

Pirms pārcēlos uz Rīgu, pievērsu sev vairāk uzmanības – mājās Līvānos katru rītu skrēju trīs kilometrus. Tagad man, kā jau visām aktrisēm, ir nervozs dzīvesveids, un esmu atklājusi sev jogu. Kad dzirdu, ka kolēģi sūdzas, cik grūti ir trenāžieru zālē, es saku – aizej uz vienu jogas nodarbību, pēc tam tu stāvēsi lietū un tev būs vienalga, vai lietus līst vai ne. Pusi nodarbības tu vēl esi «uzvilks», bet līdz nodarbības beigām jau ir tāds spēku izsīkums, ka esi pilnīgi atbrīvojies no visām darba lietām.

Īpašu uzmanību veselīgam dzīvesveidam pievērsu tad, kad man bija astoņpadsmit, tagad tas jau sanāk pats no sevis, laikam izveidojies zināms ieradums. Man negaršo ne kafija ar cukuru, ne ļoti sāļi ēdieni. Tikai dažreiz iedzeru kolu. Vakarā pēc izrādes nereti vāru makaronus un varu apēst visai daudz, bet es to nedaru katru dienu. No rītiem es ēdu saldumus, balto šokolādi. Cenšos nekad neiziet no mājas nepaēdusi vai sevi nesaposisi – pat tad, ja kavēju. Rīti pieder man.

Skaistumkopšanu piekopju ļoti neregulāri. Cilvēki man ir teikuši, ka izskatos ļoti kopta, bet vienu dienu varu izskatīties pavisam labi, toties citu – saspraust matus copē un pazust pelēkajā džemperī. Izskatīties, kā sanāk. Kad uznāk *melnie*, varu aiziet pie friziera un nogriezt visu sliktu līdz ar matu galiem – sliktās domas taču saķeras matos. Esmu cilvēks, kam ātri pieķeras sliktas domas – savējās un svešas. Pēc friziera vienmēr ir tāda viegla sajūta.

Esmu ļoti aizrāvusies ar filmu skatīšanos. Padomju laikā multfilmu bija maz, un bērni skatījās visas pieaugušo filmas. Atceros, kā desmit gadu vecumā skatījos «Purva bridēju» un raudāju. Tā kā manam draugam šāds kino ne sevišķi patīk, es skatos filmas no rītiem. Mana diena sākas ar to, ka es pieceļos stundu agrāk un, ēdot brokastis, uzlietu filmu, un skatos to divas vai trīs dienas. Un tā katru dienu ir kāds mazs stāsts, kas iespaido manas tās dienas sajūtas. Kad man vajag kādas emocijas lomai, tad uzlietu kaut ko īpašu, kas rosinātu tieši šo emociju veidu.

## DANA LĀCE,

Latvijas Leļļu teātra aktrise,  
Evelīna seriālā «Neprāta cena»

*«Mani iedvesmo kino  
pie brokastu kafijas»*



Vislabākais skaistumkopšanas veids man ir izbrauciens svaigā gaisā. Bieži jau nesanāk, bet, kad ir brīvs vakars, mēs ar draugu sēžamies mašīnā un braucam pie dabas. Rudenī man ļoti patīk skatīties uz apartiem laukiem. Tās ir kā sarunas ar zemi, jo tad, kad zeme ir uzarta, tā ir it kā vaļā, tā ir dzīva, un man šķiet, ka ar to var sarunāties, – rudenī tā šķiet noņēmusi no sevis kaut kādu smagumu. Laukos man patīk silti, silti saģērbties, staigāt un elpot svaigu gaisu un zemes smaržas.

Mana mamma mani iedvesmo vairāk par jebkuru cilvēku, kas ir jebko sasniedzis. Man ir tāda mīļa bildīte, kurā mamma mani, mazu zīdāini, pacēlusi rokās sev virs galvas, un man šī bildīte asociējas ar to, kā viņa tur rokās visu mūsu ģimeni. Es cenšos ļoti daudz lietu no viņas dzīves ielikt savējā.

Laikam esmu konservatīva, jo man ļoti grūti kaut ko mainīt savos ieradumos, arī skaistumkopšanā. Tikai vienreiz dzīvē nokrāsoju spilgti rudus matus un pēc tam divus gadus nožēloju. Arī televīzijā, kad mani sāk krāsot «Neprāta cenas» kārtējai sērijai, man ir ļoti grūti pieņemt, ka kāds krāso man lūpas vai pūderē degunu – nepatīk man svešas rokas. Pati visvairāk izmantoju *Kanebo* kosmētiku. Man tas ir diezgan padārgi, bet cenšos tam atlicināt naudu.