

Trešdiena 19.02.2026.

DOŠANA. Dodot kļūstam bagātāki.

Pārlaimīgās
sporta spēles

Ir lietas, kuras, atdodot otram, mums pašiem paliek mazāk. Ja atdod pēdējo konfekti, garduma vairs nav, bet, ja aizdod vienīgo sauso zeķu pāri, pašam atliek slapjas kājas. Turpretim ar prieku, smiekliem, uzmanību un labo vārdu notiek kas pavisam cits: jo vairāk to dāvā citiem, jo vairāk paliek pašam. Tāda savāda laimes matemātika, kurā viens mīnus viens reizēm sanāk divi.

Vakardienas Laimīgās sporta spēles bija dzīvs pierādījums tam, ka dzīvespriekam nevajag ne medaļas, ne rekordus, ne bargu tiesnešu komisiju. Žēl gan, ka izaicinājumam atsaucās tikai piecas drosmīgas komandas, jo pārējiem tagad atliek vien ticēt mūsu stāstiem par to, cik jautri bija. Un bija bez gala!

Dalībniekus sagaidīja astoņi izaicinoši kontrolpunkti, kuros noderēja gan spēks un veiklība, gan spēja uz brīdi aizmirst, ka pieaugušam cilvēkam it kā pienākas izturēties cienīgi. Bija "Ezera sonāte" bez ezera, pierādot, ka ūdenstilpe nebūt nav obligāts priekšnoteikums ezera aktivitātēm. Bija arī dullajai Paulīnei veltīts kontrolpunkts ar pavisam negaidītiem noteikumiem, "Troņu spēles" un vēl citi pārbaudījumi. Pēc tiem kļuva skaidrs: fiziskajām spējām robežas varbūt ir, bet izdomai un vēlmei pasmieties par sevi tās atrast grūti.

Varbūt tieši tur arī slēpjas sporta spēļu lielākais noslēpums. Ne jau tajā, kurš ātrāks, stiprāks vai veiklāks. Brīdī, kad ķermenis kustas, sirds sitas straujāk un smadzenes kaut uz mirkli pārstāj risināt pasaules problēmas, cilvēks vienkārši ir klātesošs. Skrien. Smejas. Uzmundrina. Palīdz. Reizēm arī krīt un tūlīt ceļas, jo pārējie jau turpat smejojoties gaida.

Laime, izrādās, mēdz būt ļoti fiziska. Tā var būt aizelsusies, sasārtusi, nosvīdusi un ar zāles traipu uz ceļgala. Un tai pilnīgi noteikti nav svarīgi, kurā vietā palika tava komanda.

Vakar mēs viens otram devām ko vērtīgāku par punktiem tabulā – savu laiku, enerģiju, uzmundrinājumu un smieklus. Un, jo vairāk ar tiem dalījāties, jo bagātāki kļuvām.

Varbūt tā arī ir viena no vienkāršākajām laimes receptēm: iedod otram iemeslu pasmaidīt un paskaties, kas notiek ar tevi pašu.

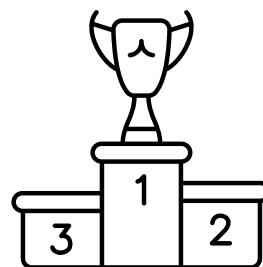
Ilze

Pārlaimīgo sporta spēļu
goda pjedestāls

1. vieta – "Puķītes bez rozītes" ar iespaidīgiem 988 punktiem. Rozītes nebija, toties spēka, azarta un dulluma – pāri malām.

2. vieta – "Vairub" ar 872 punktiem. Ātri, jaudīgi un ar tādu sparū, ka vēl mazliet – un būtu jāmaina arī rezultātu tablo.

3. vieta – "Gudri, bet ne pārāk". Acīmredzot tieši pareizā gudrības deva, jo pārāk daudz prāta sporta spēlēs reizēm tikai traucē.



Labvakar, mazais draudzin!

Vakara pasaciņa saieta ietvaros vienmēr ir radusi savu īpašo vietu un formātu, pat ja reizēm tā izskanējusi gan pavisam brīvā un neformālā versijā Info centra telpās, gan Nikšanas sirsnīgajās sarunās. Par to liecina mani personīgie novērojumi gadu gaitā, un es nojaušu, ka arī šogad vecāki katrs savā mājiņā pirms došanās pie miera atvasēm klusi pastāsta pa kādam brīnumainam stāstam un nodzied pa mīļai šūpuļdziesmai. Tomēr šogad mēs vēlējamies radīt ko pavisam kopīgu un maģisku, tāpēc par vakara pasaciņas stāstniekiem visiem saieta mazajiem esmu aicinājusi kļūt dažādus dalībniekus ar patiesi bagātu dzīves pieredzi. Kas viņiem visiem ir kopīgs? Tā ir nedalīta mīlestība uz stāstiem, kas pausti skaistajā latviešu valodā, un patiesa vēlme šo silto māju jušanu nodot nākamajām paaudzēm.

Pirmajā vakarā mūs visus apbūra Inguna Mize, kura ne tikai izstāstīja aizkustinošu stāstu par Lapsas Laimi, bet arī vienoja mūs visus kopīgā un pazīstamā miega dziesmiņā "Aijā, žūžū, lāča bērni". Otrais vakars tika pieskandināts ar Jāņa Ata Krūmiņa bezgalīgo pasaku un "Vilka bērna šūpuļdziesmu", kas bērnu acis iedēda milzu ziņkāri un prieku. Savukārt nākamais vakars tika uzticēts mūsu mīļajai Inesei Krūmiņai, kura tajā ienesa savu īpašo gaišumu. Par to, kurš vēl iejutīsies pasaku burvja lomā pārējos vakaros, šobrīd zina tikai mūsu noslēpumainais luksturis, kas katru vakaru uzticīgi izgaismo mīlu un laimīgu ceļu uz pasaciņas lasīšanas vietu.

Uz šo vakara pasaciņu mīļi gaidīti ir ne tikai paši mazākie saieta dalībnieki. Šeit mīļi ielūgts ir ikviens pieaugušais, kurš ilgojas pēc mierpilna un gaiša dienas noslēguma, lai savās sajūtās kaut uz mirkli atgrieztos bērnības drošajās dienās, kad dzirdējām kādu no saviem tuvajiem lasām pasaku pirms miega.

Zane L.



Puķīte Rozīte būs uz Brīvo mikrofonu! Un, jāatzīst, bez viņas 3x3 Brīvais mikrofons vairs īsti nav tas pats. Savā ārkārtīgi saspringtajā grafikā viņa tomēr atradusi brīvu brīdi starp tikšanās reizēm ar saviem faniem jeb, kā pati saka, susuriņiem. Trejlapim izdevās viņu noķert arī uz pavisam īsu sarunu.

Izrādās, Puķītes laimes formula ir vienkārša – laimei nepieciešama auditorija. Jo vairāk apbrīnas pilnu acu, jo spožāk spīd Puķītes saule. Vienatnē laime īsti nestrādā, jo vislabāk viņa jūtas uzmanības centrā, kad, pēc pašas vārdiem, saule griežas ap viņu un susuriņi sajūsmā vēro.

Ko Puķīte dod saviem faniem? Pirmkārt jau – sevi. Iespēju pagozēties viņas saulītē, pastāvēt ietekmes zonā un mazliet uzlādēties. Savukārt visi kopā palīdzot audzēt Puķītes ietekmes spēku, ar kuru, kas zina, varbūt vēl izdosies mainīt pasauli.

Arī laimes recepte viņai gatava: gabaliņš slavas, drusciņa ietekmes un milzu krava uzmanības. Kritiku, negatīvismu un, pats galvenais, uzmanības novēršanu uz citiem subjektiem receptē pievienot kategoriski aizliegts.

Ko tur piebilst – dažiem laimei vajag mieru, citiem dabu, bet Puķītei Rozītei vajag auditoriju. Un Brīvajam mikrofonam, šķiet, vajag Puķīti Rozīti.

Dienas jautājums

Kas ir Tava laimīgā dziesma?

Mēs uzrunājam saieta dalībniekus, lai noskaidrotu, kuras melodijas viņu sirdīs iedēd vispilnīgāko laimes dzirksteli un palīdz sasmelties enerģiju visai nedēļai.

Pāvils Prokopčenko, Īrija

Jebkas no grupas Prāta Vētra repertuāra! Man nav vienas konkrētas dziesmas, jo viņu mūzika kopumā vienmēr uzlādē ar lielisku noskaņojumu un liek smaidīt.



Agita Kalniņa, Latvija

Manas laimīgās dziesmas vienlaikus ir arī mans spēka avots. Īpaši tuva sirdij un dvēselei ir spēcinošā "Lec, Saulīte, spīdi spoži!"

Dace Kaņepe, Īrija

Man tādu īpašo dziesmu ir patiešām daudz! Parasti es pat nezinu to precīzos nosaukumus, bet, tiklīdz atskan pazīstama melodija, es vienkārši no visas sirds dziedu līdzi!



Eilin Gaigr



Māra Puncule



Silva Džoisā

Karogu nolaida vakar



Roze un Linus

Karogu pacēla šorīt



Jānis Atis un Lauris



Laime viņus satikt



Dažreiz cilvēku izdodas satikt nejausā sarunā, dažreiz kopīgā darbā, bet reizēm pati īstākā satikšanās notiek tajā vērtībā, ko viņš spēj dot citiem. Šajā Īrijas 3x3 saietā divas ļoti atšķirīgas ievirzes un divas spēcīgas personības savieno viena un tā pati dziļā doma: tas, ko cilvēks dzīvē ir iemācījies pats, savu īsto vērtību iegūst tikai tajā brīdī, kad tiek dāvināts tālāk nākamajām paaudzēm.

Nodarbību telpā, kas zīmīgi atrodas Rotaļu istabā pašā Lough Lannagh ciematiņā pakalnā, savu ievirzi vada **Inese Krūmiņa**. Šī nav vieta, kur dalībniekiem atliek vien sēdēt, klausīties un glīti pierakstīt teoriju kladēs. Soli pa solim, uzticoties grupai un ļaujoties procesam, dalībnieki kopā dodas nopietnā pašatklāsmes ceļā. Rotaļas šeit ir tādas, pēc kurām katram nākas mazliet citādi paskatīties pašam uz sevi. Pamazām grupa sāk funkcionēt kā viens vesels organisms, kurā Inese darbojas kā sirds centrs. Pati vadītāja ar šīs sistēmisko sakārtojumu metodes palīdzību ir nogājusi lielu personīgo atklājumu ceļu. Iespēja palīdzēt citiem ieraudzīt savu dzīvi no cita, mierīgāka skatpunkta viņai sniedz nelokāmu pārliecību, ka tiek darīts kaut kas patiesi vajadzīgs. Šogad nodarbības ietekmē gan saietā galvenā tēma, gan pašas vadītājas šī brīža dzīves pieredze. Inese atzīst, ka spēja būt uzmanīgai pret emocijām palīdz labāk pamanīt un saprast arī citu cilvēku pārdzīvojumus, jo mūsdienu pasaulē cilvēki bieži vien jau bērnībā iemācās savas jūtas bloķēt un pēc tam baidās tām pieskarties. Arī pašai Inesei šis darbs kļūst par iespēju pārfokusēties un nolikt malā savu analītisko prātu, kas vienmēr urda visu tūlītēji atrisināt. Dzīvē ir situācijas, kurās vienīgais iespējamais uzdevums ir ļaut laikam ritēt un ļaut citiem darīt to, kas viņiem jādara. Nedēļas laikā dalībnieki pēta sevi kā savu senču turpinājumu, izzina savu iekšējo sistemu, kurā sastopas ķermenis, emocijas, prāts un dvēsele, kā arī meklē līdzsvaru starp savu brīvo gribu un to neizbēgamo daļu, kas katram jau ir dota. Subjektīvā laimes sajūta rodas tad, kad cilvēks jūt, ka tiek galā ar savu dzīvi, un dažreiz pietiek vien saprast emociju izcelsmi, lai saspringums un panika atkāptos.



Pavisam citā pasaulē un dimensijā lasītāju ievēd **Laila Puķīte**, kur laime top daudz taustāmāk: ar adatu, pavedienu un baltu audumu. Laila pēc izglītības ir rokdarbu skolotāja, apbalvojumiem bagātā suitu sieva, tautas tērpu meistare un Alsungas Mākslu pamatskolas pedagoģe. Vairāk nekā trīsdesmit gadus viņa nodod bērniem suitu amatniecības un ēdienu gatavošanas tradīcijas, un viņas ilggadējais ieguldījums suitu kultūras vērtību stiprināšanā un popularizēšanā ir novērtēts ar augsto Goda balvu. Arheoloģisko un etnogrāfisko tautas tērpu šūšanu Laila lielā mērā ir apguvusi pašmācības ceļā. Viņa ir neatlaidīgi braukājusi pa muzejiem, pētījusi krātuvju materiālus un skolojusies pie izcilām Kurzemes tērpu ekspertēm, tostarp Lias Ģibītes un tautas daiļamata meistares Ausmas Spalviņas. Daudz zināšanu uzkrāts arī iepriekšējos 3x3 saietos, un tagad šis pieredzes vezums ir kļuvis gana pilns, lai tajā sakrāto dāsnai nodotu tālāk. Viņas ikdienu ir tradīciju reprezentācija, uzņemot viesus Spēlmaņu krogā, mācot gatavot sklandraušus, un pat viņas radītā inovācija, godalgotā burkānu zapte, ir kļuvusi par tradīcijas turpinājumu jaunā veidā. Šajā saietā Lailas ievirzes dalībnieki ar lielu pacietību šuj baltos krekliņus. Lielākā daļa darina kreklu sev, taču viena no dalībniecēm to šuj savai meitai pēc viņas pašas lūguma. Tajā brīdī šūšana pārtop par kaut ko daudz lielāku nekā tikai tehniku, jo starp audumu un dūrieniem nemanāmi ieaudas mīlestības stīga starp māti un meitu. Lailai pati lielākā laime ir brīdis, kad viņa redz savu audzēkņu darināto tērpu pirmo reizi tiekam uzvilktu: cilvēkam mainās stāja, skatiens un parādās neviltots lepnums par paša roku darbu. Izrādās, ka arī šūšanas process spēj dāvēt patiesu laimes sajūtu, jo brīdī, kad domā par katru nākamo dūrienu un skaties, kā tas līgani nostājas savā vietā, visas ikdienas problēmas atkāpjas otrajā plānā, atstājot tikai rokas, audumu un cilvēka mieru.

Kamēr Inese palīdz veiksmīgi šķetināt neredzamos pavedienus cilvēkos pašos, Laila ar pavedienu rokās rada acīmredzamu un paliekošu skaistumu. Viena māca drosmīgi ieskatīties savā iekšienē, bet otra ar apbrīnojamu pacietību māca saglabāt un cienīt to, ko nodot nākamajiem. Tāpēc ir patiesa un neviltota laime viņas abas šonedēļ satikt un iepazīt, jo pēc šādām satikšanās reizēm ikvienā dalībniekā paliek kaut kas neizdzēšams: kāds svarīgs jautājums, kāda dziļa atziņa vai jauns, skaists dūriens savas dzīves lielajā rakstā.

Zane L., Ilze

Laires anatomija



Ja laimi varētu izmērīt ar termometru, viss būtu vienkāršāk. Tomēr Pasaules laimes ziņojums dara ko līdzīgu, tikai bez dzīvsudraba. Vairāk nekā 140 valstīs cilvēkiem jautā, uz kura pakāpiena no 0 līdz 10 viņi novietotu savu dzīvi. Tātad netiek skaitīts, cik reizi cilvēks dienā pasmaida. Tiek mērīts, kā viņš vērtē savu dzīvi kopumā. Lai rezultāti būtu stabilāki, katras valsts vieta balstās uz pēdējo trīs gadu aptauju datiem.

2026. gadā laimīgāko valstu trijnieks ir Somija, Islande un Dānija. Somija pirmajā vietā ir jauastoto gadu pēc kārtas. Somu noslēpums nav nemītīga sajūsma un plati smaidi. Drīzāk tā ir ļoti piezemēta laime. Ziemeļvalstīs cilvēki augstu vērtē iespēju palauties uz citiem, brīvību pašiem lemt par savu dzīvi un uzticēšanos sabiedrībai un institūcijām. Turklāt plaša starp ļoti apmierinātiem un ļoti neapmierinātiem cilvēkiem tur ir salīdzinoši mazāka. Citiem vārdiem, Somijā laime nav tikai dažiem izredzētajiem ar māju ezera krastā un savu saunu.

Pētnieki valstu atšķirības skaidro ar sešiem galvenajiem faktoriem: ienākumiem uz vienu iedzīvotāju, veselīgas dzīves ilgumu, sociālo atbalstu, brīvību pieņemt savus dzīves lēmumus, dāsnumu un zemu korupcijas līmeni.

Un kur esam mēs? Latvija 2026. gadā ir 48. vietā pasaulē. Tā nav pasaules laimes virsotne, bet arī ne lejasgals. Turklāt ilgākā laika posmā Latvijas iedzīvotāju dzīves vērtējums ir būtiski audzis. Tātad lēnām, bet tomēr ejam Laimīgai pēdīnās.

Ar vecumu aina kļūst interesantāka. Daudzās valstīs jaunie cilvēki savu dzīvi pēdējos gados vērtē sliktāk nekā agrāk, kamēr vecākās paaudzes bieži saglabā stabilāku apmierinātību. Izrādās, gadi ne vienmēr laimi atņem. Dažreiz tie vienkārši palīdz saprast, par ko vairs nav vērts uztraukties. Arī pusmūžs mēdz būt sarežģītāks posms, jo vienlaikus jātiek galā ar darbu, ģimeni, naudu un jautājumu, kur pēkšņi pazuda jaunība.

Bet kā ar sievietēm un vīriešiem? Vidējās atšķirības nav milzīgas. Sievietes daudzviet ziņo par nedaudz augstāku dzīves apmierinātību, taču vienlaikus biežāk izjūt arī spēcīgas negatīvas emocijas. Vīrieši savukārt retāk runā par to, ka jūtas slikti, kas vēl nenozīmē, ka viņi automātiski ir laimīgāki. Tātad uzvarētāju pēc dzimuma šeit īsti nav.

Statistika beigās nonāk pie pavisam vienkāršas atziņas. Laimi nenosaka tikai nauda, vecums, dzimums vai dzīvesvieta. Daudz svarīgāk ir justies droši, būt brīvam savās izvēlēs un zināt, ka blakus ir cilvēki, uz kuriem vari palauties. Citiem vārdiem, laime izrādās pārsteidzoši maz saistīta ar spožu dzīvi un daudz vairāk ar sajūtu, ka savā dzīvē neesi viens.

Lasām, vērtējam, izvēlamies!



Sveicieni visiem grāmatu mīļotājiem! Klāt ir jauna diena, jaunas lasīšanas virsotnes un vēl viena lieliska iespēja atrast stāstu, kas pa īstam aizrauj un paliek atmiņā. Šodien turpinu jūs iepazīstināt ar šī gada "Bērnu, jauniešu un vecāku žūrijas" daudzveidīgo kolekciju, šoreiz īpašu uzmanību veltot divām nepacietīgām vecuma grupām: 9+ un 11+.

Pašiem jaunākajiem un zinātkārajiem lasītājiem kolekcijas 9+ grupā sarūpēti patiešām raibi literārie piedzīvojumi. Te viņus gaida Mārites Tabitas Kalniņas stāsts "Nejaucēni", rakstnieces Leldes Jaujas un ilustratores Olgas Gogoles asprātīgā grāmata "Superspējas un kāmīša spoks", kā arī Andra Akmentiņa sirsniņgais dzejoļu krājums "Klātbūtne". Tāpat šajā sarakstā vietu ieguvusi Kaisa Pāsto grāmata "Jokeinšteins" ar Mari Ahokoivu ilustrācijām un Marijas Parras aizkustinošais stāsts "Mēs ar Tūru".

Savukārt pusaudžiem un jauniešiem kolekcijas 11+ grupā grāmatas sola spēcīgas emocijas un noslēpumus. Izvēles lokā ir Džeinas Šteinbergas fantastikas stāsts "Zvaigžņu bērns", beļģu rakstnieces Sandras J. Paulas intriģējošā "Tumsas skola" un māsu Sofijas un Amandas Šanfro skaistā literārā debija "Žirafes sirds ieguvusi neparasti lielus mērogus". Šo grupu krāšņi papildina Sāras Jēgeres un Sāras Mausas ilustrētais stāsts "Un pasaule, tā aizlido", kā arī Vinko Mēderndorfera kinematogrāfiskais darbs "Kā filmā".

Rīt mūsu uzmanības lokā būs 15+ grupa un intriģējošais pieaugušo literatūras piedāvājums. Bet šodien tev atliek vien izdarīt to patīkamāko izvēli un izlemt, kura no šīm brīnišķīgajām grāmatām pirmā nonāks tavās rokās. Ja tev rodas kādi jautājumi par grāmatu saņemšanu vai lasīšanas noteikumiem, droši meklē mani tepat saietā.

Zane L.

Nāc, draugs, ar īstu drosmi, sāksim mēs rīta rosni!



Ja tev šķiet, ka rīti ir domāti tikai kafijai un klusai kurnēšanai, mēs esam gatavi šo mītu kliepēt. Jau plkst. 7.30 tiksīmies laukumā, lai pārbaudītu, vai kājas jau zina, ka jauna un laimīga diena ir sākusies, un vai rokas vēl atceras, kam tās īsti domātas. Solām svēti: nekādu olimpisko normatīvu vai saspringtu seju nebūs. Tā vietā mēs garantējam kārtīgu enerģijas lādiņu, kas pamudinās pat vislielākos miegamices un liks asinsritei darboties ātrāk par visstiprāko espresso.

Nāc pats un paķer līdzī kaimiņu: kopā izkustināsim ne tikai iesnaudušos ķermeņus, bet arī rīta garastāvokli, lai smaids sejā turas līdz pat vakara nīkšanai. Sāksim dienu jaudīgi un visi kopā!

Laimīgie gadus neskaita



Daudz baltu dieniņu, Laimiņa, dodī! Šodien mūsu saietā gaviļnieku nav, bet citviet pasaulē vārda dienu svin Imanta un Melānija. Uzvārda dienu svin Kraučī, Jauči, Jonikāni, Jonuši, Daģi, Jeskes, Duļbinski un Morozovi. Alternatīvi šodien svin "Kartupeļu" dienu par godu dārzenim, kas spēj pārtapt gan frī kartupeļos, gan biezputrā, gan salātos, "Mikstā saldējuma" dienu, kas dod pilnīgi pamatotu iemeslu vasarīgam našķim, un "Pasaules fotogrāfijas" dienu, kas aicina noķert un saglabāt kādu īpaši skaistu saietu mirkli.

Daudzinājums



Rīt, ceturtdien pēc vakariņām, pulcēsimies vienam no saieta īpašākajiem un emocionāli piepildītākajiem brīžiem – **Daudzinājumam**. Daudzinājums nav koncerts un nav arī vienkārši vakara pasākums. Tas ir kopīgs rituāls, kurā uz brīdi izkāpjam no ikdienas ritma un ieejam citā telpā – uzmanīgākā, klusākā, sakrālākā. Tajā satiekas dziesma, uguns, daba, cilvēks un doma. Tā ir iespēja ne tikai būt kopā, bet arī apzināties, kāpēc esam kopā, ko nesam sevī un ko vēlamies paņemt līdzi tālāk.

“Dažas lietas tajā ir nemainīgas, bet dažas ikreiz piedzimst no jauna,” saka Inese Krūmiņa. Tieši tāpēc katrs Daudzinājums ir citāds. To nevar atkārtot gluži tāpat kā iepriekšējo, jo citi esam mēs paši, cita ir vieta, laiks, noskaņojums un tas, ko katrs tajā vakarā atnesam sev līdzi.

Jau laikus sāksim pušķot ceļu uz Daudzinājumu. Katram būs vajadzīgi trīs pušķīši, un pirmais no tiem – mazs, apmēram sprīdi garš – būs mūsu goda ceļam. Gar tilta malu saliksim ziedu un zaļu pušķīšus, lai ceļš, pa kuru vēlāk dosimies uz Daudzinājumu, kļūtu par mūsu pašu rotātu ieešanu rituāla telpā. Pēc Daudzinājuma šos pušķīšus atdosim Lough Lannagh ezeram.

Gājiens uz Daudzinājumu pats par sevi ir daļa no rituāla. To pavadīs lāpas. Lāpu uguns nav tikai gaisma tumsā – simboliski tā attīra ceļu un Daudzinājuma vietu, palīdzot atstāt aiz muguras ikdienas steigu, sarunas, rūpes un visu lieko. Ar katru soli arvien vairāk tuvojamies vietai, kurā uz brīdi valda cits ritms.

Pie ieejas Daudzinājuma vietā būs meiju veidoti vārti. Tie iezīmē robežu starp ikdienas pasauli un rituāla telpu. Izejot tiem cauri, mēs it kā pārkāpjam sliekšni – no ikdienas uz īpašo, no ārējā trokšņa uz iekšēju klātbūtni. Meijas ir dzīvas, zaļas, augošas, tāpēc arī pašas sevī nes atjaunošanās, dzīvības un turpinājuma simboliku.

Daudzinājuma centrā būs ugunskurs. Uguns daudzās paaudzēs latvietim bijusi ne tikai siltuma un gaismas avots, bet arī vienojošs centrs. Ap uguni cilvēki pulcējušies, dziedājuši, svinējuši, pieminējuši, pateikušies. Rituālā uguns palīdz sakopot uzmanību un domu, tā vieno cilvēkus vienā lokā un atgādina par dzīvības nepārtrauktību. Tajā pašā laikā uguns simboliski attīra – tajā var atstāt to, ko vairs nevēlamies nest līdzi, un pie tās var stiprināt to, ko vēlamies sevī saglabāt.

Otrais pušķis būs domāts ugunskura rotāšanai. Daudzinājuma ugunsvietu šoreiz greznosim mēs paši, un katrs atnestais zieds kļūs par daļu no kopīgi radīta rotājuma. Ienākot Daudzinājuma teritorijā un pirms nostāšanās kopējā aplī, šo pušķi noliksim pie uguns. Tā pamazām no daudziem atsevišķiem ziediem izveidosies viens kopīgs veselums.

Trešais pušķītis paliks pie tevis visu Daudzinājuma laiku. Tajā vari ielikt savu vēlēšanos, nodomu, pateicību vai ko tādu, ko nemaz nevēlies izteikt skaļi. Tas var būt pavisam personisks. Pēc Daudzinājuma nesteigsimies uzreiz atgriezties ikdienas ritmā. Dosimies pie ūdens un šo pušķīti palaidīsim Lough Lannagh ezerā – ar savu domu, vēlējumu vai pateicību. Lai tas aizpeld. Lai aiznes sev līdzi to, ko gribas palaist, vai, tieši otrādi, stiprina to, ko gribas paturēt.

Ja gribi Daudzinājumā būt ne tikai klātesošs, bet patiesi piedalīties līdz visiem dziļumiem, padomā arī par savu apģērbu. Šī ir īstā reize vilkt goda drānas. Ja tautastērpa nav, izvēlies gaišu apģērbu – tādu, kurā pats jūties svinīgi un īpaši.

Ja ir laiks un vaļa, uzpin vainagu. Sievām, meitām un vecenēm – no zālēm, ziediem vai smilgām, pušiem, vīriem un večiem – no ozola vai cita koka zariem. Nav svarīgi, vai vainags būs meistarīgs un nevainojams. Svarīgāk, ka tajā būs paša rokas, doma un klātbūtne.

Varbūt kaut kur tieši šeit meklējams arī latvieša laimes kods. Ne tikai priekā un vieglumā, bet spējā apstāties, būt kopā, sajust savu vietu starp citiem un savu saikni ar tiem, kuri bijuši pirms mums. Dziesmā. Aplī. Ugūnī. Ūdenī. Ziedā un vainagā. Mūsu tradīcijā šīs lietas nav tikai skaistas dekorācijas – tās palīdz atcerēties, ka cilvēks nav viens un ka piederība pati par sevi ir liela laimes daļa.

Daudzinājums ir brīdis, kurā visa saieta nedēļa uz mirkli satiekas vienā vietā – cilvēki, dziesmas, uguns, ūdens, pateicība, klusums un doma. Brīdis, kad var paskatīties ne tikai uz tiem, kas stāv līdzās, bet arī mazliet dziļāk sevī.

Tāpēc nāc ar gaišu prātu, atvērtu sirdi, vainagu galvā un trim pušķīšiem. Paši izrotāsim savu ceļu, iziesim caur vārtiem, stāsimies aplī ap uguni un ļausim šim vakaram kļūt par vienu no tiem, kurus pēc gadiem vēl atceras nevis pēc tā, kas tieši notika, bet pēc tā, kā toreiz jutāmies.

Ilze



Vainagu vīšanas veidi

No smalkām smilgām

Smilgas pin bizē, pakāpeniski pievienojot tās vienā vai abās pusēs.

No ozollapām un ziediem

Ozollapas un ziedus liek citu pie cita un stingri nostiprina ar diegu.

No zālēm un puķēm

Zāles un puķes pin bizē. Katrā vai katrā otrajā pavedienu krustojšanās vietā pievieno zāļu kušķīti. Izturībai ik pa posmam iepin garākas smilgas.

No krāšņiem ziediem un lapām

Ziedus grupē vienā pusē, lapas – otrā, un vainagu pin, pakāpeniski visu nostiprinot ar diegu.

No lieliem ziediem ar izturīgiem kātiem

Ziedus liek citu pie cita, katra nākamā zieda kātu apliecot ap iepriekšējo. Šādi veidots vainags ir stingrs un labi tur formu.

Ko zvaigznes sola 19. augustā?



AUNS: Mēness Skorpionā šodien Tev uzdod neparastu uzdevumu: nevis darīt vairāk, bet pamanīt vairāk. Kāds pateiks vienu teikumu, kuru vēlāk atcerēsies daudz ilgāk par visu pārējo. Tāpēc nesteidzies prom tieši tad, kad saruna kļūst interesanta. Laime mēdz ierasties pēc vārdiem: "Starp citu..."

VĒRSIS: Venera Svaros atbalsta Tavu iedzimto pārliecību, ka dzīvei jābūt ne tikai jēgpilnai, bet arī patīkamai. Un Tev, iespējams, būs taisnība. Izvēlies labāko vietu, nesteidzies un izbaudi kompāniju. Ja kāds jautā, kāpēc Tu vēl neesi piecēlies, atbildi, ka praktizē apzinātu laimi.

DVĪŅI: Merkurs Lauvā dod Tev īpašu spēju šodien izstāstīt pat ceļu uz ēdamzāli tā, it kā tas būtu piedzīvojumu romāns. Izmanto talantu, bet atceries, ka reizēm labākais joks rodas tad, kad ļauj pabeigt teikumu arī otram.

VĒZIS: Marsam esot Tavā zīmē, Tev var šķist pilnīgi pašsaprotami zināt, vai visi ir paēduši, saģērbušies un emocionāli aprūpēti. Lieliski, bet šodien izmēģini revolucionāru domu: kāds cits drīkst parūpēties arī par Tevi. Nebēdz.

LAUVA: Saule jau tuvojas Tavas zīmes beigām, tāpēc kosmoss iesaka izmantot pēdējās pilnās Lauvas sezonas dienas cienīgi. Nekautrējies uzvilkt ko skaistu, pateikt ko skaļu vai sākt dziesmu. Tikai nepārbaudi, vai visi skatās. Viņi jau skatās.

JAUNAVA: Šodien Tavš prieks var sākties ar kaut ko ļoti neparastu: "Es nezinu." Izrādās, šie divi vārdi neizraisa pasaules sabrukumu. Tie pat var novest pie tā, ka kāds Tev kaut ko parāda, iemāca vai aizved tur, kur pati nebūtu nonākusi.

SVARI: Venera Tavā zīmē joprojām dara Tevi īpaši piemērotu labai sabiedrībai. Tikai uzmanies no savas vēlmes visus sasēdināt tā, lai nevienam nav neērti. Ja divi cilvēki grib sēdēt vienā krēslā, iespējams, tā vairs nav Tava problēma.

SKORPIONS: Mēness Tavā zīmē un tuvojošais pirmais ceturksnis nozīmē, ka šodien Tev būs grūti samierināties ar tukšām sarunām. Ja "Kā Tev iet?" pārvēršas pusotras stundas dzīvesstāstā, nevaino sevi. Tu tikai uzdevi jautājumu Skorpiona dienā.

STRĒLNIEKS: Šodien laime nav obligāti aiz nākamā stūra. Iespējams, tā ir vietā, kur esi jau bijis, tikai šoreiz tur ir citi cilvēki. Tāpēc neatmet kaut ko ar domu "to es jau redzēju". Arī viena un tā pati dziesma ar citu kompāniju skan pavisam citādi.

MEŽĀZIS: Saturns šodien atbalsta vienu ļoti praktisku atklājumu: ne katram labam vakaram vajag rezultātu. Nekas nav jāizlemj, jāpabeidz vai jāieraksta tabulā. Ja vakara beigās vienīgais sasniegums ir bijis labs smiekls, ieskaiti to pie paveiktā.

ŪDENSVĪRS: Plutons Tavā zīmē turpina klusām pārkārtot pasauli, bet šodien pietiks ar mazāku revolūciju. Apsēdies pie cilvēkiem, pie kuriem parasti nesēdētu. Uzdod jautājumu, kuru parasti neuzdotu. Var gadīties, ka interesantākais atklājums būs nevis jauna ideja, bet jauns cilvēks.

ZIVIS: Skorpiona Mēness Tev ir draudzīgs, tāpēc intuīcija šodien var nostrādāt pirms loģikas. Ja rodas sajūta, ka jāpaliek vēl mazliet, paliec. Ja gribas pieiet un pateikt kaut ko jauku, pasaki. Šoreiz nevajag gaidīt zīmi no Visuma.

Horoskopi radīti priekam un laimei un paredzēti tikai izklaidei.

PAĒDIS CILVĒKS, LAIMĪGS CILVĒKS

IESAKA LAURIS CEKULIS, IEVIRZES "LATVIEŠA VIRTUVE" VADĪTĀJS

Va vellos, ku labs!

Sīpoļus sagriež pusgredzenos un pārlej ar verdošu ūdeni. Pēc minūtes ūdeni nolej un sīpoļus sajauc ar medu vai cukuru.

Vārītu bietīti sablendē kopā ar mīksto sieru – Filadelfiju vai kādu citu – un pievieno mārutkus.

Rupjmaizi no vienas puses apsmērē ar sviestu, virsū uzliek smuku biešu krēma plīkuci, tad smuku siļķes gabaliņu un sīpola daiviņu. Dekorē ar dilles zariņu.

Pasniedz ar aukstu dzērienu, kas deg. Nu, to pašu, ko Lauris un Baiba neatļauj.

Liec aiz auss!

Rīt pievakares ievirzes notiek!

- Gatavošanās Daudzinājumam ir katra paša ziņā visas dienas garumā.
- Mīļš lūgums katram dalībniekam sagatavot piecus sprīdi garus ziedu pušķus tilta rotāšanai. Tos var sākt gatavot jau šodien. Šķēres, diegs un kāds striķa gals pieejams Info centrā.
- Daudzinājums ir tā reize, kad saposties. Velc savu tautastērpu, goda drānas vai vismaz baltu kreklu.
- Gludeklis un gludināmais dēlis pieejams katrā mājīnā.

Šodien, 19.augustā

000

Pīrāgs Daudzinājumam – šovakar cepsim kopā mājās "Sirdsstīgas". Cepsim, sadziedāsim un būsim kopā. Laipni gaidīti!

**Danči
šovakar nenotiek!**

Zālē būs iespēja noskatīties unikālu, pašu 3x3 saimes radītu filmu. Montas un Armanda Jakovelu dokumentālā filma "Trīsreiztrīs". Stāsts par 3x3 fenomenu, kas radies trimdā Amerikā un līdz ar Latvijas neatkarības atgūšanu piedzīvojis plašu attīstību arī Latvijā. 3x3 saieti visā pasaulē kļuvuši par unikālu nemateriālu vērtību latvietības saglabāšanā 21. gadsimtā.

**Pēc filmas
– Nīķšana un
galda spēles
pēc pašu
iniciatīvas**

Trejlapis redakcija:

Ilze Cekule, Lāsma Andersone, Inguna Mieze, Inga Aleksandrova, Zane Laizāne. Fotogrāfi: Jūlija Sereda, Saziņai: ilzei.cekulei@gmail.com

