



Izdod Mētrienas pagasta padome

2009. gada aprīļa avīze Nr. 131

Liieldienas svinot

Jau ilgāku laiku uzliktās afišas vēstija, ka mētrieniešus gaidīs uz Liieldienu svinēšanu. Cītīgi pasākumam gatavojās vecākās paaudzes pašdarbnieki, piesaistot arī gados jaunākus dalībniekus. Tad arī deju solis var rītēt raitāk.

Pasākuma vadītāja Laima Tumanova kopā sanākšanu iesāka ar vārdiem:

„Sniegpulkstenīti! Sniegpulkstenīti! Kāpēc Tevi sauc par sniegpulkstenīti sniegā?

Es rādu dzīvības laiku. Es iezvanu ziedēšanu dabā. Mana skaņa vēl ir bikla, vāra, –

Tā senie pulksteņi modina rītausmas skaidrību.

Dabas asinsrite vispār nav ne apstādināma, ne iesaldējama, ne apklusināma. Balts iesākums, ziedēšanas laiks. Baltas sniegpārslas, balta gaisma, balta neapkrāsīta papīra lapa, balta ola, no kuras izšķīlīties dzeltenam Liieldienu cālim”.

Laimas teiktais liek svētkos aizdomāties ikvienam, jo balta ir tikai dzīves virspuse.

Liieldienas ir vērtēšanas svētki – ieskatīšanās vispirms sevī.

Vecākās paaudzes pašdarbnieki sniedza koncertu. Vakara gaitā par jautrību gādāja lauku kapela. Paldies visiem!

Liels prieks, ka vienmēr mūsu organizētajos pasākumos piedalās pagasta padomes priekšsēdētājs Ilmārs Grudulis. Viņš klātesošos apsveica ar pavasara svētkiem un novēlēja aktīvu darbošanos arī tad, kad būsīm Madonas novadā.

Izbrīna tas, ka uz pasākumu neatnāk pat centrā dzīvojošie. Mēģināsim paskatīties, kas notiek aiz mūsu dzīvokļa sliekšņa.

Priecāsimies par visu labo ar bērnu prieku – bez mielēm, bez pārmetumiem. Tā Kristus skatās uz cilvēku kļūdām. Tā Kārļa Skalbes Baltais Kaķītis saka – „Es nepieminu jaunu!” Ticēsim – vēl viss labais tikai būs!

Eleonora Rimša

*Aprīlis klāt. Tik nemanāmi un klusi.
Skudra, pametusi smilgu, narcīšu
trompeti spēlē.*

*Pirmā pavasara lietus noskalo pu-
tekļus.*

*Pat pērnā zāle vairs nelielas drūma
un skumja.*

Raisās pumpuri. Zāle dīgst.

*Zem zilajām debesīm jauna dzīvība
dzimst.*

Īstais ziedēšanas laiks vēl tikai būs.

Smaržos pasaule reibinoši un mīli.

*Liksme sirdī svin svētkus. Vienkārši
viss norit un patiesi.*

Bez īpaša scenārija.

Izcelsim prieku saulītē. Lai izvēdinās.

*Vai nebija pārāk ilgi skumts aiz sniega
kuponām?*

*Sildīsim domas un sapņus pie pavasara
ugunsкура.*

*Paslēpsim pelnos kādu oglīti tālajam
rudenim.*

Solvita

Aprīlis īsumā

- 4.04. Mētrienas vīriešu volejbola komanda spēlē Ērgļu kausa izcīņā.
- 11.04. Mētrienas vīriešu volejbola komanda spēlē Liieldienu kausa sacensībās Degumniekos.
- 11.04. Mētrienas sievietes volejbola komanda spēlē rajona čempionātā Lubānā.
- 11.04. Liieldienu olu krāsošanas svētki pagasta tradīciju zālē.
- 13.04. Tradīciju zālē pasākums „Liieldienas svinot”.
- 15.04. Mētrienā konsultatīvā diena lauksaimniecības atbalsta projektu dalībniekiem.
- 12.–21.04. Sievietes koris „Jūsma” piedalās koku konkursā Šveicē.
- 16.04. Mētrienas pagasta bāriņtiesas sēde.
- 18.04. Lielā talka apkārtnes sakopšanai.
- 20.04. NVA Madonas filiāles darbinieces reģistrē bezdarbniekus Mētrienā.
- 25.04. Madonas rajona sievietes volejbola čempionāta spēles Mētrienā.
- 25.04. Pagasta vecākās paaudzes kolektīvi piedalās koncertā Mārcienā.
- 29.04. Mētrienā informatīvs seminārs zemniekiem.

Notikumus apkopoja Ilmārs Grudulis



V. Otvares foto

PAGASTĀ

Pagasta padomes 2009. gada 25. marta, 22. aprīļa un 28. aprīļa sēžu lēmumi

1. Nekustamajam īpašumam „Mežrozēs 5” ar kadastra Nr. 7076-008-0184 noteikt precizēto platību 0,7 ha.

2. Atļaut Jurim Jefimovam piederošajā īpašumā lauksaimniecībā izmantojamās zemes ar kadastra Nr. 7076-011-0044 un 7076-009-0097 transformēšanu par meža zemi.

3. Atļaut nekustamā īpašuma „Saulītes” lauksaimniecībā izmantojamās zemes 11,9 ha ar kadastra Nr. 7076-005-0057 transformēšanu par meža zemi.

4. Izbeigt ar 01.04.2009. zemes pastāvīgās lietošanas tiesības ar zemes nomas pirmtiesībām bijušajam zemes lietotājam Jānim Virskūnam uz viņam lietošanā piešķirto zemi 0,44 ha ar kadastra Nr. 7076-008-0416.

5. Atteikties no pirkuma tiesībām uz nekustamo īpašumu „Grōtes”, kas atrodas Madonas rajona Mētrienas pagastā 8,53 ha platībā ar kadastra Nr. 7076-006-0050, par summu Ls 1500,00.

6. Nekustamajam īpašumam „Dzilgrāvji” ar kadastra Nr. 7076-008-0412 mainīt zemes lietošanas mērķi no individuālo dzīvojamu māju apbūve uz l/s ražošanā izmantojamā zeme,

kods k-0101.

7. Pašvaldības aģentūrai „Mētrienas komunālā saimniecība” projekta „Gājēju celiņa ar apgaismojumu izbūve un sporta zāles vienkāršotā rekonstrukcija” īstenošanai nodot publisko finansējumu 104975,84 LVL apmērā.

Izmaksu tāmi sporta zāles remontdarbiem uzdot izstrādāt pašvaldības aģentūras vadītājam Viktoram Freimanim.

Par projekta „Gājēju celiņa ar apgaismojumu izbūve un sporta zāles vienkāršotā rekonstrukcija” darbu vadītāju apstiprināt deputātu Jāni Tropu.

8. Apstiprināt Madonas novada pašvaldību apvienošanās projekta gala redakciju.

9. Apstiprināt Mētrienas pagasta padomes vadības ziņojumu.

10. Atteikties no pirkuma tiesībām uz nekustamo īpašumu „Rozēs”, kas atrodas Madonas rajona Mētrienas pagastā, sastāv no dzīvojamās mājas un divām saimniecības ēkām, par summu Ls 1000,00.

11. Anulēt pagasta padomes 24.09.2008. sēdes lēmumu par starpgabala statusa noteikšanu zemes gabalam 0,9 ha ar kadastra

Nr.7076-008-0419 un zemes gabalu 0,9 ha ieskaitīt pagastam piekritīgās zemēs.

12. Piekrist zemes nomas līguma slēgšanai ar Māri Kaminski par pagasta piekritīgo zemi 0,9 ha ar kadastra Nr. 7076-008-0419.

13. Apstiprināt Ilmāru Gruduli par Mētrienas pagasta izpilddirektoru laika posmā no 01.06.2009. līdz 01.07.2009. līdz jaunās novada domes apstiprināšanai.

14. Saskaņā ar Aigas Freijas iesniegumu, no Mētrienas pagasta vēlēšanu komisijas sastāva izslēgt Aigu Freiju.

15. No Mētrienas pagasta vēlēšanu komisijas locekļu kandidātiem Mētrienas pagasta vēlēšanu komisijā ievēlēt Solvitu Stulpiņu.

16. Izskatīti 27 sociālie jautājumi. 23 ģimenēm piešķirts vai pagarināts trūcīgās ģimenes statuss uz trim mēnešiem. Vienai personai iecelts aprūpētājs. Vienai ģimenei piešķirts pabalsts GMI līmeņa nodrošināšanai uz diviem mēnešiem. Piešķirti divi pabalsti malkas iegādei par kopējo summu Ls 60,00.

Sagatavoja
Valda Otvare

Remontdarbi turpinās

Trešā tikšanās

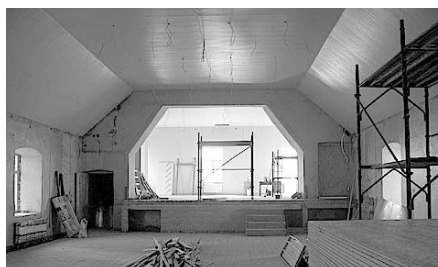
Ir 2009. gada 27. aprīlis. Silts, saulains rīts. Zied jau narcises, visapkārt skan putnu rīta dziesmas. Bērzi pamazām sāk ietērties zaļajā svētku rotā. Debesis zilās, zilās.

Tautas namā ierodamies pirms strādnieku ierašanās. Nepierasts klusums. „Tikai smarža gan tā pati”, saka Eugēnija Jermacāne, kura mūs pavada. Jā, jo līdz krāsu bundžu atvēršanai vēl mazliet jāpaciešas. Bet tā īpašā smarža, kas piemīt katrai ēkai, saglabāsies.

Šoreiz lielākās pārmaiņas redzamas zālē. Uzlikt jauns griestu segums. Tie tagad būs balti, balti. Drīz varēs uzstādīt arī gaismas lampas. „Gaisma zālē nodzīsies pamazām, pakāpeniski”, stāsta tautas nama vadītāja Anita Amata, „nomainītas ir arī durvis, atvests kamīns un flīzes. Tuvākajā laikā pieslēgs apkures katlu, lai varētu telpas apsildīt. Bez pietiekoša siltuma nav iespējams veikt iekšdarbus”.

Jā. Smagākie, lielākie darbi, kurus varēja pamanīt uzreiz, ienākot tautas namā, ir pabeigti. Sācies laika ietilpīgs, skrūpulozs darbs pie iekšdarbiem.

Solvitas Stulpiņas
teksts un foto



Zāle.



Atvestas flīzes.



Tiek atslēgtas jaunās durvis.



Žeņa pie jaunās tērpu noliktavas.



Zāles griesti ir balti, balti.

Pavasaris – apkārtnes uzkopšanas laiks

Pavasaris ir laiks, kad mostas ne tikai daba. Arī cilvēki kļūst rosīgāki, cenšas sakopt savus dārzus, māju pagalmus, laukus.

18. aprīlī visā Latvijā tika rīkota Lielā talka. Arī Mētrienā.

Šī diena bija vējaina, vēsa, bet tas neatturēja palikt mājās strādāt gribētājus. Jau pirms deviņiem pie pagasta padomes ēkas pulcējās prāvs bariņš Lielās talkas atbalstītāju. Saimniecības daļas vadītājs Jānis Zeps katram izsniedza darba cimdus. Labus panākumus un veiksmīgu darbu vēlēja Mētrienas pagasta padomes priekšsēdētājs Ilmārs Grudulis: „Šodien tiks strādāts dažādās vietās – centrā, skvēriņā, pie skolas, estrādē un pie Odzienas ezera. Lielu darbu pie pagasta centra sakopšanas jau paveikuši bezdarbnieki. Mētriena ir tīra, sakopta”.

Vīri, kuriem sirdslieta ir makšķerēšana, devās sakopt Odzienas ezera apkārtni. Kā atzina Viesturs Teteris, cilvēki tomēr neprot kulturāli atpūsties dabā. Īpaši jaunieši aiz sevis neko nesavācot. Lielu ļaunumu un postu nodarot arī tas, ka smilšu zonā tiek braukts ar automašīnām.

Šodien talcīnieku vidū – arī Mētrienas pamatskolas skolēni, kuri čakli strādāja jau vairākas dienas pirms Lielās talkas. Teritorija ap skolu ir plaša, darba daudz. Priecē, ka starp viņiem ir arī vecāko klašu skolēni, kuri nav izvēlējušies labāk sēdēt pie datora vai televizora. Uģis Eglītis izteica pārmetumus tiem jauniešiem, kas piemēslō pagasta centru: „Ja viņi šodien atnāktu un strādātu, tad diez vai atļautos nomest ko zemē. Mēs esam par tīru Mētrieni!”

Akcijā Lielā talka visā Latvijā piedalījās vairāk nekā 110 tūkstoši brīvprātīgo, savācot ap 340 tūkstošiem 60 litru ietilpīgo maisu ar atkritumiem. Precīzu savāktu atkritumu apjomu un informāciju par talkas dalībnieku skaitu Lielās talkas organizatori sola apkopot līdz aprīļa beigām, kad tiks saņemtas ziņas no atkritumu poligoniem un reģionālo talku koordinatoriem.

Lielās talkas organizatori pateicas visiem talkas dalībniekiem par milzīgo atsaucību un izsaka gandarījumu par Latvijas iedzīvotāju vienotību tīras vides idejas vārdā! “Reģionālo talku koordinātoru ziņotais liecina, ka šogad talcīnieku bijis gandrīz trīs reizes vairāk, nekā pērn. Turklāt, neskatoties uz dažviet sniģušo sniegu, aukstumu un aso vēju, atsaucība un emocionālais pacēlums bija grandiozs!” informē Lielās talkas koordinatore Vita Jaunzeme.

Lielās Talkas norisi nodrošināja 834 koordinatori visā Latvijas teritorijā, tostarp 392 pašvaldības, 269 skolas, 161 uzņēmums un organizācija un 12 augstskolas, neskaitot individuālos talkotājus, kas sakopa savu īpašumu teritorijas.

Jau ziņots, ka pirmā Lielā talka notika 2008. gada 13. septembrī Latvijas 90. dzimšanas dienas pasākumu ietvaros. Vienas dienas laikā ap 50 tūkstošiem Latvijas iedzīvotāju, kam rūp ilgtspējīga valsts attīstība un iespēja dzīvot nepiesārņotā vidē, sakopa 512 talkošanas vietas 364 pašvaldību teritorijās. Organizatoru



Mētrienas centrs ir sakopts, atzīst I. Grudulis. Jānis, Anatolijs un Uģis sakops ezera apkārtni.



Jānis Zeps izdala darba cimdus.



Melita Grudule izsniedz darbarīkus.



Makšķerņieki dosies uz Odzienas ezeru.



Maizītes gatavo Gaļina Klūga.



1. – 2. klasītes skolēni darbam gatavi!
turpinājums 4. lpp.

un poligonu aplēses liecina, ka pērn talkas laikā tika savākti vairāk nekā 260 tūkstoši maisu ar atkritumiem.

Lielo talku organizē nevalstiskās organizācijas – projekts *Pēdas un domu biedru grupa Tīriem mežiem* sadarbībā ar Latvijas Valsts prezidenta kanceleju, Valsts kanceleju, Latvijas Pašvaldību savienību, Vides ministriju, Latvijas Valsts mežiem, Latvijas Valsts ceļiem, Latvijas Atkritumu saimniecības uzņēmumu asociāciju u.c. partneriem. Lielās talkas patrons ir valsts prezidents Valdis Zatlers.

Solvitas Stulpiņas
teksts un foto



Mēs par tīru Mētrienu!



Eleonora Rimša un Ļena Strogova.

Baumām nav pamata jeb jaunumi pasta piegādē

Klīda baumas, ka Mētrienā vairs nebūšot pasta nodaļas. Tas jau gan nebūtu nekas jauns, jo ir jau pierasts pie stāstiem – viena tante teica... Ak vai, kā mums patīk izdomāt, pielikt klāt savu redzējumu, stāstīt, stāstīt... Kā tad ir patiesībā, devos noskaidrot.

Par jaunumiem pasta piegādē stāsta Mētrienas pasta nodaļas vadītāja Lelde Grudule: “No 1. aprīļa izmaiņas ir tādas, ka piegāde vairs nenotiek no Mētrienas. Tā ir optimizēta un motorizēta no pasta nodaļas “Madona 1”. Likvidēts nav nekas. Visu Mētrienas pagastu apkalpo Madonas piegādes iecirkņa motorizētā pastniece Lāsma Dreika. Vismaz tuvākajā nākotnē Mētrienas pasta nodaļa netiks likvidēta. Šeit tāpat notiks klientu apkalpošana, var nosūtīt un saņemt pasūtījumus, abonēt presi. Vienīgi ir iespējamas izmaiņas darba laikā. Tās pašreiz ir iesniegtas apspriešanai Rīgā. To visu lemj Latvijas Pasta vadība. Es domāju, ka iedzīvotāji preses piegādes ziņā ir pat vinnētāji. Tā ir salīdzinoši ātrāka. Lāsmai Madonā darba diena sākas jau septiņos rītā. Es uzskatu, ka šis ir labāks variants, nekā, ja piegāde mums nāktu no kāda kaimiņu pagastā esošas pasta nodaļas. Centrā nekad nekā netrūkst, visu var ātri sameklēt. Cilvēkiem nav pamata bažām”.

Gaidītās avīzes un vēstules no Madonas līdz klienta pasta kastītei katru dienu nogādā pastniece Lāsma Dreika. Aicināju viņu dalīties savos iespaidos.

„Mana darba diena sākas ar modinātāja zvani plkst. 5.45. Pusseptiņos skrienu lejā pa kāpnēm un sēžos mašīnā, lai sāktu ceļu uz Madonu. Dažu rītu ap to laiku jau ir pamodies dēliņš Mārtiņš un viņi abi ar tēti sāk brokastot un ģērbties, lai paspētu uz bērnu dārza autobusu.

Darbs Madonā sākas septiņos. Uzreiz jāsāk šķirot avīzes un vēstules. Mēneša beigās jāpaspēj sakārtot arī kartotēka, lai zinātu, kādu preses izdevumu katrs ir abonējis. Kad tas viss ir izdarīts, avīzes un žurnāli salikti



Lelde Grudule.

kastē, paņemtas ierakstītās vēstules, sāku atpakaļceļu uz Mētrienu. Manā iecirknī ietilpst viss Mētrienas pagasts. Uzreiz, pārbraucot Aiviekstes tiltam, sāku darbu. Dienās, kad iznāk rajona laikraksts „Stars”, ir apstāšanās gandrīz pie katras pasta kastītes – dažas jaunas un skaistas, dažas vecas, bet rūpīgi koptas. Dienā, dažas arī tādas, kuras nevar ne atvērt, ne aizvērt.

Cilvēki presi tik daudz kā agrāk neabonē, bet „Staram” gan cenšas atlicināt.

Šobrīd, kad visi ceļi ir labā stāvoklī, darbs rit ātri. Protams, ka esmu domājusi par to, kā būs rudenī, kad lielākā daļa mana maršruta būs grūti izbraucama, nerunājot nemaz par celiņiem, kas ved uz attālākajām mājām, kur man jāiegriežas pensiju dienās vai jānogādā ierakstīta vēstule. Darbu sāku 1. aprīlī. Mazliet jau sanāca izmēģināt arī ceļus pavasara šļūdonī, bet rudenī, domāju, būs grūtāk. Par



Lāsma Dreika.

ziemu vispār bail domāt. Vēl viena problēma ir nepiesietie suņi. Dažreiz grūti un bailes pieiet pie kastītes, jo priekšā stāv suns ar atņirgtiem zobiem un rej. Saimnieki jau vienmēr mierina, ka suns nekož. Bet gribētos gan no šo suņu īpašniekiem sagaidīt lielāku atbildību.

Es un auto? Man patīk braukt ar mašīnu. Tā kā jau vairākus gadus aizvietoju pastniece atvaļinājuma laikā, tad, „Latvijas Pastam” pārejot uz motorizēto piegādi, šis darbs tika piedāvāts man. Esmu apmierināta. Man patīk mans darbs. Tas nav vienmuļš”, atzīst Lāsma.

Bažām nav pamata. Zinu, ka rīt savā pastkastītē atradīšu gaidīto „Staru” un „Dienu”.

Solvita Stulpiņa

Smaržoja krāsas, ņirbēja pirkstiņi

11. aprīlī Mētrienas pagasta tradīciju zālē Lieldienu zaķis aicināja visus mazos mētrieniešus un viņu vecākus uz Lieldienu pasākumu. Šogad Lieldienu garausis bija ļoti steidzīgs, tāpēc mūs apciemoja jau pirms Lieldienām. Arī olas viņš bija gan savārijis, bet sakrāsot vēl nebija spējis... Bet līdzī sanesis nu tik daudz dažādu interesantu lietu, ka mazajiem acis vien zibēja un pirkstiņi ņirbēja – kā gribējās ātrāk ķerties pie lielās olu krāsošanas! Kā tik tur nebija! Gan košas krāsas, gan spalviņas, gan lentītes un pērlītes, gan dažādas lapiņas un vēl daudz dažādas lietas... Zaķis – gudrs vīrs – palīgos bija paaicinājis arī vecmāmiņu Noru, kura pastāstīja mazajiem, kā Lieldienu tika svinētas viņas bērnībā un pamācīja, kā un kur olas krāsoja agrāk, kad viņa bija maza meitene.

Un olas tika krāsotas uz nebedu. Satītas lupatiņās, kopā ar putrainiem un dažādām lapiņām, tās tika liktas lielos katlos, kur vārījās sīpolu mizas. Citiem likās, ka skaistākās olas būs tās, kuras krāsos musdienu košajās krāsās. (Sevišķi košas un spilgtas sanāca baltās oliņas, krāsotas šajās krāsās). Vēl citiem likās, ka vislabāk tomēr būs oliņu aplīmēt ar dažādām skaistumlietiņām.

Olas sanāca raibu raibās! Bet kur tad tās visas liks? Te nu talkā nāca Zaķis, kurš ierosināja – jātaisa groziņi! Un papīra groziņi izdevās koši jo koši. (Nu neiztika jau bez mammu mazas palīdzēšanas). Tie tika bagātīgi izpušķoti un tad tajos rūpīgi saliktas krāsotās oliņas. Katram mazajam bija savs olu groziņš un savs lepnais smaids – to es pats paveicu!

Pasākuma beigās notika visu raibo olu groziņu vērtēšana. Visi tika atzīti par visskaistākajiem un visjaukākajiem, jo katrs darbiņš bija strādāts ar prieku un mīlestību. Par lielo izpalīdzēšanu Lieldienu zaķis bērniem bija sarūpējis jaukas, mazas un arī saldās dāvaniņas.

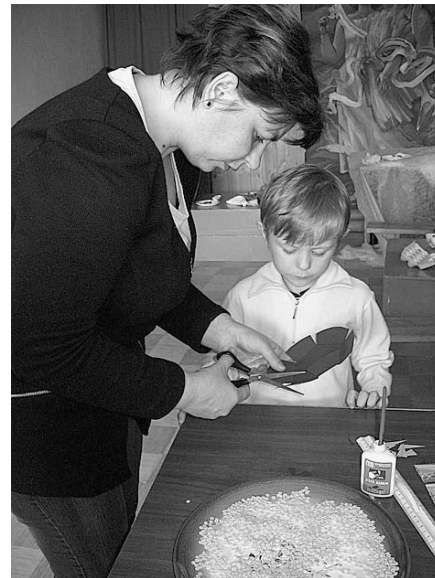
**Jolanta Vītola
Solvītas Stulpīņas foto**



Olas mācāmiēs krāsot pēc sentēvu receptes.



Bridis kopā.



Neiztikt bez māmiņas palīdzības.



Dāvanas no Lieldienu zaķa.



Es esmu zaķis, bet kā sauc Tevi...



Pēc labi padarīta darba.

Manas atmiņas

Vēlos atsaukt atmiņā kādu skaistu notikumu, kas notika Mētrienā trīsdesmitajos gados.

Mētrienu apciemoja ceļojošais cirks. Divas reizes. Atbrauca ar garām mašīnām, kas vidū „locījās”. Tādas nebija redzētas. Strādnieki cēla un skrūvēja cirka ēku – savdabīgu kupolu, kuru pēc tam apvilka ar brezentu. Telpā bija daudz solu skatītājiem, kā arī laukums cirka māksliniekiem. Ko rādīja? Bija gan akrobāti, gan žonglieri, gan cīkstoņi, gan dzīvnieku

dressētāji. Protams, arī neiztrūkstošie klauni. Atvests bija pat zilonis. Tika nolikti vietējie jaunieši, kas zilonim ar spaiņiem nesa ūdeni un lēja mucā. Atceros, kā garām gāja kāds zēns, zilonis savu snuķi spainī iekšā, spainis vienā rāvienā tukšs.

Neatceros, cik maksāja biļete. Apmeklētāju vienmēr bija daudz. Tas tajos laikos priekš lauku ļaudīm bija liels notikums. Cirkus arēnai vajadzēja brīvu laukumu ar nelielu slīpumu. Augšpusē skatītāju soli, zemāk aktieru lau-

kums. Abas reizes tas bija mūsu māju tuvumā. Pirmo reizi to ierīkoja ceļa malā pretī krogam, kura vairs nav. Ceļa otrā pusē bija ķieģeļu ceplis ar garu skursteni. Otrajā reizē cirka laukumu ierīkoja uz Dzirnaviņu Zaļā zemes. Kupolu redzējām no mūsu mājām.

Tagad cilvēki paši brauc uz Rīgu cirka izrādes skatīties.

Jānis Pakārklis

MŪSU JAUNIEŠI MĀCĀS

Man patīk strādāt ar koku

Par mācībām un sevi stāsta **Kaspars Begis-Begge**.

„Pēc Mētrienas pamatskolas absolvēšanas mācos Ogres Profesionālajā vidusskolā. Šajā skolā var iegūt vidējo izglītību un būvgaldnieka, sekretāra, grāmatveža, elektrotehniķa un būvizstrādājumu galdnieka profesiju. Pats pēc skolas beigšanas būšu būvizstrādājumu galdnieks. Kāpēc izvēlējos šo profesiju? Man patīk izgatavot daudz ko no kokmateriāliem, un tas mani ļoti interesē. Ir arī iespējams izgatavot kaut ko priekš sevis.

Ogres Profesionālajā vidusskolā ir jāmācās četri gadi.

Skolēna dzīve projām no vecākiem ir diezgan grūta, jo pašam nākas taisīt ēst, plānot budžetu, rūpēties par kārtību istabā utt.

Uzskatu, ka vecākiem ir būtiska teikšana, vai bērns turpinās mācīties, vai nē. Mūsdienās ir bieži tā, ja vecāki bērnus nepamudina mācīties, tad bērni arī mācības neturpina. Mani vecāki mani vienmēr ir mudinājuši mācīties, kā arī izlabot kādu sliktāku atzīmi, ja tāda gadījies.

Labā izglītība ļauj iegūt labu darbu, paplašināt redzeslokus.

Tiem, kas mācības pārtraukuši vai nemācās, es iesaku visu labi apdomāt un turpināt tās. Kaut vai iestāties citā mācību iestādē, kura pašam patīk vai interesē. Tiem, kas mācās, novēlu tā arī turpināt, jo „mūžu dzīvo, mūžu mācies”.

Ir pavasaris. Jūtos nedaudz satraukts, jo tuvojas centralizēto eksāmenu laiks. Iespējams, ka arī vasarā nesanāks nekāda lielā atpūta, jo mēģināšu atrast kādu iespēju nopelnīt. Brīvajā laikā parasti atpūšos kopā ar draugiem, strādāju fiziski.

Kāda man šķiet pilsētas dzīve? Tiem, kam ir maz naudas, var likties pilsētas dzīve mazliet garlaicīga, jo lielākā daļa izpriecu ir pieejamas par naudu”, uzsver Kaspars.

P.S. Būvizstrādājumu galdnieks – izgatavo, montē, kā arī uzstāda objektā dažāda veida un konstrukciju koka būvizstrādājumus, tai skaitā, kāpnes, logu un durvju blokus, kā arī veic koka būvizstrādājuma remonta un atjaunošanas darbus. Būvizstrādājumu galdnieks patstāvīgi plāno un organizē darba uzdevuma izpildi. Atbilstoši uzņēma darba organizācijai, ja nepieciešams, var sadarboties



Kaspars atpūtas brīdī.



Pārējos attēlos – Kaspara roku darbs.



ar klientu – pieņemt pasūtījumus, konsultēt, izstrādāt skici, sagatavot izstrādājuma kalkūlāciju un nodot darbu klientam. Būvizstrādājumu galdnieks pārsvarā strādā galdniecības darbnīcās, kokapstrādes un būvizstrādājumu ražošanas uzņēmumos.

Kaspara teikto pierakstīja **Solvita**
Foto no personīgā arhīva



“Mētrienas Dzīve” 2009. g. aprīlis

Fotoreportāža no aprīļa pasākumu kalendāra



Uzdevums ir grūts...



Zaķišu ģimene.



Aprīļa īsumiņi

- 3. – 14.04. Pavasara brīvdienas.
- 14.04. Lieldienu atskaņu pēcpusdiena sākumskolā un „Kāpēcīšiem”.
- 15. – 17.04. Skolas apkārtnes uzkopšana.

Notikumus apkopoja skolotāja
Astrīda Jefimova



Kā lai trāpa zaķim...



Kas gan tie par svētkiem bez dziesmām...

MŪSĒJIE STRĀDĀ

Darbs Madonā

Uz darbu Madonā dodas arī **Solvita Fībīga**.

„Strādāju par frizieri skaistumkopšanas salonā, veikalā „Papīrs” un tirdzniecības centrā par puķu pārdevēju. Patīk friziera darbs. Ar prieku cenšos klientēm ieteikt griezumus, krāsu un frizūru. Vēlos Mētrienā izveidot pati savu nelielu frizētavu.

Nesen pārcēlāmi uz dzīvi no pilsētas uz laukiem. Izvēli nenozēloju. Ar

prieku un lepnumu dzīvoju sava tēva mājās. Ar gandarījumu varu īstenot viņa nepiepildīto sapni par mājas remontu.

Uz darbu Madonā braucu ar mašīnu. Tas padara manu darba dienu neatkarīgu”, stāsta Solvita.

Foto no personīgā arhīva



Koris Šveicē

„Senseos” laikos (nu, varbūt nemaz tik ļoti senos), kad mēs vēl neko nezinājām par globālo krīzi un tās ne visai patīkamo atblāzmu Latvijā, kad nākotne vēl rādījās gaiša un droša, dzima kāds sapnis. Un, kā jau mēs visi zinām, lai sapņi īstenotos, kaut kas lietas labā ir jādara! Tieši tālab pērnā gada rudenī salikām dokumentu un nošu kaudzīti, pievienojām CD ar ierakstu no sieviešu kora „Jūsma” uzstāšanās LU Lielajā aula, aizpildījām pieteikuma anketu un nosūtījām to visu uz Šveices pilsētu Montrē, ar vēlmi sagaidīt apstiprinājumu tam, ka mūsu dziedāšanas kvalitāte atbilst kritērijiem, kas ļautu kļūt par 45. Starptautiskā koru festivāla un konkursa dalībniecēm.

Atbildi sagaidījām decembrī – šveicieši teica mums „jā”! Prieks, protams, bija liels, jo arī tas jau savā ziņā bija panākums, ka tikām novērtētas un aicinātas pievienoties konkursantu pulkam, bet.... Bija tikai viens liels un draudīgs „BET”! Mūsu iecerēm arvien vairāk ceļā stājās tā pati plaši „apdziedātā” krīze: te vienai, te otram un vēl pēc brīža nākami un nākamai koristei brauciens uz Šveici grasījās kļūt par sapni, kas tā arī nepiepildīsies...

Tomēr stāstam par to, kā „Jūsma” devās Alpu zemes ar latviešu dziesmām pieskandināt, ir laimīgas beigas. Laimīgas tāpēc, ka Neiespējamo misiju iespējamajā pārvērta kāda cilvēka atbalsts. Jau kuro reizi mūsu kolektīva ne visai spožo finansiālo stāvokli palīdzēja uzspodrināt Juris Mālnieks un viņa vadītais uzņēmums „Santexo”. Pateicoties viņam, „Jūsma” gandrīz simtprocentīgā sastāva devās savā kārtējā koncertbraucienā, un, kā vēlāk izrādījās, bez lielas kautrēšanās un mazvērtības kompleksiem varēja rādīt savu dziedātprasmi pārējo konkursantu vidū. Juri, liels paldies Tev par to!

Bet par pašu braucienu rakstīt ir grūti – pārāk pilnīgs, daudzkrāsains un emocijām bagāts tas bija, lai tagad to tā vienkārši izklāstītu uz baltas papīra lapas. Es vēl tagad naktīs (sapņos) ceļu pankūkas civilās patversmes savādajā virtuvītē, stājos kora priekšā Vevē pilsētiņas teātrī un vienkārši raugos Ženēvas ezera promenādes gandrīz nedabīgajā, sakāpinātajā skaistumā. Tā – cita realitāte – negrib mani laist vaļā... Bet nu lai iet vaļā „Īsās ceļojuma piezīmes”!

„Lieldienas uz rītiem”: Kas par sagaidīšanos! Startējam tieši Lieldienu rītā. Gaidot mūsējos Ķekavas aplī, ar smaidu nodomāju, nez’, kā izskatītos, ja visi autobusa pasažieri tiktu palaisti, teiksim, Daugavas krastā, lai realizētu ticējumu, ka Lieldienu rītā sauleslēktā vajag muti un acis tekošā ūdeni nomazgāt? Beidzot kļāt viņi ir – mazgājušies Daugavā neesot vis, bet moži un priecīgi tāpat. Bauskā sagaidām pēdējos līdzbraucējus, un ceļojums tiek oficiāli pasludināts par sākumu. Autobusa virtuvē jauki un aicinoši sāk smaržot Dallmayr kafija (SIA „German Products Baltics” bija parūpējušies, lai mums šīs smaržas nepietrūktu visas 10 ceļojuma dienas. Paldies arī viņiem!), ceļotāji sāk rosīties, čalot, smieties... Viss netiek! Polijā gan sanāk neliels pārsteigums – visi benzintanku bāri, restorāni un kafējnīcas ciet un izsalkušus ceļotājus neviens negrib



16. aprīlī „Jūsma” dzied konkursā.

pabarot. Latvijā tieši svētku dienas vienmēr ir lielais peļņas laiks sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumiem, bet poļi svin pa nopietnam – ar gājieni uz baznīcu un laikam jau svētku galdu ģimenes lokā nevis pie svešas plīts vai aiz bāra letes. Mēs par to daudz neskumstam – autobusa sākas oļu izstāde, tai seko oļu kaujas. Ir uzvarētāji un zaudētāji, bet rezultātā visi gardu muti notiesā līdzpaņemto tradicionālo Lieldienu ēdienu. (Hm... skatos – daži tomēr ēd bez sāls – tie, kā saka ticējums, daudz melo!)

Vēl vakar stundā laimīgi iekrīdam kādas poļu ceļmalas viesnīcīņas gultās. Līdz rītam „Tranzīts”: šodien paredzēts tikai „rullēt, rullēt, rullēt” – pieveikt atlikušos poļu zemes kilometrus, izjūtot cauri Vācijai un mazam Austrijas stūrītim, lai nākamā naktī jau pavadītu gandrīz pašā Šveices pierobežā – Bregencā pie Bodenas ezera. Poļi mūs lutina ar brokastīm – tās ir gardas un sāpīgas, bet, lai pārāk neietu labumā, tiek sarīkota kārtīga rītarosme – rikšiem vien lēkšojam visi pēc kārtas apkārt savam autobusam. Možuma un jautrības deva ir pamatīga, tāpēc arī vieglāk pārdzīvot sekojošos 900 kilometrus, kuru pieveikšanu ik pa brīdim traucē Vācijai tik raksturīgie sastrēgumi. Meitenes daudz dzied – viss pēdējo gadu kora Zelta repertuārs tiek liks lietā. Savs brītiņš atvēlēts arī obligātajam konkursa dziesmām – izklausaš mazliet neparasti, kad no autobusa sēdekļiem šur un tur ieskanas kaut kas no Frensisa Pulenka „Ave Verum Corpus” intonācijām, toties laiks tiek izmantots lietderīgi. Saldumu dzīvei piešķir Skaidrītes „uzsauktais” mājas vīna malks.

„Neparastās tikšanās”: Ceļojuma trešajā dienā mums lemts piedzīvot jaunas tikšanās, iepazīšanās un izbaudīt arī kādu šķiršanos. Vienā no benzintankiem nākas tuvāk iepazīties ar austriešu policistiem, tad pēc brīža vēl ar Tehniskās apskates darbiniekiem (viņiem

sniedzām veselu kora mūzikas koncertprogrammu, kamēr mūsu buss tika trenkāts pa diagnostikas stendiem) un finālā arī ar servisa meistariem. Spriežam, ka tas viss izskatās pēc labi atstrādātas shēmas: policisti piegādā servisam darbiņu. Bet spuroties pretī nav jēgas – autobusam esot jāpaliek servisā vismaz līdz nākamās dienas vakaram – kamēr tikšot novērstas kādas tur nepilnības. Toties mums tiek piedāvāts autobusu nomas telefona numurs un solīts, ka pēc stundas mūsu jaunais pārvietošanās līdzeklis būs jau kļāt. Tagad ar lielu uzjautrinājumu varu atcerēties, kādas pārsteigumā ieleptas acis un pat mutes bija lielākajai daļai ceļotāju, kad mums domāto autobusu servisa teritorijā ieripināja slaida blondīnīte. Domāju, ka nekļūdišos, ja teikšu, ka tai brīdī gaisā jutu tādu vieglu „paniņiņu.” Bet jau pēc pirmajiem kilometriem Mihēs (tā sauca superīgo austriešu busa stūrētāju) vadītajā autobusā sajūtāties droši, ērti un komfortabli. Atslābām, baudījām ceļu, romantiskās kalnu ainavas un gaidījām tikšanos ar vienu no Šveices skaistākajām pilsētām – Lucernu. Lai arī mums šīs brīnumskaitās vietas apskatei ir tikai divas stundas laika, pašu galveno pagūstam apmeklēt, nofotografēt un laikam arī iemīlēt. Lucerna mūs ir savaldzinājusi! Pelavu un Kapellas tiltiņi pār Reisas upi, ūdenstornis, balti gulbji, balti mākoņi un balti kalni – tā ir tikai maza daļiņa no Lucernas, bet cik fantastiska!!! Bet mūsu šīsdienas mērķis ir līdz vakaram nokļūt pie Ženēvas ezera – pilsētiņā Vevē, kur teātra ēkā norisināsies 45. Starptautiskais koru konkurss. Saule jau taisās uz rietu, kad „nolaizāmies” no kalniem piekrastē, lai satiktos ar savu gidi Anni. Reiz jau esmu bijusi pie Ženēvas ezera, bet tā neapraķstāmais skaistums pārsteidz atkal un atkal, līdz pat savādām laimes asarām. Anne ir smaidīga, izpalīdzīga un laipna. Runājam,

miksējot angļu un vācu valodu, iestarpinās arī pa kādam franču vārdam (izrādās, repertuārs, biļetes, afišas un vēl daži vārdi kā latviski, tā franciski skan vienādi) un saprotamies vienkārši perfekti. Mihe, vēlreiz pierādīdama, ka sievietē pie autobusa stūres nekādā gadījumā nav katastrofa, ja viņai uz braukšanu ir fenomenāls talants, pa neiedomājami šauriem celiņiem, kas domāti vien vieglajām mašīnām, pievzina mūs pie ēkas, kas turpmākās piecas dienas būs mūsu mājvieta. Un tad nāk šīs dienas lielākais kontrasts! Lai gan pirms brauciena cītīgi visiem esmu stāstījusi, ko nozīmē dzīvot Šveices civilajā atomkara patversmēs, realitātē ieraudzītais šokē! Virszemes pār pasaulīgi skaisto skatu apgatotās ceļotāju sejas uz brīdi zaudē starojumu un smaidi kaut kur aizbēg pazemes gaitenēs. Bet tas tikai uz brīdi... Pamazām sākam apdzīvot trīsstāvo guļtu, rindu izlietņu un savadabīgā aromāta valstību. Cenšamies tajā visā atrast ko tādu, par ko pasmieties un uzjautrināties. Mums izdodas!

„Maršruts: Mont-Blanc – Ženēva”: Šorīt mūsu „katakombas” jau smaržo mājīgāk. Galdā, blakus citām ēdamlietām, arī ista latviešu rupjmaize. Skaidrīte uzdarbojusies kā īstens sponsors, sacepot pamatīgu klaipiņu daudzumu (un neaizmirsīsim jau pieminēto vīnu). Draudzīgi paēdam kolektīvās brokastis un lecām busā, lai dotos iekarot Alpu augstāko virsotni Monblānu. Ceļš līdz Šamonī pilsētai (tā jau Francijas teritorijā) atkal ir gluži vai bezdievīgi skaists. Lai arī daļai braucēju (tai skaitā man pašai) pat rokas svīst bailēs no lielajiem augstumiem, kalnu serpentīniem un šaurajiem celiņiem, redzētais ir to vērts! Bet kas tad tas – atkal kāda ķibe!? Nonākot pie pacēlājiem, ilgi nākas gaidīt informāciju un beidzot tiek paziņots, ka uz Aiguille du Midi virsotni nokļūt nevarēsīm, jo esot pārāk liels vējš. Bet mēs tā vienkārši nepadodamies – ejam uz ielejas otru pusi un braucam augšā kalnos, kas ir tieši pretī Monblānam. Par to skatu, kas paveras, uzbraucot virsotnē, nav vērts pat rakstīt, jo tas nav vārdos izstāstāms. Kolosāli, iespaidīgi, elpu aizraujoši!!! Pa otru pusi Ženēvas ezeram sākam mājupceļu un uz pusotru stundu pietājam Ženēvā – pilsētai nav ne vainas, zaļa, skaista, ar pasaulē augstāko strūklaku... Elpa gan vairs gluži neaizraujas, jo priekšpusdienas iespaidi laikam pārāk spēcīgi. Vakarā atvadāmies no mūsu burvīgās šoferītes – dāvājam viņai dziesmu, Rīgas Melno Balzāmu un riekstus Latvijas medū. (Mihe – tu biji vienkārši miljons!!! Man šķiet nav neviena, kas par tevi nebūtu sajūsmā. Un „paldies” austriešu policistiem par piedāvāto iespēju ar tevi iepazīties.)

„Konkursa diena”: Koristes šodien nokomandētas relaksēties tikai pa patversmi un tās apkaimi, pārējie – nedziedošie grupas dalībnieki – dodas apskatīt Vevē, izbraukt ar kučīti un vēl kaut ko labu sadarīt. Ap diviem klāt ir Anne, un „Jūsma” dodas iemēģināt Vevē teātra skatuvi. Neiet nemaz tik viegli ar to iemēģināšanu – akustika tāda pasmaģa, un es jūtu tādu kā pagurumu un nomāktību meiteņu balsīs un sejas. „Mājās” mūs sagaida pārējo ceļojuma biedru sagatavotas vakariņas – ekluzīvi – sastāvošas no diviem ēdieniem. Oma uzlabojas, pucējamas, noskaņojamies un dodamies vēlreiz uz Vevē teātri. Lielu baiļu pirms iznāciena nejūt, bet, izejot rampas gaismās, drebulis tomēr piemetas gan. V. Zilvera

„Mētrienas Dzīve” 2009. g. aprīlis



Pēc konkursa naksnīgajā pilsētā.



18. aprīlī pēc noslēguma koncerta.

„Vējamāte” izskan emocionāli, bet brīžiem tomēr jūtama cīņa ar nodevīgo „trīceklīti”. Konkursa obligātā dziesma (Fr. Pulenka „Ave Verum Corpus”) ir viens sasodīti grūts un piņķerīgs gabals! Laikam sarežģītākais, ko esam jebkad dziedājušas. Kad tas aiz muguras, šķiet koris iegūst otro elpu: sirsnīgi izskan Ald. Kalniņa „Latgalē”, publiku iekustina S. Mences lustīgie „Mārtiņi” un noslēdzam savu priekšnesumu ar V. Miškinis „Gloria”. Gandarījums milzīgs, sirsnīgi un ilgi aplausi no pārpildītās teātra zāles. Pašas jau zinām, ka varējām un vajadzēja vēl nedaudz labāk, bet apzināmies arī, ka priekš pirmā lielā starptautiskā konkursa sniegums ir tiešām labs. Pirmie kucēni nav jāslīcina! Visu koru dalībnieki pēc konkursa satiekas nelielā tuziņā: uzkož organizētāju sarūpētās maizītes un iepiecinā viens otru vēl ar dažām dziesmām. Vēlā vakara stundā savās katakombās katrs paceļam vīna glāzi par godu mazā latviešu miestīņa triumfam Šveicē!

„Gastronomiskās izvirtības”: Pēc vakardienas satraukumiem šodien esam gatavi ļauties vēderpriekiem. Plāns sekojošs: Šveices siers – Šveices šokolāde – Šveices vīni! Šajā

gastronomiskajā ceļojumā dodamies atkal ar citu autobusu (laikam visglaunāko – Mercedes ir un paliek Mercedes), jo savējo ceram sagaidīt tikai uz pēcpusdienu (austriešu servisa „speciālisti” bija pasūtījuši nepareizās detaļas un atkal par veselu dienu paildzinājuši mūsu šoferīšu viesošanos pie viņiem). Grīras siero-tavā pētām, kāds ir ceļš no piena kannām līdz nobrieduša siera rituļiem, saņemam katrs pa 3 siera šķēlītēm degustācijai, protams, nenoturamies un gandrīz katrs iegādājamies vēl pa siera klucītim turpat esošajā veikaliņā. Mazliet vēsturiski-intelektuālāku piesitienu mūsu šīs dienas ceļojumam piešķir Grīras pils apmeklējums un pastaigas pa mazo, senatnīgo un ārkārtīgi kolorīto vecpilsētiņu. Nieka 15 minūšu ilgs pār-brauciens un mēs jau kāpjām ārā no autobusa Cailler šokolādes rūpnīcas pievārtē. Vispirms nedaudz vēstures, tehnoloģijas un informācijas (uzzinām daudz dažādu lietu un arī to, ka šī ir vienīgā no Nestles koncerta rūpnīcām un vispār viena no retajām šokolādes ražotājām pasaulē, kas savai produkcijai izmanto īstu pienu nevis piena pulveri!) un tad – DEGUSTĀCIJA! Pēc tās jūtamies saldi, lipīgi un mazliet šķebīgi. Tas

Turpinājums 10. lpp.

gan netraucē atstāt diezgan paprāvu summiņu šveices franku rūpnīcas veikalā, jo šokolādes ir skaistas, lētas, garšīgas un mēs paši kā nedaudz nohipnotizēti, ka bez maisiņa ar gardumiem diez vai spēsim tālāk dzīvot Vēl pēc brīža mājām ardievas bārdainajam šveiciešu onkulim pie Mercedes autobusa stūres un ar gavilēm sveicam savējos – beidzot viņi ir klāt! Tikšanās prieks ir nevilts. Šai brīdī sirdī jūtu lielu pateicību Kārlim (transporta firmas „Ripo” vadītājam un reizē arī šoferim) un šoferītim Jāzepam par godprātīgumu, sapratni un, galvenais, mierīgumu, nosvērtību un cilvēcīgu attieksmi nebūt ne vienkāršajā un diezgan saspringtajā situācijā. Te nu īsti vietā būtu iedziedāt slavēto tostu: „Uz to mums atkal jā-iedzer!” Tieši to arī taisāmie darīt ir dodamies uz kādu vīna degustēšanas krodziņu. Dzeram un uzdziedam, pievilinām krodziņam apmeklētājus, izpelnāmies aplausus un atlaidi žāvētām desām. Jolanta vēl noslēdz darījumu ar vienu vietējo kungu, kas par skaisto dziedāšanu un buču bonusā apmaksā viņas 4 desu rēķinu. Nedaudz iesārtiem vaigiem (no prieka un vīna) sakāpjam busā un dodamies Vevē virzienā. Vēl pa ceļam sagādājam prieku kādam vietējam ceļmalas dārzenu un augļu tirgotājam, veicot kolektīvu tomātu, gurķu, ābolu un aplesīnu iepirkumu. Par to mums viens apelsīnu maisiņš par brīvu – kā pateicība!

„Konkurss slēgts”: Pēdējā diena Šveicē. Agrā rīta stundā ceļotāji dodas apskatīt vēl dažus šīs zemes dabas brīnumus: Trimmelbahas ūdenskritumus un Āres aizu. Es palieku. Mans pienākums piedalīties diriģentu sanāksmē. Anne mani aizvīzina uz Montrē pilsētu – uz Stravinska koncertzāli, kur pēcpusdienā notiks arī noslēguma koncerts un apbalvošanas ceremonija. Noklausos oficiālās uzrunas un tad tiek dota iespēja pakomunicēt arī ar citiem koku vadītājiem. Visu laiku nākas pārslēgties no vienas valodas uz citu: te runājos vāciski, te krieviski, vienā brīdī pārsteigta konstatēju, ka jau minūtes 15 runāju angliiski, kaut gan līdz tam domāju, ka šajā valodā protu tikai sasveicināties. Pašai šķiet – vēl nedaudz, un arī franču valodas mistiskais skanējums kļūš jau pavisam skaidrs un pieejams. Tepat, koncertzāles foajē, dzimst ideja par nākamo ceļojumu. Tihvinas bērnu mūzikas skolas kora diriģentes ir enerģiskas un kaļ dzelzi, kamēr tā karsta: „Mi hotjim v Latviju. Mi shustrije – vot i prijedjim!” un, protams, tiekam uzaicinātas jau pretvizītē. Dabas baudītāji ierodas pēdējā brīdī, lai vēl paspētu sagatavoties konkursa noslēguma pasākumam. Ar gandarījumu uzzinām, ka esam to 12 koku vidū, kurus no 18 dalībniekiem mākslinieciskais režisors izvēlējies noslēguma koncerta kuplināšanai. Dziedam savas skaistākās latviešu tautasdziesmas: „Tek saulīte tecēdama” un „Sunišam maizi devu”. Podesti norīb pēdējā kājas piesietienā. Punkts – skanīgs un priecīgs punkts mūsu sniegumam. Pēc neliela starpbrīža seko apbalvošanas ceremonija. Braucot uz konkursu, biju pārliecināta, ka pateicību par dalību jau nu noteikti dabūsim, jo to dabū visi, bet rezultāts bija pat vēl labāks. Mūsu īpašumā tagad ir diploms ar uzrakstu „bien”, kas nozīmē „labi” un to pie mums pieņemtās vērtēšanas sistēmas izpratnē varētu dēvēt par III pakāpes diplomu. Pašas sev piešķirām pirmo vietu un galveno balvu



Brīnišķīga Lucernas ainava.

Lauku koku grupā, jo vienkārši no pagastiem vairāk nebija neviena dalībnieka. Bijām stājušās līdzās lielpilsētu, TV un augstskolu koriem, mūzikas un dziedāšanas skolu kolektīviem. Patiess prieks bija par kaimiņiem – Igaunijas TV meiteņu kori, kas ieguva konkursa galveno balvu. Viņu dziedājums tiešām bija fantastisks! Top pēdējās kopbildes, atvadoties izejam nelielā pastaigā pa Ženēvas ezera promenādi, izbaudām atspirdzinošu lietus šalti un pašā vakarā vēlreiz dzeram vīnu – šoreiz īpašu – no konkursā nopelnītā sudrabetā kausa.

„Mājupceļā”: Pošamies mājup. Civilās patversmes tiek rūpīgi sakoptas un iztīrītas (ak, esam tās paguvuši teju vai iemilēt), tiek pārskaitīti trauki un gultasveļa (ak kungs, viena sega it kā esot nozudusi – nu kam gan viņu būtu ievajadzējies). Atvadoties no mūsu jaukās gides Annes, dziedam: „... un līdz tam brīdim, kamēr mēs atkal tiksimies, lai Dievs pār Tevi tur savu svētošo roku...” Anne klausās un raud, arī mums pašām acis izzogas pa asarai. Ir laiks! Pēdējās atvadu bučas šveiciešu gaumē – uz viena vaiga, uz otra vaiga un atkal uz pirmā vaiga, un tad viss – šī lappusiņa mūsu kolektīva biogrāfijā ir ierakstīta un aizšķīrta. Braucam mājās! Garākai pauzītei piestājam mājīgajā austriešu pilsētiņā Insbrukā. Un tad vēl vakarpusē žilbinoši mirdzošs piedzīvojums Swarovski kristālu muzejā un veikaliņā. Arī šeit gandrīz katrs iegādājams kādu vizuālo niķi piemiņai no redzētā un izbaudītā. Naktsmītnēs dažus no mums gaida patīkama atkalredzēšanās ar viesu nama saimnieku Hansu. Kad bijām ar „Jūsnu” savā pirmajā ārzemju braucienā, nakšņojam tieši šajā pašā vietā. Hanss pa deviņiem gadiem nepamaz nešķiet novecojis – ir tāds pats laipns, sirsnīgs un ar prieku atkal pieņem dāvanā Skaidrītes cepto maizīti (to viņš atcerējās pirmo, kad teicām, ka šeit esam jau bijuši) un, atvadoties, apmierināts noklausās „Rozēm kaisu istabiņu”.

„Gandrīz viss”: Braucam pa saules pielieto Austriju un pirmas pašas Vīnes iegriezītos Eiro-pā lielākajos pazemes ezeros. Mazliet baida un ar skumju vēsturi ir šī vieta. Bet pavisam kolorītu šī apskates objekta apmeklējumu padara vietējais pavadoņs – tā arī nesaprotam vai viņš arī, atbilstoši noskaņai, ir vairāk baiss

vai smieklīgs (vai arī vienkārši šorīt pagadījusies jau kāda svinēšana ar alkohola lietošanu). Kad vaicāju, vai mēs pazemes kapelā drīkstam padziedāt, viņš lielā neizpratnē pavērs uz mani un kā palēninātā filmā ar vēl palēninātāku skaņu, aizkapa balsi pārjautā: SINGEN??? Un negroza galvu, ka nedrīkstot vis. Braucot laivā pa pazemes ezeru, vairs nejaūtājam, vai dziedāt drīkst, bet ļaujames „Pūt vējiņi” burvībai. Laivā esošie krievu tūristi pēc tam saka „Spasibo za pesnju” mēs atbildam „Spasibo za kompaniju!” Un pēc tam tikai braucam, braucam, braucam... Pavisam vēlā vakara stundā beidzot ierodamies savā pēdējā naktsmītnē. Viesnīcas administratore runā tikai poliski – es viņai smaidīdama skaidroju, ka neko gandrīz nesparot no viņas 5 minūšu monologa (kurā, man šķiet bija kaut kāds norādījums, ko nedrīkst darīt), viņa, tikpat jauki smaidīdama, atbild, ka viņas angļu valodas prasmes nav tās labākās. Ai, vai nav vienalga! Šonakt, man šķiet, visi jau sapņo par mājām...

„Tiešām viss”: Vēl tikai garais un garlaicīgais brauciens cauri visai poļu zemei, kas kā milzu filtrs izsijā iespaidus, nedaudz apcērp emocijas un atgriez ikdienā. Nospriežu, ka poļu pani varētu pat nodokli iekasēt – par palīdzību atgriesties realitātē. Īsinot laiku, liekam lietā vēl šo to no „Palīdzības programmas”: SIA „German Products Baltics” mūs cienā ne tikai ar Dallmayr kafiju, bet arī ar augļu biezenīšiem „Mazais” – iet pie dūšas varen labi, un viens otrs spirdzinājuma malks tiek no Andra Dzenovska sagādātājiem „minerālīšiem”. Par to sakām atkal paldies!!! Viena no pēdējām pieturām mājupceļā ir „Pateicību pietura”. Pateicamies stūresvīriem un pateicību saņemam arī mēs ar Juri. Un es savukārt pateicos visjaukākajai, tolerantākajai un saprotošākajai braucēju kompānijai! Patiesību sakot, mums vienmēr paveicas vismaz ar divām lietām – ar cilvēkiem un laika apstākļiem.

Es nezinu, kā lai šim stāstam pieliek punktu... Man tas vēl nav beidzies. Es vēl tajā dzīvoju un pieļauju, ka varbūt tā jūtas vēl daudzi no mūsu ceļotāju grupas. Lai paliek daudzpunkts... kā ierosme jaunam stāstam...

Baiba Āboliņa-Smirnova

Ar dziesmu un deju uz Mārcienu

Mīlestība uz deju un dziesmu, skaisti tērpi un stalti augumi. Uztraukums pirms kārtējā uzņāciena. Draudzīga un sirsnīga atmosfēra. Tas viss bija 25. aprīļa vakarā Mārcienas tautas namā, kur notika vecākās paaudzes deju grupas kopā sanākšanas koncerts.

Pie Mētrienas pagasta padomes ēkas cits aiz cita pieripo auto. Vēl tikai jāpārbauda viss līdzī nēmamais, jāuzklausā pēdējie vadītāju norādījumi un var doties ceļā.

Izbaudījuši zilo vizbulišu plašumus, kas krāšņi zied grāvmalās un mežmalās, papriecājušies par dzērvju un gulbju pāri, veiksmīgi nonākam galapunktā. Pašdarbniekus laipni sagaidā Mārcienas deju grupas vadītāja Laima. Dodamies uz zāli.

Visapkārt valda sasprindzinājums, uztraukums. Mūsējiem tas būs ilgāk, jo uzstāsīmies koncerta beigās.

Koncerta divas stundas paiet nemanot – priecājamies par skaistajiem tērpiem, salīdzinām sevi un citus, gūstam jaunas idejas turpmākajam darbam.

Un tad pasākuma vadītāja piesaka arī Mētrienas vecākās paaudzes pašdarbniekus. Ievadvārdus teic Eleonora Rimša: „Mums prieks šovakar būt šeit pie jums Mārcienā. Pavisam drīz mēs būsīm kopā vienā novadā. Šovakar mēs jums rādīsīm savas rotaļdejas un aicināsīm tajās iesaistīties arī jūs”.

Aktivitāte no skatītāju puses ir liela. Kā nu ne! Kapelas vīru spēle, kas pavada deju grupas un sievu piedziedātās dziesmas, aicināt aicina piecelties un doties dejas virpulī.

Pasākuma otrā daļa norit blakus telpā pie galdiņiem. Un te nu atkal piekrišana mūsu lauku kapelai. Vīri tiek lūgti spēlēt dejas. Dejas placī brīvu vietu nav. Kā tad sēdēsī malā, ja skan dzīvā mūzika. Čitara stīgas izdzied senas dziesmas. Kāds Jēkabpils rajona kolektīvs izmanto šo iespēju savā labā un uzaicina mūsu vīrus ciemos pie sevis. Darījums noslēgts. Savukārt pie mūsu pašdarbniekiem ciemos jau pieteicās varakļānieši.

Laiks paiet nemanot. Jāpošas mājās, lai jau rīt atkal dotos uz mēģinājumiem. Par jauko vakarēšanu gandarīti visi – gan dalībnieki, gan kolektīva vadītājas. Tas bija jauks koncerts sevis izvērtēšanai, jaunu idejai gūšanai un atpūtai. Koncertā „Ziedonī” piedalījās Jēkabpils rajona Sēlpils pagasta „Omes”, Gulbenes rajona Straču pagasta „Baltābele”, Cēsu rajona Inešu pagasta „Drostaliņas”, Madonas rajona kolektīvi – Varakļānu kultūras nama senioru deju kopa „Vēlziedes”, Kalsnavas dāmu deju grupa

„Magnolija”, Ļaudonas dāmu deju grupa „Mežrozīte”, Ērgļu deju grupa „Varbūt...”, Mārcienas dāmu deju grupa „Laima”, Liepkalnes līnijdejojāji un Mētrienas vecākās paaudzes pašdarbnieki.

Vadītāju un pašdarbnieku vārdā liels paldies Eleonorai Rimšai, kas, neskatoties ne uz kādām grūtībām un pārpratumiem, noorganizēja šo braucienu. Paldies lauku kapelas vīriem par atbalstu. Paldies šoferīšiem – Andrim Jaško, Jānim Zepam, Arvim un Dacei Mincāniem, Miervaldim Tučam.

Solvitas Stulpiņas teksts un foto



Pirmie soļi līnijdeju apgūvē...



Mūsu dāmu deju grupa.



Nora ar paveikto apmierināta.



Mūsu kapela bija cieņā gan koncerta laikā, gan ballē.



Pašdarbniekus vienmēr atbalsta Valentīna Liepiņa.



Kas var būt labāks par kopīgu atpūtu...



Vakars paiet jautrās sarunās.

Jaunākās grāmatas



Šēnbergere M. Ja tev ir kolēģi, ienaidnieki nav vajadzīgi: izdzīvošanas treniņš.

Grāmatas autore, atzīta eksperte jautājumos par cilvēku savstarpējām attiecībām darbvietā, ir izanalizējusi 20 sieviešu un 20

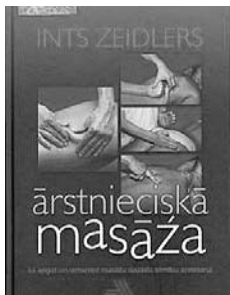
vīriešu kolēģu tipus. Viņa ar smalku humoru un labvēlīgu sapratni attēlo viņu stiprās un vājās puses. Grāmata palīdzēs vērigāk iekskaties līdzcilvēkos – kādi viņi ir, kādi esam paši. Un tad jau būs vieglāk visiem sadzīvot un saprasties.



Bebrīšs V. Kā novērst spriedzi sevī: Visvalža pasakas. Tās nebūt nav pasakas parastajā izpratnē, bet grāmata par nopietnām veselības problēmām. Taču tā ir rakstīta ar prieku un humoru – ir viegli lasāma un

saprotama ikvienam. Grāmata paver iespēju iet pa savas veselības ceļu. Ir tikai jāgrib to darīt. Arī asprātīgās ilustrācijas rosina pozitīvas emocijas un mudina neslinkot. Grāmatas autoram var ticēt, jo viņš ir ne tikai ārsts un skolotājs, bet arī praktiķis, kurš savas atziņas pārbaudījis praktiskajā darbā vairāku gadu desmitu garumā.

Zeidlers I. Ārstnieciskā masāža: kā apgūt un izmantot masāžu dažādu slimību ārstēšanā



Kurpatovs A. Uzveiksīm asinsvadu vegetatīvo distoniju. Vegetatīvā nervu sistēma.

Skolā mēs esam apguvuši matemātiku, valodas, literatūru un šīs zināšanas vairāk vai mazāk izmantojam ikdienas dzīvē. Taču mēs

katru mīļu dienu izmantojam savu psihi... Un kurš mūs ir mācījis ar to apieties? Kurš ir skaidrojis, kas tajā ar ko saistīts, kas no kā cēlies un kādēļ? Mūsu dzīvē nav bijis tādu mācību stundu, „visi esam mācījušies – kaut ko un kaut kā”. Apzinoties, ka dzīves kvalitāte ir atkarīga no tā, kā cilvēks jūtas, rodas konkrēti jautājumi. I. Pavlova Neurožu klīnikas ārsts Andrejs Kurpatovs skaidro reālas situācijas un palīdz saprast, kas notiek. Autors uzsver, ja runājam par emocionālo stāvokli, domām un sava organisma darbības regulāciju, tad mūsu pašu loma šajās norisēs ir nepārvērtējama.



Bīrdaka L., Līvmane A. Zem sargengela spāna.

„Bez spilgta aktrises talanta viņai ir vēl citas dotības: prasme strādāt par pedagogu, arī spēja palīdzēt cilvēkiem ar savām zināšanām, intūīciju un pieredzi” – tā savu kolēģi

Akvelīnu Līvmani raksturo Pēteris Liepiņš. Savukārt, Lija Bīrdaka par kopdarbu saka: „Šī grāmata ir starp atklātību un noslēpumu. Tā ir liela uzticēšanās lasītājiem un godbijība pret dzīvē notikušo.”



Blaua L., Artmane V. Sirdi palikušie.

Par šo grāmatu teātra kritiķis Normunds Naumanis laikrakstā „Diena” raksta: „...rodas pacilājoši emocionāla apjausma, ka, šķiet, ir nolīdzināts kāds pretrunīgu aizdomu, riebeklību, izdomājumu

mezgls, ko Latvijas publiskajā telpā bija izsaukusi dižās aktrises aiziešana. Grāmata nav nedz kritisks pētījums par aktrises nospēlētajām lomām, nedz mēģinājums norādīt vai „atklāt” māksliniecei viņas vienīgo īsto un patieso lomu (pad) Latvijas kultūrā un politikā. Tā ir grāmata, kurā Artmane, šķiet, pilnībā uzticējusies žurnālistes godaprātām.. Un kāda vārdos neformulējama aktrises un sievietes monologu intonācija liek ticēt, ka šajā grāmatā atklātais ir nesafrizēts istums..



Ar SIA „Mācību grāmata” starpniecību Mētrienas bibliotēka saņēmusi dāvinājumu – trīs Igora Gunāra Ruņģa grāmatas – **Aizslegti vārti; Es stāstu mazzērnēm; Vēl jau dzeguze kūko.**

Rakstnieks dzimis 1925. gadā tepat kaimiņos – Saikavas pagasta Vilkatēs. Viņš rakstījis lugas, romānus, garstāstus un dzeju, tomēr tikai maza daļa nonākusi līdz lasītājiem. Arī Igoram Gunāram Ruņģim nācās piedzīvot 20. gadsimta traģiku, kad jaunie, stiprie, apdāvinātie tika burtiski izvīroti no dzīves. Iepriecina autora labvēlība pret sava novada ļaudīm. Paldies! Un vēl – Igoram patīk atkārtot vecmāmiņas teicienu „Vai zini, kas tā inteliģence ir? Sirds izglītība.”

Par pārējām jaunākajām grāmatām informācija bibliotēkā.

PĀRDOMĀM

Būsim atsaucīgi labestības akcijai „Palīdzēsim kaimiņam!”

Ikdienas rūpes, dažādas neatrisinātas problēmas, arvien pieaugušā vienaldzība pret visu, kas notiek apkārtnē, cilvēkus turpina krietni vien atsvešināt.

Tomēr bieži tieši kaimiņš var izrādīties tas cilvēks, kurš spēj sniegt palīdzīgu roku grūtā brīdī. Nav noliedzams, lai kādam tuvākam palīdzētu, vispirms viņš ir jāiepazīst. Taču jāzina, vai tiešām tas, kuram gribētu palīdzēt, cenšas pats risināt savas neatrisinātās problēmas, vai pats cenšas no iestigu-

šā purva tikt ārā ar saviem spēkiem.

Blakus dzīvojot, mēs redzam vislabāk, kāda palīdzība ir vajadzīga un arī to, cik kaimiņš pats cenšas atdarīt ar to pašu. Vai lauku cilvēkam ir viegli, savā saimniecībā strādājot no agra rīta līdz vēlam vakaram?

Tā nav palīdzība, ja satiktais cilvēks prasa latu un mēs dodam. Vai esam pārliecināti, ka viņš tiešām ģimenei nopirks maizīti?

26. maijā tiek rīkota akcijas diena „Palīdzēsim kaimiņam!” Šāda veida diena

aizsākta jau 1999. gadā Parīzē. To atzīmē daudzās Eiropas valstīs. Akcijas galvenā doma – siržu un prātu savienība, kas aicina kļūt atklātiem. Sevišķi šodien un tuvākajā nākotnē nevienam negaida vieglas dienas. Šo tradīciju varētu turpināt cauru gadu. Un par kaimiņu labiem darbiem, palīdzīgu roku un ieteiktu padomu pastāstīt citiem.

Eleonora Rimša

Ērgļu kauss Mētrienai

Mētrienas sportistu piedalīšanos Ērgļu sporta pasākumos jau var uzskatīt par vēsturisku. Pirmā dalība Ērgļu volejbola sacensībās notika 1968. gadā. 20. oktobrī Mētrienas vīriešu komanda Ērgļu ciemata kausa turnīrā izcīnīja 2. vietu, bet sievietes – 3. vietu. 1969. gadā sacensības Ērgļos sauca par LPTVS – 7 kausu. 19. oktobrī Mētrienas vīriešu volejbolisti atkal bija otrie. 1977. gada 20. novembrī Mētrienas vīru komanda LPTVS kausā ierindojās 3. vietā.

2009. gada 4. aprīlī Mētrienas vīriešu volejbola komanda atkal piedalījās sacensībās Ērgļos. Rīkotāji bija aicinājuši 6 komandas. Mētrienas volejbolisti spēlēja ļoti labi. Jau pēc pirmajām spēlēm volejbola zinātāji paredzēja mētrieniešu uzvaru. Viņu prognozes piepildījās. Visas spēles tika pārliecinoši uzvarētas divos setos.

Komandas sastāvā Ērgļos Mētrienas pārstāvēja Uģis Eglītis, Arturs Fridrihsons, Armands Grudulis, Zintis Kalniņš, Aigars Karāns, Pāvels Konovalenko, Edgars Točs un Māris Točs. Edgars Točs šogad vērtējams kā labākais uzbrūkošā stila volejbolists visā Madonas rajonā. Ērgļos Edgara gremdes nespēja neitralizēt nevienas komandas spēlētāji.

Sacensības bija veiksmīgi organizētas. Noslēguma ceremoniju izjusti vadīja Ērgļu uzņēmējs un volejbolists Ēriks Bukovskis. Lietpratīgi raksturojot katras komandas spēlētājus, viņš pasniedza medaļas un balvas.

Mētrienas komandas nokļūšanu Ērgļos nodrošināja Māris Macijevskis. Savu autobusu viņš bija uzticējis Jānim Zepam.

Ilmārs Grudulis



Uzvaras saldā garša.



Un mēs esam un būsime labākie!



Bez Ilmāra norādījumiem arī šoreiz neiztik.



Nosargāsim.



Uzvara nenāk viegli.

Uzvara Degumniekos

11. aprīlī Ošupes pagasta padome Degumnieku pamatskolas sporta zālē rīkoja pirmās Ceļojošā Lieldienu kausa sacensības vīriešu volejbola komandām. Savā iestādē mētrieniešus viesmīlīgi sagaidīja Degumnieku pamatskolas direktore Ināra Logina. Jāpiezīmē, ka savulaik Ināra Logina spēlēja Mētrienas sieviešu volejbola komandas sastāvā, bet viņas dzīvesbiedrs Haralds Logins – Mētrienas vīriešu komandā. Logini palīdzēja Mētrienas volejbolistiem kaldināt daudzās uzvaras. Daudziem mētrieniešiem pazīstams arī viens no sacensību organizatoriem – Ošupes pagasta padomes izpilddirektors Aigars Šķēls. Aigars

visu dienu nenogurstoši rosījās sporta zālē. Visām komandām bija nodrošinātas brīvpusdienas, kas ir ārkārtīgs retums.

Sacensībās piedalījās 6 komandas. Turnīru tikai ar uzvarām beidza Mētrienas komanda. Visai sasprindzinātā cīņā izdevās pievarēt mājinieku volejbolistus. Degumnieku komanda pēdējos gados kļuvusi par ļoti neērtu pretinieku ikvienai Madonas rajona komandai. Viņu līderis ir Nauris Pulkstenis. Trešajā vietā ierindojās Ērgļu komanda. Vēl sacensībās spēlēja Varakļānu un Lubānas volejbolisti.

Ceļojošā Lieldienu kausa pamatnei piestiprināta plāksnīte ar uzvarētāju no Mētrienas

uzvārdiem – R. Adamovičs, A. Fridrihsons, A. Karāns, P. Konovalenko, E. Točs, M. Toče, E. Veikšāns.

Tajā pašā dienā Lubānā Madonas rajona čempionāta spēlēs piedalījās Mētrienas sieviešu volejbola komanda. Mētrienas meitenes uzvarēja Varakļānu un Lubānas volejbolistes. Patīkami, ka vēlāk Mētrienas vīriešu komandā spēlējošiem draugiem skatītājos līdzī jūta Inga Freija no Mētrienas sieviešu komandas un Linda Poikāne no Lubānas komandas.

Ilmārs Grudulis

*Kamēr tev rokās ir saule,
Steidzies glāstīt un dot!
Kamēr tev acīs ir saule,
Steidzies savus mīļos aplūkot!
Kamēr sirds ir saulē,
Tu nebūsi dzīvē lieks,
Kamēr vien tevī ir saule,
Mūžs tevi nesaliek.*

/E.Vēciņa/

Sveicam jubilārus maijā!

Mārim Maltam	13.05.	18
Ingai Ļebedevai	20.05.	25
Dainim Tropam	12.05.	40
Genādijam Sinkevičam	13.05.	45
Dacei Jevdokimovai	16.05.	50
Artūram Krauklim	17.05.	50
Gaļinai Klūgai	08.05.	55
Vēsmai Zepai	16.05.	55
Aleksejam Morozovam	07.05.	65
Kārlim Rinkulim	07.05.	65
Arnim Puriņam	11.05.	85

*Mazi bērni pēc cālēniem smaržo,
Pēc pieneņu pūkainām galvām.
Un Tu saproti, citas nebūs –
Ši ir vislielākā balva.*



Sveicam
Kristīni Družeku un
Raimonu Zvejsalnieku
ar dēliņa Markusa piedzimšanu!

Mētrienas pagasta padome

*Piecdesmit gadi – tas ir tāds sliekšnis,
Pie kura tiek izvērtēts cilvēka mūžs,
Ar citām acīm skatot, kas bijis,
Ar prātu uzlūkot to, kas vēl būs.
Un laimīgs ir tas, kas vienmēr pa dzīvi
Ar mīlu sirdi pratis ir iet,
Kas radis teikt gaišos un mīļos vārdus,
Kam prieku dāvājis citu prieks.
Izvērtēts tiek viss – gan prieks, gan bēdas,
Un darba solis, reizēm tik smags,
Un arī raudātās asaru pēdas,
No citiem ko slēpusi tumšākā nakts.
Piecdesmit gados tik daudz jau ir paveikts
Un reizēm šķiet, spēka kauss izsmelts
jau sauss,
Bet visu to atsver vislielākais guvums,
Tev dārgu un mīļu cilvēku tuvums.*

/Lauma Daugīša/

Sveicam Artūru Kraukli
50 gadu jubilejā!
Veselību, darbu, mīlestību vēl dēls ar
ģimeni, Jana ar ģimeni, Baiba Anglijā,
sieva Ināra

Kā visātrāk tērēt kalorijas

Šī informācija domāta tiem, kas, tuvojoties vasaras sezonai, vēlas atbrīvoties no kāda pa ziemu uzkrātā liekā kilograma.

Varat iepazīties ar dažiem piemēriem, kurus redzams, cik daudz enerģijas (kilokalorijās) organisms patērē 1 stundā un 1 kg ķermeņa masas, veicot dažādas kustības.

Gulēšana nepaēdušam	1,00 kcal
Gulēšana paēdušam	1,10 kcal
Sēdēšana	1,04 kcal
Stāvēšana atbrīvotā stājā	1,06 kcal
Stāvēšana miera stājā	1,23 kcal
Lasišana, sēžot pie galda	1,27 kcal
Rakstīšana ar roku, sēžot pie galda	1,46 kcal
Runāšana un dziedāšana	1,55 kcal
Šūšana	1,82 kcal
Rakstīšana ar rakstāmmašīnu	1,90 kcal
Vijoles spēlēšana	1,96 kcal
Biljarda spēlēšana	2,90 kcal
Vingrošana ar nūju	4,10 kcal
Galda tenisa spēlēšana	4,50 kcal
Malkas zāģēšana	6,80 kcal
Vingrošana uz līdztekām	8,00 kcal
Iešana 3 km/h	2,50 kcal
Skriešana 9 km/h	9,50 kcal
Braukšana ar velosipēdu 9 km/h	3,54 kcal
Peldēšana 1,2 km/h	4,40 kcal
Dejošana (fokstrots)	4,44 kcal
Dejošana (valsis)	5,10 kcal
Slidošana 12 km/h	7,80 kcal
Slēpošana 9 km/h	9,00 kcal

Pavasara diēta

Ja jums ir daži liekie kilogrami, pamēģiniet pavasara diētu, ko piedāvā www.bt-lady.com.ua Diēta, variējot abas iespējas, turpināma ne ilgāk kā pāris nedēļas.

Brokastis: glāze tomātu sulas ar divām šķēlēm rupjmaizes ar plānu sviesta kārtiņu.

Pusdienas: glāze tomātu sulas, puskrūze vārītu rīsu, nedaudz dārzenu, svaigs vai cepts ābols. Otrs variants: 150 g vārītas liesas zivs, salāti no gurķa, tomāta un salātlapām, pārlieti ar ēdamkaroti augu eļļas, 100 g vīnogas.

Vakariņas: 100 g liellopu maltās gaļas sacep ar sēnēm un sīpolu, divi vārīti kartupeļi. Otrs variants: pusi no vistas krūtiņas gabala bez ādas izvāra ar dārzeniem, puskrūze rīsu.

/materiāli no interneta/

Izdevējs – Mētrienas pagasta padome. Reģ. Nr. 90000054731, pagasta padomes tālr. 64826031, 64826033, fakss 64826031.

Avīzes redaktore Solvita Stulpiņa. Redkolēģija – Valda Otvare, Jolanta Vītola, Maruta Oša, Marija Beģis-Begge,

Vallija Sīpola, Eleonora Rimša, Ilmārs Grudulis.

Iespiests SIA "Erante" tipogrāfijā. Tālr. 64860983, 65230115