



▲ «BŪS jauniešiem aktuālas tēmas par dzīves jēgu, līdzilvēkiem, attiecībām ar ģimeni un vecākiem. Izrāde ir arī manas Ilzes paudzei – tām, kuras strādā, audzina bērnus, veido attiecības. Vecāka gadagājuma cilvēkus izrāde rosinās atskatīties uz pagājušo, jo izrādē var izsekot tam, kā mainās dzīves vērtības dažādos dzīves posmos,» režisore Inese Mičule stāsta par iestudējumu *Visas viņas*, kuru izspēlē aktrise Ilze Ķuzule-Skrastiņa (attēlā, ainā no izrādes mēģinājuma).

FOTO - MĀRCIS BALTSKARS

Visas viņas un glābjošā mīlestība

Dalles teātrī - **Ilzes Ķuzules-Skrastiņas monoizrāde**

Linda Liepiņa

REŽISORE Inese Mičule šī vakara pirmizrādes gaidās apliecina: «Esam savu darbu izdarījuši. Gaidām skatītājus un viņu vērtējumu.» Aktrises Ilzes Ķuzules-Skrastiņas monoizrāde *Visas viņas* būs interesanta dažādu vecumu auditorijai. Britu dramaturģis Alisters Makdovels radījis trīs monologus poētiskā spēlē, kuru centrā ir sieviešu likteņi dažādos laikos. «Materiāls ir blīvs. Tie ir trīs viencēlieni, un tēmas ir tik dažādas, bet vienmēr tik aktuālas,» saka režisore.

I. Mičule stāsta, ka šo lugu iestudēt viņai piedāvājis Dalles teātra direktors Juris Ža-

gars. To viņš pavasarī bija noskatījis Londonā. «Mani materiāls ļoti ieinteresēja. Tā nav klasiski rakstīta luga, ar kādām esmu strādājusi līdz šim. Tas bija izaicinājums, kas iedvesmoja,» atzīst I. Mičule. Monoizrādi līdz šim viņa iestudējusi ar Mārtiņu Meijeru Valmieras teātrī. «Svarīgi ir uzturēt svarīgu tēmu, kas patīk man un aktierim, tad arī skatītājam būs interesanti.» Aktrise Ilze Ķuzule-Skrastiņa lugas dramaturģiju raksturo kā vienu no visgodīgākajiem teātra darbiem, kādu ir jebkad lasījusi.

«Katrā viencēlīnā skar konkrētu sievietes dzīves momentu. Pirmajā cēlienā ir jaunas meitenes saruna ar tēvu

kara laikā, otrā cēliena centrā ir tēma par to, kas notiek ar sievu un māti, kad bērni izaug, trešajā cēlienā – dzīve vienā elpas vilcienā, kas aptver vairākas paaudzes,» režisore ieskicē izrādes shēmu. «Tīri tehniski to nevar izstāstīt, tas ir asociācijām bagāts vēstījums, emocionāls stāsts. Cik atvērti un ieinteresēti esam kādā no dzīves tēmām, to katrs piedzīvos un izjutīs, skatoties izrādē, iedziļinoties teiktajā vārdā.»

Pagātne, tagadne un nākotne savijas stāstā par *Visām viņām*, sievietēm likteņa un dzīves priekšā. Sievietes uzdevums, kad pasaule jūk prātā, ir atgriezties pie nemirstīgās patiesības – mīlestība

glābj pasauli. Mīlestība izaug no mūsu pieredzes, siltajiem brīžiem kopā ar vecākiem, dumpinieckās nepakļāvības skolotājiem, pirmās iemīlēšanās un jaunas pasaules piedzimšanas bērna smaidā. Katrs no šiem mirkļiem ietver visus iepriekšējos – tie pārplūst kā upe palos, un tās krasti vairs netur mūsu dzīves plūdumu. Dzīves poēzija ir paslēpta visikdienišķākajā brīdī. Saredzēt, sadzirdēt, pat sasmaržot to ir iespējams, pavertoties iekšpusē. *Visas viņas* ir manifies vienlaikus dzīves skaistumam, tās neparedzamībai un arī valodas spējai to aprakstīt.

Tuvākās izrādes – 18., 19. janvārī.●

padoms

TRĪS MALTĪŠU VIETĀ – PIECAS

BAGĀTĪGAS maltītes bieži ir vēdera uzpūšanās galvenais vaininieks. Līdz šim tika uzskatīts, ka vislabāk ir ēst trīs vidēji lielas maltītes dienā. Tomēr jaunākie pētījumi liecina, ka, ēdot četras vai piecas mazākas maltītes, var saglabāt sāta sajūtu un izvairīties no pārēšanās. Rezultātā normalizēsies cukura līmenis asinīs, turklāt iegūstami papildu bonusi – var samazināties arī svars un enerģija



tiks vienmērīgāk sadalīta visas dienas garumā.
Avots: Mēness aptieka

Zimis joko

Svarīgs ir nevis paroles garums, bet prasme ar to rīkoties.



dienas izlase

FOTO. Dienas fotogrāfa Aivara Liepiņa fotoizstāde *Nams, kurā mans Draugs kopā ar Pionieri un Zilīti dzīvoja* vēsta par laiku, kad apgāda *Zvaigzne ABC* telpās atradās žurnāla *Draugs*, avīzes *Pionieris* un žurnāla *Zilīte* redakcijas.
Kur, kad: Zvaigzne Cafe, Rīgā, K. Valdemāra ielā 6, līdz februāra beigām

TEKSTILS. Izstāde *Pavediens* piedāvā ieskatu desmit jaunu tekstilmākslinieču radošajās praksēs.
Kur, kad: galerijā LOOK!, Rīgā, līdz 27. janvārim

laika prognoze

	Šodien		Rīt		Parīt	
	dienā	naktī	dienā	naktī	dienā	naktī
Rīga	-8°C D, 5,3 m/s	-7°C DR, 3,7 m/s	-5°C D, 2,9 m/s	-7°C DA, 7,3 m/s	-1°C D, 4,4 m/s	-5°C DR, 4,3 m/s
Liepāja	-6°C DA, 8,7 m/s	-4°C DR, 4,1 m/s	-2°C DR, 2,1 m/s	-4°C DA, 7,5 m/s	+1°C DR, 8,2 m/s	-1°C DR, 8,7 m/s
Daugavpils	-9°C D, 3 m/s	-10°C R, 3,9 m/s	-6°C DA, 2,7 m/s	-9°C DA, 6,4 m/s	-2°C DR, 4,6 m/s	-6°C DR, 3,8 m/s

Avots: yr.no

horoskopi

Auns

Pēkšņu iegribu vadīt, neveidojiet robu ģimenes budžetā. Ātru peļņu gūt neizdosies. Apmājojot situāciju, intuitīvi atradīsiet ilgtermiņa nodarbošanos.

Vērsis

Sāksiet strādāt pie jaudīgas ieceres. Darbojieties komandā. Paveiktais ļaus uzlabot materiālo situāciju. Paliks maz laika pievērsties ģimenei.

Dvīņi

Bez darba nepaliksiet. Hobijs dos iespēju gūt ienākumus ar interesantiem risinājumiem. Internetā atradīsiet pircējus.

Vēzis

Būsiet motivēti krāt un ieguldīt. Neskrieniet ar galvu sienā, ieklausieties uzticamu draugu viedokli. Uzturiet gaišas attiecības ģimenē.

Lauva

Negaidīti šķēršļi un sasprindzinājums liks strādāt uzmanīgāk. Bijušie kolēģi dos vērtīgus padomus.

Jaunava

Ieturiet taupības režīmu. Atdodiet vismaz daļu parāda. Nekrītiem izmisumā, ja mīļotais šķietami atsvešinājies.

Svari

Par klupšanas akmeni var kļūt alkas pēc lielākas brīvības. Nosakiet prioritātes attiecībās. Godprātība neļaus izjodzities ierastajai kārtībai.

Skorpions

Būsiet spēka un mūdruma pilni, lai enerģiski darbotos. Ienesiet radošumu ierastajā darbā. Var būt finansiāls ieguvums. Veiksiet izdevīgu pirkumu.

Strēlnieks

Izveicība un spēja pielāgoties ļaus paveikt gandrīz neticamo. Neatslābstiet, ieturiet nospraustu kursu uz priekšu.

Mežāzis

Strauji mainīsies notikumi. Mobilizējiet resursus. Var pievilkt tehnika. Esiet kaujas gatavībā. Meklējiet kopsaucēju attiecībās ar saviem pusaudžiem.

Ūdensvīrs

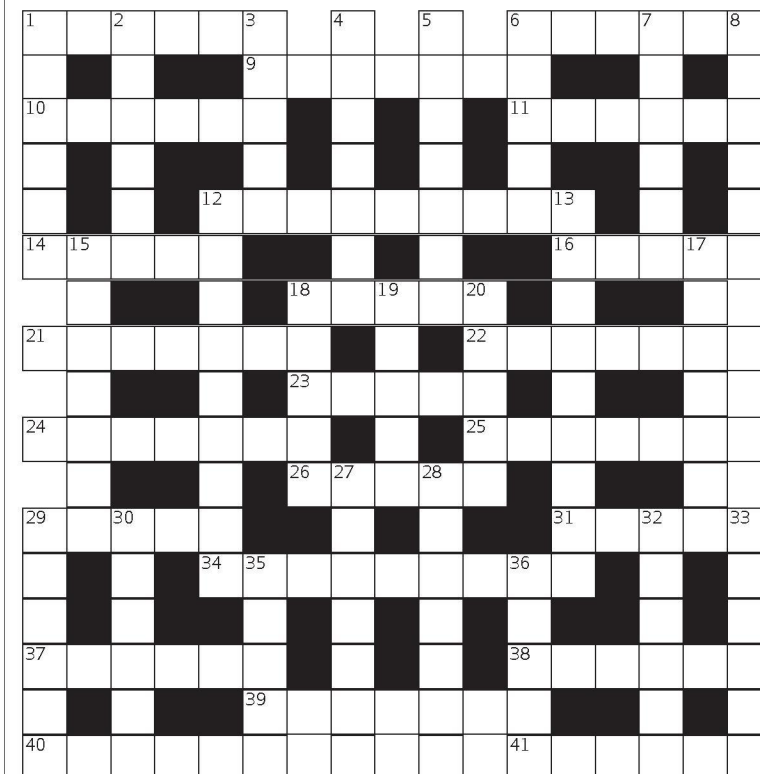
No rīta emocionālas garastāvokļa svārstības. Atzinība darbā aplāpēs negatīvo noskaņojumu. Vakarā mājās meklēsiet ceļu uz mierīgu izlīgšanu.

Zivis

Apsveriet savas finansiālās iespējas. Var atļauties paņemt nelielu kredītu, lai dotos uz kalniem. Labākie ceļabiedri būs ģimene vai sens draugs.

krustvārdu mīkla

Sastādījis Māris Ciniņis



HORIZONTĀLI

1. Notric. 6. Īru izcelsmes angļu rakstnieks (1854–1900). 9. Īlenknābju dzimtas putns. 10. Īsi teicieni, aforismi. 11. E. Adamsona bērnu pasaku varone. 12. Krāpnieks, blēdis. 14. Dž. Hērsija romāns. 16. Izdevumu, kādas darbības izmaksu iepriekšēji aprēķini. 18. Tematiska nozare tēlotājmākslā. 21. Latviešu dramaturģe (1952). 22. Trauki zupas pasniegšanai galdā. 23. Japāņu kinorežisors (1912–2012). 24. Rupji malt miltus. 25. Indīga kaujas viela. 26. Mūžīgās jaunības un nemirstības dieviete skandināvu mitoloģijā. 29. Pēkšņa slimības pastiprināšanās. 31. Kuģa laivas ar garieņiem. 34. Slimību diagnosticēšanas sistēma. 37. Akcentē. 38. Cērtamie un duramie tuvciņas ieroči. 39. Elpvads. 40. Zoroastrisma svētie raksti. 41. Presēt.

IEPRIEKŠĒJĀS MĪKLAS

ATRISINĀJUMS

HORIZONTĀLI

9. Raudenes. 10. Titānija. 12. Zaimo. 13. Esona. 14. Imūns. 15. Zoss. 17. Tukši. 18. Eriā. 21. Paspartū. 22. Hačimans. 23. Tvindeks. 26. Skropsta. 30. Ūsas. 31. Zaļga. 32. Satī. 35. Krīze. 37. Čaula. 38. Blēde. 39. Psihisks. 40. Meistari.

VERTIKĀLI

1. Drūza. 2. Auditors. 3. Nemo. 4. Dezertēt. 5. Simahija. 6. Tāri. 7. Līgūrija. 8. Daisi. 11. Polka. 16. Skaudrs. 18. Epilogs. 19. Spits. 20. Ostas. 24. Īkstītis. 25. Kazačoks. 27. Kravates. 28. Situētas. 29. Pļaut. 33. Skops. 34. Celis. 36. Ezis. 38. Bass.