



Fizioterapeits Uldis Raiskums

Laura Tidriķe: “Dzīves veiksmē ir satikt speciālistu, kurš tev der. Uldis ir vērīgs, saprotošs, iejūtīgs, radošs un aizrautīgs – zina, kad uzmundrināt un pamudināt un ko ieteikt, lai ceļš, atgūstot veselību un to stiprinot, būtu priekpilns un veiksmīgs.”

Kā Tu izvēlēties kļūt par fizioterapeitu?

Man vienmēr ir patīcis un vēl joprojām patīk palīdzēt cilvēkiem. Kad vajadzēja vidusskolā izvēlēties mācību satura virzienu, es sapratu, ka medicīna ir vistuvākā sfēra, kur es varētu īstenot savu vēlmi palīdzēt cilvēkiem. Tajā laikā mani nesaistīja ne dzīvībai svarīga ķirurģija, ne konsultēšana un medikamentu izrakstīšana (tieši ar to man tajā laikā asociējās medicīna). Mani interesēja darbs ar rokām, un es vēlējos veidot kontaktu ar cilvēku gan fiziskā, gan emocionālā līmenī. Uzzinot, ka ir iespējams apgūt fizioterapeita profesiju, un nedaudz vairāk to iepazīstot, sapratu, ka tas varētu būt mans. Studiju laikā praktizējot, secināju, ka esmu īstajā vietā.

Kas Tev darbā sniedz gandarījumu?

Tas, ka varu palīdzēt cilvēkiem, kuri vēršas pie manis fiziska diskomforta gadījumā un pēc procedūras jūtas atviegloti. Sarunas – dalīšanās pieredzē un sajūtās, kā rezultātā gan klientiem, gan man rodas jaunas atziņas un secinājumi par sevi, savu ķermeni un likumsakarībām fiziskajā un emocionālajā pasaulē.

Kur vedis Tavs darba ceļš?

Pēc Rīgas Stradiņa universitātes absolvēšanas pirmā stabilā darbavieta bija medicīnas centrs “ARS”, kur nostrādāju trīs gadus. Tad devos iepazīt sporta pasauli un vienu sezonu nostrādāju Jēkabpils basketbola komandā. Šī pieredze pavēra iespēju strādāt ar Latvijas jauniešu basketbola izlasēm, kā arī dažādos Latvijas tenisa turnīros. 2017. gadā sāku strādāt “ACB fizio” un paralēli – ar Latvijas vīriešu basketbola izlasi.

Kas ir Tava dzīves garša?

Būt klātesošam, baudīt procesus, ieklausīties sevī un izziņāt sevi, pilnveidot sevi, radīt un vairo prieku, mīlestību, saskaņu un cieņu. Mācīties dzīvot. Būt pateicībā par gūto pieredzi.

Ko Tu vēlētu šīs grāmatas lasītājiem?

Vēlu tev, lasītāj, izveidot labas un veselīgas attiecības ar savu ķermeni, ieklausīties tajā, sadzirdēt to un veltīt laiku sev! Es vēlu ieskatīties šajā grāmatā tā, it kā tu visu tajā rakstīto redzētu pirmo reizi, jo tikai tā ir iespējams atklāt kaut ko jaunu. Lai zinātkāre un rotaļīgums ir tavas darbošanās pamats!



Šefpavārs Rūdolfs Šteinbergs

Laura Tidriķe: "Rūdolfs ir enerģisks, atvērts jaunām idejām un vienmēr gatavs radīt izsalkušajam tādu garšu buķeti un izveidot tādu ēdiena kompozīciju, ka paēdušas ir acis, gars, vēders un dvēsele! Rūdolfa humors ir kā garšvielas ēdienā."

Kā Tu izvēlēties kļūt par pavāru un kļuvi par šefpavāru?

To, ka būšu pavārs, zināju jau bērnībā. Vēl negāju skolā, bet jau čiepu vecmāmiņai burkas (tolaik burkas bija luksusa prece!), liku plūmes burkās, aplēju ar ūdeni, uzliku vāku un noliku ziemei. Pēc laiciņa brīnījos, kāpēc burkām vāki "nošauti" nost. Tas bija mans pirmais solis ceļā uz pavāra karjeru. Slikts ir tas karavīrs, kurš negrib kļūt par ģenerāli. Vienmēr esmu gribējis pats radīt ēdienus, ēdienkartes un organizēt ēdināšanu pasākumos. Mani vienmēr ir interesējis pārvarēt šķēršļus un meklēt risinājumus nestandarta situācijām. Šefpavāra pozīcija ir likumsakarīgs rezultāts tam, uz kuriem esmu vēlējies doties kopš bērnības.

Kas Tev darbā sniedz gandarījumu?

Paēdis cilvēks ir laimīgs cilvēks. Ja cilvēks nevar labi strādāt, labi mīlēt, labi dzīvot, tad viņš nav labi paēdis. Ēšana ir vienīgais darbs, kas baro. Gandarījumu man sniedz mana darba novērtējums – ja cilvēks saka: "Tas nav ēdiens, ko izvēlos ikdienā, taču ļoti gards." Gandarījumu arī gūstu, pārvarot izaicinājumus: "Vai es to varu?"

Kur vedis Tavs darba ceļš?

Mana pirmā pieredze pavāra profesijā bija Jūrmalā, kafejnīcā "Kūriņš", kur man iemācīja domāt uz priekšu un veikli kustināt rokas. Nākamā pieturvieta bija kafejnīca "Pie Kristapa kunga", tad "sapinos" ar šefpavāru Ingmāru Ladigu, strādāju viņa restorānā "Ostas skati", vēlāk arī "Ladigs cafe". Pēc tam sākās manas šefpavāra gaitas, atverot kafejnīcu "Roof barbecue & music". Kopš 2018. gada šivērēju Mārupē, restorānā "32. augusts". Paralēli organizēju ēdināšanu pasākumos (kāzās, banketos, bērēs, korporatīvos pasākumos, kristībās, dzimšanas dienas ballītēs, sporta spēlēs u.c.), kā arī vadu seminārus.

Kas ir Tava dzīves garša?

Sievas gatavotais rasols, medības, būšana dabā, smaržojošie vasaras rīti mežā, lauks pēc negaisa vai tikko nokults lauks, miglas vāli – mani uzlādē klusums dabā, tur varu no visa atslēgties.

Ko Tu vēlētu šīs grāmatas lasītājiem?

Atrast savu dzīves garšu un būt radošiem virtuvē. 100 receptes, visticamāk, neizmanīs visu dzīvi, taču ceru, ka šī grāmata būs labs impulss kaut ko mainīt un darīt citādi. Lai tā lasītājus iedvesmo sasniegt jaunus apvāršņus!

Fotogrāfs Matīss Markovskis



Laura Tidriķe: “Strādāt kopā ar Matīsu ir viegli, jautri un skaisti. Skaisti? Noteikti! Domāju, ka fotogrāfijas šajā grāmatā to apliecina! Humora dzirkstis, smaids īstajā brīdī, radošums un augsta profesionalitāte ir Matīsa vizītkarte.”

Kā Tu izvēlēties kļūt par fotogrāfu?

Es neizvēlējos kļūt par fotogrāfu, tas vienkārši atnāca pats no sevis. Mana pirmā profesija bija pavārs, un tajā nostrādāju trīs gadus.

Kas Tev darbā sniedz gandarījumu?

Mana darba burvība ir būtība vietās, kur citādi nenokļūtu, un tikšanās ar cilvēkiem, kurus citādi nesatīktu. Katra diena ir kā jauns piedzīvojums, un divu vienādu dienu un piedzīvojumu nav.

Kur vedis Tavš darba ceļš?

No virtuves uz fotosalonu. Kopš 2004. gada es profesionāli nodarbojos tikai ar fotografēšanu – savu fotogrāfa karjeru sāku fotosalonā Valmierā. Esmu Valmieras Drāmas teātra fotogrāfs, dažādu iespiesto un digitālo mediju fotogrāfs (izdevniecībām “Santa” un “Dienas žurnāli”, ziņu porālam “Delfi” u.c.). Mans pamatvirziens ir cilvēku portretēšana. Piedalos arī dažādos projektos.

Kas ir Tava dzīves garša?

Mana dzīves garša nu jau kādu brīdi ir būtība uz motocikla, kad tas vien iespējams.

Ko Tu vēlētu šīs grāmatas lasītājiem?

Grāmatas lasītājiem un eksperimentētājiem es vēlētu būt neatlaidīgiem brīžos, kad iesāktais nepadodas ar pirmo reizi!

Grāmatas maketa autore Anda Nordena



Laura Tidriķe: “Pirmo kopdarbu ar Andu īstenojām 2010. gadā, un kopš tā laika visu, ko radām un izdojam, acīm patīkamā izskatā rada Anda. Anda vienmēr strādā precīzi, ar sapratni, apzinīgi un atbildīgi. Gandarījums par kopīgi radīto vairo enerģiju atkal jauniem darbiem!”

Kā Tu izvēlēties kļūt par maketētāju?

Kopš sevi atceros, darbojos radoši – zīmēju, līmēju, šuvu... Ļoti daudz lasīju grāmatas – visu, kas vien nonāca manās rokās. Izjutu dziļu cieņu pret iespiesto vārdu, īpaši, ja tas grāmatā bija noformēts skaisti. Kad pirms 25 gadiem grāmatu veidošanas procesā pavērās iespēja izmantot datoru, uzreiz sapratu – tas mani ļoti interesē, jo te radošais apvienojas ar tehniskajām iespējām.

Kas Tev darbā sniedz gandarījumu?

Labs gala rezultāts – kad interesants un noderīgs saturs atbilst formai.

Kur vedis Tavš darba ceļš?

Tas vedis caur visdažādākajām jomām – vēsturi, bioloģiju, botāniku, reklāmu, dzeju un prozu, uzņēmējdarbību, tūrismu... Un vienmēr satiekot liiskus cilvēkus – savas nozares izcilus profesionāļus.

Kas ir Tava dzīves garša?

Ieraudzīt kaut ko jaunu aiz katra nākamā līkuma. Ceļš, ceļš, ceļš. Tuvu un tālu, vienmēr uz jaunām un neredzētām vietām.

Ko Tu vēlētu šīs grāmatas lasītājiem?

Lai jums ir interesanti!

Grāmatas idejas un teksta autore Laura Tidriķe

Kā es kļuvu par to, kas esmu?

Esmu pieņēmusi dzīves piedāvājumus un ar katru no tiem attīstījusi savu potenciālu – es rakstu, tulkoju, izdodu grāmatas, mācu, konsultēju, vadu uzņēmumu un daru vēl daudz dažādu darbu. Iespēju darīt to, par ko deg mana sirds, uzskatu par lielu dzīves dāvanu.

Kas man darbā sniedz gandarījumu?

Par visu visvairāk – satikšanās ar brīnišķīgiem cilvēkiem. Būt pozitīvu pārmaiņu aculieciniecei. Uzvert jaunas idejas un tās īstenot.

Kur vedis mans darba ceļš?

Kopš bērnības esmu gribējusi būt skolotāja, arī ārstēt citus man ir ļoti patīcis. Izvēloties par labu skolotājas profesijai, dzīve mani sniedza iespēju veidot karjeru Latvijas Universitātē, topošajiem vācu valodas skolotājiem mācot vācu valodu. Līdz

ar bērnu piedzimšanu dzīve piedāvāja iespēju gan iepazīt efektīvu pašpalīdzības metodi – Baha ziedu terapiju, gan dibināt savu uzņēmumu un iegūt platformu, kurā varu brīvi darboties.

Kas ir mana dzīves garša?

Mana ģimene, mans uzņēmums “Ziedu enerģija”, manas kolēģes, Baha ziedu terapija, sistēmiskā terapija, jaunu apvēršņu atklāšana, dalīšanās ar zināšanām, mūzika, daba, ceļošana, gatavošana, sportošana un satikšanās ar tik daudziem un dažādiem cilvēkiem, kas manā dzīvē ienes jaunus impulsus, krāsas un garšas.

Ko es vēlētu grāmatas lasītājiem?

Ķerties klāt, eksperimentēt, gatavot, vingrot, darboties un izbaudīt! Radīt savu dzīves garšu, jo tikai tā mēs varam radīt to, kas mums garšo vislabāk!

Kā šīs grāmatas idejas autore noslēgumā vēlos pateikties – vēlreiz, vēlreiz un vēlreiz vislielākais un sirsnīgākais paldies jums, Uldi un Rūdolfa, ka uzticējāties man un mēs kopā radījām šo skaisto un vērtīgo darbu. Paldies par smiekliem, prieku, humoru un kopīgo vienreizējo piedzīvojumu!

Tikpat liels paldies Tev, Matīsi, ka piekriti būt kopā ar mums šajā projektā! Tava klātbūtne vairoja prieku un sarūpēja labu pēcgaršu!

Anda un Ingrīda, esmu jums no sirds pateicīga par visu līdz šim kopīgi radīto – jūs man esat vislabākās!

Paldies manai ģimenei, manām māsām un manām kolēģēm – par ieteikumiem, idejām un atbalstu!

Un paldies Tev, grāmatas lasītāji, ēst gatavotāji un vingrotāji, ka izvēlies šo grāmatu, lai radītu savu dzīves garšu!

Man patīk svinēt dzīvi un gūto pieredzi. Vēlos piedāvāt tev gabaliņu savas vecmāmiņas lauku tortes, ko viņa cepa visiem godiem (sk. nākamo lpp.). Es to cepu, kopš atceros sevi virtuvē. Šī torte ir kļuvusi par rituālu – to vienmēr cepu, kad noslēdzu kādu pieredzi – arī jaunas grāmatas radīšanu. Tāpēc lai arī tev, šīs grāmatas lasītāji, tiek tortes gabaliņš! Gatavo un izbaudi!

