



Izdod Mētrienas pagasta pārvalde  
2010. gada oktobra avīze Nr. 146

## AFIŠA

17. novembrī plkst. 10.00

Mētrienas pagasta bibliotēkā  
**atceres pasākums**  
veltīts mūsu novadniecei

**Marijas Galenieces**  
**120. jubilejai**

18. novembrī plkst. 20.00

Mētrienas tautas namā

## Koncerts

veltīts Latvijas Republikas  
dzimšanas dienai  
Koncertā piedalās tautas nama  
pašdarbības kolektīvi

Pēc koncerta

## balle

Artūra Grandāna vadībā.  
Omulībai līdzī nemsim groziņus.

## Vēl viens rudens manā zemē uzzied...

*Vēl viens rudens manā zemē  
uzzied. Lapu lietus līst. Un ne-  
tieci tu samērcēts, ne saldēts.  
Vien krāšņām rudens krāsām  
aparots.*

*Ik rudeni bagāti topam, vai  
jūti un apzinies to? Ceļi un ce-  
liņi, takas un lielceļi zeltainiem  
paklājiem klāti. Un mēs ejam vēl  
vienai vasarai pāri...*

*Lapas klusumu vējā lietus  
mākonis pārtrauc... Līst.*

*lietus lāses  
kā notis*

*starp zemi un debesīm  
dziesmu rada  
vai vienai dienai  
nebūs  
par daudz  
melodiju?*

Solvita

## Oktobris isumā

02.10. Saeimas vēlēšanu diena.

09.10. Ozolkalna kapos 46 gadu  
vecumā guldīts Andris Freijs.

09. – 10.10. Tautas namā  
privātpasākums.

13.10. Raksalas silā darba režīmā  
pilnībā sadeg meža treilēšanas  
traktors.

16.10. Tautas namā jauno dīdžeju  
festivāls.

16.10. Mētrienas komanda  
spēlē novada vīriešu volejbola  
čempionātā Kusā.

16.10. Mētrienas mednieku  
sapulce.

18.10. Nodarbinātības dienesta  
pieņemšanas diena Mētrienā.

30.10. Tautas namā diskotēka.

31.10. Mētrienas komanda  
spēlē novada vīriešu volejbola  
čempionātā Madonā.

Notikumus apkopojā  
**Ilmārs Grudulis**

# Paldies Tev, skolotāj!

## PASĀKUMS

Klāt oktobris. Un klāt gadskārtējā Skolotāju diena. Mums katram noteikti ir savs mīļākais skolotājs, kuru atceramies no tāliem un ne tik tāliem skolas gadiem. Kāds noteikti vairāk palicis atmiņā. Cits ar savu smaidu, cits ar vienkāršību, cits – ar stingrību. Bet viņi visi mums vēlējuši un mācījuši tikai labu. Paldies viņiem par to!

Šī diena daudziem atmiņā paliek ar to, ka pēdējās klases skolēni varēja iejusties skolotāju un paša direktora lomā. Citam tas patika, citam gluži pretēji – grūti bija savaldīt nepaklausīgos skolēnus. Bet cits varbūt tieši šīs dienas iespaidā izvēlējās savu nākamo profesiju.

Mētrienas pamatskolas skolēni arī šogad dāvāja svētku dienu saviem skolotājiem. Katrs klases kolektīvs, „jaunā audzinātāja” vadībā sveica pedagogus. Smaržoja vēlinie rudens ziedi, tika izdejojts svētku valsis un skolotājiem dāvāts atpūtas mirklis.

Mētrienas pamatskolas skolēni savus skolotājus sveic ar S. Pundures dzejas rindām –

*Ik dienu nāc ar smaidu viedu  
Tu, skolotāj, pie manis nāc.  
Ar burtu burtiem, vārdu vārdiem,  
Tu mani viedu veidot sāc.  
No baltas lapas košās krāsās,  
Tu mani pārvērt nemanot.  
Ļauj pateikties par sirdi tavu,  
Tev pretī manu atverot.  
Paldies tev, skolotāj! Šie ziedi  
Ar mīlestību sniegti būs!  
Sev paturēšu tavu smaidu,  
Tas man kā gaisma būs.*

Solvita Stulpīņa  
Autores foto



Apsēdies, atpūties, mana mīļa skolotāja. Gan tu biji piekususi, mani gudru mācīdama.



Šos rudens ziedus dāvājam mēs jums, skolotāj!



2. klases apsveikums.



Svētku valsis.

## Pēc gadiem satikt labus cilvēkus

### INTERVIJA

Mētrienas pamatskolā divdesmit septiņus gadus latviešu valodu un literatūru māca skolotāja Marija Beģis-Begge. Skolotājas profesiju izvēlējusies arī viņas meita Zane. Jau trīs gadus Zane ir vizuālās

mākslas un mājturības skolotāja. Tā nu sanācis, ka viņas abas strādā vienās skolās – Mētrienas un Lazdonas pamatskolās. Laikā, kad tiek svinēta skolotāju diena, kad atceramies savus bijušos skolotājus un skolu, aicināju Mariju un Zani uz sarunu.

**Skolotāju profesijā paaudžu pēctecība mēdz būt. Ka bērni**

**seko vecāku pēdās, arī nav rētums. Bet kā tas ir tieši izvēloties mācību priekšmetu?**

**Zane** – Pirmkārt, profesiju arī izvēlējos nejauši. Bija vēlme studēt Mākslas akadēmijā, pati sev nosolījos – nekad nemācīšos Liepājas Universitātē un nekad nebūšu skolotāja. Bet pareizs izrādījās teiciens

– nekad nesaki nekad. Mācību priekšmeti, ko mācu, ir ļoti radoši. Arī literatūra man vienmēr patikusi, bet ne tik ļoti, lai to mācītu skolā.

**Kādi plusi un minusi, ka ģimenē ir divas skolotājas? Kā tas iespaido jūsu darba dienu, zinot, ka abas strādā vienās skolās?**

Turpinājums 2. lpp.



Turpinājums no 1. lpp.

**Zane** – Mīnusus nejutu. Ir labi, ka mājās var izklāstīt savas problēmas un saņemt kādu profesionālu padomu. Abas ar mammu strādājam tajās pašās skolā, bet darbā gandrīz nekad nesatiekamies – dienas nesakrīt. Kad esmu Lazdonā, mamma ir Mētrienā, un otrādi.

**Marija** – Droši vien ir gan plusi, gan mīnusi. Plusi – varam dalīties ar jaunām, interesantām idejām, kuras uzziņātas semināros,ursos, literatūrā u.c. Kopīgi pasmejams par dažādiem kurioziem no skolas dzīves. Mīnusi – grūti „atslēgties” no darba jautājumiem arī mājās. Darba dienas, par laimi, tā saplānotas, ka skolā mēs nesatiekamies.

**Vai jums ir kāds īpašs paņēmiens, kā bērņus rosināt aktivitātēm?**

**Marija** – Īpaša paņēmiena nav. Viss atkarīgs no konkrētās klases un situācijas. Jo vairāk dažādu uzdevumu, jo radošāks darbs. Diemžēl ne visās klasēs tas iespējams.

**Zane** – Bērņiem patīk radošas lietas un darbiņi, kur rezultāts redzams ātri. Interesē jebkādi darbiņi, kas notiek pie plīts – gatavot ēst, liet sveces, vārt zīepes, utt.

**Vai to visu, kas ir mācību programmās, mūsdienai bērņiem ir nepieciešams apgūt? Cik no tā visa varēs praktiski izmantot dzīvē?**

**Marija** – Protams, ne jau viss, ko māca skolā, tālāk noderēs praktiskajā dzīvē. Bet skola jau iemāca domāt, iemāca prasmes, kuras var attīstīt katrs turpmāk. Arī mācību programmas šodien ir citādākas, nekā pirms gadiem divdesmit. Šodien skolotājam ir lielāka iespēja izvēlēties, ko un kā mācīt.



2007. gads. Pie Zanes bakalaura darba, Liepājas Universitāti beidzot.

**Zane** – Piemēram, vizuālās mākslas programmā ir daudz teorijas. Mazāko klašu bērņi to aptvert nespēj, un, manuprāt, tas nemaz nav nepieciešams. Par mājturību runājot, tur gandrīz viss programmā ietvertais ir dzīvē noderīgs.

**Kā iemācīt skolēniem mīlēt Raini? Kā radīt vēlmi iemācīties zeķi adīt? Un vai tas vispār vajadzīgs?**

**Zane** – Zeķes un cimds adīt ir grūti. Pirmkārt, process ir ilgstošs un sarežģīts. Otrkārt, grūti izkontrolēt, cik daudz skolniece adījusi pati, cik – gādīgā vecmāmiņa vai krustmāte. Adīšanas procesu likt iemīlēt – tāds nav mans uzdevums. Uzdevums ir sniegt ieskatu rokdarbu veidos, kas

ir nozīmīgi latviešu tautai.

**Marija** – Nav viegli iemācīt to, ko skolēns nevēlas mācīties. Mācību procesā taču piedalās skolotājs – devējs un skolēns – ņēmējs. Tāpēc ne viss būs atkarīgs no skolotāja pieredzes, personības, prasmes utt. Svarīgi ir arī tas, cik atvērts un mācīties gribošs ir pats skolēns. Var jau apgalvot – man tas vispār nav vajadzīgs. Taču dzīvē ir vērtības, kuras ir jāapgūst, jāizprot un jācieņa, ja uzskatām sevi par aktīviem, gudriem un kultūrāliem cilvēkiem.

**Kad jūs sev sakāt – šī stunda man izdevās...**

**Marija** – Stunda var būt izdevusies, ja esi izdarījis visu, kā ieceļēts, ja skolēni ir sapratuši, ja kāds vēl pienāk klāt pēc stundas un vēlas parunāties.

**Zane** – Tad, ja skolnieku acīs redzams prieks un ir vēlme klasē uzturēties ilgāk par noteikto laiku.

**Kas jums sagādā gandarījumu?**

**Zane** – Ja skolnieks ar interesi stāsta par padarīto darbu, saviem novērojumiem, veikumu ārpus stundām. Piemēram, dalās pieredzē par kulināriju, mājās izcepto kūku, pagatavotajiem salātiem.

**Marija** – Gandarījumu sagādā bērņu veiksmes, vēlēšanās strādāt. Galvenais – pēc gadiem satikt labus cilvēkus, kuriem par spīti grūtībām saglabājusies labestīga attieksme pret savu skolu, skolotājiem, dzimto pusi.

**Kā pavadāt brīvo laiku?**

**Marija** – Brīvo laiku labprāt pavadu dārzā, kaut ko stādot, ravējot vai novācot ražu.

**Zane** – Jau ilgstoša „aizraušanās” ir autoskola „Kadri” un braukšanas prasmju apgūšana. Jaunākais hobijs – angļu valodas kursi.

**Atcerēsimies iepriekšējās skolotāju dienas darba gadu garumā. Vai ir bijis kāds pārsteigums?**

**Zane** – Jautra skolotāju diena tika piedzīvota pagājušajā gadā. Tā bija ekskursija pa Vidzemi kopā ar Lazdonas pamatskolas kolektīvu. Īpaši atmiņā palicis pikniks uz kādas upītes tilta – stipri lija lietus, bet mēs visi ar lietussargiem rokās degustējām maizītes un salātīņus.

**Marija** – Ir bijuši patīkami pārsteigumi, kad skolotāju dienā ierodas bijušie audzēkņi un kaut vai ar parastu lauku puķīti atceras savus skolotājus.

**Varbūt atmiņā ir arī kāds kuriozs?**

**Marija** – Pirms vairākiem gadiem vadīju stundu zīmēšanas kabinetā, kura centrā bija novietoti kubi, pārsegti ar pārklāju. Klase stundas sākumā bija diezgan jautra, bet vēlāk nomierinājās un labi strādāja. Tikai, kad noskanēja zvans, pārklājs sakustējās un no turienes izlida divas devītās klases meitenes. Izrādās, ka viņas tur bija noslēpušās pirms stundas un krietni nomocijušās, veselu stundu tupēdamas zem pārklāja.

**Zane** – Kādā mājturības stundā meiteņu kliegšanas dēļ bojā aizgāja pele... Mājturības kabinetā notika rokdarbu stunda. Pēkšņi kāda meitene pamanīja, ka stundai ir sava „novērotāja” – ķepiņās pacēlusies pele. Protams, sekoja ļoti skaļi spiedziņi un blāviņi. Drosmīgākā meitene paņēma peli aiz astes un izvieda pa logu. Pēc tam meitenes pārbaudīja – pele, kur nokritusi, tur arī bija – pagalam.

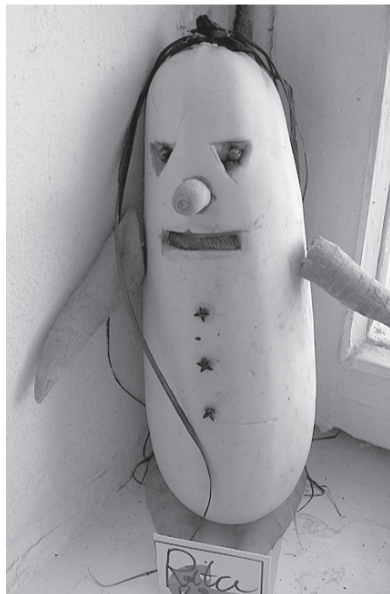
Solvita Stulpiņa  
Foto no personīgā arhīva

## Dārzeņu izstāde

### SKOLAS ZIŅAS

Sākumskolas skolēni, vecākiem piepalīdzot, gatavoja interesantus veidojumus no dārzeņiem. Apskatāmā izstāde skolas pirmajā stāvā bija ļoti daudzveidīga. Vai esi redzējis, kā pārvēršas kabacis, burkāns un kartupelis? Vai esi redzējis, cik lokans tārps iznāk no rudens āboliem? Sākumskolas skolēni to zina.

Solvita Stulpiņa  
Autores foto



## Par pabalstu piešķiršanu

### UZZIŅAI

Madonas novada domes saistošie noteikumi Nr. 2. „Noteikumi par vienreizēju materiālu pabalstu piešķiršanu Madonas novadā”, kas izdoti 27.01.2010., nosaka kārtību, kādā piešķirami un izmaksājami vienreizējie pabalsti pašvaldībās.

Neizvērtējot personas/ģimenes ienākumus piešķir šādus pabalstus:

1. materiālo pabalstu (dāvanu karti) ir tiesības saņemt bērņa māte, kuras bērns dzimis SIA „Madonas slimnīca”. Ja dzemdības pieņem citā dzemdību namā, ir iespēja griezties pie sociālā darbinieka ar lūgumu izsniegt šo pabalstu 50 Ls apmērā, bet tikai ar ārsta nosūtījumu.

2. Pabalsti nozīmīgās dzīves jubilejās – tiek piešķirts sasniedzot 80, 85, 90, 95, 100 un vairāku gadu vecumu (jāiesniedz personu apliecinoši dokumenti), ģimenēm laulību (kāzu) 50, 55, 60, 65, 70 un vairāku gadu jubilejā (jāiesniedz laulības apliecība).

Pabalstu apmēri, sasniedzot:

- 80 gadu vecumu – 20,00 Ls;
- 85 gadu vecumu – 30,00 Ls;
- 90 gadu vecumu – 40,00 Ls;

- 95 gadu vecumu – 50,00 Ls;
- 100 gadu vecumu – 100,00 Ls.

- Ģimenei 50 gadu laulību (kāzu) jubilejā Ls 50,00;
- Ģimenei 55 gadu laulību (kāzu) jubilejā Ls 55,00;
- Ģimenei 60 gadu laulību (kāzu) jubilejā Ls 60,00;
- Ģimenei 65 gadu laulību (kāzu) jubilejā Ls 65,00;
- Ģimenei 70 un vairāku gadu laulību (kāzu) jubilejā Ls 70,00;

Vēlreiz gribētu atgādināt par trūcīgās personas/ģimenes statusa iegūšanu. Lai iegūtu statusu, ģimenes ienākumi uz vienu personu nedrīkst būt vairāk par 90 Ls, ģimenei var būt viens auto, ja ģimenē ir bezdarbnieki – jābūt obligāti reģistrētiem Nodarbinātības valsts aģentūrā, īpašumā drīkst būt ne vairāk kā 5 ha zemes un 3 ha meža.

Joprojām ir iespēja iegūt izziņu veselības aprūpes saņemšanai ar 100% atlaidi, ja ienākumi ir zem 120 Ls mēnesī un 50 % atlaidi, ja ienākumi ir zemāki par 150 Ls mēnesī uz katru personu ģimenē.

Materiālu sagatavoja  
Arita Sīpola

## Sanākam, sadancojamies...

### VAĻASPRIEKŠ

Daba vēsta, ka rudens ir klāt. Lielie lauku darbi padarīti. PAGRABI piepildīti. Nu ir laiks citām aktivitātēm.

Jau ar septembri aktīvi darbojas dāmu deju grupa. Mācāmies jaunas dejas. Dejojotājas mēģinājumus

apmeklē ļoti apzinīgi. Deju grupā gaidām jaunas dejojājas. Pirmās šīs sezonas jaunās dejas tiks parādītas 18. novembra svētkos.

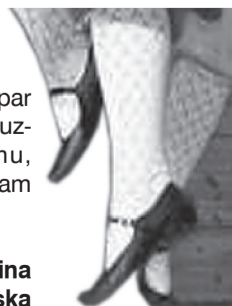
28. oktobrī tautas namā plkst. 19.00. pulcējās vidējās – vecākās paaudzes deju kolektīvs. Pēc vasaras atvaļinājuma ieradās iepriekšējā

gada dejojāji. Ļoti liels prieks, ka mums pievienojušies arī jauni dejojāji. Ceram, ka izveidosies visi astoņi pāri.

Pirmajā mēģinājumā jau sākām gatavoties svētku koncertam. Liels paldies mūsu skolotājai Solvitai Stulpiņai par pašas veidotajām deju ho-

reogrāfijām, par izdomu un uzmanību, ka visu varam izdarīt.

Antoniņa  
Krasovska



## Kāpēc rudenī kokiem nobirst lapas?

### INTERESANTI

Tradicionāli tiek uzskatīts, ka, līdz ar gaisa temperatūras pazemināšanos, koki pāriet uz resursu ekonomēšanas režīmu, un tādēļ „tiek vaļā no lapām”, lai nebūtu tās jānodrošina ar dzīvībai vajadzīgām vielām. Taču britu profesors Braiens Fords pieļauj, ka lapu nomešana kokiem ir tas pats, kas cilvēkiem sakopšanās. Atbrīvojoties no lapām, koki atbrīvojas no iekšienē esošajām nevajadzīgajām vielām. Profesors izpētījis, ka neilgi pirms lapu nomešanas tajās paaugstinās kaitīgu vielu koncentrācija. Tāpat palielinās arī smago metālu līmenis nokrist gatavajās lapās. Pētnieks apgalvo, ka koks no šīm vielām visticamāk vēlas atbrīvoties, nevis glabāt visu ziemu. Turklāt lapu nomešana nenotiek mitruma deficīta dēļ, jo, piemēram, augi, kuri dzīvo ūdenī, arī nomet lapas. „Ir būtiski saprast, kas notiek rudenī, kad koku lapas kļūst sārta un dzeltenas, bet pēc tam nobirst. Augiem notiek ikgadēja attīrīšanās”, norāda profesors, „bet tam nevajadzētu traucēt cilvēkiem baudīt šo rudens krāsainību”.

(materiāls no portāla apollo.lv)

## Novada volejbola čempionātā

### SPORTS

16. oktobrī sākās Madonas novada vīriešu volejbola komandu čempionāts. Praktiski tas ir atklātais, jo spēlē arī Lubānas un Ērgļu komandas. Par čempiona nosaukumu cīnās desmit vienības. Mētrienai pirmā spēļu kārtā notika Kusas pamatskolas sporta zālē. Aizvadīja trīs spēles. Nebūt ne vieglas. Tomēr visās uzvarēja. Vienāds rezultāts 2:0 pret Kusu, Ērgļu junioriem un Mārcienu. Šoreiz spēlēja Armands Grudulis, Uģis Egļītis, Raimonds Adamovičs, Aigars Karāns, Edgars Veikšāns, Anatolijs Karaušu un Jurģis Seržāns. Spēlēs nepiedalījās Edgars Točs sakarā ar Daugavpils Universitātes komandas dalību Šenker līgā, Pāvils Konovaļenko un Māris Točs darba apstākļu dēļ, bet Artūrs Fridrihsons zemnieku saimniecībā bija guvis rokas savainojumu.

Jāpaskaidro, ka priekšsacīkstēs katra komanda aizvada divas savstarpējās spēles. Tātad līdz finālam katrai vienībai jāspēlē 18 reizes.

31. oktobra spēlēs no Mētrienas piedalījās desmit volejbolisti. Šoreiz laukumā gāja arī Edgars Točs, Pāvils Konovaļenko un Artūrs Fridrihsons. Tieši Edgars Točs vienā no spēlēm ar gremdservēm panāca izlīdzinājumu. Tā bija vienīgā reize, kad kāda no tās dienas pretinieku komandām sākumā bija guvusi pārsvaru. Ar setu rezultātu 2:0 Mētrienā uzvarēja Barkavas/Lubānas, Madonas 2.vidusskolas un Madonas Namsaimnieka komandas.

Iļmārs Grudulis



# Latvija



Ar šo pabeigsim izrakstus no „Latvisku domu krājuma”, ko iesākām „Mētrienas Dzīves” 144. un 145. numurā.

Sensenos laikos (kā domāja Imants Ziedonis grāmatā „Tik un tā”) mūsu sencis, ieraudzījis Vidzemes augstienes pakalnus, ezerus un birzis, kļuva par latvieti. Arī vācu ordeņbrāļiem šī zeme likās gana skaista, lai te ierīkodu savas muižas. Pagāja seši simti gadu, līdz krievi atļāva latviešu zemniekam izpirkt sentēviem atņemto zemi. 19. gadsimtā mūsu vectēvi un vecvecēvi, atraujot sev un saimei gardus kumosus, krāja kapeiku pie kapeikas, lai ar cara zelta rubļiem maksātu par dārgo dzimto zemi.

Šodien mēs par lēcu virumu īpašumus atkal atdodam vāciešiem, dāņiem vai jebkam, lai no jauna kļūtu par kalpiem.

• Dziesmas sirsnīgie vārdi – „Tev mūžam dzīvot, Latvija”- ir solījums un apliecinājums mūsu gribai, bet arī apņemšanās, kas pilda mūs ar lielu spēku, ar to spēku, kas mūsu ticību padarīs cietāku, drošāku par klinti, ko nekāda vara nespēj satriekt, nav satriekusi un ne mūžam nesatrieks.

Prezidents Kārlis Ulmanis IX dziesmu svētkus atklājot 1938. g. 18. jūnijā.

• Latvijas garīgo robežu sargāša-

na ir tautieša cēlākais uzdevums.  
Vilnis Šveics – 1992. g. Toronto

• Tikai ar aktīvu, apzinīgu celšanas gribu ir izcēlusies Latvija no provinciāla nezināma kakta, tikusi par pasaules locekli lielajā pasaules tiesiskajā saimē.

Dr. Miķelis Valters

• Vai tagad mūsu jaunlaiku Lāčplēša leģenda jau būtu galā? Man liekas, ka nē. Vēl nav bijis piemērs, kur Lāčplēsis cīnījies ar raganām un jodiem. Par šādām cīņām cilvēku dzīvē jāatzīst tās, kur cilvēks ved cīņu pats ar sevi, saviem fiziskajiem un garīgajiem trūkumiem, kur viņš cīnās pret pilsoņu netikumiem, pret savas tautas un valsts kļūmīgām gaitām. Tā ir cīņa, kādu Lāčplēsis izcīnīja Burtnieku pilī.

Fr. Virsaitis

• Atminieties vienmēr, ka Latvija mums nav iedāvināta, bet grūti izcīnīta ar mūsu tēvu un brāļu asinīm, sirdssāpēm un bēdām.

Ģenerālis Jānis Balodis

• Katram laikmetam un katrai tautai ir bijuši savi ugunsgrūdi kurinātāji un aicinātāji. Lai katrs nāk un paņem pa oglei.

Jānis Klīdzējs

• Esmu tikpat laimīga kā visi tie,

kas piedzīvoja Latvijas tapšanu. Arī stāvēt uz pasaules sliekšņa, toreizējā Latvija neizskatās ne lokālpatriotiska, ne provinciāla, kā to šodien dažs labs mīl apgalvot. Arī Latvijā iepūda pasaules vēji. Spraiguma un priecīga nemiera pilna tā auga. Tādi bija arī viņas cilvēki, jaunu apvāršņu meklētāji un savā dziļākā būtībā latviskai pasaulei uzticīgi.

Valda Mora

• Tēvzemes mīlestība nav mākslīgi kultivēta emocija, vai kādas šķiras radīta un tās interešu labā izmantota ideoloģija. Tā ir dvēseles dziļumos sakņota stīga, kurā skan zemes, asiņu un senču gara dūkoņa. Latviešu tautas vēsture māca, ka tā ir pilnam pārbaudīta upuru un asiņu cīņās.

Arvīds Melliņš

• Kam drosme ir un goda prāts, un skaidra sirds, kam tauta tuvāku par draugu stāv, tas nāk man līdz, tas nāk man līdz, lai mūžam slavā, godā zeltu Latvija.

Prezidents Kārlis Ulmanis

• „Dvēsele, alkusi dzīvot un sakrāt” (Jānis Medenis Raksti I), izteic latvisko īpatnību. Latvietis, cilvēks ar rūpi par savu ikdienu un gādnieks par savas dvēseles dzīvi, nepadošas ieviešanai masu kalpībā, ne bezdomu padevībā. Latvietis visās paaudzēs ir centies dzīvot un sakrāt, bet reizē arī uzklaušījis savu sirdsbalsi un rūpējies par paaudžu paaudzēs veidotajām gara vērtībām.

J. Briedis – „Latvija Amerikā” 1989. g. 9. septembrī.

Materiālu apkopoja  
Maiga Meijere

## Ar bisi un makšķeri

Oktoobra medības Mētrienā bijušas veiksmīgas. 2. oktobrī savā Islienas īpašumā aļņu telu nomedīja Jānis Rozītis. Tajā pašā dienā tiešā Mētrienas pagasta centra tuvumā no Pētera Bebra raidīta šāviņa krita lapsa. Ciemata iedzīvotājiem jau sen bija pretenzijas pret šo pārdrošo dzīvnieku. 13. oktobrī Valdis Kaminskis tika pie skaistas trofejas – aļņa lāpstevida ragiem ar divpadsmit žuburiem. Bulli sastapa zvēra pārgājienā no Sildu puses uz Runcu purvu.

16. oktobra rīta medībās vēlreiz Islienā veiksmē Jānim Rozītim. Ieguva aļņu bulli. Dzīvnieks jauns. Ragi bez žuburiem. Jāatzīmē, ka Islienas apkārtnē jau no pagājušā gadsimta divdesmitajiem gadiem bija Mētrienas medniekiem populāra medību vieta. Kad meliorācijas sabiedrība „Isliena” nosusināja purvainās platības, vietējie zemnieki tolaik izmantoja šo teritoriju siena pļaujā. Daži uzara un audzēja auzas. To gadu virsmežsargs Nikolajs Gricmanis stāstīja, ka kāds saimnieks tur spējis izaudzēt lielisku lopbarības burkānu ražu. Tagad tur vienlaidus bērzu mežs, bet kādreiz pļavas gar Islienas upītes krastu tālu aizstiepās Islienas ezera virzienā. Pirms Teiču dabas rezervāta dibināšanas tagadējais Mētrienas kolektīvs medīja līdz pat Siksalai. Rezervāta tuvums nosaka meža dzīvnieku un putnu blīvumu Islienā un Vilku mastā. Jāpiezīmē, ka ap Islienas upi arī mūsdienās dzīvo medņi. To riesta vietas ir tūlīt aiz upītes.

16. oktobra pievakarē mednieku sapulcē debatēja par iekšējo kārtību un disciplīnu. Izmainīja medību laikus nedēļā. Mednieks un zemnieks Eriks Krasts bija kritisks. Daudz ko sīki apspriežot, bet cīņa ar meža cūkām joprojām neesot pietiekoši efektīga. Tiesām. No 77 atļautajām, pagaidām nomedītas 25.

Ar oktobra mednieki kļuvuši ro-



Juris Jefimovs un Ilmārs Grudulis ar iegūtajiem medījumiem.

sīgāki plēsīgo zvēru individuālajās medībās. Juris Jefimovs no saviem medību torņiem ticis pie vairākiem jentotiem un lapsām. Jenotu medībās ar laikus palīdzību naktis tumsā pēdējā mēneša nedēļā trīs jentotus pieveicis šī raksta autors.

Mazāk populāras mētrieniešu vidū kļuvušas ūdensputnu medības. Mareks Platačs vairākkārt devies uz Lubānu. Divus desmitus pīļu izdevies nomedīt.

Oktoobra mēnesī ar lieliem lo-  
miem Mētrienas makšķerņieki nelep-  
ojās. Jānis un Valdis Broki Aiviekstē

lomus neguvuši. Toties Broku dzimtas pārstāvji Valdis, Andris un Valdis mēdz pavēlcēt Odzienes ezerā. Visos braucienos katrs noķēris pa līdakai. Lielās gan oktobrī pratušas izvairīties no spinningotāju mānekļiem. Jānis Irbe izvēlējies plašākus ūdeņus. Apmeklējis Baltijas jūras krastus. Vilinājušas butes. Tomēr cerētais jūras zivju guvums izpalicis. Labāka makšķerēšana jūrā padevies Uldim Grudulam. Ventspils virziena piekrastē viņam butes ķērušās. Lomā bijušas mazākas un lielākas.

Ilmārs Grudulis

## Gripa un tās profilakse

### ESI VESELS!

Gripa ir akūta infekcijas slimība, kas bīstama ne tikai tās norises laikā, bet arī pēc slimības, jo nereti tā turpinās dažādu komplikāciju formā.

Šogad joprojām aktuāls ir pagājušajā sezonā cirkulējošais H1N1 gripas paveids. Sākoties aukstajam laikam, tas sevi var atkal parādīt. Veids, kā gripas vīruss iekaro cilvēka organismu, ir vienkāršs. Gripas vīrusu daļiņas nonāk cilvēka elpceļos un pēc tam elpceļu šūnās. No tām – pa visu organismu, bojājot kapilāro tīklu visos orgānos. Gripas vīruss attīstās ļoti strauji, no vienas līdz četrām dienām, atkarībā no cilvēka imunitātes. Slimība sākas pēkšņi. Ir galvas sāpes, drebuļi, sauss klepus, drudzis un temperatūra var paaugstināties pat līdz 40 grādiem. Ir vispārējas muskuļu sāpes, apetītes zudums. Var būt iesnas un sāpošs kakls.

Visbīstamākās ir gripas komplikācijas. Tās var būt – bronhīts, plaušu karsonis, deguna blakus dobumu iekaisums un ausu iekaisums. Visbiežākais gripas izraisītājs nāves cēlonis ir plaušu karsonis. Pirmais dienas strauji parādās elpas trūkums, var būt krēpas ar asinīm. Šai komplikācijai ir augsts mirstības risks. Tas bija galvenais nāves cēlonis 35 gripas upuriem Latvijā 2009. gadā.

Pie gripas nevajadzētu lietot aspirīna grupas medikamentus, sevišķi bērniem vecumā līdz 18 gadiem, jo šīs grupas medikamentu pielietojums drudža mazināšanai var radīt Reja sindromu, kas ir reta, bet ļoti nopietna komplikācija. Tā rada garīgus traucējumus, delīriju, pat komu, kā rezultātā līdz pat 40% gadījumu iestājas nāve, bet slimību



pārcietušajiem saglabājas nopietni neiroloģiski traucējumi, kā parēze, paralīze, tirpšana roku un kāju pirkstos, mikardīts.

Vislielākais inficēšanās risks ir atrasties vienā telpā ar slimu cilvēku, kurš šķauda vai klepo, kā arī cieši kontaktējoties ar slimu personu, pieskaroties dažādiem priekšmetiem, arī sabiedriskajās vietās, kur slimais pieskaras, piemēram, atbalsta stieņi, rokturi, margas, grozu un ratiņu rokturi veikalos. Parasti saslimst cilvēki ar novājinātu imūnsistēmu, cilvēki, kas lieto nepilnvērtīgu uzturu, ir neizgulējušies, pārpūlējušies darbā un ir kādi kaitīgi ieradumi.

**Profilakse.** Lai nesaslimtu, jālieto pilnvērtīgs uzturs, jāatrodas daudz svaigā gaisā, jālieto kombinēti vitamīni, zivju eļļa, mikroelementi, pietiekami daudz dabīgās sulas, dārzeņi un augļi. Miegam jāatvēl vismaz 8 stundas diennaktī. Katru dienu jāvēdina telpas, jāveic iekšējā telpu mitrā uzkopšana, īpaši telpām ar centrālo apkuri. Rūpīgi jāmazgā rokas ar šķidrām ziepēm, jo vīrusi un baktērijas uz ziepju gabaliņiem saglabājas. Ja rokas nav mazgātas, izvairieties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei. Iemāciet bērniem nebāzt mutē rotaļlietas, pirkstus, zīmuļus. Izmantojiet vienreizējās salvetes, pēc lietošanas izmetiet un nomazgājiet rokas. Atgriežoties mājās, ieteicams izskalot kaklu un degunu ar kumelītēm, sāls ūdeni vai kādu citu zāļu tēju, jo deguna un rīkles gļotāda ir gripas vīrusu ieejas vārti.

Tomēr visdrošākā un vislabākā aizsardzības metode ir potēšana. To var izdarīt gan pieaugušajiem, gan bērniem. Pārdošanā ir gan parastā pretgripas vakcīna, gan 2010. gada IDflu gripas vakcīna, kuras sastāvā iekļauts H1N1 vīrusa celms. IDflu domāta pieaugušajiem no 18 līdz 59 gadiem. Vakcīnas, kas veidotas citām vecuma grupām – cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem un bērniem, pastāv, bet to noteiks jūsu ģimenes ārsts.

Pat, ja esat vesels, aktīvs, jūs esat pakļauts riskam inficēties ar gripu, tādēļ iesaku potēties.

Irēna Elksnīte,  
ārsta palīgs

## Lai labi garšo!

### Marinētu kāpostu salāti

Kāpostu sagriezt smalkos salmiņos, burkānu un bieti sarīvēt ar rupju rīvi, ķiploku daiviņas sasmalcināt. Visus produktus likt emaljētā traukā, mazliet sagrūst. Marinādi pakarsēt līdz vārīšanās temperatūrai un pārliet ar to dārzeņus. Atstāt uz diennakti, lai iemarinējas.

- 1 kāpostgalva
- 1 biete
- 1 burkāns
- 5 – 8 ķiploka daiviņas

### Marinādei

- 1 l ūdens
- 1/2 glāzes eļļa
- nepilna glāze parasta etiķa
- 1 glāze cukura
- 2 ēd. karotes sāls

### Veselības salāti

Šobrīd pie mums, Latvijā, ir mitrs un drēgns, bez sala un sniega, tāpat arī apkārt visi biedējošie vīrusi, tāpēc jādomā, kā sevi aizsargāt. Tāpēc ir vērts pagatavot spēcinošus un arī sārtīgus salātus.

2 lielas sarkanās bietes, 200 g pupiņu, 200 g mīkstā siera, 3 – 4 ķip-

loka daiviņas, jogurta tīrkultūra, sāls.

Izmērcē pupiņas, novāra sāls-ūdenī un atdzesē. Var lietot arī konservētas pupiņas. Nesālītā ūdenī novāra sarkanās bietes ar visu mizu, nokāš un pārlej ar aukstu ūdeni. Pārlietās bietes ātrāk atdzīsīs, un tās būs vieglāk notīrīt. Nomizotas bietes un sieru sarīvē ar dārzeņu rupjo rīvi, sajauc ar pupiņām. Pievieno smalki sakapātus ķiplokus un sāli. Visu sajauc ar tīrkultūru.

Ar bietēm jūs saņemsiet minerālvielas (kāliju, nātriju, kalciju), šķiedrvielas un C vitamīnu.

Pupiņas jums piešķirs cinku, kāliju, kalciju, fosforu, magniju, dzelzi, sēru, olbaltumvielas, šķiedrvielas, vitamīnus (A, B, C, PP) un folijskābi.

Siers jūs nodrošinās ar kauliem nepieciešamo kalciju, bet fitoncīdi, kas ir ķiplokos, aizsargās pret saaukstēšanu un vīrusa izraisītām slimībām, turklāt ķiploki uzlabo gremošanu un asinsriti.

Bio lakto un tīrkultūra aizsargās un stiprinās organisma imunitāti ar acidofilajām un bifido baktērijām un papildinās jūsu vitamīnu un minerālvielu krātuves ar A, D, B vitamīnu un kalciju, kāliju un fosforu.



# Iespēja darboties pulciņos

## SKOLAS ZIŅAS

Pēc mācību stundām skolēniem Mētrienas pamatskolā ir iespēja darboties dažādos pulciņos. Jau vairākus gadus floristikas pulciņu vada skolotāja Lolita Juste. Skolēni ar saviem darbiem priecējuši rīkoto izstāžu apmeklētājus, skolotājus un vecākus. Šogad priecē, ka pulciņa nodarbības apmeklē arī zēni. „Skolotāja mūs prot iesaistīt”, stāsta Brajens Semjonovs, „mums patīk izgatavot skaistas lietas”.

Lai izgatavotu skaistas lietas, nepieciešami dažādi materiāli. Skolēni rudenī vāca krāsainas koku lapas un citus dabas materiālus. „Skolotāja labprāt padalās arī ar saviem krājumiem”, piebilst Aivars Liepiņš.

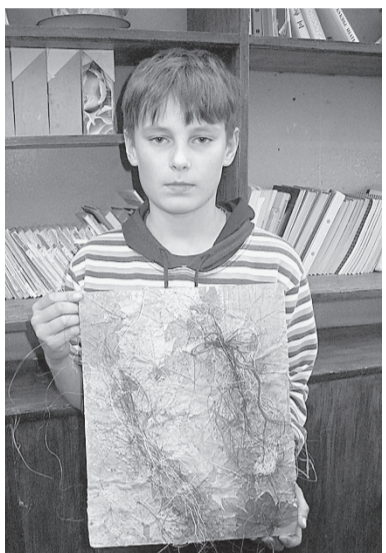
Ikviena nodarbe skolēniem atbilst radošumam un tiek lietderīgi izmantots brīvais laiks.

Sākumskolas klasītēs teju vai katru nedēļu nogali notiek kāds pasākums. Skolotājas Astrīda un Astra saka paldies bērniem Ainaī Laurai Auziņai, Rinaldam Ilgsalietim, Egīlam Ābelītim, Renāram Ivānam, Laurai Andrejevai, Leldei Zommerei, Viktorijai Fibigai, Liānai Grišulei un viņu vecākiem par aktīvu piedalīšanos pasākumos.

Solvitas Stulpiņas teksts un foto



Diāna Baltiņa veido dekorāciju uz pudeles.



Aivars Liepiņš ar savu darbiņu.



Nodarbības.

pasargā mani rudens  
paturi savā tuvumā  
neatdod ziemai

pasargā mani rudens  
atļauj vēl brīdi dārzā  
plaukt asterei vienai

pasargā mani rudens  
iemāci novembra aukstumā  
krāt siltumu plaukstās

pasargā pasargā pasargā  
puteņa  
drēgnumā aukstā  
M. Laukmane

### Teresija!

Viskrāšņākie ziedi, vissaulainākie  
sveicieni un vismiļākie novēlējumi Tev,  
skaistajā jubilejā! Lai dzīvesprieks un  
raits dejas solis!

Dejotāji



Mūsu vasaras, kā rudzu kūļi sietas,  
Mūsu ziemas stingums siltās skavās vīts,  
Tāpēc nemulsti, ja tavas delnas cietās  
Vēlos es ik dienu mīļi noglāstīt.  
Gadi gājuši ar ziedoniem un dziesmām,  
Pāri ziliem kalniem iekaro ko prāts,  
Vējiem spītējot un visvisādām briesmām,  
Melnos staigājnos, ja iebrien dzīves rats.  
Tamdēļ nemulsti, ja manas kaismās acis  
Tā kā senās dienās arī šodien sveic,  
Jo tu esi zieds, kas mīlestībā plaucis,  
Visu mūžu līdzās smaržot neizbeidz.

Silti sveicieni un vislabākie novēlējumi  
Zaigai un Guntim Vīksnām  
Zelta kāzās!

Mētrienas pagasta pārvalde

Bij divas sirdis reiz...  
Un liksmē tās  
kā divas dziesmas pēkšņi satikās.  
Viens otrā toreiz pavērmies klusi  
Un sapratām, ka laime atnāksi.  
Bij divas takas reiz...  
Bet tagad tās iet kopā tālēs saulainās.  
L. Vāczemnieks

Sveicam Zaigu un Gunti Vīksnas zelta kāzās!

Mētrienas pagasta vecākās paaudzes  
pašdarbnieki

Vēl man jānācās  
avotā skanēt,  
vēl par vēju  
man jānācās būt.  
Vēl man jānācās  
cerību pēdām  
vientulības rītausmas segt.  
Un pār iegribām  
savām un bēdām  
tālākceļam ugunis degt.

K. Apškrūma

Sveicam novembra jubilārus!

Sintijai Lācei	21.11.	25	Vijai Točai	05.11.	50
Aritai Sīpolai	27.11.	25	Valijai Rudenei	06.11.	65
Mārim Matisovam	14.11.	30	Imantam Vitolam	27.11.	65
Raivim Zepam	20.11.	35	Jānim Glaudānam	11.11.	70
Andrim Družekam	21.11.	45	Teresai Timofejevai	08.11.	70
Tatjanai Gribuškai	20.11.	45	Jelizavetai Korņenkovai	03.11.	75

Katra diena slēpj sevī iespējas un pārsteigumus...

Lai izdodas atklāt un izmantot tos!  
Lai domu spārni, smalki kā zids,  
Nes vienmēr uz varavīksni!  
Lai allaž uz pleca saules pilns rīts  
Vērš nedienu zeltaina driksnā!

Teresija!

Sveicam jubilejā! Lai Tev veselība, optimisms un darba prieks!  
Taņa un Arnis

Izdevējs – Mētrienas pagasta pārvalde.  
Reģ. Nr. 90000054731  
pagasta pārvaldes tālr. 64826031, 64826033, fakss 64826031.

Avīzes redaktore Solvita Stulpiņa.  
Redkolēģija – Valda Otvare, Jolanta Vītola, Maruta Oša,  
Marija Begis-Begge, Vallija Sīpola, Eleonora Rimša, Ilmārs Grudulis.

Iespiests SIA „Erante” tipogrāfijā.  
Tālr. 64860983, 65230116  
Tirāža 200 eks.

## APSVEIKUMI

Nezin no kurienes tas,  
Klēpi tev iekritis kamolīts mazs.  
Miedzīnā vaidziņi sārti tam  
tvīkst,  
Laimi vai lielāku vēlēties drīkst?

Sveicam Renāti Kirsānovu  
ar meitiņas Viktorijas  
piedzimšanu.

Lai bērniņu mīl  
uz zemes un sargā  
no debesīm.



Mētrienas pagasta  
pārvalde

## PAZIŅOJUMS

Ir iespēja apdrošināt un konsultēties par visiem apdrošināšanas veidiem (OCTA, KASKO, nelaiemes gadījuma, ceļojuma, civiltiesiskā, īpašuma) AAS Balta pie A. Sīpolas, tel. Nr. 20371420, 20232979. Var zvanīt jebkurā laikā.

BALTA

Balta ir lielākā un vecākā apdrošināšanas sabiedrība Latvijā.

## PATEICĪBA

Mūžīgi ir darbi, kuros iesēta  
mīlestība.  
Z. Mauriņa

Paldies Mētrienas pagasta pārvaldes vadītājam Andrim Dzenovskim un aģentūras „Mētrienas komunālā saimniecība” direktoram Jānim Tropam par sniegto palīdzību.

Taņa Mūrmane un  
Teresija Timofejeva

## LĪDZJŪTĪBAS

Sāp...  
Neizsakāmi sāp.  
Klusums ir mājās ienācis,  
Gaismu mums nodzēsis.  
Skumjas atnesis. Sāp...  
L. Kokle-Līviņa

2010. gada 3. oktobrī  
46 gadu vecumā miris  
Andris Freijs.

Lai vieglas smiltis aizgājējam un  
patiesa līdzjūtība tuviniekiem.

Mētrienas pagasta pārvalde

Cik grūti ticēt, ka nekad vairs  
dzīvē  
Mums neiznāks ar tevi parunāt.  
Un tavu smaidu vienkāršu un  
siltu,  
Mums vajadzēs tik sirdī saglabāt.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību  
Ingai, Ivītai un Laumai,  
pavardot tēti smilšu kalniņā.

Volejbola komandas meitenes  
un skolotāja