Ar **IVETU MINTĀLI** sarunājas **AGNESE MEIERE** un **DANA SINKEVIČA**

Dzīvot no sirds un ar baudu

Kardioloģe **IVETA MINTĀLE** korektajā slimnīcas ikdienā ir kā spilgtas krāsas šļakata. Atšķirīga. Ļoti zinoša savā profesijā un ar striktu viedokli, kuru nebaidās izteikt. Bet arī disciplinēta, harmoniska un sievišķīga. Tāda, it kā dzīvotu pati savā laikā un telpā, tā, it kā viņu arī Latvijā vienmēr apspīdētu Toskānas saule. Ar saviem pacientiem un studentiem viņa daudz runā par uztura nozīmi sirds veselībā, un tā nav tikai teorija – Iveta lieliski gatavo ēst un orientējas vīna pasaulē. Pat pelēkā, agrā pirmdienas rītā viņa mums uzbur skaistas brokastis no pašas ceptas maizes, tomātiem, siera un olīveļļas, kas vienmēr ir viņas virtuves plauktā. Šķiet, Iveta tā arī dzīvo – ar baudu, uzburot tieši tādu dzīvi, kā pašai tīk.

Lai dzīvotu ar prieku un baudu, tomēr vajadzīga arī laba veselība. Gadiem ilgi runāts, ka sievietēm sirds un asinsvadu slimības pasaulē un arī Latvijā ir mirstības cēlonis *numur viens*. Tā joprojām ir taisnība?

Statistika mainās, mirstība no sirds slimībām pamazām novirzās uz onkoloģiskajām slimībām. Jo mūsu pacienti dzīvo ilgāk. Arī smagi slimo pacientu vairs nav tik daudz, sarūk atsevišķu diagnožu, piemēram, smagas sirds mazspējas, skaits, jo savlaicīgāk tiek uzsākta ārstēšana, un tā arī ļoti uzlabojusies. Daudzām ārstēšanas metodēm kopējais efekts gan vēl tikai būs jūtams pēc piecpadsmit divdesmit gadiem. Tomēr ir pierādījies, ka ateroskleroze (*asinsvadu iekaisums un pārkaļķošanās – aut.*) ir aizvien jaunākiem cilvēkiem – jau 20, 30, 40 gadu vecumā… Jo pieaug riska faktoru skaits. Aizvien vairāk bērnu ir paaugstināts asinsspiediens un cukura līmenis, holesterīns, liekais svars. Iemesli? Pārtika, saldie dzērieni, mazkustīgums. Arī ģimenes paradumi: kā notiek ēdienreizes; kā tiek plānota atpūta; cik ilgi bērns sēž pie datora vai televizora; cik daudz bērnam vispār tiek pievērsta uzmanība. Ir ģimenes, kurās bērns jau no mazotnes tiek radināts, ka visi ēd pie viena galda. Bet ir tādas, kur katrs ēd atsevišķi, ko, kur un kad grib.

Kā tad būtu labāk?

Galvenais – visiem jāēd kopā. Atceros, mēs ģimenē – mani vecāki nāk no Latgales – vienmēr ēdām kopā pie lielā galda. Ja kāds kavējās, pagaidījām. Arī to, cik daudz jāapēd, kāda ir porcija, bērns iemācās ģimenē. Neuzskatu arī, ka katram atsevišķi jāgatavo savs ēdiens, – tad jau pie plīts var nošauties! Tā patiešām ir tikai un vienīgi vecāku problēma, ka bērns, teiksim, neēd salātus vai makaronus. Cik daudz un bieži jūs paši tos ēdat? Tāpat kā ar runāšanu nevar iemācīt mīļumu un saticību ģimenē, tā arī veselīgu ēšanu, attieksmi pret ēdienu – pašiem jārāda piemērs. Bērni to noskatās no vecākiem, radiem, draugiem. Un, ja bērns kopumā ēd labi, nekas nenotiks, ja kādu *štruntu* pa vidu apēdīs.

Par bērniem mēs mēdzam vairāk iespringt nekā pašas par sevi. Un saslimstība ar sirds un asinsvadu slimībām sievietēm joprojām ir ļoti augsta. Kurš ir tas brīdis, kad vajadzētu aiziet pie kardiologa, lai nevairotu statistikas skaitļus?

Zināt, sievietēm viss ir sarežģītāk. Sievietēm, visticamāk, nebūs klasisku sūdzību, kā tas ir vīriešiem, piemēram, pēkšņas sāpes krūtīs. Visbiežāk sirds slimības maskēsies kā ilgstošs nogurums. Visdrīzāk sieviete to uzskatīs, piemēram, par pavasara nespēku. No sērijas: nu nav jau nekas tāds… Un pie ārsta tā arī neaizies.

Tomēr, ja kaut kas manāmi mainījies pašsajūtā, ir jāapsēžas un jāpadomā, kas man šobrīd vajadzīgs. Jāaiziet pie ģimenes ārsta, lai ir skaidrs turpmākais virziens. Jo arī pamatizmeklējumos var redzēt, vai nav kādas sirds slimības pazīmes, un precizēt riska faktorus. Jāatceras – veselība iet kopā ar sieviškību, tās nav viena no otras atraujamas! Laiks, kad parasti par to nopietni jāpadomā, ir tā ap četrdesmit. Agrāk uzskatīja, ka menopauzes laikā hormonu svārstību dēļ sievietes ir mazāk pasargātas no sirds un asinsvadu slimībām, bet jāsaprot, ka sirds slimības nesākas pēkšņi, tās attīstās daudzu gadu garumā. Tāpēc četrdesmit gadu ir īstais brīdis, lai padomātu, ko ēdu es un ko dodu citiem, vai pietiekami daudz nodarbojos ar fiziskām aktivitātēm. Vienkārši jāsāk vairāk plānot dzīvi un disciplinēt sevi. Un, lai pārdomātu dzīvi, nav obligāti jābrauc uz Indiju. Kā smejamies abi ar brālēnu, sakārtot domas var arī Latgalē, pa dubļiem lasot kartupeļus. Vai vienkārši beržot māju. Piektdien to darīju un pārbaudīju – domas sakārtojas izcili!

> Reiz stjuarte aizrādīja, ka lidmašīnā nedrīkstot ēst pašu ēdienu. Pateicu, ka nevēlos ēst sliktas kvalitātes ēdienu.

Aizvien vairāk runā par to, ka tieši uzturam, attieksmei pret ēdienu ir ļoti būtiska nozīme arī sirds un asinsvadu veselībā.

Milzīga nozīme! Ar nepacietību gaidu septembra sākumu, kad kardiologu kongresā ziņos par ļoti apjomīgu pētījumu saistībā ar atsevišķu produktu ietekmi uz veselību, ko patiesībā ir visgrūtāk izpētīt. Jo mēs, ārsti, jau nevaram, kā es saku, vāvuļot tāpat vien, bez pierādījumiem. Pagājušajā gadā šā pētījuma atklājums bija, piemēram, siers. Labas kvalitātes siers, izrādās, holesterīna līmeni neietekmē, ja tiek ēsts saprātīgos daudzumos, lai gan agrāk augstā tauku satura dēļ to vainoja gan.

Taču vajag padomāt, ko liek kopā. Piemēram, tā dēvētā franču karbonāde: siers kopā ar gaļu un vēl ananasu. Franču pavārs pakārtos, to ieraugot! Ir lietas, kas vienkārši neder kopā! Ko organismam ir grūti pārstrādāt. Piemēram, itāļiem nav tāda ēdiena kā pasta ar garnelēm vai lasi saldā krējuma mērcē. Nu nav! Arī mūsu vecmāmiņas zināja: ja sēņu mērcei liek klāt saldo krējumu, tad neliek klāt vēl speķi! Jo gaļa ar trekniem piena produktiem īsti neiet kopā. Tādas gadsimtiem pārbaudītas gudrības...

Pētījumos pierādīta arī Vidusjūras diētas dzīvesveida pozitīvā ietekme uz veselību. Jūs vienmēr esat uzsvērusi, ka arī latviešu cilvēkam šā dzīvesstila principi ir itin viegli ieviešami ikdienā. Un kad tad to vēl labāk darīt, ja ne vasarā!

Ir pierādīts, ka diētas efektivitāte attiecas ne tikai uz sirds slimībām, bet arī uz diabētu, svara samazināšanu, onkoloģijas profilaksi, depresiju, Alcheimera un Pārkinsona slimību, podagru.

Bet vispār jau Vidusjūras diētas koncepcija nav nekāda diēta, tas ir skatījums uz veselīgu un priecīgu dzīvi. Turklāt tas nav bagāto cilvēku skatījums, nemaz ne. Pie mums valda kļūdains priekšstats, ka ēst Vidusjūras diētas stilā nozīmē garneles, omārus, fazānus un ko tik vēl ne. Patiesībā Vidusjūras diētas piramīdas pamats ir vairākas lielas grupas: olīveļļa, dārzeņi un augļi, pākšaugi, zivis un jūras veltes, graudaugi, piena produkti, rieksti un mazliet gaļas: putnu un truša – biežāk, sarkanā – reti, dažas reizes mēnesī, kā arī nedaudz vīna. Tas nozīmē, ka mums jānopērk tikai kvalitatīva olīveļļa, vīns nav obligāts, viss pārējais ir gana pieejams arī Latvijā. Svarīgi ir ēst sezonāli un pēc iespējas izvēlēties

PIETURZĪMES

- Kardioloģe, Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja.
- Pavisam drīz svinēs 54. dzimšanas dienu, un svinēt Ivetai patīk!
- Meita Anete, dzīvo un strādā Barselonā *speciality coffee* segmentā, kafijas pasaulē ir starptautiski atzīta eksperte un tiesnese.
- Latvijas Universitātes pedagoģe.
- Saņēmusi Latvijas Ārstu biedrības balvu nominācijā *Gada cilvēks sabiedrības veselībā.*
- Aizrautīga ēst gatavotāja, vīnmīle un ceļotāja.

FOTO – **LAUMA KALNIŅA** UN NO PERSONISKĀ ARHĪVA. GRĪMS – **ALISE KRAUKLE**

vietējā reģiona produktus, nevis ziemā sparģeļus no Peru. Labāk apēst mazāk, bet kvalitatīvu pārtiku, kā arī uzturam jābūt dažādam. Tam visam klāt kustīgs dzīvesveids un *sabiedriskošanās*, dalīšanās, sarunas…

Ja šķiet – kam man tas, esmu no ziemeļiem, man ir viens dzelžains arguments: Vidusjūras valstīs, kur gadsimtiem ilgi ir šāda dzīvesstila tradīcijas, slimo mazāk! Jo saslimstība pie mums joprojām ir milzīga, vienīgi iespējas izārstēt uzlabojušās.

Bet parasti jau nav laika tik daudz domāt par ēdienu. Galvenais, lai vēders pilns.

Tas ir pats bēdīgākais. Ēdiens cilvēka domāšanā būtu jāpaceļ pavisam citā plauktā. *Netflix* ir vesela sērija *Chief's Table* par pasaulslaveniem šefpavāriem. Un viena sērija ir par Dario, kurš ir pasaulē slavenākais miesnieks. Dzīvo Toskānā, nekurienes vidū, mazā ciematiņā. Viņa vecāki vienmēr bijuši lopkopji un miesnieki. Sākumā viņš gribēja darīt tieši pretējo – kļūt par veterinārārstu, bet dzīve piespieda nodarboties ar to, no kā viņš tik ļoti gribēja izvairīties. Ja godīgi, man pēc šīs filmas noskatīšanās acīs bija asaras kā pēc mūsu *Pūt, vējiņiem*. Tā bija tik patiesa un par daudz ko lika aizdomāties. Visbeidzot Dario iemīlēja to, ko dara, un nonāca līdz secinājumam, ka cilvēki nepareizi izturas pret to, ko ēd. Šajā gadījumā – gaļu. Vispr estižākais skaitās steiks, un cilvēki grib tikai to. Bet nogalināt

Cilvēki nāk, pagaršo, saprot – tas ir garšīgi, un pērk arī to. Vairs nevajag tikai steiku, jo nu galvenais ir garša un kvalitāte. Pats Dario aiz letes dzied operu ārijas, turpat ir kjanti pudeles… Pēc tam visi iet pie galdiem un bauda,

apgrauzdējam maizīti, mums ir tomāti, siers, olīveļļa, salāti – brīnišķīgi var paēst! Tas nav dārgi, bet jāsaplāno gan. Jo vakarā man jāzina, jāpadomā, ko šodien ņemšu līdzi uz darbu. Un, ja es par sevi padomāju, tātad es sevi cienu.

Starp citu, es arī lidmašīnā ņemu līdzi ēdienu. Reiz stjuarte aizrādīja, ka salonā nedrīkstot ēst pašu pārtiku. Pateicu, ka nevēlos ēst sliktas kvalitātes ēdienu. Klusums.

Jums ir daudz sakāmā par ēdienu. Bet vai kādreiz esat ievērojusi diētu kā gandrīz katra sieviete? Jo šķiet – katru reizi, kad tiekamies, jūs izskatāties aizvien slaidāka.

Nē, jau daudzus gadus nēsāju viena un tā paša izmēra apģērbu. Ir bijis tā, ka saprotu – tagad ir mazliet par daudz. Parasti gan ne vairāki kā divi kilogrami. Tad piedomāju pie tā, ko ēdu, – varbūt esmu apēdusi par daudz riekstu, varbūt esmu noslinkojusi ar vingrošanu. Mazliet mazāk ēdu, un viss atkal sastājas vietās. Diezgan strikti ievēroju ēdienreizes – brokastis, tad ap divpadsmitiem pusdienas un pēc tam vakariņas. Tās gan agrāk par astoņiem nesanāk. Tāpat ievēroju principu nejaukt

> Gan mīlestība, gan draudzība ir ļoti atbildīgas un otru cilvēku cienošas attiecības, kurās jāiegulda.

Ar meitu Aneti.

lopiņu tikai tādēļ, lai dabūtu steiku, – tas ir nežēlīgi. To saprotot, Dario spēja uzsākt savu biznesu, kurš kļuva pasaulslavens. Mums ar vīru palaimējās būt viņa krogā *Solociccia*. Tajā ir gari galdi kā īstos Itālijas laukos, lai cilvēki var parunāties. Vakars sākas ar aperitīvu, kuru pasniedz vietā, kur Dario tirgo savas delikateses. Galerts no mēles, desiņa no nierēm, asinsdesa – garšīgas lietas no tā dēvētajiem subproduktiem.

sarunājas. Viņa veiksmes stāsts un filozofija ir tādi, ka mums jābūt lopiņiem pateicīgiem, ka viņi mums sagādā iespēju gan dzīvot, gan garšīgi ēst. Izrādot cieņu un esot pateicīgiem, mums jāizmanto katra lieta, ko lopiņš spēj iedot. Izklausās, ka es te tagad runāju no augstiem plauktiem, bet principā tā ir vienkārši apzināta ēšana. Ar cieņu pret sevi un to, ko tu ēd.

Taču lielākoties mēs pārvietojamies galopā un kaut ko apēdam pa ceļam. «Ātri, ātri» ir atslēgvārds.

Nu ļoti slikti! Tad vajag plānot – tas ir īstais atslēgas vārds! Mēs ejam sestdienās iepirkties uz Centrāltirgu gandrīz visai nedēļai. Ikdienā ēdiens nedrīkst būt sarežģīts, jo tam nudien nav tik daudz laika. Uzklāt galdu, ēst ar galda piederumiem un neskatīties televīziju vai telefonā nelasīt ziņas, bet gan sarunāties ar cilvēkiem, ar ko kopā ēd, – tur gan daudz laika nevajag.

Ko nevajag atmest no padomju sievietes domāšanas – radošumu. Kad no nekā vienmēr kaut ko var izdomāt. Teiksim, mums darbā ir veca vafeļpanna, kurā mēs pat olas cepam. Turpat

ēdienā vairāk par četrām sastāvdaļām. Ēdienam jābūt vienkāršam, bet kvalitatīvam. Piemēram, nesen meklēju padomu Džeimija Olivera mājaslapā, un ieraudzīju brīnišķīgas receptes ziedkāpostu pagatavošanai. Tik vienkāršas! Piemēram, tā dēvētie ziedkāpostu rīsi: sablendē svaigu ziedkāpostu, to viegli olīveļļā apcep, uzliek vāku, lai pasutinās, un pēc tam pievieno visu, ko vēlas: papriku, tomātu, ķiplociņu… Tik garšīgi! Vai pagatavo ziedkāpostu steiku. Izgriež ziedkāpostam vidējo daļu, apcep no abām pusēm, ieliek cepeškrāsni uz 15 minūtēm un ēd ar pipariem, salsu, sīpoliem, kinzu, visu, kas ienāk prātā.

Es negribētu sešdesmit septiņdesmit gados mocīties ar tādu vai šādu slimību, negribu dzert zāles. Negribu arī šai vecumā strādāt, no rīta līdz vakaram pavadīt slimnīcā, kamēr mani no šejienes iznesīs. Gribu būt aktīva, gribu ceļot, darīt to, kas man patīk. Bet ieguldījums tam, kā es gribētu nākotnē, tiek veikts jau šodien.

Sacījāt – sievietei kādā brīdī jāpārvērtē sava attieksme pret dzīvi. Kāda ir jūsējā?

Manam laikam ir vērtība, un tieši tā es pret savu dzīvi attiecos. Ja esmu ieplānojusi, ka sēdēšu uz terases un priecāšos par savu dārzu, tā arī daru. Bet lielākā vai mazākā mērā savu laiku esmu saplānojusi. Tāpēc mani, piemēram, tracina bezjēdzīga vāvuļošana, *logoreja* laikā, kad būtu jāstrādā. Un pretēji – laikā, kad baudām vakariņas, man nav pieņemami runāt par darbu.

Kolēģi vīrieši mani parasti nosoda, kad saku – nedrīkst darbu ņemt līdzi uz mājām. Bet es patiešām tā uzskatu! Neņemu līdzi pacientu kartītes, slimības vēstures. Negatavoju mājās lekcijas, es nesēžu pie datora naktī pirms uzstāšanās. Mēģinu lietas ieplānot un izdarīt tā, lai pašai nav stresa. Tas nenozīmē, ka man nepatīk mans darbs, pasarg' Dievs! Bet darbam ir savs laiks, atpūtai – savs. Arī atvaļinājuma laikā nestrādāju. Vēl es ieplānoju lietas, kas iepriecina, un ļoti jauks ir brīdis, kad to gaidu. Ceļojumu, draugu ballīti, operas izrādi… Arī ēst gatavošana dod brīnišķīgu mieru. Dievinu vakarus – tad abi ar vīru sākam darboties virtuvē.

Liela vieta jūsu sirdī un domās ir meitai Anetei, kura šobrīd dzīvo Barselonā un ir starptautiski atzīta kafijas eksperte. Jums ir recepte, kā saglabāt saikni ar bērnu arī tad, ja nav daudz brīvā laika?

Atzīšos, pirmie gadi ārstes profesijā bija ļoti grūti. Jebkurā diennakts laikā man varēja piezvanīt un izsaukt uz darbu, īsti nebija brīvdienu. Ja saslimu pati vai bērnam bija temperatūra, biju tuvu histērijai. Loģiski, ar meitu varēju pavadīt diezgan maz laika, taču man apkārt bija daudz cilvēku – vecāki, meitas krustmāte –, kas man varēja palīdzēt. Un saikne ar bērnu, būsim godīgi, nerodas no tā, cik daudz laika jūs pavadāt kopā. Taču, ja esat kopā, tad – simtprocentīgi, darot kaut ko, kas saista jūs abas.

Ko tad, kad nāk trakie pusaudža gadi?

Vienmēr ar meitu esam runājušas par to, cik svarīgi uzticēties, nemānīties, netaisīt jokus, kas pārējos apbēdina vai sarūgtina. Mūsu ģimenē nebija durvju ciršanas un klaigāšanas, kā tas nereti mēdz būt pusaudža gados. Meitas brīvdomīgums, sevis meklēšana sākās mazliet vēlāk, kad Anete aizbrauca mācīties Itālijas Gastronomijas zinātņu universitātē (*The University of Gastronomic Sciences*). Varu tikai iedomāties, cik radikāli mainījās Anetes pasaule, – līdz augstskolai viņa bija īsts mājas bērns, apčubināts un apmīļots. Brīžam pat vecvecāki lozēja, kura brīvdienās tiks mazmazbērns (*smejas*). Te pēkšņi vienai jāaizbrauc un jādzīvo absolūti patstāvīgi. Labi, ka viņa jau prata itāliešu valodu – meita pati izdomāja, ka to mācīsies.

Aizlaist prom bērnu, turklāt vēl uz ārzemēm, laikam nekad nav viegli.

Kad meita devās uz universitāti, aizbraucām kopā ar viņu uz Bra – vietu, kur atrodas universitāte. Viss vēl bija tukšs un kluss. Kad apsēdāmies pa-ēst picu, mans bērns sāka tik izmisīgi raudāt…

Turpmāk katra atvadīšanās reize izvērtās citāda – reizēm ar milzīgiem asaru plūdiem, reizēm vispār bez asarām. Mierinājumu sniedza tas, ka norunājām – tiksimies pēc mēneša, diviem vai trim. Un, protams, *skaips*. Bija tik labi, ka varēju uz savu bērnu paskatīties! Cik tad reižu viņa atbrauca mājās...

Bet – es liegšu viņai universitāti tikai tāpēc, ka man grūti? Tikai tāpēc, ka bērns nav kopā ar mani?

Laiku pa laikam pieķeru sevi pie domas – nujā, viņa ir pieaugusi… Kā bērnu viņu uztveru tikai tik daudz, ka gribas apķert, samīļot. Citādi – absolūti patstāvīga, prot izdarīt visu. Un viņa ļoti lutina gan vecvecākus, gan mūs, vecākus. Kad aizbraucam ciemos, vienmēr izdomāti dažādi gardumi, pārsteigumi. Pēdējā reizē, kad pie viņas ciemojos, viņa bija sarūpējusi izbraucienu ar zirgiem. Tas bija kolosāls!

Esat viena no atzītākajām kardioloģēm Latvijā. Tomēr – vai medicīnas jomā nav palikuši kādi nepiepildīti sapņi? Piemēram, kļūt par profesori...

Nu… kļūt par profesori šai vīriešu sabiedrībā nav nemaz tik vienkārši. Esmu vismaz docente (*smejas*). Aizstāvēju disertāciju, taču nevaru teikt, ka mans kādreizējais priekšnieks ļoti veicināja zinātniskās promocijas darba izstrādi. Viņš pat brīnījās, ka kaut ko tādu vēlos. Bet es ļoti gribēju, jo tas bija ilga darba apkopojums, ko vajadzēja pārvērst secinājumos. Daudz palīdzēja mana darba vadītājs profesors Andrejs Ērglis. Tiesa, mani apsveicot, viņa vārdi bija: «Es nedomāju, ka tu to izdarīsi.»

Nezinu, ko tas manā dzīvē mainītu, ja būtu profesore nosaukuma dēļ. Vismaz šobrīd man daudz svarīgāks ir tas darbs, ko daru ikdienā. Esmu sapratusi, ko un kā varu iemācīt studentiem, un man tas ir ļoti svarīgi.

No malas skatoties, šķiet – jums dzīvē viss notiek tā viegli un gaisīgi.

Kā tad! (*Smejas.*) Taču es ļoti ticu senajam teicienam – kas mūs nenogalina, dara stiprākus. Arvien pieredzu, ka kļūdas dzīvē, misēkļi bijuši noderīgi.

Kas jūs mēģinājis ja ne nogalināt, tad vismaz ievainot?

Nemākulīga savstarpējo attiecību veidošana. Vienmēr ļoti pārdzīvoju, ja rodas nesaprašanās, nesaskaņas ar draugiem, vilšanās. Tāpēc uzskatu – draudzība neveidojas, netiek uzturēta pati no sevis, tā ir jākopj un jāveido. Ir jāmācās ieklausīties draugos, rēķināties ar viņiem. Gan mīlestība, gan draudzība ir ļoti atbildīgas un otru cilvēku cienošas attiecības, kurās jāiegulda.

Ko vēl ievēroju – lai kādas būtu problēmas, nekad par tām nevaimanāšu darbā. Nezvanīšu draudzenēm un visu neuzkraušu viņām. To man vecāki iemācījuši – savas problēmas nedrīkst izlikt citiem par apgrūtinājumu. Manā bērnībā, kad vecāki bija sastrīdējušies, vienmēr ļoti priecājos, ja mums nāca viesi. Jo vecāki nekad neļāva pamanīt, ka starp viņiem kaut kas noticis un tādēļ viesiem būtu jājūtas neērti. Kamēr visi izciemojās, vecāki savu strīdu jau bija aizmirsuši.

Šī ir jūsu otrā laulība. Kas palīdz attiecībās saglabāt sajūtu – joprojām gribas būt kopā?

Tas, ka mēs tik daudz ko darām kopā – gatavojam ēst, braucam mācīties valodu, vīnzinības. Kopā braucam ceļojumos. Es pat nevaru iedomāties, ka varētu aizbraukt atvaļinājumā bez vīra! Un kopīgo interešu parādās aizvien vairāk. Esam kopā jau divdesmit gadu. Bet… mani vecāki dzīvo kopā jau sešdesmit gadu, un līdz šim skaitlim es laikam netikšu.

Es negribu teikt, ka mēs nestrīdamies, visādi gadās. Bet strīdus nenesam mājās – par nebūšanām izkliedzamies mašīnā, un mājās vakariņojam mierīgā noskaņā. Un ļoti daudz sarunājamies.

Jūs sastopot, vienmēr ir sajūta – darbadienai esat gatavojusies, arī rūpīgi izvēloties, ko vilkt mugurā. Un divreiz vienā kleitā nav gadījies jūs satikt.

Tas man laikam no mammas – viņa kādreiz strādāja Rīgas Kinostudijā par grāmatvedi, un viņai ļoti patika pucēties. Cik vien varēja, vecāki lutināja un pucēja arī mani, bet tētis vienmēr bija galvenais tienesis, kurš noteica, kas kam piestāv. Atceros, pati biju iemācījusies šūt un pat varēju uzšūt vilnas kostīmiņu. Kaut kāda trauma no tā, ka neko nevarēja dabūt, man ir palikusi. Varbūt tāpēc man skapī ir vairāk drēbju, nekā vajag. Bet man patīk pucēties, patīk katru dienu vilkt kaut ko citu. Turklāt es savas vecās lietas neizmetu, bet kombinēju ar jaunām. Lielos, dārgos zīmolus nevaru atļauties, taču izvēlos kvalitatīvus spāņu ražojumus. Man patīk baudīt dzīvi un darīt to no visas sirds! Izbaudīt katru lietu, ko daru, vai tā būtu vīna malkošana, apģērba pirkšana vai ēdiena gatavošana.