



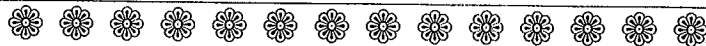
# Nr.27

PIEKTDIENA

2004.gada 28.maijā

CENA VIENS PALDIES

“PASACIŅA” PASAULĒ



**30.aprīlī rūtā folkloras kopa “Pasaciņa” posās ceļā uz festivāla “Pulkā eimu, pulkā teku” novada sarīkojumu, kurš šoreiz notika Valkas rajona Mēru kultūras namā.**

Pirms pasākuma visas kopas tika aicinātas doties uz Birzuju pamatskolu. Par to mums stāstīja un visus stāvus izrādīja 9.klases audzēknis. Skola atrodas 1905.gadā celtā medību pilī, kur apkārt ir vecs, bet kopts parks. Skolēni ar lepmumu rādīja vareno dižozolu, kuru aptvert varēja mūsu 8 bērni. Kādreiz pils jumtu rotāja daudzas pūcītes, taču laiks tās nav saudzējis. Tagad pūcīti var redzēt skolas karogā un tā ir sastopama ikvienā skolas telpā. Interesanti bija apskatīt skolēnu un skolotāju savākto seno lietu ekspozīciju. Katrā klasē vecajām lietām bija atvēlēta ievērojama vieta. Fizikas kabinetā bija ļoti, ļoti veci radio un patafons, arī bezmērs. Latviešu valodas kabinetā šķirstījām vecas grāmatas, skolēnu burtnīcas un dienasgrāmatas no pagājušā gadsimta 20-30-iem gadiem. Zīmēšanas klase atrodas nelielā tornītī, no kura durvis ved uz bēniņiem.

Kultūras namā *Māte ar meitām* vēlējās noskaidrot kā mēs katrs tiekam pie sava vārda, kā bērniņš piedzimst, kas tā *pādes dīdīšana* ir, kādu padomiņu māmiņa un tētis dod bērniņam dzīvē līdzī, kas sargā bērniņu utt. Sarīkojumā piedalījās kopas no Valkas, Vijciema, Siguldas, Mūrmuižas – no visa Tālās Gaujmalas novada. Mēs visi vienojāmies kopīgās dejās un dziesmās. PEPT krustmāte Māra Mallēna gribēja noskaidrot, cik veca ir katra kopa. Mēs izrādījāmies visvecākie – 15 gadu veci. Daudzi neticēja, ka tā var būt. Paulas un Miķeļa vecmamma Rasma Freimane apstiprināja, ka var gan un, ka pirmo reizi folkloras kopa “Pasaciņa” Brīvdabas muzejā Rīgā piedalījās jau 1990.gada maijā. Lai tiktu uz turieni, bija jāstrādā jau no rudens.

Mājupceļā vēl izskrējāmies pa “Silvas” parku.

 Anita

**22.maijs – folkloras kopa “Pasaciņa” brauca uz “Pulkā eimu, pulkā teku” nacionālo sarīkojumu Salacgrīvā.**

Rīts bija saulains un solīja labu dienu. Vērīgākie, braucot, redzēja ceļam pāri skrienošu stirniņu, pelēko dzērvi staigājam pa pļavu, salnas iekrāsotās kļavas. No Ainažu šosejas 83 km ceļu turpinājām kājām. Jūras malā Ernests Spīčs gribēja zināt, vai atceramies bērna pirmo kliedzienu piedzimstot. Jūras meitas atprasīja ceļa vārdus un tikai tad ļāva izlīst caur murdu, un mēs nonācām pludmalē. Saule sildīja labi, bet sejā pūta jūras vējš. Visiem viens jautājums – cik tālu jāiet. Pirmo satikām Jūras pērleņi. Viņa pārliecināja mūs, ka domājot labas domas var dzīvē sasniegt visu, ko vēlas. Ejot tālāk, negaidīts šķērslis bija upe, kas ietek jūrā. Tai pāri tikt varēja palīdzot viens otram. Akmeņainā krasta sākumā mums pretī stājās Velns, kurš lūdza palīdzēt aizbērt jūru un krāt viņam naudiņas, *liekot bēdu zem akmeņa*. Pie izdzisušā ugunsкура sēdēja karavīru bruņās tērpti puīši un lūdza sakurt ugunsкуру, tad kopīgi dziedājām. Pie Kautkāju raga mākslinieks Jānis Anmanis rosināja bērnus darboties ar krāsām un uz audekla parādījās krāsainas jūras aļģes. Augstā jūras krastā Vēja mātes šūpulī izšūpojām Elīnu ar vecomāti, dziedājām viņām šūpuļdziesmu, katrs zilā dzīparā iesējām savu sapnīti, lai piepildās. Pludmalē pretī “Bērziņu” mājām saimnieks ar saimnieci stāstīja par zvejnieku dzīvi un ierādīja kā lāpa tīklus. Kājas pūtinājām, sēžot uz sausa koka, un klausījāmies stāstnieku Gunti. Beidzot klāt bija Veczemju klintis, kur gaidīja muzikanti Gunārs Igaunis un Ilmārs Drejs, kuri ļāva mums izspēlēt meža balsis. Mežā putnu dziesmās rosināja ieklausīties ornitologs Jānis Brikmanis. Vēl tikai malciņa bija jāsaliek kaudzītē, tad bijār nopelnījuši pusdienas. Vēl apskatījām Lībiešu upuralas Kuiķulē, iepazīnāmies ar Salacgrīvu. Pēc vakariņām – sadancošana kultūras namā. Saulei rietot mūsu ceļš beidzot vijās mājup.

*Paldies māmiņām, tētiem, vecmāmiņām un citiem līdzbraucējiem par atsaucību, izturību, palīdzību, pacietību, labvēlību brauciena laikā.*

 Anita

14.maijā Mūrmuižas estrādē notika Kauguru pagasta pašdarbības kolektīvu koncerts. Uzstājās arī folkloras kopa “Pasaciņa”.

**AUGUSTS** – estrādē dejojām, dziedājām. Nepatika, ka lietus lija, kājas slīdēja un krita zemē. Tāda uzstāšanās man bija pirmā.

**STANISLAVS** – laiks bija auksts, man mugurā bija biežā kurtka.

**LĪVA** – mēs estrādē uzstājāmies. Kad bija jādejo, Santai paslīdēja kāja. Viņa dejoja ar mazo Mairi. Visi skatītāji smējās. Annas mamma un Klaudijas vecāmamma mūs pacienāja ar konfektēm. Tur dejoja arī šoferītis Ivars. Viņš dejoja ar Mika mammu. Man nepatika kā dejoja 2.-3.kl., jo nebija vienādi.

**ANDRIS** – bija jādzied un jādejo. Laiks bija lietains un estrādes grīda bija slapja. Mūs skatīties bija atbraucis tētis, mamma bija darbā. Man svētki ļoti patika, man nebija auksti.

**EMĪLS** – es dejoju ar Līvu. Brālis Artūrs arī dejoja. Laiks bija slikts, jo bija auksts un bišķi lija lietus. Mūs skatījās mana māsa, mamma un vecāmamma. Tā bija mana pirmā uzstāšanās estrādē. Mēs dejojām “Saulīt, mana krustamāte”.

**SANTA** – man patika dejot. Kad bija auksti, tad lēkājām. Man nepatika sēdēt. Svētki bija forši. Es estrādē nekad nebiju dejojusi.

**MAIRIS** – man bija labi-dziedājām, dejojām. Man mugurā bija melnas bikses, balts krekls, baltas zeķubikses un veste. Laiks bija auksts, bet mēs uzstājāmies. Skatīties bija atnākuši mazais brālītis, mamma, tētis, vecāmamma, bet vecaistētis arī dejoja.

**ANNA** – man mugurā bija tautiskais tērps, tamborēta cepurīte un cimdiņi. Es dejoju ar Miķeli.

**ELĪNA** – estrādē bija deju svētki. Mēs dejojām. Aivis arī dejoja. Es dejoju ar Stasi. Man patīk uzstāties un iet folkloras grupiņā.

**SAMANTA** – mamma skatījās un tētis arī, omīte arī. Mani mamma sapucēja, pati lūpas uzkrāsoju. Es dejoju un dziedāju. Mana Santa arī dejoja. Laiks bija slikts, pūta vējš.

**MIĶELIS** – Es dancoju ar Annu. Lija lietus. Annas mamma man apsēja lakatu. Man viss tur patika.

**JUSTĪNE** – mēs dejojām un uz skatuves bija slapjš. Lija lietus. Man patika kā dziedāja citas grupas, skolnieki. Bija auksti, bet es saņēmos un to neizrādīju.

 Sarma

## Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem

### 1. Piedāvājiet bērnam ēdienreizes regulāri, noteiktā laikā. Neaizstājiet ēdienreizi ar saldumiem.

Bērna uzturam jābūt pilnvērtīgam, lai nodrošinātu optimālu garīgu un fizisku attīstību. Lai uzņemtu nepieciešamo enerģiju un uzturvielas, bērnam ir jāēd regulāri, 4-5 reizes dienā, uzņemot gan ogļhidrātus, gan olbaltumvielas, gan taukus, kā arī vitamīnus un minerālvielas. Tā kā trijās ēdienreizēs nepieciešamos uzturvielu daudzumus ir grūti uzņemt un bērni ēdienreizi starplaikos izjūt izsalkumu, ir nepieciešamas otrās brokastis un launags. Ēdot noteiktā laikā, veidojas pareizi ēšanas ieradumi.

Jāatceras, ka šokolāde, konfektes, konditorejas izstrādājumi un čipši nevar aizstāt pilnvērtīgu ēdienreizi. Saldumus nevajadzētu izmantot kā balvu par labiem sasniegumiem vai kā mierinājumu.

### 2. Dažādojiet bērna ēdienkarti. Ik dienas nodrošiniet bērnam iespēju ēst ar baudu, nesteidzoties, kopā ar ģimeni vai draugiem.

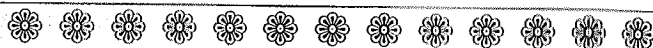
Lai bērns pilnvērtīgi augtu un attīstītos, viņam ir nepieciešams daudzveidīgs, uzturvielām bagāts ēdiens. Ēdienkartē jāiekļauj ēdieni no dažādām pārtikas produktu grupām, piemēram,

- ✓ maize, putraini un makaroni, kartupeļi,
- ✓ dārzeņi, zaļumi, augļi un ogas,
- ✓ piens un piena produkti,
- ✓ dzīvnieku vai putnu gaļa vai zivis, olas, pākšaugi un rieksti.

Ēdienu porcijas lielums katram bērnam jāpiemēro individuāli. Bērns pats jūt, cik daudz ēst, tāpēc nevajadzētu piespiest apēst visu, kas ir uz šķīvja. Neievērojot šo principu var tikt izjaukta bērna sāta sajūta, līdz ar to notiek pārēšanās. Pastāvīgas pārēšanās un māzkustīga dzīves veida rezultātā veidojas aptaukošanās.

Liela nozīme ir arī ēšanas kultūrai. Bērniem jau no mazbērna vecuma ir jāiemāca:

- ✓ pirms ēšanas nomazgāt rokas,
- ✓ ēst, sēžot pie galda, nevis skrienot vai stāvot kājās,
- ✓ uz šķīvja likt tik daudz ēdiena, cik var apēst, nepieciešamības gadījumā uzliekot uzšķīvja papildporciju,
- ✓ pie galda ar ēdienu nespēlēties,
- ✓ ēst nesteidzoties, sakošļājot katru kumosu,
- ✓ no galda piecelties un aiziet, kad arī pārējie ģimenes locekļi ir beiguši ēst.



### 3. Panāciet, ka brokastis ir svarīgākā bērna ēdienreize.

Pēc nakts miera enerģijas krājumi, kas ir uzņemti ar uzturu iepriekšējā dienā, bērna organismā ir izsmelti. Ir savrīgi nodrošināt, lai bērns ēstu brokastis, tas palīdzēs koncentrēties mācībām skolā un rotaļām bērnudārzā vai mājās. Ja bērns būs paēdis brokastis, būs vieglāk ievērot arī pārējās ēdienreizes un sagaidīt pusdienas. Brokastis nedrīkst aizstāt ar saldumiem, konditorejas izstrādājumiem vai ātrām uzkodām. Jānodrošina, lai bērns brokastīs saņemtu ar saliktiem ogļhidrātiem bagātus ēdienus: dažāda veida putras, pārslas ar pienu vai jogurtu, graudu vai kliju maizi, papildinot šo ēdienreizi ar sieru, augļiem un dārzeņiem vai to sulām. Brokastīm jānodrošina 25% no dienā nepieciešamā enerģijas daudzuma.

### 4. Katrā ēdienreizē iekļaujiet kādu no ēdieniem, kas bagāts ar saliktajiem ogļhidrātiem.

Ogļhidrāti organismu nodrošina ar enerģiju, kas nepieciešama augšanai un fiziskai aktivitātei. Skolas gados bērni strauji aug, tādēļ šajā laikā palielinās apetīte un rodas vajadzība pēc papildus enerģijas.

Ogļhidrātus iedala vienkāršajos un saliktajos ogļhidrātos. Vienkāršos ogļhidrātus satur medus, cukurs un citi saldumi. Vienkāršie ogļhidrāti ātri pāriet no gremošanas orgāniem asinīs un lieki uzņemtie pārvēršas taukos.

Ar saliktajiem ogļhidrātiem bagāti ēdieni ir gan no graudu produktiem – maizes, putrainiem, makaroniem, gan dārzeņiem, gan augļiem. Saliktos ogļhidrātus organisms pārstrādā ilgstošāk, tie rada sāta sajūtu un ir pietiekošs enerģijas avots.

Iekļaujiet katrā ēdienreizē saliktos ogļhidrātus saturošus produktus, lai nodrošinātu bērna organismam nepieciešamo ogļhidrātu un šķiedrvielu daudzumu.

### 5. Nodrošiniet, lai katru dienu bērna uzturā tiktu iekļauti olbaltumvielām, minerālvielām un vitamīniem bagāti pārtikas produkti.

Olbaltumvielas veido, atjauno un aizsargā organisma audus. Tās ir īpaši svarīgas augšanas un attīstības procesos. Tāpēc bērna uzturā ir svarīgi katru dienu iekļaut olas, pienu un piena produktus, liesu gaļu, zivis.

Liesa gaļa ir vislabākais dzelzs avots uzturā. Lai sekmētu dzelzs uzsūkšanos, ir nepieciešams C vitamīns, kas savukārt ir dārzeņos un augļos. Tāpēc liesu gaļu vislabāk ir pasniegt kopā ar dārzeņiem un augļiem.

Bērnu uzturu dažādojiet, iekļaujot ēdienkartē no zivīm gatavotus ēdienus, kuros ir vairāk minerālvielu nekā no gaļas gatavotajos ēdienos. Ieteicams, lai bērns saņemtu no zivīm gatavotus ēdienus vismaz divas reizes nedēļā.

### 6. Nodrošiniet bērna organismam nepieciešamo kalcija uzņemšanu ar pienu un piena produktiem.

Piens un piena produkti ir neatņemama bērnu uztura sastāvdaļa. To sastāvā ir tādas nepieciešamas uzturvielas kā

olbaltumvielas, vitamīni un mikroelementi. Piena produktos esošais olbaltums ir bioloģiski augstvērtīgs.

Piens un piena produkti ir nozīmīgākais viegli izmantojama dabīgā kalcija un fosfora avots. Pienam un piena produktiem ir svarīgākā loma stipru kaulaudu veidošanā. Šajos produktos ir vislabākās kalcija un fosfora procentuālās attiecības, tādēļ arī bērna organisms šo kalciju izmanto vislabāk.

### 7. Piedāvāriet bērnam augļus un dārzeņus katrā ēdienreizē, ievērojot dažādību.

Augļi un dārzeņi ir bagātīgs vitamīnu, minerālvielu, šķiedrvielu un citu bioloģiski aktīvu vielu avots. Bērna uzturā ir nepieciešama augļu un dārzeņu daudzveidība, sākot no sakņu un lapu dārzeņiem un zaļumiem, beidzot ar dažādiem augļiem un ogām.

### 8. Bērna uztura pagatavošanai taukvielas lietojiet mēreni.

Tauki palīdz nodrošināt fiziski aktīva un augoša bērna organismu ar nepieciešamo enerģiju. Ar taukiem dienā jāuzņem līdz 35% no kopīgā enerģijas daudzuma, t.sk. 90% jābūt augu izcelsmes taukiem. Nelietojiet pārkarstētus un vairākkārt karstētus taukus, jo tajos veidojas kancerogēnas vielas, kā arī karsēšanas laikā taukos samazinās bioloģiski aktīvo vielu daudzums.

Lai nepārsniegtu tauku ieteicamo normu bērna uzturā, gatavojiet dārzeņu salātus, izmantojot augu eļļu, jogurtu vai augļu (piemēram, citrona) sulu.

### 9. Nodrošiniet, lai bērna ēdienreizē starplaikos būtu piejami dārzeņi, augļi vai rieksti.

Lai remdētu pēkšņu izsalkumu bērnam, ieteicams izvēlēties viegli asimilējamus produktus bez krāsvielām, saldinātājiem un zemu tauku saturu, piemēram, augļus, dārzeņus, nelielā daudzumā arī termiski neapstrādātus, nesālītus riekstus vai žāvētus augļus. Nepareizi izvēlēti produkti ēdienreizē starplaikos kaitē bērna veselībai un attīstībai.

### 10. Nodrošiniet, lai bērns katru dienu uzņemtu pietiekošu šķidruma daudzumu.

Procentuāli pret ķermeņa masu ūdens bērna organismā ir vairāk nekā pieaugušajiem, tāpēc bērniem var ātrāk iestāties ūdens zudums. Vislabāk slāpes remdēt ar ūdeni nevis dažādiem saldinātiem, krāsainiem un gāzētiem dzērieniem. Jānodrošina, ka bērnam jebkurā brīdī ir pieejams dzeramais ūdens.

*Ieteikumi apstiprināti ar Veselības ministrijas rīkojumu Nr.202 /25.07.2003.*

SVEICAM ! SVEICAM ! SVEICAM !

SVEICAM ! SVEICAM ! SVEICAM !

**✿ DZIMŠANAS DIENĀ**

*Mans gaišais bērns,  
Mana kastaņu svece.  
Mana laime ir tevi  
Laimīgu darīt.  
/Ārija Elksne/*

ANCI LAIZĀNI	05.05.
VILITU FREIDENBERGU	11.05.
TOMU ĀBOLIŅU	13.05.
RASMU GINTERI	14.05.
ALEKSANDRU PASTERNAKU	21.05.
PAULU GUNĀRU BENUŽU	26.05.
INETU ZĪDERI	26.05.
PAULU NIKOLU UPESJURI	30.05.
BRENDU MUCENIECI	03.06.
EMĪLU ANŠMITU	05.06.
JUSTĪNI NIEDRI	21.06.
IVITU DZĒRVI-TĀLUDU	25.06.
LAURU SAMANTU REČU	27.06.
ARMANDU ŠULMEISTARU	08.07.
INESI VILMUTI	12.07.
SANTU ANDRUPI	16.07.
JĀNI ROBERTU DZĒRVI-TĀLUDU	25.07.
LĪVU STRODI	31.07.
AUGUSTU DUKAĻSKI	06.08.
AGITU KNUTOVU	08.08.
ANNU JANSONI	09.08.
RITU KRIZONI	12.08.
ELĪNU ROZENBLATI	25.08.

**✿ VĀRDA DIENĀ**

*Kad esmu es ar saulīti draugo  
Tūdaļ kļūst sarkans snīpis.  
Un karstajās smiltīs gribas  
Laisties uz sāniem slīpi.  
Mati – man izballo baltī,  
Sārti un brūni kļūst vaigi.  
Kā odi vasaras raibumi  
Lepni pa snīpi staigā.  
Es tomēr ar saulīti draugos,-  
Ar saulīti liels es augu!*

*/Jana Mo*

VIOLU	04.05.	INETU	03.06.
STAŅISLAVU	08.05.	MAIRI	11.06.
KLĀVU	09.05.	JUSTĪNI	16.06.
EDIJU	16.05.	ARTŪRU	17.06.
INESI	18.05.	EMĪLU	21.06.
EMĪLIJU	22.05.	JĀNI	24.06.
		KITIJU	28.06.
		PĒTERI	29.06.
LAUMU	2.07.		
ANTRU	8.07.		
KRISTU	24.07.		
KRISTIĀNU	24.07.		
ANNU	26.07.		
ANCI	26.07.		
		AUGUSTU	03.08.
		VLADISLAVU	08.08.
		SAMANTU	30.08.

**SVEICAM !**



**ANDRI, AUGUSTU, BRENDU, DĀVI EDIJU, EMĪLU, JUSTĪNI,  
MĀRI, MĀRTIŅU, MIKU, LĪVU, PĒTERI, SANTU**

**UZ SKOLU AIZEJOT!**

Redaktore - Ineta

Korespondente - Sarma

Datorsalikums - Anita