

TEKSTS Anija Pelūde. FOTO Aiga Rēdmane. STILS Agja Vismane. GRIMS Kristīne Papša
VIDE mēbelu salons Kate, Čiekurkalna 1. līnija 6

AR ZELTA MALINU,

IVETU MINTĀLI (52) visi zina kā kardioloģi ar savu neatkarīgu, drosmīgu viedokli. Bet viņa ir arī šarmanta sieviete ar stāju un pašapziņu, kas ļāvusi dzīvi padarīt krāsainu un interesantu. Tādu, kāda viņai pašai patīk.

Viņa dievina sava dārza mazo terasīti, vakaros sēž krēslā un priecājas par savām rozēm, par klusumu. Viņai patīk svētdienu rīti, kad ar ģimeni var nesteidzīgi malkot kafiju... Bet – tā tas notiek pēc tam. Vispirms viņa ir pārsteidzoši drosmīga, apņēmīga, dedzīga, prasīga, pat skarba. Lai visi saprastu, kur ir problēma, lai pēc tam lietas sakārtotos. Jo viņa ir Iveta Mintāle – kardioloģe,

Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatoriskās un diagnostiskās nodaļas vadītāja, Latvijas Universitātes pedagoģe. Pērn rudenī Latvijas Ārstu biedrība viņai pasniedza godpilno balvu nominācijā *Gada cilvēks sabiedrības veselībā*. Par to, ka no sirds par sirdi izglīto gan savus kolēgus medikus, gan mūs, sievietes, un mūsu vīriešus.

– Sakiet, vai jūs svinat dzimšanas dienas? Ir sievietes, kas, sasniedzot zināmu vecumu, to vairs nedara.

– Man ļoti patīk savas jubilejas. No visām svinībām vismīlākā man bija piecdesmit gadu dzimšanas diena, kad vīrs un meita visu īstenoja. Parasti es par visu esmu atbildīga, skraidu, lai viesiem ir labi, bet šoreiz jutus kā karaliene. Viss notikal! Viesi tika izklaidēti, šampanietis pasniegts. Bija tik labi, ka šo sajūtu vienkārši nespēju aizmirst. Principā man ļoti patīk rikot ballītes. Dzimšanas diena nekad nav palaista garām bez ievēribas.

– Sievete kļūst par gadu vecāku.

– Un tad? Tāda ir lietu kārtība. Piecdesmit gadu, atskaites punkts... Kāpēc?! Sportistiem ir atskaites

intervija





punkts, bet sieviete – nez vai. Dzimšanas diena taču ir iemesls svētkiem! Mans dzīves princips – ir jāprot nolikt sev priekšā šķivīti ar zelta maliņu un tad par to priečāties. Svētki būs forši tikai tad, ja es zināšu, kā sevi iepriecināt.

– Jums ir ļoti saspringta ikdienu, daudz pienākumu, daudz atbildības... Kādā intervijā jau sacījāt, ka noturēties līdzsvarā jums palīdz tieši spēja koncentrēties uz kaut ko vienu. Ja strādājat, tad strādājat. Ja sportojat, tad sportojat. Ja ejat uz operu, tad nedrīkst pa ceļam ieskriet lielveikalā, lai nopirktu sieru brokastīm.

– Jā, nevajag visas lietas sajaukt putrā. Rezultātā nav ne šis, ne tas. Tas ir mans teiciens: ja ir, tad par visu rubli! Strādāt ar pilnu atdevi darbā, bet arī mājās – gīmenei gribas, lai sieviete ar visu sirdi un dvēseli ir pie savējiem, nevis pie vakariņu galda čikst un pīkst, cik viss slikti un ārprāts, kas rīt darbā vēl jāpadara. Tad jau tiešām sajūk, kas ir kas. Kā ziemā sniegs ar smiltīm un dubļiem, un viss kļūst pelēks. Nav ne smukuma, ne atpūtas, ne darba.

– Jūs tā no sākta gala esat darījusi vai arī dzīve izskoloja?

– Mēs visas mācāmies no dzīves. Es tagad gudri lasu lekcijas par to, kas jāēd, kas veselīgs, kas ne. Bet vai tad mēs kādreiz to zinājām? Šodien ar savu virsmāsiņu smējāmies, ka tam visam ārprātam pašas esam gājušas cauri – gan rapšu eļļu ēdām, jo nezinājām, kas tas ir, gan margarīnu kooperatīvu laikos lietojām, visādus štruntus, bet tam, ka šīs lietas kaitē veselībai, tagad ir ārkārtīgi daudz zinātnisku pierādījumu. Skatos uz savu meitu un domāju, ka viņa šobrīd savos divdesmit astoņos gados daudzās lietās ir gudrāka, pārspēj mani, un ar to es ļoti lepojos. Meita man piedzima jaunā vecumā – divdesmit četros gados. Bet, teikšu godīgi, ļoti piedomāju pie tā, ko bērnam mācīt, ko viņam iedot. Kad vien bija iespēja, visur nēmu meitu līdzi – gan atvaļinājumā, gan uz kongresiem un konferencēm. Jebkurā vecumā runāju ar meitu kā ar pieaugušu cilvēku.

– Un tagad Anete ir starptautiska līmena kafijas eksperte Spānijā.

– Viņa ieguva izglītību Gastronomijas zinātnu universitātē Itālijā. Viena no īpašajām jaunajām nozarēm gastronomijas zinātnē ir garšas molekulārā fizioloģija un garšu sensoriālā analīze. Tā ir meitas specialitāte, ko papildina viņas

iedzīmtās labas garšas īpašības (šis talants viņai no vectēva – mana tēta, kurš bija degustators gaļas kombinātā). Anete ieguvusi arī kafijas kvalitātes vērtētāju sertifikātu un pašlaik ir viena no divdesmit pasaules ekspertiem šajā jomā.

– Bet jums taču arī ir ekskluzīva aizraušanās – vīni! Un tā sākās, kad atvaļinājuma laikā mācījāties franču valodu.

– Nē, agrāk. Mana laba draudzene bija uzzinājusi, ka Valentīna Grandāne viesnīcā *Metropole*

sievietēm tas jādara jau trīsdesmit piecu, četrdesmit gadu vecumā, jānovērš problēmas – paaugstināts asinsspiediens, liekais svars, palielināts cukura un holesterīna līmenis –, lai menopauzē infarkts vai insults ietu secen.

– Ikdienā jūs esot visai skarba pret saviem pacientiem.

– Dažreiz. Jā. (Smejas.) Kirurgs vienmēr pacienta acis ir varonis, viņš izpērē problēmu, un viss ir kārtībā, bet ārsts, kurš nenodarbojas ar radikālu medicīnu, tajā skaitā kardiologs, ir garlaicīgs, viņš visu laiku atgādina, ka jādzēr zāles, jākustas, jādomā par ēdienu karti, par svaru... Cilvēki pat nenojauš, ka tādējādi viņi pie rokas tiek aizvesti garām insultam, infarktam. Jā, dažreiz jāsaka arī skarbāki vārdi, bet tikai tāpēc, lai būtu vēlamais rezultāts – veselība. Bieži pacientiem pret vienu manu jā ir simts nē. Ja stāstu, ka vajag kustēties, sekot savai ēdienu kartei, optimizēt svaru, lai mazinātu liekā svara slodzi sirdij, locītavām... *Nu jā, bet...* Visur tikai jā, bet! Dažreiz aizrādu: mīlais cilvēk, par ko mēs tagad runājam? Par jūsu veselību! Bet viņš sev uzmūrējis attaisnojumu sienu. Un otrādi: tikiļdz cilvēks ir motivēts sakārtot savu dzīvesveidu – atmest smēķēšanu, sākt sportot, samazināt svaru –, rezultāts ir acimredzams – uzlabojas pašsajūta, gan holesterīna, gan cukura analīžu radītāji uzlabojas. Pacienti ir lepni par saviem panākumiem, tad arī ārsts ir laimīgs.

– Varbūt jūsu sievišķais šarms vismaz uz viršešiem varētu iedarboties, lai viņi cestos dzīvot veselīgāk?

– Pacienti viršeši ir absolūti atšķirīgi no pacientiem sievietēm. Viršešiem biežāk jāsaka kāds skarbāks vārds, jo viņi nereti ir izdomājuši savas slimības cēloni un ārstēšanas versiju (es to saucu par paralēlo medicīnu!), kam nav sakara ar konvencionālo jeb īsto medicīnu. Turklat kungi sievišķīgas ārstes padomus nereti uztver ar zināmu neuzticību.

Sievietēm lietas jāizskaidro – kāpēc problēma radusies, kā to noteikt, kā ārstēt. Man liekas, ka viņas uztver slimību nedaudz logiskāk.

– Nezinu, vai jūs tik veiksmiti izvēlējāties savu vīru vai viņš jūs, bet kas bija tas, kas jums lāva vienam otru ieraudzīt?

– Esmu otrreiz precējusies. Man liekas, ka galvenais, lai ar otru cilvēku ir, par ko runāt, ir, par ko pasmieties, un beigu beigās ir labi arī, blakus sēžot, klusēt. Man šķiet, ka to,

**Jā, dažreiz
jāsaka arī
skarbāki
vārdi, bet
tikai tāpēc, lai
būtu vēlamais
rezultāts –
veselība.**

pasniedz kursus par vīniem un to saskanošanu ar ēdienu, – tātad ejam! Bija bezgala interesanti, mēs ar vīru izspriedām, ka tieši franču vīni mums šķiet patikamākie, un nolēmām – kāpēc neapvienot divas lietas? Tā sava atvaļinājuma laikā kā skolnieki pildījām mājasdarbus, no rīta gājām uz franču valodas nodarbībām, bet pēcpusdienā uz vīna nodarbībām – mācījāmies Bordo vīna skolā. Savukārt nākamais atvaļinājums bija gastronomijas kurss Lionā.

Tā ir izcila iespēja padarīt dzīvi krāsaināku un interesantāku –

mācoties, apgūstot, iizzinot, sajūtot.

Tāpēc man ļoti patīk lasīt lekcijas, jo,

lai tās radītu, nemitīgi jāmeklē jauna informācija.

– Kas jūsu prātu tagad nodarbina medicīnā? Sieviete un viņas sirds?

Vai ir atklāts kas jauns?

– Līdz šim tika uzskatīts, ka sievietei tikai pēc menopauzes jāsāk pievērsties sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem, tagad pierādīts, ka

vai cilvēks ir īstais vai ne, parāda tieši tas, cik viegli, cik brīvi un interesanti ar viņu runāt. Ja ir sajūta, ka ar cilvēku runātu stundu, divas, trīs un vēl varētu, tas jau tomēr rāda dvēseļu saderību un ir pussollitis preti, lai attiecības izdots.

– Saka, pēc šķirtas laulības esot bremzes veidot jaunas attiecības...

– Nākamās attiecības? Bet kurš gan iepriekš zina, ka tās būs īstās? Kad divi pieauguši cilvēki sanāk kopā ar vislielāko mīlestību un saskaņu, tad arī ne pirms gads un pat ne pirmie pieci gadi ir tie, kas nosaka, ka viss ir un būs ideāli. Tad tikai viss sākas – šie cilvēki viens otru meklē, mācās saprast un mainīs viens otram līdzi. Viršejiem raksturīgi uzskatīt sevi par nemaināmu vērtību – *kāds es esmu, tāds esmu!* Bet, būsim godīgi, dzivojot ar otru kopā, mēs maināmies. Ak Dievs, mēs visi maināmies! Pat mani kaķi, kad paliek ar manu vīramāti, izturas citādi nekā ar mani! Mēs pieskaņojamies, mēs pienemam cits cita rakstura iezīmes un īpatnības, mēs nedarām to, kas otram nepatik, mēs neviļus veidojam kaut ko pilnīgi savu, saderigu, savu ģimeni, kas ar citu cilvēku veidotos pilnīgi citādi, absolūti citādi.

– Sapratu, ka ar vīru arī pa virtuvi darbojties kopā. Un esat sieviete, kas mājās gatavo.

– Mums darbošanās pa virtuvi ir kā pingpongā – nav jau svarīgi, kur tajā brīdi nomazgās salātu lapas un kurš sagriež tunci. Pirms jautājums, tiekoties pēc darba, – ko mēs ēdam vakarā? Gatavošana ir mūsu stresa terapija. Vakariņas mūsu mājās vienmēr ir svēta lieta, meita arī to jau bērnībā zināja un atbalstīja – nekad nebija tā, ka viņa ēstu savā istabā, skatoties datorā.

Kāda paziņa par mani vienmēr draudzīgi zobojas: «Un jūs varbūt ēdat sveču gaismā?» Kad ir tumšais laiks – rudens, ziema –, jā, man patīk arī iedegt sveces. Patīk, ka ir uzlikti šķīvji, ka turpat blakus stāv rīki, vīna glāze un ūdens glāze... Tikko par šo tēmu man meita atsūtīja grafiku: cik stundu dienā katrā valstī cilvēki vidēji velta ēšanai. Protams, pirmajā vietā ir Francija – 2,1 stunda, vismazāk ir ASV – stunda un viena minūte. Latvija atrodas pa vidu, laikam stunda un divdesmit minūtes. Bet patiesībā stāsts ir par to, cik ļoti cilvēks sevi cienā. Cik ļoti var aistrast laiku, lai saprastu, ko viņš ēd, tātad nevis kaut ko, bet to, kas garšo un kas ir labs. Principā ēdiens ir veltījums sev. Cieņa pret sevi.

– Starp citu, klīst stāsti, ka prezentācijās, ja nezināt, no kā gatavotas uzkodas, jūs varat arī vispār neēst.

– Jā, protams. Esmu dzirdējusi par sevi: Mintāle iedomīga... Bet nevaru un arī negribu ēst nezināmas lietas ar lielām šaubām par kvalitāti. Pat ja man ļoti gribas ēst, labāk vienkārši padzeru ūdeni. Ar domu: aizbraukšu mājās un tad paēdišu.

– Kur jūs slimnīcā pusdienojat?

– Nemu ēdienu līdzi. Mums viss ir saskaņots, pusstundas laikā

ir ciena pret sevi un otru. Man arī patīk iet pie tāda ārsta.

– Nevar nepamanīt, ka jums ir arī ļoti skaistas drēbes. Kā tās izvēlaties?

– Apģērbā neesmu ne traka, ne konservatīva, bet, vai tas būtu bikškostīms, kas man ļoti patīk, mazā melnā vakarkleita vai kas cits, tam jābūt nedaudz citādam, ar kaut ko īpašu. Bez klasiskām laivīnām iztiku vairākus gadus, jo nevienas nebija īstās, bet nu beidzot pie tādām tiku. Tās nav īsti melnas, bet peļu pelekas ar divainu mīrdzumiņu, purngals nav klasiski spicais, bet drusku citāds, un papēdis – ar strīpiņu. Man ir draudzene, kas man iemācījusi klasiskam apģērbam vienmēr pielikt kādu īpašu akcentu, piemēram, brošu, lai mīkstinātu konservatīvisma sajūtu. Mazs sīkums, kas pārvērš lietu. Pēdējo dažu gadu laikā esmu konstatējusi, ka mana garderobe ir radikāli mainījusies – ar saprātīgo vecumu. Vienmēr smējos, ka Mintāli rozā krāsā jūs nekad nerēdzēsiet. Bet tagad man ir arī rozā apģērbs – mēļa, silti rozā toni.

Ideālais veids, kā iepērkos, – kad man ir brīvais laiks un pastaigājais, skatlogā ieraugu kleitu, bez kuras, liekas, nevaru dzīvot, tad ieeju veikalā un laikoju. Man patīk mazās bodītes, kur notiek komunikācija. Tādās vienmēr ir profesionāla meitene, kas pēkšni pienes kādu aksesoāru, iesaka dažādus stilus kleitas nēsāšanai. Tas saucas – ļauties mīrklīm! Parunāties ar cilvēku, kas pieprot savu lietu. Viņai patīk savs darbs, viņa gribēs palīdzēt izvēlēties, nolemt un būt apmierinātai ar pirkumu. Ir jāatvēl laiks arī apģērba pirkšanai, un tad drēbēm uzreiz ir cita vērtība. Tas ir mazs notikums. Man ir drēbes, par kurām atceros, kur tās pirku, atceros vietu, sarunu, mūziku, kas skanēja. Arī iepirkšanos var padarīt par foršu lietu. Man patīk pucēties, un man tas liekas feini.

– Tagad topā sauklis Novecot skaisti!

– Jā, šis ir stāsts par manu sievišķīgo mammu... Viņai bija slikti, atbraukusi ātrā palīdzība, mamma jau uzlikta uz nestuvēm, lai mediķi viņu no piektā stāva nestu uz ātrās palīdzības mašīnu, kad viņa pēkšni saka: «Paga, paga... Bruni (mans tētis), iepūt man, lūdzu, smaržas...» Kādas smaržas?! Nevar nostāvēt kājās, ģibusi, asinsspiediens augšā... Kad mammai bija 75 gadu jubileja, es par to uzsauku tostū: lūk, kam jāpaliek uz visiem laikiem – sievišķībai! ●

Gatavošana ir mūsu stresa terapija, un vakariņas mūsu mājās vienmēr ir svēta lieta.

ar māsiņām visu sagatavojam un paēdam. Mums ir sena vafelpanna, kurā paredzēts cept trīsstūrmaizītes. Tājā var izcili izcept paipalu olas, arī lauku biezpiensieru ar kīmenēm. Uztaisām salātus no svaigiem dārzeniem un lapām ar oliveļu, sagrauzdējam maizīti. Maize ir vai nu mūsu pašu cepta, vai arī īpaši izmeklēta veikalā, izslēdzot no saraksta to, kam pievienota rapšu eļļa vai margarīns, kā arī neskaitāmi E. Vispār labu maizi Latvijā ir visgrūtāk nopirk... Cik forši būtu, ja varētu vienkārši aiziet uz veikalū un nedomājot nopirk labu maizi! Ja varētu uzticēties un beigt lasīt visas anotācijas, pētīt etiketes un skatīties līdzi sastāvam. Brīžiem tas ļoti aizvaino. Nu kāpēc mani uzskata par mulķi?

– Zinu, ka ārstiem ir neprātīgi liela slodze, tomēr jums vienmēr ir nevainojams tēls: frizūra, lakoti nadziņi, izgludināts virssvārcis.

– Pacientam ir patīkami komunicēt ar cilvēku, kurš ir sakopts. Arī izskats