



## Svešvalodas praktiskā puse

36. PTV kolektīvu vieno draudzība ar Vācijas Demokrātiskās republikas Svarcas profesionālā tehnisko skolu. Katru gadu māsu labākā audzēknēji apmeklē VDR, savukārt draugi no Svarcas Rudolfštates viesojas māsu pilsetā un skola. Tadejādi mūsu audzēknēji ir iespējās praktiski pielietot skolā apgūtās vācu valodas zināšanas, tiekoties ar vācu skolēniem, kā arī apmeklējot šo valsti.

Tā pienācā šīs vasaras 9. jūlijā. Māsu skolas audzēknēji kopā ar grupas vadītāju skolā direktori ARNI GULMANI jautrā barīnā pulceļā Rīgas dzelzceļa stacijā, no kurienes atēj vīlētis Rīga — Vīļpa — Berline. Iekāpjām spilgti sarkana jauna kupeju vagona un sākās ceļojums uz VDR.

Nākošajā dienās pēc ipaša grāmatis mūsu meitenei strādāja rāzošanas praksē. Audzēknēji piedalījās kombinētā rāzošā produkcijas braķēšanā, pakāsoņā, spoju attīšanā. Dažs veicās labi. Mūsu grupas vadītāji Ditors un Franks iepazīstina ar visu tehnoloģisko procesu, "zaļojošo" produkciju un, protams, skolu, kas atrodas kombināta teritorijā.

No darba brīvajā laikā vadītāji organizēja ekskursijas uz Jēnu — Šī pilsetā slavena ar veco universitāti un pasaulei ietlakajām optiskā mehaniskajām rūpniecībām.

Kopā ar polu delegāciju braucām uz Buhenwaldi, apmeklējām bijušo koncentrācijas nometni.

Cejā veda arī uz Veimāru, tā pāzīstama kā pasaules kultūras un humanisma centrs, apmeklējām Gētes un Sillerā māju muzeju, parku.

Un kur tad vēl ekskursijas uz Zonenbergu, Bādblankenburgu, Svarcu un citām pilsetām! Erfurtē mūsu foti patika botāniskais dārzs, tūr pavadījām visu dienu. Svarca uzkāpam Kuldīgu.

Laiks rit vienmērīgi un neapturām, Gaismā nākamā gada jūnijā, kad vācu draugi ieradies Rīgā. GALDA KLĀVA

## Sports

### Interesanta lappuse skolas dzīvē

Tāpat kā firmas vilcēns «Caiķa» savieno četrus reģionus pilsētas Tallinā, Vīļpu, Minsku, Valmieru, tā šo četrus pilsētu profesionālā tehniskās vidusskolas saista draudzības spartakiāde «Kaiķa», kurā piedalās Tallinas Klementi vārda nomaņotā 32. PTV, Vīļpās 10. PTV, Minskās 24. PTV un Valmieras 36. PTV. Pirmo reizi šo skolu sportisti četros sporta veidos (volejbola, basketbola, galda teniss un slēpošanai) spēkā mērījās 1968. gada Valmierā. Nāk valmieriešu puses tā bija liela uzdzīstēšanās: sacensības ar galvaspilsētu lielo skolu kolektīviem. Bet nu jau aizvadīta 21. spartakiāde, katru gadu tiekoties viena no šīm pilsetām un varam teikt, ka vienmēr esam sacentīties kā lidzīgi un kauna neesam palikuši. Tā šogad, viesojoties Tallinā, volejbola un basketbola sacensības ieguvām 1. vietu, un kopvērtējuma palīgam otrtie. Ne jau vienmēr svāriga ir tikai izcīņīta vieta. Ne mazāk svārigi ir tas, ka, gatavojoties šīm sacensībām, notiek intensīvi treniņi, un viens kolektīvs, kas gaidīja spartakiādes viesus, veiļu sagatavošanas darbu, lai sakītēs rītu, lai svītinga un skaitību spartakiādes atklāšanā un no-

slēgums. Tieki gatavotas speciālās medaļas, nozīmītes, vimpeli, balvās.

Spartakiādes laikā notiek tikšanās ar reģionālās spartakiādes ievērojamākajiem sportistiem, darba un cīru veterāniem. Paplašinām savu redzesloku, iepazīstoties ar attiecīgās reģionālās kultūru, mākslu, sāvīdabīgām tradīcijām, vēsturiskajām vietām. Tā kā varam teikt, ka māsu sporta svētki sen pārīmēguši tikai sporta svētku nozīmi, tie kļuvuši par tauvu draudzības festivāliem. Interesantas ir draudzības «Ungūtijas», kur skan lietuviešu, latviešu, igauņu, baltkrievu tautas dziesmas, notiek dažādas viktoriaņas un konkursi. Un meitenes, uzņemot viesus, apgusti viesmīlības iemaņas un uzvedības kultūru.

Tā šīs spartakiādes ieguvums nav tikai sportiskie sasniedzumi, bet vēl daudz vairāk. Un nākošā gada martā mūsu «Kaiķa» posīs lietotumā uz Vīļpā, bet skolas sportistes cer, ka turpmākajos gados Valmieras 36. PTV festivāls vairāk talantīgi sportistu, lai bez bažām varētu startēt nākamajos «Kaiķas» lidojumos.

ILGA KRŪSKOPE

## INFORMĀCIJA

• Operatorus, spōletājas, šķēterētājas, audējas un drēbnieces 36. PTV uzņem ar 8 kl. izglītību. Mācību ilgums — 3 gadi, Ir bezmaksas kopmītnē, uzturs un apģērs.

• Skaitļošanas mašīnu operatorus uzņem ar vidusskolas izglītību, mācību ilgums 1 gads. Ir bezmaksas kopmītnē. Stipendija 30 rbl.

• Drēbnieces un skaitļotāju uzņem ar nosūtījumu.

• Skolā darbojas priekšmetu pulciņi, meiteņu koris, vokālais ansamblis, koklētāju pulciņš, folkloras kopa, dramaturģiskais pulciņš.

• Audzēknēji var nodarboties arī volejbola, basketbola un galda tenisa sekcijās.

• Labākā audzēknēji rāzošanas praksē dodas uz VDR.

### Iestājoties skolā, jāiesniedz šādi dokumenti

- Iesniegums (to aizpilda uz vietas),
- Dzīves vietas izziņa,
- Izglītības dokumenti,
- Raksturojums,
- Medicīniskā izziņa 086y,
- Nostūrijums (drēbniecēm un skaitļotājiem).

## Apgūstiet profesiju 36. PTV!

## Jūs gaida plašas iespējas!



Stikla šķiedras rūpniecības airēšanas slalomā sekcijas sportisti ir vieni no visspēcīgākajiem, ja ne paši speciālie Padomju Savienību. Nodarboties ar airēšanas slalomā iespējams ikviename no jums.



Rūpniecības jaunieši piedalās ne tikai pasākumos savā uzņēmumā, bet arī pilsetā. Attēla redzama rāgau kompānija pilsētas pavasara svētkos.



Vieni no populārakajiem atpūtas pasākumiem ir ausasas ečas rīkotie Jumaras svētki, kas notiek katru vasaru. Attēlā tevi, ja būsi skolas un rūpniecības kolektīva locekls, gaida interesantas sporta nodarbinābas, ekskursijas, pārgājiens un daudz kas cits.



Ja veiļas, — vari spelet basketbolu, ja vēlies, — volejboli, futboli, tenisu un tālāk.

Laikraksts izmantojis ALEKSEJA KOZINECA foto

## OSTEOREFLEKSOTERAPIJA

Pasaule progresē tādās slimības kā osteohondroze, neirozes, kuras sauc par XX gadsimta méri. Visā pasaule tiek meklētas jaunas ārstēšanas metodē. Nesauz arī Latvijas mediki. Viņi pirmie pasaule protēzora Jankovskis vadībā ir izstrādājuši osteorefleksoterapijas metodū. Tās pamata, iedarbījotuz kaulu, tiek izveidots jauns refleksu loks smadzenēs, kurš pārtrauc slimību izraisošo refleksu loku. Visbiežāk ievada zāles jeb tā saucamo kairinātāju mugurkaula skrīmelos. Procedūru biļežumā ir 1 reize nedēļā. Ārstēšanas kurss ir atkarīgs no slīmības smaguma (10—15 procedūras). Ir atklāts, ka ar šo metodi var ārstēt ne tikai osteohondrozes un neirozes, bet arī depresiju, senestopātijas (nepatikamas sajūtas dažādās kērmēs daļas), bezmiegu, naikls urinēšanu bērniem, nefielu tuvredzību (ne lielāku par «3» dioptrijs), sievietēm klimakteriskos traucējumus, migrenu, bronhiāl astmu (ja nav lietoti hormonālie preparāti) un citu.

Ari Valmieras poliklinikā kopš 1988. gada aprīla ar labiem rezultātiem tiek pielietota šī ārstēšanas metode. Tāpēc rūpniecības vadība nolēmuši ieviest maksas pakalpojumu rūpniecības strādājošajām. 13. decembrī pulksten 15.00 rūpniecības poliklinikas kirurgiskajā kabinētā tiks uzsvākta osteorefleksoterapija. Maksa par vienu seansu — 5 rbl.; pirmā apskate un procedūra — 10 rbl. Ja pacienti slimību ar osteohondrozi vai deformējošo artrozu, vēlamās jeras tiesīties ar rentgenogrammām. Lai nedomātu, ka tā ir simptomatica metode, sniedzu statistiskos rādītājus par ārstēšanas efektivitāti:

— tuvredzība bērniem — 85 procēnti,

— naikls urinēšana bērniem — 85 procēnti,

— osteohondroze — 80 procēnti,

— deformējošas artrozes — 80 procēnti,

— depresijas, neirozes — 70 procēnti,

— senestopātijas — 65 procēnti,

— tuvredzība pieaugušajiem — 50 procēnti,

— parkinsonisms (roku kāju vai galvas trice) — 75 procēnti.

Administrācija radis iespēju, lai procedūras varētu apmeklēt arī strādājošā bērni. Procedūras pareizējās otrdiennā un ceturtdiennā no pulksten 15.00 līdz 17.00. Tā kā cilvēku skaits būs ierobežots, rūpniecības fizioterapijas kabinētā tiks praktizēta iepriekšēja pierakstīšanās un procedūrām. Nenokavējiet! Issu informāciju varat iegūt par telefoni 29982 pi. arsta AIVARA BAUROVSKA vai medīmās Anītas Gratiņas otrdiennās no 8.00 līdz 14.00 un piektdiennās no 14.00 līdz 19.00, kā arī personīski rajona poliklinikas 503. kabinētā traumataloga darba laikā.

AIVARS BAUROVSKIS,  
arists

## Kas? Kad? Kur?

18. decembrī pl. 16.00 4. ceha lekciju zāle — Darba svētki. Programma — 20. gadsimta nosfrāžu rūpniecības vētrānu godināšana, muzikāli, literāri apsveikumi. Pl. 20.00 — balle visiem. Spēle Kauguri lauku kapella, dzied ULDIS PUNKSTIŅŠ. Dalības maksa — 3 rbl.

Pec daudzu rūpniecības strādnieku pieprasījuma 26. decembrī tiek organizētas braucieni uz Lēpīngradu.

Izbraukšana no kultūras nama stāvlaukuma pl. 01.00 nakti, izbraukšanas laiks no Lēpīngradas — pl. 20.00. Biletes var iegādāties pie 12. ceha dispečera. Biletes cena — 15 rubli.

Izzītības par tel. 21549 vai 206.

Volejbolisti! 10. decembrī 4. vidusskolas sporta zālē pl. 18.00 sākas rūpniecības sacensības volejboli starp cehu komandām.

Spēles notiek pēc rīnka sistēmas.

## LIDZJŪTĪBA

Izsakām dzīļu lidzjūtību Jānim Mežgallim, māti smiltājā pavadot.

Galvenā energētīka dajas kolektīvs

Redaktore V. LEJSTRAUTA