L'AVIZE

#2 (18)

09.04.2021.

Visu nosaka cilvēka griba.

Ir jāgrib un ir jādara.

/Ausma Kantāne/

REDAKTORES VĒSTULE

Sveiks, lasītāj! Es ceru, ka Tev klājas šobrīd labi un ka Saulīte, kas ik pa laikam parādās, ir iepriecinājusi ikvienu pēc šķietami ilgā un drūmā laika. Ticu, ka motivāciju atrast ir vēl grūtāk, ja silta gulta un slinkošana ir tik vilinoša, un darbu ir tik daudz, ka pat iesākt ir grūti.

Tas nekas, Tu neesi viens. Man ir grūti saprast, kā es un man tuvie var justies labāk šajā laikā, un, manuprāt, recepte labsajūtai ir pavisam vienkārša - kaut vai pastaiga svaigā gaisā var palīdzēt. Man, piemērm, domas par skolas beigšanu šķiet biedējošas. Izlaidums ir pavisam tuvu, un mums pat vēl nav ne jausmas, kā tas izskatīsies. Tāpat arī eksāmeni - viss nākotnē esošais ir tik neskaidrs. Es labprāt gribētu padalīties ar vasaras un izlaiduma plāniem, jaunas dzīves veiksmīga sākuma noslēpumiem, bet mani plāni šajā mirklī nav atkarīgi no manis. Es dzīvoju tagadnē un ceru, ka esmu lēmusi to, kas sniegs man vēlamo iznākumu. Visu šo pandēmijas laiku esmu centusies dzīvot mirklī, tagadnē. Tas tiešām ir grūti, bet vēl grūtāk ir paredzēt, kas būs. Un esmu no tiem, kas cenšas nesarežģīt domas vairāk nekā nepieciešams. Teikšu Tev, lasītāj, pašu klišejiskāko, bet arī efektīvāko - atrodi laiku atpūtai un pastaigai! Atzīšos, esmu vainīga, ka neeju ārā no istabas gana bieži un esmu ierakusies mācībās, bet, lūdzu, velti laiku sev! Atrodi laiku, pieraksti pārdomas! Šis ir tieši tas laiks, kad to darīt.

Arī *L'avīzes* komanda ir veltījusi laiku pārdomām, un šajā numurā varēsi lasīt mūsu pārdomas par Latvijas politiku, cilvēku savstarpējām attiecībām, piedzīvojumiem un mākslinieciskiem uzplūdiem dzejas formā. Lai Tev veiksmīgs atlikušais mācību gads!

L'avīzes redaktore Sofija Šņitņikova, 12.3

Šajā numurā

MĒĢINĀJUMI IZGARŠOT DZĪVI

Apmaiņas programma uz Rumāniju 4. lpp. (S. Šņitņikova, 12.3)

Oreola efekta ietekme 6. lpp. (E. Golubecka, 11.2)

ZVANS AR MĒLI

Valsts parāds un valsts fiskālā politika 8. lpp. (K.K. Millers, 11.6)

Ēšanas traucējumi jauniešu vecumposmā 11. lpp. (S. Mežajeva, 11.6)

Kā ir būt sensitīvam cilvēkam? 14. lpp. (K. Būcena, 12.1)

Krīzes situācijas 15. lpp. (K. Timpare, 11.3)

Vēstuļu draugi 17. lpp. (M. Dzelve, 10.2)

Pabalsts par bērnu - ieguvums vai traģēdija 17. lpp. (K.K. Millers, 11.6)

Runas brīvība un tās tolerance 20. lpp. (K.K. Millers, 11.6)

EIFORIJAS SĪRUPĀ

Dzeja 22. lpp. (A. Zariņa, 7.1 un M. Dzelve, 10.2)

Miniatūras 26. lpp. (P. Andersone, 7.2)

Mani atradumi R. Blaumaņa valodas krājumā 28. lpp. (Z. Zaļakmene, 11.5)

Vāka foto autore Dinija Zīberga 7.3

***L'avīzi* ilustrēja Aribella Jauja 12.2 un Dārta Petruņko 11.5**

Avīzi palīdzēja veidot skolotāja Dagnija Ivanovska

Mēģinājumi izgaršot dzīvi

APMAIŅAS PROGRAMMA UZ RUMĀNIJU

2019./2020. mācību gadā 11.6 klases skolniece Marija Franckeviča, izmantojot skolēnu apmaiņas programmas piedāvājumu, dzīvoja un mācījās Rumānijā, tāpēc nolēmu uzzināt, kā ir mācīties un dzīvot svešā vidē.

Ko Tu vari pastāstīt par jauniešiem Rumānijā?

Rumānijā ir ļoti jauki cilvēki, šoks bija par cilvēku atvērtību pret jauniem cilvēkiem. No sākuma ar mani sāka runāt rumāniski, jautāja ,,Kur ir tava klase?'' un tamlīdzīgi, bet, kad pateicu, ka ar mani labāk runāt angliski, apkārtējie priecīgi, jo tā vēl labāk. Gāju angļu valodas intensīvajā klasē, kur ar mani cilvēki varēja runāt brīvi angliski. Vēlējos arī apgūt viņu valodu, bet tas bija pagrūti, jo ar mani runāja pārsvarā angliski. Varētu to nosaukt par kultūršoku, jo cilvēki bija ļoti atvērti. Pirmajā dienā uzaicināja kopā pēc pirmā septembra paēst. Pat ja man nebija naudas, man piedāvāja izmaksāt. Cilvēki ir atvērti un brīvāk domājoši. Pret LGBT (seksuālās minoritātes – aut.) cilvēkiem ir ļoti neitrāla attieksme, tā tur vispār nav ''liela lieta''. Jaunieši ir ļoti ieinteresēti politikā. Literatūras stundās grāmatas analizē arī pēc politikas likumiem, apspriež morāles, jo viņiem tas pašiem interesē.

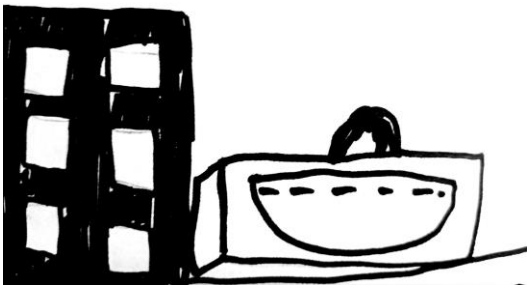
Kāpēc izvēlējies braukt tieši uz Rumāniju?

Pirmkārt, bija iespēja iegūt stipendiju uz Rumāniju. Saka, ka rumāņu valoda ir vistuvākā latīņu valodas saknēm, un vēlējos to apgūt, vēlējos iemācīties kaut ko jaunu. Es aizbraucu uz Rumāniju kā tukša lapa par valodas zināšanām, jo Latvijā to apgūt nav iespēju.

Kāda Rumānijā ir izglītība un kā norit mācības?

Mācību stundas notiek 50 minūtes, starpbrīži - 10 minūtes. Mana skola, kurā mācījos, ir piektā labākā skola Bukarestē, un mani šokēja, ka visiem vidējā atzīme ir 9, kas man liekas nesasniedzami. Pusdienas skolā nav pieejamas, un stundu laikā no skolas ārā nelaiž. Pie durvīm stāvēja sargi, lai cilvēki neiet ārā pirkt cigaretes, jo, ja kādu skolēnu pieķers, to darot, tas iedragās skolas reputāciju. Satiksme pie skolas arī ir liela, un par visiem negadījumiem būs atbildīga skola. Bet tāpat liela daļa jauniešu smēķē, neskatoties uz stingrajiem ierobežojumiem. Izglītības līmenis skolā bija labs, bet nevaru spriest par visām Bukarestes

skolām, jo mācījos tiešām labā skolā. Skolēni ievēroja stingru kārtību. Skolotāji ir stingrāki nekā Latvijā. Skolās labās mācības motivē stipendijas. Ja saņem, piemēram, “2”, tad tajā mēnesī stipendiju nepiešķir. Mācījos rumāņu valodā, praktiski to nezinot, bet tas pārāk neapgrūtināja mācības. Ja kaut kas tomēr bija neskaidrs, skatījos *www.uzdevumi.lv*. Arī loģiski var saprast, par ko ir runa, jo vārdi ir līdzīgi angļu valodai. Rumānija no Latvijas izglītības sistēmas daudz neatšķiras, būtībā tikai stundu laiki un skolotāju stingrība.



Kas Tev Rumānijā patika vislabāk?

Man ļoti patika ekskursijas, Rumānija ir daudz lielāka nekā Latvija, tāpēc mēs pārvietojāmies ar lidmašīnu. Arī mani klasesbiedri nebija bijuši tajās vietās, kur devāmies, citiem arī tās bija jaunas vietas un pieredze. Man patika tas, ka tur visi cilvēki ir aktīvi. Pat ja Tu Rumānijā tiktu uzskatīts kā klusākais cilvēks klasē, tad Latvijā Tu būtu viens no aktīvākajiem. Tādēļ man no sākuma tur bija grūti iejusties. Bet tagad es pēc šī brauciena esmu kļuvusi aktīvāka un atvērtāka, vēlos vairāk darboties.

Kā Tu juties Rumānijā Covid-19 laikā?

Sākumā pandēmiju uztvēra ļoti nopietni, biju nobijusies, ka varēšu atgriezties mājās tikai pēc gada. Pirmos trīs mēnešus nedevos ārpus mājas pagalma. Kad viss bija pamazām norimis, tāpat bija baisi, jo visi atgriezās dzīvē kā nekas nebijis. Viņi vēlējās ‘’kompensēt par pazaudēto laiku’’, sāka uzvesties vieglprātīgāk. Tas mani toreiz ļoti uztrauca.

Kāds ir tavs novēlējums lasītājiem?

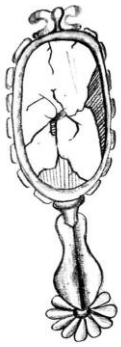
Es novēlu arī jums atrast šādu iespēju, kas palīdzēs tālākajā dzīvē, kas palīdzēs kļūt sociālākiem. Tas iemāca pašpārliecinātību un drosmi runāt ar jauniem cilvēkiem. Novēlu lasītājiem iegūt pieredzi, kas ļauj sevi iepazīt labāk!

Ar Mariju sarunājās 12.3 klases skolniece, *L’avīzes* redaktore Sofija Šitņikova

OREOLA EFEKTA IETEKME

Mūsdienās cilvēki arvien vairāk lieto sociālās lietotnes. Aplūkojot nezināma cilvēka foto, personai jau rodas priekšstats par otru. Taču šis uzskats bieži vien var būt nepatiess un maldīgs.

Oreola efekts ir tendence interpretēt savu uztveri par kādu cilvēku, pamatojoties uz iepriekšēji iegūto iespaidu. Šī efekta pamatā ir tendence akcentēt kādas konkrētas īpašības un nepamanīt citas. Tas traucē adekvāti uztvert cilvēku patiesās īpašības un uzvedību. Lai gan visi zina teicienu "Neskati vīru no cepures", pētījumi tomēr apliecina, ka ārēji pievilcīgām personām tiek piedēvētas pozitīvākas rakstura īpašības, viņi tiek raksturoti kā gudri, pašpārliecināti, pieklājīgi un neatlaidīgi. Taču mazāk izskatīgi cilvēki tiek uzskatīti par slinkiem, neapķērīgiem, noslēgtiem un kašķīgiem.



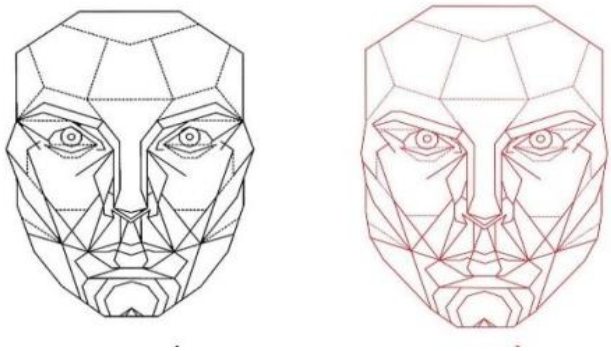
Šis efekts izveidojas tāpēc, ka cilvēkiem ir raksturīga tieksme izvairīties no pretrunīgiem vērtējumiem un censties saglabāt reiz izveidotu priekšstatu. Oreola efekts ir izveidojies evolūcijas gaitā, lai no pirmā acu skatiena varētu atšķirt labu no ļauna, skaistu no neglīta, draugu no ienaidnieka.

Šis fenomens tiek neapzināti izmantots dažādās situācijās, lai novērtētu cilvēku, balstoties uz viņa izskatu. Tas mūsdienās ir bieži sastopams gan darba vidē, gan ikdienas dzīvē. Piemēram, izskatīgi darbinieki tiek raksturoti kā uzticīgi un godīgi, tādēļ tiek paaugstināti un ātrāk kāpj uz augšu pa „ karjeras kāpnēm". Bieži darba intervijās tiek pieņemti vizuāli pievilcīgāki cilvēki, nevis inteliģenti. Pats oreola efekta upuris bieži pat nenojauš, ka viņa attieksmi kā pret personu ir ietekmējis izskats, nevis inteliģences līmenis.

Eksperimentā, kurš bija veikts 1915. gadā, tika pierādīts, ka oreola efekts sabiedrībā pastāv. Turklāt 1978. gada eksperimenta rezultāti liecināja, ka pārsvarā Oreola efekts ietekmē cilvēkus, kad viņiem vajag novērtēt pretējo dzimumu. Ričarda Nisbeta veiktajā pētījumā, ar eksperimenta dalībniekiem runāja augstskolas pasniedzējs, kurš pret vienas grupas studentiem izturējās jauki un smaidīja, bet pret otru grupu bija vienaldzīgs un mīmika nebija pretimnākoša. Pētījuma dalībnieki dusmīgo pasniedzēju novērtēja kā mazāk izskatīgu, ar sliktākām manierēm un zemāku inteliģences līmeni.

Ieraugot kādu personu, ikvienam jau ir izveidojies uzskats par viņa rakstura īpašībām un statusu sabiedrībā. Tomēr kā cilvēks tiek interpretēts, balstoties tikai un vienīgi uz viņa izskatu? Aktuāla ir sejas simetrija. Cilvēka acs neapzināti uztver daudz un dažādus sīkumus cilvēka izskatā. Tika veikts psihologu eksperiments, kurā noskaidroja, ka cilvēkam rodas

iespaids par otru pēc sekundes desmitdaļas, analizējot otra izskatu. Savukārt pēc septiņām sekundēm personai jau radās uzskats par otra indivīda komunikācijas spējām. Cilvēki par klasiski izskatīgiem raksturo tādus, kuri tuvu atbilst „zelta griezuma maskai”.



Sievietes (pa kreisi) un vīrieša (pa labi) „zelta griezuma maskas” proporcijas

ZPD eksperimenta ietvaros uzzināju, ka 66,7% jauniešu ik dienu kļūst par Oreola efekta upuriem. Turklāt 84% jauniešiem vērtējums, analizējot cilvēku sejas, sakrita ar „zelta griezuma maskas” vērtējumu.

Ir svarīgi atcerēties par Oreola efekta eksistenci, lai nepieņemtu aplamus lēmumus un nespriestu par otru cilvēku, balsoties vienīgi uz viņa izskatu. Nozīmīgi ir racionāli domāt un sarunāties ar personu, lai iepazītu viņu ilgstošākā komunikācijā, nevis veidot priekšlaicīgu uzskatu.

Elizabete Golubecka, 11.2

Zvans ar mēli

VALSTS PARĀDS UN LATVIJAS FISKĀLĀ POLITIKA

Šogad Latvijā un citviet pasaulē sakarā ar Covid-19 ekonomisko krīzi un tās sekām ir aktualizējies jautājums par valstu fiskālo politiku. Tiem, kam šis termins nav pazīstams, paskaidroju, ka fiskālā politika ir viss, kas saistīts ar valsts budžetu, tā ienākumu sadali, iegūšanas veidu un vissvarīgāk, kam arī esmu veltījis šo rakstu, budžeta ienākumu un izdevumu sadali, kas izpaužas kā budžeta deficits, pārpalikums vai balansēts budžets.

Gan Latvijā, gan citviet pasaulē iepriekšējais budžeta gads ir bijis ar deficītu, un 2021. gada budžets arī ir iestrādāts ar budžeta deficītu. Tas nozīmē to, ka gan šajā, gan nākošajā gadā pieaugs valsts parāds. Valsts parāds ir tāds parāds, ko valsts paņem visu tās iedzīvotāju vārdā un kas pēc 10-20 gadiem ar procentiem jāatdod nākamajām paaudzēm. Tradicionāli valsts parāds ticis izmantots, lai finansētu karus, taču mūsdienās tā izmantojums ir krietni vien paplašinājies.

Uz valsts parādu var skatīties arī kā uz nodokļiem, kurus mēs izvēlamies šodien nemaksāt un pārceļam tos uz nākotni, jo par visiem valsts izdevumiem kādam un kaut kādā veidā būs jāsamaksā, tie nekur nepazudīs.

Te es vēlos norādīt uz Latvijas demogrāfisko situāciju, kas pat visoptimistiskākajos modeļos parāda to, ka, nomainoties pašlaik strādājošo cilvēku paaudzēm, nākamās paaudzes būs skaitliski divreiz mazākas, kas nozīmē to, ka tām būs milzīgs nodokļu slogs, jo tām būs jāuztur ne tikai sevi, bet arī par sevi divas reizes lielākās, jau pēc darbaspējas vecumu sasniegušās paaudzes. Ja vēl pieliek klāt valsts parādu, ko mēs šobrīd radām un esam ieplānojuši radīt, sanāk , ka pēc 10-20 gadiem darbspējas vecumā esošajām paaudzēm būs trīskāršs nodokļu slogs, kas neizklausās pēc īpaši spožas nākotnes, ņemot vērā to, ka jau šodien daudziem cilvēkiem ir grūtības nomaksāt nodokļus.

Par spīti iepriekšminētajiem plaši zināmajiem faktiem daudzi politiski spēki mūsu valstī, gan pozīcijā, gan opozīcijā, rekomendē lielākus budžeta deficītus un kritizē mūsu valdības iepriekšējo krīzes fiskālo atbildi, kurā mūsu valsts ātri tika atpakaļ no budžeta deficīta uz balansētu budžetu, ievērojot striktu taupības politiku. Mūsu valsts ieguva pasaulē plašu atpazīstamību ar to, kā mēs spējām īstenot dažādas grūtas un nepatīkamas reformas, lai panāktu balansētu budžetu, ko ļoti daudzas valstis nespēja izdarīt. Rezultātā radās termins

:”Latvijas veiksmes stāsts” , kas piešķir mūsu valstij prestižu un atpazīstamību citu valstu starpā joprojām.

Šie paši politiskie spēki gan apgalvo, ka, aizņemoties naudu, valsts spēs šo naudu ieguldīt krīzes pārvarēšanā un ilgtermiņa izaugsmē. Te gan jāatceras, ka valsts ir vissliktākais naudas ieguldītājs, kāds vien eksistē, to parāda arī vesture. Turklāt jāsaprot, ka šī aizņemtā nauda būtībā tiek atņemta privātajam sektoram, kas to varētu produktīvi izmantot un radīt reālu ekonomisku izaugsmi, radot jaunas darbavietas, produktus un pakalpojumus, jo naudas daudzums, ko var aizņemties, ir limitēts, un, jo vairāk paņem valsts, jo mazāk paliek privātajam sektoram investīcijām. Turklāt šie politiskie spēki nemaz nesola šos aiznēmumus investēt, bet gan novirzīt vienreizējiem pabalstiem un citām sociālām programmām, kas nepalīdz ilgtermiņa ekonomiskajai izaugsmei.

Latvijas veiksmes stāsts bieži tiek kritizēts par to, ka tā rezultātā Latviju pameta un uz ārzemēm aizbrauca daudzi Latvijas pilsoņi. Un, lai gan te ir zināma taisnība, mums ir jāapskata arī alternatīva, ko piedāvā šie politiskie spēki. Grieķija aizgāja budžeta deficīta un sociālo pabalstu ceļu, ko šodien Latvijai piedāvā daudzi politiskie spēki ,un tā rezultātā pirmos pāris gadus Grieķijas iedzīvotāji krīzi izjuta maz, taču pēc tam sekoja valsts faktisks bankrots, ekonomiska lejupslīde desmitgades garumā, no kuras Grieķija ne tuvu nav atkopusies vēl šodien. Notika arī milzīga speciālistu un Grieķijas jaunatnes, valsts nākotnes, izceļošana no valsts, kas bija daudzkārt lielāka nekā Latvijā. Un, kamēr mēs piedzīvojām ekonomisku izaugsmi un atkopšanos, Grieķijā turpinājās desmitgadi ilga ekonomiskā lejupslīde. Kamēr Latvijā starpība starp emigrējušajiem un imigrējušajiem iedzīvotājiem samazinājās un šobrīd ir jau gandrīz līdzsvarā, Grieķijā iedzīvotāju izceļošana notiek vēl joprojām.

Lai redzētu valsts parādu sekas uz valsti un tās iedzīvotājiem, mums nav jāmeklē piemēri citās valstīs, pietiek apskatīties uz Latviju pirms 30 gadiem, kad tā vēl bija PSRS sastāvā. PSRS bija radījusi sev milzu parādsaistības, kuru rezultātā sabruka PSRS kopējā valūta- rublis, kā rezultātā daudzi cilvēki gan Latvijā, gan citur PSRS zaudēja savus mūža iekrājumus. 1000 rubļi pārtapa par 5 latiem. Salīdzinājumam jāatceras, ka 50. gados PSRS par 80 rubļiem varēja mierīgi uzturēt 2 bērnu ģimeni, un ne jau trūcīgi, bet gan dzīvot diezgan

pārticīgi. Tā bija milzīga cilvēku bagātības un pārticības zaudēšana - cena par valsts pagātnes deficītiem un parādsaistībām.

Par valsts deficītiem valsts pilsoņiem būs jāsamaksā vienā vai otrā veidā, nav tādas lietas, piemēram, kā “bezmaksas pusdienas” no valsts. Mums kā sabiedrībai jāizturas ļoti kritiski un skeptiski pret šādiem poltiķu solījumiem un darbībām, jo palielināt sociālos pabalstus un programmas krīzes laikā ir ļoti populāri, un tā var nopirkt balsis, taču sekas tam būs tikai pēc 10-20 gadiem, kad šie politiķi visticamāk vairs nebūs pie varas, un tā būs kāda cita pie varas esošā cilvēka problēma. It īpaši šim apstāklim uzmanība būtu jāpievērš jauniem cilvēkiem līdz 35 gadiem, jo, kamēr vecāki cilvēki jau būs sasnieguši pēcdarbaspējas vecumu un varēs no šīs problēmas “atkratīties”, jaunie to nevarēs un viņi paliks pie tukša galda ar rēķinu rokās.

Es aicinu cilvēkiem par šo tēmu aizdomāties un nepalikt malā un vienaldzīgi noskatīties, kā populistisku politiķu solījumu rezultātā tiek aizslaucīta mūsu valsts un jaunāko paaudžu nākotne.

Krišs Krišjānis Millers, 11.6

ĒŠANAS TRAUCĒJUMI JAUNIEŠU VECUMPOSMĀ UN IESPĒJA SAŅEMT PALĪDZĪBU

Sava zinātniski pētnieciskā darba ''Uzskati un aizspriedumi par ēšanas traucējumiem jauniešu vecumposmā'' praktiskās daļas ietvaros veicu interviju ar psihoterapeiti Leldi Loginu, lai noskaidrotu plašāk par iespējām saņemt palīdzību ēšanas traucējumu gadījumā, kā arī lai uzzinātu vairāk par ēšanas traucējumu ārstēšanu. Manuprāt, šī tēma - ēšanas traucējumi jauniešu vecumposmā - ir aktuāla, jo pandēmijas laikā tie ir kļuvuši nemanāmi. Informācijas tehnoloģijas dod pieeju lielam daudzumam informācijas, neviens nekontrolē, ko lietotājs publicē internetā. Tāpēc pie viegli iespaidojamajiem pusaudžiem nonāk reklāmas, kurās influenceri – personas, kas ieguvušas noteiktu popularitāti sociālajos tīklos – reklamē dažādas diētiskās tējas u.c. notievēšanas līdzekļus, mērķētus tieši pusaudžu un jauniešu auditorijai.

1. Kurš no ēšanas traucējumiem ir nopietnākais?

- Manuprāt, visi ēšanas traucējumi ir pietiekami nopietni. Protams, katrai diagnozei ir savi riski, citai šie riski ir augstāki, citai zemāki. Piemēram, anoreksijai ir augstāki mirstības rādītāji un augstāks hospitalizācijas risks, jo tos pavada virkne fizisku simptomu, kas ir pietiekoši apdraudoši dzīvībai īsākā laika periodā. No visiem psihiatriskajiem traucējumiem anoreksijai skaitās visaugstākais letalitātes risks.

2. Kādas ir jūsu domas par nervu anoreksijas diagnostikas kritēriju ‘’pacientam jābūt ar ķermeņa svaru vismaz 15% zem normas’’? Vai pacientiem ar svaru, kas ir augstāks par kritērijos minēto tādā gadījumā nav ēšanas traucējumu (ņemot vērā to, ka atbilst visiem pārējiem diagnostikas kritērijiem)?

- Šis aspekts pavisam noteikti nav vienīgais un galvenais, lai noteiktu anoreksijas diagnozi. Piemēram, jaunajā DSM-5 Amerikas slimību klasifikatorā samazināts ĶMI ir kā viens no diagnostiskajiem kritērijiem, taču tur ir izdalītas dažādas smaguma pakāpes. Arī SSK-10, kas ir Eiropas valstīs pielietotais slimību klasifikators, pie diagnostiskajiem kritērijiem arī nav minēts konkrēts skaitlis, tas ir tikai kā viens no faktoriem, uz kuru skatās, lai uzstādītu diagnozi.

3. Kurš ir pirmais cilvēks/iestāde, kur jaunietim vērsties, ja ir aizdomas par ēšanas traucējumu esamību?

- Ja jaunietis ir nepilngadīgs, noteikti ieteiktu vērsties vai nu pie ārsta psihoterapeita vai pie bērnu psihiatra. Ēšanas traucējumu terapija ir multidisciplināra (uztura speciālists, mākslas, deju terapija, u.c.), nav iesaistīts tikai viens speciālists. Bet pamatā jau ēšanas traucējumiem tomēr visbiežāk ir psihoemocionāli iemesli, tādēļ tiem arī ir jāpievērš pastiprināta uzmanība. Būtībā nav nozīmes, pie kura speciālista nonāk pirmā, darbs tāpat būs sadarbojoties ar citiem speciālistiem, galvenais ir vērsties pēc palīdzības.

4. Kādi ir tie galvenie iemesli, kāpēc ēšanas traucējumi tieši jauniešu vecumposmā veidojas?

- Pēc pētījumiem cilvēka smadzenes attīstās un veidojas aptuveni līdz 25 gadu vecumam. Cilvēks savas dzīves laikā iziet cauri vairākiem kritiskiem attīstības posmiem, un pusaudžu vecums ir viens no tiem. Šajā posmā jaunieša psihe ir ļoti trausla, pusaudzis mēģina vairāk iederēties sociālajās grupās, saprast, kāda ir viņa

identitāte, kas viņam interesē, sākas intensīvs separācijas process no vecākiem, tādēļ arī jaunieši bieži vien vairāk uzticas saviem vienaudžiem. Šajā posmā arī nostabilizējas jaunieša pašvērtības izjūta. Arī fizioloģiski notiek vairākas pārmaiņas – hormonālas pārmaiņas, kas savukārt veicina ķermeņa vizuālā tēla izmaiņas, arī tas, protams, ietekmē uzvedību, impulsivitāti. Ņemot vērā visus šos aspektus, ēšanas traucējumi veidojas vairāk šajā laika periodā.

5. Salīdzinot mūsdienas ar laiku pirms 20 gadiem: vai ēšanas traucējumi ir izplatītāki jauniešu vecumposmā? Kāpēc?

- Jā, ēšanas traucējumi mūsdienās ir izplatītāki, taču tie ir bijuši izplatīti arī iepriekš. Atbilde uz šo jautājumu noteikti nav viennozīmīga. Manuprāt, tas ir saistīts vairāk ar sociālo tīklu izveidošanos, "influenceriem", kas ir "skaistuma ideāla" standarti. Protams, ja jaunietim jau tā ir nestabils pašvērtējums, tas to var vēl vairāk pastiprināt. Mūsdienās lielāka uzmanība tiek vērsta arī sabiedrības "standartiem", kā tad vizuāli būtu jāizskatās, piemēram, modeles – ejot gadiem, sabiedrības kultūra aizvien vairāk pieprasa modelēm būt ar mazākiem apkārtmēriem. Par laimi, šķiet, ka tas sāk mainīties. Protams, arī mobings un pazemojošie komentāri vienaudžu vidū, kur tiek kritizēts, kā jaunietis izskatās. Mediju, reklāmu kultūra arī uz to ir tendēta. Noteikti ir vēl vairāki iemesli, bet kā galveno es minētu šo.

6. Kāda ir Latvijā vispieejamākā un efektīvākā palīdzība jaunietim, kas sirgst ar ēšanas traucējumiem?

- Latvijā šobrīd bērnu psihiatrijas stacionārā ir nodaļa ēšanas traucējumiem, kura ir starpdisciplināra, kā arī šobrīd intensīvi notiek šī centra attīstība un pilnveide, kur ir pieejami un piesaistīti vairāki speciālisti, kuri viskvalitatīvāk un visefektīvāk var sniegt palīdzību. Ir arī pieejami ārsti psihoterapeiti, klīniskie psihologi, kas vienmēr var būt tas pirmais solis.

7. Ja jaunietis tiek hospitalizēts psihiatriskajā slimnīcā ar ēšanas traucējumiem, vai tas patiešām palīdz arī mentāli, ne tikai fiziski (veicot izpēti noskaidroju, ka visbiežāk slimnīcā pacientu atgriež līdz veselīgam svaram un tad izraksta, un turpina ārstēšanos ambulatori)?

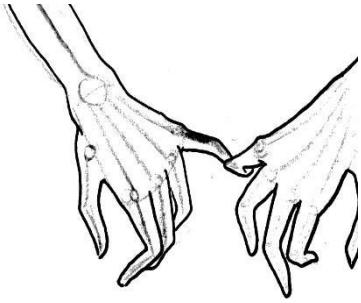
- Protams! Kā jau minēju iepriekš, sadarbība ir gan multidisciplināra, gan psiholoģisks atbalsts (piemēram, individuālās psihologa konsultācijas, deju terapija, mūzikas terapija), ja nepieciešams, tad arī var tikt pievienoti medikamenti, piemēram, ja papildus ēšanas traucējumiem ir arī depresija vai trauksmes traucējumi, gan arī uztura speciālists, kas palīdz pacientu atgriezt veselīga ĶMI robežās.

Ja kādam no jums ir ēšanas traucējumi, atcerieties: svarīgākais ir spert pirmo soli – vērsties pēc palīdzības pie jebkura speciālista. Jāuzmanās arī no sociālajiem tīkliem, kas negatīvi ietekmē jaunieša pašapziņu.

Ārsti Leldi Loginu intervēja Sanija Mežajeva, 11.6

KĀ IR BŪT SENSITĪVAM CILVĒKAM?

HSP ir abreviācija nelielai cilvēku grupai (Highly Sensitive Person), kurus burtiski var uzskatīt par ļoti sensitīviem cilvēkiem. Īsāk sakot - ar HSP smadzenes apstrādā vairāk sensoro informāciju, un viņš vai viņa to dziļāk atspoguļo. Maņu pieredze ir intensīvāka, sarežģītāka, haotiskāka, un tiek piedzīvots kaut kas jauns kā jauns vai atšķirīgs. Stimuli tiek stimulēti vairāk nekā vidusmēra cilvēkam.



Būt daļai no šīs nelielās sabiedrības daļas ar šādu "problēmu" nav viegli, jo lielākā problēma ir tāda, ka visi, izņemot tevi, to uztver par problēmu, nevis kā daļu no tevis. Spēju to apgalvot, jo pati arī skaitos kā daļa no HSP sabiedrības. Kas tad mūsos ir citiem tik ļoti neierasts?

Domāju, ka ir diez ko loģiski saprotams, ka ļoti sensitīvi cilvēki ir ļoti sensitīvi cilvēki. Tur daudz skaidrošanas nav nepieciešams. Bet kā saprast, vai tavas reakcijas ir vienkārša sagadīšanās slikta garastāvokļa dēļ vai arī tās tomēr ir HSP pazīmes? Lūk, biežākās pazīmes, kas var būt šādiem cilvēkiem (katram cilvēkam tās var nedaudz variēt): apkārtējā vide tevi ļoti ietekmē, t.sk. skaņas, smaržas, tauste, gaisma, apkārtējo emocijas, spriedze, citu viedoklis. Tā tevi uztrauc, tevi ir viegli nobiedēt, bieži pat par mazākajiem sīkumiem raudi, bieži aizdomājies, tev ir ļoti zema sāpju tolerance, tu esi kautrīgs. Es gan neesmu profesionālis, bet, ja uzskati, ka tu varētu būt ļoti sensitīvs cilvēks, tad iesaku pameklēt kādu uzticamu testu, kā arī vēlētos minēt, ka HSP nav tikai intraverti cilvēki. Apmēram 30% ļoti sensitīvu cilvēku ir ekstraverti.

Lai arī 15% līdz 20% pasaules iedzīvotāju skaitās ļoti sensitīvi un tai būtu jābūt normālai parādībai, it īpaši tāpēc, ka tā ir iedzimta īpašība. Apkārtējie gan to tomēr neuzskata par kaut ko normālu un ikdienišķu. Tieši šī ir lielākā problēma, kas rosās mūsu sabiedrībā. Nevis tas, ka mēs "nemākam" valdīt savas emocijas, bet gan tas, ka citi mūs par to nosoda. Un tas ir ļoti bēdīgi. Pat runājot vispārīgā mērogā par visām pasaules problēmām – cilvēks patiesībā ir

drausmīga radība, kas citus par jebko var nosodīt. Un es nemelošu – tas, ka cilvēku attieksme bieži pret mums ir tāda, ka viņi mūs nosoda, mums nemaz nepalīdz.

Jā, es esmu emocionāls cilvēks, un man piemīt gandrīz visas neparastās iezīmes, bet es ar to samierinos. Es gan nespēju samierināties ar to, kā citi manu emocionalitāti uztver. Ikkatram būtu jāsaprot tas, ka vārdi nes lielu nozīmi, tāpēc lūdzu padomāt par to, ko tu citiem saki. Tas, kas tev liekas kā joks vai pat nekas, citam var radīt iekšēju emocionālo krīzi.

Es atzīstu, ka it īpaši skolas apstākļos nav viegli sadzīvot ar savu iekšējo es, nav viegli censties nesalūzt stundas vidū par kādu pilnīgi nesvarīgu sīkumu, nav viegli dzirdēt citu nosodījumus, bet es cenšos. Un, ja tu šo rakstu lasi un saproti, ka izjūti to pašu – tu neesi viens. Es vēlos, lai tu saproti to, ka tas, ko citi uzskata par vājību, noniecinājumu, patiesībā ir mūsu varenība. Spēja izrādīt emocijas padara mūs stiprākus. Neņem galvā, ko citi saka – tikai ej uz priekšu dzīvē, saprotot, ka tikai tu sev spēsi teikt, kas tu esi par cilvēku!

Kristiāna Būcena 12.1

KRĪZES SITUĀCIJAS

Mēs dzīvojam aizraujošā, taču vienlaikus apdraudējumiem pilnā laikā. Pagājušogad sākās pandēmija, kas mainīja visus mūsu plānus un ikdienu, daudziem radot lielu iekšēju trauksmi. Taču jau pirms tam bijām pieraduši, ka pasaulē nav mierīgi: ik pa laikam sprādzieni, terora akti, arī apšaudes skolās, ugunsgrēki.

Visi, protams, ceram, ka ar mums pašiem nekas tāds nenotiks, tomēr pasaules pieredze rāda, ka ārkārtas situācijām jābūt gataviem – jāprot tajās rīkoties, jo tam var būt dzīvības cena. Diemžēl šādu zināšanu daudziem pietrūkst, nav arī izpratnes, kur meklēt atbilstošu informāciju, tāpēc es izveidoju zinātniski pētniecisko darbu par tēmu **“Jauniešu uzskati par uzvedību un reakciju masu panikas un krīzes situācijās.”**

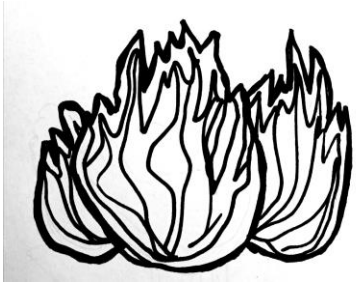
Turklāt jauniešu vecumposmā raksturīgi pārvērtēt savas zināšanas. To apliecina arī manā darbā veiktais eksperiments. Pirms eksperimenta ļoti labas teorētiskās zināšanas uzrādīja vairāk nekā puse dalībnieku (54%). Taču, kad jaunieši reāli (eksperimenta laikā) nonāca krīzes situācijā – vai nu skolas apšaudē, vai ugunsgrēkā, vai lielkoncerta masu panikā – mieru spēja saglabāt un pareizi rīkoties daudz mazāk jauniešu – tikai 22 %. Tātad, ja uzskati, ka tavas zināšanas par krīzes situācijām ir izcilas, visticamāk, tās ir viduvējas. Ja šaubies par

savām prasmēm, visticamāk, rīkosies nepareizi, impulsu vadīts – un tas jau var būt bīstami gan tev, gan apkārtējiem.

Savā zinātniski pētnieciskajā darbā es izstrādāju un apkopoju priekšlikumus jauniešu izglītošanai masu panikas un krīzes situācijās, izveidoju arī bukletu, kurā iekļāvu padomus par pareizu rīcību un miera saglabāšanu. Piemēram, pirms katra koncerta, saviesīga pasākuma ierosināju uz lielajiem ekrāniem demonstrēt īsu video, kurā tiek parādītas tuvākās rezerves izejas un ieteikumi racionālai rīcībai, elpošanai, ķermeņa kustībām. Protams, tas viss tad, kad karantīna beigsies un dzīve, cerams, atgriezīsies iepriekšējās sliedēs.

Lūk, daži padomi no mana darba:

Ugunsgrēkā svarīgi atcerēties pielikt kādu samitrinātu audumu pie mutes un deguna. Tieši indīgie dūmi ir galvenais nāves cēlonis, nevis sadegšana. Dūmi iedarbojas kā tūlītēja narkoze, kas iemidzina indivīdu. Ja esat iesprostots istabā, svarīgi, lai ārpus ēkas esošie cilvēki uzzinātu, ka esat attiecīgajā telpā. Tādēļ metiet ārā pa logu, ko vien redzat – puķu podu, grāmatas. Galvenais – pievērsiet sev uzmanību. Bet atcerieties – nekādā gadījumā nekliedziet! Tā ieelposiet vairāk kaitīgo dūmu. Neatveriet arī logu pilnīgi vaļā, to izdarot, dūmi daudz ātrāk iekļūs istabā! Protams, ja varat izkļūt no ēkas, dariet to, bet rāpojot!



Masu panika. Lielākā kļūda, ka apmeklētāji, ierodoties koncertā, neizpēta, kur atrodas ārkārtas izejas. Sākoties masu panikai, indivīdi saprot, ka nezina, kur doties, tāpēc daudzi pievienojas pūlim. Tiklīdz indivīds nokļūst pūlī – viņa intelektuālās spējas pasliktinās, un cilvēks pakļaujas pūļa panikai. Tāpēc ir svarīgi nepaļauties pūlim, jo tas nespēj pieņemt kvalitatīvus lēmumus – seko vienīgi instinktiem un jebkuras šaubas vai mazākās bailes uztver par neapstrīdamu patiesību.

Skolu apšaude. Svarīgākais ir vadīties pēc tā, kur atrodaties. Ja tālu no apbruņotā indivīda, jāskrien prom no šāvienu skaņām, cenšoties pēc iespējas ātrāk tikt ārā no skolas. Ja apbruņotais indivīds ir pārāk tuvu, **galvenais – esi kluss!** Jārada iespaids, ka klasē neviena nav. Ja apbruņotais indivīds zina, ka esi šajā klasē – aizstāvies! Taču aizstāvēšanās ir pati **pēdējā opcija.**

Jaunākie pētījumi atklāj: ja jauniešiem būtu labas teorētiskās un praktiskās zināšanas, tie kļūtu par svarīgu un noderīgu resursu ārkārtas stuācijās. Tāpēc aicinu iepazīties ar manis izveidoto bukletu par ārkārtas situācijām un izglītot sevi, lai būtu zinošs un nepieciešamības gadījumā spētu pasargāt gan sevi, gan savus draugus un skolasbiedrus.

Katrīna Timpare, 11.3

VĒSTUĻU DRAUGI

Zinu, ka mūsdienās daži vēstuļu rakstīšanu uztver skeptiski, tas ir, kādēļ būtu jātērē materiāli un līdzekļi, ja ir iespēja sazināties, piemēram, ar sociālo tīklu palīdzību...

Daudziem vēstuļu rakstīšana ir kā atpūta. Liekot vārdus uz papīra, var apkopot pēdējā laika notikumus, sasniegumus, dalīties ar pieredzi un attīstīt radošumu. Savukārt, lasot to, ko atsūtījuši Tev, var uzzināt vairāk par citām kultūrām un dzīvi citās valstīs.

Pati sāku sarakstīties, jo galvenokārt vēlējos izmēģināt jaunus hobijus, un ar saviem vēstuļu draugiem sākumā sazinājos tikai ar vēstulēm vai pārmijot dažus vārdus sociālajos tīklos, taču tagad arī aktīvi sazvanāmies Skype zvanos, jo, uzturot šādas attiecības, esam jau kļuvuši kā daļa no ģimenes, kas, manuprāt, ir viena no lielākajām priekšrocībām šajā procesā.

Uzskatu, ka vēstuļu draugu meklēšanā ir jābūt piesardzīgam un sākumā ir svarīgi uzzināt par cilvēku vairāk, pirms sniegt savu personīgo informāciju. Tomēr, aizsākot šāda veida sazināšanos, tiek iegūta tikai un vienīgi pozitīva pieredze, kuras rezultātā vari uzlabot gan savu valodu, gan komunikācijas prasmes, gan arī iegūt jaunas zināšanas, kas var noderēt nākotnē.

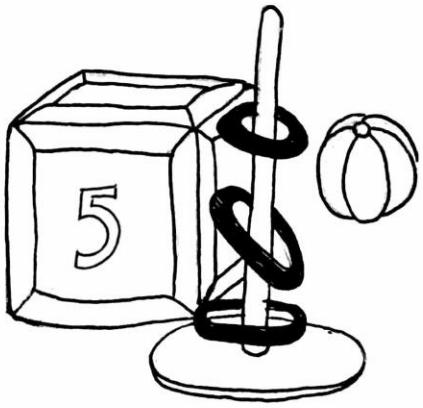
Manuprāt, vēstuļu rakstīšana ir lielisks veids, kā atrast domubiedrus no citām valstīm, jo, draudzībai attīstoties, kopīgas intereses, kā, piemēram, līdzīga mūzikas gaume vai vēlme apmeklēt kādu pasākumu, varētu ietekmēt arī iespējamo satikšanos nākotnē. Un šāda veida pieredze varētu būt ļoti aktuāla daudziem mūsdienu jauniešiem.

Madara Dzelve, 10.2 klase

PABALSTS PAR BĒRNU - IEGUVUMS VAI TRAĢĒDIJA

Februārī valdība pieņēma jaunu likumprojektu par vienreizēja pabalsta piešķiršanu ģimenēm – par katru bērnu 500 eiro, pamatojot to ar neparedzētām izmaksām ģimenēm, kas radušās Covid-19 pandēmijas dēļ. Par šo pabalstu viedokļi gan sabiedrībā, gan valdībā krasi atšķiras, tāpēc šo rakstu veltu īsai un konstruktīvai abu pušu viedokļu un argumentu analīzei.

Uzreiz norādu, ka populistiskus argumentus, kā piemēram, būtu ļoti forši, ja valsts mums visiem piešķirtu pabalstiņu, un tie, kas negrib piešķirt pabalstus, ir skopuļi un ienīst bērnus, es atzīstu par neadekvātiem un vērā neņemamiem.



Lai šo pabalstu būtu iespējams izmaksāt, valsts budžetā no naudas neparedzētiem gadījumiem būtu jāatrod papildus 170 miljoni eiro. Tā kā valsts šo naudu aizņemas, tad, aprēķinot galējās pabalsta izmaksas, jārēķina klāt arī aizdevuma procenti un naudas relatīvā vērtība brīdī, kad tā būs jāatdod. Paņemot aizdevumu 170 miljonu vērtībā, 30 gadu periodā pie aizņēmuma procenta likmes 2% valstij kopā būs jāatmaksā 272 miljoni. Relatīvi šī summa būs vēl lielāka, jo brīdī, kad aizņēmums būs jāatmaksā, strādājošo un ekonomiski aktīvo cilvēku skaits pēc statistikas datiem būs gandrīz uz pusi mazāks. Tas ir saistīts ar to, ka šobrīd bērnu un jauniešu skaits ir mazāks nekā nepieciešams pašlaik strādājošo maiņai. Ņemot vērā faktu, ka pagājušā gada decembrī dzimušo bērnu skaits bija zemākais 100 gados, nav pamata uzskatīt, ka situācija varētu strauji mainīties uz pozitīvo pusi. Tātad relatīvās aizdevuma izmaksas nākotnē sagādās ievērojamas grūtības mūsu valstij un tās iedzīvotājiem.

Par pabalstu izskan arguments: ja pabalsta izsniegšana radīs nopietnas ilgtermiņa problēmas, īstermiņa ieguvums būs tā vērts. Lai apzinātos šī pabalsta ietekmi uz tā saņēmējiem, iedalu tos 3 grupās. 1. grupā ģimenes, kurām saistībā ar Covid – 19 krīzi nav būtiski samazinājušies ienākumi vai radušās būtiskas jaunas izmaksas, 2. grupā ģimenes, kurām ir būtiski samazinājušies ienākumi vai radušās būtiskas jaunas izmaksas, 3. grupā ģimenes, kurām ir būtiski samazinājušies ienākumi vai radušās būtiskas jaunas izmaksas, taču trūkst finansiālās atbildības, lai pabalstu lietderīgi iztērētu (tā sauktās sociālā riska ģimenes). Pabalsts ir paredzēts, lai segtu ar Covid – 19 pandēmiju radušās papildu izmaksas, kā arī atbalstītu to bērnu vecākus, kuri ir zaudējuši darbu krīzes rezultātā. Pabalstu pēc būtības būtu jāpiešķir tikai 2. grupai, taču te arī sākas likumprojekta vislielākā problēma – valstij nav datu par to, kuri iedzīvotāji ietilpst 1.,2.,3. grupā. Ņemot vērā pabalsta kosmiskās izmaksas, nav racionāli izšķērdēt naudu un piešķirt to 1. grupai, kurai tas dzīvē neko nemaina, vai 3. grupai, kura šo pabalstu nespēs lietderīgi iztērēt. Tā vietā valstij un pašvaldībai 3. grupas ģimenēm būtu jāatrod cits pabalsta veids, kas nodrošinātu tā lietderīgu izmantošanu. Lai atrisinātu šo problēmu un ietaupītu mūsu – nodokļu maksātāju naudu, finanšu ministrs Reirs piedāvāja

izveidot jaunu valdības biroju ar uzdevumu ievākt un apkopot datus par mums interesējošo jautājumu. Pēc datu apkopošanas un apstrādes piešķirt 2. grupā ietilpstošajiem ikmēneša pabalstu 100 eiro vērtībā par katru bērnu līdz ārkārtas stāvokļa beigām. Priekšlikums valdībā netika atbalstīts. Rezultātā, lai padarītu orģinālo likumprojektu fiziski izpildāmu, un, tā kā datu par iedzīvotājiem, uz kuriem pabalsts attiecas, joprojām nebija, tika nolemts, ka pabalstu izmaksās visiem, par spīti astronomiskajām izmaksām.

Diemžēl problēmas ar šo likumprojektu nebeidzas pie finanšu aspektiem, tajā ir arī vairākas ar godīgumu, taisnīgumu un morāli saistītas problēmas. Pirmkārt, pabalsts ir netaisnīgs un diskriminē tos cilvēkus, kuriem bērnu nav, jo viņi arī ir nodokļu maksātāji, no kuru naudas tiek izmaksāts pabalsts. Rezultātā sanāk, ka valsts uzspiež cilvēkiem, kuriem pašiem savu bērnu nav, subsidēt citus cilvēkus, kuriem bērni ir, kas pēc jebkuras mērauklas nav taisnīgi un godīgi pret tiem, kuriem bērnu nav. Otrkārt, pabalsts rada arī morālo dilemmu, jo no vienas puses mēs būtībā bārstām un dodam milzīgas naudas summas daļai cilvēku neatkarīgi no tā, vai viņiem šī nauda ir nepieciešama vai nav, taču no otras puses ir ļoti daudz cilvēku, kuri Covid – 19 krīzes rezultātā ir zaudējuši ienākumus un cieš, un par kuriem mēs droši zinām, ka viņiem šī nauda ir tiešām nepieciešama, taču viņiem mēs pasakām, ka naudas budžetā viņu atbalstam nav. Lieki teikt, ka šāda pieeja nevairo cilvēku uzticību valdībai, it īpaši krīzes laikā, kad uzticība valdībai jau tā ir ļoti zema. Treškārt, šāda pieeja rada sabiedrībā ļoti nevēlamus pieradumus. Daļa cilvēku, redzot, ka krīzes laikā valdība viņus pabalsta un par viņiem rūpējas, būs ieinteresēti labajos laikos neveidot uzkrājumus un rezerves nebaltām dienām un dzīvot šodienai, jo domās: ja pienāks krīze, tad valsts par viņiem atkal parūpēsies. Šādas domāšanas izplatīšanās sabiedrībā noteikti nav vēlama, jo jau šobrīd Latvijas iedzīvotāju iekrājumi un to veidošanas tempi ir pārāk mazi, lai nodrošinātu finansiālu izturību krīzes gadījumā. Vēl mazāku uzkrājumu veidošana nākotnē nozīmētu vēl mazāku sabiedrības un līdz ar to arī valsts noturību nākotnes krīzēs.

Kopumā šo likumprojektu ļoti labi varētu raksturot ar teicienu: ”Gribēja kā labāk, sanāca kā vienmēr”, jo, lai gan tas dažām ģimenēm sniedz ļoti nepieciešamu atbalstu, šī atbalsta izmaksas ir astronomiskas un nākotnē radīs nopietnas finansiālas problēmas. Pats atbalsts ir ļoti neefektīvs, jo nav pieejamu datu par cilvēkiem, kuri atbilst šim pabalstam, un mums nav ne jausmas, cik lielai sabiedrības daļai, kura šo pabalstu saņem, tas tiešām ir noderīgs. Pabalsts rada dažādus nevēlamus godīguma un taisnīguma kompromisus un samazina sabiedrības kopējo uzticību valdībai, kā arī potenciāli samazina sabiedrības un valsts nākotnes krīžu noturību.

Aplūkojot veidu, kā šis likumprojekts tika virzīts un kā notika debates par šo likumprojektu, manī rodas bažas, ka šī likumprojekta pieņemšana ir saistīta ar faktu, ka tuvojas

pašvaldību vēlēšanas un ir sākusies priekšvēlēšanu aģitācija. Debates par šo likumprojektu man ļoti atgādināja debates par priekšvēlēšanu solījumiem. Ļoti ceru, ka manas aizdomas šajā gadījumā ir maldīgas, jo pēdējā lieta, kas mūsu valstij šobrīd ir vajadzīga, ir neapdomāta lēmumu ar ilgtermiņa sekām pieņemšana priekšvēlēšanu populisma ietekmē. Es aicinu ļoti uzmanīgi un kritiski vērot nākamos valdības likumprojektus un darbības un paturēt prātā, ka nav tādas lietas, kā "bezmaksas pusdienas" no valsts, par visu beigu beigās kādam būs jāmaksā.

Krišs Krišjānis Millers, 11.6

RUNAS BRĪVĪBA UN TĀS TOLERANCE

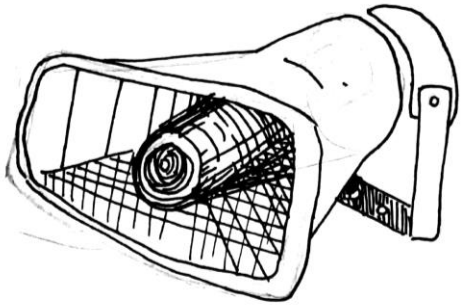
Brīvība ir cilvēka pamatvērtība un klasiskās Rietumu civilizācijas pamatakmens. Katrs no mums brīvību var raksturot dažādi - vienam tā ir brīvība pārvietoties pēc savas vēlēšanās, bet citam, iespējams, tieši otrādi - palikt uz vietas un netikt traucētam. Par spīti brīvības dažādajām izpratnēm vairums cilvēku piekrīt, ka runas brīvība ir visu pārējo brīvību pamatā, jo tā spēj nodrošināt apstākļus, lai radītu pārējās brīvības.

Runas brīvība nav sastopama lielākajā daļā no cilvēces vēstures. Runas brīvība, kā pati par sevi saprotama lieta, ir relatīvi jauns jēdziens, kuru lielākā daļa pasaules ir paspējušas izbaudīt vien pēdējās pāris paudzes. Daudzi runas brīvību asociē ar liberālisma uzplaukumu pasaulē, taču tā ir maldīga atziņa, vismaz, ja mēs runājam par liberālismu, kāds tas ir šobrīd. Brīvība izteikties bez cenzūras un represijām virspusēji šķiet loģiska un vēlama, taču, padomājot ilgāk, šī ilūzija ātri pagaist. Daudzi cilvēki apgalvo, ka iestājas par runas brīvību, taču vairums iestājas par runas brīvību tikai sev vai, augstākais, grupai, kura pārstāv indivīda idejas. To ir ļoti viegli pierādīt, aplūkojot vēsturiskos precedentus, kā piemēru ņemot kaut vai Veimāras republiku, kuras pastāvēšanas laikā vislielākie runas brīvības aizstāvji, ironiski, bija nacisti, bet oponenti - sociāldemokrāti. Pēc nacistu nākšanas pie varas lomas drastiski mainījās, un sociāldemokrāti tad kļuva par lielākajiem runas brīvības aizstāvjiem, bet nacisti – par oponentiem. Šis ir ļoti radikāls piemērs, bet lieliski demostrē tendences vēsturas gaitā visā pasaulē. Pret runas brīvību vienmēr ir iestājusies valdošā vara un sabiedrības daļa, kurai pieder dominējošais viedoklis sabiedrībā, taču par runas brīvību vienmēr ir iestājusies opozīcija un sabiedrības daļa, kurai pieder minoritātes viedoklis sabiedrībā.

Pirmo reizi cilvēces vēsturē runas brīvība kā kādas valsts varas ideoloģijas sastāvdaļa, parādījās ASV tās dibināšanas brīdī. Tas bija iespējams tikai dažādu vēsturisku sakritību rezultātā. Pirmkārt, šajā laikā ekonomiski labējā ideoloģija pasaulē bija sasniegusi vēsturiski augstāko punktu. Kā relatīvu piemēru varu minēt, ka tajā laikā konservatīvisms skaitījās ļoti kreisa un progresīva ideoloģija, turklāt konservatīvisms bija ekonomiski daudz reižu labējāks

nekā mūsdienās. Šajos apstākļos intelektuālā elite, kas ir nepieciešama, lai veidotu nācijas, bija noskaņota uz dažādām brīvībām, kā brīvību uz īpašumu, pārvietošanos, sava darba augļiem un darbu. Otrkārt, ASV apdzīvoja dažādi gan politiskie, gan reliģiskie disidenti, kas no savas dzimtenes bija aizbraukuši savu uzskatu dēļ, tādējādi viņiem bija milzu alkas pēc runas brīvības. Treškārt, ASV dzīvot bija ļoti grūti, un, lai izdzīvotu, visiem bija jāstrādā kopā un jāuzklausa visi viedokļi. ASV iedzīvotāji bija gan reliģiski, gan etniski ļoti sašķelti, tādēļ nebija vienas dominējošās sabiedrības daļas, un, lai sabiedrība funkcionētu, bija nepieciešams ļaut visiem brīvi izteikt savu viedokli un domas. Ceturtkārt, šajā laikā kapitālisms, kas bija ļoti jauna ideoloģija, un tam sekojošā industriālā revulūcija nesa milzu pārticību, kas iedvesmoja daudzus politiķus kapitālisma idejas par indivīda brīvību pārnest no ekonomiskās uz sociālo sfēru. Šo iemeslu rezultātā radās pirmā sabiedrība, kuras vairākumam runas brīvība bija svēta vērtība.

Runas brīvība ASV rezultējās ar ekonomisko, kulturālo un sociālo izaugsmi, kādu pasaule nekad vēl nebija un kopš tā laika nav redzējusi. ASV rekordīsos laikos atcēla verdzību, piešķīra sievietēm, bērniem un citur apspiestām sabiedrības minoritātēm tiesības un nodrošināja visai sabiedrībai milzīgu ekonomisku izaugsmi. Tas skaidrojams ar to, ka citur visus lēmumus, neatkarīgi no to kvalitātes, pieņēma sabiedrības vairākums un valdošā vara. ASV visi lēmumi - gan tehnoloģiskie, gan sociālpolitiskie - tika pieņemti sīvās debates, atrodot vislabākos risinājumus.



Vēlāk daudzas citas sabiedrības, redzot amerikāņu sasniegumus un vēloties tos atdarināt, pieņēma runas brīvību. Mūsdienās ir novērojamas pretējas tendences. Vairumā valstu, kurās runas brīvība ir reāli atļauta un pat aizsargāta, ir dažādi runu un viedokļu limitējoši likumi un reglamenti. Parasti tie ir tā sauktie “naida runas” likumi. Šo likumu aizstāvji apgalvo, ka viņi iestājas par runas brīvību, taču tikai par tādu, kura ir civilizēta un kuras ietvaros neviens netiek aizvainots. Norādīšu, ka šajā gadījumā ar “nevienu” ir domāts sabiedrības vairākums. Šajā argumentā ir vairākas problēmas. Pirmkārt, lai diskusija būtu kvalitatīva un tā nodrošinātu labākā iespējamā risinājuma atrašanu, tai ir jābūt aizvainojošai, izaicinošai un agresīvai, jo tikai agresīvi izaicinot kādas idejas vai risinājuma būtību, izpildes loģiku, pamattdomu un ideju, kā arī aizvainojoši

piesienoties katram sīkumam un neatbilstībai, ir iespējams nonākt pie optimāla risinājuma. Otrkārt, sīkāk apskatot šo argumentu, redzams, ka tas īstenībā apgalvo to, ka nav pieļaujama diskusija, kas liek justies neērti un neatbilst sabiedrības vairākuma sociālekonomiskajām un morālajām normām. Šāda pieeja ir ļoti nevēlama, jo būtībā aptur jebkādu progresu uz ārpusi, un vienīgā attīstība kļūst iespējama ļoti šaurā lokā, kas ne vienmēr ir tas vēlamākais.

Visredzamākā vieta pasaulē, kur attīstība un diskusija noris ļoti šaurā lokā, ir dabas aizsardzība un klimata pārmaiņas. Aplūkojot lielās klimata pārmaiņu konferences un plaši pazīstamus klimata pārmaiņu un dabas aizsardzības pētījumus, rodas sajūta, ka daba un klimats tūlīt sabruks, un vienīgais veids, kā to novērst, ir valdībām praktiski apturot industrijas darbību. Tas ir viens viedoklis, taču neatspoguļo zinātniskās sabiedrības un pētnieku kopējo viedokli. Ir pietiekami daudz zinātnieku un pētnieku, kas apgalvo, ka dabā notiekošais un klimata pārmaiņas ir dabisks process un ka, lai gan cilvēka darbībām tajās ir kāda nozīmē, labākais, ko sabiedrība var šajā jautājumā darīt, ir atbilstoši sagatavoties. (Šim jautājumam esmu veltījis atsevišķu rakstu “Klimata politika”. Raksts ir atrodams Lavīzes FB lapā un ĀVĢ mājaslapā)

Vēl viens piemērs tepat Latvijā ir nesen aizliegtie krievu kanāli. Ir pilnīgi iespējams, ka šajos kanālos tiešām tiek pārraidīti propaganda, taču aizliegt tos nav risinājums. Šāda aizliegšana ne tikai nerisina problēmas, ko rada tajos pārraidītais saturs, jo vienmēr būs kāds cits avots, no kura iegūt informāciju. Tieši pretēji - tagad šos kanālus skatīsies vēl vairāk cilvēku, jo būs pastiprināta interese par to, ko valdība no mums slēpj un nevēlas, lai mēs redzētu, kā rezultātā iznākums būs tāds, ka šis aizliegums nevis samazinās iespējamos dezinformācijas riskus, bet gan tos palielinās. Valdībai šajā situācijā vajadzētu nevis cenzēt šos kanālus, bet gan izglītot cilvēkus, norādot, kāpēc šajos kanālos radītais saturs ir kļūdains un neatspoguļo realitāti.

Nobeigumā es vēlētos aicināt cilvēkus būt ļoti uzmanīgiem ar dažādiem cenzējošiem elementiem un iespējamu nevēlamu diskusijas pārtraukšanu un vienmēr atcerēties, ka, ja jūs šodien iedosiet valdībai līdzekļus, ar kuriem cenzēt Jums nepatīkamu saturu, rīt valdība tos var izmantot pret jums, jo sabiedrības morālās, sociālās un politiskās normas ir mainīgas. Tas, ka šodien jūs esat daļa no sabiedrības vairākuma, nenozīmē, ka rīt jūs nevarat kļūt par minoritāti.

Krišs Krišjānis Millers, 11.6

Eiforijas sīrupā

Arella Zariņa, 7.1

TRAMVAJS

Tramvajā es sēžu katru dienu.

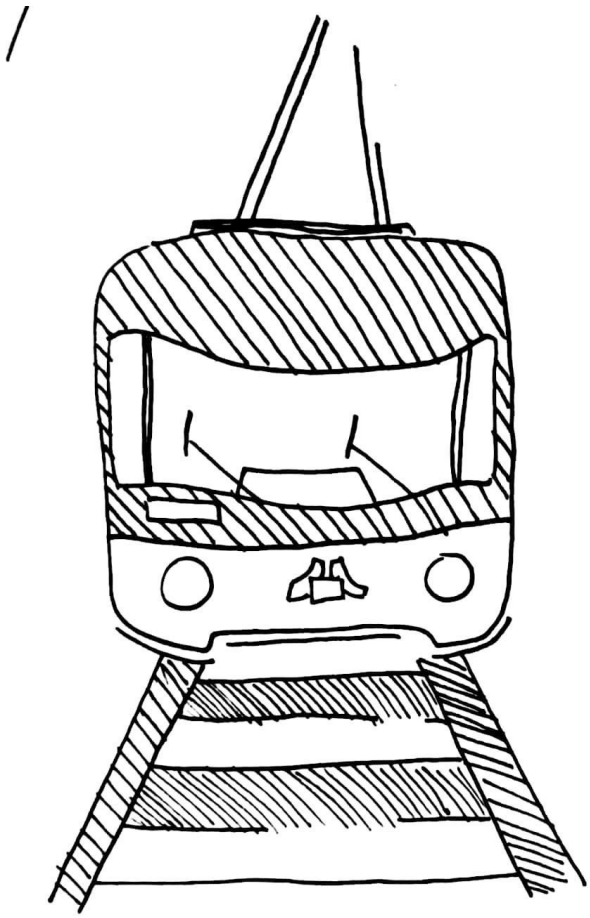
Tramvajā es sēžu starp sienu un sienu.

Uz tramvaju es katru dienu brienu.

Un dažreiz uz tramvaju es pat skrienu.

Tramvajs ir manī.

Un es tajā arī.



Arella Zariņa, 7.1

GRĀMATA

Bij' man grāmata,

Grāmata bij' mana,

Grāmatā bij' vārdi,

Un vārdi bij' skaisti.

Tie vija ainas manā galvā,

Manā pašā galvas centrā.

Šīs ainas bij' skaistas,

Tās mīļās manas.

Tās man vienmēr būs,

Varat ņemt tās arī jūs,

Bet dalāties ar citiem,

Tad būs prieks visiem!

PŪT, VĒJIŅ

Pūt, vējiņ', pūt!

Lai zilas debesis man būtu

Šajā bargajā aukstumā

Un bezsaulainajā krēslumā.

Atnes man siltus saules starus

Un pavasara lapainos zarus!

Ļauj saulei spīdēt cauri,

Lai koši zaļi būtu visi mauri!

Jā! Pūt, vējiņ', pūt!

Aizpūt visas manas bēdas prom!

NOTIS IR AR MUMS

Notis skan, notis skan,

Dziesmas dzied tev un man.

Melodijas dejo daudz un tālu,

Vārdi klejo skaidri un brīvi.

Tu klausies un mirdzi!

Tās tevi pārņem acu mirklī

Un tad smejas lielā balsī.

To balsis ir skaistas un mīļas,

To acis spožas un zvīļas.

Notis ar mums skrien roku rokā,

Dzīvo ar mums vienā dzīvē.

Tā bijušas mums līdzās kopš sākumiem

Un būs ar mums līdz beigām.

Notis ir ar mums!

Madara Dzelve, 10.2

Vecais bērzs

Kopš kāju reiz liku šai pūkainā zālē,

Kopš dzirdēju vēju, kas mani vārdā jau sauc,

Jau zināju es, ka šeit man ir palikt,

Pie bērza, kas mani zaros celt trauc.

Tas apvija kājas man, un zilzaļo jaku,

Kura man kā kleita līdz ceļiem tad krīt,

Es iesēdos zarā, ar kleitu kā fraku,

Skatoties saulē, kas bērzā vizuļo, spīd.

Es ieskatos logā, kas tur stāv jau simt gadu,

Redzot sevi atspulgā un ģimeni ar'

Gadiem ejot, šai atspulgā arvien mazāk man radu,

Un atliek man minēt: "Kādēļ? Kā tā var?"

Bet bērzs, tas noglāsta lapām man galvu,

Sakot, lai dodos es ceļā, dzīvojot vien,

Bet kā lai vien dzīvo, ja bērza nav blakām,

Un laiks tik strauji pakaļ man skrien…

Es devos, bet bieži mājas apciemoju,

Taču kaimiņi nu saka... tas tiem māju noēnojis,

Nācās nocirst veco bērzu, vai viņi nāks pie varas,

Bet no mana mīļā drauga nu paliek tik vien skaras.

Madara Dzelve, 10.2

Anxiety

Sometimes we can think, we are not meant for this world,

Always waiting for something big to happen,

Not knowing what we want from this life,

Feeling like there is something that stops us,

From doing things that our hearts desire

The things that we don’t even know about yet,

Cause our minds are like oceans on fire,

But thoughts are not here to be put down or set.

Patrīcija Andersone, 7.2

MINIATŪRAS

***

Visapkārt lēni krīt sniegs. Ārā ir vēss, bet nav stindzinoši auksts. Beidzot ir pienākusi brīvdiena, un caur ziemas mākoņiem iespīd saules stari. Šis ir lielisks laiks, lai ņemtu slēpes un trauktos lejā no kalna.

Joprojām atceros, kā man mācīja slēpju galus turēt kopā "eglītē". Tajā laikā slēpoju pa īso iesācēju trasi, un es ar lielām acīm skatījos uz visaugstāko un visslīpāko kalnu. Cik tas šķita liels un biedējošs! Tagad ar sava tēta un slēpošanas instruktora palīdzību izbaudu visas slēpošanas trases.

Foto autors Ernests Ēvers, 7.4

Saule debesis iekrāso maigos saulrieta toņos, mēs iesēžamies mašīnā. Mēs sildāmies, iemalkojot karsto upeņu dzērienu, bet debesis iekrāsojas arvien tumšākos toņos.

***

Cik dažreiz melnā tēja var būt rūgta! Varbūt veikalā vairs nebija iemīļotā tēja un tikai jauna, kas daudz rūgtāka, vai varbūt sanāca paturēt tējas maisiņu par ilgu krūzē, vai varbūt nekad nav patikusi rūgtā tēja? Mēs katrs to saldinām savādāk. Kāds varbūt ar medu, cukuru, sīrupu, varbūt kāds to atšķaida ar ūdeni, bet varbūt kāds samierinās ar rūgtumu un neko nemaina. Bet kā var zināt, kad var saldināt un kad ne? Un ja nu beigās pārsalda, padarot visu vēl sliktāk, jo var just saldo, bet rūgtais nepazūd?

***

Ejot pa ielu, pamanīju mazu bērnu cimdiņu. Tas nav nekas neparasts, un cimdus ziemas laikā var redzēt it visur. Tie parasti ir mētājas ielas malā, uz trotuāra, un tos klāj tikko sasnigusi sniega kārta. Mazais cimdiņš liek aizdomāties, kā un kādēļ tas atrodas tieši šeit.

***

Varbūt tas bija liktenis. Bet kam - cimdam vai bērnam? Vai varbūt mums vēl stāstā nezināmai personai? Varbūt liktenis bērnam lika nopirkt jaunus, siltākus cimdus, kas labāk sasildīs bērna rokas? Un tad kāds liktenis cimdiņam? Vai tiešām liktenis nolēma cimdu pamest? Vai kāds cits tiešām tādu vecu un slapju to paņems, izmazgās un uzvilks? Bet kādēļ lai kāds to darītu? Bet varbūt liktenim ar šo nebija nekāda saistība un tas izkrita nejaušības dēļ, un bērns jau nāk to meklēt? Bet vai vispār notiek nejaušības? Tik daudz jautājumu par vienu mazu, pazaudētu cimdiņu.

Es cimdiņu paceļu augšā, uzlieku uz tuvākās mājas apmales un ceru, ka tomēr, lai kāds būtu liktenis, bērns atradīs cimdiņu.

Foto autore Endija Krampāne, 7.3

***

Pārmeklējot baltās gultas atvilknes, pašā apakšējā stūrī gada pašā sākumā atradu veco, nobružāto diensagrāmatu ar metāla sirsniņformas slēdzeni. Tur tā joprojām stāvēja, nemaz neizkustējusies no pēdējās reizes, kad es tai pieskāros.
Atrodot dienasgrāmatu, uzreiz sāku meklēt mazo atslēdziņu, ar kuru var attaisīt slēdzeni, tomēr tagad vairs to neatrodu un izmantoju veco matadatu, lai to attaisītu. Atveru vaļā zaļi rozā balti rūtaino kladi, dažas vecās lapas maigi rozā krāsā kā mīļākie saldumi izplīst un nokrīt uz dēļu grīdas.

Paceļot tās augšā un ieraugot manis pašas agrāk rakstītos ķeburus, kur katrs teikums rotāts ar citu krāsas pildspalvu, atceros, kā pirms dažiem gadiem izlūdzos vecākiem tādu pašu dienasgrāmatu kā vecākajai māsīcai, jo vēlējos, lai man pašai būtu savi noslēpumi - kā savi slepenie dārgumi. Uz aizmugurējā vāka biju uztaisījusi mazu kabatiņu, kur salikt bildes un paskaidrojumus pašizdomātajiem simboliem kā slepenai valodai. Tajās lapaspusēs rakstīju visas savas tā brīža pārdomas un notikumus, kas tagad šķiet muļķīgi un uzjautrinoši, bet tomēr tik daudz neizmirstamu atmiņu ar vienu pašu apbružātu kladi. Es arī tagad paņemu pildspalvu, atšķiru vēl pēdējo brīvo lapu un pierakstu tagadējās sajūtas.

Tagad, lasot pierakstus kladē, visas sajūtas un atmiņas nāk atpakaļ un varu tās izjust tāpat kā tad, kad tās pierakstīju. Tie visi ieraksti un zīmējumi tomēr joprojām tik tuvi un neizmirstami.

Patrīcija Andersone, 7.2 klase

MANI ATRADUMI R. BAUMAŅA VALODAS KRĀJUMĀ

Darbs tika rakstīts Rūdolfa Blaumaņa literārās prēmijas konkursam par tēmu "Mani atradumi Rūdolfa Blaumaņa valodas krājumā", kā tapšanā bija jāizmanto pagājušajā gadā izdotā "Ņūdolfa Blaumaņa valodas vārdnīca". Centos visus iespējamos vārdus aizstāt ar vārdnīcā atrodamajiem vārdiem, tādēļ pirms darba izlasīšanas vajadzēja kārtīgi izskatīt šo vārdnīcu, tādējādi daudzi vārdi ir pirmajā brīdī nesaprotami, bet tos visus var atrast vārdnīcā. Manuprāt, Blaumaņa valoda ir "garšīga", tāpēc centos to savā ziņā kopēt, lai iegūtu to "smeķi", kas piemīt Blaumaņa valodai.

Ir pilnīgi parasts rīts Āgenskalna Valsts ģimnāzijas 11. klases literātu lauku sētā - “Lielbērzos”. Sākusies jauna darba diena, bet mēs (protams, kā jau visa mūsdienu jaunatne – dienaszagļi un slaisti) negribam līst ārā no siltajiem ķiseniem. No gardīnes stūra uz klona izspraucies strēķītis saules gaismas, kas vēsta par iesākušos dienu un aicina celties. Tiek locīti deķi, klātas gultas un autas kājas.

Iz sava kambara izlien arī Lavīze, mūsu literatūras skolotāja – stapana madāma, bet lāga dvēsele. “Gūtmarjin, tauta! Naigi pie galda!” sauc Lavīze, un mēs ārtīgi sēžamies uz soliem vēl vēsajā istabā. Šajā sētā klases saliedēšanas nolūkos esam iekortelējušies jau mēneša. Lavīze galdā ceļ ierasto brokastu ēdmaņu – miežu putraimu biezputru, kam klases izsalkušākie puiši jau ķeras klāt. “Ahā! Novāciet savas Dieva dotās dašķītes! Tūliņ būs desas, visu reizē!” Jāatzīst, ka diez cik prentlīgi šorīt neesam – vakar bijām uz bičku Aulītēnos, tāpēc miegs acīs vēl gandrīz visiem. “Šodien nekādas kleknēšanas istabā nebūs. Darāmā pietiek gan klētī, gan uz lauka,” stāsta Lavīze, kamēr kāri liekam uz zoba karstos desas luņģus un šorīt īpaši gardo putru.

Rūdolfam un Eduardam (mēs gan viņu saucam par Edžu, Edžiņu) ar brokasta aptērēšanu labi nevedas, vakar bičkā jautrībai arī pa čarkai iemetuši. “Te jums malks ūdens, ko nodzerties,” klusām bilstu un dodu savu krūzi puišiem. “Danka, danka,” puiši pateicībā izspiež smaidu. Lēnām sākam vākt nost traukus no galda, bet tad pēkšņi klases jokupēteris Kārlis sauc: “Dūrēs, kas pārvērtīsies!” un rāda savas ar ogli uzvilktās ūsas.

Nav laika ilgi smiet, velkam kājās galošas un dodamies pāri pagalmam uz klēti. Istabā paliek pāris cilvēku ķēkšot un riktēt pusdienu. Papriekšu plānā sagrābt sienu, sasliet gubiņas (tie, kam būs gribēšana, tajās varēs arī pārgulēt). Teikšu, kā ir, nav pārāk aizraujoši svelmē valstīties ar grābekli pa sausu zāli. Tad nu arī parādās mūsu indeves un kašķi. Kādam pasprūk kāds spēcīgāks vārds, kāds vienkārši slinko. Mazāk gulējušie tā vien lūko kā aiztuntuļot atpakaļ uz māju. “Tāds kā!” iespiedzas Annule, kad Kārlis viņai iesviedis ar krietnu gabalu siena, “Trakais!” un met viņam pretī. “Tā, tā, kas vēl nebūs!” drāvēdama errojas Lavīze. Nav viens divi, un siena pļava kļuvusi par siena kaujas lauku, kur, lai arī sākotnēji dusmojās par ālēšanos, piedalās arī Lavīze. Siens tiek aiz krāgas, pat biksēs un zeķēs. Tik traka kūvēšana, ka galošas siena čupās vairs neatrast.

Tikmēr istabā palikuši Ieva, Mare, nogurušais Rūdolfs un Mārtiņš. Meitieši strādā pa namiņu, kamēr puišu uzdevums ir aizdoties uz dārziņu sarakt kartupeļus pusdienām. “Klau, Mārtiņ, tu pīpo?” viltīgi bilst Rūdolfs. “Protams, ne! Paskaties uz savām apvazātajām biksēm! Nebūtu tik daudz naudas appīpējis, nopirktu smukas ūzas!” it kā aizvainots atcērt kautrais Mārtiņš. “Paskat, kas man te ir par rutku!” Rūdolfs kaitina Mārtiņu, izvilkdams no kabatas līdz pusei izpīpētu papirosu, “Ģenerālis Skoboļevs!” Tomēr Mārtiņš tikai nobola acis, nemaz nepiegriezdams vērību Rūdolfa neparastajām izklaidēm. “Ka’ ne, ta’ ne,” nosmej Rūdolfs un ieriktējas ierastajā vietā pie krāsns. Mārtiņš, lai gan nevēlas mieloties ar Rūdolfa dūmkoku, nemanāmi nostājas pie loga un atstatās pret palodu, lai ar acs kaktiņu vaktētu, vai kāds nenāk. Tomēr negribas, lai sanāk auzas.

Pēkšņi istabā ieskrien Mare: “Cetermordio! Piens pāri! Mārtiņ!” Mārtiņš, protams, nekavējoties steidz palīgā Marei, jo, lai arī neviens to nenojauš, viņa tam tīri labi imponē, turklāt visiem skaidrs, ka ingredientu ir tik, cik ir, bodes tuvumā nav, šķiedēties nedrīkst, Lavīze atkal dusmos. Kā izrādās, ķeza namiņā nav nemaz tik liela, tikai Mare, būdama kārtīga meita, grib satīrīt klonu pēc iespējas ātrāk, jo pusdiena jau drīz klātu, bet zupa un uzputenis ne tuvu gatavi. Mārtiņš atminas arī vienīgo darāmo darbu – kartupeļu atnešanu, tāpēc naigi dodas pāri pagalmam uz dārziņu. Kad kartupeļi grozā, Mārtiņš samana, ka, aiviekstenes kāri ēzdama, uz māju tipā Lavīze.

Nu ir ziepes. Mārtiņš diedz uz istabu, lai brīdinātu Rūdolfu: “Viss fučikāto, Rūdi! Lavīze nāk!” Rūdolfs, mazliet dūmu apreibis, rauj vaļā istabas logus, lai izdzītu kodīgo lēto papirosu smārdu.

Siena kauja feini beigusies, visi saguruši, tomēr, Lavīzes pamudināti un uzmundrināti, savācam pašu sastrādāto nekārtību un rūpīgi sakārtojam gubās. “Cītieties, cītieties, lai pusdienu nopelnāt!” ir viņas mīļākais sakāmais. Kamēr mēs pabeidzam iesākto, Lavīze cilpo uz māju, lai paraudzītu, cik tālu pusdienu gādāšana. Pārkāpjot pāri slieksnim, viņa jau sajūt aromu, ko nesajaukt ar nevienu citu. “Kurš te grib sukas?” viņa smiedamās iesaucas, ieraudzīdama abus puišus sēdam istabā, kur visi logi atvērti, “Ko tad jūs te kūkojat?” Puiši tikai parausta plecus, bet, tā kā Lavīzei nav ne mazākās gribas kaitavāt un vēders prasa savu daļu, Rūdis un Mārtiņš (lai arī bez vainas) tiek sveikā cauri.

Ieejot namiņā, uzreiz sajūtams meitu čaklais darbs – zupa jau vārās, uzputenis sakults, saime var nākt pusdienā. “Feini, meitēni! Pēc ēšanas pienāciet, dabūsiet bambankas!” priecājas Lavīze. Bet nav jau bez iemesla – Ieva un Mare strādā, skoteles lindrakiem priekšā uzsējušas, prieks raudzīties!

Darbu paraudzījusi, Lavīze soļo atpakaļ uz lauku saukt nogurušos strādātājus maktīgi pelnītajā pusdienā. “Tad ziņģēsim to ziņģi pidrallā, pidrallallā par vienu melderzelli pidrallā, pidrallallā,” dziesmu uzsāk Kārlis, kam acīmredzami līksme par paveikto visbrangākā. Līdz istabai soļojot, ziņģe izziņģēta, kājas nogurušas.

Jaunie viens pēc otra ieveļas istabā un, sēzdamies pie galda, pārrunā dienas siena kauju, kā arī viens otru apsveic ar darba pabeigšanu. “Sveiki, drukas!” pie durvīm ar savu murskuli padusē klauvē Jonatans, ko nevienam nezināmu iemeslu dēļ visi sauc par Joski. Viņam bieži vien, ejot garām mūsu “Lielbērziem” (lai gan, cik zināms, viņš snāj arī pie citiem), pietrūkst kapeikas autobusam uz ārpagastu, tāpēc viņš vienmēr cenšas iesmērēt lētticīgākajiem kaut kādus niekus, lai nopelnītu iztrūkstošo naudu. “Vai man ar kāds stūrīte neatrastos?” viņš pašā mīlīgākajā balsī bilst un jau sēžas galda galā. Labi, mēs jau neesam nekādi kanaļas, lai jau sēž. Meitas zupu pievārījušas aumaļām, arī uzputenis gan atliksies, bet kādus kručus tad šis šoreiz būs izdomājis?

Zupa jau tiek leksēta no bļodām, kad Joske atklāj īsto atšaušanās iemeslu: “Vai jums nebūtu kāds ruble aizķēries ķešā? Ārpagastē mani mana Zane gaida, bet man par nelaimi visa nauda izbeigusēs.” Šis sakāmais mūsos izraisa smīnu, bet par visiem arī salasām to naudas bišķi. “Danka!” Jonatans pasakās un aiziet.

Lavīze, mūs labi saprazdama, ļauj iet dienvidū. Šobrīd tas ir patiešām notīgi vajadzīgs.

Kamēr sutām, laiks taisījās uz draņķēšanu. Pamodušies manījām, ka debeši savilkušies baismos mākoņos un līst lietus. Strādāšanas ārā vairs nebūs. Kā minēju, šeit esam klases saliedēšanas nolūkos, tāpēc šo tumšo vakaru pavadīsim, spēlējot spēles. Spēle, kur var izstrādāt lielākos štukus, ir paslēpes. “Nu, tad eita meklēt slēptnes!” sauc špāsu ķeizars Kārlis, piesacīdamies meklēt. Mārtiņš skrien kopā ar Mari, skaidrs, ka viņu slēptne būs kopīga, jo arī kārtīgajai Marei Mārtiņš iet pie sirds. Arī pārējie salīduši kurš nu kurā kaktā, man šoreiz pieder aizgore.

“Trīs, divi, viens! Eju meklēt!” sauc Kārlis, cenzdamies pustumšajā istabā samanīt, kur kāds kakts līgojas. Pirmie, protams, tiek atrasti Mare ar Mārtiņu, jo pirmajā mulsumā nepaspējuši atrast labāko slēptni. Zem gultiņas palīdis Rūdis, aiz lielā stāvskapa aizlīdis Pēteris, cits aizstājies aiz skurstena. Es savā aizgorē stāvu un klusi gaidu, kad meklētājs nonāks arī līdz šai vietai. “Ā, tu esi šeit!” priecīgi smejas Kārlis, jāpiemin, ka mani atrod tikai pēc spuldžu iedegšanas, Tomēr Edžiņu meklē Kārlis, ilgi neatrod, tad meklēšanai pievienojamies visi. Pagāja krietns laiks, kamēr atradām nogurušo puisi. Viņš, nagas uz krūtīm salicis, snauda ķēķa krāsns priekšā. Neviens pat neiedomāja meklēt ķēķī, jo tur vasarās nekas nenotika, tikai glabājās dažādi nieki. Skaidrs, ka puisis, neviena netraucēts, bija gribējis uz mazu laiciņu atpūsties. Izdevās.

Pēdējā šī vakara nodarbošanās ir literātiem atbilstoša – vecvārdu vai reti lietotu vārdu nozīmju minēšana. Šī ir mana visu laiku mīļākā spēle. Atveru grāmatu, kur tādu vārdu papilnam, un sāku pirmā. “Žvingulis!” saku, “jums, puiši, gan būtu jāzina!” “Reibums taču!” smejas Lavīze. “Reibums gan,” vien nosaku un padodu savu mīļāko vārdnīcu nākamajam.

Zanda Zaļakmene, 11.5

Foto autors Henrijs Strazdiņš, 71