

PĒDAS

Februāris 3 (10)#

Aizbiedēsim VIŅU! :)

Droši vien arī pie Tava maciņa Viņa ir piekļāvējusi pavisam negaidīta, kā tāds maniaks mazpilsētā sacēlusi neiedomājamu kņadu malu malās, un atliek vienīgi gaidīt, kad Viņa dosies prom... Bet vai tiešām!? Nē! Tu VARI aizbiedēt KRĪZI. Daži padomi par taupīšanu.

Cilvēkiem ar sliktu humora izjūtu un saasinātu attieksmi pret ekonomisko krīzi neiesakām!

♦ Taupīgs datorists iztiek ar datoru vienu pašu — bez peles, klaviatūras un monitora.

♦ Taupīgs bēbis ziņš tēva krūti, jo no mātes piena tēvam vāra putru, maļ krējumiņu, sien biezpienu un sieru.

♦ Taupīgs skolēns skolā raksta un zīmē ar tīru pirkstu uz galda, visas piezīmes un atzīmes atceras no galvas un mājās atstāsta.

♦ Taupīgam bērnam kabatas nauda nav vajadzīga, jo taupības dēļ viņam nav nevienas kabatas.

♦ Vecā Albertīne no vecajiem, garajiem flaneļa brunčiem uzšuva sev kokteilkleitu, vīram uzvalku un mazmeitiņai apakšbikses.

♦ Autobusiem un vilcieniem tiek izņemtas durvis laika taupīšanas nolūkā! Katrā pieturā tiks ietaupītas 2 minūtes! Izkāpšana notiks pie ātruma 10 km/h.

♦ Naktssargs Vilis nolēmis taupīt elektrību, tāpēc turpmāk objektu nosargās jau pa dienu.

♦ Taupīgs saimnieks nemet ārā cīsiņu plēves, bet gan izmanto tās siltumnīcas pārklāšanai.

♦ Ar vienu biļeti uz teātri iet četratā, pirmo cēlienu skatās oma, otro papiņš, bet trešo māmuķītis, pēc izrādes visi trīs teātra foajē stāsta opim lugas saturu.

♦ Juziks, lasot grāmatu, brīžos, kad pāršķir lapu, slēdz ārā uguni.

♦ Taupības dēļ koki lapas metīs katru otro gadu.

♦ Par taupīgāko ģimeni Sabilē šogad atzīta Šenkelbergu ģimene, kas gaidīja gandrīz 4 mēnešus, lai varētu opīti apbedīt reizē ar omi...

♦ Taupības nolūkos vilciens Liepāja-Rīga-Liepāja turpmāk kursēs tikai no Rīgas uz Liepāju, jo tur sanāk braukt pa nogāzi uz leju. Vagonus *Liepājas Metalurgā* sadalīs un nosūtīs atpakaļ pa daļām pa pastu...

♦ Apakšējais kaimiņš tikai priecājas par nopludināšanu, jo tad ar svešu ūdeni var izmazgāt grīdu.

♦ Televīzijā vairāk jaunus seriālus neiepirks. Spanovskis tos Lietuvā noskatīsies, un tad televīzijā tiešajā ēterā atstās.

♦ Var nepirkt jaunu sienas kalendāru, bet aktualizēt veco kalendāru, izdarot labojumus ar pildspalvu!

Materiāls no interneta resursiem

Šajā numurā lasiet:

Es bez Tevis kā bez zekēm jeb Tu esi mana mīlestība 2.lpp

Par krējumu ziepju vietā un paskaidrojumiem 4.lpp

Augstāk, ātrāk, spēcīgāk... 5.lpp

Ko mēs ēdam? 6.lpp

Tests: Kāda ir tava mīlestība? 6.lpp

Joku lapa 8.lpp

Es bez Tevis kā bez zeķēm jeb Tu esi mana mīlestība

Piedāvāju sešus uzskatāmus piemērus sen pierādītajai patiesībai- ģimnāzistu starpā nereti valda ne tikai mājas darbu pildīšanas un norakstīšanas darījumi, bet arī savstarpējas simpātijas, jūtas un attiecības.

Jānis un **Marta** kopā būs pavadījuši gandrīz visu ģimnāzijas laiku, jo sapazinušies jau *fukšu* ballē, kad arī aizdejušies līdz Martas mājas ieejai un pirmajam skūpstam.

Tagad abi kopīgi skatās *Simsonus*, vakaros pastaigājas, kopīgi gatavo, bieži saka komplimentus. Viens otru mēdz pārsteigt ar masāžu, Jānis ik pa laikam Martu lutina ar vakariņām restorānā, par ko neapšaubāmi pienākas kāda negaidīta buča.

Jānis prot uzlabot garastāvokli, jo pats ir ārpātīgi dzīvespriecīgs, taču Marta šķiet labi pārzina *Windows Movie Maker*, jo divu gadu jubilejā pār-

steidza ar pašveidotu video. Jānis gan Martā augstāk par viņas datorprasēm vērtē godīgumu un mīlumu, un dzīvesprieku.

Zaķīši(tā Marta reizēm sauc Jāni, kaut arī atzīst, ka viņam tas ne visai patīk) pagājušo Valentīndienu pavadījuši restorānā, sveču gaismā dzerot *Mīlas šampanieti*.

Tā kā attiecībām minusus nesaskata ne viens, ne otrs, tad tiek plānoti divi bērni, no kuriem vienu noteikti sauks Viktorija. Viņi paši vecumdienās izskatīsies seksīgi - kā vienmēr!



Pirmais septembris- ziedi skolotājiem, vēl neparakstītas burtnīcas, sen neredzēti draugi un pirmā septembra diskotēka, kad arī iepazīnās **Baiba** un **Jānis**, pēc tam sarunas siltos rudens vakaros, un nu jau abi kopā ir 2 gadus un 5 mēnešus.

Ar Baibu Jānis var būt tāds, kāds viņš ir. Baibai ar Jāni ir interesanti un jautri, abi nereti saprotas no pusvārda.

Viens otrā viņi visaugstāk vērtē uzticību, iecietību un sapratni.

Veiksmīgo attiecību pamatu veido



nosacījums- nedrīkst krāpt un melot.

Kopīgo laiku pavada, mācoties franču valodu, spēlējot gada spēles, minot krustvārdu mīklas, skatoties filmas, apmeklējot kino, dejojot tautu dejas un izklaidējoties. Vēl viņi mēdz bez iepriekšējas norunas saskaņot apģērbu, viens otru apdāvina kopīgām bildītēm un mīļmantiņām. Jānis par jaukāko dāvanu uzskata rokas pulksteni un kulonu. Pirms svarīgiem kontroldarbiem vai olimpiādēm Baiba parasti novēl Jancim veiksmi un iedomājas viņu foršā samta uzvalciņā ar BMW un sirmiemiem mati, taču vēl aizvien jaunu smaidu.

Agnija un **Artūrs** iepazīnās portālā *draugiem.lv*. Sarakstījās, sarakstījās un izdomāja, ka varētu arī satikties, un satiekas viņi jau pusgadu, tiesa tā, lai tas netraucētu mācību procesam.:

Agnija par Artūru: viņam var uzticēties, jo viņš atbalstīs un nekad nenodos, var izrunāties un labi pavadīt laiku kopā, viņš vienmēr māk uzmundrināt un uzlabot garastāvokli.

Artūrs par Agniju: "Viņa mani saprot, ir ļoti mīļa un jauka, bez

viņas es nezinu, ko darītu, jo, kad Agnija ir blakus, nekad nav garlaicīgi. "

Abus vieno ne tikai apziņa, ka kādam esi svarīgs, bet arī sirds formas piekariņi- viena pusīte vienam, otra- otram.

Katru vakaru viens otram novēl „labunakti”, apmeklē pasākumus un dodas garās pastaigās.

Jautāts par Valentīndienas plāniem, Artūrs atbild, ka pagaidām šī informācija esot dziļi konfidenciala.

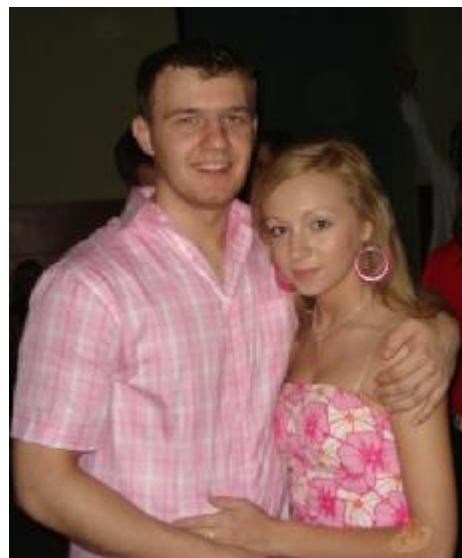




Viņi ir kopā...

Acīmredzot, neslikts veids, kā iepazīties, ir portāls *draugiem.lv*, jo arī **Ritas** un **Jāņa** sarakstīšanās pamazām pāraugusi par ko vairāk. Viņu pirmā randiņa, kas bija pirms diviem gadiem, atslēgvārdi - soliņi estrādē, lietus, vakars un viņi abi. Tikpat romantisks ir arī turpinājums, jo viņi bieži saka komplimentus, spēj atteikties no sev svarīgām lietām, lai otru darītu laimīgu, novēl „saldus sapņus”, sauc viens otru mīļvārdiņos „zaķītis mans”, „mīļums”, „saldumiņš”, „susuriņš”,

„pipariņš”. Neizpaliek arī veselīgā greisirdības deva, kas vairāk gan nāk no Ritas puses. Rita Jāni novērtē spēju piekāpties un ātri piedot un atzīst, ka bez viņa nebūtu nekā. Arī Jānis domā līdzīgi, sakot, ka ar Ritu jūtas laimīgs. Viņiem patīk kopīgi izklaidēties, izdejoties, atpūsties ar draugiem. Uz jautājumu, cik bērnu viņiem būs, Rita atbild, ka gribētu puiku un meiteni, bet Jānis plāno divus futbolistus- Ēriku un Dominiku. Nu tā tad, vismaz trīs!)



Pirmo mulsumu grūti bijis pārvarēt **Mikum** un **Martai**, taču viņi, šķiet, veiksmīgi tika ar to galā, jo nu jau gadu un deviņus mēnešus viņi viens otram ir tādi kā neviens cits, kopīgi apmeklē diskotēkas un dodas uz koncertiem, kino, daudz laika velta veselīgām pastaigām svaigā gaisā, apdāvina viens otru ar mīkstām mantiņām, skolā viņu obligātais pasākums ir kopīgas pusdienas. Viņi viens otru ļoti augstu vērtē uzticību, kā galveno attiecību plusu min to, ka vienmēr ir kāds,

kas atbalsta un uzmundrina un kāds, ko atbalstīt un uzmundrināt. Marta atzīst, ka Mikum piemīt smaids, kura dēļ varētu izkust. Iespējams, tieši tādēļ viņu strīdi parasti ir maznozīmīgi. Attiecību iespaidā Mikus ir kļuvis atvērtāks un drošāks, savukārt Marta ir iemācījusies daudz ko jaunu. Vecumdienās abi sildīsies pie kamīna, Marta šūpuļkrēslā, Mikus vilnas zeķēs un iesirmiemiem matiņiem lasīs laikrakstu.

Katrs sevi cenošs ģimnāzists noteikti būs ievērojis arī seksīgo māsiņu pāri- **Ludmilu** un **Janīnu**, kas, izrādās, jau kopš bērnudārza laikiem, kad Janīna atdevusi savu porciju Ludmilai, kopīgi bauda baletu un operu, ik pa laikam apmeklējot arī medicīnu kursus, gandrīz vienmēr saskaņo apģērbu un pusdieno kopā, un smejas par jokiem. Ludmila atzīst, ka bez Janīnas esot kā koks bez lapām un viņas dēļ esot skrējusi no Rēzeknes ielas līdz *sierniekam*. Savukārt Janīna viņai uzdāvinājusi *Gillette* epilācijas



komplektu par **Ls 7,99**. Ludmila spēj novērtēt Janīnas skaistās krūtis, uzticību un smaidu, taču Janīna uzskata, ka Ludmilas ausis ir kā margrietiņas un acis kā zvaigznes. Šīs ir attiecības ar striktiem noteikumiem- pēc tualetes jāmazgā rokas un penāli vienmēr jābūt špricei. Medmāsiņas sarakstās ar vēstuļu palīdzību, jo telefonu viņām nav. Reiz abas Ziemassvētku vakarā gājušas slidot, Ludmila laužusi astes kaulu, taču tagad izvairās par to runāt. Ak, jā viņas viena otru sauc mīļvārdiņos „bumbulītis”, „pīrādziņš”, „Aļoša”, un abas smaržo pēc slimnīcas un medikamentiem.



Par krējumu ziepju vietā un paskaidrojumiem

Zini, kas kopīgs seriāliem *Pilna māja* un *Soli pa solim*? Daudz bērnu, maz vecāku, liels troksnis, savi noteikumi, ķīviņi par labāko vietu pie televizora, par pēdējo saldējuma porciju un tamlīdzīgas parādības. Principā kopmītnēs ir tāpat - daudz skolēnu un tikai divas skolotājas, kurām ir ne jau nu tas vieglākais uzdevums - uzraudzīt tur dzīvojošos.

Tie, kas nedzīvo kopmītnēs, vai nu uzskata to par lielāko murgu un, dzirdējuši par kārtības noteikumiem, zina, ka tur ik dienas pavada tie, kam mājas atrodas pārāk tālu no skolas, bet kas tad tur īsti notiek? Viens rauc pieri, skatoties uz tiem, kas tur dzīvo, vai gluži otrādi - arī viņi gribētu pamēģināt. Vārds *kojiešiem*:

J Reiz istabīnā izgāzās burciņa ar Latgales salātiem. No sākuma smirdēja tikai istabīna, vēlāk arī gaitenis. Smieklīgi bija līdz brīdim, kad no smakas palika sliktā duša.

J Kojās tev neradīsies kompleksi par savām kulināra prasēm arī tad, ja gadījumā no plānotās zupas sanāk mistiska viela ar nebūt ne patīkamu smaku, jo parasti arī tām meitenēm, kas gatavo uz blakus rīnķa, katliņš izrādās piededzis, un cīsiņi - izšķīduši.

J Nez vai mājās, tīrot zobus, var sanākt tāda slapjo naktskreklu ballīte, kā dažreiz kojās - ūdens un smieklu pilna mazgātuve, un skolotājas aizrādījumi. Tādā veidā var pat nopelnīt paskaidrojumu, un arī jāsakopj pēc tam pašiem. Bet parasti attiecīgajā kompānijā arī tas var būt visai jautri.

J No ekonomiskā viedokļa skatoties, it īpaši šajos apstākļos, visnotaļ izdevīga situācija - beidzās nagu lakas noņēmējs? Pirksi jaunu? Nē, var taču aizņemties

no kāda! Beidzās maize vai kartupeļi? Blakus istabīnā noteikti tos vēl var atrast.

J No rītiem izpaliek zābaku vilkšana, šalles siešana, cimdiņi, cepure, vējjaka.

J Kāds no pagājušā gada absolventiem vienā jaukā vakarā paņēma kastīti un gāja apgaitā ar cēlu mērķi - savākt līdzekļus jaunai čību iegādei. Un ko domājat - vienotībā ir spēks, jo galējie ienā-

nāgiem desmit dažādos toņos un, iespējams, pat slapju gultu (skarbi, bet labs rūdījums turpmākajai dzīvei!).

J Nesanāk mājasdarbs vai vienkārši tam nav laika? Atrodi kādu, kam sanākt!

J Lieliska iespēja sadraudzēties ar skolotājām, kas mūs pieskata, jo mūsdienu sabiedrībā rīti tiek uzskatīti par tūdu intīmu procesu, tāpēc sveicināšanās pirms rīta kafijas un kopīga zobu tīrīšana satuvina.

J Vakaros lielākā dzīvība parasti ir gaitenī - tur var mācīties kombinācijas ar lecamaukdu, dejojot valsī, skriet vai lekt, plāpāt un smieties. Reiz paņēmām pledus un sēdējām gaitenī līdz vēlai naktij, un runājām visādas gudrības. Tad tika piedraudēts ar vārdu „paskaidrojums”, gājām vien savās istabīnās.

J Pagājušajā pavasarī riskanti bija nest miskasti, jo iespēja, ka tiks apliets no trešā stāva, bija gandrīz simtprocentīga. Jā, un volejbolu ārā spēlējām, un futbolu.

J Kojās dzīvojošajiem ļoti liela prioritāte ir iespēja apgūt lietišķo rakstu mākslu - paskaidrojumu rakstīšanu.

J Kad būs nopietna vajadzība, atcerēsies visus koju paskaidrojumus un zināsi, kas jāraksta paskaidrojošajā daļā un kurā stūrī datums liekams. Esmu rakstījusi divas reizes, abas no tām paskaidrojumu pieņēma ar trešo piegājienu.

J Ja domā, ka paskaidrojumus jau i tāpat māki rakstīt, tad vari izdomāt veidus, kā apiet koju noteikumus. Taču par to nu es sīkāk nestāstīšu, jo, paradoksāli, bet koju iemītniekiem piemīt unikāla izdoma un radošums, un šajā ziņā padoms nav „mutē jābāž”.

Protams, ne vienmēr jautri vien iet, ir arī negatīvās puses, piemēram, līdz nedēļas beigām nauda bieži vien beidzas, bet saka, ka par negatīvajām neesot veselīgi runāt. Rakstīt tad jau laikam arī.

Santa un Gunita



Jauno kojiešu iesvētības - jautrs pasākums.

kumi (pa 1, 2, 5 santīmi) bija aptuveni divi lati 50 santīmi. Pūsis čības nopirka.

J Ir tāda spēle - kurš skaļāk iesītis pa radiatoriem. Parasti jautri tikai tiem, kas piedalās, tāpēc labāk piedalīties.

J Kojās kā armijā - vienmēr jābūt kaujas gatavībā, un, ja zināsi likumnekad un nekādos apstākļos nevienam neuzticēties - būsi dzīvotājs. Pilnīgi dabīgas ir tādas parādības kā čību pielīmēšana pie gultas ar momentlīmi, šķidro ziepju vietā krējums, kečupa pudelē - eļļa, ja esi miegamīce, pamodīsies ar



Citius, altius, fortius!*

Melnā ripa iekrīt vārtu tīklā, un tūkstoš balsīm piepildītā *Arēna Rīga* eksplodē. *Australian Open* mača pirms katras Ernesta Gulbja serves bariņš latviešu dzied "Rīga dimd".

Jā, latvieši sportu mīl. Šo mīlestību izrāda, gan turot īkšķus par savējiem, gan nodarbojoties ar sportu pašu priekam un veselības stiprināšanai. Ņemot vērā to, cik svarīgi izkustēties pēc ilgajām stundām pie datora ekrāna un mācību stundās, fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas bērniem, pusaudžiem un jauniešiem. Tādēļ vēlējos noskaidrot, kādas īsti ir jaunās paaudzes attiecības ar sportu. Veicu nelielu izpēti, izvaicājot gan ģimnāzistus, gan citu skolu audzēkņus. Kas tad atklājās?

Par sporta karali Latvijā aptaujātie jaunieši gandrīz vienbalsīgi iecēl hokeju. Tas varbūt nesen aizvadītā Vankūveras olimpiskā kvalifikācijas turnīra iespaidā? Tomēr hokejs dēvējams par latviešu nacionālo kaislību jau kopš 1997. gada, kad pirmo reizi cīnījāmies elites divīzijā. Tiesa gan, ar hokeja spēlēšanu ierindas cilvēki lielos apmēros vis nenodarbojas, šai ziņā populārāks un pieejamāks ir basketbols. Kāds puisis uzskata, ka arī florbols un orientēšanās sports latviešiem ir sirdij tuvs. Mūsu pusē florbols gan nav diži iecienīts, bet vidzemniekus tas aizrauj jau daudzus gadus nopietnā līmenī.

Kad vaicāju jauniešiem, kuri sporta veidi patīk tieši viņiem, galvenokārt tiek minētas komandu spēles: hokejs, futbols, basketbols, arī volejbols. Daži labprāt brīvo laiku pavada snovojot. Kāda meitene atzīst, ka ar prieku vēro bokseru cīņas televīzijā.

Aicināju nosaukt sportistus, kuru gaitām aptaujātie seko līdzī visaktīvāk. Vairākas meitenes min Latvijas futbola izlases uzbrucēju Māri Verpakovski, gan piebilstot, ka agrākais valstsvienības līderis viņas

saistot ar savu izskatu, ne veikumu futbola laukumā. Populāri ir arī citi kājbumbas meistari: pagājušā gada pasaules labākais futbolists portugālis Krištiānu Ronaldo, itāļu aizsargs Paolo Maldini, Latvijas izlases vārtuvīrs Andris Vāņins. Panākumi tiek gaidīti arī no Latvijas hokeja valstsvienības jaunās paaudzes: Laura Dārziņa, Kaspara Daugaviņa, Mārtiņa Karsuma.

Liela daļa aptaujāto jauniešu ar sportu nodarbojas arī brīvajā laikā, daži atzīst, ka sporta stundas apmeklē vien tad, ja ir attiecīgs noskaņojums. Tomēr tieši sporta stundas ir tās, kas liek izkustēties, un tāpēc sporta pedagoga darbs ir tik svētīgs – tas māca sportot jau no mazotnes, un no paša skolēna ir atkarīgs, iemīlēs viņš kustību prieku vai nē. Uz sarunu aicināju ģimnāzijas sporta skolotāju Feoktistu Pušņakovu.

Esat sporta skolotājs ar ilgu pieredzi, tādēļ droši vien zināsiet teikt, kā mainījusies jauniešu attieksme pret sportu gadu gaitā.

Es domāju, ka pašlaik jaunatne ir ļoti jauka un sportot griboša. Skolēnu rezultātiem ir tendence izaugt. Ja kādreiz līdz basketbola grozam leca un bumbu abām rokām meta reti kurš, tad šodien to dara gandrīz trešā daļa skolēnu. Arī augstlēcšanā un tāllēcšanā rezultāti pēdējos gados stipri vien auguši.

Ar ko tas varētu būt skaidrojams?

Es domāju, ka ir palielinājusies motivācija no vecāku puses, jau agrā bērnībā tiek vairāk mācīti. Bez tam, ja vecāki un vecvecāki savulaik bijuši labi sportisti, tas ir iedzimts talants.

Tomēr ir talantīgi jaunieši, kuri ir labi sportisti, gūst augstus rezultātus, bet sporta stundas neapmeklē.

Varbūt pie vainas ir augsti

sasniedzumi, kuru dēļ sporta stundas kļūst neinteresantas, kādam varbūt ir *zvaigžņu slimība*. Ļoti bēdīgi, ja tā, jo labs sportists stundā var būt palīgs skolotājam, paraugs pārējiem skolēniem, pozitīvais līderis klasē.

Nav taču noslēpums, ka dažkārt skolēni mēģina tikt prom no sporta stundām, izmantojot kādus interesantus aizbildinājumus.

Gadās, ka atnāk un saka: "Man sporta tērps aizmirsās!" Bet mums te ir šorti, ko varam iedot, un tad saka: "Ehh, nesanāca!"

Kuriem sporta veidiem sekojat līdzī visvairāk?

Kā sporta skolotājs neesmu vienaldzīgs ne pret vienu sporta veidu, kurā piedalās latvieši. Sevišķi jūtu līdzī biatlonistiem, slēpotājiem, jo šie sporta veidi man ir tuvāki. Tieši tagad ir slēpošanas sezona, un es katru sestdienu un svētdienu piedalos sacensībās.

Vai latvieši, Jūsprāt, ir sportiska nācija?

Es domāju, ka ļoti sportiska! Esam maza tauta, tikai divi miljoni, bet nodarbojamies ar gandrīz visiem sporta veidiem!





Iespējams, kāds vēl aizvien futbolu uzskata par bezjēdzīgu nodarbi, kuras galvenais princips ir *divdesmit divi muļķi dzenā vienu bumbu*, bet par citiem sporta veidiem ir līdzīgās domās.

Bet ar ko tad sports ir tik sevišķs, ja reiz liek miljoniem skatītāju pieplakt TV ekrāniem, vērojot kārtējo čempionātu, gadsimta maču?

Sporta pamatā ir konkurence. Veselīga konkurence, kas stimulē sacensības garu un katra sportista individuālo spēku atdevi cīņā par uzvaru, bet komandu sporta veidos saliedē visus vienā veselumā.

Sporta konkurences ideja ir cēla, jo par izcilu sportistu kļūst ne tikai tāpēc, ka izdevies pārspēt savus vienaudžus vietējā mēroga sacensībās, savus tautiešus nacionālajos čempionātos vai oponentus starptautiskās sacīkstēs.

Sports sākas ar uzvaru pašam pār sevi. Astonģadīgam hokejistam agrārītā, kad pirms skolas vēl jādodas uz treniņu. Pusaudzīm basketbolistam vakarā, kad draugi aicina baudīt vīlinošas izklaides, bet viņam jāatgūst iekavētais mācībās, jo todien bijis kārtējais oranžās bumbas turnīrs. Kādam citam šī uzvara pašam pār sevi ir izci-

nīta, kad stadionā noskriets par pāris aplīem vairāk, nekā sākotnēji iecerēts.

Ar to sports ir īpašs. Ar to sports stāv pāri ikdienišķiem *kašķiem*, nevarībai, mirkļa iegribām, bezspēcībai, vājumam. Ar to pašu - pāri politiskajiem konfliktiem, kuri šķēļ pasaules vienotību. Sports būtībā pierāda to, cik spējīgs un varens patiesībā ir cilvēks. To, ka, pieliekot pūles un ieguldot spēkus, cilvēks kļūst tuvāks pilnībai, pēc kuras tiecies jau kopš antīkās pasaules laikiem.

Ātrāk, augstāk, spēcīgāk! - olimpisko spēļu devīze.

Vizma

Ko mēs ēdam?

Vēl pirms pāris gadiem smējāmie par *tuklajiem* amerikāņiem, bet nu ir pienācis laiks, kad arī pašiem jāsāk vairāk domāt par to, ko ēdam. Aizvien biežāk veikalā roka sniedzas pēc kartupeļu čipsu pakas, kādas šokolādes tāfelītes vai cukurota burbuļdzēriena. Var jau būt, ka teiksiet- laiku pa laikam kādu našķi jau drīkst, bet ko īsti ģimnāzisti ēd ikdienā?

Kļūstot vecāki, ģimnāzisti izvēlas veselīgus ēdienus, bet noteikti ne visi tā dara, jo ar katru gadu pieaug to skolēnu skaits, kuriem jau agri parādās kuņģa darbības traucējumi un citas līdzīgas kaites. Viens no būtiskākajiem iemesliem noteikti ir neveselīgs uzturs. Iespējams, ka Preiļu Valsts ģimnāzijā šī problēma nav tik aktuāla, bet, redzot neskaitāmās kartupeļu frī porcijas, picas un saldumus, kurus

jaunieši labprāt izvēlas, jāsāk aizdomāties.

Aptaujājot jauniešus, noskaidroju, ka vislabprātāk tomēr pusdienas tiek ieturētas skolas kafējnicā, kas ir daudz tuvāk, un iespējams ietaupīt tik ļoti nepieciešamo laiku. Ģimnāzisti atzīst, ka kopumā ir apmierināti, taču būtu labāk, ja ēdienu klāsts būtu lielāks. Tieši piedāvājums un maltītes garša ir tie faktori, kas visvairāk ietekmē pusdienu izvēli. Uz jautājumu, vai ģimnāzisti ēd veselīgi, atbildes dalās. Ir gan tādi, kas atbild apstiprinoši, gan daļa, kas uzskata, ka jaunieši daudz labprātāk izvēlas neveselīgākus ēdienus, kas ir garšīgāki. Iespējams, ka arī laika trūkums dara savu, taču visi jaunieši atzina, ka skolas kafējnicā ir pieejamas veselīgas pusdienas, jo tiek pasniegti gan svaigi salāti un zupas, gan nopērkami augļi. Atliek vienīgi izvēlēties sev tīkamāko.

Tā domā jaunieši, taču ir vēl kāds cilvēks, kura viedoklis būtu ļoti svarīgs. Cilvēks, kurš katru dienu uzklauša ģimnāzistu vēlmes un redz, ko viņi ēd. Protams, ka tā ir vienmēr smaidošā un saprotošā skolas kafējnicas darbiniece Skaidrīte. Tieši pie viņas arī devos visu noskaidrot sīkāk.

Cik ilgi jau strādājat ģimnāzijā?

-Ģimnāzijā strādāju jau kopš pirmās dienas. Un vienu varu pateikt drošmūsu bērni ir vislabākie.

Priecājos, ka padomju laiki

ir garām, kad visi ēda pie kopgalda un bija noteikts pusdienu lielums. Tagad katrs var izvēlēties to, kas garšo vislabāk.

Vai, Jūsprāt, skolēni ēd veselīgi?

-Domāju, ka jā, jo ģimnāzisti tomēr vairs nav mazi bērni un cenšas piedomāt pie tā, ko

ēd, labprāt izvēlas arī salātus un augļus. Tādēļ, manuprāt, šajā ziņā problēmu nav.

Un kāds ir ģimnāzistu iecienītākais ēdiens?

Šogad „topā” ir makaroni, un tas ir kaut kas jauns. Tie tiek ēsti gan ar salātiem, gan tomātu mērci vai majonēzi, gan dažādiem gaļas izstrādājumiem.

Vai ģimnāzisti labprāt izvēlas neparastākas pusdienas- cepelīnus, sautējumus un tml.?

-Jā, pirmo reizi gan apjautājas par sastāvdaļām un nedaudz apdomājas, bet pēc tam gan labprāt izvēlas kaut ko netradicionālu.

Un kā ar našķiem?

- Nu bez tiem arī nevar, jo enerģija ir vajadzīga. Ģimnāzistiem tomēr ir liela slodze- no agrā rīta līdz vakaram notiek stundas, arī dažādas papildus nodarbības un pasākumi, tāpēc dažādas šokolādes un saldumus mums ved katru nedēļu.





tīties uz cenām un labāk izvēlas zupu, no kuras arī var paēst, vai kādu lētāku ēdienu, taču īpaša atšķirība nav jūtama. Kā jau teicu, cenšamies būt

Vai visur pieminētā krīze ir ietekmējusi skolēnu pusdienu izvēli?

-Kopš semestra sākuma cenas kafējnicā esam paaugstinājuši ļoti minimāli, jo ģimnāzistu kabatas nauda ir ierobežota. Uzskatu, ka daudz labāk, ja skolēns var paēst kaut ko siltu, nevis tikai kādu bulciņu un tēju. Protams, ir arī tādi, kas vairāk ir sākuši ska-

pretimnākoši un cenas ievērojami nepaaugstināt.

Vai ir atšķirība starp skolēnu un skolotāju pusdienām?

Ģimnāzistiem ir ļoti ātrs dienas ritms, skolotājiem tomēr tā nav. Viņi arī nedaudz paskaita kalorijas un vairāk izvēlas salātus, nevis makaronus un kartupeļus. Protams, ne visi

skolotāji pusdienu vienādi.

Un kādu Jūs redzat skolas kafējnicu pēc 10 gadiem?

-Sapņi ir ļoti lieli, jo apstākļi, kādos pašlaik strādājam, ir briesmīgi. Žēl, ka valstī šobrīd ir tik grūta situācija, citādi jau pēc dažiem gadiem varbūt mēs redzētu skaistu piebūvi ar plašu ēdamzāli, bet tagad šo projektu uz nenoteiktu laiku nācās atlikt. Lielu prieku sniedz absolventi, kas ik pa laikam iegriežas un pastāsta, kā viņiem iet, piebilzdami, ka nekur nav tik labi, kā pie mums. Tas ir tik emocionāli, silti un sniedz gandarījumu un

spēku strādāt.

Protams, man ir bijusi iespēja strādāt kaut kur citur un saņemt lielāku atalgojumu, bet vienmēr esmu teikusi, ka bez saviem ģimnāzistiem nevarētu.

Daudzu ģimnāzistu lielākā vēlme, tāpat kā Skaidritei, ir redzēt plašu un izremontētu skolas kafējnicu, bet, kamēr tas tā nav, mums atliek vien samierināties ar pašreizējiem apstākļiem un mazliet biežāk aizdomāties par to, ko ēdam. Kā jau paši atzināt, iespēja pusdienot veselīgāk mums ir, tādēļ atliek vienīgi to izmantot.

Ieva

Kāda ir tava mīlestība?

Ir pienācis mīlestības mēnesis, kad visapkārt ir dzirdami mīļi vārdi un skatieni savai otrai pusītei, bet tagad tev ir iespēja noskaidrot ko īsti tu gaidi no mīlestības.

1. Ko tu varētu pateikt par attiecībām, kas ilgst jau mēnesi?

A. Tas ir romantiskais mēnesis. Es lidoju!
B. Normāli – parasti ilgāk mans flirtiņš arī nenotiek.
C. Šķiet, ka starp mums patiešām veidojas kaut kas nopietns.

2. Kā tu reagē, ja puisis/meitene tevi bez īpašiem paskaidrojumiem pēkšņi pamet?

A. Daru visu iespējamo, lai viņu noturētu un saglabātu mūsu attiecības.

B. Es jūtos ļoti slikti, pārdzīvoju, neguļu, neēdu un

negribu nevienu redzēt.

C. Meklēju jaunas attiecības, lai aizmirstu iepriekšējās.

3. Kādas īpašības puisis/meitenē tu vērtē visaugstāk?

A. Godīgumu un spēju saprast otru.

B. Karstasinīgumu un jutekliskumu.

C. Romantismu un maigumu.

4. Kam tu pievērs uzmanību, pirms piekrti veidot attiecības?

A. Svarīgi, lai viņš/-a man ļoti patiktu un arī es viņam/-ai nebūtu vienaldzīga/-s.

B. Galvenais, lai superīgi izskatās un visi viņu apbrīnotu!

C. Svarīgi, kāds viņam/-ai raksturs un kā viņš/-a izturas pret apkārtējiem.

5. Tev jau ir sava otrā pusīte, un viss ir lieliski. Bet

kādu dienu tevi uz randiņu uzaicina satriecoši skaista meitene/puisis, kura/-š jau sen tev patika, bet šķita, ka cerību reāli nav... Ko tu darīsi?

A. Nopietni padomāšu, vai viens randiņš ir tā vērts, lai riskētu ar jau esošajām attiecībām.

B. Neiešu. Mēs mīlam viens otru, un es ticu, ka uzticamies viens otram tik daudz, lai nedarītu pāri.

C. Kāpēc ne? Varbūt tas ir liktenis?

6. Tu uzturi labas attiecības ar puisiem/meitenēm, ar kuriem satiekies pirms laba laiciņa?

A. Jā – mēs esam labi draugi.

B. Nē, kāpēc?

C. Protams. Ar dažiem, kas nav mani ienaidnieki.

7. Kura zvaigžņotā pārīša attiecības tev liekas vissu-perīgākās?

Sagatavojusi Kristīne

A. Andželīnas Džolijas un Breda Pita.

B. Kameronas Diazas un Džastina Timberleika.

C. Britnijas Spīrsas un Ke-vina Federlaina.

8. Kā tev šķiet – mīlestība no pirmā acu uzmetiena ir iespējama?

A. Jā, es ticu. Pašam/-ai tā ir gadījies.

B. Neticu! Īsta mīlestība piedzimst ilgāka laikā.

C. Iemīlēties var, bet mīlēt tā uzreiz – to gan ne!

Saskaiti iegūtos punktus un lasi savas mīlestības raksturojumu!

1. A-5; B-15; C-10.

2. A-10; B-5; C-15.

3. A-10; B-15; C-5.

4. A-5; B-15; C-10.

5. A-5; B-10; C-15.

6. A-10; B-5; C-15.

7. A-10; B-5; C-15.

8. A-5; B-10; C-15.

(Turpinājums nākamajā lpp.)



Atpūtai

20-50

Romantika, romantika...

Rozītes, sarkani sirsniņveidīgi spilventiņi, šokolādes tāfelītes, sveču gaisma – tas ir viss, kas tev vajadzīgs, lai attiecībās justos laimīga/-s. Tu gribētu dzīvot bruņinieku laikos, lai pieklājīgs, augstsirdīgs jauneklis sūfītu tev kaudzēm rožu. Tu dzīvo jūtu pasaulē, un tas ir skaisti. Patiesi – nav jau kurp steigties! Sekss un nekautrīgi pieskārieni – tas nāks ar laiku, tagad tu vēlies baudīt skaisto!

55-85

Uzticīgs līdz kapa malai

Tu uzskati, ka mīlestības pamatā ir uzticība – liela, droša, stabila, silta

un īsta. Tieši tāpēc tu tiecies uz stabilām un ilgām attiecībām un nejutī nekādu apnikumu arī pēc gadu ilgas kopā būšanas – jo ilgāk, jo mīļāk. Svarīgi, lai tu un tavs mīļotais cilvēks būtu paši tuvākie cilvēki pasaulē. Un tas ir jauki, jo arī tu pats/-i esi uzticams draugs un sabiedrotais. Tev nevajag mīlestības apliecinājumus katru mīļu stundiņu, tu tikai gribi justies pasargāts/-a un drošs/-a par savām un otra jūtām.

90-120

Piedzīvojumu meklētāji

Tev patīk interesants flirtiņš, greizsirdības scēniņas tevī uzkurina kais-

lības, un šķiet, ka visa tava dzīve ir viena gara piedzīvojumu filma ar dramatiskiem elementiem. Tu jauc prātu simtiem meiteņu/puišu un jūties fantastiski, ja tevi vēlas savaldzināt vismaz desmit skolasbiedru/skolasbiedreņu! Tu gribi, lai tava mīlestība būtu satraucoša un spraiģa – vismaz kā amerikāņu kalniņi! Arī intīmie prieciņi tev tīri labi patīk, un tu neatsakies no slepeniem skūpstiem skolas gaitēnos. Taču īstā mīlestība... īsto tu meklēsi vēlāk, tagad tev pietiek ar tām – mazajām, ikdienišķajām.

Izraksti no darba kandidātu CV

- No visām iepriekšējām darba vietām esmu aizgājis ar augsti paceltu galvu un vidējo pirkstu.
- Esmu komunikabelis ar aukstu atbildes sajūtu.
- Ir pieredze sanehniķa darbā, nebaidos no asinīm.
- Man ir 12 bērni, bet es māku darīt arī daudz ko citu.
- Esmu ar labiem sekam nokartojies naturalizācijas eksameni, labi parzinu ar krievu val. un filmas saprotu daudz angliiski...
- Pazīstu visus *reālos džekus* Ogrē.
- Spēlēju, dancoju, dzeru un pīpēju. Iepriekšējā pieredze - deju kolektīva kurpnieks.
- Dzimums - vīrietis, ticība - students. Protu melot un pielīst, tādēļ esmu tīkams padomdevējs ģērbšanās jautājumos.
- Izskatīga sieviete ar kaitīgu augumu - pieredze ir.
- Man ir ļoti ļaudīga dzirde, jo kopš skolas gadiem man ir palielināta labā auss. Varu strādāt par naktsargu vai cirkā.
- Man ir stabila vēdera izeja, un man vakar tēvs nopirka spēcīgas brilles. Vēlos kandidēt uz vakanto ceļamkrāna operatora vakanci.
- Esmu sieviete, iesprostota vīrieša

ķermenī, tāpēc varu būt vienlaicīgi metinātājs un sekretāre.

•Māku taisīt fīfigus purkšķišus ar padusi, tādējādi uzturot labu mikroklīmatu kolektīvā.

•Esmu studējis medicīnu, vēlos strādāt par izcirtēju gaļas paviljonā.

•Doma pieteikties pie jums darbā radās pēc Jāņiem, no tā jūs varat secināt, ka es nopietni esmu nolēmis sākt jaunu dzīvi.

•Mans vecvectēvs ir redzējis Ļeņinu, citu sakari ar kompartiju man nav.

•Esmu atraktīvs optimists, spēju sasmidzināt zirgu un saraudināt ziloni, tādēļ uzskatu, ka jūsu ofisā jutīšos kā zivs ūdenī.

•Es protu atšķirt 109 alus šķirnes, 60 sāļo uzskatu veidus un apgūstu atšķirt suni no kaķa. Vismaz no vairākiem kaķiem.

•Skatos pa logu, kārtīgi.

•Esmu visai izveicīgs, varu divās minūtēs no avīzes uzlocīt peldbikses.

•Man ir mugursoma lācīša izskatā, un es esmu beidzis ārstnieciskā smiltsērķša ievācēju skolu, tāpēc varu strādāt jūsu firmā par grāmatvedi.

“Pēdas” atgādina, ka tuvojas projekta darbu aizstāvēšana, tādēļ ir

vērts sākt darboties!



PREIĻU VALSTS
ĢIMNĀZIJA AVĪZE

Preiļu Valsts ģimnāzija
Kooperatīva iela 6

Tel. 65321663

Fax: 65321745

Email: preilvalstsgim@pvg.edu.lv
www.pvg.edu.lv

Redaktore: Ieva Pakere

Skolotājs konsultants: Ingūna Patmalniece

Žurnālisti: Vizma Mičule, Santa Dakule, Olga Jermakova, Lāsma Jakimova, Kristīne Vjakse, Gunita Broka .

Datorsalikums: Zanda Kivleniece