



TEKSTI LASĪŠANAS PRASMJU PILNVEIDEI

C LĪMENIS

1. DAĻA



Autores: Inga Laizāne un Maija Berķe.
Redaktores: Sandra Zariņa un Inga Sokolova.
Korektore: Inga Sokolova.
Grafiskais noformējums: Elīna Šulca.

SATURS

1. teksts. Kā puķīte skatās uz saulīti	4
(intervija ar operdziedātāju Elīnu Garanču)	
2. teksts. Basām kājām sniegā	12
(intervija ar dziedātāju Margaritu Vilcāni)	
3. teksts. Korporāciju priekšvēsture un tās atspulgi mūsdienās.	20
4. teksts. Pret rītiem, pret vakariem	29
(par latviešu buramvārdiem)	
5. teksts. Malēniešu resurss	38
(par būvmateriālu ražošanas centru <i>Cewood</i>)	
6. teksts. Leksēt ar lielo karoti	45
(par saldējuma ražotni Līvānos)	
7. teksts. 1000 km pāri Svētajai zemei: Izraēlas Nacionālā taka	52
8. teksts. Šūpuļtīkls vai telts – ko izvēlēties?	62
9. teksts. Japānas pūderī	70
10. teksts. Sērfot Latvijā	79
11. teksts. Es izdzīvoju	89
(intervija ar soļotāju Pēteri Grīviņu)	
12. teksts. Zemledus ommm	98
(par zemledus nirēju Līvu Veiheri)	
13. teksts. Vīrusu laiks. Vai jāuzņem lielāka C vitamīna deva?	105
14. teksts. Pavisam aizmirsu – difterijas pote	113
15. teksts. Trīs vaļi, uz kuriem balstās mūsu uzturs	121

1. teksts

Teksts no žurnāla "Ir"
41 (546) 15.–21. X, 2020

Teksta autore Ieva Puķe,
23.–26.lpp.

Foto: Gregor Hohenberg



KĀ PUĶĪTE SKATĀS UZ SAULĪTI

1. Izlasiet tekstu! Pasvītrojiet atbilstošo vārdu! Ierakstiet trūkstošā fragmenta burtu!

Teksta fragmenti

- A – tā viņiem bija pilnīga paradīze
- B – kamēr nav eksistenciālu izdzīvošanas problēmu
- C – tam iet salīdzinoši grūti
- D – viss tagad notiek ačgārni
- E – dodoties uz kādu internacionālāku galvaspilsētu
- F – kā komunicēt ar publiku
- G – kā iejaukt un izcept pankūkas
- H – jo citiem vairāk vajag

Liels dzintars un Gors, tikai pēc tam Kārnegihola. Elīna Garanča iepriecina ar kamermūzikas programmu Latvijas koncertzālēs, kur vēl nekad nav dziedājusi. Es **neuztraucos/ netraucos/ nesatraucos**, man vēl ir laiks, viņa saka par piespiedu pauzi muzikālajā darbībā.

Elīna no Spānijas, kur patlaban uzturas viņas ģimene, ielidojusi iepriekšējā vakarā.

Pirms pirmā no četriem koncertiem, atrodas pašizolācijā. Ar divu metru distanci **tiekamies / satiekamies / pārtiekam** Pārdaugavas mājas dārzā. Vārtus smaidīdams ver viņas tētis, brālis piedāvā kafiju. Tēta dzīvesbiedre gādīgi **uzcepusi / sacepusi/ iecepusi** plātsmaizi.

Virš biezās skandināvu vilnas jakas apmetusi pledu, Elīna perfekti **nostādītājā /**

uzstādītājā/ sastādītājā balsī runā enerģiski un brīvi, draudzīgi nevilšus pirmā pāriedama uz „tu”. Tomēr teiktajā **iezogas / piezogas / nozog** spriedze. 25. aprīlī viņa šajā mājā dziedāja fragmentu no savas titullomas, Žorža Bizē *Karmenas* ārijas. Metropoles operas sezonas *Gala* koncerts notika *Zoom* platformā. Katrs mākslinieks **uzstājās / piestāja / nostājās** tur, kur bija palicis, aizveroties valstu robežām.

Atsākoties nedaudzajiem klātienē koncertiem, nekas nav kā parasti. Trīs brīvas sēdvietas un viena **aizņemta / pieņemta / uzņemta** – tas atbilst epidemioloģiskās drošības noteikumiem. Redzēt pustukšu zāli, kad dzied tik augsta līmeņa soliste, kas šobrīd ir savā labākajā formā, ir dīvaini.

Mūziķu dzīve apgriezusies kājām gaisā. Metropoles opera pieņēma lēmumu slēgt 2020./2021. gada sezonu. Pagājušās sezonas galā koncertā operas orķestris spēlēja veltījumu kolēģim, kurš nomira no Covid-19. Jūs dziedājat no mājām Latvijā.

Martā, kad tika slēgta pasaule, neviens nezināja, ka *Covid-19* ir tāds briesmonis. Likās, ka tas turpināsies dažas nedēļas, varbūt mēnešus... Nu jau pusgads ir pagājis.

Eiforija, ka nekur nav jābrauc un vari **izbaudīt / nobaudīt / pārbaudīt** bezspriedzes laiku, beidzās ātri. Protams, mākslinieks visu laiku mājās dziedāt spogulī nevar, ir vajadzīga publika. Metropoles opera nav valsts **atbalstīts / pabalstīts** teātris, _____. Aizpildīt 4000 skatītāju vietu... Pamazām sākās iekšējā panika. Tad intendantam Pīteram Gelbam radās ideja **uzaicināt / pieaicināt / saaicināt** māksliniekus [uzstāties virtuāli]. Vairāki nevarēja piedalīties, jo viņiem bija problēmas ar interneta savienojumiem vietā, kur viņi tobrīd bija palikuši.

Piemēram, Anna Netrebko no Vīnes dzīvokļa nevarēja pieslēgties.

Gatavošanās notika gandrīz divas nedēļas. Man [organizatori no Ņujorkas] vairākas reizes zvanīja, meklēja īsto savienojuma veidu – *Zoom* vai *Skype*. Bija arī ģenerālmēģinājums. Jociņš veids, _____! Mana datora kamera nedarbojās, dziedāju vienkārši telefonā. *iPhone* ar mazo kameriņu, kāds mums lielākajai daļai ir, bija **uzlikts / salikts / nolikts** uz statīva un ar līmlenti **piestiprināts/ sastiprināts/ nostiprināts** tādā leņķī, lai neredzētu visu, kas apkārt, tomēr redzētu pietiekami daudz. Lampa bija **apklāta / noklāta / saklāta** ar papīru, lai nav tik spoža. Varbūt visu procesu vajadzēja dokumentēt? Kāds cits sev bija pat **sagatavojis/ pagatavojis/**

nogatavojis mazu skatuvīti. Bet man gribējās trauslu un intīmu vidi. Tādu, kāda ir, kad dziedātājs ir **ieslēgts** / **noslēgts** / **saslēgts** mājās.

Daudzi tagad, protams, mēģina visu savu eksistenci pārvilkt uz portāliem, taisīt „strīmingus”. Bet es neesmu tādu lietu fane. Mēs tomēr esam akustiskie mākslinieki, mūsu emocionālā komunikēšana notiek ar dzīviem cilvēkiem. Ar enerģiju, auru, kas no viņiem nāk. Acu skatiens, ieklepošanās, nošķaudīšanās.... Sadzīves trokšņi, smaržas, ko, esot uz skatuves, arī **sajūti** / **izjūti**.

Tas pats attiecināms arī uz publiku – internetā piedāvā labas izrādes. Bet nav programmiņu čaukstoņas, svešinieku, kas sēž blakus. Atmosfēras, kas veidojas zālē. Pilnīga sintēze – kā puķīte skatās uz saulīti. Maināmies lomām: dažreiz skatītājs ir tā saule, dažreiz izpildītājs.

Kā jums ir izvērtusies šī sezona?

To par sezonu nevar nosaukt. Vakar **atbraucu** / **pārbraucu** / **izbraucu** no lidostas, mēs te sēdējām, vakariņojām, runājām... Vēl pirms gada teicu: „Man nākamās divas sezonas ir baigi smagās. Tik daudz koncertu, pārbraucienu, jaunas izrādes, debijas lomas. Šos divus gadus riktīgi nošancēšu un tad gan **paņemšu** / **saņemšu** / **noņemšu** pauzīti!” Redz, kā sanāca, ____.

Ir apmulsums un zināmas dusmas. Nezin kāpēc tieši teātru un koncertu apmeklētāji ir liels „budzis”. Bet ir pierādīts, ka teātros un koncertos, kas ir notikuši, nav tādu inficēšanās gadījumu. Lielāka iespēja ir inficēties, burzoties restorānos, tirdzniecības centros, pieņemšanās. Ja 4000 vietu teātrī, tādā kā Metropoles opera, drīkst ielaist tikai 200 apmeklētāju, bet metro stacijas ir pārpildītas un lidmašīnas pilnas, iznāk, ka tā ir psiholoģiskā „masāža” tieši kultūras cilvēkiem.

Šausmas, kas pārņem cilvēku, kurš ir pieradis vismaz reizi nedēļā kaut kur traukties, ir milzīgs stopsignāls. Sāc domāt, kā būs. Pārņem arī finansiālās šausmas. Cik ilgi nestrādāsi, kas ir **iekrāts** / **sakrāts** / **pakrāts**? Mēs ar vīru pabalstam vēl nepieteicāmies, ____.

Kādu laiku vari tāpat **padzīvot** / **sadzīvot** / **nodzīvot**, un lielākā daļa „krāmu” nav nepieciešama – ar dažiem krekliem un sportiskām biksēm pietika mēnešiem ilgi. Sākas brīvības eiforija. Nekur nav jābrauc, nekas nav jāmacās. Vari **sakārtot** / **iekārtot** / **piekārtot** kurpes, džemperīšus un blūzītes pēc krāsām un garumiem.

Arī mēs visus zīmuļus noasinājām un ar meitām **izšķirojām / sašķirojām / pāršķirojām** grāmatas.

Es no jauna iemācījos **izbaudīt / pārbaudīt / nobaudīt** ēst gatavošanu, izrādās, ka man labi padodas gaļas sarkanvīna mērcē. Bērniem **iemācīju / pamācīju / samācīju**, —, kā iesēt dārzaugus. Sīkās lietiņas, kuras ikdienas skrējienā nepiedzīvo, bet pēc 20 gadiem nožēlo, ka tām nav bijis laika.

Tiešām atpūtos no trakā skrējiena. Ar ģimeni notika atkalsataustīšanās. Mazākais bērns Kristīne kādā trešajā nedēļā teica, ka viņa mīl *Covid-19*, jo mamma un tētis ir mājās. Bērni gulēja ar mums vienā istabā, —! Tagad, kad teicu, ka man jābrauc projām, viņi nesaprata: „Kāpēc jābrauc? Kāpēc nevari mājās dziedāt?”

Bija paredzēts šogad **parādīt / norādīt / uzrādīt** citās valstīs izrādes ar lomām, kas jau dziedātas. Tas nenotiks, toties jaunās lomas, ko plānots rādīt nākamajā gadā, ieguvušas kārtīgāku sagataves laiku. Lielas un skaistas partijas kā Kunderī Vāgnera *Parsifālā* vai Prinčepesa Buijona *Adriānā Lekuvrē*. Faktiski sīkos krikumus **atmetu / nometu / sametu** un gatavojos lielākiem mērķiem.

Vai tā saukto *lockdown*, kad viss apstājās, pavadījāt Latvijā?

Daļēji. Mēs iesprūdām. Es biju Ženēvā, tālāk bija paredzēts caur Malagu lidot uz Grankanāriju. Aizlidojām uz Malagu, tur bija vasara, gribējās **nomainīt / samainīt / pārmainīt** drēbes un pakert līdzī omi no Gibraltāra. Un tad ātri, burtiski divu dienu laikā, visu **aiztaisīja / uztaisīja / pārtaisīja**. Spānijā bija traki, viss slēgts, lielajos krustojumos stāvēja policija, nedēļas nogalēs virs satiksmes lidoja helikopteri, droni. Saprātām, ka smokam nost. Latvijā, protams, bija daudz labāka situācija.

Latvija lielā mērā ir mūsu mājas. Bet tajā pašā laikā es varu mājas radīt arī citā vietā. Nav tā, ka aizbraucu prom un tad visu laiku ilgojos **atgriezties / nogriezties / sagriezties**. Man ir svarīgi Latvijā uzņemt savu devu – vai nu Ziemassvētkus ar sniegu, kura Spānijā nav, vai Latvijas vasaras dzestrumu, kad Spānijā paliek pārāk karsts. Novembris, decembris, februāris šeit ir diezgan briesmīgs, gribas vairāk gaismas. Tā mēs lavierējam šurp un turp.

Bieži, izņemot ģimeni, neviens nezina, ka esmu Latvijā. Man ir svarīgi te pabūt maijā, kad zied ceriņi, arī rudeni apskatīt. Vai tas nav skaistums – sarkani ābolīši zaļajās lapās? Sēnes palasīt...

Patīk?

Kurš latvietis bez sēnēm? Cūcenes, kad tās ir novārītas un sasālītas, kraukšķīgas, biezas... Kas var būt labāks! Izvāra kartupeļus ar skābu krējumu, sagriež sēnes ar lociņiem – paradīze!

Pie neziņas jau pierasts?

Nē, pie tās nevar pierast. Tas arī visvairāk kaitina tos, kas pieraduši gadiem uz priekšu visu plānot. Es būtu ar mieru, ja man **pateiktu / noteiktu / uzteiktu**: „Elīna, līdz nākamā gada maijam nekas nenotiek.” Dari kaut ko citu, pumpē enerģiju citur. Bet šitā raustīšanās.

To var salīdzinoši mierīgi **ūztvert / notvert / pārtvert**, _____. Mēs ar vīru esam daudz strādājuši, šo un to esam iekrājuši. Bērni iet internacionālā privātā skolā Spānijā, jo mums ome tur daudz palīdz un arī vīrs vada orķestri Grankanārijā. Bet tāda pati skola ir arī Latvijā un Austrijā, Vīnē, kas ir viens no mūsu darbības centriem. Domāju, ka pēc kāda laika noteikti mainīsim dzīves vidi, _____. Būs jānobāzējas pamatīgāk, lai bērni var iegūt labu izglītību.

Kā meitenēm iet ar latviešu valodu?

Ne pārāk labi, jo ārpus Latvijas mājās nerunājam latviski. Deviņgadīgā Katrīna saprot visvairāk. Katrīnai ir laba intuīcija. Viņai pietiek **saprast / noprast / pārprast** teikumā vienu vārdu, un meita zina, par ko ir runa. Kriksim, kurai ir seši gadi, arī ir laba dzirde, ātra uztvere.

Vai viņas ir muzikālas?

Kriksim, mazākajai, ir spēcīga balss, temperaments, viņa ir tāds mazais bezkauņa. Tikko kaut kur parādās, ātri piesaista uzmanību. Uznāk uz skatuves Ziemassvētku koncertā, un cilvēki uz viņu vien skatās. Ar savu skatuvisko pieredzi varu teikt – Kriksim tiešām ir vilkme. Katrīna ir ārkārtīgi emocionāla, viņai patīk ap sevi kaut ko radīt. Varētu būt arhitekte un dizainere, jo krāsu gaume ir laba. Abas ir klasiskās mūzikas koncertu apmeklētājas. Redzējušas visas izrādes, kurās esmu piedalījusies, daudzus koncertus, ko tētis ir diriģējis. Pēc izrādēm divas nedēļas pašas dzied un tēlo.

Kā vizualizējat savas vecumdienas? Tāpat kā mamma, mācīsiet jaunus talantus vai veltīsiet laiku sev un mazbērniem?

Es noteikti audzināšu mazbērnus. Un mācīšu. Manuprāt, man labi **padodas / nododas / uzdodas** un arī interesē šī lieta. Patīk psiholoģija un psihoanalīze, varētu palīdzēt cilvēkiem tikt galā ar sevi, ar iekšējām šaubām. Ir doma **uzbūvēt / pārbūvēt / sabūvēt** akadēmiju Austrijā, kur notiek intensīvs darbs ar jauniem cilvēkiem, kuri tikko pabeiguši mācības, vēl nav teātrī. Palīdzēt viņiem ne tikai vokāli, bet arī nostabilizēt savu vīziju. No pieredzes **pastāstīt / izstāstīt / pārstāstīt**, dot padomu.

Man tikko palika 44 gadi. Laiks līdz 50 – 55 gadu vecumam, kad sievietei sākas menopauze, dziedātājai, bet jo īpaši mecosoprānam, skaitās zelta periods. Mēģināsim šo periodu **izbaudīt / pārbaudīt / nobaudīt**! Savā attīstībā esmu nonākusi vienā no pēdējiem aplīem. Šo to vēl **pielabošu / salabošu / izlabošu** un iemācīšos, bet „jaunu Ameriku” vokāli vairs neatklāšu. Pēc tam droši vien būs jācīnās ar visiem efektiem... Sasniegts augstākais punkts, kā lai no tā graciozi nolaižas lejā?

Menopauze, hormonālās pārmaiņas – ar daudzām kolēģēm par to runāju. Balsis tiek hormonāli ietekmētas, zūd saišu elastīgums un mitrums, ir garstāvokļa svārstības. Protams, tā būs arī mana nākotne. Hormonālos preparātu dziedātāji lietot nevar, jo mainās balss kvalitāte, tembrs. Tam ir jāgatavojas, jāizturas ar atbildību un pietāti.

Jāgatavojas uz labāko!

Protams, baudām to labāko, sagatavojoties uz sliktāko. (*No sirds smejas.*)

2. Izrakstiet no teksta 10 deminutīvus, nosakiet vārdu pamatformas!

3. Atrodiet tekstā vārdus, kas atbilst skaidrojumiem!

Bagātīga ēdienu, dzērienu baudīšana _____

Omulīga sarunāšanās _____

Auduma izstrādājums, ko izmanto par segu vai klāj uz pleciem _____

Vokāls skaņdarbs, kas rakstīts solistam ar orķestra pavadījumu _____

Objektīviem apstākļiem neatbilstoša bezrūpība, pacilāts garastāvoklis _____

Sevišķa gaisotne, ko izstaro kāda vieta, vai kas raksturīga kādam cilvēkam

Teātra atbildīgais vadītājs (dažās valstīs) _____

Pirmo reizi uzstāties, piemēram, uz skatuves vai piedalīties kaut kur, piemēram, sacensībās _____

Paša autora dzīves apraksts _____

Bezpilota lidaparāts _____

4. Atzīmējiet, vai apgalvojums ir patiess vai nepatiess!

Apgalvojums	P	N
Intervijas laikā Elīnas vīrs un bērni ir Spānijā.		
2019./2020. gada sezonas <i>Gala</i> koncertā Elīna uzstājās virtuāli, atrodoties Latvijā.		
Elīna uzskata, ka lielāka iespēja inficēties ar <i>Covid-19</i> ir pārpildītās sabiedriskās vietās, nevis kultūras pasākumos.		
Elīnas bērniem nepatika <i>Covid-19</i> laiks.		
Tikai Latvijā Elīna jūtas kā mājās.		
Elīna labprāt sēņo.		
Elīnai šajā laikā ir grūti samierināties ar neziņu.		
Elīna ar bērniem visu dzīvi plāno pavadīt Spānijā.		
Elīnas nākotnes plānos neietilpst palīdzība jauniem un talantīgiem jauniešiem.		

5. Izveidojiet 5 jautājumus, izmantojot tekstā atrodamo informāciju!

6. Atzīmējiet tekstā

vienkāršu teikumu;

saliktu teikumu;

teikumu, kurā ir divdabja teiciens;

teikumu, kurā ir vienlīdzīgi teikuma locekļi!

7. Uzrakstiet, kā vērtējat Elīnas Garančas paustās atziņas! (aptuveni 100 vārdi)

2. teksts

Laura Dumbere

No žurnāla "Ir", Nr. 50/51,
17. decembris – 6. janvāris, 2020–2021.,
40.–43.lpp.



BASĀM KĀJĀM SNIEGĀ

1. Lasiet tekstu! Izvēlieties atbilstošo vārdu un ierakstiet rindkopai atbilstošu virsrakstu!

Virsraksti

Tieša valoda

Laires formula

Lai mani izvērtē laiks

Recepte pārziemošanai

Tāls Parīzes radio

Jaunās paaudzes vērotāja

Latviešu estrādes mūzikas lēģenda Margarita Vilcāne, pārcietusi grūtāko gadu savā mūžā, 80. dzimšanas dienu sagaida ar karalisku pašcienību.

Katru rītu, **uzmetusi / nometusi** plecos peldmēteli, viņa basām kājām dodas pāri pagalmam uz āra dušu. Vienalga – jūlija vidus vai novembra beigās. Vienalga – saule, lietis, vējš vai sniedziņš. Noskalojusies ledainajā ūdenī, basām kājām dodas atpakaļ. Izdzer krūzi karstas un ļoti stipras melnās tējas, ko pati sauc par „savu čefīru”. Tad iet karstā dušā.

Ķermenis pamodināts, dvēsele sapurināta, un diena Upesgrīvas lauku mājā var sākties. Margarita Vilcāne aizvien ir tā pati estrādes skatuves karaliene, uz kuras koncertiem pagājušā gadsimta 60., 70. un 80. gados dabūt biļetes bija grūtāk nekā mūsdienās uz JRT izrādēm. Un viņa ir sieviete, kura **pārdzīvojusi / izdzīvojusi /**

nodzīvojusi grūtāko gadu savā mūžā.

Pie ledainajām rīta peldēm viņu, pēc dabas salīgu būtni, jau sen **pieradinājis / ieradinājis / saradinājis** vīrs Jurijs Skops. Viņiem bija vasaras mājiņa Mērsragā netālu no upes. Ik rītu Jurijs spiedzošo un vaimanājošo sievu vilcis līdzī uz upi. „Kad kritu aukstajā ūdenī, es nevis blāvu, bet burtiski māvu! Bet sajūta pēc tam – pilnīgs kaifs,” atceras Margarita.

Šā gada martā pēc grūtas cīņas ar vēzi Jurijs nomira uz Margaritas rokām. Viņa zaudēja savu labāko draugu, domubiedru un ceļabiedru 39 laulības gadu garumā. Vēl šī gada bilancei **pierakstāmi / ierakstāmi / uzrakstāmi** pārbaudījumi ar pašas veselību – divi insultī, Jaungads slimnīcā un pavasaris aprūpes namā. Pamazām atgūties no pārdzīvotā palīdzējusi dēla Andra Vilcāna mīlestība un gādība, vasaras saule un pārceļšanās uz Upesgrīvas māju.

Kā dzīvot tālāk pēc tik lieliem pārbaudījumiem? „Gribēt dzīvot un turpināt dzīvot šobrīd ir mans galvenais uzdevums. Vai tad ir citi varianti?” viņa nesatricināmi secina.

Virsraksts

16. decembrī leģendārajai estrādes dziedātājai **apritēja / aizritēja / noritēja** 80 gadu. Savu dzimšanas dienu klusi nosvinēja kopā ar tuviniekiem. „No Amerikas atbrauca mīļais dēls ar ģimeni, kolosālie mazbērni. Ko man vairāk vajag? Ziniet, jubilejas ir liels māns, negribu tam ļauties. Visi pēkšņi tevi atceras, grib aprakstīt, intervēt un sumināt. Bet, kad dzimšanas diena **paiet / aiziet**, pēc nedēļas visi būs par tevi aizmirsuši. Tas ir normāli. Tāda ir dzīve.”

Jubilejai par godu iznākusi muzikoloģes Daigas Mazvērsītes grāmata par Vilcāni „Mirgo mana Margarita”. Grāmatas tapšanā dziedātāja nepiedalījās, pat bija kategoriski pret šo ideju – kam tas vajadzīgs, kas to lasīs? Nav gribējusi lieku troksni ap jubileju, jo pati **iegājusi / aizgājusi / pagājusi** savā iekšējā klusumā. „Lai mani apraksta un **izvērtē / novērtē / pārvērtē** laiks,” saka Margarita. Tomēr Mazvērsītes manuskriptu izlasījusi un **atzinusi / pazinusi** par labu.

Kad jautāju, vai viņa reizēm mēdz klausīties savus agrākos slavenos ierakstus, māksliniece noskalda kā ar cirvi: „Nē! Manās mājās mani ieraksti netiek **atskaņoti / saskaņoti / uzskaņoti**. Es nekad neskatos atpakaļ. Tikai uz priekšu.” Un viņa necieš, ja tiek saukta par dīvu.

Margarita Vilcāne dzimusi Sibīrijā, Tomskā. Kuplā Vilcānu dzimta pirms Pirmā pasaules kara, kad Latvija vēl bija cariskās Krievijas sastāvā, no Latgales izceļoja uz Sibīriju, kur tolaik par brīvu dalīja auglīgu zemi. Viņiem klājās labi līdz 1937. gadam, kad Staļina pirmais zvērīgo represiju vilnis skāra arī viņu ģimeni.

Pēc Otrā pasaules kara viņi steidzās **atgriezties / pagriezties / nogriezties** dzimtenē. Pirmais Margaritas solokonzerts notika vilcienā Tomskā – Rīga. Viņai bija četri gadi. Laiku īsinot, sākusi dziedāt visas dziesmas, ko zinājusi, – gan latviešu, gan krievu. Stāvējusi ejā un gaviļējusi. Beigās viss vagona izplūdis ovācijās mazajai lakstīgalai, dažs klausītājs slaucījis asaras. Saraudināt viņa prata jau toreiz.

„Baltā saule”, „Latgalei”, „Kaktuss”, „Melodija”, „Paliec un neaizej” – mums katram ir sava dziesma, ar kuru Margarita Vilcāne visvairāk trāpījusi sirdī. Kādam tā ir Ances romance no filmas „Klāvs, Mārtiņa dēls”, kādam rūgtā balāde par sirds izraušanu un izmešanu suņiem no filmas „Ceplis”. Citam – skaistie dueti mūža garumā ar Ojāru Grinbergu. Margaritas Vilcānes balsij speciāli komponējis Raimonds Pauls, Uldis Stabulnieks, Zigmaris Liepiņš un Aleksandrs Kublinskis.

Bet, sarunājoties ar šodienas Margaritu, saprotu, ka mana dziesma pāri visām ir Raimonda Paula „Tāls Parīzes radio” par rudmataino Žannu, kura pēc vīra zaudējuma savā karaļvalstī raud. Noklausieties oriģinālo, vairāk nekā 40 gadus seno ierakstu, kamēr lasāt šo stāstu žurnālā „Ir”. Skaņdarbā Vilcāne satriec ne tikai ar savas balss iespējām un diapazonu, bet visvairāk ar emocionalitāti, kas tuvojas katarsei. Maigums, trauslums, spēks un izmisuma kliegšana – viss **izdzīvots / nodzīvots / pārdzīvots** četrās minūtēs. Tā īpašā smeldze, kas raksturīga visām Vilcānes slavenākajām dziesmām, spēj dvēseli **izgriezt / pārgriezt / iegriezt** no iekšpuses uz āru kā neprātīgas kaisles brīdī novilkta apģērba.

Pati Margarita padomju laikā daudziem šaipus dzelzs priekškara dzīvojošajiem klausītājiem bija kā tāls Parīzes radio, kas ienesa dzīvē pilnīgi citu vēsmu un nojausmu. Tik cēla, karaliska, ārkārtīgi inteliģenta. Kā vēstnesis no labākas, skaistākas pasaules. Šo pasauli viņa radīja pati sevī, jo patiesībā bija smagi strādājošs cilvēks, kas nebaudīja nekādas īpašas skatuves zvaigznes privilēģijas. Margaritas slavenās, rūpīgi **izkoptās / apkoptās / koptās** frizūras un elegantie skatuves tērpi kļuva par iedvesmu tūkstošiem padomju laika sieviešu. Vilcāne uz skatuves bija kā aktrise, kas dziesmas arī izdzīvo un izspēlē. Viņas īpašās roku kustības nav iespējams atdarināt. Tāpat kā balsi un

frāzējumu – par spīti tam, ka mūziku dziedātāja nekad nav studējusi.

Vēlāk uz Parīzi viņu daudzas reizes veda vīrs Jurijs. „Tā ir mana dvēseles pilsēta, kur jutos kā mājās, lai gan neprotu valodu. Ir **piederības / saderības** sajūta,” saka Margarita.

Virsraksts

Uzmanīgi sāko jautājumu par to, ka pavasarī leģendārā dziedātāja dzīvojusi aprūpes namā, **pārtrauc / notrauc / uztrauc** Vilcānes asā, izcilā dikcija: „Kāpēc jūs runājat aplinkus? Es biju pansionātā „Dzintara melodija”. Nevajag baidīties saukt lietas īstajos vārdos. Piemēram, „pansionāts”. Tikpat tieši viņa izstāsta savu pieredzi.

Situācija bijusi kritiska. Vīrs Jurijs pēdējiem spēkiem cīnījies par dzīvību, bet Margarita pēc gūžas locītavas lūzuma vēl pārcietusi divus insultus. Aprūpes nams bijis vienīgais drošais risinājums.

„Pirmās emocijas bija absolūts šoks. Ne jau par to, ka vispār esmu pansionātā, bet no redzētā. Tie cilvēki, viņu diagnozes un fiziskie stāvokļi, dzīvesstāsti... Ļoti smagi.” Sākumā centusies neskatīties uz citiem iemītniekiem, lai lieki nesatrauktos, **saglabātu / noglabātu / glabātu** emocionālu stabilitāti. Bet tad izlēmusi, ka no pansionāta ņems labāko, ko tas var dot: tīras telpas, četras ēdienreizes, vingrošana katru dienu. „Situāciju centos uztvert bez dramatisma. Gāju un vingroju, cik spēka. Un iepazīnos ar brīnišķīgiem cilvēkiem, jo tādi ir visur. Vajag tikai viņus ieraudzīt. Tagad varu teikt, ka man tur klājās labi. Dzīvi vajag pieņemt, kāda tā ir.”

Pēc Jurijs aiziešanas un saasinoties situācijai ar *Covid-19*, Margarita pārcēlās uz dēla sarūpēto māju Upesgrīvā. Dzīvo savā „burbulī” tālu prom no galvaspilsētas un sabiedrības.

Viņai tas ir kārtējais pārbaudījums.

Virsraksts

Vilcāne ir īsta pilsētniece no matu galiem līdz papēžiem. Lauki un daba viņai tīk vienīgi vasarā, bet arī tad viņa klusībā vienmēr ilgojusies pēc Rīgas. Šī ir pirmā ziema mūžā, ko Margarita pavada lauku mājā. Kopā ar viņu dzīvo brālēns, kas par viņu rūpējas.

„Dēlam bija lielas bailes atstāt mani vienu. Nedomāju, ka man pašai būtu bail. Bet dzīves laikā esmu tikusi no tuviniekiem tā lutināta un saudzēta, ka neprotu **paveikt / uzveikt / veikt** visādas praktiskas, it kā vienkāršas lietas. Piemēram, **iekurt / sakurt / uzkurt** kamīnu. Tā nu atkal tieku lutināta.”

Kā īsināt dienas, dzīvojot sev neierastā lauku vidē un mūžīgajā decembra tumsā? Margaritai ir pāris īpašas kaislības. Pirmkārt, biatlons! Viņa skatās visas iespējamās biatlona sacīkstes, ko rāda jebkurš televīzijas kanāls, un aiz vilšanās niknojas, kad nav nevienas šādas pārraides. „Biatlons ir interesants, jo parāda katra sportista personību, visas vājības un stiprās puses – kuram ir vai nav stienis iekšā! Diemžēl par mūsu Rastorgujevu es nefanoju. Viņam nav **noturības / izturības / turības**, nav stienis,” viņa paskaidro.

Otra kaislība ir grāmatu lasīšana. Tā laiku nevis īsina, bet piepilda, viņa uzsver. Un iesaka trīs grāmatas tiem, kuri šogad *Covid-19* dēļ ziemo nosacītā vientulībā: Tomasa Manna „Jāzeps un viņa brāļi”, Juvāla Noasa Harari „Sapiensi. Cilvēces īsā vēsture” un Terija Heiza kriminālromānu „Es esmu Svētceļnieks”. Tomasu Mannu viņa pārlasa jau desmito reizi. Lasot „Sapiensi”, visu laiku izsaukusies: „Jā, es arī tā domāju!” Bet kriminālromānā iekritusi kā aplaimojošā akacī, lai gan nav krimiķu cienītāja. Šis esot šedevrs.

Virsraksts _____

„Vecums ir viena liela cūcība,” Vilcāne mūsu sarunā ironiski citē spārnoto režisora Alfreda Jaunušana izteicienu, kas Nacionālā teātra aktieru vidū ar laiku kļuvis par sakāmvārdu.

Viņai, kaislīgai teātra mīļotājai, šobrīd iespējas apmeklēt izrādes ļoti **pietrūkst / trūkst / notrūkst**. Visvairāk Margaritu vienmēr interesējuši jaunie aktieri: „Man patīk vērot, kā katra jaunā aktieru paaudze cauri gadiem un no lomas uz lomu mainās, aug un veidojas – tas ir tik brīnumaini!” Jautāta, vai vēro jaunos talantus arī populārajā mūzikā, viņa atzīstas, ka ar vienu ausi klausās gan. „Šobrīd pārsvarā klausos tikai klasisko mūziku. Tomēr latviešu popmūzikai pievēršu uzmanību, jo tā ir mana profesija.”

Pēdējos gados viņa īpaši iemīļojusi Dināru Rudāni, bet uzsver, ka tas nav tikai dziedātājas izcilās vokālās tehnikas dēļ. „Viņai piemīt emocionalitāte. Var saklausīt, ka par spīti saviem jaunajiem gadiem, viņa dzīvē daudz kam izgājusi cauri. Un tā ir vērtība. Mūzikā emocijām ir lielākais spēks. Nepietiek ar balsi un perfektu tehniku. Ja nav emociju, klausītājs tevi nepadzird, jo tev nav, ko teikt, tu tikai demonstrē balsi. Tā ir liela problēma mūsdienu mūzikā.”

Otra Vilcānes muzikālā vājība izrādās pārsteidzoša – grupa „Musiqq”. Viņa smejas:

„Ko jūs brīnāties? Man tik ļoti patīk tas solista vīrišķīgais tembrs, tāds ir retums! Un viņi izvēlas pārsteidzošas tēmas savām dziesmām. Mani tas uzmundrina.”

Virsraksts

Jautāju, vai Margarita jebkad vēlējusies, kaut viņai būtu mierīga un „normāla” dzīve kā cilvēkiem, kuri sešos vakarā nāk mājās no darba? „Nē, nekad, nemūžam!” viņa iesaucas. „Es mīlēju, dievināju savu darbu. Citādi nebūtu jēgas visiem upuriem.” Ar to domāta ģimenes dzīve, dēla bērnība un pašas veselība. 60. gadu beigās un 70. sākumā Vilcānei bija ne mazāk kā 150 koncertu gadā. Viesturnejas plašajā Padomju Savienībā un arī ārpus tās ilga divus trīs mēnešus.

Tie bija brīnišķīgi piedzīvojumi, bet arī nesaudzīga gaļas mašīna. Jāvar un jāiztur. Asaras, ko viņa kā mamma izraudāja, būdama tik ilgi šķirta no sava bērna, nav iespējams **saskaitīt / uzskaitīt / atskaitīt**. Atgriezusies no turnejām, viņa parasti visu ceļu mājup no vilciena skrēja, klupdama un krizdama ar smagajām somām un čemodāniem rokās, – ātrāk pie bērna, ātrāk viņu apskaut un samīļot!

Arī par skatuves mākslinieku veselību un pārslodzi padomju laikā nevienam „galva nesāpēja”. Iesnas, gripa, temperatūra – tā vispār neskaitījās slimošana. „Raimonds Pauls pie klavierēm sēdās ar 39 grādu temperatūru. Un mēs arī dziedājām, slimi vai veseli. Man vienmēr visur līdzī bija liela soma ar zālēm visiem iespējamajiem gadījumiem. Pat nenāca prātā sevi žēlot. Katru koncertu dziedāju kā vienīgo, jo klausītājiem tas bija vienīgais.”

Margarita neļaujas jautājumiem, kas vedina uz skaļām dzīves atziņām vai kopsavilkumiem. „Mana dzīve bijusi skaista,” viņa saka, un tajā mirklī man šķiet, ka burtiski varu saklausīt, kā iztaisojas skatuves karalienes mugurkauls. Kas ir laime, bailīgi jautāju viņai, kura šobrīd savu laimes sajūtu tikai sākusi **atdzīvināt / iedzīvināt**. Un viņa atbild īsi: „Tā ir ģimene. Dēls, mazbērni. Vienmēr esmu vēlējusies, lai Andris ir nevis Margaritas Vilcānes dēls, bet es esmu Andra Vilcāna mamma. Un tas ir noticis. Ļoti lepojos.”

Kā otru laimes atslēgu viņa min iekšējo mieru. „Laime ir, kad tava galva un sirds nestrīdas. Kad galva un sirds ir saskaņā. Dzīve nav viegla, un cilvēka miers ar sevi ir absolūti nepieciešams,” viņa rezumē. Vienalga, vai esi fabrikas strādnieks vai skatuves karaliene, dzīve no tevis agri vai vēlu pagērēs spēju ar basām kājām šķērsot apsnigušu pagalmu un izturēt ledainu dušu. Margarita Vilcāne to spēj.

2. Izrakstiet no teksta personvārdus! Pārveidojiet tos vienskaitļa nominatīvā un datīvā!

3. Izrakstiet no teksta 5 īpašības vārdus ar noteikto galotni! Uzrakstiet tos vienskaitļa nominatīvā! Iesaistiet vārdus teikumos!

4. Izrakstiet no teksta 5 sarunvalodas vārdus! Skaidrojiet to nozīmi!

5. Atrodiet tekstā vārdus, kas atbilst skaidrojumiem!

Nails _____

Pašapmānīšanās, šķietamība _____

Gadadiena _____

ievērojama aktrise, dziedātāja _____

Asinsradinieki _____

Ilgi, vētraini aplausi _____

Episks, dramatisks skandarbs _____

Emocionāla attīrīšanās un šķīstīšanās; sengrieķu filozofijā un estētikā termins apzīmē dziļu estētisku pārdzīvojumu _____

Ziemas sporta veids – slēpošana un mērķi šaušana _____

6. Iejūtiēties Œurnālistes lomā! Uzdodiet Margaritai Vilcānei 3 jautājumus!

7. Raksturojiet Margaritu Vilcāni! (aptuveni 100 vārdi)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. teksts

Guntis Zemītis

Žurnāls "Universitas",
2019, 30.–33. lpp.

KORPORĀCIJU PRIEKŠVĒSTURE UN TĀS ATSPULGI MŪSDIENĀS

1. Lasiet tekstu! Ierakstiet rindkopai atbilstošu virsrakstu!

Virsraksti

Burši un nacionālisma idejas

Krāsu lenta – zobena siksnas pēctece

Zemes tēva ceremonijas dziļākā ideja

Komānu izcelšanās

Studentu dzīves pirmsākumi viduslaikos

Studenti apvienojas nācijās un novadniecībās

Korporāciju simbolu izcelsme

Goda aizstāvēšana

Studentu dzīve: ģildes un cunftes paraugs

Universitāšu absolventi – sabiedrības elite

Pirmās korporācijas Baltijā

2. Ierakstiet atbilstošu prievārdu:

pret, uz, no, par, pie, bez, ap, līdz, pēc, ar!

Studentu korporācijas, tādas, kā tās pazīstam mūsdienās, izveidojās 18. gadsimtā vācu universitātēs, tomēr to saknes sniedzas daudz dziļāk – korporāciju vēsture nesaraunami saistāma ar pirmo laicīgo augstāko mācību iestāžu – universitāšu – vēsturi, kas aizsākās 11.–12. gadsimtā Boloņā, tāpat arī Parīzē un citās Itālijas un Francijas universitātēs.

Virsraksts _____

Universitātes bija jauna parādība, studenti un profesori bija kas jauns un nebijis viduslaiku sabiedrībā, kura līdz tam pazina trīs kārtas – garīdzniekus, bruņiniekus un zemniekus. Universitāšu dibināšanās laiks sakrita ar pilsētu un pilsētu tiesību veidošanās laiku. Pilsētnieki bija brīvi ļaudis, kuri dzīvoja pēc savām tiesībām, bet atšķirībā _____ bruņniecības nepiederēja dižciltīgo slānim. Šis brīvo cilvēku slānis, no kura nāca arī liela daļa studentu, padarīja līdz tam sastingušo, kārtās sadalīto sabiedrību dinamiskāku. Vēl raibāku šo kārtību padarīja dažas privilēģijas un žēlastības, kuras izdeva zemes kungi – ķeizari, bīskapi un ordeņu mestri. Šī pati kārtība ietekmēja arī studentu dzīvi. Daudzas no šīm tradīcijām saglabājušās _____ mūsdienām. Laikam ejot, tās ieguvušas citas nokrāsas un, nezinot to izcelšanās vēsturi, ir grūti saprotamas. Tieši tāpēc atgriezīsimies viduslaikos, studentu dzīves pirmsākumos.

Virsraksts _____

Viduslaikos, kur viss bija stingri reglamentēts, pirmais nosacījums, lai studēt gribošais varētu doties _____ universitāti, bija jābūt brīvam. Brīva cilvēka pazīme bija ierocis – zobens, kuru saturēja pār plecu pārliekta siksnā. Tās pēctecis ir krāsu lenta. 1158. gadā Svētās Romas impērijas imperators Fridrihs I Barbarosa Boloņas Universitātei izdeva privilēģiju *Authentica Habita*, kas ietekmēja studentu dzīvi arī citās universitātēs. Visiem studentiem, kuri devās uz Boloņu, ķeizars deva tiesisku aizsardzību ceļā, regulēja studentu parādu kārtošanu, piedraudēja ar sodiem tiem, kuri aizvainoja studentus, noteica, ka studenti padoti nevis civiltiesām, bet maģistriem vai bīskapam. Tā veidoja pamatu akadēmiskajai brīvībai.

Virsraksts _____

Tā kā universitātes savu iekšējo dzīvi varēja organizēt pašas, gan profesori, gan studenti veidoja grupas savu interešu aizstāvībai. Šī organizēšanās atbilda laikmeta garam un tām tradīcijām, kuras pastāvēja. Frīdriha I Barbarosas privilēģija pavēra ceļu uz universitātēm, kuras atradās galvenokārt Itālijā un Francijā, visiem brīvajiem. Līdz ar to tajās ieplūda dažādās valodās runājošie no visas feodālos valdījumos sadrumstalotās Eiropas. Mācību valoda bija latīņu, bet studenti apvienojās nācijās (latīņu *nationes*), kas veidojās pēc teritoriālā, bet ne etniskā principa. Vācu nācijā

(*natio germania*) iekļāvās visi, kas dzīvoja uz ziemeļiem no romāņu zemēm. Nācijās, tāpat kā viduslaiku cunftēs, bija sava kārtība. Stingri tika ievērots vecākuma jeb penalisma princips. Pirmā kursa studenta (penaļa) *radziņi* tika pieslīpēti. 14. un 15. gs. universitātes veidojās arī Čehijā un vācu zemēs. Arī tās pārņēma dalījumu nācijās, bet 17. gs. sākumā tās sadalījās sīkākās vienībās – novadniecībās (vācu *Landmanschaft*). _____ šo laiku, vispirms Francijā, vēlāk vācu zemēs izveidojās otrs studentu organizācijas tips – bursa (latīņu *bursa* – maks). Bursa bija domāta trūcīgiem studentiem, un tā daļēji tika uzturēta no universitātes līdzekļiem, daļēji no ziedojumiem. Bursā pastāvēja stingra kārtība un amatu sadale. Burši jeb bursaki vēlēja prefektus, asistentus un sekretārus. Lai piesaistītu līdzekļus, rīkoja teātra izrādes un koncertus, kas parasti bija labi apmeklēti. Bursas bija izplatītas arī mūsdienu Ukrainā.

Virsraksts _____

17.–18. gs. nesa būtiskas pārmaiņas. Attīstījās šaujamieroči. Bruņinieku pils sāka zaudēt savu nozīmi, auga pieprasījums pēc jaunām, komplicētākām aizsardzības sistēmām. Līdz ar to auga pieprasījums _____ izglītotiem cilvēkiem. Universitāšu absolventi varēja nonākt sabiedrības augšējos slāņos, pat ja viņu izcelšanās to neparedzēja. Svētki un dzīres visu laiku bija neatņemama viduslaiku sabiedrības dzīves daļa. Tiem rūpīgi gatavojās, un to kārtību reglamentēja iekšējās dzīves noteikumi. Tā tas bija ģildēs, tirgotāju un amatnieku brālībās, līdzīgi arī studentu organizācijās. Nu tām nāca klāt arī nepieciešamība būt galantam, ko prasīja gaidāmā iekļaušanās augstākajā sabiedrībā; _____ alus dzeršanu (kneipošanu) un dziedāšanu vien nepietika – studenti sāka apgūt arī dejošanas mākslu.

Virsraksts _____

Apgaismības laikmets atstāja iespaidu arī uz studentu organizācijām. Idejas par indivīda brīvību, atgriešanos _____ dabiskajām tiesībām, pēc kurām visi cilvēki piedzimst brīvi un vienlīdzīgi, tika apspriestas slepeni izglītotu un sabiedrībā augstu stāvokli ieņemošu cilvēku vidū. Veidojās slepenas biedrības. Uzplauka brīvmūrniecība. Brīvmūrnieki apvienojās ordeņos un ložās, piekopa mistiskus rituālus, lietoja īpašas pazīšanās zīmes un iekšējo dzīvi neizpauđa. Tas atstāja iespaidu arī uz studentu organizācijām. Arī tās kļuva par mūža organizācijām, lietoja savus simbolus un klusēja par iekšējo dzīvi. _____ vienu _____ šādiem simboliem kļuvis cirķelis,

kas satur burtus *v.c.f.* – *vivat, crescat, floreat* – un korporācijas nosaukuma pirmo burtu. Franču revolūcijas simbols bija trīskrāsainais karogs. Trikolors tika ietverts arī studentu organizāciju simbolikā. Pēc Franču revolūcijas Eiropā izplatījās divi lieli idejiski strāvojumi – gadsimta vidū radās marksisms, nedaudz vēlāk uzplauka pilsoniskais nacionālisms. Ideju par indivīda brīvību sāka aizstāt ideja par nācijas brīvību. Pēc 1848. gada revolūcijas studentu organizācijas arvien vairāk sāka slieties pa labi. Tās atbalstīja pilsoniskā nacionālisma idejas, kļuva izteikti antimarksistiskas, šķīrās arī to ceļi ar brīvmūrniecību, pēdējai saglabājot pārnacionālu raksturu.

Virsraksts

Mūsdienu korporācijas (vācu *Corps* arī *Korps*, *Corpstudenten*) izveidojās vācu zemēs 18. gs. otrajā pusē no novadniecībām (vācu *Landmaschaft*) un tradicionāli rekrutējās no sabiedrības elites pārstāvjiem. Pēc Napoleona kariem vācu zemēs izveidojās vēl viens studentu organizāciju tips – buršēnšafes (vācu *Burschenschaft*). Atšķirībā no aristokrātiskajām korporācijām (*Corps*) tās apvienoja studentus no visiem sabiedrības slāņiem. Pirmā jeb sākotnējā buršēnšafte (*Uhrburschenschaft*) tika dibināta Jēnā 1815. gada 12. jūnijā. *Buršēnšafte* bija izteikti patriotiskas – to mērķis bija vienotas Vācijas izveide. Šo apvienību moto bija *Gods, brīvība, tēvzeme* (vācu *Ehre, Freiheit, Vaterland*). Vienotas Vācijas ideja daudzo vācu valstu valdniekiem šķita bīstama. 1815. gadā izveidojās Vispārējā *buršēnšafte* apvienība (*Allgemeine Burschenschaft*), bet, piedzīvojusi vajāšanas, tā iznīka. Austrijā *buršēnšafte* aizliedza 1819. gadā ar Klēmensa Meterniha Karlsbādes dekrētu. Jaunu uzplaukumu *buršēnšafte* piedzīvoja pēc 1848. gada revolūcijas, pateicoties pieaugošajam nacionālisma un liberālisma vilnim. Pēc Vācijas apvienošanās 1871. gadā tās atkal panīka. Tomēr arī *buršēnšafte* ir izdzīvojušas līdz mūsdienām Vācijā, Austrijā un Čīlē, kur tās rekrutējās pārsvarā no vācu imigrantiem. Vārdu *buršs* (vācu *Bursch*) attiecināja arī uz korporācijas biedriem.

Virsraksts

Baltija 17.–18. gs. idejiski iekļāvās vācu kultūras telpā. Tās vienīgajā augstskolā – Tērbatas Universitātē – 17.–18. gadsimtā bija izveidojušās nacionālās kolēģijas. Gadsimta sākumā šeit sāka veidoties pirmās korporācijas. 1808. gadā tapa vācu tautības kurzemnieku novadniecība *Landmanschaft Curonia*. Nākamais pagrieziena punkts bija latviešu studentu korporācijas *Lettonia* nodibināšana 1870. gadā, kad novadniecības

vietā par noteicošo kļuva nacionālā piederība. Pēc neatkarības izcīnīšanas Latvija un Igaunija, kuras vienoja kopīga vēsture un kopīgas akadēmiskās tradīcijas, veidojās kā modernas nācijas. Pirmais pasaules karš radikāli mainīja uzskatus par sievieti un viņas lomu sabiedrībā. Kara laikā daudzas sievietes bija devušās aprūpēt ievainotos – kļuvušas par žēlsirdīgajām māsām, kopā ar kareivjiem vīriešiem pieredzējušas kara šausmas. Tās, kuras palika *aizmugurē*, darīja darbus, kurus līdz tam veica tikai vīrieši, kuri tagad bija frontē. Pēc kara sievietes vairs nevēlējās palikt tādā stāvoklī, kādā tās bija nostādītas patriarhālajā sabiedrībā, Viņas centās būt neatkarīgas, patstāvīgas un tiesībās līdzīgas. Mainījās mode – moderni kļuva īsi mati, sievietes nekautrējās valkāt garās bikses un smēķēt. Baltijas – Igaunijas un Latvijas – studentes arī vēlējās apvienoties savās korporācijās. Igaunijā 1920. gadā izveidojās studenšu korporācija *Filiae Patriae*, gadu vēlāk – 1921. gadā – nodibinājās pirmā latviešu studenšu korporācija – *Daugaviete*.

Virsraksts

Studentu organizāciju garā vēsture atstājusi pēdas arī to sadzīvē. Tā kā tās auga un attīstījās līdz ar universitātēm no viduslaikiem, daudzas tradīcijas ar savām saknēm sniedzas līdz tiem. Laikā, kad veidojās universitātes, pazīstamākās brīvo cilvēku apvienības bija ordeņi garīdzniekiem un bruņiniekiem, ģildes un cunftes pilsētniekiem. Ģildes deva patvērumu slimajiem, vecajiem, vientuļajiem. Tās pildīja arī socializēšanās funkcijas – kopīgi tika svinēti svētki, uzturētas baznīcas un altāri. Studentu dzīve universitātēs organizējās pēc ģilžu un cunftu parauga. Arī tur valdīja vecākuma princips. Amatnieku cunftē vajadzēja iziet cauri noteiktām stadijām – māceklis, zellis, meistars. Līdzīgi students ieguva noteiktas izglītības pakāpes – bakalaurs, maģistrs, doktors. Bakalaura akadēmiskā pakāpe līdzinājās bruņinieka bakalaura (angļu *Knight Bachelor*) pakāpei – bruņiniekam bakalauram nebija tiesību vest kaujā karaspēka vienību zem sava karoga, un viņš nepiederēja pie aristokrātijas, un bakalaura tituls nebija mantojams. Savukārt akadēmisko bakalaura pakāpi ieguvušie nedrīkstēja mācīt citus.

Virsraksts

Viduslaiku izpratne par tiesībām bija daudz citādāka nekā mūsdienās. Šodien, iestājoties kādā sabiedriskā organizācijā, vispirms jāiepazīstas ar tās statūtiem. Atbilstoši demokrātiskas sabiedrības prasībām tas arī tiek darīts. Tomēr savu iekšējo dzīvi korporācijas regulē ar komāniem. To pārņemšana atbilst viduslaiku kārtībai, kad

notika tā saucamā tiesību filiācija (no latīņu *filia* – meita). Ordenis jeb pilsēta nodeva savas tiesības citam ordenim jeb pilsētai. Tā Latvijas vēsturē pazīstamais Zobenbrāļu ordenis dzīvoja pēc Templiešu ordeņa statūtiem. Savukārt pilsētas veidoja pilsētu tiesību ģimenes – piemēram, Lībekas, Magdeburgas, arī Rīgas tiesību ģimenes. Latvijas korporācijas pieder pie divām tiesību ģimenēm – Tērbatas un Rīgas. Komānu apgūst oldermana vadībā pakāpeniski. Apgūtajiem noteikumiem jāseko sadzīvē. Uz kļūdām aizrāda oldermanis un vecākie biedri, kam seko simboliski sodi. Tas ir cits tiesību apguves veids – tiesības neiemācās, tajās ieaug. Lai gan korporācijas stingri ievēro vecākuma principu, neapšaubāms apgaismības laikmeta iespaids izpaužas korporācijās pastāvošajā brālības idejā. Korporācijas biedru starpā pastāv vienlīdzība un brālība. Vienalga, vai esi vēl fuksējošs pirmā semestra students vai sirms, akadēmiskiem tituliem apveltīts filistrs, korporācijas biedri ir brāļi. Šis princips ir ļoti cēls. Tas prasa arī noteiktu smalkjūtību un takta izjūtu.

Virsraksts _____

Katra brīva cilvēka pienākums vienmēr ir bijis sargāt savu godu. Ja nepieciešams, arī ar ieroci. Divkaujas viduslaikos bija bruņinieku privilēģija. Zemāku kārtu pārstāvji varēja izkauties, bet, ja kāds nogrēkojās _____ bruņinieku, to nepārmācīja ar ieroci. To pārmācīja ar koku. Studenti ne vienmēr nāca no dižciltīgo vides, bet, tā kā viņi bija brīvi cilvēki, tiesības nēsāt ieročus tiem bija. Rēķinu kārtošana ar ieroci rokās iekšējā vidē bija atļauta. 18.–19. gs. situācija sāka mainīties. Nostiprinoties tā saucamajai *trešajai kārtai*, kuru veidoja izglītību ieguvušie nedižciltīgie juristi, filozofi, inženieri, arī tirgotāji un rūpnieki, šīs kārtas pārstāvji – t.s. literāti vācu zemēs, džentelmeņi Anglijā – arī tiecās aizsargāt godu ar ieroci rokās. Notika pirmās divkaujas, kurās piedalījās arī tie, kuri nebija cēlušies no dižciltīgajiem. Studentu organizāciju biedri godu savā vidū varēja aizstāvēt ar ieroci. Šķiet, tas arī bija viens no būtiskākajiem šķēršļiem ceļā uz latviešu korporāciju atzīšanu. Vācu muižnieku pēctečiem, kuri zemniekus bija paraduši pārmācīt ar rīkstēm, vajadzēja aprast ar domu, ka goda lietas nu nācās kārtot ar ieroci rokās. Mūsdienās ir svarīgi, ka korporācijas saglabā izpratni par godu, kas jāsargā. Ar to tās būtiski atšķīrās no citām zināmajām sabiedriskajām organizācijām. Nav svarīgi, kā mēs to aizstāvam – ar ieroci vai _____ tā – vārdos, darbos, nostājā –, svarīgi, ka gods tiek vērtēts augstāk par sabiedrisko labumu, kas pirkt par negoda cenu.

Nezinot garo korporāciju vēsturi, grūti saprotama arī Zemes tēva ceremonija un norise. Tās būtība sakņojas viduslaikos, kad bruņinieks deva zvērestu savam feodālajam senjoram – zemes tēvam. Šo zvērestu vajadzēja atjaunot, ja mainījās feodālais senjors. Bruņinieks jeb lēņu vīrs solījās kalpot savam senjoram, pretī saņemot labumu – lēni. Lēņa lielums varēja būt no muižas līdz hercogistei. Tas bija darījums divu brīvu vīru starpā, tomēr ietvēra sevī hierarhiju. Viens bija tas, kurš dod, otrs – tas, kurš saņem. Abus saistīja tikai vārds. Tādēļ šī ceremonija bija sevišķi svinīga. Lēņu vīrs dažkārt saplosīja savas virsdrēbes, tādējādi demonstrējot pilnīgu padevību senjoram. Par bruņinieku ideālu kļuva vasalis Rolands, kurš krita par savu senjoru Kārli Lielo. Šī ideja caurstrāvo rietumu sabiedrību līdz pat mūsu dienām. Cilvēka vārds ir svarīgāks par zīmogiem un stingrās uzskaites veidlapām. Vārda laužējs pārstāj būt par goda vīru. Tā ir arī cita ideja par kalpošanu. Komunistiskās ideoloģijas iespaidā iesakņojies viedoklis, ka kalpot kādam ir kauns. Šī ir cita izpratne. Kalpot goda vīram ir gods. Senāk tā kalpoja feodālajam senjoram, šodien tā kalpo savai valstij. Zemes tēva ceremonijā korporācijas biedri apliecina uzticību principiem, tautībai, Latvijas valstij, savai korporācijai. Korporāciju biedri, vismaz studentu korporāciju biedri, zinās, ka Zemes tēva ceremonija saistās ar zināmu regāliju bojāšanu. Tā kā studenšu korporāciju dalībnieces savu iekšējo dzīvi neizpauž, šo rindu autoram nav zināms, vai arī viņu ceremonijās kaut kas tiek bojāts, tomēr mērķi un principi gan studentu, gan studenšu korporācijām ir vieni.

Korporāciju tradīcijas ir senas. Tās veidojušās un attīstījušās līdz ar visu to, ko pazīstam kā Rietumu civilizāciju. Korporāciju mērķi ir cēli un cildeni. Vai mēs spējam tiem sekot un piepildīt – tas nu ir atkarīgs no mums pašiem.

3. Izrakstiet no teksta 5 daudzskaitliniekus! Izveidojiet ar tiem teikumus, kas raksturo jūsu studiju pieredzi!

4. Skaidrojiet vārdu nozīmi, ja nepieciešams, izmantojiet vārdnīcu!

Dižciltīgs _____

Viduslaiki _____

Niša _____

Mestrs _____

Novadniecība _____

Feodālisms _____

Cunftē _____

Prefekts _____

Ģilde _____

Brīvmūrniecība _____

Cirķelis _____

Rekrutēties _____

Filiācija _____

Hercogiste _____

Zellis _____

Filistrs _____

Vasalis _____

Komāns _____

Lēnis _____

Regālija _____

5. Izrakstiet no teksta vārdus, kas atbilst skaidrojumiem!

Impērijas valdnieks _____
Tautu grupa Eiropā _____
Plašas, bagātas svinības, mielasts _____
Trīskrāsu karogs _____
Studentu organizācija _____
Sabiedrības, sociālās vai profesionālās grupas izcilākie pārstāvji _____
Iesvētīts reliģiska kulta kalpotājs, arī mācītājs _____
Cīņa starp diviem cilvēkiem, kurā lieto ieročus pēc iepriekš pieņemtiem noteikumiem

Tievs, lokans koka vai krūma zars, parasti bez lapām _____

4. teksts

Laura Dumbere

No žurnāla "Ir", Nr. 50/51,
17. decembris – 6. janvāris,

2020–2021., 58.–61. lpp.

Foto: enciklopēdija.lv

PRET RĪTIEM, PRET VAKARIEM

1. Lasiet tekstu! Ierakstiet rindkopai atbilstošu virsrakstu!

Virsraksti

Abrakadabra

Pret Covid-19 nepalīdzēs

Krauklis, kūlainīte, žuburmēle

Debesu grāmatas

Pūtēju un vārdotāju tauta

2. Ierakstiet tekstā vārdus atbilstošā formā!

Ziemassvētki un Jaungada nakts senāk latviešiem bija aktīvas buršanās laiks, kas neaprobežojās tikai ar kaķa svēršanu un brūtgānu noredzēšanu sapnī. Izrādās mums ir viena no lielākajām buramvārdu kolekcijām Eiropā.

Pret rītiem, pret (**vakari**) _____, pret tukšajiem ziemeļiem. Melns krauklis skrej pa jūru, skrējējs skrej pakal. Mīļā Laima, ņem to slotu un slauki viņu atpakaļ... Ar šiem vārdiem lugā „Skroderdienas Silmačos” miesās raženā Tomuļmāte ārstē kārnās pīpmanes Bebu mātes briesmīgās galvassāpes. Interesanti, vai Rūdolfs Blaumanis šos (**vārdi**) _____ pa jokam pats izgudrojis vai tomēr citējis ko autentisku?

Filoloģijas doktors un buramvārdu pētnieks Aigars Lielbārdis teic, ka Tomuļmātes runa izklausās tuva īstiem buramvārdiem. Melnais krauklis un jūra, Laima un Māra, slotas vai spalva, ar ko tiek slaucīts, – tie ir neaizstājami elementi senākajos

buramvārdos. Krauklis senatnē bija vadošais „ārsts” pret daudzām vainām: **(asiņošana)** _____, sirdsklauvēm, sāpēm un drudzi. Lai kas kaitēja, bez kraukļa neiztikt.

LU Literatūras, folkloras un mākslas institūts nupat izdevis Aigara Lielbārža grāmatu „150. Kolekcija. Buramvārdi”. Lielbārdis raganas, burvjus un buramvārdus pēta vairāk nekā desmit gadus.

Virsraksts _____

Tādi mēs, latvieši, esam. Latviešu folkloras krājumā apkopots vairāk nekā 54 000 buramvārdu vienību – viens no lielākajiem krājumiem **(Eiropa)** _____! Lielbārdis uzskata, ka tam ir divi iemesli. Pirmkārt, latviešu folkloras vācēji kopš 19. gadsimta vidus līdz pat **(mūsdienas)** _____ buramvārdus uzskatījuši par daļu no folkloras mantojuma un tos pierakstījuši, līdzīgi dainām un teikām. Tie nav atstāti novārtā kā nevērtīgas sēnalas.

Tomēr otrs iemesls ir fakts, ka latvieši tiešām izsenis izcēlušies ar aktīvu vārdošanu, pūšlošanu un **(buršanās)** _____. Tikpat traki vārdotāji Eiropā vēl ir vienīgi igauņi, kam arī ir ievērojams buramvārdu krājums.

Burts, burtot, burties – tiem visiem ir viena vārda sakne. Daļa buramvārdu senatnē kalpoja sevis, tuvinieku, mājas un mantas **(aizsardzība)** _____ pret nelaimēm un ārējiem apdraudējumiem. Arī veiksmes, laimes un pārticības pierunāšanai. Tomēr lielākā tiesa buramvārdu nav nekas cits kā neatņemama senās medicīnas sastāvdaļa. Līdz 20. gadsimta sākumam vairums vienkāršo cilvēku varēja paļauties tikai uz pašārstēšanos.

Buramvārdi jeb „pūšamie vārdi” gāja roku rokā ar zāļu tējām, mikstūrām, asins nolaišanu un visādām **(magiskās)** _____ darbībām. Visticamāk, tie darbojas kā placebo efekts.

Virsraksts _____

Pirmie **(latvieši)** _____ buramvārdi ierakstīti raganu prāvā 1584. gadā. Kāds Īvāns no Alūksnes, spīdzināts un mokās pratināts, fragmentāri un nesakarīgi izteicis šos vārdus: „Dzelzeniek, trumelniek, atslēdz dzelzu vārtus (..), nosiklīdzi vanadziņi (..), dzelzu vārti dārdēdami”.

Ar šiem vārdiem Īvāns esot appūtis sāli un apvārdojis **(ierocis)** _____.

Starp citu, vārdošana nepavisam nebija tikai sieviešu darīšana. Vismaz puse burvju, vārdotāju un buramvārdu pierakstu turētāju bija vīrieši.

Vai Latvijā 16. gadsimtā tika sadedzināts un nomaitāts daudz **(burvji)** _____ un raganu? Lielbārdis teic: „Salīdzinot ar Zviedriju, maz. Un tomēr gana daudz. Raganu un burvju prāvas sākās, kad Vidzeme nonāca Zviedrijas valdījumā, arī Kurzemē notika pāriešana no **(katolicisms)** _____ uz protestantismu. Jaunā baznīca agresīvi nīdēja ne tikai visas katoliskās tradīcijas, bet arī pagāniskās reliģijas, māņticību un jebko, kas ir citāds. Patiesībā agrīnās Livonijas laikā katoļu baznīca visai miermīlīgi bija sadzīvojusi ar pagāniskajām tradīcijām.” Uz raganu prāvu dokumentēšanu nevarot pilnībā paļauties, jo daudzi mācītāji un pagasta veci skaitļus krietni pārspīlējuši, lai izkalpotos valdības atzinību, sak’ – redz, cik mēs daudz pestēlotāju esam izsvēpējuši!

Folkloras pētnieks Kārlis Straubergs (1890–1962) uzskatīja, ka mocītā burvja Īvāna izteikumi ir vecākie pierakstītie tautas dziesmu fragmenti. Lielā mērā viņam taisnība – senākie buramvārdi, kas saistāmi ar laiku pirms kristietības ieviešanas, bieži skanēja dainu pantmērā vai pat bija daina. Tie ir traki interesanti, jo satur svarīgus kodus no seno baltu **(ciltis)** _____ reliģijām. Ir daudz tautasdziesmu, par kurām šobrīd tiek jautāts – vai tās bijušas arī buramvārdi? Melnā čūska, kas maļ miltus vidū jūras uz akmeņa. Ļauna diena, kas aiziet garām tā, ka rīta rasa notek gar ozola lapām. Aigars Lielbārdis piesardzīgi atzīst, ka jautājums paliek neatbildēts. Kad šīs dainas pierakstīja Krišjānis Barons un citi folkloras vācēji, nebija komentāru vai norāžu, ka tās izmantotas kā buramvārdi. Bet tas nenozīmē, ka nebija. Labs piemērs, par ko padomāt:

Bur mani buri, skauž mani skauģi,

Nevar manis nomaitāt.

Dieviņš taisa zelta sētu

Apkārt manu augumiņu.

Senākie vārdi, kas tiešām atzīti par buramvārdiem, attiecas uz asiņošanas apturēšanu. Ja nu esat pavisam nevainīgi iegriezuši pirkstā, izklaides pēc varat izmēģināt šos:

Melns krauklis gaisā skraida,

Melnas asins laistās.

Saņemiet dzelzu krampjus,

Tai pilīte nepilēja.

Lai odzes netaisītu perēkļus mājas (**tuvums**) _____, jāsaka šādi:
„Teci, teci, kūlainīti, tev pieder puri, meži, man spoža saulīte, Māras zemīt. Būs tev
kaunīties no suņa pakrēšļa. Tev bij’ ass dzelonis, man div’ deviņ’ zobentiņ.” Suņa
pakrēslis nozīmē suņa ēnu, un šādi čūska tiek gaužām pazemota – viņai jākaunas pat
no suņa ēnas! Kā lai tādās mājās dzīvo? Bet, ja dodaties pārgājienā pa Latvijas (**lauki**)
_____ un jūsu ceļā gadās nepiesieti, agresīvi suņi, izmēģiniet šos senos
vārdus: „Suņu purna dunču mēle skābarts lūpā žagataste veca bāba žuburmēl.” Tad
jāņem akmens, jāuzsplauj tam trīs reizes virsū un jāsviež sunim. Ies projām kaukdams!
Vismaz Jelgavas novadā, kur šie vārdi pierakstīti, tiem vajadzētu darboties...

Virsraksts _____

Vesels buramvārdu kopums attiecināms uz maģiskiem burtu vai vārdu
virknējumiem, kurus, ja bijī rakstītpratējs, vajadzēja uz papīra uzrakstīt (**trijstūris**)
_____ vai kvadrāta formā un turēt pie slimās ķermeņa daļas vai kādā
īpašā mājas vietā. Šie maģiskie kalambūri Latvijā nonākuši kopā ar pirmajiem katoļu
mūkiem un agrīnajiem kristiešu ordeņiem, kas aktīvi piekopa misticismu.

Vairums „abrakadabru” cēlušās senajā Romā, izmantotas alķīmijā un kļuvušas
starptautiskas, jo mūku ordeņi taču bija visur Rietumu pasaulē.

Drudža jeb ļoti augstas ķermeņa temperatūras vārdi, kas atrasti buramvārdu
grāmatā Lēdurgā, visticamāk, tādi paši bija arī senajā Spānijā un Anglijā: „Abro eol
Jabro. Abro eol Jabro. Abro eol dabro. Abro eol dabro. Abro eol dabro. Abro eol abro
eol. Abro eol. Abro, abro, abro. Ab, ab, ab. A. A. A.”

Lai novērstu mājās ugunsgrēku, uz ķieģeļa, maizes (**kukulis**) _____
vai papīra lapas jāuzraksta: „Galt x galt Melgrod gail x Davonelt x gall Dirgobel.”
Sākoties ugunsgrēkam, aprakstītais priekšmets jāmet ugunī.

Mīļie, vientuļie, sievu pamestie vīrieši! Un šeit padoms jums! Lai atgūtu laulātās
draudzenes zaudēto mīlestību, vīrietim jāuzraksta un savā apģērbā vai zem spilvena
jāglabā kalambūrs:

RAIAH

A

IGOGI

A

HAIAH

Virsraksts _____

Gandrīz viss latviešu buramvārdu krājums, kas vairāk nekā simt gadu laikā savākts, nācis no „Debesu grāmatām”, kuras latviešu mājās parādījās reizē ar **(rakstītprasme)** _____. Tās bija burtnīcas, kladītes vai kopā sašūtas lapas, kas veidoja divdaļīgu grāmatu. Pirmā bija īstā Debesu grāmata – eņģeļa Mihaēla jeb Miķeļa vēstules un novēlējumi cilvēkiem. Piemēram, Miķelis aizliedza strādāt **(svētdienas)** _____, atgādināja svarīgākos baušļus un nozīmēja gada „nelaimīgās” dienas, kad katra mēneša konkrētos datumos nav ieteicams neko uzsākt – griezt matus, sēt, novākt ražu vai precēties. Otra grāmatas daļa sastāvēja no tās īpašnieka pierakstītiem un pārrakstītiem buramvārdiem.

Ticiet vai ne, bet kādreiz šādas grāmatas bija atrodamas vai katrā otrajā mājāsaimniecībā. To turētāji nodeva grāmatu nākamajām paaudzēm kā lielu dārgumu un neizlaida no rokām.

Pirmās Latvijas brīvvalsts laikā par folkloras vākšanu maksāja naudu vai piešķīra mantiskas balvas. Tādēļ ne tikai skolēni veselām klasēm, bet paši pieaugušie apskrēja vai visus Latvijas pagastus, lai savāktu pēc iespējas vairāk folkloras materiāla. Uz buramvārdu kladēm jeb „Debesu grāmatām” viņi bija kāri kā lapsenes uz **(medus)** _____.

No buramvārdu pētišanas viedokļa šīs burtnīcas ir īpaši interesantas, jo parāda kristietības ienākšanu vārdošanas kultūrā. Māru un Laimu pamazām nomaina Dievs Tēvs, Dievs Dēls un Svētais Gars. Bet viņi, sev par pārsteigumu, tiek ar kraukļiem, suņiem, kaķiem, akmeņiem un Pērkona kungu – veidojas pagānisko un kristīgo misticisma tradīciju kokteilis. Labs piemērs ir vārdi „trejdeviņām vainām”, tātad būtībā jebkādas **(saslimšana)** _____ ārstēšanai: „Dievs Tēvs + Dievs Dēls + Dievs Svētais Gars + Kā pie tā cilvēka, kā pie tā akmiņa, kā pie tā kaķa. Āmen āmens āmen +++.”

Virsraksts _____

„Vai esat kādreiz bijusi pie vārdotāja?” jautā Aigars Lielbārdis. Atzīstos, ka neesmu vis. Viņš, protams, ir bijis, jo vārdotāju uzmeklēšana ir viņa darbs un pētījumu sastāvdaļa. Lielbārdis vietnē *Garamantas.lv* izveidojis digitalizētu buramvārdu krātuvi, kurā ikviens var ielūkoties un apmierināt interesi vai atrast savai vajadzībai atbilstošus buramvārdus. Daudzi senie rokraksti, kas rakstīti vecajā rakstības **(stils)** _____, tikuši atšifrēti mūsdienu **(burti)** _____, lai cilvēkam

vieglāk tajos iebāzt ziņkārīgo degunu. Tomēr Lielbārdis noslēpumaini piebilst: „Ar buramvārdiem nevajag spēlēties.”

Vēlot laimīgu, veselīgu un ražīgu Jauno gadu, piedāvājam jums dažādu buramvārdu izlasi visādam mūsdienu cilvēka vajadzībai.

Buramvārdi mūsdienās

- Kā galēja izmisuma brīdī rīkoties mēra un citu lipīgu sērgu laikā?
Visupirms stipri jākvēpina istaba (derēs kadiķis vai vīraks). Tad uz **(panna)** _____ jāliek cepties dažādas vecas ādas, piemēram, jostas vai somas. Un jāskaita: „Mēra Indriķi, nenāc manās mājās, man ir divi melni suņi, divi melni kaķi, tie tevi ēdīs, tie tevi plēsīs, tie tavus kauliņus skrubinās.”
- Ja sirdzējam augsta temperatūra, Lielauces pusē ļaudis runāja buramvārdus: „Trīs kamoli veļas augstam kalnam pāri – viens sarkans, otrs melns, trešais balts. Veļaties, veļaties, gan es jūs satikšu – pa priekšu sarkano, tad melno, tad balto.” Pēc tam trīs reizes jāskaita tēvreize.
- Dzīvības glābšanas vārdi no Latgales: „Jiura, uz tuos jiuras sola, uz tuos solas palāks akmistiņš. Tuo muna dzīvība stuov ni grūžama, ni kustinuoma.”
- Ja rausta žagas, sakiet šādi: „Vesels, kas mani piemin. Kas lād, lai pakaras.”
- Ja ļoti sāp mugura, to vajag masēt un spaidīt, runājot šādi: „Visas vainas, klipažas prom, prom! Vārnās, žagatās, sētas posmos, Bumbura bērzos, Kūlaca lielā akmenī, Runča mātes taškīnā.”
- Jaunpilī pierakstītie asu sāpju jeb dūrēju vārdi teic: „Dūrēji dur lai 3 deviņi spēki to sper. Dūrēji dur lai pārkons sper. Dūrēji dur lai trīs pārkoņi to sper.”
- Lai zemniekam izaugtu laba kartupeļu raža, pirmo kartupeli vagā liekot, jāsaka: „Dieviņ, audzē nu priekš žīdiņa, čigāniņa, nabadziņa.” Lai izaugtu laba gurķu raža, dobēs galā jāpakar jauna puīša bikses un jāsaka: „Lai mani gurķi aug un stāv, kā Andrejam (te jāsaka konkrētā puīša vārds) jaunajās biksēs aug un stāv.”
- Ja esat traki iemīlējies un gribat sev piesaistīt iecerēto, jārikojas šādi. Jāņu naktī jāsaģūsta sienāzis un jāsakaltē. Jāsaberž smalki pulverī un jāieber tā cilvēka **(ēdiens)** _____, kura mīlu grib iegūt. Ēdiens jāappūš ar vārdiem: „Vieglis kā sisenis, uzticams kā suns, padevīgs kā tārpiņš – uz mūžību, uz trim gadiem, uz trim dienām, uz trim acumirkļiem.”

3. Atrodiet tekstā 5 apvidvārdus un skaidrojiet to nozīmi!

4. Atrodiet sinonīmu pārus!

- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| 1. Brūtgāns | _____ smēķētāja |
| 2. Kārns | _____ pajumte |
| 3. Pīpmane | _____ vārdošana |
| 4. Vainas | _____ tautasdziesma |
| 5. Daina | _____ vecāmāte |
| 6. Pūšļošana | _____ līgavainis, iemīļots vīrietis |
| 7. Prāva | _____ slimnieks |
| 8. Pažobeļe | _____ slimības, kaites |
| 9. Ome | _____ tiesas process |
| 10. Sirdzējs | _____ ļoti kalsns, vājš |

5. Atrodiet tekstā vārdus, kas atbilst skaidrojumiem!

Tāds, kas pamatojas uz pirmavotiem, neapšaubāms, ticams _____

Ārstnieciskas vielas uzlējumos, novārījumos _____

Ticība tam, ka parādības, notikumi ir pārdabisku spēku izpausmes _____

Vārdu spēle, kas pamatojas uz dažādas nozīmes vārdu līdzīgu skanējumu

Reliģiskas apvienības dalībnieks, kas devis solījumu dzīvot askētiski, atsakoties no pasaulīgās dzīves _____

Ļoti augsta ķermeņa temperatūra _____

Reliģisks un ētisks koncepts _____

Mutvārdu vai pierakstītas verbālas formulas, kam tiek piedēvēts
magisks spēks _____

Vienas vai vairāku personu ģimenes saimniecība _____

Garīdznieka uzruna, kuras laikā tiek interpretēts Bībeles fragments _____

Mistisks skaitlis (trīsreiz deviņi) _____

Cilvēks, kas nodarbojas ar tautas medicīnu _____

Slimība, arī epidēmija _____

Lūgšana, ko atzīst un izmanto visās kristīgajās konfesijās _____

Vērsties pret kādu ar lāstiem _____

6. Atzīmējiet, vai apgalvojums ir patiess vai nepatiess!

Apgalvojums	P	N
Krauklis latviešu mitoloģijā simbolizē ārstu.		
Buramvārdi tiek uzskatīti par latviešu folkloras daļu.		
Latviešiem un lietuviešiem ir viens no lielākajiem buramvārdu krājumiem Eiropā.		
Latvieši buramvārdus galvenokārt izmantojuši dažādu slimību ārstēšanā.		
Pirmie latviešu buramvārdi pierakstīti 16. gadsimta beigās.		
Kalambūrus Latvijā ieviesuši burvji un raganas.		
„Debesu grāmatas” glabājās tikai baznīcās.		
Pirmajā Latvijas brīvvalsts laikā folkloras vākšana bija apmaksāta nodarbe.		
Mūsdienās buramvārdi ir pieejami tikai rokrakstā.		
Lai saimniekam būtu laba kartupeļu raža, dobes galā jāiekar jauna puiša bikses.		

7. Aprakstiet savu pieredzi! Vai uzticiaties tautas medicīnai? (aptuveni 100 vārdi)

[illegible]

5. teksts

Foto: cewood.com

Andris Vanadziņš

No žurnāla „Ir”, Nr. 45,
12.–18.novembris, 2020.
35.–37. lpp.

MALĒNIEŠU RESURSS

1. Lasiet tekstu! Ierakstiet trūkstošā fragmenta burtu!

Teksta fragmenti

- A – kas nesen vienkārši zaļā plavā uzcēlis jaunu un jaudīgu rūpnīcu,
- B – kas noritēja vismaz pāris stundas,
- C – darbs jāorganizē trijās maiņās,
- D – tā nav tālredzīga stratēģija uzņēmumam,
- E – it īpaši rūpnīcas pirmajos gados
- F – kas ietver kvalitatīvas stabilitātes rādītājus un precīzu pasūtījuma izpildi.
- G – bet uzņēmuma partneri Beļģijā un Vācijā pieļauj,
- H – kuri ik dienu rada mūsu produktu,
- I – kur uzstādīja veco Jelgavas līniju,
- J – un neliela daļa strādājošo pāris mēnešus padzīvoja mājās,
- K – un to klienti novērtē aizvien vairāk.
- L – jo produktīvāk ir nevis kādam ko atņemt,
- M – taču dārgs salīdzinājumā ar sintētiskajiem aizvietotājiem
- N – kuri piedalījās iekārtas pārvešanā un montēšanā jaunajā rūpnīcā
- O – Cewood ir vienīgā šāda rūpnīca Baltijā,

Ierakstiet tekstā atbilstošu saikli:

tiklīdz, lai arī, jeb, ka, un, ne, bet arī, kamēr, jo, lai, ja, bet, ne tikai, vai, arī!

Jaunlaicene ir pasaules malēniešu pulcēšanās centrs un nu jau vairākus gadus arī **nozīmīgs pasaules būvmateriālu ražošanas centrs** – te ražotās *Cewood* ēveļskaidu plātnes ceļo uz 25 pasaules valstīm. Taču uzņēmuma mērķis ir vēl ambiciozāks: iekļūt ražotāju pirmajā trijniekā pasaules līmenī.

Malēnieši ir jautras dabas ļaudis. Priecājas, ja izdodas izgriezt pogas citiem, un labprāt pasmejas par savām ačgārnībām. Zināmais nostāsts par malēniešiem, kuri uzcēla māju bez logiem un tad ķēra gaismu cepurēs, lai nestu to istabās, ir _____ par amizantu naivumu, _____ par drosmi darīt citādi.

Malēniešu resurss – neordināras (ačgārnas) idejas un spītīga neatlaidība – *Cewood* vadībai un īpašniekiem, **1. _____** bija ļoti noderīgs. Piecu miljonu investīcija uzņēmuma izveidē un tālejoši nodomi nebūt nebruģēja drošu ceļu uz panākumiem.

Iepriekš ēveļskaidu plātnes _____ fibrolītu 50 gadus ražoja Jelgavā. Bija tradīcijas, pieredze, labi speciālisti un saglabātas iekārtas. Jaunie īpašnieki tās varēja nodot metāllūžņos, zaudēt vēl vienu rūpniecības nozari, _____ īpašniekiem būtu vismaz zīle rokā. Viņi tomēr izvēlējās medni kokā. Uzbūvēja ražošanas ēkas Jaunlaicē, **2. _____** piešķirot tai otro jaunību.

Ēveļskaidu plātņu ražošana ir specifiska, **3. _____** bet Eiropā tās ir uz abu roku pirkstiem saskaitāmas. Plātnes ir labs, interesants būvmateriāls, **4. _____**. Un, ja reiz Jelgavas rūpnīcu neizdevās noturēt pie dzīvības, kādas garantijas, _____, pārvedot ražotni uz Jaunlaiceni, veiksies labāk? Vai neizskatās pēc mēģinājuma cepurēs net gaismu mājās?

„Tas bija risks, taču noteikti ne avantūra,” šaubas kliedē uzņēmuma valdes priekšsēdētājs Ingars Ūdris. „Mēs apzinājāmies, ka materiāls ir ļoti perspektīvs, _____ tas ir zaļš, dabisks. Plātnes top tikai no trim sastāvdaļām – skaidām, ūdens, cementa. Nav ķīmisku piemaisījumu, nav kaitīgu izmešu, **5. _____**. Vēl viena priekšrocība ir tā, ka galvenā izejviela – kokmateriāli – ir tepat ap stūri.” Jau no pirmajām darbības dienām visos ražošanas posmos pastiprinātu uzmanību pievērsuši kvalitātei. „Ātri, ātri saražot un pēc tam lēni pārdot – **6. _____** ja mērķis ir augt un attīstīties,” saka Ingars.

_____ ēveļskaidu plātnei ir tikai trīs sastāvdaļas, nianšu, kas ietekmē gala produktu kvalitāti, ir bezgala daudz. Sākot jau ar galveno izejvielu – egles baļķiem. Tos vispirms nomizo un saliek krautnēs nostāvēties. Atkarībā no tā, kurā gada laikā

koki cirsti, uz konveijera tie nonāk _____ ātrāk kā pēc 5–8 mēnešiem. _____ noteiktu optimālo baļķu žūšanas laiku, uzņēmums sadarbojas ar Lauksaimniecības Universitātes koksnes pētniekiem, eksperimentē, kļūdās. Un tas viss, lai ēveļskaidu kvalitāte būtu nemainīgi augsta.

Ražošanas līniju pamatā veido no Jelgavas pārvestās iekārtas, kas kopumā kalpo labi, taču katru gadu nepieciešanas investīcijas atsevišķu posmu modernizācijai. Var jau šķist, ka ražošana ir tāds vienkāršs bizness. Sarēķini budžetu, uzstādi iekārtas, nospied starta pogu, sūti fūres ar gatavo produkciju pircējiem un skaiti ienākumus. Ingars par šādu ainiņu tikai pasmaida – neiespējami un _____ garlaicīgi. „Pirmos divus gadus, _____ „izkodām” ražošanas nianses, pieprasījumu, ieguvām reputāciju ārvalstu tirgos, gāja smagi. Ieņēmumu un izdevumu līkne bija iestrēgusi sarkanajā zonā, mīnusus.” Tomēr uzņēmēji nav zaudējuši pārliecību, turpināja intensīvi strādāt un katru gadu 700–800 tūkstošus eiro investēt rūpnīcas modernizācijā. „Un, galvenais, neatkāpāmies no sākotnēji nospraustā mērķa – starptautiskajā tirgū iegūt kvalitatīva, nevis lēta ražotāja reputāciju. Tā bija pareizā izvēle.”

Kā piemēru viņš piesauc kādu konkurentu Krievijā, **7.** _____ investējot 25 miljonus eiro. „Izejvielu, energoresursu, darbaspēka izmaksas tur ir krietni mazākas, un varētu domāt, ka viņi ātri pārpludinās Eiropas tirgu ar lētām plātnēm. Taču mūsu ceļi nav krustājušies, jo nopietni izplatītāji priekšroku dod ilgtermiņa sadarbībai, **8.** _____”.

Cewood ir lielākais darba devējs pierobežas novadā. Strādājošie brauc no apkārtnējiem pagastiem _____ Alūksnes. Trīs darbinieki, pieredzējuši speciālisti, **9.** _____ joprojām ik nedēļu uz darbu Jaunlaicenē dodas no Jelgavas. Ierasto zūdīšanos par strādājošo trūkumu un disciplīnas pārkāpumiem _____ vienaldzīgu attieksmi pret darāmo ražotnē nedzirdēju. Pamanīju gan, ka valdes priekšsēdi strādājošie uzrunā: sveiks, Ingar! Uz bez liekām ceremonijām klāj vaļā, _____ gadījusies kāda aizķeršanās.

„Vismaz vienu reizi nedēļā izstaigāju ražotni no krautuves līdz gatavās produkcijas noliktavai, izrunāju ar cilvēkiem visus ikdienas darba jautājumus. Mums nav nodalījuma – īpašnieki, vadība, strādājošie. Cilvēciska komunikācija ar jebkuru uzņēmumā ir ļoti svarīga, jo bez cieņas pret tiem, **10.** _____ neko jēdzīgu sasniegt nevar,” pārliecināts ir Ingars. Pirms *Covid-19* ierašanās reizi ceturksnī *Cewood* cehā uz paletēm klāja galdu un kolektīvs pulcējās uz nesteidzīgām pusdienām, **11.** _____ tā sakot,

franču stilā ar nesteidzīgām sarunām par darbu un dzīvi. Tajās varēja apskatīt attēlus no būvprojektiem, kuros izmantotas *Cewood* plātnes, un mierīgi parunāt par to, kā uzņēmumam iet un ko var darīt, lai ietu vēl labāk.

„Labi darba apstākļi un laikus izmaksāta alga ir svarīgi nosacījumi ražīgam darbam. Bet, ja vēl ir komandas gars un dzirkstelīte acīs par to, ko darām, ko spējam panākt, tad ir arī piederības sajūta un pārliecība, ka apkārt ir cilvēki, uz kuriem var paļauties,” aizrautīgi klāsta Ingars. „Laukos cilvēki ir noturīgāki, neskrien prom tikai tāpēc, ka citviet pasolīta par desmit eiro lielāka alga. Kadru mainība uzņēmumā nav liela. Ir daudz jauniešu, un viņiem, protams, gribas pamēģināt pastrādāt ārzemēs, sapelnīt naudu dzīvoklim vai citai vajadzībai. Izrunājam, draudzīgi šķiramies un, kad cilvēki pēc pusgada vai gada atgriežas, ja vien ir iespēja, pieņemam darbā. Tie, kas uzkāpj uz korķa vai vienkārši pazūd, atpakaļ gaidīti netiek,” noteikumi ir strikti un saprotami.

Šogad *Cewood* pārliecinoši kāpinājis ražošanas apjomus. *Covid-19* krīze pavasarī gan lika piebēzēt, **12.** —, saņemot dīkstāves pabalstus. Bet, sākot ar jūniju, rūpnīca strādāja ar pilniem apgriezieniem. Lielā mērā pateicoties tam, ka noieta tirgus ir diversificēts. Regulāras ikmēneša piegādes notiek uz vairāk nekā desmit valstīm. Baltijas tirgū pārdod 15–20% no Jaunlaicē saražotā, bet lielākie produkcijas apjomi ceļo uz ASV, Spāniju, Beļģiju, Vāciju, Somiju, Dāniju. Turklāt Dānijas tirgū *Cewood* plātnes sekmīgi konkurē ar spēcīga vietējā ražotāja produkciju.

„Dāņiem ir senas, koptas tradīcijas ēveļskaidu plātņu lietojumam būvniecībā, tāpēc patēriņš tur ir kārtu augstāks nekā citās Eiropas valstīs. Piegādājam tur ap 20 fūrēm mēnesī. Par norvēģiem saka, viņi dzimst ar slēpītēm pie kājām, savukārt dāņi droši vien fibrolīta gultiņās,” smejas Ingars. Viņš piebilst, ka attiecības ar citiem Eiropas ēveļskaidu plātņu ražotājiem drīzāk esot koleģiālas nekā konkurējošas,

13. — bet paplašināt noietu, izglītojot tirgus dalībniekus, skaidrojot būvniekiem un projektētājiem ēveļskaidu plātņu priekšrocības.

Materiāla dabiskā izcelsme nodrošina patikamu mikroklimatu un akustiku telpā. Turklāt tas ir ilgmūžīgs, ugunsdrošs, ērti lietojams. Un, ja materiāls ar šādām kvalitātēm vēl tiek gatavots ar dzirkstelīti acīs, pieprasījums aug. Oktobrī *Cewood* sasniedza jaunu uzņēmuma mēneša apgrozījuma rekordu. Lai apmierinātu augošo pieprasījumu, **14.** — un rūpnīcas vadība jau gatavojas nākamajam attīstības solim.

„Mums ir izstrādāts plāns un aprēķini vēl vienas, jaudīgākās rūpnīcas būvniecībai Alūksnē. Ja nebūtu *Covid-19*, iespējams, mēs jau runātu par būvniecības termiņiem.”

Prognozes par krīzes ietekmi uz Eiropas un pasaules ekonomiku ir dažādas,

15. ____ ka pieprasījums nākamajā gadā var samazināties pat uz pusi. „Būsim gatavi arī sliktākajam scenārijam, lai _____ situācija stabilizēties, atkal dotos uz priekšu,” apņēmību nezaudē Ingars Ūdris.

3. Atrodiet tekstā vārdus vai vārdu savienojumus ar līdzīgu nozīmi!

nepareizības _____

jocīgs, uzjautrinošs _____

cilvēki _____

ļoti _____

smagās kravas automašīnas _____

dažas _____

produktīvs _____

stāstīt, skaidrot _____

stingrs, noteikts _____

veiksmīgi _____

4. Skaidrojiet vārdu nozīmi! Ja nepieciešams, izmantojiet vārdnīcu! Ja vārdam ir vairākas nozīmes, atzīmējiet to, kas iederas šajā tekstā!

Plātne _____

Avantūra _____

Perspektīvs _____

Krautne _____

Optimāls _____

Investīcija _____

Zūdīties _____

Paleta _____

Kadri _____

Diversificēt _____

Fibrolīts _____

Noiets _____

Akustika _____

5. Skaidrojiet frazeoloģismus!

Izgriezt pogas citiem

Labāk zīle rokā, nevis mednis kokā

Piešķirt otro jaunību

Uz abu roku pirkstiem saskaitāms

Noturēt pie dzīvības

Bez liekām ceremonijā klāt vaļā

Uzkāpt uz korķa

6. Atrodiet informāciju un atbildiet uz jautājumiem!

Kur ir Malēnija?

Kādas ir malēniešu izloksnes īpatnības (intonācija, izruna, leksika)?

Kādi pazīstami cilvēki ir nākuši no Malēnijas?

Ko vēstī nostāsts par malēniešiem?

6. teksts

Foto: Freepik

Dinija Jemeljanova

No žurnāla "Ir", Nr. 49,
10.–16. decembris, 2020.
39.–41. lpp.

LEKSĒT AR LIELO KAROTI

1. Lasiet tekstu! Uzrakstiet ar vārdiem tekstā atzīmētos skaitļus!

2. Izvēlieties atbilstošo vārdu!

3. Ierakstiet tekstā saikļus un pakārtojuma vārdus:

jo, lai gan, kā, bet, vai, ka, nevis – bet, lai, un, gan – gan, ja!

Latvijas ziemām kļūstot aizvien pelēkākām, saldējuma ražotāji *Saltums-2* Līvānos berzē rokas – jo vairāk siltu un saulainu dienu, jo lielāks saldētā deserta patēriņš!

Abi uzņēmuma īpašnieki Andis Teivāns un Jānis Trokša ir vienisprātis, ka ražo klasisku vērtību, kam no modes nebūs lemts iziet. Viņi paši visvairāk iecienījuši plombīra un šokolādes saldējumu – tās ir garšas, ar kurām uzauguši. _____ par to, ka nepieciešams apmierināt arī jaunāko paaudžu prasību pēc **nemitīgas / lielas / dažādas** sortimenta mainības, atgādina Jāņa meita Agija Trokša. Viņai uzņēmumā uzticēts rūpēties par mārketingu. „Katru gadu, katru sezonu cenšamies radīt vismaz (15) _____ jaunus saldējuma veidus. Visu laiku eksperimentējam,” stāsta Agija.

Ziemassvētku **gaidības / gādāt / gaidīšanas** laikā veikalos pirmo reizi nonāks saldējums ar ābolu kūkas garšu. Tas fasēts nevis vafelēs, bet nelielās sirds formas plastmasas kārbīnās. Ar šo produktu līvānieši cer Latvijas sabiedrību radināt pie tā, ka saldējumu var **pirkt / baudīt / našķēties** arī ziemā. „Latvieši vēl nav iemācījušies

_____ ārzemju filmās saldējumu ar lielajām karotēm no kastes ēst,” stāsta Agija. Jānis gan piebalso, ka pēc garas darba dienas labprāt atslīgst dīvānā, lai vēsā mierā leksētu saldējumu no visas kastes. **(20)** _____ gadu garumā krātā pieredze saldējuma ražošanā iemācījusi, ka uzņēmuma attīstība būs atkarīga no drosmes pieņemt aizvien jaunus izaicinājumus.

Sapņu profesija

Savu saldējuma **valsti / restorānu / impēriju** *Saltums-2* īpašnieki sāka būvēt trauksmainajos **(90.)** _____. Pirmos soļus saldējuma biznesā abi skolas laiku draugi spēra, iegādājoties refrižeratoru – kravas automašīnu saldētu produktu pārvadāšanai. Mašīnā varēts satilpināt tikai **(40)** _____ kastes saldējuma, taču ar to pietika, lai iepirktu saldējumus no Rēzeknes Piena konservu kombināta, apbraukātu Latgales ciemu tirgus, pārdodot ar peļņu. Vēlāk legendārais Latgales piena produktu ražotājs piedzīvoja krahu, bet tad līvānieši jau bija sākuši sava saldējuma ražošanu.

„**(1.)** _____ pasterizācijas katlu **svars / ietilpība / masa** bija **(100)** _____ litru, tagad uzreiz var pasterizēt **(3)** _____ tonnas,” Andis labprāt stāsta par tehniku. Viņš izrāda jaunāko noliktavu, kurā valda mīnus **(20)** _____ grādu **sals / sāls / sālš**. Jaunībā esot varējis šāda aukstumā krāmēt kastes krekliņā un šortos, tagad uz šādām pārgalvībām prāts vairs nenesas. Jaunā noliktava saldētava esot viena no lielākajām Latvijā, lielākā Latgalē. Tikmēr Jānis lepni smeļ, ka savu likteni pareģojis jau skolas laikā. Par to liecina ieraksts kādā anketu kladē pie ailītes, kur jāfiksē sava izsapņotā nākotnes profesija – saldējuma ražotājs. Jānis labprāt ļaujas jaunu garšu testēšanas azartam. Vislielākais lepnums – _____ viņa gaume sakrīt ar vidējā Latvijas saldējuma patērētāja gaumi un jaunais produkts nes labu peļņu. Pēdējo vasaru hiti esot saldējums ar piepūšamās košļājamās gumijas garšu, arī ar dabīgo ogli iekrāsotais melnais saldējums. Pārtikas produktam netipiskās krāsas tendenci kosmētikā pirmā pamanīja Agija. Viņa uzsver, ka melno saldējumu Latvijā *Saltums-2* sākuši ražot **(1.)** _____, vēl pirms konkurentiem, kuru neveiksmīgā mārketinga dēļ saldējums šovakar nokļuvis diskusiju krustugunīs. *Saltums-2* ražoto melno saldējumu gan sliktā slava neesot ietekmējusi, _____ tā popularitātes noriets esot sācies jau krietni agrāk. Tas tāpēc, ka mūsdienās preces aprites cikls kļūst aizvien īsāks.

Andris Teivāns un Jānis Trokša ir saldējuma ražotāji.

„Katru pavasari pircējs prasa jaunu garšu. Nopērk, pagaršo, citam patīk, citam nepatīk,” skaidro Jānis. „Citreiz gan pēc kāda laika, kad precī vairs nevar atrast veikalos, zvana un prasa – kur palika?” Tā esot bijis ar kazas piena saldējumu. Mode prasa **upurus / cilvēkus / draudus**, uzņēmējdarbībā tas nozīmē zaudētu laiku un naudu, kas nepieciešama, lai izgudrotu, iepakotu un saražotu jaunu produktu. Klasisko garšu saldējumi gan no sortimenta nekad nav pazuduši, tomēr spiediens atrast unikalitāti katru sezonu no jauna ir liels.

Uzņēmuma attīstību izdevies nodrošināt, palielinot saražotā saldējuma apjomu. Pēdējo divu gadu laikā tas dubultojies. Līvānos ražo saldējumu, kas tālāk tiek pārdots ar vairāku tirdzniecības ķēžu zīmolu. Konkrētos nosaukumus Agija neatklāj, jo līgumi ar klientiem nosaka, ka sadarbība ir komercnoslēpums.

Apmēram **(60)** _____ – **(70)** _____ % Līvānos saražotās saldās produkcijas paliek Latvijā. Pārējais – pārsvarā kaimiņvalstīs, Igaunijā un Lietuvā. Vēl šī gada sākumā saldējumu eksportējuši arī uz Vāciju un Izraēlu, taču, sākoties pandēmijai, pasūtītāji „paņēmuši pauzi”. Ja nebūtu *Covid-19*, mūsu saldējums būtu nonācis arī **(500)** _____ poļu veikalos,” atklāj Jānis. Ceļošanas ierobežojumi tagad traucē atrast jaunus ārzemju klientus. Kā tas ietekmēs uzņēmumu, par to šobrīd ir lielākās bažas. Smagāk gan klājies finanšu krīzes laikā, kad kredītprocenti **gājuši / pieauguši / samazinājušies** no **(6)** _____ līdz **(19)** _____. Šogad uzņēmēji savelk jostas un koncentrējas uz vietējo tirgu. Taču arī šeit parādās jauni konkurenti, jo Latvijas tirgū strauji ienāk ukraiņu preces.

Līvāni sevi lepni dēvē par „Vārtiem uz Latgali”, taču uzņēmēji par savas dzimtās pilsētas veiksmes faktoru uzskata atrašanos stratēģiski izdevīgā vietā – netālu ir arī Vidzeme un Lietuva, caur ko ceļš tālāk ved uz pārējo Eiropu. Jaunākās tehnoloģijas un intensīvā satiksme mūsdienās ļauj saldējumu ātri piegādāt kaut vai uz Dienvideiropu.

Eksportēt uz valstīm ārpus Eiropas Savienības jau ir lielāks **problēma / izaicinājums / noslēpums**, kuģis ar saldējuma kastēm uz Izraēlu var peldēt vairākas nedēļas _____ sarežģītajā atmuitošanas procesā pazaudēt vēl pāris. Līdz ar to saldējuma ceļojums no Līvāniem uz Izraēlu var ilgt pat četrus mēnešus, lēš Jānis.

Vietējiem lētāk

Vietējā tirgū uzņēmums savu vietu iezīmē ar zīmolu *Zemnieku saldējums*. Tas vienlaikus uzrunā gan vecāka gadagājuma pircējus, kas joprojām uzskata, ka darbs laukos ir vienīgā īsteno latviešu dzīvesziņa, gan jauno paaudzi, kas lauku produktus patērē, sekojot **noteikumiem / atteikumiem / ieteikumiem** izvēlēties ekoloģiskāko. Praktiski to apliecina tas, ka daudziem produktiem ir *Zaļās karotītes* kvalitātes zīme.

Ja jau *Zemnieku saldējums*, tad šķiet, _____ izejvielām jābūt no vietējām lauku saimniecībām. Tā gan gluži nav – starpnieks starp saldējuma ražotāju un lauksaimniekiem ir vietējie piena pārstrādātāji. Saldējuma receptūras pamatā ir _____ piens, _____ tā produkts – saldaiss krējums. Cukuru nākas iepirkt no lietuviešiem vai poļiem, ievārījumus uz Līvāniem atgādā no Igaunijas.

Vafelišu un konusu ražošanā Latvijā ir viens spēcīgs līderis, tomēr šis tas jāpērk arī no ārzemēm. Izejvielu kvalitāte gan nav vienīgais kritērijs, izvēloties sadarbības partnerus. Piemēram, no sadarbības ar kādu izejvielu ražotāju nācās atteikties pārāk ilgas piegādes dēļ.

Tas, cik sekmīgi saldējumu izdosies pārdot, atkarīgs arī no veikalniekiem. Pat ja ražotnē izgatavots perfekts saldējums, ja, nonākot pie pircēja, tas vairs nebūs svaigs, būs zaudējis formu vai gluži vienkārši atkusis, otru reizi to vairs nepirks. Saldējuma ražotāji novērojuši, ka uzticamāki šajā ziņā diemžēl ir lielveikali, nevis mazās lauku bodītes. „Piemēram, pārdevēja aizmirst precī kaut kur noliktavā. Lielajos veikalos ir atsevišķi darbinieki, kas par to atbild. Gadās visādi. Elektrība, piemēram, pazūd kādā lauku veikalā,” stāsta Andis. Uz tuvējiem veikaliem *Saltums-2* savu produkciju joprojām ved paši ar saviem refrīžeratoriem. Tas ir izdevīgāk arī vietējiem veikaliem – tāpēc saldējums mazajos Latgales veikalos ir lētāks.

Kādreiz uzņēmēji **apsvēruši / domājuši / diskutējuši** arī to, vai nevajadzētu atvērt filiāli tuvāk Rīgai – lai mazinātu loģistikas izmaksas. Tomēr doma atmesta, ieguldīts savas Līvānu ražotnes attīstībā. Uzņēmumam piederošajā teritorijā kādreiz ražotas Līvānu mājiņas. Tagad telpas atjaunotas ar Eiropas Savienības fondu atbalstu. „Arī tas sniedz gandarījumu – sakārtot apkārtējo vidi, _____ darbiniekiem ir labi darba apstākļi,” teic Andis. Ražošanas apjomi kāpināti, modernizējot iekārtas. Savukārt līdz ar tehnoloģijām līdzī jāaug arī darbinieku prasmēm ar tām strādāt.

Arī ziemā saldējuma ražošana neapstājas, _____ apjomi sarūk. Tas nozīmē, ka arī daļa vasarā nodarbināto jāatlaiž, bet, atsākoties sezonai, darbinieki

atgriežas. Kadru mainība esot neliela. Saldējuma sezonas sākums un beigas gan ir mainīgas, tas atkarīgs no laikapstākļiem. Jānis novērojis, ka „līdz ar pirmo marta saulīti” veikalos vecie krājumi izbeidzas. Patēriņu ietekmē pat tas, kad tiek pieslēgta centrālā apkure. Latvijas ziemām kļūstot siltākām, uzņēmumā samazinās „tukšo” dienu skaits. Karstajā laikā ražotne darbojas cauru diennakti, jāstrādā divās maiņās. „Tad varam saražot (70) _____ tonnu saldējuma,” stāsta Jānis. Pirms pāris gadiem izmēģinājuši veiksmi citu saldētu produktu – pelmeņu – ražošanā, bet peļņu tas nav nesis. Andis vērtē, ka apjoms bijis pārāk mazs.

Higiēnas normas pārtikas ražotājiem kļūst arvien stingrākas, it sevišķi pandēmijas laikā. Covid-19 pandēmija vismaz pagaidām mazpilsētu nav dramatiski skārusi, tāpēc ražošanas iespējas tas nav sašaurinājis. Savukārt, ja jaunā nodokļu reforma nesīs zaudējumus, nāksies atteikties no ieguldījumiem modernizācijā _____ likt lielāku cenu saldējumam. Par to gan uzņēmēji neuztraucas, jo tāpat tas ietekmēs arī konkurentus.

Šobrīd uzņēmumā iesācies radošākais gada posms – tiek ģenerētas jaunas idejas, ar kādām garšu kombinācijām pārsteigt nākamgad. Cik eksotiskas tās būs, _____ Agija, _____ Jānis vēlas vēl paturēt noslēpumā. Lielas cerības tiek liktas un saldējuma „desām”, ko izmanto kokteiļos. Lai tiem, kas noilgojušies pēc ceļošanas uz dienvidiem, Līvānos ražotais *Pina Colada* vai *Zemeņu Mohito* ļautu kaut vai tepat dīvēnā zvilnot pasapņot par saulainu pludmali.

4. Atrodiet sinonīmu pārus!

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| 1. Leksēt | _____ paredzēt |
| 2. Pareģot | _____ daudzums |
| 3. Azarts | _____ populārs produkts |
| 4. Hits | _____ samazināties |
| 5. Uzņēmums | _____ rijīgi, negausīgi ēst |
| 6. Apjoms | _____ ārvalstis |
| 7. Bažas | _____ aizraušanās |
| 8. Ārzesmes | _____ nemiers, bailes |
| 9. Prasmes | _____ firma |
| 10. Sarukt | _____ spējas |

5. Atzīmējiet, vai apgalvojums ir patiess vai nepatiess!

Apgalvojums	P	N
Uzņēmuma īpašniekiem visvairāk garšo plombīra un šokolādes saldējums.		
Uzņēmumā katru sezonu tiek radīti vairāk nekā 10 jauni saldējuma veidi.		
Ziemassvētku laikā jaunums ir saldējums ar piparkūku garšu.		
Savu karjeru uzņēmuma īpašnieki sāka, pārdodot Rēzeknes Piena konservu kombināta saldējumu.		
Bērnībā Anda sapņu profesija bija saldējuma ražotājs.		
Pēdējo divu gadu laikā uzņēmumā saražotā saldējuma apjoms ir trīskāršojies.		
Lielākā daļa uzņēmumā ražotās produkcijas tiek eksportēta uz ārvalstīm.		
Zemnieku saldējums tiek gatavots tikai no vietējām izejvielām.		
<i>Saltums-2</i> produkcija lielveikalos ir lētāka nekā mazajos veikalos.		
Uzņēmums ziemā ražo saldējumu tādā pašā apjomā kā vasarā.		
Uzņēmumā tagad ražo ne tikai saldējumu, bet arī pelmeņus.		

(aptuveni 100 vārdi)

[illegible]

7. teksts

Solveiga Kalva

"Ej", Nr. 15, rudens, 2020.

54.–59. lpp.

1000 KM PĀRI SVĒTAJAI ZEMEI: IZRAĒLAS NACIONĀLĀ TAKA

1. Lasiet tekstu! Izvēlieties atbilstošo vārdu!

2. Ierakstiet rindkopai atbilstošu virsrakstu!

Virsraksti

Takas eņģeļi, sabata vakariņas un vispārēja laipnība

Izraēlas Nacionālā taka

Šakāļu ielenkumā

Noslēguma vietā

Kā tas sākās

Negeva tuksnesis

Satikšanās ar *Laimas* dibinātāja mazdēlu

Par ceļojumu īsumā:

- Nostaigāti un nokāpelēti ap 1000 km
- Ceļā pavadīta 51 diena
- Teltī nošķāktas 39 nakts, bet pie takas eņģeļiem – 11
- Viens ērkšķu un dzeloņdrāšu saplosīts krekls
- Viens sabeigts kurpju pāris
- Aiz krāgas aizbīrušas neskaitāmas palmu kodīgās adatiņas
- Notiesāti 18 lielie humosa bunduļi, 62 olas un neskaitāmas sezama halvas
- Redzēts viens liels skorpions, pāris hameleonu, daudzi šakāļi, kalnu kazas un pusotras čūskas
- Ceļmalās plūkti granātāboli, dateles, mandarīni, vīnogas
- Vērots negaiss tuksnesī

„Klau, vai tu gribētu doties 1000 km garā pārgājienā pāri Izraēlai?” – šādu jautājumu uzdevu Valdim, kad bijām pazīstami vien divas nedēļas. Pastāvēja iespēja, ka studiju ceļi mani vedīs uz Tuvajiem Austrumiem, tad nu pie viena varētu **pieveikt / paveikt / uzveikt** Izraēlas Nacionālo taku, kas kādā *National Geographic* apkopojumā iekļauta starp divdesmit episkākajām pārgājienu takām pasaulē.

Ideja rokā, ceļabiedrs līdzās, un pēc kāda laika arī pozitīva atbilde studiju sakarā **ieripojusi / noripojusi / uzripojusi** manā elektroniskajā pastkastē, tātad jāpērk biļetes un jāsāk kravāt mantas. Tā kā piedzīvojumu līkloči mani **aizvirzījuši / novirzījuši / uzvirzījuši** uz mazu kalnu ciematiņu bez interneta, līdz braucienam nav nedz laika, nedz iespēju izpētīt kaut ko vairāk par Izraēlas Nacionālo taku. Paļaujos uz to, ka Džeikoba Sāra sarakstītā sarkanā takas *bībele* un karte mūs nepievils, Valdis būs noskaidrojis visu par ūdens iegūšanas iespējām tuksnesī un ceļa dievi būs mums labvēlīgi. Nav jau gluži pirmā reize, kad dodos garā pārgājienā bez iepriekšējas sagatavošanās, kad čāpoju pāri Spānijai vairāk nekā 800 km garumā, man līdzī nebija pat kartes.

Izraēlas Nacionālā taka stiepjas no Danas, neliela ciematiņa Izraēlas ziemeļos, kas robežojas ar Libānu un Sīriju, līdz pat Eilatai, kūrortpilsētai Izraēlas dienvidos, kas robežojas ar Ēģipti un Jordāniju. Šādā virzienā to arī mērojam, lai veiksmīgāk piemērotos klimatam un takas sarežģītībai.

Taka ir varen populāra pašu vietējo vidū, viņiem tas ir gluži vai nacionālā pašlepnuma jautājums – **nosolot / izsolot / iesolot** pāri Izraēlai. Daudzi to dara pirms obligātā karadienesta, reizēm arī pēc. Pirms – lai sagatavotos stingrajam režīmam un **uzlabotu / salabotu / pielabotu** fizisko formu, pēc – lai izvēdinātu galvu un vispār spētu atgriezties normālā ikdienā. Visa pārgājiena laikā satiekam vien dažus ārzemniekus – esam kā tādas takas baltās vārnas. Izraēlieši nebeidz vien brīnīties, ko gan mēs no tālās un aukstās Latvijas darām šajā karstajā vietā un kas mūs dzen solot 1000 km pāri Svētajai Zemei. Kāre pēc piedzīvojumiem, vēlme iepazīt vietējo dabu un kultūru – kas gan cits!

Uh, šī taka pārsteidz ar daudzveidību un krāšņumu! Pat vienas dienas laikā var paspēt izbrist kārtīgus džungļu, palaiskoties pludmalē un vēl **uzkāpt / nokāpt / sakāpt**

kādā kalnā. Ejot pa taku, iespējams nopeldēties četrās jūrās – Vidussjūrā, Sarkanajā jūrā, Galilejas jūrā un Nāves jūrā. Taisnības labad gan jāmin, ka pēc ģeogrāfiskā iedalījuma pēdējās divas īstenībā ir ezeri, turklāt laikā, kad mēs gājām, tās maršruts līdz Nāves jūrai vēl nebija **izstrādāts / nostrādāts / pārstrādāts**.

Taka vijas cauri neskaitāmām dateļu un banānu plantācijām, ciematiem un pilsētām, ļaujot redzēt arī vietējo iedzīvotāju ikdienu. Izraēlā ir tāds fenomens kā kibucs – kolektīvās lauksaimniecības kopienas, kurās dzīvojošie savstarpēji dalās ar labumiem. Šie ciemi bieži apjoti ar dzeloņdrātīm un žogiem, kuros ir tikai divi vārti. Pārgājiena laikā tas apgrūtina ūdens un pārtikas **sagādi / piegādi / apgādi**, padarot distanci garāku, jo jāmeklē vārti, kas dažkārt izrādās slēgti. Izraēlas Nacionālā taka nav nekāda vienkāršā pastaiga, gandrīz katru dienu jāpārvar reljefa izmaiņas, bieži jārāpjas kalnos, netrūkst arī kārtīgas klinšu kāpšanas vai lišanas šauros kanjonos, tomēr takas piedāvātie skati ir visu moku vērti.

Ziemeļos ir tropiskāks klimats un taka ir salīdzinoši zaļa, dažkārt pat var sajusties kā spocīgā pasaku mežā vai džungļos, bet, tuvojoties dienvidiem, klimats kļūst arvien sausāks un karstāks, līdz pārvēršas tuksnesī. Neiztrūkstoši sabiedrotie visa ceļa garumā ir dažādu sugu ērkšķaini augi un dadži.

Virsraksts

Soļojam pa taisnu un garlaicīgu ceļu, līdz mūs aptur kāds puisis ar kameru un lūdz mazliet pastāvēt malā kopā ar viņu, jo te tūlīt notikšot neliels *dragreiss* – filmēs reklāmu jaunākajam *Jaguar* modelim, *all new, all electric*. Filmēšanas process ātri beidzas, un varam turpināt ceļu. Pēc brīža mums blakus apstājas tas pats *Jaguar*, tiek **atvērts / pavērts / savērts** logs. Mašīnā sēž kāds pavecāks vīrs, kurš prasa, no kurienes mēs esam. Viņa pārsteigtā reakcija par to, ka esam no Latvijas, mūs neizbrīna, jo gandrīz visi brīnās par diviem latviešiem uz šīs takas. Taču nākamie vārdi no viņa mutes gan ir pagalam negaidīti: „Jūs man neticēsiet, bet mans vectēvs reiz dzīvoja Latvijā un tur nodibināja šokolādes fabriku *Laima*! Vēlāk viņš pārcēlās uz šejieni un izveidoja šokolādes fabriku *Elite*!” Šis nudian ir neticams stāsts. Un vēl neticamāka ir sakritība, ka mēs šādi satikāmies. Vīrs **izstāsta / pastāsta / atstāsta**, ka arī pats reiz viesojies Latvijā, un tad Valdim klusi nočukst, ka visskaistākās meitenes esot tieši Latvijā, bet lai man to nesakot, citādi kļūšot iedomīga. Kad tiekam veikalā, meklējam rokā *Elite* ražojumu, lai noskaidrotu, kā garšo *Laimas* pēctecis. Nekādas vainas!

Vakarā uzceļam telti piknika teritorijā samērā netālu no apdzīvotas vietas, tomēr nevienam citam dzīvu dvēseli apkārt nemanām. Esam pabeiguši vakariņas un ķeramies klāt ilgi gaidītajam desertam – konservētiem ananasiem, kas uz takas garšo kā izsmalcināts saldaiss ēdiens dārgā restorānā. Pēkšņi mūsu kulināro prieciņu pārtrauc lukturīšu gaismās tumsā ziboši acu pāri. Viens, divi, trīs, četri – mūs vēro četri šakāļi! Līdz šim tos esam tikai dzirdējuši naktīs gaudojam. Kļūst neomulīgi. Acu pāri izkārtojas apļveida ielenkumā. Tie riņķo ap mums. Bez jebkādas baudas norijam ananasus un mēģinām ar troksni aizbiedēt dzīvniekus. Bļaujam, šķindinām metāla traukus, aurojam kā traki, bet viņiem ne silts, ne auksts. Tie nāk vēl tuvāk, turpinot riņķot ap mums. Paslēpjamies teltī. It kā jau mulķīgi – ka gan tāds plāns audums var palīdzēt –, bet vismaz psiholoģiski tas šķiet drošāk, jo tāpat neko labāku **izdarīt / padarīt / nodarīt** nevaram. Piknika teritorijā pieejami ūdens krāni, bijām sapņojuši par nomazgāšanos, bet šakāļi iztraucēja arī to. Izlemjam tomēr iet mazgāties, apbruņojamies ar nažiem un dodamies laukā no telts. Tumsā spīdošās acis mums jau ir pavisam tuvu. Nē, nekas prātīgs ar mazgāšanos te nesanāks. Lienam atpakaļ teltī un domājam, kas nu būs. Šakāļi gaudodami nāk tuvāk. Tīri vai liekas, ka visi četri bariņā nāk uzbrukumā. Kad viņi jau ir pavisam tuvu, pēkšņi savā starpā sakašķējas un aizskrien, kur nu kurš. Kad tiekam pie interneta, **noskatāmies / paskatāmies / izskatāmies** *National Geographic* filmiņu par šakāļiem un uzzinām, ka vispār jau cilvēkiem viņi nav bīstami, šakāļus interesē vien cilvēku atstātie pārtikas atkritumi. Lai nu kā, Izraēlas fauna ir bagātīga. Teorētiski pārgājiena laikā varētu sastapt arī hiēnas un aligatorus. Jāpriecājas, ka mums tikuši vien šakāļi.

Tuksnesis, kurā **pavadām / aizvadām / ievadām** vairāk nekā trešo daļu pārgājiena, noteikti ir mans mīļākais Izraēlas Nacionālās takas posms. Mājinieki prasa: „Kā tas ir – būt tuksnesī? Tas taču latvietim ir kas ļoti svešs!” Tuksnesis tiešām latvietim ir neierasta ainava, tomēr tik zināma un sirdij tuva, jo savā ziņā atgādina jūru. Bezgalīgs plašums ir miers. Nekur nav tāda klusuma kā tuksnesī. Šeit gan jāpiebilst, ka šis nav tāds tuksnesis, kādu ar Valdi bijām iztēlojušies, – klāts baltām un mīkstām smilšu kāpām. Nē, nē, vieni vienīgi akmeņi un kalns pēc kalna. Un, protams, nebeidzama saule. Dažkārt aiz kādas klints **izdodas / padodas / nododas** atrast nelielu ēnu, bet

nākas **pierast** / **atrast** / **sarast** pie svelmes un sausuma. Tomēr ne tikai plašums ir tas, kas padara tuksnesi tik apburošu, bet arī kanjoni un krāteri, kas veidojas no dažādu toņu smiltīm – violetām, oranžām, sarkanām, baltām. Nav brīnums, ka šo uzskata par vienu no iespaidīgākajām pārgājienu takām pasaulē.

Pārsteidzošs fakts par Negeva tuksnesi – tajā var pat noslīkt. Atliek vien atrasties nepareizā vietā un nepareizā laikā, kad pēkšņas lietusskāzes dēļ sausās upju gultnes strauji piepildās ar ūdeni. Arī mēs piedzīvojam negaisu un nākamajā dienā varam atveldzēties ar peldi tuksnesī. Pirms bijām nokļuvuši tuksnesī, iztēlojāmies, ka te būs pilns ar kamieļiem, bet šos tuksneša iemītniekus satiekam vien tuksneša pirmajā dienā.

Lielākās bailes pirms pārgājiena – kā gan būs ar dzeramā ūdens sarūpēšanu? Interneta plašumos atrodama kontaktinformācija vietējiem, kuri piepelnās, tuksnesī paslēpjot ūdens pudeles un pēc tam sūtot to atrašanās vietu un koordinātas. Šis gan nav lēts prieks, bet bez ūdens nekādi. Šī izvēršas arī par sava veida izklaidi, gluži vai apslēpto dārgumu medībām – dažkārt ūdens pudeles iebāztas krūmā, dažkārt metāla lādē ar slēdzeni aiz kādas klints, dažkārt pat kaut kur apraktas. Tiesa, nacionālā parka reindžeri tuvākajā nākotnē šo vietējo rūpalu izpostīs, jo daudzās nakts apmetnēs tuksnesī sāk izvietot lielas mucas ar ūdeni.

Virsraksts

Būtu grēks rakstīt par Izraēlas Nacionālo taku, neminot vietējo iedzīvotāju atvērtību un laipnību. Pastāv tāds brīnums kā *takas eņģeļi* – jauki cilvēki, kuri, dažādu iemeslu vadīti, Izraēlas Nacionālās takas ceļiniekiem piedāvā uz vienu nakti apmesties pie viņiem bez maksas. Dažkārt tās ir tikai naktsmājas, dažkārt arī kārtīga maltīte vai pat iespēja piedalīties sabata mielastā. Arī naktsmāju klāsts variē no hipiju apmetnes mežā līdz privātam stāvam villas otrajā stāvā, no telts vietas pagalmā līdz gultai bērnu guļamistabā. Šī ir lieliska iespēja iepazīt dažādu sociālo slāņu vietējo sadzīvi. Tomēr ne tikai *takas eņģeļi* te ir laipni. Pārgājiena laikā bieži tiekam gan pie ūdens, gan dažādiem našķiem no garāmbraucošiem auto, kas tuksnesī ir īpaši nenovērtējami, jo atsevišķos posmos pat vairākas dienas jāiztiek bez civilizācijas.

Kādā vakarā, kad esam uzslējuši telti tuksneša vidū, netālu ierodas arī vietējo džips. Tas vispār ir populāri – piebāzt džipu pilnu ar pārtikas produktiem, gulēšanai nepieciešamo un ar visu ģimeni doties tuksnesī uz nakti vai divām. Mums kaimiņos

atbraukusi / piebraukusi / sabraukusi ģimene aicina pievienoties viņu ugunskuram. Tā nu tiekam pie burvīga vakara zem zvaigžņotām debesīm, baudot gardu, ugunskurā gatavotu maltīti un klausoties vietējo cilvēku stāstos. Tikpat laipni kādā citā dienā tiekam lūgti pievienoties ebreju reliģiskā jaunā gada svinībām ciemata vidū pie sinagogas. Galdi lūst no dažādu gardumu pārpilnības, un no malas noteikti spocīgs skats – melnbaltos tērpos sapucējušies ebreji un divi skrandaiņi, kas aizrautīgi stopē mājā maizītes.

Virsraksts _____

Piecdesmit vienas dienas laikā, protams, **piedzīvoti / nodzīvoti / pārdzīvoti** dažādi notikumi, bet nevaru jau izplesties pa visu žurnālu. Labāk katram pašam sviest mugursomu plecos un doties uz Tuvajiem Austrumiem. Izraēlas Nacionālā taka neliks vilties, tā patiks gan dabas mīļiem, gan tiem, kurus vairāk interesē vietējā kultūra, gan arheoloģisku vērtību cienītājiem. Fantastiskas ainavas, neaizmirstamas tikšanās un piedzīvojumi garantēti! Un liels gandarījums par paveiktajiem 1000 km. Šādas takas māca, kā virzīties uz mērķi arī citās jomās – soli pa solim, bet vienmēr paturot galvā lielo mērķi, kas sākumā varbūt pat šķiet nerasniedzams. Tomēr... soli pa solim, un 1000 km nosoloti.

3. Izrakstiet no teksta dzīvnieku nosaukumus! Raksturojiet tos, izmantojot īpašības vārdus!

4. Izrakstiet no teksta darbības vārdus, kas raksturo kustību! Iesaistiet tos teikumos!

**5. Izrakstiet no teksta 5 atgriezeniskos darbības vārdus! Pārveidojiet tos nenoteiksmē!
Iesaistiet tos teikumos!**

6. Skaidrojiet vārdu nozīmi! Ja nepieciešams, izmantojiet vārdnīcu!

Krāga _____

Humoss _____

Episks _____

Kāre _____

Sinagoga _____

Plantācija _____

Datele _____

Kibucs _____

Kanjons _____

Fauna _____

Krāteris _____

Gultne _____

Rūpals _____

Našķis _____

Sabats _____

Laiskot _____

7. Skaidrojiet izteikumu nozīmi!

Nošņāktas 39 nakts _____

Notiesāti 18 lielie humosa bunduļi _____

Ieripojusi manā elektroniskajā pastkastē _____

Sarkanā takas *bībele* _____

Neliels *dragreiss* _____

Nevienu citu dzīvu dvēsesli _____

Viņiem ne silts, ne auksts _____

Štopē māgā maizītes _____

8. Atzīmējiet, vai apgalvojums ir patiess vai nepatiess!

Apgalvojums	P	N
Stāsta galvenie varoņi jau sen ir pazīstami.		
Izraēlas Nacionālā taka ir ļoti populāra Izraēlā.		
Izraēlas Nacionālo taku var izstaigāt tikai tie iedzīvotāji, kas ir bijuši karadienestā.		
Pārgājiena laikā Solveiga un Valdis sastapa ļoti daudzus ārzemniekus.		
Izraēlas Nacionālā taka ir reljefa.		
Visas takas garumā klimats ir vienveidīgs.		
Solveiga un Valdis piedalās klipa filmēšanā.		
Šokolādes fabrika „Elite” Izraēlā ir ekvivalents šokolādes fabrikai „Laima” Latvijā.		
Šakāļi apēda Solveigas un Valda pārtiku.		
Negeva tuksnesis ir kalnains.		
Negeva tuksnesī var noslīkt.		
Pārgājiena laikā Solveiga un Valdis ļoti bieži satika kamieļus.		
Vietējie iedzīvotāji piepelnās ar ūdens biznesu tuksnesī.		
<i>Takas eņģeli</i> ir vietējie Izraēlas iedzīvotāji, kas bez maksas nodrošina naktsmītni vienai naktij.		
Pārgājiena laikā Solveiga un Valdis pārliecinās, ka vietējie iedzīvotāji ir laipni.		
Pārgājiens ilga 51 dienu.		

9. Aprakstiet savu ceļošanas pieredzi! (aptuveni 100 vārdi)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

8. teksts

Foto: Lauris Vīksne

Andris Kursītis

“Ej”, Nr. 15, rudens, 2020.

18.–19. lpp.

ŠŪPUĻTĪKLS VAI TELTS – KO IZVĒLĒTIES?

1. Lasiet tekstu! Izvēlieties atbilstošo vārdu!

2. Ierakstiet trūkstošā fragmenta burtu!

Teksta fragmenti

A – kas kalpo kā nojume un pasargā no laikapstākļu kaprīzēm.

B – teltij var būt grūtāk atrast piemērotu vietu,

C – vai tur būs piemēroti apstākļi šūpuļtīkla uzstādīšanai.

D – kas jāņem vērā,

E – papildu siltumam vēlams izmantot šūpuļtīklu īpašo paklājiņu.

F – kas paredzēti augumā mazākiem cilvēkiem,

G – bet – vai konkurents teltīm?

H – kam šāds insektu tīkls jau uzreiz ir piešūts pie hamaka,

I – kurā plānots nakšņot.

J – un to iespējams izmantot arī kā vasaras guļammaisu.

K – Jāpatur gan prātā,

L – kuru no šīm naktsmītnēm ņemt līdzī nākamajā ceļojumā dabā.

M – tāpēc labs guļammaiss ir gandrīz neatņemama sastāvdaļa siltai un ērtai nakšņošanai.

N – lai ir divi stabili koki,

O – lai neplandās vējā un netiek garām nokrišņi.

Pēdējos gados viena no karstākajām aktīvā tūrisma aktualitātēm noteikti ir šūpuļtīkls jeb hamaks. Viegls, ērts, parocīgs, **1. ____** Apkopojam galvenos faktus, kas jāņem vērā, pirms izvēlies, **2. ____**

Vide un uzstādīšana

To, vai nakšņošanai vairāk būs piemērots hamaks vai telts, visbūtiskāk ietekmē vide, **3. ____** Šūpuļtīkla lielākais pluss – nav jādomā par zemes segumu. Tas var būt purvains, slapjš, šķībs, ar saknēm – gulēšanai šūpuļtīklā tas netraucē. Galvenais, **4. ____** starp kuriem to **iesiet / nosiet / pārsiet**. Atkarībā no šūpuļtīkla izmēriem (lielākoties to garums ir 2,5–3 metri), starp kokiem nepieciešams vismaz četru metru atstatums. Koka diametram ir jābūt vismaz 15 centimetru. Tātad šūpuļtīkls nebūs piemērots, ja plāno doties uz vietu, kur nav koku, piemēram, Islandi, Skotiju vai Skandināvijas ziemeļiem. Dodoties uz ārzemēm, labāk divreiz **pārbaudīt / izbaudīt / nobaudīt**, **5. ____**.

Toties šūpuļtīkls būs izcils variants vasaras pārgājieniem tepat Latvijā. Īpaši, ja plānots iet gar jūru, tad šūpuļtīkls ir perfekta naktsmītne. Ievērojot Aizsargjoslu likumu, kāpu zonā ārpus tam speciāli **paredzētām / saredzētām / ieredzētām** vietām aizliegts celt telts. Lūk, šūpuļtīkls nav telts – to drīkst **iekārt / pakārt / uzkārt** kāpu priedēs uz gulēt. **6. ____** ka pašvaldībām var būt savi papildnoteikumi par nakšņošanu publiskās vietās.

Ja nakšņošana notiek mežā, **7. ____** bet uzcelt to ir ļoti ātri un viegli. Hamaka uzstādīšana var **aizņemt / noņemt / pārņemt** nedaudz vairāk laika, bet viss atkarīgs no tā, cik reižu jau esi to darījis. Ja zini, kurā cilpā jāliek karabīne, lai tīklam būtu tāds spriegums, kā tev patīk, tīkla **uzlikšanu / nolikšanu / pārlikšanu** var paveikt ļoti ātri – apmet ap koku virves un cilpās iestiprini hamaka galus. Šis process ir burtiski sekunžu jautājums.

Lai arī šūpuļtīklu nav grūti **uzstādīt / nostādīt / sastādīt**, ir daudz nianšu, **8. ____** piemēram, šūpuļtīkls nedrīkst turēties pārāk brīvi vai būt pārlietu nospriegots. Savukārt, ja vēlies pāri šūpuļtīklam likt arī nojumi (jeb tentu), tā jāizliek korekti, **9. ____** Grūtāk ir tad, ja vēlies zem vienas nojumes **iekarināt / pakarināt / sakarināt** divus šūpuļtīklus. Tad jāatrod trīs koki, kas veido kāsīti, un vēl pareizi jānostiprina nojume – var **sanākt / nonākt / uznākt** visai piņķerīgi. Kā pastāsta Andris Kursītis, kurš šūpuļtīklos nakšņo jau vairāk nekā desmit gadu, – šādā situācijā uzslīet telti būtu ātrāk.

Papildu aprīkojums

Pārklājs jeb tents

Vējainā, lietainā laikā pār šūpuļtīklu jānostiepj pārklājs jeb tents, **10.** ____ Jo skarbāki laikapstākļi, jo mazāks gulēšanas komforts šūpuļtīklā, tāpēc tentu ieteicams ņemt līdzī vienmēr, lai lietūs un stipra vēja gadījumā būtu iespējams **paslēpties / noslēpties / aizslēpties**.

Moskītu tīkls

Lai **pasargātu / nosargātu / aizsargātu** sevi no uzmācīgiem insektiem, ieteicams iegādāties arī insektu tīklu. Ir ražotāji, **11.** ____ bet tas ne vienmēr ir labākais risinājums – nevīžīgi **ieguļoties / noguļoties / apguļoties**, šādu tīklu var **saplēst / ieplēst / pārplēst** ātri vien. Tīkli ir ļoti smalki, tāpēc tos salabot ir gandrīz neiespējami. Otrs – insekti var kost arī no lejas, kur nav aizsargtīkla, tāpēc par veismīgāku risinājumu **uzskata / noskata / pārskata** moskītu tīklu, kas ietver pilnībā visu guļamtīklu, – tas ir ērtāks, labāk pasargā no insektiem, un to ir grūtāk saplēst. Jārēķinās gan, ka šāds tīkls sver ap 600 gramu.

Paklājiņš

Ja šūpuļtīklā plānots nakšņot laikā, kad temperatūra naktī **noslīd / paslīd / aizslīd** zem 20 grādiem, **12.** ____ Angliski to sauc – *under quilt*. Tā ir kā sedziņa, ko iekārt zem šūpuļtīkla, lai no zemes netiktu klāt aukstums. Paklājiņi, kas tiek izmantoti teltīs, nederēs, jo tie nav pietiekami plati, – teorētiski izmantot var, bet būs jūtams aukstums pa malām, kur paklājiņš nenosedz ķermeni.

Ir pieejami arī paklājiņi, kurus ražo speciāli šūpuļtīkliem, tomēr nereti tie ir apjomīgāki un smagāki nekā no ārpuses piestiprināmie. Šāda paklājiņa cena – ap 150 €, **13.** ____

Ir ražotāji, kas hamakus šuj ar īpašu kabatiņu, kurā iespējams ielikt paklājiņu. Tas nav slikts variants, bet jāreķinās, ka šūpuļtīkls uzreiz būs smagāks.

Guļammaiss

Šūpuļtīkli tiek veidoti no elastīgākiem un vairāk elpojošiem materiāliem nekā teltis, un tajos neveidojas kondensāts. Mīnuss – tie neaiztur vēju, **14.** ____ Nepieciešams siltāks guļammaiss, nekā guļot teltī.

Svars un izmēri

Varētu šķist, ka šūpuļtīkls vienmēr būs vieglāks un ērtāks risinājums, taču realitātē tā ne vienmēr ir patiesība. Vienvietīga telts kopā ar visiem lokiem un

mietiņiem svērs mazāk par vienu kilogramu. Divvietīga telts – nedaudz vairāk par kilogramu (trīs sezonu) vai nedaudz vairāk par diviem kilogramiem (četrus sezonu). Šūpuļtīklu vieglākie modeļi, **15.** — sver ap 800 gramu (komplektā ietilpst šūpuļtīkls, virves un tents). Tomēr jāpārdomā, ka viens šūpuļtīkla komplekts sver aptuveni pusotra kilograma, neskaitot paklājiņu, moskītu tīklu un guļammaisu. Tātad, ja ceļojumā ir svarīgs nesamā svars, ņemt divvietīgu telti ir izdevīgāk nekā katram savu šūpuļtīklu.

Cena

Labas, jaunas telts vidējās izmaksas ir ap 400 €. Šūpuļtīkls komplektā ar virvēm maksā aptuveni 55 €. Tents – ap 90 €. Moskītu tīkls – aptuveni 65 €.

Rezumējums

- Viens no šūpuļtīkla lielākajiem mīnusiem – nav privātuma. Atšķirībā no telts šūpuļtīklā nevar noslēpties, **pārgērbties / apģērbties / noģērbties** vai paslēpt mantas. Visa sadzīve notiek ārā – tu esi kā uz delnas. Ir iespēja noslēpties aiz tenta, bet tas nebūs tik privāti kā teltī.
- Visbiežāk cilvēki *ieberžas*, pērkot ļoti vieglos šūpuļtīklus, kas pārsvarā domāti līdz 170 centimetru augumam. Garāks cilvēks tādā var gulēt, bet ērti nebūs, tāpēc vienmēr jāpārbauda, cik garam cilvēkam šūpuļtīkls ir paredzēts.
- Ja ārā ir slikti laikapstākļi, telts noteikti būs labāks risinājums.
- Ir radīti šūpuļtīkli, kuros var gulēt arī divi cilvēki, bet praksē **pierādīts / norādīts / uzrādīts** – pagulēt ir iespējams, bet tas nav ērti. Ir pieejami ļoti lieli hamaki, saukti arī par mamokiem, kuru lielums ir aptuveni 5 x 7 metri. Šādā tīklā iespējams sagulēt arī vairākiem cilvēkiem. Ja šādā hamakā iemet bērnus, jautrība garantēta un bērni paši saviem spēkiem ārā netiks. Jāņem vērā, ka šāds tīkls jāsiens krietni augstāk, vismaz 3–4 metrus virs zemes.
- Ja nakšņo viens pats, ērtāk ir ņemt līdz šūpuļtīklu. Ja kompānijā ir vairāki cilvēki, ērtāks un vieglāks risinājums ir telts.
- Ja nav pieredzes ar gulēšanu šūpuļtīklā, nevajadzētu pirmo reizi to mēģināt aukstumā un ziemā. Telts ir universāls un drošs risinājums – tā ir siltāka un spēj paciest sliktākus laikapstākļus nekā šūpuļtīkls.

3. Skaidrojiet vārdu nozīmi! Ja nepieciešams, izmantojiet vārdnīcu! Ja vārdam ir vairākas nozīmes, atzīmējiet, to, kas iederas šajā tekstā!

diametrs _____

karabīne _____

nokrišņi _____

kondensāts _____

delna _____

4. Izrakstiet no teksta 5 īpašības vārdus! Veidojiet īpašības vārdiem salīdzināmās pakāpes! Iesaistiet pārākās un vispārākās pakāpes īpašības vārdus teikumos!

5. Atrodiet sinonīmu pārus!

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1. šūpuļtīkls | _____ untums |
| 2. jāņem vērā | _____ nav atļauts |
| 3. vide | _____ apkārtnē |
| 4. lielākais pluss | _____ viens ar pusi |
| 5. atstatums | _____ ārvalstis |
| 6. ārzemes | _____ kukaiņi |
| 7. toties | _____ hamaks |
| 8. aizliegts | _____ jāatceras |
| 9. jāpatur prātā | _____ bet |
| 10. uzslīet | _____ sarežģīti |
| 11. nojume | _____ galvenokārt |
| 12. komforts | _____ tents |
| 13. ieteicams | _____ attālums |
| 14. insekti | _____ galvenais ieguvums |
| 15. piņķerīgi | _____ ērtības |
| 16. kaprīze | _____ jāpievērš uzmanība |
| 17. pusotrs | _____ uzstādīt |
| 18. lielākoties | _____ rekomendējams |

6. Izveidojiet 4 teikumus, izmantojot saikļus *vai* un *jeb*!

7. Izvērtējiet apgalvojumus!

Apgalvojums	Telts	Šūpuļtīkls
Pēdējā laikā ir kļuvis īpaši populārs.		
Nav svarīgs zemes segums.		
Piemērots nakšņošanai klajā vietā.		
Piemērots nakšņošanai vasarā, piemēram, ejot pārgājienā gar jūru.		
Nav izmantojams nakšņošanai kāpu zonā.		
Ātri un viegli izmantot.		
Lai izmantotu, jāņem vērā daudzi faktori.		
Veidots no elastīga un ekoloģiska materiāla.		
Piemērots gan labiem, gan sliktiem laikapstākļiem.		
Var izmantot, lai pārgērbtos, citiem neredzot.		
Izmantojams gulēšanai vienatnē.		
Var nakšņot vairāki cilvēki.		
Dārgākas izmaksas.		
Ērti izmantojams, ceļojot divatā.		
Jāizmanto paklājiņš.		
Līdzī jāņem labs un silts guļammaiss.		

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

9. teksts

Teksts: Ieva Smilga
(stāsta Artis Laiviņš un Sergejs Geta)
"Ej", Nr. 16, ziema, 2020.
62.–69. lpp.

Foto: Artis Laiviņš un Sergejs Geta



JAPĀNAS PŪDERĪ

1. Lasiet tekstu! Ierakstiet rindkopai atbilstošu virsrakstu!

Virsraksti

Ārpus trasēm
Augšā vulkānā
Pilsēta pazemē
Neliela atkāpe, kas veltīta ēdienam
Karstie avoti jeb *onsen*
Japānas sniegs

2. Ierakstiet tekstā vārdus atbilstošā formā!

3. Ierakstiet tekstā atbilstošus prievārdus:

aiz, ar, līdz, no, pa, par, pēc, pie, pirms, pret, uz, zem!

4. Izvēlieties atbilstošo vārdu!

Tas bija janvāris, un cilvēki vēl ceļoja, pandēmijas nezinādami. Arī Artis un Sergejs, kuri devās uz Japānu, lai snovotu **izslavētajā** / **saslavētajā** austrumu sniegā un baudītu japāņu izcilo virtuvi.

Ideja braukt uz Japānu radās, (**slēpot**) _____ Itālijā, kur puisi braukuši helibordingā. „Šī ir tāda kā virsotne, ko **sasniegt** / **iesniegt** / **sniegt**

snovošanā, un tad atliek domāt, ko darīt tālāk. (**Braukt**) _____ vai nu _____ Alaskas kalniem, vai Kanādu, Kamčatku... Izdomājām – jālaiž uz Japānu, jo tur ir visvairāk sniega,” stāsta Artis Laiviņš.

Japānas atrašanās vieta ir unikāla – _____ okeāna nāk vēss gaiss, jaucas kopā ar kontinentāli siltajām masām, kā rezultātā ir daudz nokrišņu sniega veidā. Kā **pastāsta / izstāsta / atstāsta** Artis, pa ziemu atsevišķās vietās Japānā var **uzkrist / nokrist / pakrist** pat 10 metru sniega. Sergejs to piedzīvojis pats uz savas ādas, jo šī viņam ir piektā reize Japānā un otrā, ko pavadījis snovojot.

„Mēs _____ Sergeju braucām divatā un jau laikus (**sākt**) _____ rezervēt naktsmītnes un aviobiļetes. Japāna nav lēta – ceļojuma laikā nācās pamatīgi **patērēt / tērēt**, bet laicīgās rezervācijas (**ieekonomēt**) _____ krietni daudz līdzekļu,” atceras Artis. Sergejs **piebilst / ie bilst**, ka Japānā ir, iespējams, pasaulē stilīgākie hosteļi. „Interjers tajos tiek veidots minimālisma stilā, tajā pašā laikā – viss ir ļoti pamatīgs.”

Virsraksts _____

Pirmās dienas tiek (**pavadīt**) _____ Tokijā – ēdot, staigājot un brīnoties par japāņu tehnoloģijām. Visur – sākot ar mākslas centriem un beidzot ar tualetēm. Labi paēduši, _____ Tokijas puiši lido uz ziemeļiem. Uz Sapro, kas ar nepilniem diviem miljoniem iedzīvotāju ir Hokaido salas lielākā pilsēta, no kuras ar vilcienu var **nokļūt / aizkļūt / iekļūt** uz salas slēpošanas kūrortiem.

Ir divas vietas, kur Japānā snovot. Viena (**atrasties**) _____ Japānas centrālajā salā Honsju un tiek saukta par japāņu Alpiem, te Sergejs bijis _____ pāris gadiem. Šajā vietā var būt aukstāks un sniega var būt vairāk nekā Hokaido, bet... Var būt arī tā, ka sniega nav. „Hokaido salā – sniegs ir vienmēr,” stāsta Sergejs. „Hokaido atrodas pieci dažādi kūrorti, un mēs bijām trijos – Furano, Moiva un Niseko. Par savu pirmo apstāšanās vietu izvēlamies Moivas kūrortu. Tas ir ļoti mazs, un te ir tikai viens vai divi pacēlāji, bet ļoti daudz iespēju, kur pašam kāpt un braukt *freeride*.”

Runājot _____ Sapro, šī pilsēta izskatās pēc Āzijas Ņujorkas ziemā – tieši šādu sajūtu te iespējams **noķert / saķert / uzķert**. „Daudz laika pavadījām, staigājot arī _____ šo pilsētu, jo bāriņi, restorāni

un kafijas vietas Japānā ir unikāli,” stāsta Artis. „Puse Saporu pilsētas atrodas _____ zemes. Te ir diezgan auksti un daudz sniega, tāpēc ļoti daudz kafejnīcu, veikalu un restorānu atrodas pazemes tuneļos. Ir nepieciešama **pacietība / iecietība**, lai (**atrast**) _____ konkrētas kafejnīcas, jo tā var būt gan ielas līmenī, gan zem zemes vai, gluži otrādi, kādas ēkas piektajā stāvā.”

Virsraksts _____

Japānas kalni atgādina Norvēģijas vai Zviedrijas kūrortus. Kalni nav tik augsti kā, piemēram, Alpos, bet ir ļoti daudz sniega, kas sākas jau no jūras līmeņa. Bet kāpēc dzīties uz otru pasaules malu, lai slēpotu un snovotu kalnos, kas nemaz nav tik augsti? Atslēga ir sniegā.

Lielākā daļa slēpotāju un snovotāju (**doties**) _____ uz Japānas kalniem, lai brauktu *freeride* (slēpošana ārpus trasēm) un meklētu pūderi (svaigu, tikko **uzsnigušu / sasniegušu / piesnigušu** sniegu), kas Japānā esot labākais pasaulē. Šis sniegš ir daudz vieglāks nekā tas, pie kā esam pieraduši Eiropā. Ja Latvijā vai Somijā sniegš ir līdz ceļiem, ir (**celt**) _____ kājas uz augšu, lai tiktu tam pāri. Japānas sniegš ir tik viegls, ka var iet uz priekšu, – sniegš tavā priekšā **pašķiras / nošķiras / izšķiras**, tas ir gaisīgs un nesablīvējas.

Puišiem par nelaimi, 2020. gads bija izspēlējis savu neveiksmes kārti arī Japānas kalnos – šogad tur ir vismazāk sniega pēdējo piecdesmit gadu laikā. Šogad sniegš ir, nav slikti, bet... Pūdera bija mazāk, nekā plānots. Tomēr tas nelaupīja cīņassparu izbaudīt kvalitatīvas sniega dienas. „Bija dienas, kad laiks tiešām bija slikts, tad mēģinājām atrast vietas, kur ir vairāk koku vai pat mežs,” stāsta Sergejs, kurš atceras, ka citus gadus sniega esot bijis tik daudz, ka neesot bijis iespējams **atvērt / pavērt / savērt** trases. „Pirms diviem gadiem sniega (**būt**) _____ pārāk daudz – pacēlāji bija ieputināti sniegā. Vispirms vajadzēja **atrakt / pierakt / uzrakt** pacēlājus, lai atvērtu trasi slēpotājiem. Runājot par pacēlājiem, Japānā uz tiem nav rindu, bet tie arī nav tik moderni, kā esam pieraduši redzēt Eiropas kūrortos. Tāda sajūta, ka gadus desmit vai pat piecpadsmit tie nav atjaunoti. Bet – savu darbu pilda labi, sava romantika ir arī šajos vecajos pacēlājos.”

Vai jāprot ļoti labi snovot, lai Japānā to darītu ārpus trasēm? Puiši atbild, ka nav obligāti. „Protams, grūtāk kļūst, kad nonāk koku zonā, jo tad jāpārvietojas starp tiem **izbraukt / nobraukt / pārbraukt**,” piebilst Artis.

Virsraksts _____

Japānas lielākais kaifs ir nevis trases, bet tas, kas atrodas _____ to robežām, – mīksts, neizbraukāts sniegs, kas ir snovotāju lielākais kārums. Eiropas kūrortos visur ir zīmes, ka iet ārpus trasēm nedrīkst un tas ir bīstami. Japānā ir otrādi – uzbrauc kalnā un tur ir atsevišķa izeja tiem, kas vēlas slēpot ārpus trasēm. _____ šīs izejas stāv cilvēks, kurš sniegs visu nepieciešamo informāciju, arī kādi laikapstākļi solās būt. Tu nopīkstini savu pacēlāja karti pie šiem vārtiem un izej vietā, kur nav trases. Nobraucot lejā, atkal **(nopīkstināt)** _____, lai atbildīgie zina, ka tev viss kārtībā un esi veiksmīgi ticis lejā. „Atradām ļoti labus nobraucienus, bet tas aizveda mūs tik tālu ārpus pilsētas, ka vajadzēja ņemt taksi, lai tiktu atpakaļ. Nākamajā dienā pa šo pašu nobraucieni ar mums kopā brauca vietējie japāņi, kuru dēļi bija perfekti piemēroti braukšanai pa svaigu sniegu. Tie izskatās pēc sērfošanas dēļiem, kam viens gals spicāks nekā otrs. Tie ir samērā gari, lai varētu noturēties tieši virs svaigā, vieglā sniega. No malas **izskatās / noskatās / paskatās**, ka viņi tiešām sērfo pa sniegu,” pastāsta Artis.

Sergejs piebilst, ka iepriekšējā reizē, kad slēpojis Japānā, šādā nobraucienā aizbraucis vēl šķībāk. „Ar vienu čali braucām lejā un priecājāmies par to, cik labs sniegs, un **(brīnīties)** _____, ka neviens te nav braucis. Pēcāk sapratām, kāpēc, – tas ir ceļš projām no pilsētas. Bijām aizbraukuši pārāk tālu un vairs nevarējām tikt pāri kalnam. Nonākot lejā, mums **(vajadzēt)** _____ iet piecas stundas cauri mežam, lai nonāktu atpakaļ pilsētā.”

Virsraksts _____

Japāna, gluži kā Islande, ir bagāta ar karstajiem avotiem jeb japāņu valodā – *onsen*. „Mēs satiekam Sergeja draugus kanādiešus, ar kuriem viņš iepazinās kādā no iepriekšējiem braucieniem. Viņi, par laimi, ir **izīrējuši / noīrējuši** mašīnu. Ar mašīnu īri Japānā nav tik viegli, jo vajag starptautiskās braukšanas tiesības, kuras nokārtot ir visai piņķerīgs process. Lūk, kanādiešiem bija gan tiesības, gan mašīna, tāpēc kādā vakarā radās spīdoša doma – braukt uz *onsen*. **Izbraucot / Pārbraucot / Piebraucot** vēl ir gaišs, bet līdz avotam jābrauc kādu stundu. Pa ceļam uznāk milzīgs sniegpuenis, un ceļš ir burtiski balts un neredzams. Šis *onsen* ir neoficiāls, un uz to brauc tikai zinātāji. Tas nozīmē – nav nekādu norāžu. Vai nu zini ceļu, vai nezini. Pa ceļam, protams, **(nomaldīties)** _____ un *onsen* sasniedzam vienos vai pat divos naktī.

Lai līdz tam tiktu, vēl jāizbrien cauri sniegam, kas sasnidzis līdz viduklim. Kad beidzot esam pie avota, **(nogērbties)** _____ pliki un lienam iekšā karstajā ūdenī, kur vienā pusē ūdens sasniedz pat astoņdesmit grādu. Tas gan ir norobežots, lai kāds pārgalvis neapdedzinātos. Mēs atradāmies pilnīgā nekurienē, karstā avotā puteņa laikā dzerdami aliņus. Snieg tā, ka tik tikko redzi cilvēku, kas sēž tev pretim. Kaifs!

Šis brīdis bija viens no spilgtākajiem visā ceļojumā. Pēc divām stundām, kad **(kāpt)** _____ ārā, bija ātri jāsataisās, jo temperatūra – vismaz mīnus septiņi grādi. Pēcāk kanādieši mums rāda bīdes, kā te izskatās dienā. Izrādās, no avota paveras brīnišķīgs skats pāri ielejai.”

Virsraksts _____

Viena no lietām, kas noteikti jāizdara, ja esi ticis līdz Hokaido salai, – jāuzkāpj *Yōtei* vulkānā. Un jānobrauc lejā. „Vulkāns atrodas diezgan tālu no vietas, kur dzīvojam. Lai tur tiktu, ir jāņem taksis, kas ir diezgan dārgi diviem, vai jāirē mašīna. Tātad – mums nepieciešams transports, labs laiks (lai nav vēja vai sniegputeņa) un ekipējums – sniega kurpes un drošības inventārs lavīnām. To visu **(noorganizēt)** _____ iepriekšējā vakarā, sēžot hostelī, jo **izskatās / noskatās / paskatās**, ka rītdiena ir pēdējā labā diena, kad to vēl varētu **izdarīt / padarīt / nodarīt**. Citu iespēju var arī nebūt. **Paskatoties / Noskatoties / Izskatoties** ārā pa logu, redzam vulkānu, kurā mums ir jāuzkāpj. Tā augstums – viens kilometrs astoņsimt metru, kuri visi mums jāuzkāpj, jo esam jūras līmenī. Kāpiens ir jāsāk agri no rīta. Hostelī runājam ar bārmeņiem – varbūt kāds no viņiem var mūs **aizvest / pārvest / uzvest**. Nevarot. Vismaz atradām, ka tepat var izīrēt sniega kurpes. Sarunājam, ka kopā ar mums brauks arī kanādiešu draugi, un dabūjam arī mazliet lētāku taksi,” puisi stāsta par vienu no ceļojuma spilgtākajiem notikumiem.

„No rīta laiks ideāls un noskaņojums mums labs. Mūsu kanādiešu draugiem, ar kuriem ejam kopā, ir slēpes, uz kurām viņi uzliek *skinus*, lai ar tām varētu kāpt kalnā. Mums ir sniega kurpes. Ja kāds vēlas šo darīt, iesakām iet vai nu ar slēpēm un *skiniem*, vai *splitbordiem*. Kāpt vulkānā ar sniega korpēm ir nežēlīgi grūti un nogurdinoši. Īpaši tāpēc, ka uz muguras vēl ir jānes snovborda dēlis.

Pēc pusotras stundas kāpiena laiks strauji pasliktinās, **(sākt)** _____ pūst vējš un kļūst auksti. Esam iegājuši mākonī, kur uznāk lūzuma punkts. Uz īsu brīdi pat tiek apsvērta doma par došanos atpakaļ, bet tas būtu vissliktākais variants – mums

tiešām gribas uzkāpt _____ augšai un braukt lejā no virsotnes.

Līdz augšai bija palikusi vēl aptuveni trešā daļa, un ļoti palīdzēja tas, ka maršruts ir ielādēts telefonā, – varam redzēt, cik daudz palicis līdz augšai. Divas stundas. Tik daudz taču vēl varam izturēt, ja jau esam tik tālu tikuši.

Ir vējš. Ir auksti. Biju nedaudz sasvīdis, bet tagad jau izsalis cauri. Apkārt nav koku, tikai klajums, kur vējam ieskrieties. Uz augšu jāiet zigzagā, esam tiešām noguruši. Pēc kādas pusstundas beidzot tiekam atpakaļ saulē, kuru ieraugot parādās spēks un motivācija turpināt.

Pēdējā pusstunda ir visgrūtākā – lai tiktu augšā, (**palīdzēt**) _____ arī ar rokām, jo vulkāns kļūst aizvien stāvāks un beigās ir gandrīz siena. Kāpiens ilgst gandrīz septiņas nogurdinošas stundas un četrdesmit četras minūtes.”

Nonācis virsotnē, Artis *atšauj* vaļā aliņu, kuru nesa augšā, lai virsotnē var baudpilni **izdzert** / **iedzert** / **dzert**. Pēcāk izņem dronu, lai uzņemtu pāris sniegainu kadru no augšas. Ir auksti, un pirksti tā **nosalt** / **sasalt** / **piesalt**, ka vēl nākamajās dienās īsti labi nelokās. Tikmēr Sergejs ar kanādiešiem netērē laiku un nobrauc lejā līdz vulkāna krāterim – šajā nobraucienā ir izcils sniegs, bet pēc tam ir jātiek atpakaļ virsotnē. Nobrauciens krāterī – īsāks par minūti. Kāpiens atpakaļ – vismaz pusstunda.

„Braucot lejā no vulkāna, aizbraucam šķībi, jo nesekojam kartei, bet paļaujamies uz to, ko redzam. Mākonis jau ir izklīdis, tāpēc redzamība ir laba, un mums vajag nonākt turpat, kur sākām, bet... nobraucam citur. Nobrauciens no vulkāna, ieskaitot apmaldīšanos, aizņem aptuveni stundu.

Kad tiekam no kalna lejā un atrodam šoferi, uzreiz dodamies uz karstajiem avotiem. Paņemam aliņu un divas stundas kaifojam karstajā ūdenī, kamēr lēnām snieg sniegs. Turpat blakus hostelī pieejami masāžas krēsli. Šī ir Japāna, un masāžas krēslu piedāvājums te ir tik attīstīts, ka tiešām liekas – tevi masē cilvēks. Nākamajā dienā lija lietūs. Uz kalnu vispār neaizgājām.”

Sergejs vēl atceras, ka pirms diviem gadiem ar šiem pašiem kanādiešu džekiem kāpis kādā citā Japānas kalnā. „Toreiz sniega bija daudz vairāk un tas bija daudz mīkstāks, tāpēc kāpšana bija vēl neizsakāmi grūtāka nekā mums šoreiz. Arī toreiz kāpu ar sniega kurpēm, un visu ceļu sanāca iet vieglā solī _____ kalnu, tāpēc viena kāja vienmēr **iegrima** / **nogrima** / **grima** dziļāk par otru. Tas, šķiet, bija grūtākais, ko jebkad esmu darījis.”

Virsraksts _____

Šo stāstu jau sāku ar to, ka pirmās piecas dienas Artis un Sergejs veltīja Tokijas apskatei. Kad saku – tas ir daudz vienai pilsētai, puisi atbild, ka pa Tokiju var vienkārši klīst dienām ilgi. Pārsteidzoša pilsēta, kur aiz necilām durvīm var būt paslēptas restorānu pērles. Artis pastāsta, ka ikdienā viņš (**neēst**) _____ zivis, bet Japānā ēdis visu, kas likts priekšā. Kāpēc? Jo viss esot bijis izcils. Lai arī esam sarunājuši, ka puisi man stāstīs par savu snovošanas pieredzi, viņi nemitīgi **novirzās / ievirzās / pārvirzās** no šīs takas, sākdami stāstīt par kārtējo izcilo vietu vai ēdienu, kas nobaudīts Japānā. Šeit esot gan pasaulē garšīgākās *ramen* zupas, kurām Latvijā neesot līdzinieku, gan ēdieni, kurus nekad neesmu redzējusi, un man pašai savā prātā tie jāuzbur, klausoties puisi garšīgajā stāstīšanā. „Iepriekšējā reizē, kad biju Japānā, ēdu svaigu astonkāji. Tik svaigu, ka to vajag ļoti labi sakošļāt, citādi tas vēl var piesūkties pie rīkles sienīnām,” stāsta Sergejs.

Kad sarunas beigās prasu, vai vēl kādreiz dosies uz Japānu, Artis atbild: „Es varētu vēlreiz braukt uz Japānu, lai pagaršotu tos ēdienus.”

5. Skaidrojiet vārdu nozīmi, ja nepieciešams, izmantojiet vārdnīcu! Ja vārdam ir vairākas nozīmes, atzīmējiet, to, kas iederas šajā tekstā!

helibordings _____

snovot _____

hostelis _____

pazeme _____

vulkāns _____

lavīna _____

ekipējums _____

drons _____

krāteris _____

kadrs _____

6. Atrodiet tekstā 5 sarunvalodas vārdus! Skaidrojiet to nozīmi! Iesaistiet tos teikumos!

7. Atbildiet uz jautājumiem!

Kā tekstā tiek apzīmēts svaigs, tikko uzsnidzis sniegs? Kādas ir šī vārda nozīmes?

Kur Japānā var snovot?

Ar ko atšķiras Japānas un citu valstu slēpošanas un snovošanas kūrorti?

Kas ir *freeride*? Vai tas ir atļauts visos slēpošanas kūrortos? Kā *freeride* tiek organizēts Japānā?

Kāpēc Japānā ir diezgan grūti noīrēt mašīnu?

8. Aprakstiet savu sapņu ceļojumu! (aptuveni 100 vārdi)

10. teksts

Foto: Freepik

Renārs Bīrmanis un Dzintars Aulmanis

“Ej”, Nr. 15, rudens, 2020.

30.–33. lpp.

SĒRFOT LATVIJĀ

1. Lasiet tekstu! Izvēlieties atbilstošo vārdu!

2. Ierakstiet trūkstošā fragmenta burtu!

Teksta fragmenti

- A – kā sērfo citi,
- B – kas ne visiem ir pa ceļam.
- C – kas jāņem vērā,
- D – ka tieši no pārliecības atkarīgs tas,
- E – vai vērts iet uz jūru sērfo.
- F – šī pludmale būs piemērota iesācējiem,
- G – lai mācītos sērfo,
- H – kad vēja nav,
- I – kam pa virsu apvilks vēl mīkstāks materiāls,
- J – atkal un atkal pārbaudu,
- K – kad kaut kas noies greizi,
- L – un vēl vairāki gadi,
- M – kad ārā ir auksti,
- N – tāpēc labāk izmantot dēli,
- O – būs arī simtiem cilvēku,
- P – ja skatīsies vienu prognozi,
- R – jo ātrāk tas slidēs pa ūdens virsmu,
- S – jo sākumā ir gan grūti nostāvēt stabili uz dēļa,
- T – ka sērfo var arī mūsu pašu jūrā,
- U – patiesi ir svarīga,

Sērfošana nav gluži pirmais, ar ko asociējas Latvijas piekraste, tomēr, izrādās, arī Baltijas jūrā var noķert savu pirmo vilni vai izmantot zināšanas un prasmes sarežģītākos un stāvākos viļņos. Kāpēc par to rakstīt tagad? Tāpēc, ka rudenī sākas Latvijas īstā sērfošanas sezona.

Kad nāk labie viļņi?

Izdzirdot / Padzirdot / Sadzirdot, 1. — lielākā daļa cilvēku vien iepletīs acis, jo jūra pārsvarā taču ir mazu viļņu šūpināta. Jā, lai sērfootu Latvijā, jāpiemīt lielai pacietībai – dienas, kad mesties ūdenī, lai ķertu viļņus, nav bieži. Turklāt sērfojamie viļņi parasti koncentrējas noteiktās pludmalēs, **2. —** Pie mums vērīga sekošana līdzī laika prognozei ir noteicošā. „Latvijā sērfošanai labi apstākļi ir grūti **noķerami / paķerami / saķerami**, tāpēc nepietiek, **3. —** jāseko līdzī vairākām un no tām jāizvelk vidējā,” skaidro Dzintars Aulmanis. „Es parasti skatos prognozes nedēļai uz priekšu, un, ja redzu, ka kaut kas veidosies, **4. —** jo prognozes Baltijas jūrā ir ļoti mainīgas.”

Renārs Bīrmanis jau 10 gadu dzīvo Jūrkalnē gandrīz pie pašas jūras un **pastāsta / izstāsta / sastāsta**, ka jau pēc skaņas un tā, kā lokās koku galotnes, viņam ir skaidrs, **5. —** „Viļņi veidojas, vējam **iekustinot / sakustinot / pakustinot** ūdens virsmu, tad sākas tādas kā svārstības,” stāsta Renārs. „Jo vējš ir tālāk no Latvijas krastiem, piemēram, pie Dānijas vai Polijas, jo labāki apstākļi būs sērfošanai pie mums. Šādā laikā viļņi tiek *uzpumpēti* jau daudzus kilometrus no krasta, un līdz mūsu pludmalēm nonāk lieli, gludi, ar labām atstarpēm – gluži kā okeānā. „Ir jāuzkrāj pieredze, lai, redzot prognozi, zinātu, kurā brīdī braukt uz Pāvilostu, kurā – uz Liepāju vai kādu citu vietu,” stāsta Dzintars. Precizitāte ir svarīga, jo logs, kurā viļņi ir labi, nav ilgs – vien pāris stundu.

Un tomēr arī stiprās vētrās sērfošanas entuziasti bezbailīgi metas jūrā pēc vislielākajiem viļņiem. Baltijas jūra ir maza, tāpēc reti ir brīži, **6. —** bet ir viļņi. Lielākoties ir vējš, pat lietus – tieši šādi apstākļi visbiežāk nāk kopā ar sērfošanai **paredzētiem / ieredzētiem / izredzētiem** viļņiem.

Viļņu ķeramās dienas visvairāk ir rudenī, ziemā un pavasarī. Lielākoties tad, **7. —** tāpēc kvalitatīvs apģērbs ir ļoti svarīgs. „Nepieciešams labs hidrotērps, cepure, cimdi un zābaki,” skaidro Dzintars. Sērfošanas apģērbs ir **izgatavots / pagatavots / sagatavots** no neoprēna un ūdens, kas iekļūst aiz hidrotērpa, **uzsilst / sasilst / iesilst**, izveidojot siltu ūdens kārtiņu, kas neļauj cilvēkam tik ātri **nosalt / iesalt /**

piesalt. „Ja *hidra* un pārējais apgērbs ir kvalitatīvs, nemaz nav tik auksti. Esmu ļoti salīgs, man nepatīk auksts laiks, bet esju sērfojot arī ziemā, kad ūdens ir vien četrus grādus silts. Nepatīkamāk ir stāvēt krastā un skatīties, **8. ____**” pastāsta Dzintars, kurš ir pārliecināts – ja mugurā ir pareizais apgērbs, ziemā nosērfojot stundu nav nekas ekstrēms.

Vai Latvijā var iemācīties sērfojot?

Eksperti teic, ka Baltijas jūra ir ideāli piemērota iesācējiem, jo nav rifu, lielu straumju un haizivju. Grūtākais ir **noķert / saķert / pieķert** mirkli, kad jūrā ir sērfojami viļņi. Renārs **pastāsta / izstāsta / pārstāsta**, ka iesācējiem nepieciešami nelieli un lēzeni viļņi. „Sākumā pietiek ar mazajiem vilnišiem, kas rada baltās putiņas, – tādus var noķert katru dienu.”

Dzintars iedrošina: „Apgūt sērfošanas pamatus Latvijā ir laba doma – pirms brauc uz pasaules otru malu, **9. ____** vispirms aizbrauc uz Pāvilostu un izīrē sērfa dēli te, lai saprastu, vai tev tas vispār patīk. **Aizbraukt / Pārbraukt / Nobraukt** uz otru pasaules malu un secināt, ka labāk vēlies spēlēt tenisu, ir veltas naudas tērēšana.”

Tieši Pāvilosta esot labākā vieta, kur Latvijā apgūt sērfošanas iemaņas. Te ir mierīgi viļņi un nav tik sarežģīti apstākļi kā, piemēram, Liepājā, kur viļņi pie krasta mēdz būt lielāki un tikšana jūrā – grūtāka.

Inventārs Latvijas viļņiem

Baltijas jūrā salīdzinājumā ar okeānu viļņi nav sevišķi jaudīgi, **10. ____** kam ir lielāka celtspēja un izmēri, nekā būtu dēlim, ar kuru sērfojot okeāna viļņos. „Dēļu izvēle ir atkarīga no prasmēm, pieredzes un braukšanas stila. Iesācējiem ir ieteicami mīkstie dēļi – *softboard*, kas ir ļoti piemēroti Baltijas jūrai,” stāsta Dzintars. *Softboard* ir radīti no mīkstāka materiāla, dēļu serde ir putuplasts, **11. ____** līdzīgs tūristu paklājiņiem. Ar šo dēli būs grūtāk sevi **savainot / ievainot / apvainot**, jo arī spuras tam mēdz būt elastīgākas nekā dēļiem, kas domāti sērferiem ar iemaņām. „*Softboard* dēlim ir liela celtspēja, un ar to ir viegli **noķert / saķert / uzķert vilni**. Protams, dienās, kad viļņi ir lieli un stāvi, var izmantot mazāku dēli, taču šādas dienas nemaz nav tik bieži.”

„Visu nosaka meistarība – jo mazāka meistarība, jo lielāks dēlis nepieciešams,” **piebilst / ieilst / bilst** Renārs, pastāstot, ka ir daudz fakti, **12. ____** izvēloties dēli. Dēļa spuras noteiks to, kāda grieziena trajektorija būs iespējama, braucot pa vilni.

Arī dēļa aizmugures garums un tā platums – jo garāka dēļa aizmugure, jo ātrāk tas kustēsies. Arī šaurie un spicīe dēļi piemēroti ātriem braucieniem. Nozīme ir arī dēļa izliekumam – jo taisnāks dēlis, **13.** ____ taču ar šādu dēli nevarēs **izbraukt / pārbraukt / nobraukt** stāvākos viļņos, jo tas *iedursies* vilnī.

Pirms dēļa pirkšanas jāsaprot, kāds sērfošanas stils tev patīk, – agresīvāks vai mierīgāks, ar lēzenām kustībām vai griezieniem. Ja tas ir skaidrs, **nopirkt / pārpirkt / sapirkt** īsto dēli būs daudz vienkāršāk.

Kas ir svarīgi sērfošanā?

Saglabāt vēsu prātu ūdenī arī tad, kad viss šķiet pavisam slikti, – tas ir galvenais noteikums, dodoties viļņu skavās. „Galvenais – nebaidīties no ūdens, jo būs situācijas, **14.** ____ un no tām ir jātiek ārā,” stāsta Dzintars. Sākoties panikai, cilvēks sevi vairs nekontrolē, izdara pārsteidzīgas kustības, ātrāk nogurst un straume viņu var aiznest prom no krasta, var **uzsviest / iesviest / pasviest** virsū akmeņiem vai klinšainam krastam.

Nav jābūt ar uzpumpētu svarcēlāja augumu, lai būtu labs sērferis. Patiesībā tas pat traucē, padarot cilvēku lēnīgu. Sērfošanā galvenais ir lokanība – tieši tāpēc daudzi sērferi papildus nodarbojas ar jogu. „Lokanība ļaus ātri **uzlēkt / ielēkt / pārlēkt** uz dēļa un veikt dažādus manevrus,” teic Dzintars. Pārsvārā sērfortāji ir tievi, stiegraini un izturīgi, jo jāspēj ilgi airēt pāri viļņiem un nenogurt.

Jābūt pārliecinātam par savām spējām. Renārs stāsta, **15.** ____ cik labi sērfoši. Un, jo vairāk sērfo, jo lielāka pārliecība par savām spējām. Viņš uzsver, ka labam sērferim jābrauc arī ar sniega dēli, jākeito, jābrauc ar vindsērfinu un jākaito, – tas viss attīsta spējas. „Sērferiem ļoti palīdz joga – tā attīsta plastiskumu,” stāsta Renārs. Cilvēks uz dēļa nevar būt stīvs.

Lai kļūtu par labu sērfortāju, ir jāiegulda ārkārtīgi liels darbs. „Sāku aktīvi sērfort, kad man bija 30 gadu, bet, ja būtu sācis 20 gados...” Mācīties sērfort jaunībā, protams, ir daudz vieglāk: triki tiek apgūti ātrāk, bailes no neizdošanās – mazākas.

Kārtīgi attīstīt savas sērfošanas prasmes varēsi, ja trenēsies noķert viļņus jebkurā vietā. Sērfošana dažādos apstākļos, dažādos viļņos un vietās padara tevi par labāku sērferi. „Ķerot vienādus viļņus, vienā dienā tu kļūsi par lietpratēju, bet citur nevarēsi pasērfort, jo nemācēsi. Mācēt braukt dažādās vietās, ar dažādiem dēļiem – tas parāda, cik pieredzējis esi,” viņš komentē.

Nebrauc uz populārajām vietām, sameklē alternatīvu! Ja ceļojumā vēlies noķert arī kādu vilni, iespējams, nedaudz tālāk no pārpildītās pludmales ir mazliet sliktāki viļņi, toties cilvēku – mazāk. „Vietās, kur ir skaisti viļņi, **16.** ____ un, ja esi iesācējs, agresīvākie sērfoņi tevi nemaz nelaidīs pie labā viļņa – varēsi tikai no attāluma **paskatīties / noskatīties / saskatīties**, kā sērfo citi,” apstiprina Renārs.

Protams, apvienojot pasaules apskatīšanu ar aktīvo atpūtu, iegūtās emocijas ir spilgtākas, nekā gulšņājot pludmalē. To saprot aizvien vairāk cilvēku, tāpēc gan Latvijā, gan citur pasaulē sērfošana kā sporta veids attīstās un atrast tukšas pludmales ir arvien grūtāk.

Sērfo kopā ar sērferiem, kuru prasmes ir krietni labākas nekā tev! Tā radīsi motivāciju censties vairāk. Renārs ir pārliecināts: „Sērfojot ar labākiem braucējiem, arī tavas prasmes uzlabojas. Ir sanācis būt vienā pludmalē ar pasaules pirmo vai otro zvaigzni, un, ja kopā ar viņiem var noķert vilni, rodas motivācija būt vēl ātrākam un straujākam.”

Izzini sērfiga vēsturi un kultūru! Renārs uzsver, ka izpratne par to, kas ir sērfigs, **17.** ____ lai kļūtu par labu sērferi. „Skaties daudz filmu par sērfigu, studē tā vēsturi gan pasaulē, gan Latvijā, jo tikai tā iemācīsies sērfiga etiķeti un to, kā uzvesties pludmalēs un viļņos. Seko līdz arī pasaulē zināmajiem sērferiem, piemēram, Gerijam Lopesam, Deivam Rastovičam un Robam Mačado, lai izkoptu savu sērfošanas stilu.”

Renāra zelta padoms jauniešiem sērferiem

Jo smagāks darbs, jo saldāks deserts!

„Neviens nekad nav uzkāpis uz dēļa un **aizbraucis / pārbraucis / nobraucis** – būs jāpavada vairāki gadi, līdz iemācīsies **noķert / saķert / pārķert** vilni, **18.** ____ līdz iemācīsies pa vilni **nobraukt / pārbraukt / uzbraukt** skaisti. Es neatlaidīgs! Atrodi labu instruktoru, kas padalīsies ar zināšanām un padomiem. Palūdz, lai kāds tevi nofilmē sērfojot, un pēc tam izanalizē savas kļūdas. Noteikti netaupi uz hidrotērpu – Latvijā ir nepieciešams labs hidrotērps, kurā jutīsies silti. Izpēti, kādā vējā būs labāki viļņi attiecīgajās pludmalēs. Un atceries: tas, kas nāk lēni, nāk pamatīgi un nostiprināsies arī nākotnē.”

Dzintara zelta padoms jauniešiem sērferiem

Esi neatlaidīgs!

„Neatlaidība ir viena no vissvarīgākajām īpašībām sērfigā. Nenobīsties, ja arī

sājumā nekas nesanāk, – prasmes **atnāks** / **pienāks** / **sanāks** ar laiku un pieredzi,

19. ____ gan saprast, kādi ir viļņi un kur labāk doties sērfot.”

Kur sērfot Latvijā?

Latvijā ir divas sērferu galvaspilsētas, kur īstajos brīžos noķert vilni spēs jebkurš ūdenssporta piekritējs. „Populārākās vietas ir Pāvilosta un Liepāja,” stāsta Dzintars. „Abās pilsētās ir moli – gara konstrukcija, kas sakārto viļņus.” Ja šāda šķēršļa neesot, viļņi nāk bardakā un tos ir grūti izsērfot. Dzintars arī pastāsta, ka Liepājā sērfojot pie Ziemeļu mola Karostā, bet Pāvilostā sērfojamas ir abas mola puses. „Centra pusē ir mierīgi viļņi, 20. ____ bet molam otrā pusē būs stāvāks un ātrāks vilnis tiem, kas jau kaut ko māc.” Kad vējš ir beidzies, bet viļņi arvien nāk, sērfošanai piemēroti apstākļi ir arī Užavā – pie Užavas bākas un Užavas upes ietekas jūrā. Savukārt Rīgas jūras līcī populārākā vieta sērfošanai ir Bolderājā pie Daugavgrīvas mola.

3. Skaidrojiet vārdu nozīmi! Ja nepieciešams, izmantojiet vārdnīcu! Ja vārdam ir vairākas nozīmes, atzīmējiet to, kas iederas šajā tekstā!

Hidrotērps _____

Neoprēns _____

Rīfs _____

Iemaņas _____

Mols _____

Ieteka _____

Celtspēja _____

Putuplasts _____

Trajektorija _____

Spics _____

Lēzens _____

Stiegrains _____

Skeitot _____

Vindsērfings _____

Kaitbords _____

Lietpratējs _____

4. Izrakstiet no teksta 7 darbības vārdus vajadzības izteiksmē un pārveidojiet tos nenoteiksmē! Izveidojiet teikumus ar 3 darbības vārdiem vajadzības izteiksmē!

5. Atrodiet vārdnīcā vārdu *spura*, *serde*, *logs* pamatnozīmes! Salīdziniet tās ar sērfo tāju leksiku! Uzrakstiet teikumus, kuros vārdi būtu izmantoti pamatnozīmē!

6. Atzīmējiet, kuram sērfošanas ekspertam pieder apgalvojums!

Apgalvojums	Renārs	Dzintars
Jāskatās dažādas laika prognozes.		
Laika prognoze Baltijas jūrā var ļoti ātri mainīties.		
Redzot, kā lokās koku galotnes, varu pateikt, vai ir vērts iet sērfo.		
Dzīvoju pie jūras.		
Pieredzējis sērfo tājs, redzot laika prognozi, var pateikt, uz kuru pludmali doties.		
Nepieciešams sērfošanai piemērots tērps.		
Esmu ļoti salīgs.		
Eju sērfo ziemā.		
Iesācējiem labāk sākt sērfo pa maziem un lēzeniem viļņiem.		
Lai sapratu, vai sērfošana patīk, ir ieteicams vispirms pamēģināt Latvijā.		
Dēļa izvēle ir atkarīga no pieredzes un sērfošanas stila.		
Iesācējiem jāizvēlas lielāks dēlis.		
Nedrīkst baidīties no ūdens.		

Sērfotājam ir jābūt lokanam.		
Pašpārliecinātība nosaka to, cik labs sērferis tu būsi.		
Agresīvi sērfotāji iesācējus var nelaist pie laba viļņa.		
Sērfojot kopā ar profesionāļiem, tiek pilnveidotas arī iesācēju prasmes.		
Svarīgi ir sekot līdzi pasaulē slaveniem sērferiem.		
Sērfiga etiķeti var apgūt, skatoties filmas par sērfigu.		
Sērfošanā svarīga ir neatlaidība.		

7. Atzīmējiet, vai apgalvojums ir patiess vai nepatiess!

Apgalvojums	P	N
Latvijā sērfošanai vispiemērotākais gadalaiks ir rudens.		
Latvijā var sērfot jebkurā pludmalē.		
Lai saprastu, kad doties sērfot Latvijā, ir uzmanīgi jāseko līdzi laika prognozei.		
Latvijā labāki laika apstākļi sērfošanai ir, ja vējš ir tuvāk Baltijas jūras krastam.		
Sērfošanai piemērotus viļņus nosaka vējš un lietuss.		
Viļņu “ķeramās” dienas visbiežāk ir aukstā laikā.		
Ūdens, kas iekļūst hidrotērpā, uztur siltumu.		
Piemērots sērfošanas apģērbs ļauj ziemā sērfot kaut vai visu dienu.		
Eksperti uzskata, ka Baltijas jūra nav piemērota iesācējiem.		
Vislabākā vieta Latvijā, kur apgūt sērfošanas iemaņas, ir Liepāja.		

11. teksts

Foto: Edmunds Brendis

Ralfs Dravnieks

“Ej”, Nr. 15, rudens, 2020.

74.–77. lpp.



ES IZDZĪVOJU

1. Lasiet tekstu! Izvēlieties atbilstošo vārdu!

2. Ierakstiet atbilstošu jautājumu!

Intervijas jautājumi

Tobrīd biji pirmais?

Cik ilgs laiks pagāja, līdz iedzēri alu?

Pēter, kāpēc tu skrien?

Un izstājies?

Teici, ka pārbaudi sevi. Ko tieši tu pārbaudi?

Esmu redzējis tikai bildi, kurā guli pie baznīcas durvīm uz zemes.

Kopš skrien, vai dzīvē esi kļuvis mērķtiecīgāks?

Vajadzēja skriet atskatoties?

Tev tā ir sava veida atkarība?

Esi bijis spiests šo gadu laikā meklēt motivāciju, lai turpinātu iesākt?

Arī pēc treniņiem dzer alu?

Kur tobrīd bija tavs treneris, kurš varētu dot padomu neskriet divus maratonus pēc kārtas?

Cik vecs tu biji, kad sāki skriet?

Kā tev izdevās skrējienu saplānot tā, ka iekļāvies vēlamajā laikā?

Kāds ir labākais alus pēc skrējiena?

Ko tu ieteiktu tiem, kuri vispār neskrien, bet gribētu to sākt? Skrieniet 300 metru! Nākamajā dienā 500 un tā tālāk?

Un kāpēc piedalies sacensībās? Var taču vienkārši skriet, nepiedaloties nekur.

Šogad, skrienot maratonu *Rīga–Valmiera*, tev bija konkrēts mērķis – sasniegt rekordu?

Laikam jāpiekrīt tevis teiktajam, ka viss ar tevi notikušais aizveda tevi pie augstā sasnieguma šogad.

Vai atceries sajūtu, pieskaroties Sīmaņa baznīcas durvju rokturim, kur bija finišs?

Ko tev nozīmē fakts, ka esi sasniedzis jaunu distances *Rīga–Valmiera* rekordu?

Teve līdzi bija adata, lai iedurtu krampī?

„107 kilometrus garajā skrējiensoļojumā *Rīga-Valmiera* sestdien agri no rīta uzvarēja **Pēteris Grīviņš**.” Tā dienu pēc sacensībām rakstīja interneta portāli. Taču tas nav viss. Pēteris ir pirmais šī skrējiena vēsturē, kurš distanci pieveica ātrāk par astoņām stundām. Viņa trases laiks bija 7:59:02. Latvijas ultramaratonista Georga Jermolajeva 1992. gada rekords 8:01:38 beidzot bija kritis.

Jautājums

Šo jautājumu pats sev bieži uzdodu. Līdz galam atbildi nezinu. Ja man jāatbild par garajām distancēm, tad jāpiemin filma, kuru redzēju. Proti, filmā *A Fine Line* džekiem jautāja: „Kāpēc jūs kāpjat Everestā?” Viņi atbildēja: „Tāpēc, ka viņš tur ir.” Tā savā ziņā ir arī mana atbilde. Es skrienu garās distances, jo man ir tāda iespēja. Es pārbaudu sevi.

Bet, ja runājam par skriešanu vispārīgi, jāteic, ka skriešana ir mans ritms, kurā dzīvoju.

Jautājums

Domāju, jā. Ir cilvēki, kas to spēj pārvarēt, un ir cilvēki, kas nespēj. Ir divu veidu maratonisti. Vieni maratonu noskrien, un viņiem ar to pietiek, otrs tips noskrien savu pirmo maratonu un saprot, ka tagad mana dzīves būs tāda – es skriešu. Savu pirmo maratonu beigās nomocīju, taču, pārkāpjot finiša līniju, sapratu, ka ar šo man nepietiek, skriešu vēl.

Jautājums

Es pārbaudu, cik ļoti varu piespiest savu ķermeni un sasniegt mērķi, kuru esmu izvirzījis.

Jautājums

Fiziskajām aktivitātēm **pievērsos / sāku / trenējos** 26 gadu vecumā. Tolaik

strādāju *Lattelecom*. Iekšienē tika vākta komanda maratonam. Lai gan mani *besija* skriešana, es piekritu komandas dēļ. Pirms pasākuma pāris reižu no rītiem izvilkos no mājas, lai noskrietu trīs kilometrus.

Viens no impulsiem bija *X-Race* piedzīvojumu sacensības 2011. gadā, kurās **braucu / organizēju / piedalījos** ar sievu un bijušo kolēģi. 2013. gadā noskrēju pirmo maratonu. Protams, ar visām iesācēju kļūdām, tajā skaitā pārķēru startu. 25. kilometrā gribēju nomirt un izstāties. Es salūzu, temps kritās, un parādījās *siena*, par kuru runā daudzi maratonisti. Bet, tā kā biju nolēmis skriet līdz galam, vilku kājas uz priekšu.

Jautājums

Jā, tas notiek treniņprocesu laikā. Ja jūtos tā, ka skriešana ir mans **vaļasprieks / darbs / atkarība**, rodas arī grūtības ar motivāciju. Ja man jāskrien rīta treniņš, ir sevišķi grūti, jo neesmu rīta cilvēks. Tad man sev jāiestāsta, ka tuvojas nozīmīgas sacensības, kam gribu būt gatavs.

Jautājums

Pirms vēl nebija īstas skaidrības, vai ultramaratons *Rīga–Valmiera* pandēmijas dēļ notiks, apsvēru domu skriet vienatnē. Bet man būtu bijis svarīgs sacensību faktors, es būtu mēģinājis iekļauties 8 stundās. Skriet kopā ar citiem ir vieglāk, tie dzen – no muguras kāds dveš pakausī, bet priekšā esošais velk uz priekšu.

Jautājums

Jā un nē. Zināju, ka gribu noskriet ātrāk par 8 stundām. Tāds bija mans galvenais **domas / mērķis / motivācija**. Man paveicās, jo dienā, kad bija paredzēts skrējienš, spēju izslēgt prātu. Ja nebūtu atbrīvojies no domas, ka distance man jānoskrien ātrāk par astoņām stundām, visu dienu būtu bijis gatavais nervu kamols. Uz starta nostājos ar domu, ka rādīšu savu labāko sniegumu. Zināju, ka spēju sasniegt mērķi, taču apzinājos, ka ne viss ir atkarīgs no manis. Savu lomu varēja nospēlēt arī laikapstākļi, tāpat varēja gadīties, ka manam organismam tajā dienā kaut kas nepatiks un būs problēmas ar vēderu. Vai tikpat labi var uzberzt nepatīkamu tulznu. Mana nostāja bija – ja sanāks, lieliski, bet, ja nesanāks, jāatceras, ka vienmēr ir nākamais gads.

Pirmkārt, palīdzēja pieredze. Šis bija mans ceturtais skrējienš **uz / no / līdz** Valmieru. Pašā pirmajā reizē, kad to darīju, man nebija ne jausmas, ko gaidīt. Sāku ļoti prātīgi, no Rīgas izskrēju sešdesmitais simts cilvēku konkurencē. Palēnām paātrināju skrējienu un Valmierā nonācu deviņais. Toreiz mans laiks bija 10 stundas un 16 minūtes. Pēc skrējiena sapratu, ka procesu ļoti izbaudīju, arī to, ka neesmu ļoti strikti trenējies, turoties pie plāna. Tā man radās doma, ka varētu skriet ātrāk par 9 stundām, un es sāku ar plāna **sastādīšanu / meklēšanu / gulēšanu**. Togad skraidīju ļoti cītīgi un no janvāra līdz martam (sacensības notika aprīlī) savācu 1500 kilometru. Uz starta izgāju ar vienu mērķi – ieskriet zem deviņām stundām, bez ambīcijām par vietām uz pjedestāla. No Rīgas izskrēju, būdams desmitniekā. Bieži vien sacensībās ir bariņš, kas turas aiz līderiem. Līdz Raganai daļu no viņiem apsteidzu un uzkāpu līdz trešajai pozīcijai. Pie Braslas uzzināju, ka līderis ir izstājies un es esmu otrais. Stalbē pie kontrolpunkta panācu to, kurš skrēja visiem pa priekšu, apsteidzu un ieskrēju kontrolpunktā pirmais. Biju diezgan pārliecināts, ka cilvēkam, kuru esmu panācis un apsteidzis 77. kilometrā, temps ir lēnāks par manējo un viņam nav izredžu. Šo teoriju paspēju sev iestāstīt un noticēt, taču drīz vien viņš pagāja man garām un noturējās priekšā līdz finišam, atraujoties par piecām minūtēm.

Finišā sapratu, ka skrējienu esmu veicis astoņās stundās un 32 minūtēs, sapratu arī to, ka nopietni šim skrējiena biju gatavojies tikai trīs, četrus iepriekšējos mēnešus. Un, ja atradīšu treneri, kurš man ieliktu labu pamatu, iespējams, varētu cīnīties par laiku pat zem astoņām stundām. Atradu treneri un sāku trenēties pie viņa. Taču nākamajā gadā izdarīju muļķību, izdomāju, ka man jāskrien Rīgas maratons maijā un vēl *Rīga–Valmiera* nākamajā **gadā / nedēļā / mēnesī**. Rīgas maratonu noskrēju labi, jo biju trenējies, taču vienlaikus jau biju paguvis savu ķermeni izžmiegt, jo man bija mērķis – ieskriet finišā ātrāk par divām stundām 50 minūtēm. Visu nākamo mēnesi līdz Valmierai nespēju atiet. Bet, kad pienāca izšķirošā diena, skrienot starp Garkalni un Sēnīti, sapratu, ka šis nebūs mans gads. Vēl turpināju skriet līdz Raganai...

Nē, nākamās 60 kilometrus veicu plezīra režīmā. Bet zini, gan šī neveiksme, gan viss cits iepriekš pieredzētais mani noveda pie rezultāta, kuru sasniegzu šogad. Vienas

sacensības man palīdzēja saprast, ka šī distance man ir pa spēkam, otrkārt, sapratu, ka nevaru vienkārši ieņemt galvā, ka spēju ieskriet zem astoņām stundām, jo iepriekš tīri veiksmīgi esmu finišējis. Lai ko tādu paveiktu, vajag gana lielu atpūtu, arī noskaņoties.

Jautājums

Zini, tā brīža trenerim prasīju: „Vai tas ir prātīgi?” Viņš atbildēja, ka būs OK. Es tikai neatceros, vai viņam teicu par saviem augstajiem mērķiem Valmieras skrējienā.

Jautājums

Tieši tā. Nozīme bija arī 2019. gada skrējienam Kanāriju salās. Šis skrējiens risinājās kalnos. Patiesībā domāju, ka tobrīd biju vēl labākā formā nekā šogad skrienot uz Valmieru. Skrienot kalnā Kanāriju salās, 80. kilometrā pēkšņi uznāca karstums. Spēju spert vienīgi mazus, vārgus soliņus. Cīnoties ar kalnu, tas nav labi. Tā man bija morāla trauma, jo biju ieguldījis nežēlīgu darbu, no ļoti daudz kā biju atteicies un iepriekšējos mēnešus darīju visu šī mērķa labā. Man arī bija plāns iekļauties konkrētā laikā. Taču gadījās kalns, kura priekšā viss izšķīda. Tas mani sagrāva tā, ka pirmā doma bija izstāties no skrējiena pavisam. Šī pieredze man noderēja. Pirms Valmieras zināju: lai cik grūti būs, likšu vienu soli aiz otra un virzīšos uz priekšu, jo man ir viens mērķis – parādīt savu labāko sniegumu, kādu tobrīd spēju. Biju gatavs visam, piemēram, ka var sagriezties vēders un būs jālec krūmos vai sāksies krampji, taču es darīšu, ko spēšu. Vēl man jāpiemin 2017. gada *Neiespējamais skrējiens* Valkā, kad noskrēju 100 kilometrus 7:32:43. Tolaik rezultāts bija ļoti tuvs tempam, kādu vajadzēja uzturēt, skrienot uz Valmieru. Balstoties uz šiem rezultātiem, izveidoju plānu, kā man vajadzētu skriet līdz Valmierai. Nosaucu to par optimistiski reālistisko plānu, kurš paredzēja, ka finišā man jāieskrien 7:56:12. Bet mans laiks bija 7:59:02. Iespējams, citu apstākļu sakritības rezultātā būtu realizējies manis paredzētais laiks. Daudzi uzskata, ka laikapstākļi, skrienot uz Valmieru, bija lieliski – bija pavējš. Lai gan neviens nerunā par to, ka stundu vai divas gāza lietus, kas man nekādi nepalīdzēja skriešanai. No Valmieras atceros 77. kilometru, kontrolpunktu. Tur sastapu savu atbalsta komandu, kurā bija arī mans tagadējais treneris Andris Ronimoiss. Punktā viņš man teica: „Tagad tikai bliez un strādā, jo vairs nav daudz atlicis.” Izskrēju no kontrolpunkta un jutu, ka ikros sāk rauties krampji. Tajā brīdī sapratu – tagad kļūs grūti.

Jautājums

Nē, bet es līdz šim nebiju piedzīvojis šāda veida krampjus. Katrā ikrā bija pa vienam punktiņam, kurš sarāvās tādā kā krampītī. Varēju turpināt skriešanu, taču mans solis pamainījās un visu atlikušo laiku varēju veltīt, lai rēķinātu, cik ātri jāskrien, lai joprojām iekļautos sevis noteiktajā laikā.

Jautājums

Jā, biju. Pirmos 10 kilometrus, izskrienot no Rīgas, mūs pavadīja **draugi / policija / līdzjutēji**. Kad policijas ekipāža apstājās, panācu līderi. Kādus divus kilometrus skrējām kopā. Tā kā nebijām pazīstami, nerunājām. Tad es atrāvos un līdz pat finišam skrēju viens. Bet tas nenozīmē, ka viens biju visu laiku. Starp 77. un 84. kilometru sapratu, ka atrāviens ar otro vietu sarūk. Atkal jau sākās rēķināšana galvā. Ja viņš par mani kilometrā ir 10 sekundes ātrāks, tad līdz pat finišam mani nevar panākt. 94. kilometrā man neviens nepateica, cik tālu ir tuvākais sekotājs.

Jautājums

97. kilometrā tā arī darīju. Taču, līdzko griezu galvu, mainījās solis, kam sekoja krampis. Sapratu, ka nevaru uz aizmuguri, jāskatās tikai uz priekšu. Kad bija atlikuši septiņi kilometri līdz finišam, uzzināju, ka sekotājs no manis atpaliek par divām minūtēm un četrdesmit sekundēm. Lai gan tas ir daudz, nav arī maz... Tobrīd jau biju ārā metams. Visticamāk, viņš bija līdzīgs. Nepateikšu, kā, bet zināju – mans tuvākais sekotājs ir Kristaps Magone. Iespējams, man kāds to pateica.

Mans zemākais skrējiena punkts bija, ieskrienot Valmierā. Tur bija noskrējieni uz leju. Pie apvedceļa tilta sākās klans augšup. Tieši pirms noskrējiena stāvēja atbalstītāji, kuri kļiedza, lai skrienu un strādāju. Dzirdot šos uzmundrinājumus, uzforsēju, bet, skrienot augšup, sākās grūtības. Šķita, ka kājas nekustas, gluži kā Kanāriju salās. Tobrīd man radās šaubas, vai vispār vēl tikšu uz priekšu. Kad tiku augšā, temps kļuva pieņemamāks. Joprojām nezināju, cik tālu ir Kristaps. Tas, ka viņš tur aizmugurē elpoja, man palīdzēja.

Jautājums

Nezinu, vai esi redzējis video ar manu finišu. Pieskāros kliņķim un nokritu zemē. Šķiet, pusstundu tā arī gulēju. Prāts bija tukšs. Es tur biju, un viss.

Jautājums

Nu, lūk! Finišā man prasīja, kā jūtos. Atbildēju: „Es izdzīvoju.” Un patiesībā tā arī bija. Tobrīd biju ļoti laimīgs, ka esmu ticis līdz kliņķim, tam pieskāries un izdzīvojis, nevis līksmoju par to, ka esmu ieskrējis zem astoņām stundām.

Jautājums

Domāju, tas notika, kad piecēlos, pusstundu pēc skrējiena.

Jautājums

Negribu apvainot nevienu, bet man jāatzīstas, ka pēc skrējieniem dzeru *Valmiermuižu*. Lai gan man patīk mazo alus darītavu produkti, to alu garšu pēc skrējiena nespētu izbaudīt, tāpēc es dzeru to, ko dzeru, jo izbaudu pašu faktu, ka dzeru alu.

Jautājums

Periodiski. Ir brīži, kad nedēļā katru vakaru izdzeru pa aliņam. Ir tādi treniņi, pēc kuriem, atnākot mājās, ir sajūta, ka bez viena aliņa neaizmigšu. Tas, ka varu šādi atļauties, ir amatiera bonuss. Protams, sports ir daļa no manas dzīves, bet pat tad, ja kaut ko nenasniegšu, mana pasaule nesabruks. Esmu mēģinājis apzināti **atturēties / nedzert / apturēt** no alkohola mēnesi vai divus pirms sacensībām, bet sapratu, ka tas mani laimīgāku nedara. Drīzāk pretēji – kļūstu saspringtāks un ķermenis dzīvo lielākā stresā.

Jautājums

Man ir nežēlīgs prieks, ka šo mērķi izdevās izpildīt. Otrs, man ir lepnums par to, ka esmu ar treknēm burtiem ierakstījis savu vārdu Latvijas ultraskriešanas vēsturē. Varbūt nākamgad Kristaps Magone ceļā uz Valmieru nepieļaus kļūdas un noskries zem septiņām stundām un 59 minūtēm, bet esmu pirmais, kurš paskrēja zem astoņām stundām. Par to man ir lepnums.

Jautājums

Pat nezinu. Domāju, ka ne. Esmu apmierināts ar to, ko daru un kur esmu. Karjeras ziņā neesmu drošs, vai vēlos kļūt par vadītāju. Šajā ziņā neesmu sev atbildējis, vai gribu kāpt kaut kur augstāk. Iespējams, sacensības ir veids, kā apmierināt savu vēlmi sasniegt kaut ko vairāk.

Jautājums _____

To droši vien teiktu treneri. Vispirms ir jāatrod motivācija, kāpēc darīt. Tad var meklēt veidus, kā to pareizi darīt. Ja esi pilnīgi no dīvāna, tad vispār vajadzētu sākt ar pastaigu, lai ķermenis **pierod / patīk / saprot** pie paaugstināta pulsa. Ir tādi, kuri saka, ka viņi necieš skriešanu. Vēl ir tādi, kuri saka, ka viņiem padodas sprinti, bet neko vairāk par 100 metriem viņi negrib skriet. Cilvēki bieži vien nejūt savu pareizo skriešanas tempu. Kad es pats apņēmos sākt ar trim kilometriem, man jau pēc 500 metriem radās jautājums: „Ko es te daru?”

3. Izrakstiet no teksta 5 sarunvalodas vārdus! Iesaistiet tos teikumos!

4. Izrakstiet no teksta ķermeņa daļu nosaukumus! Iesaistiet tos teikumos!

5. Uzrakstiet 5 saliktus teikumus, iekļaujot faktus, ko uzzinājāt par Pēteri!

12. teksts

Teksts: Ralfs Dravnieks
(stāsta Līva Veiherte)

“Ej”, Nr. 16, ziema, 2020.
22.–25.lpp.

Foto: FreePress

ZEMLEDUS OMMMM

1. Lasiet tekstu! Ierakstiet tekstā vārdus atbilstošā formā!

2. Ierakstiet žurnālistes jautājumu vai komentāru!

Jautājumi un komentāri

Labi. Un, ja man nav nekādas pieredzes, turklāt ar peldēšanu esmu uz „jūs”, man ir izredzes iemācīties nirt?

Latvijā ar niršanu nodarbojas daudz sieviešu?

Kurā brīdī pārvarēji bailes, ņemot vērā, ka ne pārāk labi peldēji?

Kā ir nirt ezera dziļumā un pieskarties tā dibenam?

Kā tu raksturotu nirēju komūnu?

Ko vēl niršanā neesi piedzīvojusi, bet gribi pamēģināt?

Bet pirmās reizes sajūtas zem ledus atceries?

Gribi vairāk apgūt silto zemju ūdeņus?

Un kā sākās tava aizraušanās ar niršanu ziemā?

Kas tevi dzen šādos piedzīvojumos?

Ziemā zemūdens pasaule ir mierīgāka?

Zemledus niršana noteikti arī tehniski ir daudz komplicētāka nekā niršana vasarā.

Ņemot vērā, ka ikdienā esi saistīta ar mākslas pasauli, vai zem ūdens arī meklē gleznas, ko veidojusi daba?

3. Izvēlieties atbilstošo vārdu!

Nirēja Līva Veiherste vēl nesen bija viena no retajām sievietēm Latvijā, kura **nodarbojas / sadarbojas / darbojas** ar ziemas niršanu. Viena no viņas disciplīnām, ja tā var teikt, ir zemledus niršana. Ziemā ūdens pasaule ir kā palēninātā filmā – zivis apātiski slīd garām, gaismas ūdenī krīt citādi un arī domas līdzās peld mierīgāk.

Ar niršanu sāku **nodarboties / sadarboties / uzdarboties**, jo man ir klaustrofobija un bija bailes no ūdens. Tā es izdomāju sevi pārvarēt, pamēģinot ko jaunu. Vasarā aizgāju uz pirmo niršanas (**nodarbība**) _____. Pēc pirmās reizes šķita, ka nodarbībās vairs nekad neatgriezīšos. Taču, tā kā jau biju **pārmaksājusi / samaksājusi / atmaksājusi** par visām piecām nodarbības (**reizes**) _____, skopums darīja savu (*smejas*) un nolēmu izmantot arī atlikušās reizes.

Jautājums _____

Lai nirtu, nav jābūt sporta (**peldētājs**) _____. Patiesībā, lai nirtu, var arī neprast peldēt, jo šī peldēšanas tehnika ir pavisam citāda. Zem ūdens nemaz nav bailīgi. Visgrūtāk ir pierast pie elpošanas (**īpatnības**) _____, jo sākumā šķiet, ka nosmaksi vai nevarēsi **paelpot / ieelpot / izelpot**.

Jautājums _____

Mainoties gadalaikiem, nepārtraucu nirt. Turpināju to darīt (**rudens**) _____, kas lēnām pārtapa ziemā – **izrādījās / nerādījās / parādījās** ledus. Tad sapratu, ka līst zem ledus būtu sevišķi šausmīgi, jo, kā jau teicu, man ir klaustrofobija un zem ledus slēgtās telpas sajūta ir izteikta. Lai nirtu zem ledus, nepieciešama drošības sajūta. Niršanā ir tāds termins kā *badijs* – tas ir cilvēks, ar kuru kopā nirsti. Mans *badijs* bija pieredzējis, tāds, uz kuru varēju **atļauties / neļauties / paļauties**. Otrkārt, nirstot vienmēr esi piesiets (**striķis**) _____ – arī tā ir papildu drošības sajūta.

Jautājums _____

Tā ir pilnīgi cita pasaule. Sajūta kā ledus alā. Krāsas ir pilnīgi citas, bet redzamība ūdenī ir ļoti laba. Lai gan liekas, ka būs tumšs, tā nemaz nav. Nirstot zem ledus, adrenalīns ir lielāks. Bet man vispār patīk ziemas niršana – (**ledus**) _____ obligāti nav jānoklāj ūdens tilpne. Ziemā arī populārākajās vietās nirēju ir maz un zivis nav **iztramdītas / ietramdītas / satramdītas**. Tāpēc neredzu

iemeslu, kāpēc neturpināt niršanu, mainoties gadalaikiem. Tiem, kas nav niruši ziemā, šķiet, ka ir auksti. Tā, protams, nav. Ziemai ir speciāls kostīms. Tāpat kā slēpošanā. Ziemā, lai slēpotu, mēs taču arī velkam siltās drēbes.

Jautājums _____

Jā, un zivis, šķiet, ir tādā kā transa stāvoklī, tās peld mierīgāk un nemūk tik ātri prom. Man ir gadījies uzskriet superlielai līdakai. Tas nav pārāk patīkami. Iedomājies, tu mierīgi peldi, apkārt viss kluss, un pēkšņi tev līdzās peld līdaka tavā lielumā. Man šķita, līdaka bija vismaz 1,5 metru gara. Par viņas (**eksistence**) _____ karjerā jau biju dzirdējusi, taču līdz tam domāju, ka tas ir kārtējais mednieku stāsts. Līdaka manu parādīšanos **uztvēra / satvēra / notvēra** mierīgi, appētīja un **izpeldēja / aizpeldēja / nopeldēja** tālāk. Asariši gan ļoti sargā savu teritoriju. Par agresīviem (**asari**) _____ nosaukt nevaru, taču, tuvojoties cilvēkam, šīs zivis **sastājas / apstājas / nostājas** ierindā, lai nepeldi par tuvu.

Jautājums _____

Esmu nirusi dziļi, bet nevarētu teikt, ka man tas patīk. Slīdēt tumsā dziļumā – tā ir interesanta sajūta. Laimīgs nirējs ir brīdī, kad ūdenstilpnes dibens ir sasniegts. Tas ir atskaites punkts. Tad ar (**lukturis**) _____ palīdzību var kaut ko arī **apskatīt / saskatīt / noskatīt**.

Jautājums _____

Lielā mērā adrenalīns un vēlme sev kaut ko **pierādīt / norādīt / aprādīt**. Bet, ja mēs runājam par niršanu kā nodarbi, jāteic, ka es tiecos pēc tās sajūtas, ko niršana paredz. Proti, tas ir meditatīvs stāvoklis, relaksācija. Citos veidos šādu sajūtu ir grūti sasniegt. Tā ir iespēja būt tikai ar sevi un apkārtni, turklāt nav ne vēlēšanās, ne laika domāt par sadzīviskām lietām. Tu peldi, skaties gaismas spēles, vēro zivtiņas un ūdens augus.

Jautājums _____

Tas ir ļoti organizēts pasākums. Jāzāgē āliņģis, klāt jābūt vismaz trim cilvēkiem, jānodrošinās ar striķiem. Striķis ir atskaites punkts. Pēc tā var atrast āliņģi.

Jautājums _____

Dabas skaistums niršanā ir bonuss. Turklāt šis skaistums ir mainīgs un ikreiz citāds.

Jautājums _____

Gribētu pamēģināt (**tehniskais**) _____ daivingu – tā ir niršana līdz 100 metriem. Taču šim mērķim man vēl **pietrūkst / pārtrūkst / notrūkst** apņēmības un vēlmes to realizēt. Galvenokārt man gribas **apgūt / iegūt / gūt** arvien jaunus udeņus. Tāpēc žēl, ka šogad īsti nekur nevarēja braukt.

Jautājums _____

Pat īsti ne. Esmu pietiekami daudz nirusi Vidusjūrā. Visforšākais niršanas brauciens bijis Islandē. Tur ir pasaulē labākā redzamība ūdenī, pat līdz 100 metriem. Ūdens temperatūra visu gadu ir nemainīga – 0 grādu. Vēl tur ir tektoniskā plāksne, kas sadala divus kontinentus. Ne vienmēr apkārt vajag koraļļus un zelta zivtiņas, ar ko niršana asociējas.

Jautājums _____

Vasaras sezonā vairāk. Kad sāku, šķita, ka esmu vienīgā meitene, kas nirst. Jutos pat nedaudz vientuļi (**mūžīgā**) _____ vīriešu kompānijā (*smejas*). Taču šovasar meiteņu bija vairāk nekā (**puiši**) _____. Iespējams, mani šai sarunai deleģēja tāpēc, lai **parādītu / izrādītu / aizrādītu**, ka arī meitenes Latvijā nirst ziemā. Kad pirkus sauso tērpu, tā bija vesela problēma, Latvijā tādu dabūt nebija iespējams. Tik maziem nirējiem kā es tērpi nav paredzēti.

Jautājums _____

Mēs esam ļoti dažādi, tajā pašā laikā visi esam draudzīgi. Iespējams, tas ir tāpēc, ka niršana balstās uz *badiju* principa. Visbiežāk tie, kam ir grūti uzticēties citiem un **nodarboties / padarboties / sadarboties**, ilgi mūsu komūnā nenoturas. Niršanā ir jābūt (**saskaņa**) _____, par otru jāuzņemas atbildība. Ar pusaci otrs ir jāredz.

Jautājums _____

Protams! Pandēmijas laiks patiesībā ir brīnišķīgs brīdis, lai šo hobiju **iegūtu / apgūtu / atgūtu** un attīstītu. Tagad nāk daudz studentu, kuri mācās nirt un dara to sausajā tērpā. Apmācība ir jāiziet obligāti, jo bez sertifikāta neviens balonu nedos un ūdenī nelaidīs. Zini, ir cilvēki, kuriem motivāciju **iemācīties / izmācīties / samācīties** nirt stimulē vēlme (**ezeri**) _____ meklēt dārgumus. Zinu kādu puisi, kurš bija dzirdējis par ezerā nogrimušu tanku. Viņš iemācījās nirt, lai meklētu šo tanku. Lietuvas kolēģi nupat atrada viduslaiku kareivi, kuram pat bruņas bija saglabājušās. Starp citu, pirms sāku nodarboties ar niršanu, man darbā bija ļoti skaista, senatnīga bufete. Kad šo bufeti veda uz restaurāciju, izrādījās, ka uz atvilktnes aizmugures vecajā drukā krievu valodā ir **noskrāpēts / ieskrāpēts / atskrāpēts** teksts – bagātības atrodas dīķī. Tikai nekādi nevarējām saprast, no kurienes šī mēbele nākusi.

4. Skaidrojiet vārdu nozīmi, ja nepieciešams, izmantojiet vārdnīcu! Ja vārdam ir vairākas nozīmes, atzīmējiet to, kas iederas šajā tekstā!

klaustrofobija _____

skopums _____

nirt _____

badijs _____

adrenalīns _____

meditācija _____

āliņģis _____

daivings _____

koraļļi _____

deleģēt _____

komūna _____

5. Atzīmējiet, vai apgalvojums ir patiess vai nepatiess!

Apgalvojums	P	N
Līvai niršana iepatikās jau pirmajā nodarbībā.		
Lai varētu nirt, obligāti jāprot peldēt.		
Cilvēks nedrīkst nirt vienatnē.		
Zivis ziemā ir mierīgākas.		
Niršana ir relaksācija.		
Islandes ūdeņos ir ļoti laba redzamība.		
Latvijā ar niršanu nodarbojas tikai vīrieši.		
Nirstot ir jābūt saskaņai un atbildības sajūtai.		
Nirt var arī bez iepriekšējas apmācības.		
Dažkārt cilvēki mācās nirt, lai meklētu zemūdens dārgumus.		

6. Aprakstiet savu sportošanas pieredzi! (aptuveni 100 vārdi)

13. teksts

Anna Kirilko

No žurnāla „Veselība”,
novembris 2020.
28.–31.lpp.

Foto: Freepik



VĪRUSU LAIKS. VAI JĀUZŅEM LIELĀKA C VITAMĪNA DEVA?

1. Lasiet tekstu! Ierakstiet trūkstošā fragmenta burtu!

Teksta fragmenti

- A – ja simptomi jau būs kādu laiku un izteikti,
- B – bet tā ievērojami zūd līdz ar termisko apstrādi,
- C – kuri savukārt ir nozīmīgi ievainojumu dzišanas procesā.
- D – un aptuveni mēnesi varam iztikt bez tā uzņemšanas ar uzturu,
- E – jo tas ir ūdenī šķīstošs,
- F – tam nav nepieciešami papildu vitamīni vai minerālvielas,
- G – kas būs nepatīkami,
- H – jo tad vitamīns zaudēs efektivitāti,
- I – drīzāk tas iedarbojas uz imunitāti kopumā,
- J – kurš visu ziemu glabājies pagrabā.
- K – ka kapsulu forma teorētiski varētu mazāk kairināt kuņģi
- L – ka saslimšanas gadījumā īpaši būtiski bija uzņemt C vitamīnu tiem,

2. Ierakstiet tekstā saikļus un pakārtojuma vārdus:

kā arī, jeb, bet, ka, tomēr, nevis, lai, un, jo, arī, gan – gan, tāpat!

3. Izvēlieties atbilstošo vārdu!

Dzirdēts, ka vīrusu laikā jāuzņem vairāk C vitamīna, bet vai tas ir tiesa? Kā labāk tikt pie šī vērtīgā elementa, cik daudz varam dabūt no pārtikas, bet cik jāmeklē

aptiekā? Padomu lūdzām farmaceitei.

C vitamīnam cilvēka organismā jāpaveic daudz darbu. Sākot no tā, ka šis vitamīns nepieciešams, _____ sintezētu kolagēnu, kas ir būtiska saistaudu sastāvdaļa, **1. ____** Tāpat C vitamīns sintezē **noteiktas / pateiktas / ieteiktas** nervu šūnu signālvielas, _____ piedalās olbaltumvielu vielmaiņā. Ne mazāk svarīgs šis vitamīns ir kā antioksidants, turklāt palīdz atjaunoties citiem antioksidantiem, piemēram, E vitamīnam.

„Mēness aptiekas” t/c „Mols” vadītāja, farmaceite Ērika Pētersone **uzsver / atsver / nosver**, ka C vitamīnam nav specifiskas pretvīrusu iedarbības, **2. ____** tādējādi palīdzot cīņā pret vīrusiem un bakteriālām infekcijām. „Vīrusa iekļūšana organismā rada stresu, **izjauc / sajauc / nojauc** iekšējo līdzsvaru. C vitamīns uzlabo organisma atbildes reakciju stresa gadījumā, _____ tam ir daudz citu funkciju, kas kopumā dod pozitīvu efektu saslimšanas gadījumā,” skaidro aptiekāre. Pētījuma dati ir pretrunīgi, _____ daži liecina, ka saaukstēšanās ilgumu un smagumu C vitamīna papildu uzņemšana varētu mazināt.

Dzīvībai nepieciešams vitamīns

Farmaceite C vitamīna devu **iesaka / pasaka / nosaka** izvēlēties pēc tā, kāds ir cilvēka vecums, dzimums, svars, darba specifika un veselības stāvoklis kopumā. Viens no pieturas punktiem šajā lēmumā ir Latvijas Veselības ministrijas izstrādātās ieteicamās dienas devas. Tajās minēts, _____ zīdaiņiem dienā jāuzņem 20 mg C vitamīna, savukārt pieaugušajiem – 75–100 mg. Šī ir minimālā deva, ar ko nepieciešams nodrošināt organismu. Farmaceite vairāk rekomendē **uzņemt / pieņemt / saņemt** C vitamīnu fiziskā darba darītājiem, _____ tas piedalās aktīvākos fizioloģiskos procesos. Kādā pētījumā **noskaidrots / paskaidrots / izskaidrots**, **3. ____** kuri pakļauti fiziskai slodzei. Tad samazinājās simptomi. „Acīmredzot fiziskā slodze ir stress organismam, rezerves izsīkst un C vitamīns palīdz vieglāk tikt galā ar saslimšanu,” skaidro Ērika Pētersone. C vitamīnu cilvēka ķermenis nespēj **izstrādāt / pārstrādāt / nostrādāt**, **4. ____** bet pēc tam sākas nopietnas saslimšanas – cingas – simptomi. Sākotnēji ir nespēks, nogurums, smaganu asiņošana, sāpes kaulos un locītavās, tad veidojas iekšējie asinsizplūdumi, parādās elpas trūkums, asiņaina caureja un vemšana, muskuļu atrofija, sirdsdarbības traucējumi, **izkrīt / nokrīt / pakrīt** zobi un galu galā iestājas nāve. Pat vidēji smagā

slimības stadijā process ir atgriezenisks, ja cilvēks sāk **uzņemt / pieņemt / pārņemt** C vitamīnu.

Kur meklēt šo svarīgo vitamīnu

C vitamīns atrodams svaigos augļos, dārzeņos un ogās. Farmaceite skaidro, ka tieši ogas ir īpaši bagātas ar C vitamīnu, piemēram, 100 gramos upēņu ir aptuveni 180 miligramu C vitamīna. _____ to daudz **satur / uztur / ietur** arī kivi, avenes, mežrozīšu augļi. Tomēr C vitamīna koncentrācija ogās, augļos un dārzeņos ir atkarīga no daudziem citiem faktoriem – augsnes stāvokļa, auga sugas, sezonalitātes. Ir zināms, ka tikko no koka noplūkts auglis būs ar C vitamīnu bagātāks nekā tas, 5. ____ Ērika Pētersone savulaik veikusi zinātniski pētniecisko darbu, kurā mērījusi C vitamīna daudzumu āboliem, kas **uzglabāti / saglabāti / noglabāti** plauktā, pagrabā tumšā vietā un aukstumā uz balkona. Visos gadījumos tā daudzums saruka. Tāpat vērtīgā vitamīna koncentrāciju mazina produkta apstrāde, temperatūra un gaisma. Arī spināti, paprika un tomāti satur šo vielu, 6. ____ „Karstuma ietekmē C vitamīns zūd, tāpēc visu labāk ēst svaigu un vietēji audzētu,” uzsver Ērika Pētersone, piebilstot, ka dažādi tēju maisījumi, kurus var iegādāties aptiekā un kuri satur C vitamīnu, nekādā gadījumā nebūtu jāaplej ar verdošu ūdeni, 7. ____ maksimums varētu būt 70°C.

Tomēr, rūpīgi sekojot līdzi, lai uzturs būtu veselīgs un daudzveidīgs, ikdienā ir iespējams uzņemt pietiekamu daudzumu C vitamīna. „Lūkoties pēc papildu devām, iespējams, vajadzētu stresa apstākļos, piemēram, tuvojoties eksāmeniem vai emocionāli smagās dienās. Katru dienu to papildus nav vajadzības lietot. Arī multivitamīnus rekomendē lietot kursa veidā – maksimums, divus, trīs mēnešus,” atgādina farmaceite.

Vai iespējams uzņemt pārāk daudz?

„Pārdozēt var jebkuru produktu, _____ ūdeni. Viss atkarīgs no dzimuma, svara, vecuma. Bērniem, protams, pārdozēšana iestāsies pie stipri mazākas devas,” brīdina aptiekāre. Tad parādās raksturīgie simptomi – caureja, kuņģa kairinājums, vēdergrauzes, spazmatiskas sāpes, ādas apsārtums, urīndzenošā ietekme. Izteiktāki simptomi vērojami, ja lielās devas uzņem tukšā dūšā.

Tomēr kopumā C vitamīns tiek uzskatīts kā drošs, 8. ____ kas nozīmē, ka viss

liekais ar urīnu tiek izvadīts no organisma. Tāpēc pētījumos pie ļoti lielām devām nenovēro dzīvībai bīstamas parādības. Patlaban kā maksimālā drošā deva ASV ir noteikti 2 g C vitamīna diennaktī. Izplatīts ir apgalvojums, ka īpaši lielas devas palīdz saaukstēšanās gadījumā, tomēr zinātniski pamatots tas nav. „Es teiktu, ka katram pašam jāizmēģina, jūtot saaukstēšanās simptomu sākšanos, uzņemt papildus lielāku devu šī vitamīna. Man personīgi tas palīdz, ja **izdaru / padaru / nodaru** to laikus. Protams, **9.** _____ piemēram, temperatūra 39°C, dziļš klepus, tad varētu būt par vēlu. Tāpēc vispirms jāieklausās sevī,” piebilst aptiekāre.

_____ kopumā jāatceras, ka C vitamīns **uzsūcas / iesūcas / piesūcas** labāk, ja tas uzņemts mazākās devās biežāk. Tāpēc gadījumos, kad ir iespēja izvēlēties, labāk lietot 200 mg devu vairākas reizes dienā, nevis vienu gramu uzreiz.

„Kopumā sliecos rekomendēt C vitamīnu lietot no rīta, nevis vakarā,” **iesaka / pasaka / nosaka** farmaceite. Viņa atgādina, ka C vitamīns piedalās kortizola veidošanas procesā, kas samazina stresa hormonu, bet stress mums aktuālāks dienā. Tāpat laimes hormona _____ serotonīna sintēze vairāk nepieciešama diennakts gaišajā laikā. C vitamīns labāk palīdz uzsūkties dzelzs produktiem, kurus parasti arī rekomendē lietot rīta pusē. Noteikti jāatceras, kas tas jālieto pēc ēšanas. It īpaši lielākas devas var kairināt kuņģi, **10.** _____ ja cilvēkam ir jutīgs kuņģis, paaugstināts kuņģa skābes daudzums.

Tableti, pulveri vai kapsulu?

Aptiekās C vitamīns pieejams dažādās formās – tabletēs, kapsulās, šķīstošā pulverī un citās. „Domāju, ka šajā gadījumā būs svarīgāks tas, kas konkrētajam cilvēkam labāk patīk un kāds ir viņa dzīvesveids. Katrs ražotājs mēģina pievienot kādu papildu vērtību savam produktam,” stāsta farmaceite. Viņa skaidro, **11.** _____ jo iztur kuņģa skābi, nonāk līdz zarnām un tikai tur sāk sadalīties un uzsūkties. Savukārt mutē šķīstošās formas būs svarīgākas, ja cilvēks vēlas, lai vitamīns ātrāk uzsūcas. Pati aptiekāre visbiežāk izvēlas _____ C vitamīnu, _____ citus medikamentus uzņemt šķidrā veidā.

„Jaunākā C vitamīna forma ir liposomālā, kas ir mazas kapsuliņas, kurām apkārt ir lipīdu jeb tauku slānītis, kam iekšā ir konkrētais produkts. Uzskata, ka šāda forma palīdz labāk produktam uzsūkties, kā arī tas ir izturīgāks pret ārējo iedarbību – gaisu, gaismu. Savukārt, **nonākot / ienākot / pienākot** gremošanas traktā, tas atbrīvojas pakāpeniski un nodrošina ilgāku iedarbību,” stāsta Ērika Pētersone.

Lai kādu formu izvēlētos lietot, farmaceite atgādina, ka tai jāuzdzer tīrs ūdens, _____ kafija, tēja vai sula. C vitamīnu jāpaspēj **uzņemt / noņemt / ieņemt** vai nu divas stundas pirms vai pēc kafijas dzeršanas. C vitamīns ir diezgan pastāvīgs, **12.** ____ kas uzlabotu vai nodrošinātu tā uzsūkšanos. Savukārt jau iepriekš minēts, ka C vitamīns palīdz uzsūkties dzelzs preparātiem, kā arī sintezēt kolagēnu.

C vitamīna preparātu cenas ir plašā diapazonā, un aptiekāre iesaka vadīties pēc katra vēlmēm: „Mans personīgais viedoklis ir tāds, ka jebkurš C vitamīns ir labs, ja to pareizi uzņem. Tāpēc cenai un formai nav īpašas nozīmes. Cenu kategorija ir 20–40 EUR. Dārgākās, protams, ir jaunās liposomālās formas. Lētākajām var būt ļoti maza deva, bet tad jālieto vairākas dienā. Ja tas netraucē, var izvēlēties arī tādas.”

Ērika Pētersone iesaka:

Izvairies no pārāk lielām C vitamīna devām hemohromatozes gadījumā, kad organismā uzsūcas un uzkrājas pārāk daudz dzelzs. C vitamīns vēl papildus veicinās tā uzsūkšanos.

Nepieciešams uzņemt vairāk C vitamīna:

- Ja esi smēķētājs. Izpētīts, ka smēķēšana būtiski samazina C vitamīna daudzumu organismā. Iespējams, tas saistīts ar tā antioksidatīvo darbību. ASV speciālisti aprēķinājuši, ka smēķētājiem ikdienā jāuzņem par 35 mg vairāk C vitamīna.
- Ja esi vēža pacients. Staru vai ķīmijterapija var veicināt brīvo radikāļu veidošanos organismā, bet C vitamīns darbojas kā antioksidants. Diemžēl vēzi lielas C vitamīna devas neizārstēs.
- Sirds asinsvadu saslīmšanu gadījumā. C vitamīns palīdz uzlabot asinsvadu sienīņu funkciju.
- Ja tev ir paradontoze – tīrot zobus, asiņo smaganas.
- Bieži asiņo deguns.
- Viegli veidojas zilumi. Piemēram, kāds spēcīgāk paķer aiz rokas, nedaudz uzgrūdies galda stūrim un uzreiz parādās zilums.
- Ja lieto kolagēnu. C vitamīns palīdz tam sintezēties. Bieži vien tas šādiem preparātiem jau ir pievienots ražošanas procesā.
- Ja tev ir alerģija. Kādā pētījumā novērots, ka alerģiskas reakcijas simptomus C vitamīns palīdz mazināt.

4. Skaidrojiet vārdu nozīmi, ja nepieciešams, izmantojiet vārdnīcu! Ja vārdam ir vairākas nozīmes, atzīmējiet to, kas iederas šajā tekstā!

Kolagēns _____

Saistaudi _____

Olbaltumviela _____

Antioksidants _____

Imunitāte _____

Zīdains _____

Cinga _____

Pārdozēt _____

Kortizols _____

Jutīgs _____

Jūtīgs _____

Kairināt _____

Lipīds _____

5. Atzīmējiet, vai apgalvojums ir patiess vai nepatiess!

Apgalvojums	P	N
C vitamīns ārstē vīrusus.		
Vēlamo C vitamīna devu nosaka vairāki faktori, piemēram, vecums, dzimums u.c.		
Fiziskā darba darītājiem ir svarīgi uzņemt pietiekami daudz C vitamīna.		
Nepietiekams C vitamīna daudzums cilvēka organismā var novest pie letāla iznākuma.		
Ogās ir daudz C vitamīna.		
Termiski apstrādājot pārtiku, C vitamīnam zūd efektivitāte.		
Zinātnieki ir pierādījuši, ka saaukstēšanās gadījumā ir jāuzņem liels C vitamīna daudzums.		
Ir labāk C vitamīnu uzņemt mazākās devās, bet biežāk.		
C vitamīnu labāk uzņemt vakarā.		
C vitamīnu vislabāk ir lietot tukšā dūšā.		
Nav vēlams C vitamīnu lietot kopā ar kafiju.		
Lielāku C vitamīna devu ir svarīgi uzņemt sirds un asinsvadu slimniekiem, vēža slimniekiem, cilvēkiem ar dažādām alerģijām un smēķētājiem.		
Rūpīgi sekojot līdzi, lai uzturs būtu veselīgs un daudzveidīgs, ikdienā ir iespējams uzņemt pietiekamu daudzumu C vitamīna.		

6. Atrodiet tekstā piecus dažādus vārdus ģenitīvā! Iesaistiet vārdus teikumos!

7. Uzrakstiet padomus, kā uzlabot veselību! (aptuveni 100 vārdi)

13. teksts | Vīrusu laiks. Vai jāuzņem lielāka C vitamīna deva?

14. teksts

Zane Zusta

Konsultē: Ludmila Viksna,
RAKUS infektoloģijas galvenā speciāliste,
RSU profesore

No žurnāla „Veselība”,
novembris 2020.
36.–38. lpp.

Foto: Eddie Hausner (The New York Times)

PAVISAM AIZMIRSU – DIFTERIJAS POTE

1. Lasiet tekstu! Ierakstiet rindkopai atbilstošu virsrakstu!

Virsraksti

Kāpēc potēties, ja ir speciālais serums?

Kas potēts, tas aizsargāts

Pazudusi potēšanas pase?

Aizsardzība arī pret stingumkrampjiem

Angīna vai difterija?

Negribu to indi...

Nopietnas sekas

Atceries revakcinēties!

2. Ierakstiet tekstā vārdus atbilstošā formā!

3. Izvēlieties atbilstošo vārdu!

Gadiem ritot, obligātā vakcinācija var šķist kaut kas tāds, kas skar tikai jaunās māmiņas un viņu jaundzimušos. Tomēr vakcīnu pret difteriju nedrīkst **aizmirst** / **piemirst** visas dzīves garumā. Kā rīkoties, ja tomēr par to ir aizmirsies? Ignorēt, revakcinēties, **pārbaudīt** / **nobaudīt** / **izbaudīt** antivielas?

Ir dzirdēts ļoti vieglprātīgs viedoklis, ka cilvēki vairs nebaidās no (**slimības**) _____, kuras „visas mūsdienās var izārstēt”. Te vietā ir atgādināt, ka

difterija joprojām ir ļoti lipīga un (**dzīvība**) _____ bīstama infekcijas slimība, ko ierosina difterijas baktērija. Nonākusi organismā, tā sāk vairoties un **izdalīt / pārdalīt / iedalīt** toksīnus, kas savukārt nonāk (**asinis**) _____ un ātri izplatās pa visu organismu. Ar to arī problēmas ir sākušās.

Virsraksts _____

Saslimt ar difteriju var no cilvēka, kurš ar to jau saslimis, vai tāda, kurš pārnēsā (**difterija**) _____ baktēriju. Pārnēsātājs var būt arī vakcinēts cilvēks. Pēdējais nopietnais slimības uzliesmojums Latvijā piedzīvots 90. gadu sākumā, un tas ilga **četrus**, piecus gadus, bet nu, par laimi (pateicoties vakcinācijai), slimība noklususi. Pērn (2019. gadā – I.L.) reģistrēti divi saslimšanas gadījumi, bet šogad neviens. Taču tieši tāpēc par (**vakcinācija**) _____ nedrīkst aizmirst – lai slimība neatgrieztos! Piemēram, pērn pirmo reizi Pasaules Veselības organizācija starp desmit lielākajām problēmām veselības aprūpes apdraudējuma ziņā **izvirzīja / novirzīja / pārvirzīja** to, ka cilvēki masveidā sākuši nepotēties. Speciālisti **uzsver / apsver / izsver**, ka tas ir tikai laika jautājums, kad slimība pie šāda scenārija atgriezīsies, jo potētā vidē difterijas baktērijai nav, kur izplatīties, bet nepotētā tā ātri atradīs veidus, kā **izdzīvot / piedzīvot / pārdzīvot**.

Virsraksts _____

Noteikti visi būs dzirdējuši draudus, ka difterijas dēļ „aizaug kakls”. Skan briesmīgi, bet tā arī ir difterijas izpausme. Slimība **norit / aizrit / ierit** šādi – kaklā uz (**glotāda**) _____ veidojas plēvītes. Būtiski ir tas, ka slimība (izdalošo toksīnu iespaidā) rada sirds muskuļa, nervu sistēmas, nieru un citu orgānu nopietnus bojājumus un organisma smagu vispārēju (**saindēšanās**) _____. Ja cilvēks par vēlu vēršas pie ārsta, difterija rada nopietnas veselības problēmas, invaliditāti (difterītiskais miokardīts jeb nopietni sirdsdarbības traucējumi, nefrīts jeb nieru bojājums, garīga atpalcība, nervu, kustību traucējumi) un pat nāvi. Tā kā slimība izplatās gaisa pilienā un kontakta ceļā, inficēties var jebkur – veikalā, (**sabiedriskais**) _____ transportā, kino un citur.

Virsraksts _____

Ja cilvēks ir inficēts, slimība izpaudīsies aptuveni (**2**) _____ līdz

pat desmit dienu laikā. Sākmā tā var šķist kārtējā vīrusa saslimšana, kas daudz neatšķiras no citām, – paaugstināta ķermeņa temperatūra, kakla sāpes, rīkles gļotādas apsārtums, rīšanas grūtības, vājums. Īsāk sakot, ļoti sāp kakls un ir slikta pašsajūta. Taču tad uz **(mandeles)** _____ parādās netīri pelēks aplikums, kas var izplatīties pa visu rīkli. Aplikums ir biezs un medicīniskajā literatūrā aprakstīts kā līdzīgs **(āda)** _____. Ja tas izplatās arī uz balseni, ir tikai loģiski, ka tas var ievērojami apgrūtināt elpošanu. Slimībai progresējot, simptomi kļūst aizvien sliktāki, var kļūt bāla, auksta āda, siekalošanās, pāātrināta sirdsdarbība. Tas, kā noritēs slimība, atkarīgs no katra cilvēka imunitātes. Lai to diagnosticētu un nesajauktu ar citu saslimšanu (piemēram, tonsilītu), noteikti jāvērsas pie ģimenes **(ārsts)** _____. Ja difteriju konstatē, nekavējoties jānododas uz slimnīcu un jāuzsāk specifiska ārstēšana, tajā skaitā ar pret-difterijas antitoksisko serumu.

Virsraksts _____

Bērnībā, kad par mums atbild vecāki, viss ir vienkārši – viņi seko līdzī vakcinācijas kalendāram un savas atvases vakcinē. Sasniedzot **(pilngadība)** _____, rūpes par šo jomu jāuzņemas pašiem. Jāatceras, ka ik pēc 10 gadiem jārevakcinējas. Pote ir valsts **apmaksāta / nomaksāta / izmaksāta**, un vienīgais, kas jāizdara, – jāieplāno vizīte pie ģimenes ārsta. Tiesa, mūsdienās cilvēki pieraduši, ka viss ar dažādu aplikāciju palīdzību tiek atgādināts un ar „karoti ielikts mutē”. Taču par revakcināciju jāatceras „manuāli” – tas kaut kur jāpieraksta un vienkārši jāatceras. Protams, to var **uzticēt / noticēt** arī ģimenes ārstam.

Virsraksts _____

Ko darīt, ja vidusskola pabeigta pirms 20 (vai vairāk) gadiem, vakcinācijas grāmatiņa pazudusi un nav palicis **(atmiņa)** _____, vai revakcinācija jebkad ir veikta? Ir divi veidi, kā šādā situācijā rīkoties. Pirmais – drošības pēc vēlreiz veikt pilnu vakcinācijas ciklu **(3)** _____ potes ar noteiktiem intervāliem, par to nedomāt desmit gadu un turpmāk godprātīgi revakcinēties. Otrais – var **uztaisīt / sataisīt / pārtaisīt** asins analīzes ar antivielu noteikšanu (tas būs jādara par maksu) un, ja tās uzrāda pietiekamu antivielu līmeni asinīs, revakcinēties, vai, ja antivielu līmenis ir pārāk zems, veikt pilnu vakcinācijas ciklu.

Virsraksts _____

Ne velti cilvēki ir apveltīti ar emocijām. Bailes ir spēcīgas emocijas, un tās domātas, lai mūs **pasargātu / nosargātu / aizsargātu**, taču saukt vacināciju par (**inde**) _____ ir pārspīlēti. Katru dienu mēs **apēdam / noēdam / paēdam**, lietojam kosmētikā un uzņemam dažnedažādos veidos tik daudz nezināmas ķīmijas, ka rūpīgi **izstrādāta / pārstrādāta / nostrādāta** vakcīna, kuras mērķis ir **pasargāt / nosargāt / aizsargāt** veselību, noteikti nav inde. Ir cilvēki, kurus biedē organisma reakcija dažas dienas pēc vakcīnas (**ievadīšana**) _____. Tomēr speciālisti skaidro, ka difterijas vakcīna nesatur pašu baktēriju – ne dzīvu, ne nedzīvu, tikai inaktivētu toksīnu, tāpēc, ievadot vakcīnu, nevar saslimt ar difteriju. Turklāt difterijas vakcīna ir arī viena no drošākajām vakcīnām – to var vakcinēt arī cilvēkiem ar imundeficītu (HIV inficētie, AIDS slimnieki un citi).

Svarīgi **saprast / izprast / noprast**, ka difterijas vakcīna nepasargā no inficēšanās, tā pasargā no toksīna negatīvās iedarbības. Arī vakcinēts cilvēks var inficēties ar difterijas baktēriju un pat saslimt, bet slimība nebūs smagāka par (**saaukstēšanās**) _____ vai angīnu. Pret difteriju vakcinēts cilvēks ar difteriju slimos daudz vieglāk, izveseļosies krietni ātrāk un pēc slimības necietīs no komplikācijām. Viņam neveidosies ne biezas pseidomembrānas, ne orgānu bojājumi. Pote **pasargā / nosargā / aizsargā** no smagām slimības izpausmēm un sarežģījumiem, kas var beigties ar nāvi.

Virsraksts _____

Jā, par laimi, ir difterijas antitoksiskais serums, kas mazina toksīna iedarbību un tādējādi mazina komplikācijas, pasargā no tām vai pat glābj dzīvību, bet ārstēšana kopumā var ilgt no nedēļas līdz pat pāris (**mēneši**) _____. Kad toksīns neitralizēts, ārstiem jātiek galā ar pašu difterijas baktēriju, un šis uzdevums tiek uzticēts (**antibiotikas**) _____. **Izklausās / Paklausās / Noklausās**, ka viss ir vienkārši, un „var taču nepotēties”? Ja tā, der padomāt par to, ka jebkura organisma sastapšanās ar slimību nav prognozējama un izskaitļojama. Nevienam iepriekš nevar prognozēt, kā konkrētais cilvēka organisms reaģēs uz difterijas baktēriju – kādi orgāni un cik daudz tiks bojāti. Vai nebūs vajadzīga mākslīga plaušu ventilācija? Vai cilvēks pēc izveseļošanās nekļūs par invalīdu? Vai turpmāk visu mūžu nebūs jāapmeklē dažādi speciālisti un jāuzmana veselība? Šie ir ļoti nopietni un veselību apdraudoši jautājumi, lai saprātīgāk būtu vakcinēties un pasargāt sevi preventīvi.

Jāatceras vēl kāda lieta – difterijas pote vienmēr nāk komplektā ar poti pret stingumkrampjiem, kas ir dzīvībai bīstama infekcijas slimība. Tā ietekmē centrālo nervu sistēmu, un ar to var saslimt no mājdzīvniekiem ((**govis**) _____, zirgiem) vai augsnes. Sastopoties ar stingumkrampju izraisītāju – nūjiņveida baktēriju *Clostridium tetani*, vakcinētam cilvēkam nekas nenotiks, taču nevakcinētam nekavējoties jāsaņem vakcīna pret stingumkrampjiem (50 % no saslimšanas gadījumiem beidzas letāli). Bet, ko darīt, ja esat (**mežs**) _____ un civilizācija ir tālu? Tāpēc arī šajā gadījumā daudz prātīgāk sevi pasargāt jau laikus. Starp citu, ja esat ieguvuši traumu, kā dēļ tiek vakcinēts pret stingumkrampjiem, tiek saņemta arī revakcinācija pret difteriju, jo šīs vakcīnas parasti vienmēr ir kopā.

Pieredzes stāsts (Ieva Ozoliņa-Bērziņa)

Bailes atmodināja sapotēties!

„Atceros to, kā ļoti nepatīkamu pieredzi, bet, par laimi, ar labām beigām. Pagājušajā vasarā **apaukstējos** / **saaukstējos**, sākumā bija neliela temperatūra – šķiet, ap 37,1°C, tad sāka sāpēt kakls. Katrā ziņā nešķita, ka tas varētu būt kaut kas vērā ņemams, ko nevarētu **izārstēt** / **apārstēt** pati, tāpēc ar ārstu nesazinājos. Tomēr kādu rītu pamodos ar briesmīgām kakla sāpēm un, paskatoties spogulī, sapratu – kakls ir strutās. Arī temperatūra liecināja, ka situācija pasliktinās – tā bija ap 39°C, un, lieki teikt, ka jutos ļoti slikti. Neatceros, kad man vēl tik ļoti būtu sāpējis kakls pieaugušā vecumā – nevarēju norīt siekalas, nemaz nerunājot par ēšanu, bija liels nogurums, nespēks, pie manis speciāli atbrauca mamma, lai palīdzētu un gatavotu zupas, lai es nezaudētu pēdējos spēkus. Protams, sazinājos ar ģimenes ārstu, kas nekavējoties **izrakstīja** / **uzrakstīja** / **sarakstīja** antibiotikas, taču tās nelīdzēja un situācija kļuva tikai sliktāka. Daktere **nomainīja** / **samainīja** / **pārmainīja** antibiotikas, taču uzdeva man jautājumu – kad esmu revakcinēta pret difteriju? Tajā brīdī sapratu, ka, visticamāk, no pēdējās potes pagājuši gandrīz divdesmit gadi un par tādu lietu kā revakcināciju biju gluži vienkārši aizmirsusi. Daktere mani nosūtīja uz Infektoloģijas centru nodot difterijas analīzes. Sajūtas bija briesmīgas. Ceturtajā dienā antibiotikas beidzot sāka iedarboties un man kļuva labāk, vienlaikus atnāca arī atbilde, ka difterijas man nav. Jutos tik ļoti atvieglota! Tiklīdz veselība bija

atgriezusies un stabilizējusies, vēlreiz pilnībā no jauna sapotējos pret difteriju. Nekad negribētu otrreiz piedzīvot tās bailes, ka esmu **sakērusi / noķērusi / uzķērusi** šo briesmīgo slimību!”

4. Skaidrojiet vārdu nozīmi, ja nepieciešams, izmantojiet vārdnīcu! Ja vārdam ir vairākas nozīmes, atzīmējiet to, kas iederas šajā tekstā!

Difterija _____

Toksīni _____

Vīruss _____

Ģlotāda _____

Aplikums _____

Balsene _____

Imunitāte _____

Revakcinācija _____

Antiviela _____

Imundeficīts _____

Serums _____

Preventīvs _____

Stingumkrampji _____

Letāls _____

5. Atzīmējiet, vai apgalvojums ir patiess vai nepatiess!

Apgalvojums	P	N
Difterija mūsdienās nav dzīvībai bīstama slimība.		
2019. gadā Latvijā bija difterijas uzliesmojums.		
Pēdējā laikā visā pasaulē arvien vairāk cilvēku nevēlas vakcinēties.		
Saslimšana ar difteriju var radīt nopietnas veselības problēmas.		
Slimības sākumā difteriju var sajaukt ar parastu saaukstēšanos.		
Difterijai ir nepieciešama specifiska ārstēšana.		
Revakcinācija pret difteriju jāveic ik pēc 20 gadiem.		
Difterijas vakcīna nesatur difterijas baktēriju.		
Vakcinējoties pret difteriju, cilvēks tiek vakcinēts arī pret stingumkrampjiem.		
Ieva Ozoliņa-Bērziņa stāsta, kā inficējusies ar difteriju.		

6. Atrodiet sinonīmu pārus!

- Pērn _____ slimība
- Potēties _____ pazīme
- Jaundzimušais _____ mandeļu iekaisums
- Izpausme _____ pagājušajā gadā
- Nefrīts _____ zīdains
- Miokardīts _____ nieru iekaisums
- Tonsilīts _____ gādība
- Saslimšana _____ ārstniecības līdzekļi, zāles
- Rūpes _____ vakcinēties
- Antibiotikas _____ sirds muskuļaudu iekaisums

7. Aprakstiet savu attieksmi pret vakcināciju! (aptuveni 100 vārdi)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

15. teksts

Ilze Klapere

No žurnāla „Veselība”,
novembris 2020.
64.–67. lpp.



Foto: Freepik

TRĪS VAĻI, UZ KURIEM BALSTĀS MŪSU UZTURS

1. Lasiet tekstu! Ierakstiet trūkstošā fragmenta burtu!

Teksta fragmenti

- A – kuras grib notievēt un kurām ir pusaugu meitas,
- B – pēc tam straujāk krītas,
- C – lai tas varētu būt jaunas šūnas,
- D – jo tiem ir svarīga loma vielmaiņas procesos.
- E – ieteicams apskatīt šos skaitļus
- F – mēs jau neuzņemam tikai enerģiju un kalorijas,
- G – viss ir kārtībā,
- H – ka arī olīveļļas lāse,
- I – cik daudz tur ir cukuru,
- J – un mēs ne vienmēr zinām,
- K – ka šis produkts ir labs,
- L – apēdot kilogramu riekstu,
- M – bet kavē pūšanu,
- N – ja piecreiz dienā ziežam sviestu uz baltmaizes,
- O – bet veicina gremošanas procesus,

2. Pārveidojiet vārdus atbilstošā formā!

3. Izvēlieties atbilstošo vārdu!

Olbaltumvielas, ogļhidrāti un tauki – par tiem runāts daudz, analizējot gan to labās, gan sliktās īpašības. Šķiet – ko vēl šajā sakarā varētu **piebilst / iebilst / bilst**? Tomēr, veidojot ikdienas ēdienkarti, dažkārt ieslīgstam pārspīlējumos, kādu no produktiem lietojot pārmēru vai gluži pretēji – no tā nepamatoti atsakoties. Nedrīkst aizmirst, ka organismam nepieciešamas visas šīs produktu grupas.

Lielās uzturvielu grupas – olbaltumvielas, ogļhidrāti un tauki – mazā tabuliņā redzamas arī uz pārtikas produktu iepakojuma. Ikvienam, izvēloties veikalā produktus, 1. ____ jo priekšstati mēdz būt maldīgi. Lielākoties (**zināt**) _____, ka, piemēram, cukurs ir 100% ogļhidrāts, olas baltums sastāv gandrīz tikai no olbaltumvielām, eļļa ir gandrīz simtprocentīgs tauku avots. Bet par daudziem produktiem mums ir nepilnīgs priekšstats. Piemēram, nereti cilvēki (**domāt**) _____, ka mīksta krēmsiers ir gluži nevainīgs tauku satura ziņā salīdzinājumā ar parastu sieru. Tā gluži nav! Vai arī – vājpiena jogurts ir kaut kas viegls, bez taukiem. Taču cukura daudzums tajā var **izrādīties / parādīties / rādīties** pat ļoti augsts.

1. Olbaltumvielas – būvē šūnas

Visbiežāk olbaltumvielas (**aprakstīt**) _____ kā izejmateriālu organismam, 2. ____ atjaunot nobrukušās, nezaudēt muskuļu masu.

Olbaltumvielas veicina vielmaiņu un audu atjaunošanos, tāpēc varētu šķist – jo vairāk olbaltumvielu **uzņemsim / pieņemsim / noņemsim**, jo labāk! Ja jau sportisti speciāli meklē produktus, kuros ir daudz olbaltumvielu, tātad tie ir labi. „Nekas, kas ir **pārspīlēts / saspīlēts / uzspīlēts**, nav labs. Protams, varam paēst arī no olas baltuma, taču olbaltumvielas nav primārais enerģijas avots – to nodrošina ogļhidrāti. Ja tomēr sanācis pārsvarā uzņemt olbaltumvielas, 3. ____ organisms varēs no tām iegūt enerģiju,” skaidro uztura speciāliste Eva Kataja. Tomēr ilgstoši ēdot olbaltumvielām pārāk bagātu uzturu, var sākt streikot vēders, var „apvainoties” labās baktērijas zarnu traktā, veicinot pūšanas procesu. Jāatceras, ka tieši labās baktērijas veicina rūgšanu, 4. ____ un šīm baktērijām nepieciešamas šķiedrvielas, rupjmaize, dārzeņi, skābēti kāposti, skābpiena produkti.

2. Ogļhidrāti – gan ātrā, gan lēnā enerģija

Ogļhidrāti ir dažādi. Tās ir arī šķiedrvielas, kas nedod enerģiju, 5. ____ **pabaro /**

piebaro / iebaro zarnu traktā mītošās labās baktērijas, uztur ilgāku sāta sajūtu pēc ēšanas.

Uz atsevišķu produktu iepakojuma uzturvielu tabulā izdalītas arī šķiedrvielas – maizei, auzu pārslām, brokastu pārslām, arī zemesriekstu sviestam un citiem produktiem. „Ar ogļhidrātiem ir svarīgi saprast, **6. —** cik šķiedrvielu, attiecīgi – cik daudz enerģijas saņemam no cukuriem vai cietes, un cik paliek nesagremojamā daļa. Ir tā dēvētie ātrie ogļhidrāti un tādi, kas organismā uzsūcas lēnāk. Lēnāk uzsūcas ogļhidrāti, kuru sastāvā klātesošas ir šķiedrvielas. Runājot par graudaugiem, tie būs nevis rafinēto miltu produkti, bet gan nerafinētie pilngraudu produkti. Šķiedrvielas primāri būtu **(uzņemt)** _____ ar pārtikas produktiem, kuri nav gluži klijas vai citu graudu sēklapvalki. Ja, piemēram, klijas uzņem papildus, gremošanas sistēmai var būt dikomforts. Tāpat cilvēki, kuri ikdienā ēduši par maz šķiedrvielu un piepeši bagātina savu ēdienkarti ar pākšaugiem, pilngraudu produktiem, dārzeņiem, sākumā var just nepatīkamu diskomfortu, vēdergrauzes. Izmaiņas uzturā nevajag izdarīt strauji,” brīdina speciāliste.

3. Tauki – labie un sliktie

Tauki primāri ir enerģijas rezerves, un tie **(palīdzēt)** _____ organismā uzsūkties atsevišķiem, tikai taukos šķīstošiem vitamīniem. Kā zināms, taukus **iedala / sadala / pārdala** sīkāk – ir piesātinātie, nepiesātinātie un transtauki. Pēdējie ir kategorijā „sliktie”. „Agrāk arī piesātinātos taukus pieskaitīja „sliktajiem”, tomēr tas nav gluži korekti – ja, piemēram, uz pilngraudu rudzu maizes smērējam sviestu, tas uzreiz nav slikts. Par sliktumu varētu runāt situācijā, **7. —** pa virsu liekot desas ripas... Transtauksābes gan nav labas, tās nepatīk sirds un asinsvadu sistēmai, palielina sirds slimību risku, paaugstina holesterīna līmeni un kopumā nav labvēlīgas organismam.”

Transtaukskābes rodas, kad daļēji (ne līdz galam) hidrogenē augu eļļas. To dara lielākoties tāpēc, lai produktu varētu ilgāk **uzglabāt / saglabāt / glabāt** (bieži izmanto cepumos). Vēl transtauki atrodami produktos, kur tauki karsēti augstā temperatūrā (frī kartupeļi, fritēti sīpolu gredzeni u.c.), kā arī dabīgi transtauki atrodami treknos piena produktos un gaļā, tomēr to daudzums šajos produktos ir salīdzinoši niecīgs. Vai tauku uzņemšana **(samazināt)** _____, ja vēlas notievēt? Uztura speciāliste iesaka šim jautājumam pieiet **saprātīgi / prātīgi**: „Pieņemsim, ka esmu centusies tauku uzņemšanu samazināt, izvēlējusies vājpiena un mazkaloriju produktus, un nu man

saka, **8.** ____ kuru pievienoju salātiem, jāsamazina. Nē, izslēgt varētu nevajadzīgos taukus, bet, ja ēdienreizē ir tikai svaigie salāti, kādai tauku karotītei tur jābūt. Nevajag pārspīlēt – ar taukiem dienā jāuzņem līdz 35% no kopīgā dienas enerģijas daudzuma, un ieteicams, lai lielākā daļa tauku ir augu izcelsmes. Normas robežās jālieto arī „tīrie” tauki, piemēram, eļļa un sviests, jo jāpatur prātā, ka arī ar olbaltumvielām bagātiem produktiem, piemēram, sieru un treknām jūras zivīm, uzņemam daudz tauku. Taču ir bīstami savu ēdienkarti plānot pavisam bez taukiem, **9.** ____ Visu izvēloties maztauku un liesu, var rasties problēmas ar vitamīnu uzsūkšanos, ar to, ka neuzņemam taukskābes, kas vajadzīgas organisma šūnapvalkiem. Arī sāta sajūta var klibot un hormoniem (**vajadzēt**) _____ taukus – nereti, kad jaunas meitenes izslēdz no uztura taukus, svars sāk kristies un it kā ir „baigi forši”, diemžēl pazūd mēnešreizes, jo tauku ir katastrofāli par maz.”

Svarīga sāta sajūta

Jo labāk sakombinēsim maltīti, lai tajā būtu pārstāvētas trīs svarīgākās uzturvielu grupas – olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki vai vismaz divi no tiem, jo lielāka iespēja, ka noturīgāka būs arī sāta sajūta. Vēl labāk, ja maltītē (**būt**) _____ šķiedrvielas, kas veicina ilgāku gremošanas procesu, un arī sāta sajūta tad saglabājas ilgāk.

Būtisks ir uzņemtais enerģijas daudzums – tā, piemēram, apēdot kaut ko ar 100 kaloriju uzturvērtību, pārāk ilgi sāta sajūta neturēsies. „Trīs ēdienreizes dienā un rūpes par to, lai katrā no tām uzņemtu galvenās uzturvielu grupas un nodrošinātu sevi ar pietiekami ilgu sāta sajūtu, palīdzēs **nostiprināt / iestiprināt / sastiprināt** sajūtu, ka starp ēdienreizēm (**negribēties**) _____ našķēties. Tāpēc maltītēs vienmēr jāiekļauj kāds produkts, kas veicina sāta sajūtu. Piemēram, vārīts kartupelis sniedz labāku sāta sajūtu nekā tāds pats daudzums rīsu vai griķu. Turklāt 100 gramos kartupeļu ir trīs reizes mazāk kaloriju nekā rīsos vai griķos.

Tāpat ir ar saldumiem. Piemēram, sāta sajūta no viena biezpiena sieriņa būs labāka nekā no trim ēdamkarotēm iebiezināta piena ar cukuru. Cukurs organismā izreaģē ātrāk, **10.** ____ un ātrāk sāk gribēties nākamo devu,” norāda speciāliste.

Mazliet par diētām

„Savā praksē redzu, ka cilvēki mēdz izvilkēt no konteksta dažādus apgalvojumus, **11.** ____ bet kāds cits – slikts, un kā tautā saka, „uzsēžas” uz šīs domas. Piemēram, ir

dažādas diētas, kur kāds no trim vaļiem ir vairāk pārstāvēts, kāds – mazāk. Ja enerģijas daudzums ir līdzīgs, teiksim, 1600 kaloriju dienā, bet vienā gadījumā kalorijas vairāk tiek uzņemtas no ogļhidrātiem, citā – no olbaltumvielām vai taukiem, svaru var samazināt abos gadījumos. Lielākā nozīme ir uzņemtās enerģijas daudzumam, bet te bieži rodas pārpratumi – o, es varu vairāk ēst ogļhidrātus, piemēram, tikai kūkas! Bet tas nav pareizi, **12.** ____ bet arī vitamīnus, minerālvielas, kas ir nozīmīgi vielmaiņas procesos. Tāpēc ir būtiski, lai uzturs nebūtu vienveidīgs, pārsātināts ar cukuru vai taukiem, jo mums vajadzīgas visas trīs uzturvielu grupas.

„Uzsēžoties uz kādas diētas, **(pastāvēt)** _____ risks „iekrīst grāvjos”. Arī es skolas laikā esmu darījusi trakas lietas – kad ir situācija, ka ar savu svaru nevar tikt galā, **(iestāties)** _____ izmisums un tu esi gatavs izmēģināt vistrakākās idejas. Ir būtiski atšķirt vienreizējus „retrīta pasākumus” no ilglaicīgiem svara sakārtošanas pasākumiem. Ja kāds neēd diennakti, ievēro keto diētu vai ko citu – to jau var, bet īslaicīgi. Tāpēc iesaku tiem, kuri **(mocīties)** _____, tomēr aiziet pie speciālista uz konsultāciju. Visticamāk, ir pieļautas kaut kādas kļūdas – termiņš diētai bijis par īsu, ierobežojumi pārāk drakoniski. Ja runa ir par ķermeņa svaru, būtisks ir arī emocionālais stāvoklis – ēšanai nevajadzētu radīt trauksmi, kā tas bieži ir diētu gadījumā. Tāpēc mammām, **13.** ____ iesaku būt uzmanīgām ar saviem izteikumiem – nevajag grozīties spoguļa priekšā un noniecināt savu vēderu vai figūru kopumā. Nevajag teikt, ka tagad **(ievērot)** _____ diēta, ka nedrīkst ēst maizi, jo jādabū nost „riepa”. Bērni dzird šādas lietas, **14.** ____ kā viņi to **uztver / satver / pārtver** un ko sāk domāt par savu ķermeni,” skaidro uztura speciāliste.

Uzmanīgi ar veselīgajiem produktiem!

Jebkurš produkts var kļūt kaitīgs, ja ar to **(pārspīlēt)** _____ – arī tie, kas skaitās objektīvi veselīgi. Turklāt produktu uzturvērtība un iedarbība ir dažāda – apēdot kilogramu zemeņu, varbūt būs biežāk jāaiziet uz tualeti, **15.** ____ sanāks gan uzņemt daudz nevajadzīgu kaloriju, gan, iespējams, nopietni **pārslogot / noslogot** gremošanas traktu.

Jāuzmanās arī ar liesajiem, maztauku un mazkaloriju produktiem. Nosaukums netieši vēsta, ka tos var ēst droši un daudz. Treknu kūku paņemšu vienu gabaliņu, lieso – visu četrus!

Un atkal – jāatceras, ka sāta sajūta no viena treknā gabaliņa būs noturīgāka, jo organismu (**nevarēt**) _____ apmānīt – tas „zina”, ka liesajam kaut kas ir paņemts nost, un prasa vēl!

Nem vērā!

- Pieaugušā vecumā ieteicamajam kaloriju skaitam dienā pakāpeniski jāsamazinās. Sākot no 20–25 gadu vecuma, ik pēc 10 gadiem uzņemtā enerģija jāsamazina apmēram par 150 kalorijām.
- Bērniem 4–6 gadu vecumā jāuzņem 1800 kalorijas dienā, 7–10 gados – 2000 kalorijas, 11–14 gados zēniem – 2500, meitenēm – 2300 kalorijas, bet 15–18 gados zēniem – 3000, meitenēm – 2400 kalorijas.
- Ir vērts paturēt prātā – jo cilvēks ir vecāks, jo vairāk samazinās enerģijas vielmaiņa.

Ēdienkartes idejas vienai dienai

Šādi kombinējot produktus, katrā ēdienreizē **uzņemsim / saņemsim / pieņemsim** visas trīs mūsu ikdienas uzturam svarīgākās produktu grupas – gan ogļhidrātus, gan olbaltumvielas, gan taukus. Cik liela būs ēdiena porcija, jāskatās individuāli – bērnam, sievietei, vīrietim, aktīvam, neaktīvam, ar lieko svaru, bez liekā svara. Tas viss jāņem vērā, un attiecīgi katram būs atšķirīgs porcijas apjoms.

Brokastis

- Rudzu maize ar mocarellas vai biezpienveidīga siera šķēlīti, omlete ar dārzeņiem.
- Pilngraudu pārslu putra, var pievienot karoti čia sēklu vai linsēklu, papildināt ar ogām, augļiem vai karoti ievārījuma.
- Biezpiens ar zaļumiem, rupjmaize ar svaigo sieru, tomāts.

Pusdienas

- Griķi vai kartupeļi, gaļas gabaliņš, svaigi zaļie salāti. Vai vismaz divas no šīm sastāvdaļām – gaļa ar salātiem vai piedevas ar salātiem. Ja gaļu uzturā nelieto, ieteicams dārzeņu sautējums ar pupiņām vai lēcām, kas arī ir labs olbaltumvielu avots. Savukārt, izvēloties gaļu, labāka būs tvaicēta vai vienkārši cepta uz pannas, nevis panēta vai kādā treknā mērcē (it īpaši, ja pusdieno ārpus mājas, kad nav zināms, kā gaļa gatavota).

Vakariņas

- Nav tā, ka vakariņās jāēd tikai zaļi salāti, lai svars nenāktu klāt. Ja svaru gribas sakārtot, ne tikai nomest, jāievēro divi principi – nebūt badā un nepārēsties.
- Arī vakariņās var ēst brokastu ēdienreizē iekļauto. Var ēst arī kādu siltu ēdienu, zupu vai sautējumu. Cilvēki ir dažādi – kas der vienam, neder otram, tāpēc nevajag baidīties ieklausīties savā organismā.

Kustības palīdz!

Ja cilvēks ir fiziski aktīvs, viņš var brīvāk atļauties apēst kādu saldumu – kustoties uzņemtais cukurs organismā tiek iztērēts ātrāk. Turpretim sēdoša darba darītājam un dīvānā sēdētājam cukurs var aiziet pa taisno „rezervītēs”, tāpēc ieteicamāki ir ogļhidrāti, kuri uzsūcas lēnāk.

4. Izrakstiet no teksta 5 apstākļa vārdus! Veidojiet salīdzināmās pakāpes! Iesaistiet apstākļa vārdus teikumos!

5. Atrodiet tekstā vārdu antonīmus!

Sliktās _____

Mazās _____

Cietais _____

Zems _____

Visretāk _____

Ir _____

Lēnie _____

Pirmie _____

Pazemina _____

Ilglaicīgi _____

Trekno _____

6. Skaidrojiet izteikumu!

Trīs uztura vaļi _____

Baigi forši _____

Jādabū nost rēpa _____

Uzsēsties uz diētas _____

Vēders streiko _____

7. Aprakstiet ēšanas paradumus savā ģimenē! (aptuveni 100 vārdi)
