

Viena pusstunda gadā savai veselībai

Nepilnā stundā, ko ārstei ginekoloģei IVETAI MUZIKANTEI atņēmu no viņas laika, interviju pārtrauca vairāki telefona zvani. Pacientu pieņemšanas laiks privātp praksē gan bija beidzies, bet darbs, kā noprotams, gan vēl nē. - *Sazināsimies nedaudz vēlāk!* - katrai zvanītājai teica daktere.

Iespējams, kāda vēlējās pieteikties vizītei, un tieši uz to sarunas beigās sievietes mudināja Iveta Muzikante. Tāpēc ar šo uzrunu visām sievietēm sāksu interviju.

- Gribo atgādināt, ka viss ir mūsu pašu rokās. Sievietēm vajadzētu vairāk sevi cienīt, vairāk par sevi domāt, vairāk laika atvēlēt savai veselībai. Bērni un mazbērni ir un būs, vīrieši tāpat, bet pašā vidū ir sieviete, kas visus vieno. Viss jau tikai ap viņu griežas, bet, ja viņai nebūs veselības, nekas vairs negriezīsies. Ir vajadzīga ne tikai vesela mamma, sieva vai vecmāmiņa, ir vajadzīgs vesels cilvēks pats sev.

Bieži ir tā, ka laika, kura visiem ir tik maz, tomēr pietiek manikīrei, frizierei vai kam citam. Nu tad reizi gadā vienu pusstundu veltīsim savai veselībai! Saņemsimies un pieteiksim vizīti pie ginekologa! Un, ja esi pierakstījusies, tad būs arī jānāk.

Slimības diemžēl piezogas nemanāmi, bez lielām sūdzībām. Bet tās ir klātesošas, un bieži tās atklājam tikai tad, kad meklējam. Tāpēc pavisam noteikti sievietei reizi gadā ir jāatnāk pie ginekologa. Un, ja dakteris neko sliktu nav atradis, priecājamies par to! Gadu varēsiet mierīgi dzīvot.

- Sievietēm dažādos vecumos tiek nosūtītas arī uzaicinājuma vēstules uz profilaktiskajām pārbaudēm.

- Man reizēm šķiet, ka es kā vārna kladzinu: ja ir iespēja prognozēt vai agrīni atklāt trīs vēža formas, tad ir grēks neizmantot pārbaudes, kuras pie tam ir valsts apmaksātas. Skrīnings nenovērš vēža veidošanos - tas ir jāsaprot. Tā ir izmeklēšanas metode, kas aptver lielu skaitu cilvēku, tā palīdz ātrāk atklāt un ārstēt vēzi, pirms parādījušies tā simptomi. Ja vēzi konstatē pietiekami agrīnā stadijā, to var izārstēt un lietot mazāk agresīvas ārstēšanas metodes.

Uzaicinājuma vēstules dzemdes kakla pārbaudei tiek nosūtītas sievietēm vecumā no 25 līdz 67 gadiem - reizi trijos gados, krūts vēža pārbaudei - no 50 līdz 68 gadiem reizi divos gados. Pie ģimenes ārsta tiek veikts tests zarnu vēzim.

Tā ir valsts apmaksāta vēža skrīninga programma, taču, kā rāda statistika, vairāk nekā puse Latvijas iedzīvotāju neizmanto iespēju veikt profilaktisko pārbaudi.

Joprojām nav zināms, kas izraisa daudzas vēža formas, bet ir zināms dzemdes kakla vēža izraisītājs - cilvēka papilomas vīruss. Pie tā var tikt dzimumceļā, tātad mums visām ir reāla iespēja to sastapt. Lai to laikus atklātu, atnākt uz pārbaudi reizi trijos gados ir katras sievietes svēts

pienākums. Diemžēl uz pārbaudi atnāk maz sievietes.

Paradoksālākais ir tas, ka lielākā daļa attaisnojas ar to, ka nav saņēmusi vēstuli. Un tad es jautāju: ja jums būs sliktas izmaiņas, kuru jūs tad vainosiet - pastnieku, Veselības ministriju vai vēl kādu? Ja arī vēstule kaut kur noklidusi, ir vienkārši jāgriežas pašai pie ginekologa vai ģimenes ārsta. Tiksim galā.

- Vai bieži ir gadījumi, kad ir - oho! Nepavisam nav labi!

- Ja tu ar savām pacientēm strādā, tad šis «oho!» ir ļoti reti. Man ar pacientēm ir labs kontakts, viņas nepazūd uz ilgu laiku. Biežāk tā var gadīties ar jaunpienācējām, kuras ilgāku laiku nav apmeklējušas ginekologu.

Atgādinu sievietēm, ka krūtis jāizmeklē arī pašām, jo dažreiz pie ārsta griežas tikai tad, kad veidojums krūti ir jau stipri liels.

Ļoti labi, ka ir tāds «zaļais koridors», pa kuru mēs desmit dienu laikā varam cilvēku nosūtīt uz konsultāciju pie onkologa. Jautājums tikai - kas notiks tālāk? Nereti uz izmeklējumiem jāgaida mēnešiem ilgi.

- Ginekoloģiju uzskata par visdelikātāko medicīnas profesiju. Ir jau tā, ka dažkārt ir psiholoģiski grūti aiziet pie ārsta ar savu problēmu.

- Kad cilvēks saslimst, tad viņš ir ar mieru visu ko darīt, pat vakcinēties. Runājot par vakcinām, - esmu cilvēks, kas atbalsta vakcinēšanos, un uzskatu, ka jaunām meitenēm ir jāvakcinējas pret cilvēka papilomas vīrusu. Tā ir iespēja pasargāt viņas no dzemdes kakla vēža. Bērns, protams, vēl nespēj to izlemēt 12 gadu vecumā, bet mammu viedokļi ir ļoti dažādi. Priecājos, ja kāda zvana vai nāk pēc padoma, ko darīt, jo internetā var izlasīt tik daudz negatīvu komentāru, ka nevajag un kas viss tik nenotiks.

Bieži vien arī jautā, kad meitenes vajadzētu atvest pie ginekologa. Nekādu vadlīniju mūsu valstī tam nav. Es saku tā: tajā posmā, kad ir pabeigta 9. klase un līdz ģimnāzijas beigšanai meiteni gan vajadzētu atvest pie ginekologa. Valsts programma ir tāda, ka pirmo skrīningu meitenēm veic 25 gados, kad dažas jau ir piedzemdējušas bērnus. Tas ir daudz par vēlu.

Mūsdienās bērniem dzimumdzīve nav tabu. Ir jāpieņem, ka viņiem nebūs tikai vienas attiecības, kamēr viņi nonāks līdz laulībai. Līdz ar to ar viņiem ir jārunā par grūtniecību un izsargāšanos, arī par izsargāšanos no daudzām saslimšanām, kas tagad ir kļuvušas ļoti gudras.

Lai arī šķiet, ka ir pieejams milzīgs informācijas daudzums, ticama informācija tiek saņem-



ta tikai no ārsta, publikācijām, ģimenē no mammas, varbūt no kādas labas draudzenes. Droši vien par to visu vajadzētu stāstīt krietni vairāk skolā, bet veselības mācība tajās ir nepietiekama. Tāpēc mans ieteikums ir mammām vairāk runāt ar savām meitām par visām šīm lietām.

- Arī pacientiem parasti patīk, ja dakteris ar viņiem aprunājas, visu tā labi izskaidro.

- Protams, es cenšos visu izrunāt ar savām pacientēm, taču mēs pamazām ejam uz to, ka arvien vairāk laika jāvelta datoram. Ārzenēs dzīvojošas sievietes stāsta, cik grūti tur ir tikt pie speciālista uz konsultāciju. Tāpēc daudzi joprojām brauc uz šejieni ārstēties, lai arī sūdzamies, ka te neārstē, kā vajag.

Kā man kādreiz mācīja, 50 procentu no diagnozes noteikšanas ir kontakts ar pacientu, un jāsaprot, ka tie daudzie mācību un darba gadi man nav bijuši velti. Būtībā, tikai redzot, kā pacients ienāk, kā reagē, par ko sūdzas, var jau, vadoties pēc savas pieredzes, saprast, ap ko lieta grozās. Tikai tad ir sonogrāfs, analīzes, izmeklējumi. Diagnoze kombinējas no daudzām lietām.

Sievietes pašsajūtu un veselību ietekmē daudzi faktori viņas dzīvē - attiecības ģimenē, darba vide, kāds krepķis. Un arī šīs sūdzības jāņem vērā, pat ja tās nav objektīvas. Mēs, sievietes, esam emocionālas būtnes, un mums vajag izlaist ārā to, kas ir sakrājis. Par daudz turam iekšā, bet latvieši vispār ir tādi introverti, tādi viensētnieki.

Prieks, ka manas pacientes pārsvarā ir smaidīgas, vitālas un jaukas. Grūtniecītes arī ir foršas, kādreiz gan ir jāpakaro par svaru, kas ir mūsdienās ļoti liela problēma.

Kad pacientes paslavēju, viņas man dažkārt saka: mēs nā-

kam tāpēc, ka jūs pati tāda esat! Nezinu - varbūt tās dzīves neapmierinātās sievietes neizvēlas pie manis nākt...

- Par darba pieredzes trūkumu laikam nevarat sūdzēties.

- Strādāju ilgi, būs jau 35 gadi! Grūti pateikt, kāpēc izvēlējos medicīnu, jo mājās pat lelles neārstēju. Bet, cik atceros, skolas laikā man nav bijis nekādas citas domas kā tikai medicīna. Ja man tagad jautā, kāda vēl varētu būt alternatīva, es vienmēr saku - dizains, vides iekārtošanas lietas.

Bet kāpēc ginekoloģe? Tāpēc, ka man patīk dinamika. Es nevaru vienā vietā nosēdēt. Ķirurģija sievietei ir diezgan smaga lieta, terapija - par sēdošu. Mēs, ginekologi, esam operējoši ārsti, tāpēc šis ir vidusceļš.

Šobrīd vairs neoperēju, aizgāju no slimnīcas, kad saslimu. Tad vēl nezināju, vai vispār strādāšu, bet dzīve piespieda domāt citā virzienā. Un vienmēr var arī izdomāt.

Tagad man Dobelē ir privātp prakse, un vienu dienu nedēļā strādāju arī Rīgā, ārstu praksē «Saulespuķe» Čaka ielā. To mēs, pieci ārsti, nodibinājām pirms 20 gadiem.

Tā ir arī vieta, kur ērtāk atnākt tām dobelniecēm, kuras mācās vai strādā Rīgā. Tur man ir savs pacientu loks, citi kolēģi un apstākļu maiņa. Tā ir jauka vieta. Kā smejos, kad vairs nespēju pati mēdēt lietās šeit, braukšu pieņemt pacientes uz Rīgu.

Privātp prakse nav viegla. Prasības pilnīgi tādas pašas kā slimnīcā, kur daudz dažādu darbinieku, tikai te ar visu jānodarbojas pašai. Viss jau ir iestrādāts un notiek, bet viegli nav.

- Pati esat dobelniece?

- Visnotaļ dobelniece. Visa mana dzīve ir saistīta ar Dobeli.

Esmu dzimusi Dobeles slimnīcā pie dakteres Jeļenas Civjanes, viņa mani arī pieņēma darbā pēc Medicīnas institūta beigšanas. Mammīte un tētis Dobelē dzīvoja, un es nekad neesmu centusies tiekties uz galvaspilsētu. Es varu tur aizbraukt, kad vien gribo. Un es varu arī izbraukt no Rīgas. Mēs taču dzīvojam ļoti tuvu tai.

Kad beidzu institūtu, tajā gadā Dobelē sākām strādāt pieci jaunie ārsti. Visi bijām perspektīvi speciālisti, bet pamazām pārējie aizgāja projām. Kāpēc? Nezinu.

Dobelē tagad esam palikušas tikai dažas ginekoloģes. Bet kas būs pēc gada vai diviem?

- Ārsti kaut kā neraujas strādāt ārpus Rīgas.

- Kāpēc lai viņi to darītu? Mums taču ir diferencētas algas - Rīgā ir pavisam citas algas salīdzinājumā ar provinci. Arī izaugsmes iespējas te nav lielas. Un valsts politika ir visu centralizēt Rīgā. Es gan nesaprotu, kādu mērķu vārdā. Manuprāt, vispusīgākus pakalpojumus vajag attīstīt arī laukos, bet Rīgā jāārstē sarežģītas lietas.

Dobelē uzcēla un tad atjaunoja tik plašu slimnīcu, bet dzemdību nodaļu ik pa laikam grib vērt ciet. Žēl, ka tā, jo nodaļa ir patiešām laba.

Un kā var nebūt speciālistu, ja valsts par savu naudu izmāca mediķus, par savu naudu garantē

(Vēl - 6. lappusē)

Foto no Ivetas Muzikantes albuma

MAF

Mediju atbalsta fonds

Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem
Par lappuses saturu atbild raksta autors

Plānā iekļautas arī mūspuses brauktuves

(Sākums – 1. lappusē)

Saskaņā ar vietējās sasniedzamības uzlabošanu valsts autoceļu būvniecības stratēģijā līdz 2027. gadam par prioritārajiem posmiem saskaņā ar LVC publiskoto informāciju mūspusē noteikti: ceļa V1106 posms Augstkalne – Bēne no tā 4,6. km līdz 5,6. km; V1101 Dobeles – Lestenes – Tukuma posms no 2,93. km līdz 9. km), brauktuves Dobeles – Īle – Auce (posms no 1,10. līdz 9. km) un Dobeles

– Krimūnas – Zaļenieki – Ūziņi (2. km – 3,6. km), V1137 jeb pievedceļš Lielaucei (0,00. km līdz 1,5. km), autoceļi V1124 Naudīte – Apguldes mehānizatoru skola (3,7. km līdz 4,7. km) un V1113 Bēne – Ukri (0.00. – 16,30. km).

LVC atkārtoti akcentē, ka uzlabot grants autoceļu stāvokli, veicot uzturēšanas darbus, ir iespējams tikai tad, kad grants segums apžūst. Pretējā gadījumā smagā uzturēšanas tehnika, uzbraucot uz autoceļa, kas ir zaudējis nestspēju, var vēl vairāk to sabojāt un

padarīt neizbraucamu. Valsts autoceļu uzturētājs VAS «Latvijas autoceļu uzturētājs» seko laika prognozēm un ceļu stāvoklim un plāno darbu izpildi, tiklīdz ceļi būs pietiekami apžuvuši.

Par nestspēju zaudējušiem ceļu posmiem, bedrēm, lūzušiem kokiem un citiem satiksmes drošību ietekmējošiem apstākļiem LVC aicina informēt, zvanot uz LVC diennakts bezmaksas informatīvo tālruni 80005555.

Indra Cehanoviča

Viena pusstunda gadā savai veselībai

(Sākums – 5. lappusē)

rezidentūru? Kā viņi var izvēlēties braukt uz ārzemēm vai strādāt privātklīnikā? Viņiem būtu pienākums strādāt kādu laiku tur, kur viņus nosūta, un tikai tad darīt to, ko grib.

- **Saka, ka ārsti mācoties visu mūžu.**

- Mēs, gribi negribi, esam spiesti nepārtraukti mācīties. Arī kovidā laikā mācības un semināri netika atcelti, tikai viss vairāk notika online, nevis klātienē, kā bija agrāk. Pirms tam reizi nedēļā braucām uz Rīgu.

Ginekoloģijā šobrīd ir jauns pārvērtiens - nāk klāt dzimuma skaidrības vai, teiksim tā, neskaidrības. Neko

darīt, jāiet laikam līdzī - jāmācās, ko drikstam, ko nē, kā uzrunāt... Daudz kas, manuprāt, gan notiek nepārdomāti un neapdomāti.

- **Kur tiek atrasta atslodze darbam?**

- Nesēžu datorā, neesmu sociālajos tīklos, bet tāpēc es neesmu mazāk informēta par visu, kas notiek. Man vienkārši žēl mana dzīves laika, kas varētu pazust sociālajos tīklos. Tie mūs pamazām ievēl, un tad mūs vairāk interesē, ko dara mūsu bijušais klasesbiedrs. Es neko tur neesmu pazaudējusi un nejutu, ka tāpēc man būtu mazāk zināšanu.

Man labāk patīk fiziskas aktivitātes, izkustēšanās. Daudz laika pavadu

savā dārzā. Tas mani fiziski nogurdina, bet galvu atvieglo.

- **Dakteri parasti arī daudz ceļojot.**

- Ceļošana mani ļoti aizrauj. Kad bērni izauga un kļuva patstāvīgi, sāku to darīt daudz aktīvāk.

Ceļojumi mums vienkārši ir nepieciešami, jo tas ir vienīgais laiks, kad drikstam izslēgt telefonu un būt nepieejami. Sazvanīt mūs, protams, jau var, bet jēgas tam nav, tāpēc es savām pacientēm saku: ja ir kas neatliekams, tam ir domāta uzņemšanas nodaļa, ja nav nekā neatliekama, tad pēc divām nedēļām tiksimsies.

Anita Banzīņa

Kāpēc svarīgi vēdināt telpas

Vairāk nekā 20 tūkstoši – tāds ir ieelpu un izelpu skaits, ko viens cilvēks vidēji veic diennaktī. Tā kā lielāko daļu laika mēs pavadām iekštelpās, telpu gaisa kvalitāte būtiski ietekmē mūsu pašsajūtu, turklāt var sekmēt arī veselības problēmas ilgtermiņā. Kādas pazīmes liecina par to, ka telpas netiek vēdinātas pietiekami, un ko iespējams darīt, lai uzlabotu gaisa kvalitāti iekštelpās, skaidro aptieku tīkla «Apotheka» sertificētā farmaceite Amanda Ozoliņa.

- *Nepietiekami vēdinātās telpās ir ne vien ir sliktāka pašsajūta, bet arī lielāks saslimšanu risks – vairojas baktērijas, palielinās vīrusu un piesārņojuma koncentrācija. Putekļu ietekme uz elpošanas sistēmu ir atkarīga no to daļiņu lieluma un ķīmiskā sastāva. Tie var veicināt deguna gļotādas tūsku, alerģiskas reakcijas un negatīvi ietekmēt imūno sistēmu. Atrāsānās piesārņotā vidē pārslogo un bojā elpošanas sistēmas aizsardzības mehānismus, kas var novest pie dažādām slimībām: no akūtām saslimšanām, kā elpošanas apgrūtinājums, plaušu iekaisums, sirds - asinsvadu sistēmas traucējumi un astma, līdz hroniskām kaitēm, kā plaušu funkciju pasliktināšanās, plaušu mazspēja, hronisks bronhīts un pat plaušu vēzis, - skaidro farmaceite.*

Kas liecina par nepietiekamu kvalitāti?

Sakrājušies putekļi, alergēnu, piemēram, mājdzīvnieku spalvu vai putekšņu klātbūtne, dažādi mikroorganismi un baktērijas, vīrusi, pelējuma sēnīte – tā ir daļa no elementiem, kas var veidot iekšējai gaisa piesārņojumu. Turklāt arī cilvēks pats ir

viens no galvenajiem piesārņojuma avotiem, jo izelpojot izvada oglekļa dioksīdu (CO₂).

Ilgstoši atrodoties telpā ar nepietiekamu gaisa kvalitāti, pašsajūta var pasliktināties un iespējams novērot vienu vai vairākus simptomus:

- * sajūtu, ka grūtāk elpot, trūkst gaisa;
- * nogurumu, vājumu;
- * pazeminātas koncentrēšanās spējas;
- * galvassāpes;
- * vieglu reiboņa sajūtu;
- * alerģiskas reakcijas, šķaudīšanu, klepošanu; acu un elpceļu iekaisumu, acu sausumu, kairinājumu;
- * pastiprinātu miegainību un zāvēšanu;
- * miega traucējumus.

Kāds ir optimālais mikroklimate?

Katram cilvēkam ir savas individuālās sajūtas par vidi, kurā viņš jūtas vislabāk, turklāt tās var atšķirties kā dienas laikā, tā atkarībā no gadalaika un tā brīža nodarbes. Ieteicamie mikroklimate rādītāji ataino, kādi apstākļi būtu ērti vairākumam, tāpēc tos

iespējams ņemt par paraugu, lai sāktu apzināt savu telpu atbilstību.

- * 18 – 24 °C – gaisa temperatūra telpās,
- * 40 – 60% – gaisa mitrums,
- * līdz 1000 ppm – CO₂ koncentrācija telpās,
- * 25–34 m³/h – svaiga gaisa apmaiņas cikls uz vienu cilvēku.

Kā pareizi vēdināt telpas?

- *Līdz ar rudeni sākas vīrusu un slimību laiks. Regulāra vēdināšana ir nepieciešama ne vien infekcijas slimību izplatīšanās ierobežošanai, bet arī labākām darbspējām, jo telpā ar paaugstinātu CO₂ mazinās kognitīvās spējas, var rasties miegainums un galvassāpes. Savukārt aizlikts deguns var būt viens no rādītājiem, ka telpā ir pārlietu sauss gaiss, kas liek deguna gļotādai izzūt. Tāpēc arī apkures sezonas laikā profilakses nolūkos var lietot dažādus degunā smidzināmus aerosolus deguna gļotādas mitrināšanai. Arī sauss gaiss veicina tūsku, acu asarošanu un graušanu, - skaidro Amanda Ozoliņa.*

Farmaceite iesaka:

- * vēdinot telpas, logi uz īsu brīdi jāatver pilnībā, ideāli, ja to iespējams izdarīt reizi stundā uz 2 – 5 minūtēm,
- * ja telpās uzturamies retāk, var pietikt ar vēdināšanu reizi dienā,
- * logu atvēršana «vēdināšanas režīmā» nestrādā, jo tā veidojas lielāks siltuma zudums un nenotiek gaisa apmaiņa nepieciešamajā apmērā,
- * labākai gaisa vilkmei telpas vēdināšanai atver logus un durvis dažādās telpas pusēs.

Sagatavoja Indra Cehanoviča

Tas nav tikai vīns - tās ir emocijas!

SANDRIS LAIZĀNS ir tērvetnieks, kurš skaistajā pagastā ir dzimis un uzaudzis. Turpat nodarbojas ar mazo uzņēmējdarbību un plašāk ir pazīstams kā vīndaris no «Tērvetes vīniem». Ģimenes uzņēmums nodarbojas ar ogu audzēšanu, to pārstrādi un vīna gatavošanu, kā arī laipni pie sevis uzņem viesus, tādējādi attīstot Latvijā pēdējos gados īpašu popularitāti ieguvušo konceptu - ražojošu apskates saimniecību.

Tērvetē ne sliktāk kā Itālijā vai Spānijā

Pirms aptuveni 15 gadiem šādu saimniecību bija ļoti maz, teic Sandris Laizāns.

- Pārsvārā visi iedalījās divās lielās grupās: mājažotāji, kuri vairāk vai mazāk visu darīja savā virtuvē, un lielās rūpnīcas - piemēram gaļas, piena pārstrādes rūpnīcas. Pašlaik mazās alus, vīna darītavas, maizes ceptuves, siera ražotnes piedzīvo savu uzvaras gājienu un kļūst arvien vairāk.

Tas, ko piedāvā mūsu saimniecība, ir spilgtas emocijas un forši pavadīts laiks. Cienājam viesus ar savu vīnu, pašceptu maizi un pašu gatavotu sieru, ļaujām apskatīt vīna darītavu. Pirms desmit gadiem ciemiņi mums bieži sacīja, ka ir pārsteigti, ka laukos kaut kas notiek, taču nu jau šī frāze ir zudusi. Lauki mūsdienās vairs netiek uzskatīti par degradētu teritoriju, kurā nekas nenotiek. Lietuviešu viesiem jokojoties sakām, ka esam tuvāk nekā Itālija, Spānija vai Francija, kurā var ķert līdzīgus momentus un emocijas. Esam skaistā vietā, netālu plūst mūsu Tērvetes upe, Zelmeņu ūdenskrātuve vasarā priecē ar burvīgām ūdensrozēm - tas ir estētisks baudījums.

Latviešu tauta prot pasniegt aizmirsto jaunā veidolā

Patiesībā, paskatoties uz plašo un daudzveidīgo piedāvājumu, jāteic, ka latvieši kopumā ir ļoti radoša tauta un prot meistarīgi pasniegt senas un bieži vien aizmirstas lietas, ieliekot tās jaunā veidolā un stāstā. Mums savukārt nav tā ambīcija pielikt pilnus lielveikalu plauktus ar savu produkciju, bet attīstīt šo ražojošās apskates saimniecības konceptu. Mēs stāstām savu stāstu - paši audzējam, paši pārstrādājam un tirgojam. Mūsu produkciju var iegādāties tirdziņos, pasākumos, vietējos Tērvetes veikaliņos.

Ar eksportu uz ārzemēm - klasiskajā versijā, kraujot savu produkciju uz paletēm un sūtot uz ārzemēm, - mēs nenodarbojamies, taču pie mums viesojas pietiekami daudz ārzemnieku, kuri ir mūsu vīna cienītāji. Tālākais viesis, kurš apmeklējis mūsu saimniecību, ir bijis no Singapūras. Tas bija vīrietis ar velosipēdu, kurš ceļoja no Zie-

meļpola līdz Gibraltāram un īsi pirms Jāņiem nokļuva pie mums. Laipni uzņemām šo tālo ciemiņu pie sevis. Mūs apceļojuši arī itāļi, austrāļi, amerikāņi.

Vīns no tā paša dārza katru gadu garšo citādi

Pieprasījums pēc vīniem mainās atkarībā no sezonas. Vasarā vairāk iecienīti ir sūsie vīni, ziemā - saldīti. Svētkos, piemēram, Jaunajā gadā tie ir dzirkstošie vīni, bet noteikti mūsu piedāvājumā varu izcelt aveņu, rabarberu, cidoniju vīnus. Protams, iecienīti ir arī upene. Mūsu sortiments nemaz nav tik milzīgi plašs. Ar to arī atšķiramies no citām mazajām vīna darītavām. Neesam tendēti uz eksotiskām garšām, vairāk turamies pie klasiskām vērtībām.

Vēlos piebilst, ka katru gadu no tā paša dārza un ogām vīns garšo citādāk. Mana vīna «skola» ir Austrija, un kad, tur viesojos, vienmēr atvedu kādu vīnu no turienes, taču savās mājās turamies pie pārbaudītām vērtībām un veikalā to nepērkam. Mājas vīns parasti asociējas ar tumīgu tekstūru, saldu, izteiksmīgu garšu un ir diezgan stiprs, taču mūsu vīni ir ar vieglām, niansētām garšām, ar kontrolētu alkohola daudzumu un cukura, skābuma līmeni. Process no ogas līdz gatavam produktam aizņem aptuveni pusgadu. Sezona sākas ar rabarberiem, vīnogām, pēc tam iet āboli, rudens avenas, cidonijas.

Šis gads ieviesis savas korekcijas

Šis gads, protams, ir ieviesis savas korekcijas, ņemot vērā visu to, kas notiek apkārt. Gan Ukrainas konflikts, gan enerģoresursu cenu kāpums, gan Eiropas Centrālās bankas aktivitātes pilnīgi noteikti ir būtiski ietekmējušas cilvēku pirktspēju. Es teiktu, ka mēs tirgojam emocijas un mūsu vīni nav gluži tas, ko cilvēki iegādājas ikdienā. Runājot par cenu, varu teikt, ka tie desmit eiro par vīna pudeli vairs nešķiet nekas kosmisks, jo arī lielveikalā neko jēdzīgu septiņu eiro robežās nevar nopirkt.

To, ka šis gads ir bijis pārmaiņu pilns, sajūtām arī mēs. Netirgojam pirmās nepieciešamības precis, jo strādājam tādā kā «atpūtas nišā». Pavasara un



Vīndaris - tērvetnieks Sandris Laizāns.



7. augusta vētra nodarīja būtiskus postījumus gan «Tērvetes vīnu» saimniecībai, gan dārzam.

vasaras vidus periods bija salīdzinoši aktīvs un bagāts ar grupu apmeklējumiem, taču augusts jau bija diezgan kluss, septembrī bija neliels aktivitātes pieplūdums, taču uz rudeni apmeklētāju skaits ir būtiski sarucis.

Iespējams, ka tas ir saistīts ar 7. augusta notikumiem, kad mūsu novadam pāri gāja postošā vētra. Arī mūsu saimniecība tajā cieta diezgan pamatīgi, jo trāpījām epicentrā. Zelmeņu ciems kopumā cieta ļoti smagi. Piedzīvojām milzīgos krusas graudus - mūsu mājai tika izsisti četri lielie logi, tālāk vētra caur izsistajiem logiem iekļuva arī pašā mājā, izlauza ārdurvis un izpostīja visu, kas tai gadījās ceļā. Tika papluināti arī jumtu dakstiņi un bojātas citas jumta detaļas. Es personīgi vētras brīdī neatrados mājās, taču sievai un bērniem, kuri šo visu pārdzīvoja, tā bija pamatīga trauma.

Putnu dziesmu vietā - āmuru klauziona

Cieta arī dārzs. Tas bija milzīgs trieciens, un jācer, ka nākamajā gadā dārzs saņem-

sies. Ābeles tika izgāztas ar visām saknēm, rabarberi «nosisti» līdz ar zemi, ogu krūmi izpluināti.

Līdz šim visiem bija skaidrs, ka ogu krūmi zied tad, ja tie ir izgājuši dziļo «miega» periodu - ja temperatūra bijusi zem + 5 grādiem. Izrādās, ka piespiedu atlapošana arī sniedz to pašu efektu. Līdz ar to mums septembrī ziedēja cidonijas, plūmes, ābeles. Jā, ne tik intensīvi kā pavasarī, bet ziedēja. Arī cieriņi un jasmīni saplauka. Varbūt skan skaisti, taču ar bažām gaidām ziemu.

Šie augi ir iztērējuši pamatīgu enerģiju, lai izplauktu, un, ja nebūs sniega un būs lieli minusa grādi, to eksistence nākamajā pavasarī paliks uz jautājuma zīmes. Tādēļ jāsaprot, ka mūsu gadījumā vēl nekas nav beidzies. Vēl joprojām ir daudz darba, lai visu savestu kārtībā. Daudzi neapzinās vētras patiesos postījumus. Ir posms pirms vētras un pēc. Kārtējie darbi ir izdarīti, taču paralēli jādoma arī par jauno vīnu, grupām un citiem darbiem. Es teiktu, ka varbūt līdz nākamajai vasarai būsīm atguvušies, taču nekas jau nebūs tā kā agrāk.

Ļoti žēl mūsu raženo piemājas ozolu, kuri varētu būt ap 200 gadu veci un tagad ir nolauzti. Nedaudz humoram: iespējams, ka Zelmeņi pašlaik būs vienīgais ciems, kurā nebūs gandrīz neviena azbesta šifera jumta. Aptuveni nedēļu, divas pēc vētras brīvdienu rītos nebija dzirdamas putnu dziesmas, bet āmuru klauziona visā ciemā. Arī mēs maksimāli mēģinājam glābt to, kas glābjams. Arī divas nedēļas pēc vētras, kad tika izsludināts nākamais brīdinājums, visi sāka krist panikā, jo ko tādu otrreiz piedzīvot nebija vēlmes. Ar dēļiem sitām ciet logus un gatavojāmies jaunākajam, taču par laimi dabas stihija mūs pasaudzēja.

Alise Kruglauža

Foto no Sandra Laizāna personīgā arhīva

MAF

Mediju atbalsta fonds

Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem
Par lappuses saturu atbild raksta autors