

Balta patiesība

ATVESTI BĒRNU DŽEMPERI

Beidzot Zasā ieradušies bērnu izmēru džemperī ar Zasas 3x3 saieta simboliku. Tie, kas pieteicās, ejiet pakaļ. Tie, kas ir pārdomājuši un negrib iepriekš pieteikto krekliņu vai džemperī, saņemiet dūšu un atsakieties, jo varbūt to grib kāds cits. Krekļiņus un džemperus varēs iegādāties arī rītdien tirdziņā.

VADĪTĀJI, SAKOPIET TELPAS!

Ieviržu vadītājiem rīt pēc ievirzes lūgums sakārtot telpu un visus neizmantotos materiālus aiznest uz Info centru skolā – tur, kur var nopirkt krekliņus.

NOTEIKUMI SESTDIENAS CIEMIŅIEM

Ja sestdien kāds tavš rads, draugs vai laikabiedrs vēlas atbraukt uz noslēguma pasākumu vai pēdējās nakts dančiem un nikšanu, informē, lūdzu, viņu, ka vide te nav epidemioloģiski droša. Informē atbraucēju, ka noteikti jāreģistrējas Info centrā un pirms piedalīšanās pasākumos jāveic kovidā tests.

ZIEDOSIM NAUDU UKRAINAS ATBALSTAM

Joprojām Info centrā var ziedot naudu Ukrainas atbalstam. Turklāt rīt tirdziņā Sandra Stare tirgos ļoti skaistas rokassprādzes, kurās satiksies Latvijas un Ukrainas karogi, un visi iegūtie līdzekļi tiks ziedoti Ukrainai.

JĀ NEBRAUKSI AR AUTOBUSU, ATSAKIES!

Tiem, kas nav pieteikušies svētdienas mājupceļam ar saieta autobusu, to var izdarīt Info centrā. Savukārt tie, kas pieteicās, bet ir pārdomājuši, jo grib palikt Zasā vai doties mājās kājām vai zirgu, vai mašīnu, arī jāatnāk uz Info centru un jāatceļ sava vieta autobusā.

Zoles turnīrs Cepļa gaumē



„3x3 saiets nav pilns, ja tajā notiek kāds turnīrs. Zasas 3x3 tāds nebija ieplānots, tāpēc es izlēmu, ka rīkošu zoles turnīru,” stāsta tā organizators Jānis Ceplis. Izrādās, Jānis pats līdz šim nebija piedalījies nevienā 3x3 saieta zoles turnīrā.

Turnīram pieteicās divpadsmit interesenti. Vispirms tika izspēlēts mačs starp nejausi izvēlētiem spēlētājiem. Vislabākie spēlētāji, kuri atlasēs turnīrā ieguva pirmo vietu, sēdās pie pirmā galdā, otrās vietas ieguvēji – pie otrā, bet trešās vietas ieguvēji – pie trešā, tā spēlētājus sadalot trīs līmeņu grupās.

Turnīrs bija gana spraigs – sākās 22.40 un beidzās vienos naktī. Kad astoņi raundi bija nospēlēti un punkti saskaitīti, izrādījās, ka pirmo vietu ieguvusi gandrīz puse spēlētāju – pieci no 12 zoles turnīra dalībniekiem.

Par labākajiem Zasas 3x3 zoles spēlētājiem tika atzīti pirmā galdā pirmās vietas ieguvēji Ričards Šmits, Katrīna Johansson un Jānis Rimicāns, kas ieguva vienādu punktu skaitu, otrajā vietā atstājot Jēkabu Stari. Jēkab, kā Tev paveicās! Ja tava galdiņa spēlētāji būtu sadalījuši trīs vietas, tev paliktu ceturtnā, bet tagad – otrā! Sudrabu esi ieguvis, sudrabu!



No otrā galdiņa godpilnu pirmo vietu ieguva Ainārs Valdovskis, otro – Eliza Bīrta Kirmuška, trešo – Jānis Ceplis, bet ceturto – Gita Alksne.

No trešā galdiņa pirmo vietu ieguva Miks Ceihners, bet otro-trešo vietu ar vienādu punktu skaitu dalīja Juris Tomašūns, Andris Zandbergs un Māra Nulle.

Mālpils 3x3 saieta vadītāja Baiba Auziņa iesaistījās turnīra rīkošanā, sniedzot Cepļu Jānim tehnisku atbalstu zoles punktu skaitīšanas tabulas izdrukāšanā. Baiba stāsta, ka viņa zoles spēli atceras kopš bērnības. Baibas mamma bija no lielas saimes – astoņas māsas un divi brāļi. Kad visi satikās, dienā izdauzījās, vakarā aizgāja uz balli, bet pēc pirts spēlēja zoli. „Kartožņiki – bezbožņiki,” tā esot teikusi Baibas vecmamma, kas arī prata spēlēt zoli.

Lolita

Ko darīsim rīt?

SESTDIENA,
30. JŪLIJS

8.00–9.00 Rīta vingrošana
(pulcēšanās pie skolas ieejas)

9.00–9.30 Brokastis

9.40–10.00 Dienas tēma, rīta TV

10.10–12.45 Rīta ievirzes

13.00–14.00 Pusdienas

14.00–16.30 Pēcpusdienas ievirzes

16.45–18.45 Darbu izstāde –
tirdziņš

19.00–19.45 Vakariņas

20.00–21.15 Noslēguma koncerts
Vakara dziesma, Vakara pasaciņa
Danco un nīkst visi, kamēr pienāk
svētdienas baltās brokastis.

Notikums



KOSSMOSS, KURĀ VISS PAZŪD

Trešdien atbraukušajā *Zvaigznāja kubā* mums gāja skanīgi! Interesentiem bija iespēja pašiem uz vietas uzburt kādu skaņdarbu. No sākuma tika iedoti materiāli kolāžas izveidei. Tad, iedvesmoti no savas kolāžas, mūzikas pavadībā bērni varēja izpildīt savu dziesmiņu. Iespējams, lielā atsaucība aktivitātei bija saistīta ar čipsu paku, kas tika iedota katram jaunajam māksliniekam.

Rezultātā ne tikai dzirdējām pirmat-skaņojumus daudziem duetiēm, bet arī dažam labam repa gabalam. Īpaši izcēlās dziesma par kosmosu, kurā viss pazūd. Šai dziesmai fanu klubs bija iespaidīgi liels. Paldies māksliniekiem par uzdrīkstēšanos un radošajām dziesmām!

Marta

JUBILĀRI

Šodien, **29. jūlijā**, dzimšanas dienu svin Leonīds Kotovičs.

Rīt, **30. jūlijā**, vārdadienu svinēs Renārs Studers.

Vakara pasākums

Sēlijas baltā nakts

Ceturtdienas vakarā pulcēdā-mies skolas pagalmā, saietā dalīb-nieki līdz pēdējam mirklim nezi-nāja, kurp vedīs ceļš. Tas veda uz balti rotātiem staļļiem.

Sanākušajiem bija jānovelk apavi un basām kājām jānoiet pa baltu krāsu noklātu laukumu. Tā mēs visi mazu ceļa gabaliņu nogājām baltām pēdīnām, tad ķepas nomazgājām un sēdāmies solos staļļa pagalmā. Tīna Sidoroviča man čukstēja ausī, ka telpa, kurai gājām cauri, ir viņas saietā guļamistaba.

Bērni laimīgi ņēmās pa siena ruļļiem, bet pieaugušie rātņi sēdās garajos solos. Ievirzes *Tradicionālā dziedāšana* vadītāja Iveta Tāle iepazīstināja ar sanākušajām sievietēm: „Esam jaunākā sēļu tradicionālās mūzikas grupa *Krāce*. Iepriekšējā grupa bija *Saucējās*, un mūs sauca par slaucējām, tagad mūs var saukt par krācējām.” Kas par balsīm, kas par skaņējumu jau no pirmās kāzu dziesmas – Mežāres mazurkas. Un katrai dziesmai galā – sēļiem raksturīga pacēluma skaņa pēc pēdējās skaņas.

Sēlijas Baltajā naktī piedalījās arī Maija Daina Paegle, tērpusies sēļu tautastērpā. Maija kopj sēļu folkloras tradīcijas – izzina tās un stāsta citiem. Viņa ir saimniece Boļānu mājai, kur tiek atjaunota rotāšanas tradīcija – pavasara dziesmu dziedāšana no pakalna uz pakalnu. Maija ir fantastiska teicēja, un arī saietā dalībniekiem izstāstīja vairākus stāstus, atklājot sēļu valodas īpatnības. „Sēlijā runā cieti un plati,” teica Maija. Koncerta apmeklētājiem noteikti paliks prātā stāsts par to, ka viņa ar brāli skrējusi uz kartupeļu bedrēm skatīties, kā kaimiņu Pēterītis iet pie brūtes – trepītes ar trim pakāpieniem uz pleca. Dikti feins bija stāsts arī par Maijas vecvectēvu, kas apņēma sievu Ilzi. Kad abi strīdējās, vārdi vien putēja: vectēvs par Ilzi sūkstījies – kam es tevi ņēmu, bet Ilze pretī – kad es šai mājā ienācu, tev ne šūnamās adatiņas nebija.

Pasākuma noslēgumā bija balts cie-nasts: balta, tumīga biezpienmaize baltu sveču gaismā un balts piens baltās glāzītēs. Īstā vieta, laiks un noskaņa Vakara pasaciņai turpat Tīnas Sidorovičas guļamistabas stūrī.

Lolita





Tiksimies Ludzā

Ansis un Jolanta Bogustovi ir gan vecāki savai kuplajai saimei – Sofijai, Dāvim, Ritai un Martai, gan nākamās vasaras 3x3 saietā Ludzā vadītāji. Kā viņi līdz tam ir nonākuši? “Tas notika 2011. gadā Liepnā, kad pirmo reizi bijām saietā. Liepnas 3x3 vadītāja Aloīda Jurčenko, ko uzskatām par mūsu ģimenes

3x3 krustmāti, atļāva piedalīties, bet ar norunu, ka vadišu *Politikas ievirzi*,” tā savu pirmo 3x3 vasaru atceras Ansis, piebilstams, ka kopā ar Jurčenko ģimeni vadīs arī saietu Ludzā. Ansis daudziem trīsreiztrīsniekiem nu jau nav iedomājams kā citādi – viņš *Politikas ievirzi* vadījis gan Latvijas saietos, gan nometnēs citur pasaulē – ASV, Īrijā un Norvēģijā.

“Esam šeit atraduši kopienu, kur justies labi arī ar daudziem bērniem, jo te ne-jūtamies, ka mūsu būtu par daudz,” sajūtās dalās Jolanta. “Līdz šim es baudīju 3x3 kā dalībnieks – tas ir mans vienīgais atvaļinājums, tāpēc pilnīgi nemaz nerāvos kaut ko vadīt un strādāt te. Šogad ir pirmais gads, kad vadu ievirzi un esmu darba grupā, un tagad ir īstais laiks, jo man ir, ar ko dalīties – tas iedvesmo!”

Ansim Zasas saietā pirmo reizi ievirzē pieteikusies viņa meita Marta: “Jūtos kā lepns treneris, kad redzu, ka manā spriganajā atvasē atspoguļojas šī pozitīvā visas 3x3 kopienas ietekme. Runa ir par to, ka tas, kurš te ir bijis, kļūst par procesu, notikumu virzītāju – var būt gan jaunu organizāciju, deju kolektīvu, klubu vadītājs, rīkotājs. To redzu arī savos bērnos, un tas ir kā saņemt ordeni par labu tēta darbu.”

Gan Ansis, gan Jolanta ir no Rīgas, līdz šim saietā vienreiz piedalījušies Anša mamma Māra, kura, kas zina, varbūt atbrauks arī nākamvasar uz Ludzu. “Ļoti ceru, ka būs abas manas māsas ar bērniem no Vācijas,” piebilst Jolanta.

Dzimta ir atpakaļ pie saknēm

Ievirzes *Balta laiva slīd* vadītāji Ričards un Santa Šmiti 3x3 saietā ir pirmoreiz. Viņi ir kopā ar abām meitiņām Rūtu (6) un Annu (5). Šmiti ir no Aknīstes, viņus te, Sēlijā labi zināmus laivotājus, vadīt ievirzi ieaicināja saietā vadītāja Ilze. „Neatteicām, jo es jau ļoti sen gribēju nonākt 3x3. Atceros, ka gribēju pieteikties jau Krāslavas saietam, un tikai vēlāk izrādījās, ka arī to vadīja Ilze,” stāsta Santa.

Ikdienā Ričards ar plašu domu attīsta *Sēlijas laivas* – pērk laivas un taisa laivu ceļus Dienvidusējā, kas ir aizkritusi ar kokiem, tāpēc čakli jāizzāģē un jākopj. Savukārt Santa strādā Jēkabpils pašvaldībā – viņa ir teritorijas plānotāja. Zasā viņi šonedēļ jūtas kā mājās, jo ir te gana daudz bijuši – var daudz pastāstīt un parādīt ceļus, vēl pirms nedēļas supoja Zasas dīķos.

Santa ir dzimusi Aknīstē, Ričards ir salaspilietis, bet pēc desmit gadu dzīves Rīgā izlēma pārcelties uz Aknīsti. Bija piedzimušas abas meitiņas, un Ričards bija tas drosmīgais, kas iniciēja šo ideju – jā, braucam uz laukiem. Tagad Šmiti dzīvo tieši blakām Santas dzimtajām mājām. Turklāt atpakaļ uz Aknīsti pārcēlusies arī Santas jaunākā māsa – visa dzimta ir atpakaļ pie saknēm.



3x3 magnēts

Dzērvju ģimene Zasas saietā ir kuplā skaitā, bet patiesībā viņu ir vēl vairāk. Mūsu saimē šonedēļ ir tētis Jānis un mamma Sandra kopā ar meitām Madaru (12), Elīnu Kati (10) un Alisi Mari (5). Tikmēr abiem meiteņu brāļiem tieši šonedēļ iegādājās citas nometnes – Kārlis Miķelis (15) ir starptautiskā skautu nometnē, bet Pēteris Ludvigs (13) – āra dzīves nometnē. Tētis un mamma piekrīt – pieci bērni patiesām nav maz. „Mēs ļāvām viņiem nākt tā, kā viņi nāca, un Alise Mare ir kā odziņa uz tortes. Grūtāks laiks bija tad, kad visi bērni bija mazi, bet tagad ir prieks vērot, kā viņi kļūst par draugiem un cik cieša saikne veidojas starp brāļiem un māsām,” saka Sandra.

Ši viņiem ir jau ceturrtā nometne – 3x3 pirmatklājums Dzērvēm bija Kocēnos, kur viņus ievada Sandras vecmāte Dina Ceple, kam sekoja Priekuļi un Zaļenieki. „Kaut kāds magnēts tajā ir – atmosfēra, ko citur nesāķert un iespēja īsā laikā iegūt ļoti daudz,” saka Sandra. „Ja sieva saka – jābrauc, tad ir jābrauc,” piebilst Jānis.

Jānis ir programmētājs, bet Sandra pēc izglītības ir filoloģe. Ilgi gādājusi par bērniem, kamēr visi paaugas, viņa izvēlējās studēt pedagogiju un šogad septembrī pēc 14 gadu pārtraukuma dosies uz darbu – strādās par bērnudārza audzinātāju.

Lolita un Tīna

Tā lieta ir drošās rokās



„Tiecos uz to, ka pieradīsim pie jebkurām slimībām un turpināsim būt cilvēki starp cilvēkiem,” saka Inese Krūmiņa, 3x3 Latvijas padomes priekšsēde.

Kā tas bija šogad – saietu atklāšana nebūt klāt fiziski?

Neesam bijuši klāt vēl divu saietu atklāšanā. Šovasar tas bija šausmīgi bēdīgi, pie kam – es biju slima. Ir dvēsele, prāts un emocijas, bet ir arī augums, kurš guļ gultā. Ja tas netiek līdzī, visi pārējie paliek gribot. Saieta vadītāja Ilze teica: „Bez tevis es jūtos tik plika! Tevis nav klāt, Līgas nav klāt – kā man visu vienai izdarīt?” Ilzei teicu, ka pēc trīsdesmit gadiem tāpat te priekšā vairs nestāvēšu. Ilze smaidīja, ka arī viņa droši vien nestāvēs. Svarīgākais un būtiskākais ir tas, ka 3x3 kā mehānisma darbība nav pārāk atkarīga no atsevišķām spožām personībām. Emocionālo toni burtiskā veidā, protams, iedod saietu vadītāji, bet vienlaikus arī cilvēki, kas šajā aprītē jau dzīvojuši, zina daudzos sīkos saietu rituālus un pazīst emocionālo stāvokli, ir spējīgi to reproducēt tālāk. Mēs, sešdesmitgadnieki, esam otrā 3x3 paaudzē, mūsu bērni – trešā, un nu jau darba grupā ir pat ceturta paaudzē. Kultūras fenomena pētniecībā par tradīciju tiek uzskatīts process, kas pārmantojies trīs

paaudzēs. Līdz ar to vārda pilnā saturā varam teikt, ka 3x3 ir tradīcija, jo pārmatošanās ir notikusi. Skatos uz to, kā rīkojas jaunie, un varu pateikt, ka tā lieta ir drošās rokās.

Cik liela pēc divu gadu pārtraukuma bija cilvēku interese braukt uz 3x3?

Saieti ir piepildījušies, tomēr nevarētu teikt, ka kāds ļoti gribēja, bet nevarēja atbraukt, jo nebija vietas. Tāds formāts, kāds mums šogad ir – 200 ar astīti katrā saietā pašlaik bija iederīgi. Es ļoti baudu mazos saietus. Latvijas pirmais 3x3 saiets Madlienā bija ļoti liels – 377 dalībnieki, bet turpmākos gadus normālais formāts bija ap 200 cilvēkiem. Ģimeniskuma sajūta mazā saietā izveidojas daudz ātrāk.

Kāpēc saietu vadītāji rīkoja lielus saietus?

Pieprasījuma dēļ, jo ir ļoti grūti atteikties. Ja saietā ir 400-500 cilvēku, tad dančos pie durvīm ir simtiem novilkto apavu pāru, un pankūkas var lēkt trīs vai četrās rindās. Tanī pašā laikā nīkšanas telpā četrdesmit un pat piecdesmit cilvēku dzied tā, ka griesti ligojas, un vēl kādā citā kaktā meitas, sievas, vecenes sapulcējušās pie tējas meditativā dziedāšanā. Viss var notikt reizē, un visur pietiek cilvēku. Tomēr lielajos saietos mani vienmēr mulsina brīdis, kad piektdienā vai sestdienā man nāk pretī cilvēks ar vārda karti, un es apzinos, ka pirmo reizi viņu tik konkrēti redzu sejā. Tas nonivelē ģimeniskuma sajūtu.

Kāpēc dalībnieku interese šogad bija mazāka nekā pirms tam?

Pirmkārt, šobrīd esam spiesti taupīt uz visu un jebko – tāda ir realitāte. Otrā lieta ir vēl dziļāka. Pa šiem diviem izolācijas gadiem cilvēki ir palikuši kūtāriki un daudz vairāk pārdomā, vai spert soli no mājas ārā. Esam atrisinājuši tik daudzas eksistenciālas lietas – varam savienoties zūmā, parunāties videozvanā. Tomēr savā veidā tas ir ceļš uz nekurienu. Cilvēks ir garīgs un sociāls dzīvnieks. Bez tiešās komunikācijas ar citiem cilvēkiem mēs kaut ko ļoti būtisku pazaudējam savā psihiskajā veselībā. Un tā ir bumba ar laika degli.

Kāda būs nākotne?

Tiecos uz to, ka pieradīsim pie jebkurām slimībām un turpināsim būt cilvēki starp cilvēkiem. Ja izolācijas būs arvien

vairāk, tad... Reizēm mēdz lietot ļoti riebigu izteicienu: tā izaug cilvēki, ko sauc par atsaldētiem. Viņi ir emocionālā plānā atsaldēti. Tas ir lielākais risks, ko redzu – ka cilvēki, jo sevišķi bērni, kas attālināti mācījušies lasīt, izolāciju uztver kā normālu dzīves kārtību. Bērni ikvienai situācijai adaptējas daudz ātrāk, un tas ir normāls izdzīvošanas instinkts. Kamēr mēs ilgojamies kādam paskatīties acis un apkampties, bērni pieņem, ka nekā tāda nav, un pat neapjēdz, ka tāpēc ir kaut ko pazaudējuši.

Sadzirdēju tavas bažas par to, ka, daudzinādama latvisko, pati ar savu mazbērnu saietā sarunāties angliiski.

Zināmā veidā tā ir mana personiskā problēma. Man vajadzētu būt konsekventai un saietā runāt tikai latviski. Visās ārzemju nometnēs ir tā, ka dienas balvā saietu krekliņš tiek tam, kurš visvairāk runā latviski. Ja es Garezera 3x3 pakalpotu savam mazdēlam tā, kā viņam caur angļu valodu pakalpojumu šeit, mēs sen būtu aizsūtīti mājās, jo saietu valoda ir latviešu valoda. Diemžēl šajos divos izolācijas gados mazdēla latviešu valoda ir krietni padzisusi. Kādēļ pakļaujos un runāju ar viņu angliiski, ir tas, ka gribu, lai mazdēls saglabā motivāciju uz šejieni braukt. Lai nav tā – nē, es pie vecmāmiņas nebraukšu, jo tur ir tikai ierobežojumi.

Ko tu varētu pateikt tiem, kam pozitīva kovidā testa dēļ nācās no saietu aizbraukt?

No vairākiem šādiem cilvēkiem vakar Zasā atvadījos ar asarām acīs. Man ir briesmīgi žēl. Nedēļā starp saietiem es kovidu izslimoju vidēji smagā formā – līdz slimnīcai nenonācu, bet nebija labi. Mani mierinājuma vārdi cilvēkiem, kas aizbrauca mājās, ir pateicības pilni: mīlie, jūs glābjat citu cilvēku veselību! Jā, kāds pārslimo bez simptomiem vai dienu paklepo, bet es divas diennaktis nogulēju ar gandrīz 40 grādu temperatūru. Mēs neviens nezinām, kuru lozīti kurš kurā brīdī izvilks. Kādam tajā brīdī imūnsistēma tiek ar slimību galā ļoti ātri, kāds tikai dienu paklepo, bet kāds cits ir pieguris, paguris vai pārdzīvo lielu stresu. Mēs, līdzciltie, varam pasargāt savējos: ja man ir pozitīvs tests, es noslauku asaras un braucu mājās.

Lolita

Viegli zināt, grūti izdarīt



Viegli zināt, grūti izdarīt – saka Līga Ruperte, ģimeņu seminārā noslēdzot sarunu par komunikāciju un konfliktu risināšanu.

Līgas strukturēto stāstījumu viņa pati un Māra Tupese papildina ar sulīgiem piemēriem no pašu dzīves pieredzes un liekas – jā, viss skaidrs. Bet kad vadītājas jautā ievirzes dalībniecēm: kādus komunikācijas šķēršļus tu visbiežāk radi?; kā tu izvairies no konflikta situācijām?; pastāsti kādu piemēru no savas dzīves, izrādās – dzīvē ne vienmēr konflikti risinās kā pareizo teoriju grāmatās. Ne vienmēr izdodas sarunā nedomāt citas domas, runāt bez pārmetumiem, kritikas, draudiem un moralizēšanas, valdīt emocijas, nebūt vienaldzīgam, nepārtraukt, runāt bez sarkasma, nevienkāršot problēmu, nebārstīties ar pamācībām un pavēlēm. Jāpiekrīt: viens no labākajiem komunikācijas veidiem reizēm ir klusēt.

Semināra nedēļas plānā katrai dienai iezīmēta sava tēma – pašcieņa un pašnovērtējums, komunikācija, sadzīvošana ģimenē, kā būt labiem vecākiem, kā mazināt stresu. Līga un Māra ne lasa lekciju, bet veido diskusiju. Stāsta piemērus no savas dzīves, lai iedrošinātu citus dalīties savā pieredzē. Katrai dienai ir izdales materiāli par attiecīgo tēmu.

Ģimeņu seminārs notiek attālināti. Līga un Māra katra savā ekrānā, dalībnieces kopā vienā ekrānā no Zisas. Arī es, diskvalificējusies klātienē dalībai nometnē, varu izmantot attālinātās klātbūtnes iespēju

(laba doma, kā mazināt rūgtumu par prombraukšanu).

Šogad ģimeņu seminārā ir tikai četras dalībnieces. Bet tam savi plusi – ir iespēja gandrīz vai individuālai sarunai ar augstas raudzes psihoterapeitēm no ASV – Līga ir ģimeņu terapeite, psiholoģijas zinātņu doktore, Māra ir grūti audzināmo pusaudžu terapeite.

Ģimeņu seminārs ir 3x3 nemainīgā vērtība. Gluži vai nerakstīts likums kādreiz bija, ka katram trīsreiztrīsniekam kaut vienreiz un šo semināru jābūt bijušam. Tā bijusi viena no viskuplāk apmeklētajām ievirzēm – reizēm līdz pat 40 dalībnieku. Jo pirms 30 un arī 20 gadiem Latvijā psiholoģija bija sveša lieta, iespēju runāt par ģimenes problēmām un tās risināt bija maz.

Māra atceras, ka sākumā bijis grūti cilvēkus te Latvijā saprast – viņi par savām problēmām nerunājuši vai, ja runājuši, tad caur puķēm. Tagad ir citādi – ir daudz vairāk informācijas, dažādi kursi, semināri, cilvēki iet arī terapijā. Bet tas nemazina 3x3 ģimeņu semināra vērtību – šī ir lieliska iespēja domu un rīcību sakārtošanai.

Līga semināru dalībniekiem un vispār trīsreiztrīsniekiem piedāvā bezmaksas konsultācijas: „Laika gaitā man ir bijuši neskaitāmi klienti. Vairs nestrādāju algotu darbu, bet man šis darbs ļoti patīk, priecājos, ka varu to darīt voluntieru kārtā. Nometnēs seminārs vienmēr bija no rīta, bet diena pagāja, runājoties ar cilvēkiem. Kopš pandēmija sākās, esmu ar daudziem jo daudziem tikusies *zoomā* un turpinu to darīt ar lielāko prieku.”

Rasma



Nakšņos mežā

Vilku mācības vadītājam Jurim jāatsaucas skaļi un braši, nekāda murmināšana zem deguna nemaz nedrīkst būt.

Ejot uz mežu pirmo reizi, puikas mācījās, kā palīdzēt draugam, ja viņam gadās kāda trauma – kā apturēt asiņošanu, kā pārsiet brūci. Katrs vilcēns tika pie lazdas zara, kuru pēc tam nomizoja un izlieca labi nospriegotā lokā. Šonakt vilcēniem īpaša nakts – viņi nakšņos mežā pašu sagatavotā zaru apmetnē. „Aicinu vecākus nedot uz mežu līdzī spilvenus un tējkannas. Bērns var atnākt vienās apakšbiksēs, un no rīta pārņāks sveiks un vesels,” rīta cēlienā teica ievirzes vadītājs.



Zīmē ar hennu

Ceturtdienas pievakares ievirzē nīkšanas telpā pulka meiteņu zīmēja ar hennu. Kā stāstīja hennas pavēlniece Zane Kuške, bija iecerēts, ka meitenes ar visu tiks galā pašas: uzzīmēs iecerēto rotājumu uz papīra, pārcels to uz cepampapīra un tad – uz rokas gluži kā uzlīmi no košļeņu iepakojuma. Kā parasti, viss izvērtās citādi. Meitenes bija gatavas uzzīmēt savu izsapņoto zīmējumu uz papīra, bet uz ādas ar to nācās tikt Zanei – meitēni gribēja būt droši, ka rezultāts būs ideāls. Zīmējumu izvēle bija daudzveidīga: saulītes, puķītes – magones un neaizmirstulītes, mandalas, pat lapsa un suns.

Lolita

Kriminālziņas

KORUPTĪVAS DARBĪBAS MAZAJĀ ZAGLĪ

Cukurgrauda redakcijā vērsās kāda visnotaļ zināma sieviete, jo viņas sirdsapziņa nespēja klusēt. Viņa savu lolojumu pieķērusi koruptīvās darbības tieši uz Zasas Tautas nama sliekšņa brīdī, kad pesrona X nodeva 80 centu kukuli personai Y pret solījumu, ka šī persona viņu neizceļ *Zagli*. Godīgā izteikusi draudus, ka par šādu rīcību draud tuvošanās aizliegums Danču zālei. Savukārt saieta vadības rīcībā no drošiem avotiem ietecejušas ziņas, ka šis bijis jau otrais kukulis, jo pirmais noēsts saldējumā.

Zaglu ziņas

CETURTDIENAS UZVARĒTĀJI



Mazā Zagla uzvarētāji Māra Stare un Igors Miška Idū.



Lielā Zagla uzvarētāji Katrīna Johansson un Kārlis Meņģelsons.

Re, kā!

Ar bērna muti runā patiesība

Saieta jaunākie dalībnieki raksturo Zasas 3x3 cilvēkus, kurus ir visvairāk ievērojuši.

● AKO no Darba grupas

Viņš ir garš. Īsti nezinu, ko dara. Ir arī labs un gudrs. Kaut kā nevar viņu saprast, bet dara labi. Viņam ir kaut kādi 10 gadi. Ģimene viņam te varbūt arī ir.

Madars Kitners (5 gadi)

● Saieta vadītājs LAURIS

Viņš ir labs. Visus pārbauda un paskatās, vai neblēņojas un nekaunējas. Viņš dančos iet rotaļās. Garšo viskaitkas un ir smuks cilvēks. Un ir atbraucis ar visu ģimeni. Man šeit patīk.

Rūta Šmite (6 gadi)

● INESE KRŪMIŅA

Viņa ir īsa un gudra. Ir arī priecīga un skaļa. Viņa ir mīla un garšo tomāti. Nedzied un nedejo, bet viņa ada. Viņai ir

3 gadi. Viņai ir kurpes, bet viņa viņas nevelk.

Otto Krūmiņš (2 gadi)

● LOTE no darba grupas

Viņa ir īsa un mati viņai tādi uz leju. Viņa ir gudra, smuka un mīla. Es viņu redzu laukumā. Domāju, ka viņai ir 4 gadi un iet skolā.

Alekss Jūns Sidorovičs (4 gadi)

● Saieta vadītāja ILZE

Viņa ir mamma. Viņa ir gara. Strādā un slauka papīrus. Viņa ir smuka. Ļoti smuka. Garšo tomāti, gurķi un kafija. Viņai ir 7 gadi. Viņai līdzi ir ģimene: Elza, tētis un māsa.

Alekss Jūns Sidorovičs (4 gadi)

Ilze

Saimniecībā noderēs

pašvērtējuma uzlabošanai

Ievirzes *Bez tabu jeb kā būt ar dusmām un agresiju sevī vadītāji* Jolanta un Ako visiem saieta dalībniekiem dāvina jautājumus, kuri palīdz koriģēt vai apstrīdēt negatīvās domas.

1. Vai es nejaucu domas ar faktiem?
2. Vai es neizdaru nepārdomātus secinājumus?
3. Vai es pieņemu, ka mans viedoklis ir vienīgais?
4. Vai negatīvās domas man palīdz vai kavē?
5. Kādas ir priekšrocības vai zaudējumi, ja es tā domāju?
6. Vai es sev uzdodu jautājumus, uz kuriem nav atbilžu?
7. Vai es domāju kategorijās visu vai neko?
8. Vai es savā domāšanā lietoju kategoriskus vārdus?
9. Vai es nosodu sevi kā personību, pamatojoties tikai uz vienu notikumu?
10. Vai nav tā, ka es koncentrējos tikai uz savām vājākajām pusēm un aizmirsu stiprās?
11. Vai es nevainoju sevi par to, kas nav mana vaina?
12. Vai es neiztveru personīgi tādas

lietas, kurām nav vispār vai arī gandrīz nav sakara ar mani?

13. Vai neuzstādu sev prasību būt perfektam?

14. Vai nav tā, ka es pievērsu uzmanību tikai lietu sliktajai pusei?

15. Vai nav tā, ka es pārvērtēju nelaimes iespējas?

16. Vai es nepārspīlēju notikuma svarīgumu?

17. Vai nav tā, ka es uztraucos par to, kā vajadzētu būt, tā vietā, lai pieņemtu esošo situāciju un rīkotos šajos apstākļos?

18. Vai es neizdaru pārsteidzīgu pieņēmumu, ka es nekādi nevaru ietekmēt situāciju?

19. Vai nav tā, ka plānojot nākotni, aizraujos ar pareģojumiem, tā vietā, lai vienkārši eksperimentētu ar šo nākotni?

Dzirdēts Zasā

☺☺☺

Ja saslimst saieta dalībnieks – tas ir bēdīgi, bet ja saslimst ievirzes vadītājs – tas ir sūdzīgi.

☺☺☺

Dzirdēts, ka *Vilku ievirzes* vadītāju sauc nevis Tomašuns, bet Jurašuns.