

«VeGami»: deserti bez cukura, radošas meistarklases un lekcijas par veselīgu dzīvesveidu

“Atrodiet laiku sev, nodarbojieties ar aktivitātēm, kas jums patīk, un izbaudiet katru pavasara mirkli! Lai saules stari silda jūsu sirdis un piepilda jūs ar jaunu motivāciju turpināt ievērot veselīgu dzīvesveidu!” novēl Lāsma Zaharova.



Ingas Kaļvas-Miņinas foto

Inga Kaļva-Miņina

Pavasaris ir laiks, kad mostas ne vien daba, bet arī cilvēks sāk vairāk aizdomāties par savu dzīvesveidu, labajiem un sliktajiem ikdienas ieradumiem, tai skaitā – ēšanas paradumiem. Rēzeknē jau vairāk nekā divus gadus darbojas veikals “VeGami” jeb “Veselīgi gardumi”, piedāvājot klientiem gan vietējo ražotāju produkciju, gan arī unikālu konditoreju, proti, deserti ir bez cukura (bet tie ir saldi un garšīgi, pateicoties cukura aizvietošanai), bez baltajiem miltiem, ir arī bezglutēna un vegāniskie gardumi.

Lai arī “VeGami” Rēzeknē (Latgales ielā 52) darbojas ne pirmo gadu, tomēr šķiet, ka joprojām nav pietiekami daudz informācijas par šo vietu, kurā var iegādāties ne vien garšīgas un veselībai noderīgas lietas, bet arī saņemt konsultanta padomus, kas palīdzēs, mainot savus ēšanas paradumus. “Veikala nosaukums ir “VeGami”, kas ir saīsinājums no “Veselīgi Gardumi”. Daudzi cilvēki mūsu uzņēmumu asociē ar vegāniem, stereotipiski saka, ka te jau nav, ko ēst, bet gribu atgādināt, ka mūsu piedāvātā konditoreja un preču sortiments ir gana plašs visiem, un produkcija vegāniem ir vien daļa no visa,” saka “VeGami” izveidotāja LĀSMA ZAHAROVA.

Sarunas laikā uzņēmēja atklāj iemeslu, kādēļ radīja šādu uzņēmumu, un padalās ar saviem nākotnes plāniem saistībā ar veselīga dzīvesveida popularizēšanu.

Diabēts ģimenē izmaina ikdienu

«Man nav neiespējama ideju. Vienmēr ir patīcis radīt ko jaunu, un es intuitīvi sajūtu līmeni jau saprotu, vai konkrēto ideju izdosies īstenot. Kad ideja radusies, sāku apzināt savus resursus – laiku, kontaktus, sadarbības partnerus. Cilvēku resursus mūsu darbā ir visnozīmīgākais. Tie ir kvalificēti darbinieki, kas pārstāv mūsu uzņēmumu, un mums ir paveicies ar Ivetu Ievu Aleksāni, kura savulaik strādāja veikalā «Zaļais» (tajā varēja iegādāties vietējo zemnieku, mājražotāju, amatnieku produkciju – I.K.-M.) un tagad veiksmīgi darbojas te. Izņemot NVA atbalsta projektu ar valsts līdzfinansētām darbavietām bezdarbnieku nodarbināšanai, lai veicinātu viņu iekļaušanos sabiedrībā, iekārtošanos pastāvīgā darbā,» stāsta Lāsma.

«Noskatu telpas un tad laižu šo domu kosmosā, – agri vai vēlu, bet iecerētais piepildās. Rēzeknē nav viegli atrast piemērotas telpas, visi grib, lai viņu uzņēmums būtu Atbrīvošanas alejā, bet Latgales iela, manuprāt, ir nenovērtēta, tomēr tā ir senākā un ainaviskākā iela, vienīgi cilvēku plūsma nav tik liela,» saka uzņēmēja.

«Mana uzņēmēja īpatnība ir starts bez risku analizēm. To es neiesaku vidējiem un lieliem uzņēmumiem, bet mazos uzņēmējus šis posms tieši attur uzskatīt savu uzņēmējdarbību. Nepieciešamais aprīkojums ir uzņēmējdarbības procesa viena daļa, bet galvenā daļa ir zināšanas un prasmes kādā specifiskā jomā. Manā gadījumā tās parādījās, pateicoties Latvijas Bērnu un Jauniešu diabēta biedrībai, proti, uzsākot dzīvi bez cukura. Tas bija jauns posms manā dzīvē,» par savas uzņēmējdarbības uzsākšanu stāsta Lāsma.

«Vienam ģimenes loceklim pēkšņi parādījās 1. tipa cukura diabēts, kas atnāca negaidīti. Viņam ir nepieciešama aprūpe visu laiku. Tā ir autoimūnā saslimšana, kurai nekad nevari būt gatavs. Ir svarīgi nepadoties, nesabrukt, bet kādā grūtākā brīdī spēt rast spēku un iedvesmu, lai palīdzētu arī citiem, kas nonākuši līdzīgā situācijā,» savu stāstu atklāj Lāsma.

«Esam Latvijas Bērnu un Jauniešu diabēta biedrībā, vādām Rēzeknes diabēta grupu. Jebkurš, kuram ir saskarsme ar diabētu, var pievienoties šai grupai. Rīkojam dažādus interesantus pasākumus, pagājušajā gadā notika uztura speciālistu konsultācijas, bet bērni tikmēr izklaidējās atrakcijās. Mūsu tikšanās vienmēr noslēdzam ar sarunu apla formā, jo starptautiskais diabēta simbols ir zilais aplis, – tas simbolizē vienotību, bet zilā krāsā – cerību uz veselīgu nākotni. Šie ir ļoti vērtīgi pasākumi,» atklāj Lāsma.

«Arī šogad vasarā plānojam tikties, būs dažādu veidu aktivitātes. Iespējams, šoreiz tas varētu būt pārgājiens apkārt Kovšu ezeram. Daži mākslinieki ierosinājuši, ka kopā ar jauniešiem grafīti meistardarbnīcā varētu izveidot mūsu logo. Bet pasākuma noslēgumā latgaliešu repere Ūga, kura arī interesējas par veselīgu dzīvesveidu, iedvesmos jauniešus, atgādinot, ka slimība nav iemesls, lai pārstātu darboties un realizēt iecerēto. Mums ir svarīgi, ka ir atbalsts no pazīstamiem cilvēkiem sabiedrībā, kas iedvesmo mūsu jauniešus,» atklāj Lāsma.

«VeGami» lepnums – veselīgās kūkas

«VeGami» jeb «Veselīgi Gardumi» Rēzeknē darbojas jau 2,5 gadus un šogad 8. oktobrī svinēs trešo dzimšanas dienu. «Laiks ir ātri paskrējis. Iesaistāties dažādos projektos, rīkojam arī meistarklases. Mūsu veikālā ir arī konsultatīvās klientu stundas, kurās aktualizējam ar veselību saistītas tēmas. Šodien, 21. martā, pie mums viesosies sertificēta nutrivioloģe Rita Gabrusāne-Bogdanova, kura stāstīs par vitamīniem un uztura bagātinātājiem, atbildēs uz klātesošo jautājumiem, stāstīs arī par glikozes mērīšanu, apmeklētāji varēs veikt dažādus testus,» stāsta Lāsma.

«Krājam receptu grāmatas, dalāmies savā pieredzē ar citiem. Plānojam, ka varbūt arī «VeGami» telpās klientiem varētu piedāvāt iegādāties atbilstošu literatūru par veselīgu dzīvesveidu, veselīgiem ēdieniem, lai, nopērkot mūsu produktus, paši var mājās sagatavot,» iecerēto nedaudz ieskicē Lāsma.

Aktuālo informāciju par «VeGami» piedāvāto produkciju var atrast uzņēmuma sociālajos tīklos Facebook un Instagram. Top arī mājaslapa, lai kūciņas var iegādāties ar piegādi. «Šobrīd mums ir klienti arī citās pilsētās – Daugavpilī, Gulbenē, Cēsīs, arī Rīgā. Ziemā ir labi, jo kūciņas varam sūtīt ar kurjeru, un tām nekas nenotiek, bet būs jādomā, kā vasarā iepriecināt klientus,» atklāj Lāsma.

«Klientiem piedāvājam konditorejas izstrādājumus un produktus bez cukura, kas nepaceļ glikozes līmeni asinīs, mums ir produkti bez glutēna, produkti no bioloģiskām saimniecībām un vietējiem ražotājiem, arī produkti, kas paredzēti vegāniem. Bet mūsu lepnums ir veselīgās kūkas. Pie mums var iegādāties arī sociālajos tīklos tik populāro Dubaijas šokolādi, arī Dubaijas kūciņas un desertus, kas, protams, ir bez cukura,» stāsta uzņēmēja. «Saldumus paši gatavojam. Patīkami, ka vietējie ražotāji, mazie uzņēmēji, amatnieki mūs uzrunā un piedāvā savu produkciju, ko varētu realizēt mūsu veikālā.»

Sarunas laikā Lāsma atklāj, ka bieži vien cilvēki izlasa kādu recepti, ierauga kādu reklāmu un ar noskatīto ideju dodas uz «VeGami». «Cilvēki mūs uzskata par tādu vietu, kur ir viss. Un mēs arī cenšamies īstenot klientu individuālos pasūtījumus, paplašinot mūsu sortimentu. Cilvēku fantāzijai nav robežu, bet ir patīkami, ka tieši «VeGami» ir tā vieta, uz kurieni viņi nāk, jautājot to, kas nav pieejams citos veikalos,» saka Lāsma.

Svarīgi par savu veselību parūpēties laikus

«VeGami» komandā darbojas trīs cilvēki – vadītāja Lāsma un divas pārdevējas-konsultantes. «Sākām ar 8 m² mazu telpu, un tolaik bija tikai viens darbinieks. Tagad mums ir lielākas telpas, vairāk klientu, lielāka atpazīstamība. Vēlamies, lai šī Rēzeknē būtu vieta, kur klienti var nākt un, saņemot speciālistu padomus, uzsākt savu veselīgu dzīvesveidu. Sniedzam ieteikumus, ar ko aizvietot konkrētus produktus, uzklusām klientu vēlmes. Esam veikals, kas darbojas klātienē, jo līdzīgi tāda koncepta veikali pārsvarā ir Rīgas internetveikali. Bet pie mums klienta var atnākt klātienē, mums ir profesionāli konsultanti, kas pārzina cilvēka iekšējos procesus un spēj sniegt profesionālus padomus. Mēs lepojamies, ka klienti var atnākt un pats klātienē iepazīties ar produktu sastāvu. Bieži vien klienti lielveikalos, kur nav konsultantu, uzķeras uz skaļiem lozungiem un, noticot uzrakstītajam, mēdz iegādāties tādu produktus, kurus nemaz nebūtu pirkuši,» stāsta uzņēmēja.

Nākotnes ieceru Lāsmāi ir daudz, viena no tām – Latgales ielas 52 laukumā kopā ar vietējiem ražotājiem iedzīvināt ideju par nakts tirgu, kur apmeklētājiem varētu nodrošināt arī dažādas meistarklases un popularizēt veselīgu dzīvesveidu. «Prieks par tiem klientiem, kuri aizdomājas par savu veselību, un mūsu paliek arvien vairāk. Pozitīvi, ka tieši jaunieši vairāk domā par savu uzturu. Jā, apmēram puse mūsu klientu ir jaunieši,» stāsta Lāsma, atgādinot, cik svarīgi ir par savu veselību parūpēties laikus.

«Atrodiet laiku sev, nodarbojieties ar aktivitātēm, kas jums patīk, un izbaudiet katru pavasara mirkli! Lai saules stari silda jūsu sirdis un piepilda jūs ar jaunu motivāciju turpināt ievērot veselīgu dzīvesveidu!» līdzcilvēkiem novēl Lāsma Zaharova. ▣



Ingas Kaļvas-Miņinas foto

«VeGami» (Rēzeknē, Latgales ielā 52) preču sortiments ir plašs – te var atrast gan gardumus bez cukura, gan veselībai un skaistumam noderīgas lietas un mājražotāju produkciju

Šodienas kūciņas

Dubaija

Oreo

Zemene

Snikers

Grieztais snikers

Bez cukura, balto miltu

10:00-18:00

Foto no "Veselīgi Gardumi" Facebook lapas

Katru dienu «Veselīgi Gardumi» Facebook lapā tiek publicēti, kādas kūciņas var iegādāties (deserti ir bez cukura, bez baltajiem miltiem, tāpat var iegādāties arī bezglutēna un vegāniskos gardumus)

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Par projekta raksta «VeGami»: deserti bez cukura, radošas meistarklases un lekcijas par veselīgu dzīvesveidu» saturu atbild SIA «Vietējā».