



Rokzvaigzne tenisa laukumā

Netēloju pārlicinātu veģetārieti

Varbūt grēkoju citās jomās, toties ikdienā cenšos ēst veselīgu uzturu, apzināti izvēloties ēdienu, kurā labās proporcijās sabalansēti augu izcelsmes produkti – dārzeņi, augļi un graudaugi. Principā dodu priekšroku veģetārajam galdam – nekad nepērku gaļu, tikai dārzeņus, augļus, maizi un piena produktus, visbiežāk sieru. Pasākumos, kur ir klāti galdī, parasti izvēlos zivis. Protams, ja esmu nonācis situācijā, kad pusdienās vai vakariņās tiek pasniegta gaļa, netēloju pārlicinātu veģetārieti un ēdu. Galu galā veselīga uztura speciālisti iesaka pāris reizi nedēļā ēst gaļu! Es sajūtu, kā apēstais ēdiens ietekmē manu organismu. Tas atstāj iespaidu uz visiem ķermeņa izdalījumiem, arī uz elpu un sviedriem. Protams, to ietekmē arī citi iemesli, bet tautas vērojums teikts, ka stipra sviedru smaka mēdz būt dusmīgiem cilvēkiem.

Pēdējā laikā man diezgan vienaldzīga ir kafija, kaut gan agrāk to dzēru ļoti daudz. Dzeru daudz tējas – augļu un zaļo, melnā gan man nepatīk. Zaļā tēja dod mundrumu, esmu daudz lasījis par tajā esošo antioksidantu labvēlīgo ietekmi uz organismu. Pats universālākais dzēriens ir tīrs ūdens. Ideāli no rītiem garšo svaigi spiesta burkānu sula, ja vien nav slinkums gatavot.

Pēc veselīguma principa no alkoholiskajiem dzērieniem izvēlos tikai vīnu. Gadu tūkstošiem senā vīna kultūra pati par sevi ir interesanta, bet vīna garšas un smaržas baudīšana var izvērsties par rituālu. Franču ķīmiķis Luijs Pastērs 1848. gadā pēc ilgstošiem vīna pētījumiem atzinis, ka vīns pēc sava sastāva ir vishigiēniskākais šķidrums, kas satur

daudz bioloģiski aktīvu vielu – antioksidantus, flavonoīdus, augu estrogēnus, minerālvielas, kas veselīgi ietekmē cilvēka organismu. Tas viss funkcionē tikai ar vienu noteikumu: nedrīkst pārspīlēt!

Nelietoju ne cukuru, ne sāli – to man mājās vispār nav. Cukurs ir tīrie ogļhidrāti. Tad labāk medu, tas satur vērtīgas vielas. Sāls jau tāpat lielā daudzumā ir visos gatavajos produktos. Ārpus mājas dažkārt ir grūti paēst, jo ēdienam pievienots pārāk daudz sāls. Jebkurš produkts ir garšīgs bez sāls, jo tam ir pašam sava garša. Piemēram, dārzeņi uzšūc no zemes lielu daudzumu minerālvielu, arī sāli.

Badošanās teoriju piekritējs

Esmu pārlicināts badošanās teoriju piekritējs. Dzimzēl ne vienmēr izdodas, bet ideālā variantā vienu dienu nedēļā būtu nepieciešama atslodze. Reizēm saskrienas visādi darbi vai citas lietas. Un vēl mana stulbā īpašība iekrist galējībās! Tad organisma attīrīšanai ņemu talkā vismaz nedēļu garas badošanās kūres, dažkārt arī ilgāk. Mani tās ietekmē ļoti labi. Jāatzīst, ka šajā laikā neizdodas strādāt radoši, toties varu atpūsties, palasīt. Domas ir skaidras, bet šķiet, ka tām trūkst asuma. Iespējams, ka smadzenēm trūkst ogļhidrātu. Jau pēc pāris neēšanas dienām rodas neaprauktāma niegluma sajūta, ar prieku varu pievērsties fiziskām nodarbībām – treniņiem vai kaut kam tamlīdzīgam. Smauga fiziska slodze gan nav vēlama, jo organisms pārslēdzas uz iekšējām rezervēm un norit pavisam citādākas biokīmiskās reakcijas. Badošanās man nesagādā nekādas mokas, varbūt man ir pietiekami daudz resursu un esmu pietiekami flegmātisks. Aktrise Džūlija Robertsas kādā intervijā stāstīja, ka ar

SANDRA PUNTULE

Foto: Aigars Altenbergs (PaPaRaCi)
Paldies par sadarbību sporta klubam Zauers un partneri!

Rokgrupas Pērkons lideris, komponists JURIS KULAKOVS vienmēr spēj pārsteigt ar ko jaunu. Aiz šķietami nevērigā stila slēpjas zinātkārs cilvēks, kurš pārdomāti rūpējas par savu uzturu, aktīvu dzīvesveidu un kam ir neatslābstoša interese par dzīvi.

lukumā

neremdināmo bada sajūtu var tikt galā vienkārši – piepildīt kuņģi ar ūdeni. Badojoties jādzer daudz tīra ūdens, ideālā variantā – destilētu. Pirmajās dienās var pielikt karoti medus un citrona sulu. Pēdējoreiz biju nolēmis badoties divas nedēļas, bet iepazīs, tāpēc turpināju vēl vienu. Jutos viegli, gāju uz tenisa treniņiem. Kopā sanāca 21 diena. Tas nebija galvenais mērķis, bet biju zaudējis apmēram 10 kg. Svars strauji zūd pirmajā nedēļā, pēc tam organisms sāk attīrīties, tāpēc noteikti jālieto daudz šķidruma, citādi tas var beigties ar nāvi. Es paļaujos uz sevi, nekonsultējos ar ārstu. Ja to darītu ilgāk – nu, kādu mēnesi, tad gan varbūt to darītu.

Mana gulēšana – anekdote

Vienmēr cenšos aktīvi kustēties, īpaši svaigā gaisā. Agrāk daudz braukāju ar velosipēdu, bet man to nozaga. Nu esmu nolēmis pirkt jaunu. Vasarā man ļoti patīk peldēt, spēlēt tenisu, labprāt iesaistītos basketbolā. Man patīk arī austrumu cīņas. Agrāk mazliet trenējos karatē, tad noliku to malā, tagad domāju pievērsties aikido un džūdžitsu. Ziemā esmu sācis nodarboties ar kalnu slēpošanu. Zinu, ka ir ļoti veselīgi iet pirtī, vislabāk man patīk turku – slapjā tvaika pirtis.

Man patīk gulēt un ļoti izgulēties. Pēdējā laikā mana gulēšana daudziem ir kļuvusi par anekdoti, bet tas ir saistīts nevis ar veselīgu, bet ar neveselīgu dzīvesveidu, jo parasti naktīs ilgi strādāju, reizēm pat līdz rītam, un tad es guļu līdz pusdienlaikam. Ja nu man noteikti jāceļas, salieku apkārt visus modinātājpulksteņus, bet principā cenšos savu dzīvi iekārtot tā, lai no rītiem nebūtu nekādu svarīgu tikšanos. ▣



Tenisu sāku spēlēt jau sen – 80. gadu beigās un 90. gadu sākumā. Tad spēlēju bieži, bet biju pārtraucis. Atsāku trenēties pirms diviem gadiem un gribu turpināt. Man patīk. Šobrīd man ir ļoti nobalansēta pieklājīga līmeņa amerikāņu firmas rakete ar muzikālu nosaukumu *Gamma*, kurā izmantotas triecienslāpējošas tehnoloģijas, kas saudzē locītavas.

Viens pats var trenēties tikai pret sienu, daudz interesantāk ir spēlēt divatā. Esmu Gītu izaicinājis uz draudzības spēli.

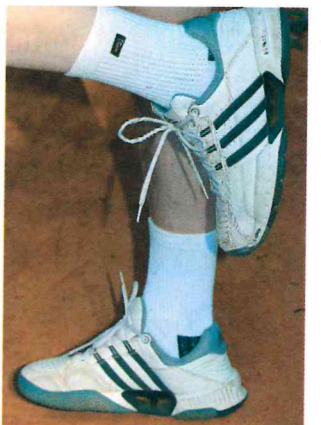
Daži speciālisti uzskata, ja nespēlē dienā stundu vai divas, tad nevar teikt, ka spēlē tenisu. No šādām pozīcijām es te vienkārši bumbulējos, jo amatieris nekad nevar sacensties ar profesionāli.



Lentes uz rokām – sargā locītavu saites, un tajās ir ērti noslaucīt sviedrus no pieres. Teniss mēdz būt traumatisks. Nevaru sabojāt rokas, man jāspēlē klavierēs.



Gīta Lidaka, apdrošināšanas sabiedrības *Balta* budžeta plānošanas speciāliste, flamenko deju kluba *Duende* dejotāja. Tenisā trenējas 5 gadus.



Tenisa laukumā ļoti svarīga nozīme ir labiem sporta apaviem, lai neiegūtu nopietnas traumas.

Jura veselīgie ieteikumi

- Ja esmu ārkārtīgi pārguris, izmantoju vienkāršu jogas vingrinājumu: nogulos uz muguras un pilnīgi atslābinos, pakāpeniski atbrīvojot visas muskuļu grupas. Parasti pārbaudu katru locītavu, vai nav savilkts kāds muskulis. Būtiski ir atbrīvot arī domas. Dzija, vienmērīga elpa – un jau pēc 15 minūtēm jūtos ievērojami labāk.
- Nekas tā neatjauno spēkus kā labs miegs. Ja varu izgulēties tradicionālās 8–9 stundas, jūtos labi.
- Ja ir sliktā pašsajūta, vēlams ēst maz un lietot daudz šķidruma, tad organisms nav aizņemts ar ēdiena pārstrādi un ātrāk atjauno spēkus.
- Lielisks dopings – glāze svaigas dzērveņu sulas, der arī blenderī samaisītas dzērvenes. Var pievienot karoti medus.



Draudzīgs rokasspiediens pēc spēles, kurā spēku samērs izrādījās līdzīgs.