

ZINU, VARU, DARU #7 04.2009.



No ziemas ne miņas, vien retumis uzsnieg mazs sniedzīnš, lai tūdaļ jau atkal nokustu un ārā neierasti ziemai lītu

lielas lietus lāses, kas negausīgi krīt uz galvas.

Izdzīvot līdz pavasarim...Tā ir laime putnam un pumpuram, graudam un ziemcietei puķei, irbei un stirnai, bišu stropam un pamestai mājai. Cilvēkam un Cerībai. Pavasari jūt gaisā, un tāpēc tas liekas netverams. Saule lēnām iekustina lielo dabas karuseli, un Tu vienā jaukā brīdī pamani, ka Tev noreibst galva. Katrai dienai ir cita krāsa un smarža, un tērces, kas izgrauž sniegu, atdzīvinot zemes asinsriti, ir mierinājums tam, kurš domā esam necila darba darītājs. Bet necils ir arī strauts, zemes kailā un grumbainā āda, pārno lapu melnējošās zvīņas, kārkļu ziedēšana un pirmo vizbuļu

naivais zilums. Pali rauj līdzī visas drazas, bet pali ir skaisti. Dabas varenais karuselis griežas arvien straujāk, un nu jau Tev raibs metas gar acīm. Šis dīvainais satraukums - it kā bailes nespēt, nokavēt, palaist garām! Bet jo vairāk Tu steidzies, jo mazāk paspēj. Puķe, kuru Tu noplūci šodien būtu ziedējusi tikai rīt. Bet rīt būs par vēlu maukt stabuli, jo kārklam miza vairs neatleiks. Pavasara nogurumus - kas tas ir? Ritmu saskaņošana, pielāgošanās, nepazaudējot sevi. Neaizmirsti par to, ka pavasaris atnes organismā vājumu, nogurumu, bezspēku - sāk trūkt vitamīnu, tāpēc Tev jāprot savi pasaudzēt. Mans ieteikums ir vairāk smaidīt. Vai zināji, ka dusmojoties cilvēks zaudē C vitamīnu 3 apelsīnu vērtībā? Tāpēc vairāk priecāsimies!!!
☀

Centīsimies viens otru uzmundrināt ar smaidu un mīļumu. Lai mums visiem košs pavasaris un silta vasara!

Kintija Cirse

Mīļa buča, sārta roze, flokšu pušķis, naudas ruksis, plīša zaķēns, dūnu spilvens, silta sega, mīkstas čības, sienas pulkstenis, sudraba karote, pārļu virtene, tējas krūzīte, kafijas dzirnavas, grāmata ar labām beigām, dziesmiņa par pavasara sauli, dzejolis par lielu, lielu mīlestību ...

Neaizmirsīsim savām māmiņām sagādāt kādu mīļu pārsteigumu māmiņu dienā.

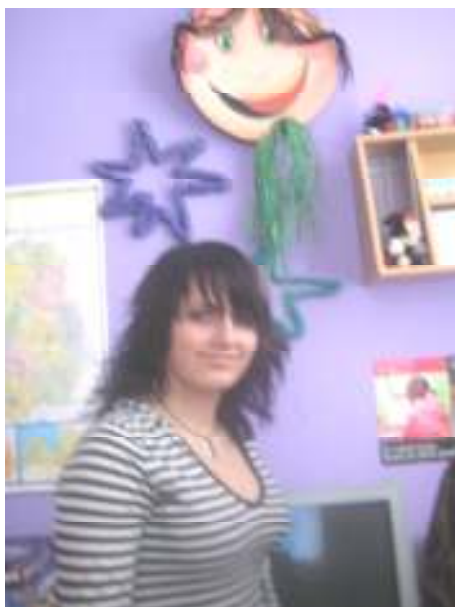
Tu esi, jo ir viņa. Viņa ir pati mīlākā. Un Tu viņai - pats svarīgākais.



Jauniešu centri Latgalē

Jaunu ideju iegūšana un apmaiņa ir ļoti svarīga jauniešu vidū. Tā ir populāra un šobrīd tā vēl jo projām attīstās.

Šogad man un Ligitai Liepiņai bija iespēja iepazīties un arī iegūt jaunas idejas, kopā ar citiem Daugavpils rajona jauniešiem, skolotājiem un dienas centru vadītājiem apmeklēt piecus jauniešu centrus tepat Latgalē. Katrs centris ir balstīts uz jauniešu interesēm, darbojas radoši – atbilstoši savu apmeklētāju vēlmēm.



Kopumā mēs Rēzeknē, Gulbenē un Balvos redzējām 5 jauniešu centrus, kuros katrā bija kas tāds, ko mēs varētu paši pielietot pie mums Kalupē.

Jauniešu savstarpējā saikne ir ļoti vērtīga mūsdienās ne jau tikai kā jaunu draugu iegūšana, bet arī kā jaunu ideju, interešu, zināšanu un domu iepazīšana.

Karolīna Gavrilova

Kalupes basketbolistes kļūst par Daugavpils rajona čempionēm



Svētdien, 14. martā, Kalupes jaunietes kļuva par Daugavpils rajona čempionēm 4 komandu kopvērtējumā.

Kalupes komandai uzvaru nodrošināja Ineses Melne, Olga Čerņavska, Linda Meškovska, Kintija Cirse, Evija Ivdra, Santa Baltace, Alise Strode, Ingūna Melne un Alīna Latvele trenera Andra Meškovska vadībā. Pirmais sacensību aplis norisinājās otrpus

Daugavas – Ilūkstē, kur uzvaru sīvā cīņā ieguva Kalupes komanda ar rezultātu 42:47. Otrais sacensību aplis norisinājās šai pusē Daugavas – Nīcgales sporta zālē. Par trešo ceturto vietu cīnījās Nīcgales pagasta komanda un Višķu pagasta komanda. Ar lielu pārsvaru trešo vietu izcīnīja Igora Gurjančika vadītā Višķu pagasta sieviešu komanda. Par pirmo vietu sīvi – punktu pie punkta cīnījās Kalupes un Ilūkstes sieviešu komandas. Spēli vinnēja Ilūkstes sieviešu



novada komanda, ar rezultātu 52:55.

Tādējādi, saskaitot gūtos un zaudētos punktus, uzvarēja Kalupes pagasta sieviešu komanda, ar 2 punktu pārsvaru pār Daiņa Mihailova trenēto Ilūkstes komandu.

Par labāko spēlētāju tika godinātas Alīna Latvele (Kalupes komanda), Daiga Ozola (Ilūkstes komanda) un Annija Trubiņa (Višķu komanda).

Linda Meškovska

Brauciens uz Maļinovu!!!! 😊

Februārī projekta ietvaros, mūsu ceļi atkal veda uz Maļinovu. Tur jau jūtamies gluži kā mājās. Spēlējam dažādas spēles, ēdām picu, iemūžinām mirkļus un vienkārši kavējamies atmiņās par kopīgiem



notikumiem. Draugu nekad nav par daudz un paties prieks, ka Maļinovas pagasta jaunieši ir kļuvuši mums par labiem draugiem, mums ir ar ko dalīties un domājam arī par kopīgu sadarbību turpmāk.

Alise Strode

Noderīga informācija

Zini un esi drošs

Vai tu pazīsti savu ķermeni - zinu, nojaušu...!? Jaunieti, ir pienācis laiks gūt noderīgas zināšanas par savu veselību! Katram jaunietim jābūt atbildīgam par savu veselību, jāatrod atbildes uz visiem jautājumiem par izmaiņām savā ķermenī.

Jau 23.aprīlī TEV ir iespēja BJDC „Varavīksne” tikties ar Rīgas Stradiņa Universitātes Medicīnas fakultātes studenti, noklausīties lekcijas par Tev aktuāliem jautājumiem, veidot pārrunas un rast atbildes uz jautājumiem.

Ilze Leguša

„Ēnu” dienas Latvijā

Mūsdienās ļoti populāri ir „ēnošanas” dienu pasākumi. Gan skolēniem, gan studentiem, gan citiem interesentiem tiek dota iespēja veselu darba dienu būt līdzās dažādu profesiju pārstāvjiem. Tomēr arvien populārāka pēdējā laikā sāk kļūt studentu ēnošana augstskolās.

Vēl nesen, kad mācījos vidusskolā, pati vienu dienu pavadīju ar Latvijas Universitātes ķīmijas fakultātes studentu. Man bija iespēja apskatīt visu fakultāti, saņemt atbildes uz mani interesējošiem jautājumiem no studentiem un, protams, izbaudīt studiju vidi, piedaloties gan lekcijās, gan laboratorijas darbos.

Visu šo iemeslu dēļ šogad, kad Rīgas Tehniskajā universitātē sāku apgūt ķīmijas studiju programmu, izlēmu pieteikties būt par pašu studentu, kuru „ēnot”. Tā kā skolēnu atsaucība bija liela, tad man tika piešķirtas 2 ēnas: Anita Trubača no Dagdas vidusskolas un Alīna Kļaviņa no Rīgas 3.vidusskolas.

Nevaru noliegt, ka interesanti šajā pasākumā ir būt ne tikai skolēna, bet arī studenta lomā. Samērā ierastajā ikdienas steigā tas ļauj uz visu paskatīties arī no citas puses, izvērtēt plusus un mīnus studiju vidē.

Tāpēc visus skolēnus aicinu izmantot šo iespēju interesējošās augstskolās un studiju programmās, kā arī izvēlētajās profesijās. Pašlaik „ēnu” dienas aktīvi turpinās augstskolās, sekojiet informācijai augstskolu mājas lapās un www.enudiena.lv

Līga Liepiņa

EXPRESINTERVIJA

Kā Jūs tiekāt galā ar stresu?

** Ikdienā mēs bieži sastopamies ar stresu, saistībā ar eksāmenu un gala pārbaudījumu tuvošanos mācību iestādēs un vitamīnu trūkumu līdz ar pavasara iestāšanos.*

Maija Rasnace:

Es cenšos novērst domas no visa sliktā, un domāju ko labu, līdz ar to aizmirstu par stresu.



Liene Grigorjeva:

Šis jautājums man pašlaik ir ļoti aktuāls, jo jau tuvojas eksāmenu un ieskaīšu laiks, kurš sagādā lielu uztraukumu un pat spriedzi, jo tiek domāts par gala rezultātiem.

Lai atbrīvotos no šīs spriedzes es cenšos sevi mierināt, ka tas pāries un viss būs labi, ka nu bezcerīgs gadījums gan nebūs. Dažreiz tas arī nepalīdz, tāpēc mēģinu domāt pozitīvas domas un dungoju pie sevis kādu dziesmu.



Gatis Rasnacis:

Stress ir kā bailes - bailēm lielas acis. Tad, lūk, jo mazāk cenšas domāt par to, jo vieglāk ir pārdzīvot. Labas domas jāmēģina domāt, pat pasapņot par kaut ko skaistu.

Parasti gaidāmais nav tik šausmīgs, cik mēs to iedomājamies.



Aija Briška:

Lai bēgtu no stresa es eju ārā atsvaidzināt galvu, pastaigāju pa Preiļu parku, dažreiz sāku klausīties mūziku, bet dažreiz vienkārši lasu interesantu grāmatu, vai atceros kādu smieklīgu anekdoti, kuru pastāstījuši draugi !Citreiz eju vienkārši satīties ar draugiem, paziņām.



Zanda Meškovska:

Parasti lielākais stress, ir kad nespēju paveikt kaut ko laicīgi, tādēļ, lai ar šo stresu tiktu galā vajag īpaši noskaņoties - ieslēdzu sev mīļu mūziku, ieēdu ko saldu un garšīgu, un mēģinu visu pabeigt, izdarīt... Manuprāt, vajag savus negatīvos pārdzīvojumus un stresu izraisošos iemeslus padarīt patīkamākus, saistīt ar tīkamo un visi uztraukumi paši pāries...



Intervijas apkopēja **Kintija Cirse** un **Alise Strode**

Lasiet „Zinu, Varu, Daru” arī internetā – www.kalupe.lv