

izskana

Saldus 3x3 saietā avīze
Zelta pavediens

2016. gada 10. jūlijs



Dziediet mājupceļā
un tiekamies

3X3!

Svētdienas dziesma

Rītā agri saule lēca,
Saltu rasu notraukdam,
Agri gāja Laimes māte,
Ļaudim laimi dāvādam.
Vienam lika mantu, slavu,
Otram gudru padomiņ'.
Ko, Laimiņa, man tu dosi
Savā gudrā padomā?
Laima grūši nozapūta,
Sniedzas pūra dibenā.
Izvelk skaņu zelta kokli,
Izvelk dziesmu kamoliņ'.
Še, bērniņ', tev zelta kokle,
Še tev dziesmu kamoliņš.



Saldas mēles zem ābeles

Mēs visas, kas šo nedēļu saldskanīgi ca-kojušas ik avizes rindiņu tavam priekam un iespējai uzzināt un ieraudzīt Saldus 3x3 bildēs un rakstos, nu smeļamies sievišķo spēku, pieglaudušās ābelei. Kā mums gāja un ko mēs šeit gūvām?

Anna Luste (pirmā pa kreisi), saieta bilžu pavēlniece, kas laipni apgādāja ar bildēm arī mūs: "Man patika brīvā nepiespiestā atmosfēra, kaut gan bija ļoti saspringts darbu un notikumu grafiks. Kā parasti pēc saieta guvu lādiņu visam nākamajam gadam. Bija forši! Uzšuvu sev pirmo lina kreklu, un šo mirkli tiešām biju ilgi gaidījusi."

Gundega Kalendra (ābelē), kura salika kopā visus tekstus un bildes, gādājot, lai tie ir savās vietās: "Avīze veidojās viegli kā dziesmiņa, tāpēc to kā darbu nemaz neuztveru. Vienīgi uz ievirzēm sanāca tikt pavisam maz – 2 reizes kopā ar Andri Tomašūnu biju pie saimniekiem. Toties uz vakara pasākumiem gan gāju – gan padancoju, gan padziedāju, gan papļāpāju ar citiem nometniekiem. Bet mans emocionālais ieguvums – tā ir mūsu ģimenes dziedāšana un spēlēšana publiski. Mēs kopā dziedam pavisam nesen, neviens no mums nav ar muzikālo izglītību, tāpēc nedrošības ir daudz. Bet, kad ir atbalsts, pavisam cita lieta.

Ģīgu šeit spēlēju pirmo reizi (paldies, Julgī!). Un arī vargāns skan pavisam citādi, kad meistars ierāda (paldies, Ernest!). Jūs mūs vēl dzirdēsiet :)"

Tina Sidoroviča (pie ābeles), kura diriģēja daudzbalssīgo rakstītāju ansambli, lai līdzsvarotu skanējumu: "Vīspirms man ir liels prieks un gandarījums, ka veselu nedēļu varēju strādāt ar visbrīnīgāko komandu un ne mazāk jaukiem un sirsnīgiem sabiedrotājiem, kas iesūtīja redakcijai gan bildes, gan ziņas un jokus! Liels paldies, jo bez ziņotājiem ziņu nebūtu! No šī 3x3 esmu priecīga braukt mājās ar kokli, ko pagatavoja mans vīrs, neraugoties uz to, ka viņa lielā atbildība bija pieskatīt jaunāko bērnu. Paldies viņam par to, ka ļāva man radoši izpausties jomā, kas man ir vissvarīgākā – rakstu valodā!"

Eva Eglāja-Kristsons (zem ābeles), kura gādāja rakstus par to, kā te skanām – cilvēki un notikumi: "Mans un manas ģimenes ceļš no pirmā un brīnīšķīgā Kalnu 3x3 līdz Saldus 3x3 ir bijis emociju pārpilns, diemžēl arī neregulārs. Pa šiem gadiem satikts daudz ārkārtīgi spēcīgu personību, un viss 3x3 spēks ir bijis klātesošs ģimenei īpašos brīžos. Mana pašas meditācija ir katru reizi apgūt kādu rokdarbu un cinsties to pabeigt, jo ikdienas skrejā tas neizdodas, šogad tapa kārotie mauči. Saldus

saiets aizritēja ar saldu vieglumu, organizētāji to bija iedvēseļojuši ar savu nebeidzamo izdomu, norišu pārdomātību un smaidu, smaidu, smaidu! Savukārt dalībnieku allaž dzirkstošās acis vēsta – mēs esam laimīgi!"

Elīna Medene (pirmā pa labi, kas stāv), kura izrakstīja rakstu rakstus par cilvēkiem un notikumiem: "Zeltīta aprobe ar ornamentiem, kādus gribēju jau gadiem, nu paškalta gozējas uz manas rokas. Un bērns, kurš nekad nav gājis bērnudārzā, nu nedēļas laikā ir iemācījies palikt pie citiem bērniem, atļaujot vecākiem aiziet savās gaitās. Tās ir lietas, kuras negaidīju, ka notiks, bet, kā jau daudzi saka, - 3x3 notiek lietas, ko negaida, un iemācās to, ko nekad dzīvē nebūtu darījis. Šī bija mūsu ģimenes pirmā nometne, un mēs esam pateicīgi par brīnīšķīgo pieredzi!"

Līga Andersone (lejā pa labi), kura gādāja bildes un gatavoja visas bilžu lapas un arī rakstus: "Es šajā nometnē atkal atradu dziedātprieku. Šķiet, tas notika pēc kora mēģinājuma, uz kuru aizgāju vienkārši paskatīties, kas tur notiek. Divas stundas bez saspringuma un, kā saka, visas čakras atnāca vaļā! Nu jau trešo dienu dziedu bez pārtraukuma! Tā kā esmu gandrīz vietējā – iepazīt šo Saldus nostūri arī bija interesanti. To arī centīšos ņemt līdzi mājās un pēc tam uz Pelču 3x3! :)"

Gatavosimies Latvijas simtgadei

Latvija 100

Pateicoties jauniešu organizācijas Latvijas simtgades jubilejai "Jauniešu Rīcības komiteja" pārstāvjiem Ako Kārlim Cekulim un Jurim Jonelim, ceturtdienas apvārnīs klausītājiem atstāja īpaši svinīgi pēcgarsu.

Viņi atklāja, ka nepieciešams vien viegls grūdiens, lai atklātu sevi simtgades burtņiekam, kas gatavs dāvēt savu laiku. Baltā galdauktā svētki, divi miljoni ozolu, 1836 km pa

Latvijas robežu, Nacionālā godināšana, labo darbu nedēļa sastāda tikai nelielu daļu no vērienīgajiem pasākumiem, kas iekārtoti ne tikai 2018. gadam, bet notiek jau tagad un

tūlīt. Ako un Juris atzīst, ka simtgadi varot un vajagot svinēt vairākus gadus, piebilstot, ka arī valsti nedibināja vienā dienā.

Ja mani šo Latvijas simtgades piederības zīmi, atceries: dzimšanas diena ir dzimšanas diena arī tad, ja to svin valsts. Tāpēc lai top skaista svinēšana! Un top kopīgiem spēkiem. **Valērija Kovaļeviča**

Medmāsiņas

piezīmes

Medmāsa Edīte Jansone stāsta, ka šīs nometnes laikā pie viņas atnācis tieši 51 pacients un vēl vairāk atkārtotie pacienti. "Mums tas ir liels notikums, jo šī skola tik daudz ļaužu nav uzņēmusi."

Nometnes dalībnieki nākuši ar nobrāzumiem un sasitumiem, jo, kā smejas māsiņa, kur ir vairāk par diviem, tur arī viss kaut kas notiek. "Skabargu nāca vilkt ārā un sliktu dūšu ārstēt. Vecākiem cilvēkiem ir asinsspiediena problēmas, jo viņi visu uztver ļoti nopietni. Regulāri man nāk trīs pacienti atrādīties, kontrolēt asinsspiedienu. Dodu dabas preparātus padzert – vilkābeles tinktūru, stresa noņēmējus. Trīs mazuliši atnesti ar augstām temperatūrām, bet ar visiem mēs tikām galā, un ir ļoti labas mammas, kuras visu ko nozīmēju, to aizbrauc un aptiekā nopērk. Ar nometnes vadītāju bijām plānojuši, ka medmāsa būs uz vietas no rīta līdz 17, bet jāsēž ir līdz pat pusnaktij, jo cilvēki nāk un nāk. Lielas ķibeles, kur vajadzētu uz traumpunktu braukt, nav bijis. Vienīgi nometnes sākumā bija meitenīte ar vējbakām, kuru arī aizsūtījām uzreiz prom uz mājām."

"Brīnumainā kārtā, ar paģirām gan neviens nav uzdrīkstējies ierasties," smejas māsiņa. **Elīna**



Cieceres internātpamatskolas (CIP) darbiniece Andra Redliha, kas zina visu – gan par skolu, gan par skolas spoku, gan par mistiku Saldus 3x3, piefiksēja, ka noslēguma koncerta laikā virs CIP debesīs uzlido VIŅI. Tas nav nekāds parasts gaisa balons.

Daudz laimes!

Šodien, 10. jūlijā

Dzimšanas dienu svin: **Daiga Kņaza** un **Kate Rudzīte**.

Vārda dienu svin: **Olivers Bušs**, **Hugo Olivers Vingfilds-Stratfords** un **Olivers Strazdiņš**



Dziedāt un muzicēt ir veselīgi!

Kā gan tas nākas, ka pēc kārtīgas dziedāšanas ir priecīgs prāts un laba jušana? Izrādās, ka ir vēl labāk – piedalīšanās akustiskas skaņas radīšanā (dziedāšanā, mūzikas spēlēšanā) ir ĻOTI veselīgi!

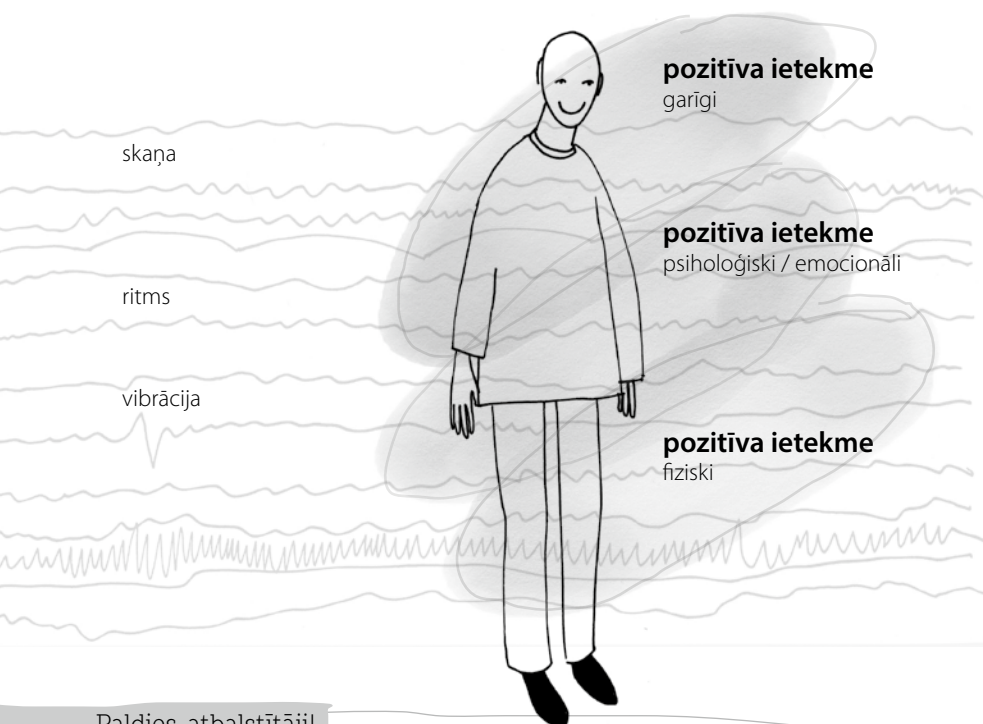
Veicot pētījumus maģistra darba dēļ esmu intervējusi dažādu nozaru speciālistus un izlasījusi virkni publikāciju un grāmatu, kas aptver gan mūziķu pieredzi, gan humānās pedagoģijas, folk mūzikas, mūzikas terapijas, psiholoģijas atziņas. Galu galā secinājumi ir it kā pat zināmi, tomēr vēlreiz pārdomājami.

Paša radītā skaņa un ritms labvēlīgi ietekmē cilvēku trijos līmeņos – **fiziskajā** (skaņas vibrācija ievibrē ķermenī esošos šķidrums (limfu, asinis) un veidojas tāda kā iekšējā masāža), **emocionālajā/psiholoģiskajā** (cilvēks nomierinās, harmonizējas, uzmundrinās, kļūst priecīgāks, atvērtāks, atslābst psiholoģiskās problēmas) un **garīgajā** (atmiņas, ideju radīšana, prāta "apturēšana"). Un – dziedāt un muzicēt var ikviens!

No mūzikas terapijas viedokļa – visvieglāk sākt muzicēt ir caur ritma radīšanu (bungošanu), visintīmāk un tādēļ grūtāk – dziedāt. Visefektīvāk – ja notiek nevis muzicēšana, bet jau solis tālāk – improvizēšana, ļaušanas spēlēšanas un dziedāšanas plūsmai un priekam.

Tāpēc ir labi turēt prātā – viena nodziedāta vai nospēlēta dziesma ir ļoti laba ķermenim un prātam! Ja jāizvēlas starp salātu bļodu un dziesmu, tad dziesma tev iedos 3x vairāk labuma. Lai skan! 🎵

Gundega



Paldies, atbalstītāji!



Libertu ģimene
Mašalu ģimene
Saldus novada pašvaldība
Cieceres internātpamatskola
Saldus novada pašdarbnieku kolektīvi
Latvijas 3x3 padome





Janim Rozentālam – 150 gadi arī ārpus Saldus

Atzīmējot mākslinieka Jaņa Rozentāla 150. jubilejas gadu, līdz pat 9. oktobrim Latvijas Nacionālajā bibliotēkā notiek izstāde "VIENS / OTRAM".

Izstāde veltīta Rozentālam un viņa dzīvesbiedrei somu dziedātājai Ellijai Forselei. Ieeja bez maksas. Izstādītais materiāls līdz šim plašākai publikai nav bijis pieejams.

Savukārt no jauna atjaunotajā Latvijas Nacionālā mākslas muzeja Lielajā izstāžu zālē augustā būs Jaņa Rozentāla 150 gadu jubilejas izstāde, kuras ietvaros tiks piedāvātas izglītības programmas, radošās darbnīcas un nodarbības:

- Iekciju cikls "Janis Rozentāls (1866–1916) un viņa laikmets"
- 2 koncerti ar speciāli sagatavotu programmu, kas ilustrē somu dziedātājas E. Rozentāles koncertdarbību un laikmeta mūziku
- izglītības programma "Mākslinieka darbnīca":
1) sietspiedes–apdrukas interaktīvā darbnīca
2) gleznotāja darbnīca 3) grafikas darbnīca
- 3 tikšanās ciklā "Sarunas muzejā";
- "Ģimenes diena muzejā".

Gatavots Mūsdienu latviskajā virtuvē

Ceptā biezpiena/svaigā siera kūka

Masa:

- 1 kg biezpiena
- 1 kg svaigā siera
- 750 g cukura
- 250 g skābā krējuma
- 6 olas
- 6 ed.karotes miltu
- šķipsna sāls

Pamatne:

- selgas cepumi (šokolādes – 3 paciņas, klasiskie – 3 paciņas)
 - 600 g sviests
 - 250 g cukurs
- Garnēšanai:*
- zemenes, cukurs

Cepumus sasmalcina, pievieno izkausētu sviestu un cukuru. Izlīdzina uz cepamā papīra un cep apmēram 10 minūtes 200 grādos sakarsētā cepeškrāsnī. Svaigo sieru kuļ kopā ar cukuru, tad pievieno biezpienu. Pēc tam pa vienai olai sakul – pieliek olu un kuļ vienu minūti, tad nākamo ut. Pēc tam tāpat ar miltiem – pa ēdamkarotei pievieno un kuļ. Pievieno sāli un iemaisa (neku!!), krējumu.

Fritētas zirņu pikas ar mērci

- 1) Vārīti pelēkie zirņi, ola, nedaudz miltu, gāzētais ūdens, pipari, sāls. Saspauda zirņus, visu pievieno, samīca un cep eļļā.
- 2) Žavēta gaļa, ķiploki, sīpoli, saldaiss krējums, tomātu mērce, sāls. Sagriež, sacep, pievieno tomātu mērci, tad saldo krējumu un sablenderē.
- 3) Smalki un plāni sagriež saldskābmaizi šķēlēs, fritē eļļā kādas 10-15 sek.

Zāļu sievas salātu idejas

To visu var maisīt dažādās kombinācijās!

Savvaļnieki: balanda, sūrene, virza, gārša, vibotne, vīķis, dedestiņa, ceļmallapas, mārutku lapas, kreses, kliņģerītes, naudulis, plikstiņš, liepu lapas, liepu zied, sarkanā zaķskābene, saldā mīlestība.

No dārza: dilles, loki, ķiploku laksti, rabarberi, gurķi, kāposti, burkānu laksti, zirņu laksti, zirņi, kabacis, lopbarības biešu lapas, piparmētra, māršils.

No krūma: kazenes, avenes, upenes, ķirši, ērkšķogas.

No bodes (iemaisīšanai): citrons, apelsīns, medus, eļļa.

Randiņš ar spoku

Kā jau lasījāt kādā no iepriekšējiem avīzes numuriem, vecās skolas ēkā nepārprotami un ar lietiskajiem pierādījumiem mīt spoks. Kā teica zinātāji, tā esot kāda no hospitālā laikiem palikusi un noklīdusi dvēsele, kas uzvedas diezgan labdabīgi.

Bariņš entuziastu devās ienirt vecās skolas tumšākajos kaktos, lai uzsistu klaču un nofilmētu spoku. Naktī no piektdienas uz sestdienu plkst. 02:02 operators ar ieslēgtu videokameru sekoja bungu rīboņai un svecēs liesmai, cenždamies tvert katru aizdomīgāko miglīņu. Spoks atsaucās uzaicinājumam uz randiņu ļoti interesantā veidā – zēnu tualetē sākot raustīt gaismu... Sekojot tālākajām zīmēm, "spokusatīgtgribētāju" bariņš tika novests uz visdziļākajiem skolas

pagrabiem, visaugstākajiem bēniņiem, kā arī izvests cauri aktu zālei, kurā satrakojušies jaunieši jau rībināja vēl kādas bungas un kratījās mežonīgās āfrikāņu ritma taktīs. Spoks acīmredzot bija noilgojies pēc dejām, tāpēc kādu laiciņu uzturējās tur. To, ka spoks bija klāt, nepārprotami fiksēja videokamera. Iztrakojies ar jauniešiem, spoks nolēma doties tālāk, pa ceļam apgāžot puķupodu un izdalot pavisam savādas skaņas. Kādu laiku vazājās bariņu pa vecās skolas gaitenīem, jokoties gribošā dvēsele nonāca noslēpumainā garderobē. Brīdi uzskatījis, tas beidzot pieklaudevja pie loga stikla un vēlējās tikt izlaists ārā, jo acīmredzot nepārtrauktā un dziļi ārdošā bungu rīboņa bija par traku pat viņam.

Elīna

Top 5 dziesmas

Pēc kāda ziņotāja personīgajiem novērojumiem:

1. *Kas janvāra mēnesī piedzimis...*
2. *Strauja, strauja upe tecēj*
3. *Senjores gitares skan sernādes...*
4. *Melnā pantera*
5. *Alutiņ, mīlais, nāc manī iekšā*

Zaglis!

Zagli vakar uzvarēja (aizpildīt drukātiem burtiem):

1. _____
 2. _____
- atstājot aiz sevis:
2. _____
 3. _____