

Iespējami dažādi problēmas risinājumi

“Mēs parasti gribam atbrīvoties no sliktas pašsajūtas un nepatīkamām atmiņām, taču jebkuras emocijas stāsta mums kaut ko svarīgu,” uzsver K. Kalniņa. “Sabiedrībā bieži pastāv spiediens vienmēr domāt pozitīvi un būt aktīviem, ieklausīties dažādos padomos, taču šāda pieeja ne vienmēr palīdz. Runājot tieši par sajūtām, daudz labāks risinājums ir



Kliniskā un veselības psiholoģe Kristiāna Kalniņa. Foto no personīgā arhīva

to godīga pieņemšana. Piemēram, atļaut sev būt nogurušam, atzīt, ka pietrūkst gaismas, un to, ka šobrīd jūtos vientuļi. Nekaunēties un nestrotēt sevi, bet ņemt visu vērā un ļaut sev dzīvot lēnākā ritmā. Problēmas sakne bieži meklējama nevis pašās emocijās, bet gan sev uzliktajā pienākumā “nesajust” tumsu un nomāktību, – tas kļūst par papildu slogu.”

Runājot par to, kā ikviens no mums sev šajā laikā var palīdzēt, speciālistes iesaka nebaidīties meklēt atbalstu. “Gan jauniekiem, gan vecākiem cilvēkiem dažkārt ir noderīgi piezvanīt psiholoģiskā atbalsta vai krīzes tālrunim,” viņa norāda. “Piemēram, križu un konsultāciju centra “Skalbes” uzticības tālrunis (67222922, 27722292) strādā diennakts režīmā, un tajā var vērsties ikviens – arī seniori, kuri gada tumšajā laikā jūtas īpaši vientuļi vai nomākti.”

Būtiska nozīme ir stabīlam ikdienas ritmam

Ir vairāki praktiski veidi, kā atvieglot ikdienu gada tumšajā laikā. K. Kalniņa uzsver trīs galvenās lietas: **ritms, klātbūtne un jēgas sajūta**. “Fiziskās aktivitātes, pastaigas un citas lietas, kas liek mums kustēties un būt darbīgiem, parasti palīdz – tas ir pierādīts,” skaidro psiholoģe. “Tiesa, jāņem vērā, ka vecāka gadagājuma cilvēkiem nereti ir kādi veselības stāvokļa noteikti kustību ierobežojumi, tāpēc viņiem ne vienmēr ir iespēja būt tik aktīviem, cik gribētos. Taču tā nav problēma – svarīgākais nav intensitāte, bet gan regulārs ritms. Pat īsi, nelieli rituāli mēdz liet noderēt. Dažam tā var būt sveces iedegzināšana, citam – maza pastaiga vienā un tajā pašā laikā, vēl kādam – zvans draugam vai kādam radniekam. Svarīgi ir izveidot kādu nelielu rituālu, kaut vai padzert kafiju pie loga un ieviest to ikdienā. Ritms rada drošību – turklāt nevis ar lielu veicamo darbību daudzumu, bet ar to regularitāti, paredzamību. Tumšajā gadalaikā, kad aktivitāšu ārpus mājas kļūst mazāk, mūsu ikdienas ritms mēdz pazust, un

tieši tāpēc mazie ikdienas paradumi palīdz noturēt emocionālo līdzsvaru.”

Atgriežoties pie regulārām fiziskām aktivitātēm un to nozīmes labas pašsajūtas veicināšanā, K. Kalniņa norāda, ka vienlīdz svarīgs ir arī konkrētais laiks, kad tās tiek veiktas. “Laiks palīdz uzturēt ritmu,” viņa skaidro. “Ja dienai zūd saturs un jēga, cilvēks bieži vien apjūk, un tas var notikt ar jebkuru – gan senioru, gan gados jaunāku cilvēku. Ikdienā mums dabiski izveidojas dažādas rutīnas, piemēram, kādā laikā tiek dzerta kafija, kad satiekamies ar paziņu, cikos skatāties iemīļoto raidījumu vai seriālu. Šādi ieradumi nav nejauši – smadzenes pie tiem pieķeras, un rutīna rada drošības sajūtu. Kad dzīve ārpus mājas kļūst mazāk aktīva, pirms tam uzņemtais ritms var izplēnēt. Lai tā nenotiktu, mēs ar dažādu regulāru darbību palīdzību paši to atjaunojam. Nemainīgi ikdienas rituāli sniedz sajūtu, ka vienmēr ir, kur atgriezties, un tie palīdz dienai iegūt struktūru. Nav nepieciešams noslogot sevi ar pārlietu lielām aktivitātēm – pietiek ar mazām, vienkāršām lietām, kas atkārtojas un rada labu pārredzamību.”

Psiholoģe piebilst, ka cilvēkiem ar nomātu garastāvokli dažkārt šķiet, ka viņi “neko nedara”. Taču īstenībā pat šādā stāvoklī mēs kaut ko vienmēr darām – domājam, atpūšamies, gulām. Tādēļ viņa uzskata, ka **ir svarīgi pamanīt** visas mazās lietas, kas pastāvīgi notiek visapkārt, jo kopā tās veido gan jēgu, gan vajadzības sajūtu. Ja cilvēks ievieš jaunu ieradumu, piemēram, īsu pastaigu noteiktā laikā, drīz vien ķermenis pats to sāk prasīt – ritms nostiprinās, un pašsajūta uzlabojas.

Svarīgi ir saglabāt kontaktu ar apkārtējo pasauli

Otrs pīlārs, kas palīdz uzturēt emocionālo stabilitāti, ir **klātbūtnes efekts**, tādēļ psiholoģe iesaka ieviest arī mazus, paredzamus saskares punktus ar apkārtējo pasauli. “Tas nenozīmē, ka ir jāsāk intensīvi socializēties – ne visi to vēlas vai var,” teic K. Kalniņa. “Dažkārt pietiekamu efektu var dot īsa saruna ar kaimiņu vai zvans kādam tuviniekam. Citam šī sajūta rodas, aizejot uz tuvāko aptieku, veikalu, bibliotēku vai veselības centru – tāds kā neliels signāls, ka vientulība realitātē nav iestājusies, jo starp cilvēku un apkārtējo pasauli joprojām pastāv dzīvs, silts kontakts. Tas var notikt dažādās formās, galvenais ir klātienē satikties ar citiem, kā arī sajūst šīs saskares esamību un tās sniegto efektu. Piemēram, vīrieši diezgan bieži ļoti izolējas no apkārtējās sabiedrības, mazāk runā un nepamana savas garastāvokļa maiņas, izjūt ķermeņa vājumu un apdraudējumu savai identitātei. Kontaktēšanās tomēr palīdz izvairīties no jebkāda veida izolācijas.”

Jēgas apziņa palīdz justies vajadzīgam

Trešais būtiskais balsts ir **jēgas sajūta**. “Bieži vien mums ne tikai pietrūkst gaismas, bet arī rodas nepatīkamas domas, ka viss, ko mēs ikdienā darām, pamazām zaudē saturu un jēgu,” norāda K. Kalniņa. “Ziemā aktivizējas iekšējās eksistenciālās pārdomas, un cilvēkiem kļūst svarīgi sajūst, ka viņu loma ģimenē vai ikdienā joprojām ir nozīmīga. Tas var būt mazs darbs, kas dod kaut nelielus ienākumus, hobijs vai rūpes par kādu – pat par augu vai dzīvnieku. Tā ir simboliska atbildība, kas dzīvei piešķir jēgas sajūtu, arī psiholoģiskā un emocionālā gaismas, ko mēs varam uzturēt. Un nereti tieši šīs mazās, vienkāršās lietas, kas neprasa daudz, iedod visvairāk.”

Psiholoģe arī piebilst, ka mums bieži gribas vienkārši cīnīties ar tumsu, taču galvenais vēstījums ir tas, ka šis tumšais periods gadu no gada atkārtojas, un arī tas ir sava veida ritms. Tas nozīmē, ka vienubrīd pienāks arī atmiņu laiks, tāpēc var tam sagatavoties un šajā periodā darīt kaut ko tādu, kas citā laikā īsti nav iespējams. Tas var būt saistīts ar pārdomām par savu profesionālo vai vienkārši dzīves pieredzi, attiecību pārskatīšanu vai vēl kaut ko – kas nu kuram tobrīd ir svarīgāks. Psiholoģe akcentē, ka jēgas apziņa ir ļoti svarīga, jo nomāktības, depresijas gadījumā diezgan bieži ir raksturīga padošanās sajūta. Tāpēc tādos brīžos cilvēkam ļoti noder atsevišķu mazu atbildību un pienākumu ieviešana ikdienā, ja vien šādas darbības viņam palīdz gūt pozitīvas emocijas un piešķir jēgu viņa ikdienai un tajā paveiktajam.

Ieklausīties sevī un nebaidīties

Cilvēka esamības pamats ir justies priecīgam un apmierinātam, un bieži vien arī sabiedrība prasa, lai mēs tādi patiešām būtu, taču realitātē vēlamais ne vienmēr līdzinās esošajam. “Mēs varam arī nebūt tādi,” saka K. Kalniņa. “Taču tumšais, mierīgais periods un būšana vienatnē nenozīmē vientulību. Dažkārt tieši šajā laikā aktualizējas dzīves pārdomas un uzpeld senas atmiņas. Nav jābaidās no šīm mūsu esības izpausmēm un pieklusinātās sajūtas, kas nereti tās pavada, jo līdzīgas domas un atziņas var nest ko jaunu. Tā apzināšanās un situācijas pieņemšana – piemēram, ka šobrīd esmu lēnāks, manas domas ir gausākas, jēgas sajūta varbūt uz brīdi ir pazudusi, – var būt vērtīgs solis emocionālā līdzsvara atgūšanā. Nav jāpakļaujas spiedienam un jācenšas nekavējoties “tikt galā ar tumsu”. Šajā jomā, kā minēju iepriekš, ikdienas rutīna un mazie rituāli palīdz aktivizēt iekšējos resursus. Tāpat nevajag baidīties no ieklausīšanās sevī.”

Dažreiz tomēr jāvērsas pie ārsta

Cilvēki ir ļoti dažādi, un arī tumšā laika izraisītie veselības traucējumi mēdz ļoti atšķirties gan pēc to veida, gan intensitātes, tāpēc universāls padoms, kas noderētu ikvienam jebkurā situācijā, neeksistē. Līdz ar to daļai rudens depresijas pacientu var būt nepieciešama arī medicīnu palīdzība.

Runājot par medikamentu lietošanu sezonālās depresijas radītu veselības problēmu ārstēšanai, psiholoģe uzsver, ka šis jautājums katram vispirms ir jāizrunā ar savu ģimenes ārstu. Speciālists var novērtēt situāciju un saprast, vai un kādi medikamenti būs piemēroti pacienta esošās problēmas risināšanai. “Reizēm cilvēki baidās no zālēm, raizējas, ka tās var izraisīt dažādas blaknes, kas radīs tikai papildu problēmas,” stāsta psiholoģe. “Ja māc šādas bažas, situāciju var droši pārrunāt ar ārstu. Medikamenti reizēm var būt ļoti noderīgi – tāpat kā jebkuri citi veselības uzlabošanas līdzekļi, ko lietojam slimību laikā. Tomēr pastāv arī pretējā galējība, kad cilvēki paļaujas, ka tikai tablete var atrisināt visas problēmas. Nedrīkst aizmirst arī par darbu ar sevi, jo tas ir ļoti vērtīgs un sniedz lielus ieguvumus. Medikamenti noder brīžos, kad cilvēks pats vairs netiek galā ar esošajām problēmām un ir nepieciešams atbalsts, lai viņš atgrieztos ikdienas ritmā. Bet tos nozīmēs ārsti. Paralēli vienmēr var izmantot arī psihoterapiju – profesionālu psiholoģisku atbalstu, kas Latvijā ne vienmēr gan ir pilnībā pieejams, tomēr zināmi resursi pastāv, un tos ir vērts meklēt, lai krīzes brīžos saņemtu palīdzību.”

K. Kalniņa uzsver, ka vērsties pēc palīdzības nepieciešams situācijās, kad nomāktība ietilgst un parādās arī citas depresijas pazīmes. “Parasti šis termiņš svārstās ap divām nedēļām,” paskaidro psiholoģe. “Ja šajā laikā garastāvoklis saglabājas izteikti zems, ir apātija, apnikums, zūd spēja tikt galā ar ikdienas lietām, ir jāvērsas pie ģimenes ārsta. Tas nav nosodāmi, tieši pretēji – ir apsveicami, ja cilvēks meklē palīdzību. Protams, svarīgi ir nenoraidīt arī iespējas, ko var piedāvāt psihologs vai psihoterapeits.”

Nobeigumā speciāliste norāda, ka nav jācieš klusumā, jāmokās ar pašpārmetumiem un jāgrauž sevi no iekšpuses, bet gan laikus jāvērsas pēc palīdzības un jāsaņem atbalsts. Tieši tāpat kā fiziskas slimības gadījumā nereti pienāk brīdis, kad ar paša spēkiem vairs nepietiek, arī mentālajai veselībai ir savas robežas. Tāpat der atcerēties, ka sezonālās depresijas radītu veselības traucējumu veiksmīgai atrisināšanai ne vienmēr vajadzīgi lieli soļi – bieži vien tieši ļoti mazas ikdienas darbības var palīdzēt visefektīvāk.

ILONA NORIETE

Nokert vēju aiz astes

NOBEIGUMS. SĀKUMS
25. NOVEMBRA NUMURĀ

Vēl nedaudz pakavēsimies vēju pilsētā Liepājā, kas 2027. gadā kļūs par Eiropas kultūras galvaspilsētu, – vietā, kas ir vienlīdz vilinoša ikvienā gadalaikā. Par šīs pilsētas skaistākajām vietām sniedzām īsu ieskatu 25. novembra un 5. decembra numuros, kur paviesojāties Liepājas katedrālēs, Pētertirgū, pastaigājāties pa promenādi, pludmali un Piejūras parku. Bet tagad dosimies pāri Tirdzniecības kanālam, lai nonāktu Karostā.

Unikāls tilts, kas būvēts pirms 120 gadiem

Oskara Kalpaka tilts ir 132 metrus garš un ved pāri Karostas kanālam. Jāpiebilst, ka tas nav vienkārši tehnisks objekts, bet gan tilts ar stāstu. Ilgu laiku tika uzskatīts, ka tiltu projektējis slavenais franču inženieris Gustavs Aleksandrs Eifels, un tikai salīdzinoši nesen atklājies, ka īstais tehniskā projekta autors ir Haralds Halls.

Tilts uzbūvēts 1906. gadā un bijis paredzēts Līvavas militārās ostas vajadzībām. Tiltu veido metāla konstrukcijas, kuru kopējais svars pārsniedz 657 tonnas, turklāt šis tilts ir izgriežams! Netālu atrodas elektroniskais tablo, kas informē par laiku, kad tilts tiks slēgts satiksmei, lai nodrošinātu kuģu satiksmi pa Karostas kanālu.

Savā sākotnējā izpildījumā tilts bija paredzēts gan manuālai, gan automātiskai pagriešanai, izmantojot elektromotorus. Raugoties uz masīvo konstrukciju, grūti noticēt, ka pagriešana bijusi iespējama cilvēku spēkiem, tomēr tā ir – divi strādnieki (katrs savā pusē) spēja ar šo uzdevumu tikt galā divu minūšu laikā.

Gadījumā, kad tilts tiek atvērts kuģu satiksmei, nokļūšana Karostā un atgriešanās no tās kļūst apgrūtināta, taču joprojām iespējama – ar likumu apkārt Karostas kanālam un cauri Tosmarei, kas ir vēl viens vēsturisks industriālās Liepājas rajons.

Spokainais cietums, no kura neviens nav spējis izbēgt

Pirmais objekts, ko iesakām apskatīt Karostā, ir slavenais Karostas militārais cietums. Ēka celta ap 1900. gadu un līdz pat 1997. gadam kalpojusi kā Latvijas un okupācijas režīmu militārpersonu disciplinārsodu izciešanas vieta jeb virssardze. Šeit tikuši ieslodzīti revolucionāri, cara armijas matroži un apakšvirsnieki, vācu Vērmahta dezertieri, Staļina laika tautas ienaidnieki, padomju ar-



Oskara Kalpaka tilts

mijas un Latvijas armijas karavīri un citi nepaklausīgie. Pēdējie ieslodzītie uzrakstus uz kameru sienām atstājuši vēl samērā nesen – 1997. gadā. Interesanti, ka visu šo gadu laikā no cietuma neviens nav izbēdzis.

Patlaban cietuma ēku apsaimnieko sabiedriskā labuma organizācija “Karostas glābšanas biedrība”, kuras mērķi ir Karostas kultūrvēsturisko objektu saglabāšana, atjaunošana un popularizēšana. Cietums pārvērst par muzeju, te darbojas apmeklētāju centrs, padomju laika bufete un suvenīru veikals. Ikvienam interesantam ir iespēja doties ekskursijā gida pavadībā, lai iepazītu cietumu, kas tikpat kā nav mainījies kopš cara laikiem, uzzināt tā vēsturi, apskatīt kameras un karceri, kā arī dzirdēt interesantus un pat spocīgus stāstus no cietuma dzīves. Var noskatīties realitātes izrādi “Aiz restēm” vai izmēģināt izlaušanās spēli, lai izkļūtu no slēgtajām telpām. Savukārt īpaši drosmīgie par zināmu samaksu var mēģināt pārnākt špota cietuma kamerā. Kāpēc tam vajadzīga drosmē? Tāpēc, ka šajā cietumā spokojas. Te novērotas dažādas neizskaidrojamas parādības – klausdoši soļi, elektrisko spuldziņu pašizskrūvēšanās, neizskaidrojama aizvērtu kameru atvēršanās... Tomēr visnepatīkamāk ne vienu vien pārsteigusi šķietamu tēlu parādīšanās cietuma gaiteņos.

Katedrāle, kas būvēta kā kuģis

Viens no objektiem, kas apskatāms Karostā, ir Svētā Nikolaja Jūras katedrāle. Tā būvēta no 1900. līdz 1903. gadam un atklāta, klātesot imperatoram Nikolajam II un viņa ģimenei. Kopš tā laika šī sakrālā celtnē kalpo kā pareizticīgo garīgās kultūras centrs, protams, atskaitot padomju okupācijas gadus, kad šeit ticis ierīkots jūrnieku klubs. Tikai pēc Latvijas neatkarības atjaunošanas padomju militārie spēki 1991. gadā atbrīvojuši telpas, atdodot tās pareizticīgo draudzei.

Katedrāle cietusi arī pirmajā pasaules karā, kad to demolēja un izlaupīja Vācijas armijas karavīri, savukārt daudzi katedrāles priekšmeti, tostarp zvani un ikonas, tika izvesti uz Krieviju.

Katedrāli ir vērts aplūkot kā unikālu arhitektūras objektu. Celtnes kontūras atgādina kuģi. Krusta pamatnē atrodas enkurs, kas ir kā cerību simbols vētrainā dzīves jūrā, bet tās kupoli – centrālais un četri mazāki – simbolizē Kristu un četrus apustuļus – evaņģēlistus. Arī katedrāles frontāli ir četri; tie izgreznoti ar uzrakstiem no Svētajiem rakstiem senslāvu baznīcas valodā. Dievnama iekšiene ir ļoti plaša un gaiša. Kolonnu vietā tai ir četras lokveida arkas, kuras krustojas galvenā kupola centrā, un balsta velvās. Okupācijas gados katedrāle daudz zaudējusi no savas sākotnējās greznības, un vēl joprojām notiek atjaunošanas darbi, ko draudze veic par savāktajiem ziedojumiem.

Katedrāle apskatei ir atvērta katru dienu no pulksten 8.00 līdz 17.00.

Vieta, kur vērot stihiju

Ja esam nonākuši Karostā, būtu grēks neapmeklēt Latvijā garāko molu – Ziemeļu molu. Tas būvēts 19. gadsimta beigās kā ļoti svarīga Liepājas Jūras cietokšņa un militārās ostas daļa. Mola garums ir 1800 metri, platums – 7,35 metri. Šī ir liepānieku iecienīta vieta, kur vērot saulrietus un makšķērēt. Bet visinteresantāk apmeklēt molu ir vētras laikā, jo īpaši, kad pūš rietumu vai ziemeļrietumu vējš, veļot no atklātās jūras milzu viļņus, kuru augstums var sasniegt pat sešus vai septiņus metrus. Tad uz šejieni no malu malām plūst automašīnu straumes ar ļaudīm, kas vēlas izbaudīt stihiju. Tiesa, tik ekstrēmos apstākļos uz mola (un reizēm pat stāvvietā) atrasties ir aizliegts, jo viļņi gāžas pāri molam, un pārdrošnieki, visticamāk, tiktu ieskaloti jūrā, kas ziemā draud ar bojā eju pat peldēt pratējiem.



Liepājas Ziemassvētku dekorī



Karostas mols

Toties hidrotērpos ģērbtie kaitborda ekstrēmisti no milzu viļņiem nebaidās. Tā saucamajā Palmu līcī, kas blakus molam, viņi gluži vai rotaļājas ar dabas stihiju, reizēm pat paceļoties augstu gaisā virs krasta bangām.

Praktiska informācija ceļotājam

Par Liepāju varētu rakstīt un stāstīt daudz, tomēr labāk visu redzēt klātienē, tāpēc – dodamies ceļā! Noslēgumā sniegsim praktiskus padomus plašākas informācijas gūšanai, kā arī par naktsmītnēm un ieteicamajām ēdināšanas vietām.

Vispirms – interneta vietnes, ko iesakām apmeklēt, plānojot braucienu.

Portālā www.liepaja.travel vienuviet apkopota visa aktuālākā tūrisma informācija par Liepāju: kultūras pasākumu jaunumi, kartes un ceļveži, informācija par tūrisma objektiem un saites uz svarīgākajiem no tiem.

Koncertzāles “Lielais Dzin-tars” mājaslapa: www.lielaisdzintars.lv; Liepājas teātris – www.liepajasteatris.lv; Liepājas muzejs – www.liepajasmuzejs.lv (te rodama sadaļa arī uz muzeja filiāli - 17.–19.gs. interjera muzeju “Hoiĵeres nams”, ko noteikti rekomendējam apmeklēt);

Karostas cietuma muzejs – www.karostascietums.lv.

Nokļūšana Liepājā visērtākā ir ar autobusu no Rīgas, Kuldīgas vai Talsiem. No Rīgas kursē arī vilciens – uz Liepāju katru dienu plkst. 18.20, atpakaļ uz Rīgu – 05.00. Pietur arī Jelgavā, Dobelē un Bīkstos. Laiks ceļā gan ar vilcienu, gan autobusu no Rīgas ir aptuveni trīs stundas.

Naktsmītnu iespējas ir ļoti plašas un cenas nesezonā – pievilcīgas. Iesakām izmantot www.booking.com, atlasot iespējas veikt bezmaksas atcelšanu. Vecpilsētā ziemā numuriņi maksā, sākot no 25 eiro dienā. Esam izmantojuši «Fontaine Valhalla Hotel», kas atrodas pie ostas promenādes un piedāvā viesiem īpašu, omulīgu un māksliniecisku atmosfēru ar veco laiku “garšu”.

Arī maltīšu ieturēšanas vietu izvēle ir bagātīga. Par mērenām cenām un garīgi var paēst kafējnīcās «Doka Pica», «Čebureki», «Hot Potato», «Lotte» pie Pētertirgus, bet ir arī daudz citu iespēju, kuras atrast un pārbaudīt var jau pieminētajā vietnē «Liepāja Travel».

Uz tikšanās rokmūzikas un vēju pilsētā!

GUNTIS ZARIŅŠ

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

MAF
Mediju atbalsta fonds