

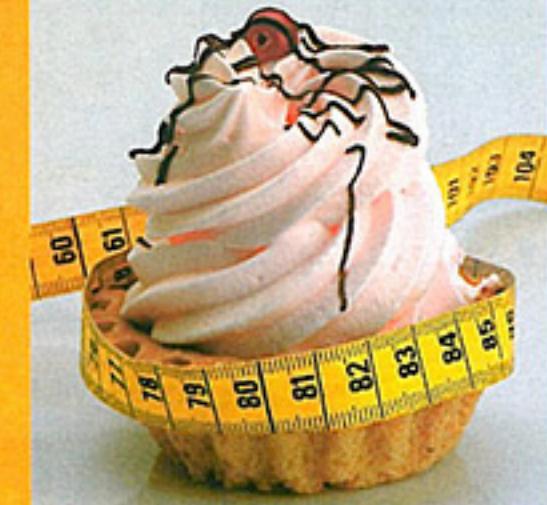
VESELĪBA

POPULĀRZINĀTNISKS ŽURNĀLS ĢIMENEI

5

2 0 0 1

MĪTI PAR DIĒTU



EKSĀMENS
PUSAUDZIM:
MĀCĪBA
ĢIMENEI

Ls 0,95

ISSN 1407-804X 05
9 771407 804003

INGUNA
RĪBENA:

DIVI DVĪNU PĀRI UN
300% ENERĢIJAS

LATVIŠKAIS
ITĀLIS
MAKARONS

CELULĪTS
VAI R S
NEDRAUD?





FOTO: VALTS KLEIŅS, SECRET GARDEN STUDIO

Inguna Rībena

- aģentūras *Rīga 800* vadītāja
- arhitektūras maģistre
- arhitekta Uļja Zābera sieva
- Aksela un Asnātes (21) un Zanes un Žaklinēs (9) mamma

– Ir tāda interesanta sagadišanās – kad biju maza, dzīvoju pavisam netālu no šejiņes, no Melngalvju nama. Bet te, Švābes namā, kur atrodas aģentūra *Rīga 800*, nācu uz smilšu kasti spēlēties.

– Vai tolaik jau zinājāt, ka tepat kaut kur zem zemes ir Melngalvju nama pamati?

– Nē, tad vēl biju pārāk maza, lai kaut kam tādam pievērstu uzmanību...

– **Rīga** mums, rīdzniekiem, nav tikai apbūve un transporta maģistrāles – tā ir kā dzīva būtne, kam mēs visi gatavojamies svinēt svētkus. Bet vai mūsu sabiedrībā, kurā nedominē optimisms, uzņemšanās rikot šādus svētkus nav zināms izaicinājums liktenim?

– Jā, cilvēkos ir daudz rūgtuma, pārīdarījuma izjūtas, un tas traucē lāties prieķam, svētku gaidām. Protams, tam visam ir pamats. Es saprotu, ka grūti par to visu nedomāt, nerunāt, nevispārināt. Tomēr man ļoti tuva ir Kārla Skalbes filozofija: kāpēc vairo pasaulē sāpes? Lai vairojas prieks! Ar tādu noskaņu arī censēmies gatavot svētkus Rigai – lai katram no mums tajos būtu kāds gaišs, piepildīts brīdis.

– **Kā līdzsvarojas jūsu pašas privātā dzīve un darbs, kuru veicat sabiedrībai un sabiedrībā – aģentūrā *Rīga 800*?**

– Kā arhitekte es uzskatu, ka viss skaistums gan dzīvē, gan ēkās balstās uz labām proporcijām. Ir ļoti daudz sadaļu, kam jābūt proporcionāli skaisti izkārtotām. Logu izmērs, augstuma attiecība pret platumu, loga attiecība pret fasādi, pret durvju augstumu un durvju platumu – visas šīs lietas, kuras ir harmoniski sakārtotas, rada to, kas ir skaistums. Tāpat arī dzīvē: harmonija un skaistums ir tad, ja labas proporcijas veido darbs, atpūta, privātā un sabiedriskā dzīve, tavs kontakts ar tev tuviem cilvēkiem un vientuliba...

Kad uzzinu, ka dažas sievietes, kuras ieņem vadošus amatus, aizsūta savus bērnus uz gadu vai diviem kaut kur uz laukiem, atdod citu cilvēku aprūpē un pašas par vieniem simt procentiem metas iekšā darbā... Es tā nevarētu. Tas izjauktu harmoniju mani, un tālāk jau es nevarētu ienest saskaņu, saderību tajā, ko daru. Brīziem jūtu pilnīgi akūtu nepieciešamību samīlēt bērnus, lai mani atkal atjaunotos enerģija un es kādu laiku varētu mesties iekšā lielās darba liečas, strādāt, nedomājot par viņiem.

Bērni mani tieši rada enerģiju, nevis to atņem. Kad esmu mājās, daudz varu izdarīt ļoti īsa laikā, jo ļoti intensīvi visu daru, ar pilnu atdevi – par visiem trīssimt procentiem. Ja mājās esmu sevi sakārtojusi, darbā spēju būt harmoniska.

Ja man pietiek tuvo cilvēku mīlestības, ir skaidrs, ka ar viņiem viss ir kārtībā, tad es varu tā *pieslēgties* darbam, ka man šķiet – ar tādu pašu trīssimt procentu intensitāti nostrādāju dienu aģentūrā līdz mirklīm, kad spēki ir galā un varu dotoies mājās.

Vakari, darot neizbēgamos mājas darbus, patiesībā man ir brīnišķīga atpūta. Jebkāda veida fizisks darbs ir brīnišķīga atpūta no tā, kas palaikam notiek tādā pietiekami lielā iestādē kā mūsu aģentūra. Šeit nezināmas, negaidītas situācijas veidojas vienā laidā. Tāds jau nu ir vadītāja liktenis, ka pie tevis visi nāk tajā brīdī, kad rodas problēmas...

– Man spilgti palicis atmiņā jūsu izteikums par savu darbu aģentūrā intervijā žurnālam *UNA*: «Visu esmu darījusi absolūti godīgi un tik taisnu, cik esmu varējusi. Varu to apgalvot savu bērnu priekšā, bet augstāka kritērija man nav.»

– Brīziem man šķiet, ka sabiedrība diezgan nežēligi izturas pret dažādiem amatieriem un nevar iedomāties, ka tu, kas šo amatu ieņem, esi tāds pats normāls cilvēks, ka tev slimī bērni un pa naktīm jāsēž pie viņiem... Ja cilvēkiem piemīstu iztēle, tad varbūt izturētos saudzīgāk... No saviem bērniem esmu mācījusies to, ka ne pie viena neko nevar panākt, kritizējot tā, ka viss tiek nolidzināts līdz ar zemi – iedarbojas tikai audzināšana ar milestību. Tikai un vienīgi ar milestību, labu vārdu... Varbūt mūsu politi un ierēdņi, lielākoties vīrieši, par to smiknā, bet no tā jau šī dzīves patiesība nemainās! Gluži neapzināti, intuitīvi izvairošs nest uz māju un izplatīt jebkuru negatīvu informāciju: citu slimības, nelai-

mes, neveiksmes. Sargāju sevi un savu ģimeni no negatīvās enerģētikas.

Visi jūsmo, cik mums daudz enerģijas un kādus grandiozus plānus mēs šeit aģentūrā *bīdām*, bet visa tā dzīves daļa, kas ģimenē attiecas uz sievieti, arī ir pilnīgi uz maniem pleciem. Labi, ka man ir auklīte, kas jaunākās meitas Zani un Žaklini atved no skolas uz mājām un iziet ārā pastaigāties, dažkārt uztaisa ēst. Lielie bērni Aksels un Asnāte jau ir pietiekami patstāvīgi. Neesam oriģināli – tāpat kā lielākā daļa ģimēnu, mēs paēdam ārpus mājas, un visas nedēļas laikā tikai retus vakarus kaut ko ipaši gatavoju.

Patiessībā, visu dienu esot tādā darba riteni, atcerēties, ka esmu sieviete, ka man ir ģimene un bērni, nav nemaz tik viegli...

– **Kā šajā darbu virpūli spējat saglabāt prātā pašus Rīgas svētkus?**

– Ir bijuši dažādi postni. Pirms krietna laika valdīja haoss, kurš sastāvēja no bezgala daudziem gabaliņiem – interesantu ideju un ieceru. Bet kā to visu sakārtot?

«Brīziem jūtu pilnīgi akūtu nepieciešamību samīlēt bērnus, lai mani atkal atjaunotos enerģija un es kādu laiku varētu mesties iekšā lielās darba liečas.»

Tad pienāk brīdis, kad tu esi tik pilns ar informāciju, ka vari it kā pacelties virs tās un paskatīties nedaudz atsvešināti, un tad arī visas detaļas sagrupējas. Bet pēc tam jau vairs atliek tikai darīt. Darba ir ļoti daudz, bet ir arī liela skaidrība, kā iet uz galarezultātu – ja zini sistēmu, kādā visām lietām ir jākārtojas, tas nav tik sarežģīti.

Patlaban savā ziņā ir garlaicīgāks posms, ja vispār aģentūrā var runāt par garlaicību... Viss jau ir ļoti tuvu atrisinājumam, un atliek tikai paļauties uz daudzājiem cilvēkiem, kas visā tajā ir iesaistīti. Bet droši vien nekad nebūs tik labi, kā iecerēts. Iztēlē viss vienmēr ir daudz skaistāks...

– **Atgādiniet vēlreiz, kad gaidāma Rīgas astoņsimtgades kulmināciju!**

– 17., 18. un 19. augustā, bet pati galvenā diena ir 18. augusts, kurā 800 minū-

tēs tiks izspēlēta un izdzīvota Rīgas 800 gadu vēsture.

Mēs nevarējām atlauties katram gadam veltīt stundu. Visā pilsētā novietotajos videoekrānos būs redzami pulksteņi, kuros tikšķēs nevis minūtes, bet katra minūte būs kā gads, un ik brīdi varēsi apskaitīties: ahā, esam jau XV gadsimtā iekšā...

Televīzijā izveidojām raidījumu *XX gadsimts. Post Scriptum*, kur ironiski, nostalgiski, viegli atceramies pēdējos 50 gadus – vismaz tie, kas raidījumu skatās, kaut kādā mērā ir ar šo laiku saistīti – vai nu paši dzīvojuši, vai vecāki ir dzīvojuši. Ir interesanti skatīties – tik nesen viss šķiet noticeis, bet izrādās – sen jau, sen jau...

– **Jūsu bērni dzima dažādos laikos un arī pie dažādām varām. Kādas izmaiņas jutāt attiecībā pret sevi un pret bērniem?**

– Lielie bērni piedzima 1979. gadā – tādā pilnīgā padomju laikā. Lai gan tā kārtība, kas tolaik valdīja attiecībā uz jaundzīmušājiem, ar visām potēm, ar to, ka uzreiz tika paziņots rajona poliklīnikai, ka pasaule nākuši bērni, un uzreiz atnāca ārsti un māsiņa – ja nu nepieciešama palidzība?..

Mazajām meitenēm piedzimstot 1992. gadā, kad it kā jau bija sākušies jaunie laiki, lai gan patiesībā nekas vēl nebija sācis, valdīja juku laiki, kad interjeri bija drausmīgi. Lielie bērni dzima nesen uzbūvētā dzemību namā, bet mazās meitenes – 1. slimnīcā, kur es pati arī esmu dzimus. Es tur nokļuvu jau dažas dienas pirms meiteņu nākšanas pasaule. Tā kā tajā brīdī jau esī tāds emocionāli uzvilkts, es sēdēju uz gultas un raudāju par to, ka maniem bērniem jāpiedzimst tādā vidē. Mani satricē skati, ka koridoros ir izzauti asinīainie matraci... Pie operāciju zāles noliktas bļodas ar placētām... To uztvēru dramatiski. Nekādā ziņā neraudāju par sevi, jo es esmu padomju laikā dzimus, augusi un pieradusi pie netirām kāpņu telpām, pie tā visa... Bet man bija žēl savu bērnu, kuriem jānāk pasaule tādā vidē. Ārsti un māsiņas darīja, ko varēja, lai ievērotu tīribu. Bet tā skaudrā nabadzība, kas tur valdīja!.. Togad bija ļoti karsts jūnijs, bet istabas biedrenes saka: «Uz dušu labāk neej, jo tur var dabūt sēnīti, labāk lai ir netirās kājas un tu pati sasvīdusi, nekā šī sēnīte...» No tā laika, kad dzima lielie bērni, manā skatījumā 1992. gads patiesībā ne ar ko pozitīvu neatšķirās. Šajā aspektā nevaru salīdzināt vecos un jaunos laikus. Nekas labs tur nesanāk. Nenāca neviens rajona ārsti, jo

NESASNIEDZAMĀ LĪDZSVARA SKAISTUMS

INGUNA RĪBENA intervijā AIJAI CĀLĪTEI-DULEVSKAI

tādu laikam vairs nebija, neatnāca māsiņa, neviens nepainterējās, ka meitenītes ir piedzimušas... Līdz šim brīdim es pati neuzņēmos atbildību par visām potēm, kad un kādas meitenēm jādod.

Es saprotu, ka tagad situācija ir uzlabojusies, ir privātas klīnikas un ir iespējams citā kvalitātē piedzīvot šo mirkli.

– Kad bija citi laiki un pagājušais gadījums, jums noteikti bija priekšstats par to, kāda māte būsiet.

– Es vienmēr atceros, ka mana māsa lielijās, nē, vienkārši teica, ka viņai būs vismaz 10 bērnu... Viņa ir tāda omulīga un vitāla, un sadzīviska, un sirsīnīga. Vēl tagad maniem bērniem pie viņas ļoti patik, jo māsai nesagādā problēmas, ja kaķis ar mencu zobos iekāpj divānā un bērniem ola nokrīt virtuvē uz grīdas un sašķist, nevis trāpa pannā. Tas tikai rada lieku jautribu un vispārēju smiešanos...

Man dzīves sadzīviskā daļa nav pati tuvākā. Tādēļ es domāju – gan jau Dievam kaut kas ir padomā, dodot man četru, bet viņai tikai divus bērnus... Augot es par šīm tēmām tā īpaši nedomāju un par saviem nākamajiem bērniem arī ne. Nebiju ģimeniski orientēta... Mana īstā dzīve risinās manās domās, un tur tai ar sadzīvisko maz kopīga. Mani ar bērniem vairāk saista tas, ko mēs runājam, tas, par kādiem cilvēkiem viņi aug, kas viņi ir, ko runā – tā ir mūsu kopābūšanas svarīgākā sastāvdaļa.

Man, protams, patik, ja apkārt ir skaistums, ja bērni ir skaisti apģērbusies. Bet piešķirt ļoti lielu nozīmi tam, piemēram, kas viņiem ir kājās: 1. Maija kurpes (vai tāds vēl pastāv?) vai Euroskor stilīgākie zābaki... Man ir tikai svarīgi – ja bērniem ir sausas kājas, viņi mazāk slimos. Bet viņiem pašiem tas nav būtiski.

Savus bērnus ne ar pārtiku, ne ar apģērbu nelutinu. Esmu arhitekte, varbūt arī tāpēc man ļoti svarīgi, kādā vidē atrodos. Bet tas nav nosacījums, ka šai videi jābūt ārkārtīgi dārgai. Skaistums nav tas pats kas dārdziba. Drizāk gadās otrādi – redzot neglitus interjerus, kurus veidojot, cilvēki iztērējuši lielas naudas, es domāju – ak, Dievs, kā gan ir iespējams izķēzit naudu! Ja nauda ir, to jāprot iztērēt skaisti.

– Kā tas ir, kad pamana bērno savu paša atspulgu, savu gēnu atspulgu... Ko jūs tad izjūtat, kad it kā apjausat, no kurienes tas nāk?

– Brīziem man šķiet – es to saku ar smaidu, kā joku – esmu savus bērnus sabojājusi,



Aksels un Asnāte 1984. gadā

pirmos divus jau nu noteikti. Pirmām kārtām viņi ir domājoši cilvēki, un tas jebkuram cilvēkam nāk tikai par ļaunu un traucē. Ir daudzkārt grūtāk nodzīvot dzīvi, ja tu esi domājošs cilvēks, ja tev ir siks mugurkauls un siks viedoklis par lietām. Tas, ka vecākie viņi tādi ir – nu tas ir skaidri redzams.

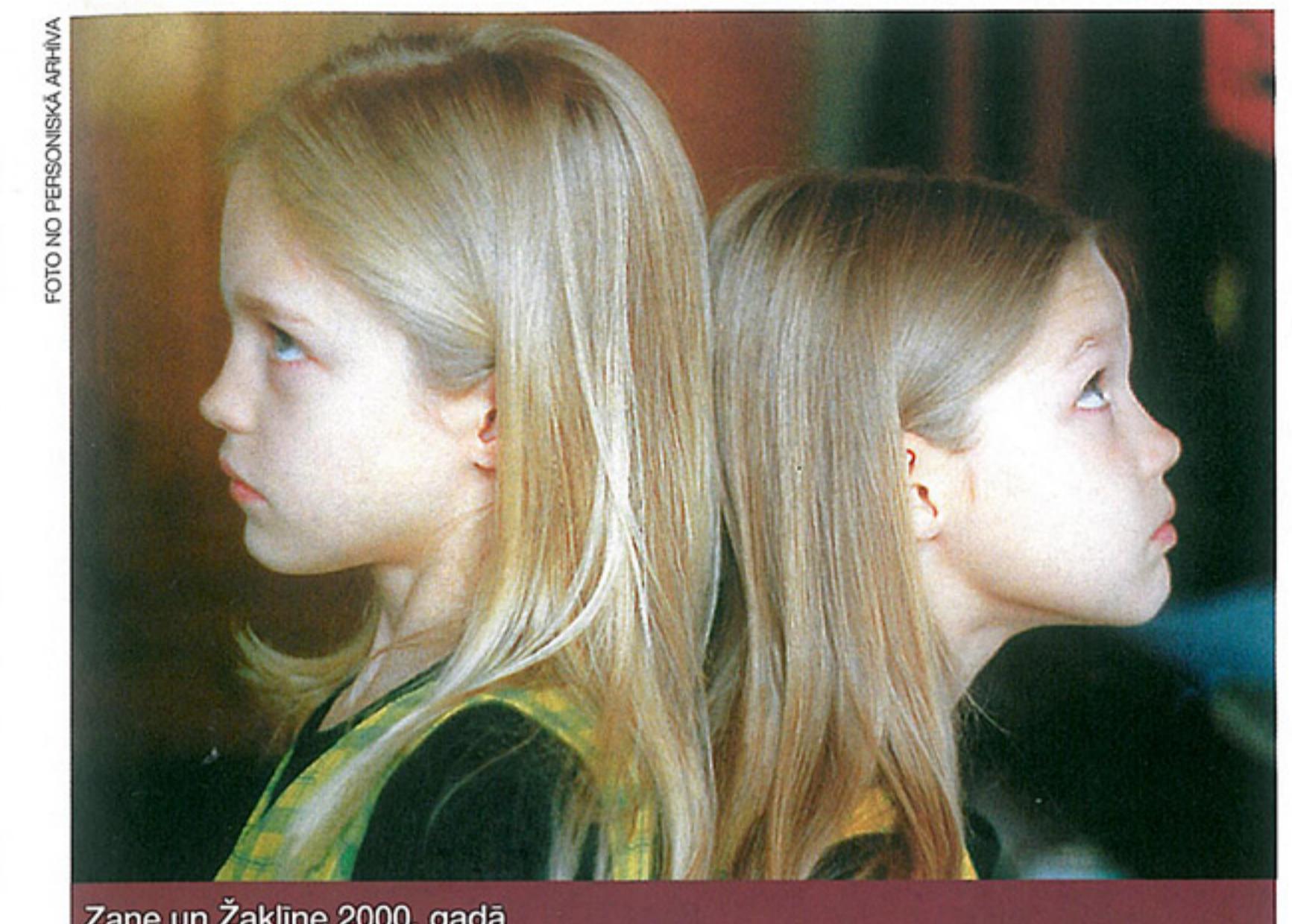
– Jūs to pieņemāt kā pašsprotamu vai brīnāties, kāpēc viņi tādi ir izveidojušies?

– Paldies Dievam, ka viņi ir tādi! Nevienam no mums šajos laikos nav pārāk daudz iespēju būt ar bērniem kopā, kā tas bija vecos laikos, kad visa ģimene kopā strādāja lauku sētā... Man nekad nav iznācis daudz laika ar viņiem nodarboties. Maniem vecākiem dzīve tomēr bija tāda mierīgāka. Patiesībā tagad jau vecāki ir tādas anonīmas būtnes – bērni par viņu darbu zina maz, redz

un saprot... Tikai pie vakariņu galda kaut ko kopā var pārrunāt. Un pat ne tik daudz. Jo noslogotiba jau ir tāda, ka pie vakariņu galda vairs jau nesanākam pat kopā.

– Vai jums bijis svarīgi bērnu apzināti virzīt pa dzīvi?

– Vērtējot to pieredzi, kas man radusies, audzinot savus četrus bērnus, tomēr jāsaka – daudz vairāk nosaka tas, ka cilvēks ir piedzīmis pats ar savu ģenētisko kodu un ar savu dzīves scenāriju. Audzināšana ievieš kaut kādas korekcijas. Tomēr redzu, ka pat mani viņi, kuri ir cilvēki ar it kā vienu un to pašu horoskopu, jo piedzīmuši ar 15 minūšu starpību, patiesībā ir tik ārkārtīgi atšķirīgi cilvēki... Bērnībā saņemtās dzīves tomēr bija tāda mierīgāka. Patiesībā tagad jau vecāki ir tādas anonīmas būtnes – bērni par viņu darbu zina maz, redz



Zane un Žakline 2000. gadā

uztvēra atšķirīgi. Salīdzinot ar krāsām – it kā viena figūra būtu dzeltena un otra – zaļa, un, kad tu klāj pa virsu vienu un to pāšu sarkano krāsu, tad viena figūra ir oranža, bet otra – brūna...

– Viņi ir vienādie viņi?

– Nē. Atšķirīgie. Jo puika un meitene jau vispār nevar būt vienādie. Abas meitenes arī ir pavisam atšķirīgas.

– Ko esat vēlējies bērnos izkopt?

– Ir lietas, kuras noteikti jāpiespicēt izdarīt. Bērnībā iemācīties valodas. Tāpat arī mācīties spēlet kādu mūzikas instrumentu, zīmēt, vispār kaut ko radīt – tas ir ļoti būtiski. Vecākiem vajadzētu iespēju robežas to viņiem likt darīt.

No otras puses – bērnu nevajag pārslēgot, viņam vajag atstāt laiku kļusumam, mieram un vientulibai. Jo šajā laikā bērnā uzplaukst tas, kas viņš patiesībā ir. Tie vecāki, kas alkaini savus bērnus rausta uz viņām pusēm, – tādā veidā taču ģēnijus netaisa. Kādas mulķības!

Savā attieksmē pret bērniem es saglabāju mieru. Man dzīve vienmēr lauž tās aksjomās, par kurām es esmu teikusi: ahā, es nu esmu sapratusi – ir jārīkojas tā! Un atkal viss notiek kaut kā citādāk. Piemēram, mana vecākā meita Asnāte ir beigusi gan mūzikas skolu, gan Jaņa Rozentāla mākslas skolu. Bērns ir ļēmis pretē visu, ko esmu centusies iedot. Un tad vienā mirklī viņa pameta gan gleznošanu, gan muzicēšanu un iestājās žurnālistos. Ir jau kādreiz bēdigi, ka tas, kas darīts iepriekš, varētu būt veltī... Bet – no otras puses – ir skaidrs, ka žurnālists ar mūzikas un glezniecības skolu diplomiem būs ieguvums visai sabiedrībai. Ko mēs varam zināt, kas mums dzīvē atmaksāsies un kādā veidā? Diapazons, kādā mēs uztveram pasauli, caur jebkuru jaunāgūtu prasmi nenoliedzami paplašinās.

– Kāda ir jūsu vecāku attieksmē pret jums? Jums bijusi sajūta, ka jāpiepilda vai jāaattaisno vecāku cerības?

– Mani vecāki ir ļoti gaiši cilvēki, un viņi kaut ko tādu ne saka, ne domā. Es pat nezinu, kā to pateikt: tas būtu apgrūtinājums? Jā, tas zināmā mērā būtu apgrūtinājums, ja kāds tā alkaini uz tevi skatās un dzīvniekiem, tad nenieka no lielajām likumsakarībām, no mīlestības patiesības būtības neesam sapratusi.▼

vajadzēs no maniem bērniem: viņiem nekas nav jāpiepilda, un es priečatos, ja mani bērni būtu laimīgi cilvēki. Ja viņiem vienkārši labi klātos. Un maniem vecākiem arī itin neko nevajag, viņiem visa pilnīgi pietiek, pat ar pensiju. Patiesību sakot, cilvēkam dzīvē vajag tik ļoti maz, vecumā – vienkārši noraudzīties, kā tavi bērni un tavi tuvie cilvēki dzīvo un ka viņiem labi klājas.

Ja esu gudrs cilvēks, ja esu sabiedrībai vajadzīgs un dari derīgu darbu, ja citi ir ar tevi apmierināti un tu esu apmierināts ar savu dzīvi, ja tev ir normāla ģimene, es domāju, tas ir viss, kas ir nepieciešams.

Es dzīvoju, audzinu savus bērnus, mums visiem normāli klājas, un domāju, ka maniem vecākiem ir piepildījies tas, ko cilvēks grib saņemt no dzīves.

Paldies Dievam, visi šobrīd ir pie labas veselības, un neko īpaši vairāk arī nemaz nevajag.

Mani pasaulīgās ārišķības neinteresē. Bet, protams, Dievs dod, lai mēs visi sēdētu zelta pili un vēl laimīgi būtu, un vēl gudri būtu – pret to arī man nebūtu nekādu iebildumu!..

– Ko jūs ģimenē visi kopā darāt?

– Es parasti gaidu sestdienas un svētdienas. Tad mēs vienkārši esam kopā. Brīziem pat ir tā, ka... Šobrīd man ir tik intensīvs laiks gan cilvēku ziņā, gan neaptverami daudz informācijas, kas ir apkārt, tā ka es sev kādreiz pārmetu, ka gandrīz nesarunājos ar tuviniekiem mājās. Man vienkārši patik, ka viņi ir turpat kaut kur blakus, izgājuši ārā, brauc ar slēpēm, dauzās ar suni. Man patik, ka viņi visi ir man apkārt un mēs visi esam kopā. Kad sāku strādāt aģentūrā, meitenēm bija pieci gadiņi; deviņu gadu vecumā bērniem ir vajadzīgs pavisam kaut kas cits un citā līmenī. Tāda intensitāte, kāda ir tagad un vēl dažus nākamos mēnešus, tādas vairs manā dzīvē nebūs. Es vismaz ceru.

– Ir jauki, ka pastāv tāda Mātes diena, kad šis ārējais rituāls liek padomāt par vienkāršajām lietām, kas satur pasauli.

– Jā. Un par tām der neaizmirst arī ikdienā.

Ja pati mīlestība nerada paplašinājumu šā jēdziena izpratnē, ja, milot savus bērnus vai vecākus, vai kokus, vai dzīvniekus, mēs spējam būt vienaldzīgi vai nezēligi pret ciitu cilvēku bērniem, vecākiem, kokiem un dzīvniekiem, tad nenieka no lielajām likumsakarībām, no mīlestības patiesības būtības neesam sapratusi.▼