

Profesionālismam nav dzimuma jeb

Jana Skrivja-Čevere

Lai arī dzīvojam 21. gadsimtā, vēl aizvien nākas saskarties ar dažādiem stereotipiem, tostarp arī attiecībā uz to, kādi darbi un vaļasprieki vairāk piestāv vīriešiem, bet kādi – sievietēm. Īsti stereotipiskas sieviešu profesijas varētu būt, piemēram, skolotājas un bērnodrāzta audzinātājas, sekretāres un mājsaimnieces, bet vīriešu – celtnieki, militārspersonas, IT speciālisti un autobusa soferi.

Gribētos gan apgalvot, ka dzimums nav noteicošais tam, cik labs un profesionāls ir speciālists, galvenais ir tas, cik pašam konkrētā lieta šķiet aizraujoša. Tāpat, manuprāt, nevar apgalvot, ka noteiktas profesijas pārstāvji būtu vairāk vai mazāk godājami par citiem. Godājams ir tas, kurš savu darbu dara apzinīgi, ar aizrautību un no sirds.

Tāpēc šoreiz uzrunāju cilvēkus, kuri uzdrīkstējušies kāpt ārpus stereotipu rāmjiem un darīt savu sirdsdarbu.

Viens no tiem ir rēzeknietis INGARS GUSĀNS, kurš daudziem droši vien labāk zināms kā mūziķis Sovvaļņiks un grupas "Borowa MC" dalībnieks, bet vienlaikus ir arī filoloģijas doktors un jau vairāk nekā 20 gadus studentus rosina apgūt latīņu un sengrieķu valodu. Savukārt daugavpiliete LUDMILA JADJALO ir airēšanas trenere un nupat, aizvadītā gada nogalē, 200 sportistu no 17 valstīm konkurencē ieguva pasaules čempiones titulu svarbumbu celšanas vingrinājumā garais cikls ar divām rokām, kā arī sasniedza jaunu Latvijas rekordu savā svara kategorijā.

Ludmila Jadjalo: «Svarbumbu celšana ir ikvienam piemērots vaļasprieks»



Foto no Ludmilas Jadjalo personīgā arhīva

Tagad es nekam negatavojos, gribu vairāk pievērsties ģimenei, mazliet atpūsties no sacensībām un vienkārši mēģinu saglabāt līmeni. Vēlos iekļauties svarbumbu celšanas sportā vairāk kā trenere, dažiem sportistiem jau to mācu.

Konkurencē šajā sporta veidā acimredzot nav liela, ja reiz esat tikai ceturtnā sporta meistare Latvijā?

– Ar lielajām – 24 kg smagajām – svarbumbām vispār ir ļoti maz meiteņu pasaulē, sevišķi manā svara kategorijā, kas ir līdz 58 kg. Tik mazas meitenes parasti necel tik lielus svarus, līdz ar to arī konkurencēs man šajā kategorijā gandrīz vispār nav.

Es nekad nevienam neieteiktu to darīt, ja neesat pamatīgi sagatavojies. Man pirms svarbumbu celšanas ir ļoti daudz gadu airēšanas pieredze – biju un joprojām esmu vieglā svara airētāja, airēju kopā ar saviem audzēkņiem un ar citiem treneriem. Būtbū vairāk nekā 20 gadus esmu sevi gatavojusi, lai paceltu tās svarbumbas. Tā vienkārši nēmt un celt 48 kg, kad tu pati sver mazāk par 58, tas noteikti nav ne prātīgi, ne veselīgi. Svarbumbas ir jācel un jātur 10 minūtes, tās nedrīkst nolikt uz grīdas un atpūsties. Juniorēm katra svarbumba sver 16 kg, junioriem – 24 kg, bet profesionāļos meitenēm ir 24 kg, puisēm – 32 kg.

Manuprāt, svarbumbu celšana ir ideāls vaļasprieks, lai uzturētu sevi labā formā, un tas ir piemērots ikvienam. Jo, ja tev ir svarbumbas, vari trenēties jebkur, un nevienš tev neteiks, ka esi par vecu vai sliktā formā, vai esi meitene. Tas nav svarīgi – galvenais ir strādāt. Protams, ja mērķē uz augstiem sasniegumiem, būs sarežģītāk, bet, ja dari to amatieri līmenī vai sava prieka pēc, tas ir ideāli – ir tik daudz vingrinājumu, var kopā trenēties. Mūsu klubā ir daudzi, kas nāk pēc darba un dara to vienkārši savai veselībai.

Cik bieži un daudz ir jātrenējas?

– Šis man šajā sporta veidā patīk visvairāk. Ja, piemēram, airēšanā ir jāstrādā katru dienu, dažreiz pat divas reizes dienā, tad svarbumbu celšanā tie ir spēka un izturības treniņi, tāpēc jālauj muskuļiem atpūsties, lai būtu labi rezultāti. Man ir trīs treniņi nedēļā. Viens ir vienkārši svaru zālē, tad ir dažādi vingrinājumi pašai sev, kā jau visām meitenēm – lai ir smuka presīte, dibens. Un vēl ir kardiotreniņš, kas ir ļoti svarīgs – lai, ceļot svarbumbas, elpas nepietrūktu, lai sirds strādātu kā pulkstenis. Tas man ir katru dienu, jo es visu daru skrīpšos, tagad braukšu ar riteni, ziemeļi, nedaudz sanāca paslēpot. Tas vienkārši ir mans dzīvesveids.

Runājot par stereotipiem. Kāpēc, jūsuprāt, ne tikai vīriešiem der celt smagumus, bet tas ir arī sievietēm piemērots sporta veids?

– Protams, tas ir piemērots sievietēm. Esmu ieguvisi maģistra grādu sporta pedagogijā, pēc izglītības esmu sociālo zinību un sporta skolotāja. Esmu daudz lasījusi, arī rakstījusi pati, un es teikšu, ka sievietēm smagumi ir jācel noteikti. Tas ir ļoti veselīgi – pagarina mūsu jaunību. Liela daļa sieviešu apmeklē vai vēlas apmeklēt treniņzāli. Te ir tas pats, vienkārši mana treniņzāle ir manās rokās – divas svarbumbas. Jā, varbūt kādam no malas tās izskatās diezgan virišķīgi, bet man jau vairs nē. Šis stereotips nāk no pagātnes, kad mums tika teikts, ka ir sieviešu lietas un ir vīriešu lietas, daudz kas bija liegts. Bet tagad ir 21. gadsimts – mēs varam darīt jebko!

Kad man pirmoreiz piedāvāja pamēģināt svarbumbu celšanu, arī man galvā bija bilde – liels, stiprs čalis ar ūsām un strīpainā krekliņā – tā, manuprāt, izskatījās svarbumbu cēlāji. Bet tas ir tikai kārtējais stereotips. Svarcēlājas meitenes lielākoties izskatās kā gluži parastas meitenes.

No kurienes nāk šie stereotipi? Es gribētu teikt, ka no vārgiem vīriešiem. Manā *TikTok* un *Facebook*, un jebkur, kur es lieku savus video, var atrast komentārus – kam tev tas vajadzīgs, tas nav sievišķīgi! Un visi šie komentāri nāk no vīriešiem, sievietes man nekad to nesaka. Kad man raksta «Meitene, tu izbājāsi sev figūru» vai «Redzēsi, pēc 30 tev sāpēs mugura, nožēlosi», mana atbilde ir «Paldies, ka saucat mani par meiteni, bet man ir jau gandrīz 40. Un ja jūs domājat, ka esmu meitene, tad tas jau pats par sevi runā».

Man mēdz teikt, ka rokām ločitavus un mugura sāpēs. Nu, nesāpēs – tas ir stereotips. Man drīzāk sāp kājas, jo te ar kājām viss jādara. Protams, rokas būs stipras, bet kājas dara lielāko darbu. Starp citu, ja ir ļoti lieli muskuļi rokām,

būs grūtāk – jāveic daudz stieptības vingrinājumu, lai tehnika būtu laba. Tehnika ir galvenais, lai viss izdotos labi un nebūtu trauma, bet jāstrādā ar treneri, protams. Pats ar *You-Tube* var trenēties, ja ir mazas svarbumbas. Ja ir lielas, gribi piedalīties sporta sacensībās, vajag labu un gudru treneri.

Savulaik pēc dzemdībām man bija ļoti lielas problēmas ar muguru. Es svēru 92 kg, kad aizbraucu dzemdēt savu pirmo dēlu. Mana ārste, kura ir profesionāle, un esmu viņai ļoti pateicīga, man pateica, ka nevajag neko operēt, vajag vingrot. Tā es nometu svaru, atgriezos sportā, izdomāju, ka vajag iet mācīties un strādāt par treneri, ka tas ir mans dzīves stils, kas man piestāv un ļoti patīk.

Daudzas meitenes un sievietes, vairojot savu spēku, jūtas vairāk drošībā, starp citu, drošībā no vīriešiem. Arī es pati, kad skrienu, esmu domājusi – ja kāds man skries pakā, viņš mani nepanāks. Un tas man dod šo savā ziņā drošības sajūtu. Arī ceļot svarbumbas, esmu kļuvusi stiprāka gan fiziski, gan emocionāli, man ir sajūta, ka es pati visu varu. Pirms diviem gadiem atreiž apprecējos, un šīs ir labākās attiecības manā mūžā, jo es esmu pati par sevi laimīga, es pati visu varu, vīrietis man ir vajadzīgs tikai, lai man būtu vēl labāk, neesmu atkarīga no viņa.

Jāsaka, šis sporta veids man tiešām ir ļoti daudz palīdzējis, tāpēc gribu turpināt ar to nodarboties un dot to visu saviem audzēkņiem. Īpaši meitenēm, kuras pie manis trenējas, redz mani un stāsta, ka viņas ir lepnas, ka esmu viņu trenere. Es ļoti ceru, kas es šīm meitenēm varēšu kaut ko labu iemācīt.

Kas ir galvenais, lai gūtu panākumus šajā sporta veidā?

– Disciplīna. Ļoti bieži cilvēki raksta – o, es arī ļoti gribu pamēģināt. Atnāk uz trim treniņiem un pazūd, pēc mēneša taisnojas, ka bija saslimuši, kaut kas sāpēja, iet uz treniņiem nedēļu vai divas, tad atkal pazūd un nekas nesānāk.

Jā, pirmais ir disciplīna. Neceriet uz motivāciju, motivācija ir kā sērķociņš – ātri uzliesmo, bet tikpat ātri nodzies un pazūd. Ir vienkārši jābūt plānam, kā iet uz mērķi. Protams, nevar būt slikti ieradumi, jāguļ daudz, labi jāēd un sistemātiski, regulāri jāvingro. Mūsdienās cilvēkiem viss jādara ļoti ātri – ātri jātrenējas, ātri jāsasniedz mērķi. Bet svarbumbu celšanā – tāpat kā visos citos sporta veidos – nedrīkst steigties.

Es visiem novēlu sistemātiski un disciplinēti attiekties pret jebkura veida treniņiem, pat ja to darāt tikai sevis un savas veselības dēļ. Jo pēc tam tas kļūš par mūsu dzīvesveidu, mēs to mācīsim mūsu bērniem, kuri iemācīs savējiem un būs forši visiem, būs veselīgi un laimīgi cilvēki. Tā, lūk.



Foto no Ludmilas Jadjalo personīgā arhīva

bez stereotipiem profesijas izvēlē

Ingars Gusāns: «Filologeja ir cīši lobs pamats vysam»



Valērija Melnšņņikova foto

Pastuostit, kai nūnuocit pi lāmuma studēt latvišu filologēju?

– Tys ir taidš banalais stuosts, ka vysūs priksmatūs It viduvieji, nav nikur izcili. Riezeknis Augstškola tīši atsavēre kai Latvejis Universitatis filiāle i pīduvuoja, kai parosti, pamatā divys standartā programmys – ekonomiku i filologus.

Aterēus, aizguoju īsnīgt dokumentus i taisiejūs snīgt iz obom fakultatēm. Dokumentu uzjīmšonā maņ soka – par kotru pīteikumu juomoksoj 25 repšiki, padūmoj, ka tiks obuos, kurā paliks? Laikam tei beja taida sova veida vėlme atsaškiert nu citim, dareit tū, kū standartā nadora puīši. Lykuos, ka varātu nūriskēt kaut kū sovaizuoķ – ka visi it iz ekonomistim, lobuoķ paliksū filologūs. Tai es īsnīdžu dokumentus, nūkuortuoju īstojeksamenus i suoču studēt.

I nu kurinis interese taisni par senojom volūdōm?

– Tī vysys pavysam vīnkurošī beja – sajiemu pīduovuojuomu studēt Reigā klasiskuos volūdys, turkluot piec tam tyka sūleitis jīmt atpakaļ dorbā Riezeknē. Tys lykuos tik perfekts pīduovuojuoms, ka, dūmoju, pat ja pīduovuoitu studēt kinīšu volūdu, tū tū studēt.

Itys beja absolūti apzynuots lāmums. Tymā breidī es tū latīņu volūdu pat īpaši nasavuoicieju, zynuošonys beja dīzgon pavuojijs. Kod aizguoju iz Reigu, maņ īdeve pusgoda laiku, lai es īsavuoicu vysmoz goda normu – ka panuoķšu puorejūs, variešu palikt tamā kursā, ka nā, juusook nu gola. Pasateicīt kursabīdrim, pāleigim nu vacuokim kursim, es tīšom pusgoda laikā panuočī tū leimīni, lai varātu palikt 2. kursā.

Prūtams, lykuos eksotiskys tuos latīņu i sengriķu volūdys. Ari jūprūjom mes asom pavysam moz Latvejā, i beju pyrmais kūpš 1993. goda, kurs 2007. godā aizstuovejā doktora grādu klasiskajā filologejā. Tys sakryta ar «Borowys MC» laiku. Beja muzykanti, kas mani vairoķ respektēja par tū, ka es asu doktors, nakai par tū, ka es spēleju grupā.

Kura volūda ir sirdij tyvuoka – latīņu voi sengriķu?

– Nūteikti sengriķu. Par tū ka latīņu volūdu maņ vajadzēja foršetai vuiceitīs, a sengriķu vuicejūs nu pošim pamatim. Visi pīroksti, kladeitis ar alfabetu, pyrmajim vuordim, deklinacejom ir jūprūjom saglobuotys.

Vēļ par latīņu volūdū vysod saaccits, ka jei ir ļūti sakuortuota, sasistematizāta, ka tī vysy ir zynoms, skaidrys. Lai kaidš byutu vaicuojuoms, vīnloga nūnuoksi pi logiskys atbīdīs. Tikom sengriķu volūdā vysod palik vīta atkuopei, i tīši tys maņ pateik. Prūtams, jei ir sarežgeituoķa – gon dialektu, gon arī tū formu dēļ, kuryr ir atsevišķi vīntuli sastūpamys, pīmāram, tikai Homēram i cytur nikur nav. Ka pīetejūt atrīdi jaunus vuordus, kuru nav ni pi vīna cyta autora, tū autoru vari stateit prišķā kai jaunvīsieju, kai jaunu vuordu izgudruotuoju. Ari munā disertaceja ļūti daudz pozitīvam nūvīertījumam deve tīši nūdaļa par jaunvuordim i salikītnim Kallimaha himnuos, jo par tim autorim ir tik daudz raksteits, ka nīkuo pavysam jauna jau navari izgudruot, ka nu vīneigi teik atrosts kaidš jauns rūroksts. Jauneibā lelu gondarejumu saguodoj kaut kū jaunū atkluot, giut pīredzi. Nadaudz zāl, prūtams, ka tys vysy ir tai apsaruošus, partū ka humanitairais nūvīrzīns nav popularuoķais, lai nasacātu, ka jis ir pilneigi pabārma lūmā.

MAF Mediju atbalsta fonds

Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

«Par projekta raksta «Profesionālismam nav dzimuma jeb bez stereotipiem profesijas izvēlē» saturu atbild SIA «Vietējā»»