

Šovs paņem daudz laika



Foto: Nora KREIVĒVA, /64

VIENĀ STEIGĀ. «Zinu, ka tas nav veselīgi būt nemītīgā stresā, bet tas pagaidām tik tiešām ir vienīgais sports, ar ko nodarbojos, un ar to vien, pat nebadojoties, sanāk kādu kilogramu arī zaudēt,» teic dziedātāja Vineta Elksne

Guna PUISĀNE, tālr. 67886805

«Katrā gadalaikā ir kaut kas skaists. Arī rudens man ļoti patīk, jo tas ir krāsains un nostalgisks, mazliet arī skumjš, bet tāpat burvīgs,» savu sajūsmu par dabas skaistumu pauž dziedātāja Vineta Elksne. Daba viņai vienmēr bijusi mīļa un ir kā glābiņš no ikdienas steigas un rūpēm. Tāpēc sestdien, vienu dienu pirms uzstāšanās TV šovā *Dziedi ar zvaigzni. Milžu cīņas*, viņa devusies uz laukiem Līvānos, lai varētu mazliet atpūsties.

Liela skriešana

«Visu laiku bija kaut kas jādara – rītos strādāju par pedagogi bērnodrāzā Jaunmārupē, tad esmu koncertmeistare Rīgas Tehniskās universitātes ansamblim *Jauna ni-anse* un strādāju arī bērnu centrā par skolotāju. Laikā, kad piedalos šovā, mans ikdienas režīms palicis vēl sapspringtāks. Brīžiem nezinu, kā tikt ar visu galā,» stāsta Vineta Elksne. «Turklāt šobrīd notiek arī intensīvi mēģinājumi grupas *Lady's sweet* koncertam, kas notiks oktobra beigās. Taču es domāju, ka šī skriešana ir arī vērtīgs laiks, jo iegūstu pieredzi, kā saplānot savu dienu.»

Dziedātāja sevi sauc par meiteni no laukiem, jo viņas dzimtā vieta ir Līvāni. Viņa ilgojas pēc brīvajām dienām, kad ir iespēja doties uz laukiem un gūt kādu atelpas brīdi. «Es varu stundām ilgi pastaigāties pa mežu un pļavu vai gar upi, skatīties, kā upe plūst un mirguļo saulē, sajūst, kā smaržo zeme. Tā ir mana miera osta,» teic Vineta. Diezgan daudz laika aizņem ceļošana no Rīgas uz Līvāniem ar sabiedrisko transportu, tāpēc viņa nopūšas un saka: «Vadītāja apliecība man ir, bet ļoti vajadzē-

tu auto. Tā ietaupītu divreiz vairāk laika un enerģijas. Es ceru, ka man nesanāks pārdegt steigā un darbos, brīžiem man pat paliek bail no tā. Visu gribas paspēt, taču, ja sevi šitā visu laiku atdod, tad nevis kaut ko iegūsti, bet gan zaudē dzīves kvalitāti. Tāpēc mēģinu meklēt balansu starp darbu un atpūtu.»

Multfilma iemidzina

Ja nesanāk izbraukt laukā no Rīgas, tad, lai vismaz kaut kā atslēgtos no stresa un domām par darbu, viņa aiziet uz kino. Mīļākais kino žanrs Vinetai Elksnei esot multfilmas. Mājās ir pašai sava multfilma izlase, kas noder brīžos, kad ir skumji vai arī gribas gūt kādu devu priecīņa. Viņa stāsta: «Multfilmas ar savu vienkāršību palīdz man visu aizmirst. Tajās viss notiek tā kā dzīvē, tiek risinātas tādas pašas problēmas, kas skar pieaugušo, bet tās nav nomācošas un šausmīgas, bet gan ļoti sirsnīgas...» Vinetai darba dēļ sanāk uzturēties ārpus mājas daudz biežāk, nekā būt tajās. Visbiežāk viņa atgriežas mājās ap pusnakti, taču brīdī, kad tiek aizvērtas dzīvokļa durvis, pārņem viegluma sajūta – «beidzot esmu mājās».

Gulēt sanāk iet ap diviem, trijiem naktī, jo diena ar notikumiem bijusi tik bagāta, ka grūti tūlīt pat iemigt. Protams, vislabākās iemidzināšanas zāles esot kādas multfilmas noskatīšanās. «Strādājot ar bērniem, arī sajūtu to patiesumu, kas staro no multfilmām, tāpēc mans darbs bērnodrāzā un bērnu centrā ir vēl viens prieka avots, kur gūstu pozitīvu enerģijas lādiņu. Esmu atklājusi, ka relaksēties palīdz arī mājas kārtošana,» smejas mūziķe.

Saudzē balsi

Skatuves mākslinieci labā fiziskā formā palīdz uzturēt stress un ātrā skriešana no vienas darbavietas uz otru. «Zinu, ka tas nav veselīgi būt nemītīgā stresā, bet tas pagaidām tik tiešām ir vienīgais sports, ar ko nodarbojos, un ar to vien, pat nebadojoties, sanāk kādu kilogramu arī zaudēt,» atklāj dziedātāja. Lielajā skriešanā arī nav laika, lai padomātu par veselīgu ēdienkarti. «Taču ēst man patīk. Ja nejūtos labi paēdusi, tad man ir maz spēka, lai vispār kaut ko paveiktu,» teic Vineta, atklādama, ka reizēm atļaujas apēst arī kādu *hotdogu*, ja vien nav brīva brīža, lai apstātos un ieturētu maltīti uz vietas.

Dziedātāja secinājusi – tad, kad daudz darba, viņa neslimo, taču, tiklīdz beidzas darbs pie kāda koncerta, zūd saspringums, ķermenis atslābst, un tā tiek noķerts kāds vīruss, visbiežāk iesnas. Ja slimība ir uzveikusi, tad Vineta ārstējas ar tējām un arī ar medikamentiem. Dziedātājai slimot nav laika – ja ir ieplā-

Vineta ELKSNE DARA TĀ:

- Uzskata, ka, vairāk darot, vairāk var paspēt izdarīt
- Cenšas **atrast balansu** starp darbu un atpūtu
- Nogurumu palīdz noņemt **pastaiga mežā**
- Labprāt brauc uz saviem laukiem Līvānos, lai **atvilktu elpu** no ikdienas steigas
- Skatās multfilmas, jo tās **uzlabo garastāvokli** un palīdz iemigt
- Nedodas uz sporta zāli un neietur diētas, jo **fizisko formu palīdz uzturēt** stress un došanās no vienas darbavietas uz otru
- Ēd visu, ko vēlas
- Relaksēties palīdz **mājas uzkopšana**
- **Atsakās no ballītēm**, tādējādi saudzē savu balsi
- Priekšroku dod sievišķīgam apģērbam, bet par to **neizgāj lielas naudas summas**
- **Skaji dungo** uz ielas un tramvajā

nots koncerts, tad to nevar atcelt pēdējā brīdī. Vineta Elksne atceras: «Decembrī ar *Lady's sweet* dziedājām Intara Busuļa koncertā. Zināju, ka bez manis nevarēs iztikt, tāpēc ar savu 39,5 grādu augsto temperatūru kāpu uz skatuves. Galvenais bija nenokrist, un man izdevās. Saprātu – kamēr esmu uz skatuves, ir daudz vieglāk pārciest temperatūru, jo tur nav iespējas vaidēt par to, cik slikti jūtos. Tā ka slimš cilvēks arī var uzstāties.»

Viņa atklāj, ka pēdējā laikā, kad darba daudz un atbildība lielāka, atsakās no pilnīgi visa, kas varētu nodarīt pāri balsij. Par ballītēm sen nav domājusi, jo ir svarīgi balsi nepārpūlēt, un to, protams, var paveikt, laikus aizejot gulēt.

Dusmas palīdz

Grupai *Lady's sweet* meitenes vienmēr uzstājas gaudmīgos un krāšņos tērpos, taču ikdienā Vineta Elksne izvēlas citādāku stilu. Proti, viņai patīk sievišķīgs apģērbs – kleitas, svārki un papēži –,

bet uz skatuves tas esot spilgtāks un drosmīgāks; ikdienā galvenais, lai tajā justos arī ērti. «Par apģērbu es neizdošu neprāta summas, jo patiesībā lielu daļu naudas līdzekļu nākas ieguldīt mūsu grupas skatuves priekšnesumos. Nav tā, ka mākslinieki pelna lielu naudu un nezina, kur to likt,» teic dziedātāja. «Tāpat kā jebkuru, arī mani nomāc ekonomiski grūtā situācija, no daudz kā jāatsakās un jārēķina prioritātes, un pat ietaupīt nesanāk.»

Vineta uzskata, ka ir impulsīva sieviete – ja priecājas, tad to dara no visas sirds, un, ja dusmojas, tad arī tā, ka uguni vien šķilst. «Ja dusmojos pirms koncerta, tad patiesībā tas ir labi, jo uz skatuves dusmas palīdz atvērties un sniegt daudz emocionālāku priekšnesumu,» domā dziedātāja. Viņa turpina: «Tomēr daudz vairāk esmu smaidīgs un pozitīvs cilvēks un cenšos priecāties par dzīvi, kaut par vismazākajiem sīkumiem, kas nostājas mana ceļa priekšā. Varu teikt, ka esmu laimīga.» ■