

Kā cīnīties pret rudens bē depresiju?

Kad kļūst drēgnāks un Latvijas dabā zeltainos un zaļos toņus nomaina pelēkas krāsu gammas un lietus, cilvēku prāts kļūst bēdīgāks un nevilus ir piezagusies rudens depresija. Aptaujājām sabiedrībā zināmas personības, lai uzzinātu, kāda viņiem oma un garastāvoklis šajā laika posmā un vai ir kāda noderīga recepte, ar ko padalīties, lai cīnītos pret rudens depresiju.

Juris Kulakovs:
«Šis ir labs laiks darbam!»

«**G**rūti ir sadzīvot ar to, ka kļūst aukstāks, bet citādi jau viss ir labi. Gluži otrādi, šajā laikā es realizēju visādas idejas un saņemu priekšlikumus. Piemēram, Universitātes absolventu koris grib vienu daļu ar manām dziesmām, kas ir jāpārstrādā tā, lai pielāgotu tās korim. Tad ir viena sena «Pērkona» dziesma ar Māra Čaklā dzeju. Nākamgad Mārim Čaklajam būs 80. Tas ir 1984. gada gabals, ko rakstījām trijātā – es, Imants Kalniņš un Juris Sējāns. Šī dziesma nav spēlēta 35 gadus, un tā ir jārestaurē. Tāpēc rudenī nav daudz laika skumt, jo ir daudz projektu un darbu.

Ja nomāc bēdīgs noskaņojums, iesaku strādāt. Šis ir labs laiks darbam. No krievu literatūras vēstures, ko mums mācīja skolā, mēs zinām slaveno Aleksandra Puškina «Boldinas rudenī», jo dzejnieks šajā gadalaikā ārkārtīgi daudz sarakstīja. Rudens ir arī ražas laiks dabā, un arī vasara bija brīnišķīga. Citas receptes nav. Galvenais ir strādāt un darboties, un domāt veidus, kā sevi, savas potences un varēšanu realizēt. Iespējami labāk, lai un kā pielietot savus talantus.»

Ingum Baušķeniekam
vairāk patīk pavasaris

«**S**oruden neesmu redzējis nevienu, kam būtu depresija. Mans ieteikums tiem, kam ir depresija: vajag pirkt un ēst vīnogas bez kauliņiem. 40 minūtēs var nolobīt 48 vīnogas. Un tad apmēram 15 sekundēs apēst. Šitā divreiz dienā. Nekādas depresijas. Piekopu šādu metodi piecas dienas. Ilgāk nespēju! Kad tā ir darīts, nekā dzīvē vairs neienāks prātā tā darīt. Ieteikums citiem, jo vīnogas var dabūt, ar tām ir pilni veikali.

Es pats rudenī jutos ideāli. Vispār man vairāk patīk pavasaris, bet substance tā pati. Rudens ir brīnišķīgs gadalaiks,» ar filozofisku noskaņu šo jautājumu komentē **mūziķis un grupas «Dzeltenie pastnieki» dalībnieks Ingum Baušķenieks.**