

Jauniešu veidots pielikums

# ZINU, VARU, DARU

## Jauniešu sleja

Hei, hei! ☺

Visiem pavasarīgi sveicieni jau siltajās maija dienās. Sirsnīgi sveicieni arī mūsu mīļajām māmiņām un visiem, kas ir kopā ar mums!

Jā, bet kas īsti mēs esam un ko darām? Šis ir Kalupes jauniešu veidots avīzes „Vakar, šodien, rīt” pielikums, kurā mēs – jaunieši gribam palepoties ar to, ko esam paveikuši, visus aicināt uz labiem darbiem, meklēt jaunus talantus un vēl, un vēl, un vēl. Pielikumu veido tikai jaunieši un, ja arī Tev ir idejas un vēlme darboties, droši dodies pie jebkura no radošās komandas un iesaisties!

Ikviens no mums ir atbildīgs par vidi, kurā dzīvojam un kā dzīvojam. Šī lieliskā iespēja ļauj ne tikai mums – jauniešiem, izpausties, bet arī mainīt kaut ko savā ikdienā vairāk domājot par to – kādas ir reālās iespējas jauniešiem, kā es varu ko mainīt, nevis domājot par to - kāda būs nākamā TV pārraide?!

Liels paldies Kalupes pagasta padomei un Aivaram Rasčevskim par atsaucību un atbalstu šī pielikuma tapšanā.

Ir viegli stāvēt malā un kritizēt citus, bet mēs jau neesam tādi, vai ne? ☺ Tāpēc darbosimies visi kopā!

ZVD radošā komanda - Līga, Karīna, Dāvis, Vilnis.



**Ja ir brīvs laiks, ieskaties, var būt tas rosinās kādas jaunas idejas rašanos!!!**

[www.jaunatne.gov.lv](http://www.jaunatne.gov.lv)

[www.ljp.lv](http://www.ljp.lv)

[www.hc.lv](http://www.hc.lv)

## Mēs lepojamies - intervija

Kalupes pagastā ir ļoti daudz aktīvu, radošu un talantīgu jauniešu, tāpēc vēlamies arī palepoties. Tā kā ārā jau spīd maija saulīte un tā vien gribas izkustināt kauliņus, devos pie mūsu pagasta sportista – Mārtiņa Leguša.

### Info:

**Vārds, uzvārds** – Mārtiņš Legušs

**Vecums** – 18.g.j.

**Intereses** – sports, sports un vēlreiz sports

### Cik sen Tu jau nodarbojies ar sportu?

Astoņus gadus.

### Ar kādiem sporta veidiem nodarbojies?

Futbols, basketbols, volejbols, minifutbols, hokejs.

### Kādi sporta veidi Tev pašam patīk vislabāk?

Man patīk visi sporta veidi, bet nodarbojos ar tiem, ar kuriem ir iespējams nodarboties, šeit pie mums, jo tomēr vienkārši sportot nav iespējams, ir nepieciešami laukumi, speciāls inventārs, komanda utt.

### Kādos sporta veidos Tu pārstāvi Kalupes komandas?

Basketbols, futbols, hokejs, minifutbols.

### Vai, Tavuprāt, jauniešiem ir iespējas Kalupē nodarboties ar sportu?

Jā, ir gan stadioni, gan inventārs, tas vairāk ir atkarīgs no paša, vai vispār vēlās sportot.

### Vai domā nākotni arī saistīt ar sportu?

Protams.

### Kādus sasniegumus esi ieguvis?

Sasniegumu ir daudz, pēdējie – 1. vieta minifutbolā rajonā, 1. vieta strītbolā, 2. vieta hokejā rajonā u.c.

### Varbūt tu atceries kādu kuriozu atgadījumu no sporta dzīves?

Katra spēle ir kā kuriozs!

### Kā sevi uzturi formā pirms spēles?

Tas ir individuāli, citiem ir speciāla ēdienkarte, citi atturas no ēdieniem vispār, bet es sevi neierobežuju.

### Novēlējums visiem lasītājiem?

Lai sporto!



*Interviju veidoja V. Rusiņš*

## Smaidu stūrtis☺



Mācības - gaisma. Nemācīšanās - kā gaisma, tā uz darbu.

Uzraksts uz datora monitora : "Ja šis uzraksts samazinās, Jūsu datoru nes projām."

Ceļu policija ieņem stabilu pirmo vietu reitingā "gada pirktākā prece".

Materiāls pēc portāliem [www.tvnet.lv](http://www.tvnet.lv) un [www.karikatura.lv](http://www.karikatura.lv)

*Materiālu apkopojā L. Liepiņa*

## Zobu pastu kaitīgā ietekme uz veselību

Aplūkojot zobu pastas tūbiņas, redzam, ka lielākoties to sastāvā ir vairāki desmiti dažādu ikdienas patērētājam nezināmu ķīmisku vielu, par kuru iedarbību un izcelsmi nekas nav zināms. Nereti cilvēki sūdzas, ka pēc zobu tīrīšanas neko nevar ieēst, jo ēdienam kādu laiku nejūt normālu garšu, mēle ir it kā jēla, nejūtīga.

Zobu pastas satur daudzas lēnas iedarbības indes, to skaitā saharīnu un mākslīgās krāsvielas. Taču vēl satraucošāks ir fakts, ka katra zobu pastas tūbiņa satur nāvējošu fluorīda devu.

Zobu pastas ir higiēniskas un ārstnieciski - profilaktiskas. Lai saglabātu zobus veselus, ieteicams, lai zobu pasta iekļautu sevī visus "plusus": fluoru, augu ekstraktus, balinošos līdzekļus un vielas, kas

mazina jutīgumu. Balinošās zobu pastas iesaka smēķētājiem, stipras tējas vai kafijas cienītājiem. To nosaukumos parasti ir vārdi White, Whitening, kā arī tās satur Soda Bicarbonate – pietiekoši abrazīva sastāvdaļa. Šīs zobu pastas nav ieteicamas, ja ir gelioplombes, jo noņem virsējo noplūto slāni, un plomba kļūst poraina (kā „Karūnas” porainā šokolāde).

Cīnīties ar infekciju palīdz zobu pastas, kas satur ārstniecisko augu ekstraktus: kumelītes, salvija, mirres un piparmētras. Bez tam, tās arī atsvaidzina un dezodorē elpu. Jo īpaši efektīvas ir pastas, kuru sastāvā ietilpst cinka savienojumi, kas piesaista sēru un likvidē raksturīgās smakas.

Saudzējiet savus zobus  
veselus!

*Materiālu apkopojā K.Cirse*

## Intervija ar Kalupes pagasta aptiekas aptiekārīti

Ārā ir pavasaris ar ļoti mainīgiem laika apstākļiem, tāpēc devos uz Kalupes pagasta aptieku pēc padoma, ko varam darīt savas veselības labā, lai nenāktos šņaukāties, klepot un zaudēt balsi tik ļoti svarīgajā pirmsieskaišu un pirmseksāmenu laikā?! **Aptiekas vadītāja E. Baika** laipni sniedza savus ieteikumus.

**E.Baika:** Drēgnā laikā jālieto daudz vitamīnu, parasti tie varētu būt arī vitamīniem bagāti dārzeņi un augļi. Ļoti ieteicami skābēti kāposti, ja viņi ir vēl saglabājušies, citroni, dzērvenes. No aptiekas vitamīniem iesaku ehinācijas preparātus, kas nostiprina imunitāti, tad ir dažādi aptiekas vitamīni, galvenokārt, askorbīnskābi. Uzturēties svaigā

gaisā, pavasarī tagad ēst pirmos zaļumus, kas parādās. Ļoti veselīgi ir pieneņu salāti, kuri attīra organismu. Komplekts - pienenes, nātres, gārsas, vēl ķiploku lociņu var pielikt. Nātres vispār ir ļoti unikālas. Tās ir bagātīgas ar vitamīniem, attīra organismu, tās var arī kaltēt un saglabāt ziemei.

*Materiālu veidoja L.Liepiņa*

## ***Ekspress intervija – Ekspresis***

Pēdējā laikā īpaši aktuāls kļūst jautājums par to kur un kā jauniešiem izklaidēties, pavadīt savu brīvo laiku, tāpēc devos aptaujāt gan tos, kuri dzīvo un mācās Kalupē, gan tos, kas jau vairāk ir ciemiņu statusā.



**Ingūna M.:**

Kalupē vajadzētu kādu mazu kafejnīcu, lai jauniešiem būtu kur kopā aiziet, pasēdēt un parunāties.



**Rita J.:**

Jauniešiem patīk sports un ar to saistītās aktivitātes. Sporta halle vai kāds ledus laukums varētu ieinteresēt visus.



**Maruta L.:**

Vairāk izklaides iespējas sestdienu vakaros. Tās varētu būt diskotēkas, bet labi apsargātas. Vēl jauniešiem varētu patīkt kāds skeita laukums vai arī jau esošie sporta stadioni, tikai uzlabotā stāvoklī.



**Liene V.:**

Jauniešiem jāmaina attieksme, ja tiešām gribēs atpūsties, tad paši arī var kaut ko izdomāt.



**Alise S.:**

Būtu interesanti, ja mums būtu iespēja apgūt arī kādas netradicionālas lietas, piemēram – vēderdejas.



**Baiba V.:**

Jauniešiem ir nepieciešama vieta, kur atpūsties, varbūt varētu nojaukt veco klubu un tā vietā uzcelt jaunu, skaistu ēku, kurā ne tikai jaunieši, bet visi varētu patīkami pavadīt svētkus un nedēļas nogales.



**Mārtiņš B.:**

Kalupē vajadzētu trenāžieru zāli!



**Kaspars L.:**

Kā būtu ar moto krosu trasi???

**Paldies visiem par atsaucību!**

*Materiālu veidoja D. Liepiņš*