

Voldemārs VEICS

**UZVEDĪBAS
KULTŪRA
SASKARSMĒ**

030003-356P

395

Veids V.

Uzredības kultūra Jās-
karsme 2. daļa

98-4
236

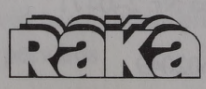
00003358

335

Voldemārs VEICS

UZVEDĪBAS KULTŪRA SASKARSMĒ

2. daļa



Grāmatas otrā daļa, tāpat kā pirmā daļa, sarakstīta, lai cilvēki varētu labāk orientēties un korekti uzvesties visdažādākās dzīves situācijās, apstākļos un vietās. Tā paredzēta visplašākajam lasītāju lokam.

Vienlaikus tā izmantojama kā mācību grāmata skolās, augstskolās un dažādos izvēlesursos iestādēs, uzņēmumos, firmās, biedrībās, apvienībās, organizācijās, mākslas, kultūras un citās institūcijās.

Grāmatas satura rādītāju var izmantot kā eksperimentālu mācību programmu, un atbilstoši vietējām iespējām var mācīšanai izvēlēties vienu vai otru tematu, kā arī var katram tematam noteikt vajadzīgo stundu skaitu.

Recenzente	Pedagoģijas doktore (Dr. paed.), docente Ruta Auziņa
Redaktore	Ineta Rāte
Māksliniece	Arta Muceniece
Datordizains	Venita Zariņa

ISBN 9984-15-197-2

©Voldemārs Veics

© RaKa, 2000

IU "RaKa", Zvaigžņu ielā 26, Rīgā, LV-1009, tālr. 7312668

Izdevējdarbības reģistrācijas apliecība Nr. 2-0471

Realizācijas daļa – tālr. 291875

Iespiests IU "RaKa" tipogrāfijā, tālr. 7602049

SATURS

2. daļa

Autora priekšvārds	4
19. Apģērbs un ģērbšanās kultūra	5
20. Ģimenes svētki un svinības	37
21. Uzvedība viesībās, restorānā, kafejnīcā un izbraukumā zaļumos	65
22. Nedienas ar smēķēšanu, alkohola un narkotisko vielu lietošanu	80
23. Jaunības skaistums un vecuma cildenums	110
24. Veselībai un skaistumam	129
25. Mīlestības atklāsmē saskarsmē	173
26. Sievišķīgums un ieskats kosmētikā	195
27. Dejas māksla un uzvedība deju zālē	217
28. Uzvedība mākslas un kultūras iestādēs	229
Ieteicamā literatūra	240

3. daļa

29. Ekonomiskā un tirdzniecības kultūra	
30. Ekoloģiskā kultūra un uzvedība dabā	
31. Ziedi cilvēka dzīvē	
32. Piekļusināta uzvedība saskarsmē	
33. Uzvedība citās zemēs un valstīs	
34. Citu valstu pārstāvju pieņemšana atbilstoši starptautiskajai praksei (Starptautiskais protokols)	
35. Latvijas valsts simbolika	
36. Svētki un atceres dienas	
37. Latvijas Valsts prezidenti	
38. Latvijas tēla veidošana	
39. Valsts apbalvojumi	
40. Uzvedības kultūras pilnveidei	
Autora pēcvārds	

AUTORA PRIEKŠVārds

Grāmatas "Uzvedības kultūra saskarsmē" otrā daļa ir pirmās daļas tiešs turpinājums.

Pirmajā daļā aplūkojam saskarsmi uzvedības kultūras aspektā. Galveno uzmanību veltījām pieklājīgai uzvedībai visdažādākajos dzīves un sadzīves apstākļos un situācijās, kā arī sevis un citu iepazīšanai.

Grāmatas "Uzvedības kultūra saskarsmē" otrajā daļā padziļināsim, paplašināsim un pilnveidosim iepriekš apgūtās zināšanas, kā arī apgūsim jaunas zināšanas un izpratni par uzvedības kultūru komunikatīvajā saskarsmē.

No jauna pievērsīsimies problēmām:

- ◆ Vai bieži domājam, kādi esam, kā izturamies un uzvedamies, kā veidojam mūsu attiecības ar citiem cilvēkiem?
- ◆ Vai mūsu uzvedība ir pieņemama un patīkama tikai man vai arī citiem?
- ◆ Vai mākam eleganti, moderni, gaumīgi un mūsdienīgi ģērbties?
- ◆ Vai pārzinām ģērbšanās kultūras pamatnosacījumu? Vai protam izvēlēties tērpu atbilstoši augumam un valkāšanas nolūkam? Vai zinām, ar ko atšķiras fraka no smokinga?
- ◆ Vai protam izvēlēties rotaslietas atbilstošas tērpi un valkātāja individualitātei?
- ◆ Vai pārzinām apģērba modernizēšanu un atjaunošanu?
- ◆ Vai protam apģērba valkātprasmi saistīt ar pieklājīgu uzvedību?
- ◆ Vai izprotam ģimenes svētku būtību un tradīcijas, kas pauž cieņu pret senajām vērtībām, kuras pārmantotas no paaudzes paaudzē, kā arī – vai izrādām godu ģimenes locekļiem, radiem, draugiem un paziņām?
- ◆ Vai protam atšķirt svētkus no pelēkās ikdienas?
- ◆ Vai protam uzvesties viesībās, ģimenes svētkos un svinībās?
- ◆ Vai zinām savas dzimtas locekļu radniecības radurakstus (dzimtas koku)?
- ◆ Vai protam uzvesties restorānā un kafējnīcā?
- ◆ Vai zinām to ļaunumu, ko nodara smēķēšana un pārmērīga alkohola lietošana?
- ◆ Vai varam atturēties no smēķēšanas?
- ◆ Vai spējam alkoholu lietot ar mēru?
- ◆ Vai zinām, kas ietekmē veselības un skaistuma saglabāšanu?
- ◆ Vai pārzinām jauniešu savstarpējās attiecības?
- ◆ Vai protam saglabāt jaunību un priekšlaicīgi nenovecot?
- ◆ Vai protam uzturēt veselīgu dzīvesveidu?
- ◆ Vai protam pieklājīgi uzvesties mākslas un kultūras pasākumos?
- ◆ Vai izprotam mākslas lomu uzvedības kultūras pilnveidē saskarsmē ar citiem cilvēkiem?
- ◆ Vai protam uzvesties operā, teātrī, koncertzālē, stadionā un sporta zālē? Diemžēl ne vienmēr mēs visu to zinām un protam.

Rast atbildes uz šiem un citiem jautājumiem jums palīdzēs šī grāmata. Tajā sniegti padomi un izteiktas pamācības par uzvedības kultūru īstenošanu saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

Vēlu sekmes!

APĢĒRBS UN ĢĒRBŠANĀS KULTŪRA

Izlasījuši šo nodaļu, jūs gūsiet zināšanas un izpratni par

- apģērbu un tā nozīmi,
- apģērba attīstības vēsturi,
- eleganci, modi un gaumi,
- apģērbu dažādām situācijām,
- apģērba papildinājumiem,
- rotaslietām un brillēm,
- apģērba izvēli,
- apģērbu sievietēm un vīriešiem,
- apģērba kopšanu, modernizēšanu un valkātprasmi.

1. APĢĒRBA VISPĀRĪGS RAKSTUROJUMS

Apģērbam vajadzētu būt ne tikai kā ārējam ietērpam un siltuma glabātājam, bet arī kā savas kultūras rādītājam, valkātāja rakstura, individualitātes, personības, elegances, modes un gaumes paudējam, pieklājīgas uzvedības sekmētājam saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

- Apģērbs un tā papildinājumi ir kā**
- ◆ ārējais ietērps un siltuma glabātājs,
 - ◆ aizsargātājs no nelabvēlīgas apkārtējās vides iedarbības,
 - ◆ darbaspēju un dzīves ērtības sajūtu nodrošinātājs,
 - ◆ laikmeta un tajā pastāvošo ģērbšanās tradīciju atainotājs,
 - ◆ cilvēka dzīvesveida un sociālā statusa raksturotājs,
 - ◆ profesijas un amata rādītājs,
 - ◆ valkātāja rakstura un ģērbšanās kultūras paudējs,

- ◆ attieksmes pret sevi un citiem izteicējs,
- ◆ sociālā un mantiskā stāvokļa rādītājs,
- ◆ gaumes un skaistuma izpratnes paudējs,
- ◆ individualitātes un personības atspoguļotājs.

Apģērbs izceļ apģērba valkātāju. Tas iespējams, ja apģērbs ir atbilstošs valkātāja personībai un individualitātei, kā arī situācijai un apstākļiem. Svarīgi, lai tas būtu elegants, moderns, gaumīgs, ērts, praktisks.

Atbilstošs apģērbs ir daudzu panākumu atslēga gan darbā, gan mājā, gan visplašā-

kajā sabiedrībā. Šāds apģērbs dara cilvēku izturētāku, disciplinētāku un kulturālāku, kāpina viņa pašapziņu un uzlabo garstāvokli, kā arī rada iedvesmu, prieku un patiku radoši strādāt un dzīvot.

Apģērba nozīmēs lielo daudzveidību nodrošina viss apģērba ansamblis, kurā ietilpst galvenokārt **virsdrebes**, to **papildinājumi** un **apavi**, kā arī **veļa**.

Cilvēka dzīvei nepieciešamākie apģērbi:

- ◆ uzvalks un kostīms,
- ◆ žakete un bikses,

- ◆ svārki un kleita,
- ◆ blūze, veste un virskrekls,
- ◆ virsjaka un vējjaka,
- ◆ apmetnis, mētelis un kažoks.

Mūsu dzīvē liela nozīme ir mācai, pat mākslai veidot sev vispiemērotāko un atbilstošāko apģērba ansambli.

Atbilstošs, gaumīgs un moderns apģērbs ciešā saistījumā, vienotībā un harmonijā ar valkātāja personību un prasmi pieklājīgi uzvesties ir panākumu ķīla daudzās dzīves norisēs, it īpaši komunikatīvajā saskarsmē.

2. IESKATS APĢĒRBU ATTĪSTĪBAS VĒSTURĒ

Apģērba attīstība ilgusi daudzus gadsimtus, pat gadu tūkstošus, sākot no gurnu apsējiem un zvērādu apmetņiem līdz mūsdienai elegantajiem tērpiem.

Apģērba attīstību nosaka

- ◆ attiecīgais laikmets un sabiedriskās attiecības,
- ◆ nacionālais un etniskais kolorīts,
- ◆ cilvēku darba un sadzīves raksturs,
- ◆ kultūras un mākslas līmenis,
- ◆ klimatiskie un meteoroloģiskie apstākļi,
- ◆ dzīves un sadzīves tradīcijas un situācijas.

Senajos laikos vairākām tautām apģērbs atklāja cilvēka piederību pie noteiktai sabiedrības slāņa.

Pastāvēja pat stingri aizliegumi vienkāršiem ļaudīm vilkt mugurā augstākajai kārtai piederoša cilvēka drānas. (Mūsdienās šāda sociālā plaista un funkcija ir izzudusi.)

Sensenos laikos apģērbs sastāvēja no gurnu apsējiem un zvērādu apmetņiem. Daudzus gadsimtus cilvēki valkāja galvenokārt pašdarinātu apģērbu un ieturēja attiecīgā laikmeta ģērbšanās tradīcijas. Piemēram, antīkajā pasaulē apģērbs izcēla cilvēka ķermeņa dabisko skaistumu.

Viduslaikos apģērbs kļuva romantiskāks.

Eiropā kopš **12. gs.** izplatījās jau īpaši piegriezts apģērbs.

13. gs. apģērba siluets bija taisns, brīvs, bet kopš **14. gs.** – šaurs, augumam pieguļošs.

Par apģērba modes pirmsākumiem Eiropā uzskata 14. gs. Tās noteicēja daļēji esot bijusi Parīze.

Interesanti, ka renesanses laikmetā vīrieši nēsāja platus, masīvus apģērbus, turpretī sievietes – pieguļošus apģērbus ar kupliem, krokotiem svārkkiem. Zemnieki apģērbus šuva galvenokārt no bieza, rupja pašdarināta audekla.

No 17. gs. Eiropā valda galvenokārt franču (Parīzes) mode, kurai raksturīga izsmalcinātība, kuplums, greznums un iespaidīgums.

Šie krāšņie, izsmalcinātie un sievišķīgie tērpi prasīja arī izsmalcinātu un graciozu uzvedību. Tālaika bagātākās sievietes sāka apgūt arī **smalkās uzvedības manieres**.

Šo apģērba mākslu kopā ar smalko uzvedības manieru skolām, kas radās 18. gs. vidū un beigās Francijā, pārņēma vairākas pasaules valstis, izveidojot savdabīgas apģērba modes un stilu skolas Spānijā, Vācijā, Polijā, Dānijā, Zviedrijā, Krievijā. Tas ievērojami sekmēja ģērbšanās kultūras attīstību Eiropā.

18. gs. beigās modes pasauli sāk iekarot Anglija ar klasiskiem vīriešu uzvalkiem, kas vēlāk izplatījās visā Eiropā. Taču tērpa elegances, greznuma ziņā nepārspējama paliek Francija.

19. gs. beigās – 20. gs. sākumā strauji attīstās apģērba rūpnieciskā ražošana, tiek atklāti modes nami Francijā, Anglijā, Vācijā un citās valstīs.

Mūsdienās modes un elegances galvenā noteicēja ir Francija (precīzāk: **Parīze – pilsēta brīnišķā**) un **Anglija** (precīzāk: **Londona – pilsēta klasiskā**). Un tomēr Francijas – Parīzes mode ir noteicošā Eiropā un tai tuvākajās valstīs.

Senie latvieši valkāja pašdarinātas drānas. Mūsu ēras **7. – 12. gs. Latvijā** sieviešu apģērbs sastāvēja no lina krekla, vilnas brunčiem, plecu segas – villaines, galvas-



Elegants, grezns un vienkāršs romantisks tērps 19. gs. sākumā Francijā

segas un ādas apaviem, vīriešu apģērbs – no lina vai vilnas krekla, svārkkiem, biksēm, apmetņa, cepures, autiem un ādas apaviem.

Turīgo cilvēku apģērba greznoja metāla plāksnītes un citi rotājumi.

19. gs. otrajā pusē Latvijā apģērbus sāka darināt galvenokārt no rūpniecās austiem audumiem. Apģērba modelēšanā un šūšanā visbiežāk tika izmantota Rietumeiropas bagātā pieredze.

Mūsdienās Rīgas modeļu nams pazīstams ne tikai Eiropā, bet arī citos kontinentos. Modernizējot un darinot tērpus, tiek ņemtas vērā arī nacionālās īpatnības, piemēram, etnogrāfiskie principi un folkloras motīvi saistījumā ar apģērba veidošanas mākslas sasniegumiem.

Jaunās modes pamatvirzību un tendences, kā arī apģērba modelēšanas jaunumus propagandē un reprezentē **MODES ŽURNĀLI**.

Šādi žurnāli iznāk periodiski gan pieaugušajiem, gan bērniem.

Pirmais ilustrētais modes žurnāls "**Cabinet des modes**" tika izdots 1785. gadā Francijā.

3. ELEGANCE*, MODE, GAUME

Mūsdienās apģērba un ģērbšanās kultūras vadmotīvs ir **ELEGANCE** (tulkojumā no franču valodas – moderns, gaumīgs, smalks, grezns, svinīgs, izmeklēts, atbilstošs).

Tātad apģērbam vajadzētu būt elegantam, proti:

- ◆ atbilstošam personībai un individualitātei,
- ◆ piemērotam vietai, apstākļiem un situācijai,
- ◆ modernam un gaumīgam,
- ◆ ērtam un brīvam,
- ◆ glītam un izskatīgam,
- ◆ patīkamam sev un citiem.

Šāds apģērbs rada patiku, simpātijas pret valkātāju, kā arī kāpina pašapziņu, uzlabo garastāvokli, labvēlīgi ietekmē pašsajūtu.

Elegants apģērbs dara cilvēku izturētāku, taktiskāku, disciplinētāku, staltāku un pieklājīgāku nekā tad, ja viņš valkātu neatbilstošas, vecmodīgas drēbes.

Elegancē galvenā ir personība. Visvairāk elegancē izpaužas ģērbšanās kultūras un valkātāja personības saskaņotībā, vie-

Mūsdienās populārākie ir "**Vogue**", "**Harper's Bazaar**", "**Burda Moden**" u.c.

Rīgas modeļu nams kopš 1948. gada izdod modes žurnālu "**Rīgas Modes**".

Modes žurnālos ievietotie modeļi un otaparaksti var būt labi padomdevēji atbilstoša apģērba izvēlē un ansambļa komplektēšanā.

notībā un harmonijā, arī prasmē galanti un pieklājīgi uzvesties vienmēr un visur.

Elegantas sievietes tērpā ir pausta viņas garīgā bagātība, skaistuma un dailes izpratne, ar gaumi ieturēts majestātiskums un vienkāršība, kā arī attieksme pret sevi un citiem.

Apģērba eleganci palielina rūpīgi izstrādāts tērpa modelis un piegriezums, mērenība rotaslietu un citu aksesuāru izvēlē, saņ�ķoptība un valkātprasme.

Ārienes sakoptība, dabiskums, vienkāršība, sirsnība, smalkjūtība un taktiskums ir vērtējami visaugstāk. Nereti pat sejas skaistums nespēj aizstāt ārienes koptēlu. Ne velti tautā mēdz teikt: "Viņa nav skaita, bet eleganta, moderna un simpātiska, pat burvīga, pievilcīga un neatvairāma." To visu neapšaubāmi veicina elegants un moderns apģērbs ar atbilstošiem apaviem, tērpa papildinājumiem un piemērotām rotaslietām.

Elegants un moderns apģērbs ir daudzu panākumu noteicējs. Tas nodrošina sekmes un panākumus darbā, visplašākajā sabiedrībā. Elegance stāv pāri laikam.

***Elegance** (fr. *elegant*) – izsmalcināts, grezns.

Sievietes elegances palielināsies, ja viņai līdzās būs eleganti ģērbies tolerantis un pieklājīgs vīrietis.

Cilvēka, it īpaši sievietes, elegances, skaistums, pievilcība un valdzinājums cieši saistīts ar modi un gaumi.

MODE ir specifiska sabiedrības gaumes un skaistuma izpratne, kas atspoguļo tās kultūru, tradīcijas, praktiskās vajadzības un māksliniecisko virzību attiecīgajā laika posmā.

Modes attīstībā vērojamas zināmas likumsakarības un cikliskums. Jebkura mode vairāk vai mazāk atkārto to, kas jau bijis, t. i., tai piemīt retro pazīmes ar jaunām modifikācijām. Piemēram, jau senos laikos cilvēki pagarināja tērpu, cik vien tas bija iespējams, tad atkal to saīsināja. Līdzīgi mainījies tērpu kuplums, dekolte izgriezums u. tml.

Ilgus gadus, pat gadsimtus viss bijis modē – gan gari, gan īsi, gan kupli, gan ķermenim pieguļoši svārki, gan svārki ar nelielu šķēlumu. Prasme eleganti, gaumīgi un atbilstoši ģērbties ir saistīta ne tikai ar attiecīgā laikmeta modes prasību ievērošanu, bet arī ar cilvēka individualitāti, gaumi, viņa dzīvesveidu, darba specifiku, sociālo stāvokli, iegādes un citām iespējām.

Mode uzskatāma par padomdevēju un orientieri. No tās ir jāņem tikai tas, kas pietāv. Mode ir mainīga un nav domāta aklai kopēšanai.

Modernam apģērbam jātagādā prieks un patika, nevis sarūgtinājums un nepatika. Cilvēkam nav jāklūst par modes pielūdzēju un vergu.

Liela māka ir pacelties pāri modei un veidot apģērbu atbilstoši savai gaumei un stilam, kā arī individualitātei un personībai.

Atcerēsimies, ka modi veido mākslinieki un apģērbu ražotājas firmas, kuru ienākumi atkarīgi no to spējām radīt un realizēt arvien jaunas modes “kļiedzienus”. Viss supermodernais ne vienmēr ir piemērots un atbilstošs katram cilvēkam.

Tāpēc nevajadzētu akli sekot modei un ar neatbilstošu tērpu zaudēt savu eleganci, valdzinājumu un pievilcību.

Elegances skatījumā ar modi cieši saistīta gaume.

GAUME ir katra cilvēka estētiskā pārlicība, spēja novērtēt un ieviest savā dzīvē skaisto un patīkamo, kā arī sapratne par apģērba eleganci un ģērbšanās kultūru.

Lai apģērbs būtu gaumīgs un atbilstošs, no modes jāņem tas, kas pietāv un ir piemērots katra cilvēka individualitātei un personībai, dzīvesveidam, darba un atpūtas apstākļiem, kā arī augumam un ķermeņa veidolam.

Nav gaumīgi un izskatās neestētiski, ja, piemēram, tukli un neliela auguma cilvēki valkā spilgtu, ļoti raibu, šķērsvītrotu vai lielrūtaina auduma tērpus, kā arī tērpus ar milzīgiem zīmējumiem, plašiem krāsojumiem, uzspīlētus džinsus, sporta bikses, šortus.

Nepievilcīgi izskatās, ja apaļīgas sievietes nēsā apspīlētus un īsus tērpus, kā arī apģērbu ar lielu dekolte. Tuklākām sievietēm jācēnšas valkāt tumšākas krāsas brīvi krītošs apģērbs, jo tumšas krāsas un vertikāls svītrojums apaļīgus cilvēkus vizuāli dara slaidākus.

- ◆ Atcerēsimies, ka spilgtas un gaišas krāsas reljefi izceļ ķermeņa līnijas un optiski palielina figūru.
- ◆ Pretēju efektu rada tumšie, tā dēvētie aukstie toņi un sīkie auduma raksti.

- ◆ Sievietēm, kurām nav glītas kājas, rokas vai pleci, nebūtu vēlams šīs ķermeņa daļas atsegt.
- ◆ Cilvēkam ar īsu kaklu, piemēram, nepiestāv svīteris ar augstu apkakli, lai cik moderns tas būtu.

Par labu gaumi neliecina arī paradums

- ◆ rūtainu žaketi nēsāt komplektā ar rūtainu kreklu un rūtainu kaklasaiti,
- ◆ zaļgandzeltenu rūtainus svārkus – ar sārtu džemperu, kurā ir spilgts zili oranžs diagonālsvītrojums,
- ◆ daudzkrāsainus svārkus – ar puķotu blūzi,

- raibām zeķēm un svītrainām getrām,
- ◆ pie vasaras žaketes siet zīda kaklasaiti vai tauriņu,
- ◆ vieglai vasaras kleitai vilkt virsū lielu, smagu vilnas vai vatētu jaku.

Bezgaumību demonstrē atsevišķi cilvēki, valkādami nesaskanīgu krāsu apģērbu. Piemēram, sarkana cepure, zaļa jaka, sārtā blūze, dzeltenī svārkī, zilās zeķes, bronzas krāsas kurpes u. tml.

Par vēl lielāku bezgaumību un uzvedības kultūras neizpratni liecina kultūras un mākslas iestāžu apmeklēšana šādā apģērbā.

4. APĢĒRBS DAŽĀDĀM SITUĀCIJĀM

Pēc valkāšanas nolūka, lietojuma, vietas un laika izšķir apģērbu ikdienai, mājai, darbam, sportam, tūrismam, atpūtai, svīnīgiem gadījumiem un citām norisēm.

Ikdienas apģērbs

Ikdienas apģērbs plaši iecienīts visā pasaulē. Tas ir atšķirīgs dažādu valstu iedzīvotājiem. Apģērbu ietekmē cilvēku dzīvesveids un attīstības līmenis, klimatiskie un ekonomiskie apstākļi, tradīcijas un paražas.

Svarīgi, lai ikdienas apģērbs būtu

- ◆ noderīgs iziešanai ārpus mājas un dažādu darbu veikšanai,
 - ◆ atbilstošs valkātājam un modes prasībām,
 - ◆ piemērots vietas, laika un sezonas apstākļiem,
 - ◆ vienots un saskanīgs apģērbu komplekts – apģērbs, apavi, galvassega, šalle, cimdi, zeķes un citi apģērba papildinājumi,
 - ◆ higiēnisks, mazburzīgs un viegli kopjams.
- Daļai iedzīvotāju ikdienas apģērbs ir gan

darba, gan atpūtas, gan arī goda tērps. Tomēr, ja ir iespējams, būtu vēlams iegādāties atsevišķus tērpus mājai, darbam, godiem.

Mājas apģērbs

Mājas apģērbs paredzēts valkāšanai mājās, galvenokārt mājas darbiem, arī atpūtai.

Mājas apģērbam vajadzētu būt

- ◆ atbilstošam veicamajam darbam (telpu uzpošanai, darbiem virtuvē, pagalmā, dārzā, kā arī dažādiem un atsevišķiem mazgāšanas, tīrīšanas un kopšanas darbiem),
- ◆ vienkāršam un praktiskam,
- ◆ pietiekami modernam un gaumīgam,
- ◆ ērtam, brīvam un izskatīgam,
- ◆ tīram un nesaburzītam,
- ◆ bet apaviem – ērtiem un atbilstošiem.

Sievietes mājas apģērbam ir piemērotas kleitas, blūzes vai svīteri kopā ar svārkīem vai garajām (pusgarajām) biksēm. Iecienītas ir kokvilnas auduma halātkleitas.

Apģērbu aizsargāšanai lieto priekšautus,

bet tērpu izgreznošanai – vienkāršas rotaslietas, šallītes, lakatiņus.

Īpaši mājas apģērbi ir rītakleitas jeb halāti, ko valkā pirms gulētiešanas un pēc uzcelšanās, mājas darbu veikšanai.

Vīriešiem mājās der dažāda auduma brīvas jakas, mājas svārki, svīteris, kamzolis vai virskrekls un vienkārša auduma bikses.

Mājās kā sievietēm, tā vīriešiem piemērots viegli tīrāms un mazgājams tērps.

Nevajadzētu īpašu mājas apģērbu aizstāt ar novecojušiem vai novalkātiem apģērba gabaliem un apaviem.

Nav pieklājīgi mājās ģērbties nevižīgi, valkāt netīras un saburzītas drānas vai tieši pretēji – pārspilēti greznoties.

Arī vīriešiem mājās jāģērbjas kulturāli. Nav attaisnojams dažu vīriešu ieradums mājās neskūt bārdu, nemazgāties, valkāt vecas un netīras drēbes.

Nevajadzētu visu dienu mājās staigāt naktstērpā, rīta apģērbā, peldmēteli, pidžamā, izejamā vai sporta tērpā.

Katram mājas tērpam jābūt atbilstošam gan darbam, gan atpūtai, lai sieviete un vīrietis justos ērti, brīvi un apmierināti.

Izejot ārpus mājas, jāraugās, lai apģērbs būtu piemērots iešanas mērķim un uzdevumiem, vietai, gadalaikam, meteoroloģiskajiem un citiem apstākļiem.

Piemēram, rudenī noderīga ir žakete ar garajām biksēm, kā arī svārki, kurus valkā kopā žaketi un pusemēteli. Zem žaketes var pavilkt vesti vai siltāku jaku ar augstu apkakli.

Noderīgi ir arī ādas apģērbi, it īpaši vējjakas, pusemēteļi, mēteļi. Lietainā laikā nepieciešams lietussargs vai lietusmētelis. Atbilstoši tērpam un āra apstākļiem jāizvēlas piemēroti apavi, pabiezas zeķes, cepure, šalle, cimdi un citi apģērba papildinājumi.

Darba apģērbs

Darba apģērbs ir visvairāk piemērotākais apģērbs darba kvalitatīvai izpildei un vēlamu rezultātu ieguvei.

Darba apģērbam jābūt atbilstošam

- ◆ profesijai un ieņemamajam amatam,
- ◆ darba apstākļiem un specifikai,
- ◆ higiēnas un estētiskajām prasībām,
- ◆ darba vides apstākļiem un gadalaikam,
- ◆ tam jābūt praktiskam, ērtam un izturīgam,
- ◆ modernam un gaumīgam,
- ◆ viegli tīrāmam un mazgājamam.

Darba apģērbi dažādām profesijām ir daudzveidīgi un atšķirīgi.

Piemēram, **ražošanā** arvien plašāk lieto īpašus darba uzvalkus, speciālus tērpus, kombinezonus, uzsvārcus, vestes un citus atbilstošus apģērbus, kas sekmē darba kvalitāšu izpildi. Šie darba apģērbi var būt no dažāda materiāla, fasona un krāsas.

Kaut gan darbam iesaka atturīgas krāsas tērpus, tomēr krāsas nedrīkst būt nomācošas, radīt drūmu iespaidu, nevēlami ietekmēt noskaņojumu.

Apkalpojošās sfēras darbinieku apģērbam jāsekmē klientu un strādājošo savstarpējās attiecības. Piemērots sievietēm ir kostīms, vīriešiem – uzvalks, ko uzskata par universālu apģērbu.

Nereti **darba apģērba funkcijas var veikt arī ikdienas un goda apģērbs.** Piemēram, vairāku valsts iestāžu darbinieki sekmīgi savu darbu veic ikdienas apģērbā, turpretī laulības ceremonijā piedalās goda apģērbā.

Tas ir interesanti

Nīderlandes tiesa nosprieda, ka pastniekiem (vīriešiem) savi darba pienākumi jāveic, ģērbtiem ga-

rajās biksēs, nevis šortos. Pastniecēm ļauts karstā laikā nēsāt drēbes, kas atkailina tikai kājas.

Apģērbs vadošām darbiniecēm

Ģērbšanās kultūras skatījumā **sievietēm, it sevišķi vadošām darbiniecēm, vajadzētu ģērbties eleganti, moderni, gaumīgi un lietišķi, turklāt atbilstoši viņu sociālajam stāvoklim un ieņemamajam amatam.**

Taču darbā vajadzētu ieturēt zināmu aturību superekstravaganču apģērbu, rotaslietu izvēlē un kosmētisko līdzekļu lietošanā.

Nav pieklājīgi sievietēm darbā valkāt

- ◆ pārāk izaicinošus, spilgtus, atklātus un atkailinātus tērpus,
- ◆ tērpus ar lieliem kakla vai piedurkņu izgriezumiem,
- ◆ svārkus ar dziļiem šķēlumiem,
- ◆ šauras, pieguļošas bikses un šortus,
- ◆ pārāk īsus (minī) svārkus,
- ◆ mirgojošas, spīdīgas un caurspīdīgas drēbes.

Nav ieteicami

- ◆ sporta tērpi un sporta apavi,
- ◆ vakara un svinību tērpi,
- ◆ kleitas un dekoltēti tērpi,
- ◆ pārāk daudz rotaslietu.

Nav vēlami

- ◆ ielas zābaki un ielas kurpes,
- ◆ gari un spilgti krāsoti nagi, kā arī asi nagi,
- ◆ pārmērīgi kosmētikas un smaržu pielietojumi,
- ◆ nmoderni, apvalkāti un nesakoпти tērpi.

Tiesībsargājošo iestāžu darbiniekiem ir speciāli formas tērpi.

Apbrīnojami, cik liels īpatsvars dažos cilvēkos ir mundierim.

F. DOSTOJEVSKIS

Policijas darbiniekiem izsniedz vienota parauga formas tērpus. Taču šo tērpu krā-

sas ir atšķirīgas:

Policijas departamenta darbiniekiem – tumši pelēka,

Izmeklēšanas departamenta darbiniekiem – zila,

Iekšlietu ministrijas štāba un ieslodzījuma vietu darbiniekiem – zaļa,

Ugunsdzēsības un glābšanas dienesta departamenta darbiniekiem – melna.

Šo dienestu darbiniekiem darba tērpu galvenais uzdevums ir pašu darbinieku dzīvības un veselības nodrošināšana ugunsdzēsšanas un citos glābšanas darbos.

Ceļu policijas formas tērpā ir iekļautas gaismu atstarojošas vestes. Šim formas tērpa elementam ir ne tīki brīdinājuma, bet arī personu aizsargājoša funkcija.

Prokuratūras darbiniekiem, pildot savus pienākumus, vajadzētu valkāt prokurora tērpu ar amata zīmi – krūšu nozīmi. Diemžēl līdz 2000. gadam šādi formas tērpi netika ieviesti.

Tiesnešiem ir speciāli darba tērpi: mantijas ar amata zīmi – ķēdi. Tas rada vizuālu neietekmējamības iespaidu un virza spriest taisnu tiesu.

Interesanti tas, ka Anglijā samērā ilgi un Francijā vēl tagad tiesas procesos tiesneši valkā parūkas.

Mantija tiek izgatavota:

Augstākās tiesas tiesnešiem – no karmīnkrāsas auduma,

apgabaltiesu tiesnešiem – no bordo krāsas auduma,

rajona (pilsētu) tiesu tiesnešiem – no melnas krāsas auduma.

Zvērinātiem advokātiem tiesas sēdēs vajadzētu nēsāt īpašu tērpu – talāru. Diemžēl līdz 2000. gadam tiesas sēdēs advokāti savus aizstāvamais pārstāvēja privātajās drēbēs. Viriešiem ir iecienīti uzvalki, sievietēm – kostīmi.

Tiesību sargājošo institūciju formas tērpu valkātājiem jācenšas

- ◆ taisnīgi pārstāvēt un aizsargāt tiesisku valsti un tās izdotos likumus,
- ◆ vienlaicīgi nepārspīlēt savas tiesības un pilnvaras, kas viņiem dotas, uzvelkot tiesību sargājošo institūciju formas tērpu,
- ◆ izraisīt uzticību un cieņu apkārtējā sabiedrībā,
- ◆ ievērot ģērbšanās kultūru un stingri sekot ārējai sakoptībai,
- ◆ būt taisnīgiem, disciplinētiem, pieklājīgiem un izpalīdzīgiem saskarsmē ar aizstāvamajiem un apkārtējiem cilvēkiem.

Ārstiem, medmāsām un pārējam medicīniskajam personālam darba apģērbs ir gaišos toņos, parasti maigi zaļā un zilā vai baltā krāsā darināts uzsvārcis, kā arī plats virskrekls un garas bikses.

Ceļu strādniekiem atbilstošs ir luminiscējošas vai spilgtas krāsas apģērbs, lai sekmētu darba drošības noteikumu ievērošanu.

Īpaši darba apģērbi paredzēti profesijām, kurās strādājošie pakļauti kaitīgas apkārtējās vides iedarbībai.

Savs formas tērps ir stjuartēm, oficiantēm, pārdevējām un citu profesiju darbiniecēm.

Speciāli formas tērpi ir bruņoto spēku pārstāvjiem.

Elegances, modes un gaumes, tīrības un sakoptības ziņā darba apģērbam nevajadzētu atšķirties no goda un svētku tērpiem.

Goda un svētku tērpi

Šie tērpi valkājami godībās un svētkos, operu un teātru izrādēs, koncertos, pie-

nemšanās un vizītēs, kā arī citos svinīgos gadījumos.

Svētku jeb goda tērpiem vajadzētu būt

- ◆ elegantiem, moderniem un gaumīgiem,
- ◆ vairāk vai mazāk grezniem un izskatīgiem,
- ◆ atbilstoši godību raksturam un svinīgumam,
- ◆ atbilstoši norises laikam, vietai un telpai, kurā pasākumu organizē,
- ◆ piemērotiem ielūgto viesu skaitam un sastāvam,
- ◆ atbilstoši iegādes iespējām,
- ◆ tādiem, kas rada svinīgu noskaņojumu.

Sievietēm minētās funkcijas var veikt kleitas, kostīmi vai bikšu kostīmi, kas izgatavoti no samta, brokāta, mežģiņauduma, plānas kokvilnas, zīda un citiem grezniem audumiem.

Viriešiem svinībās un svētkos piemērots ir elegants uzvalks, smokings (melna žakete ar šallveida atlasa vai zīda atlokiem) un fraka.

Bērniem un jauniešiem svētku tērpiem parasti izmanto plānu kokvilnas audumu, rotājot to ar uzšuvēm, ielocēm, izšuvumiem, mežģiņēm, lentēm.

Mūsu dzīvē ir daudz svētku, godību un citu svinīgu pasākumu, kam gatavo speciālus, bieži pat tradicionālus godību tērpus. Piemēram, kristībās un vārda došanas godībās **meitenēm piemērotas gaišas kleitas, bet zēniem – tumšas bikses ar greznu virskreklu.**

Vēl arvien godā ir kostīmkleitas un tā dēvētie pēcpusdienas apģērbi un vakartērpi. Tie ir greznāki par ikdienas tērpiem. Šiem tērpiem ir piemērotas rotaslietas.

Svētku un goda apģērbu grezno kažokādas apmetnis vai speciāli apstrādāta kažokāda.

Lielās svinībās un plašos sarīkojumos sievieti grezno gara vakarkleita, vīrieši – fraka, smokings vai tumšs uzvalks ar baltu virskreklu, melnām korpēm un ne pārāk spilgtu kaklasaiti. Tas rada svinīgumu un iespaidīgumu.

Mazām viesībām un nelieliem sarīkojumiem pārāk grezns tērps nav vajadzīgs. Piemēram, uz vakariņām var ierasties ikdienas apģērbā. Taču lielākos sarīkojumos un viesībās apģērbam vajadzētu pacelties pāri ikdienībai.

Ģimenes cilvēki, ejot sabiedrībā, varētu apģērbu savstarpēji saskaņot. To var praktizēt arī radi un draugi, kā arī mākslas un kultūras kopas dalībnieki.

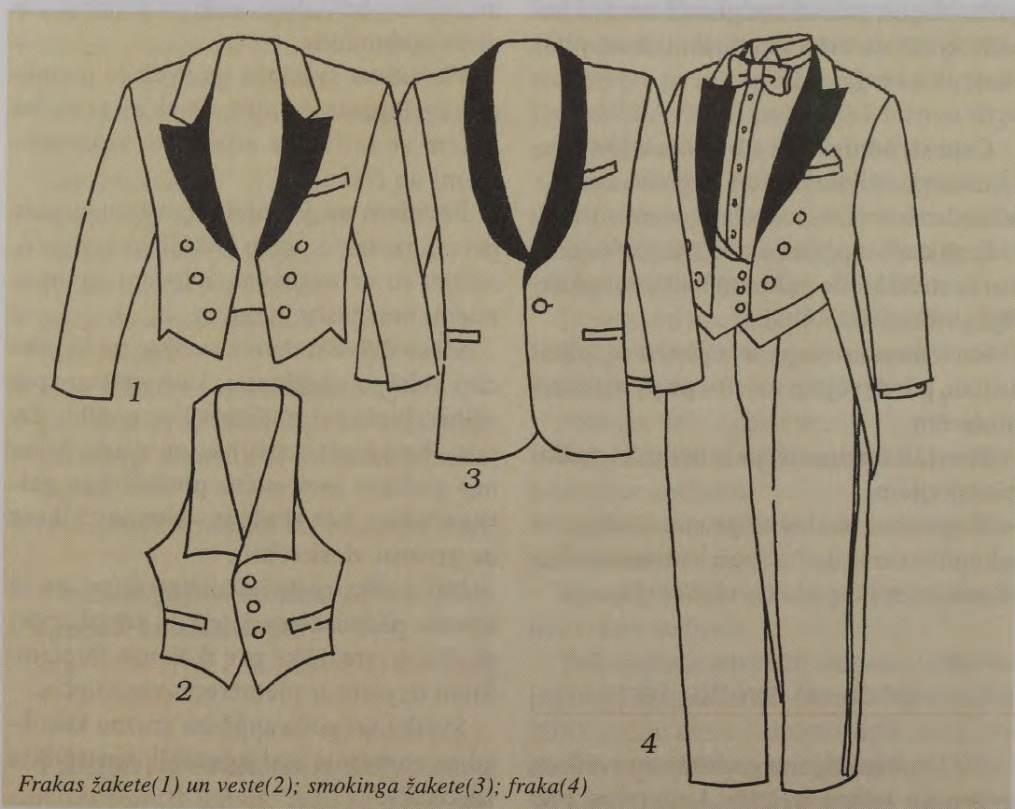
Mazliet par fraku un smokingu

Fraka un smokings ir visgreznākie vīriešu tērpi, kas valkājami visaugstākajos un nozīmīgākajos svētkos.

FRAKA ir melna žakete, kuras aizmugures daļa ir pagarināta un šķelta, bet priekšā tā sniedzas līdz viduklim un ir augumam pieguļoša.

Apkakles atloki parasti ir no zīda. Biksēs ir bez atlokiem, un tām gar sāniem ir zīda lente.

Pie frakas velk atklātu vesti, baltu virskreklu un tauriņu, kā arī tumšas zeķes un melnas kurpes. Piemērots ir melns mētelis un platmale vai cilindrs, kuru ziemā var aizstāt ar melnu kažokādas cepuri.



Frakas žakete(1) un veste(2); smokinga žakete(3); fraka(4)

Fraka piemērota

- ◆ vissvinīgākajos svētkos un svinībās,
- ◆ vizītēs un pieņemšanās,
- ◆ kāzās un bērēs,
- ◆ teātru un koncertu apmeklējumos,
- ◆ jubilejās, akadēmiskos un citos svinīgos pasākumos.

Valkājot fraku, tā netiek aizpogāta. Veste atklāti redzama zem frakas. Virskrekla aprocēm jābūt mazliet garākām par frakas piedurkņu galiem.

Ja vīrietis ir tērpiēs frakā, sievietei piemērots ir vakartērps. Frakā un vakartērpā tērpušies kungi un dāmas pauž eleganci un graciozitāti, it īpaši harmoniskā vienotībā ar kulturālu uzvedību.

SMOKINGS ir grezns un svinīgs tērps, kas līdzīgs uzvalkam. Tas ir eleganti šūts, var būt gan ar vienrindas, gan ar divrindu pogājumu un galvenokārt ar šallveida apkakli, kas pārklāta ar zīda atloku. Bikšēm gar sāniem ir zīda lente.

Smokingam piemērots ir balts virskrekls, atbilstošas krāsas veste un tauriņš, atbilstošas zeķes un kurpes.

Eleganti ir melni un balti, arī citas krāsas smokingi.

Smokings piemērots greznos un svinīgos pasākumos. Tas galvenokārt ir kā vakara tērps jubilejās, pieņemšanās, vizītēs, svētku izrādēs, koncertos, deju un citos sarīkojumos.

Kungam smokingā atbilst sieviete, kura tērpta greznā un svinīgā vai arī vislabākajā tērpā.

VIZĪTSVĀRKI ir tāds tērps, kas sastāv no melnas žaketes, melnām biksēm, balta krekla, pelēcīgas kaklasaites un vestes. Pie tērpa piemērotas melnas kurpes.

Ja vīrieši ģērbj vizītsvārkus, tad sievietēm atbilstoši ir svinīgs kostīms vai grezna

kleita ar piedurknēm un piemērotām rotaslietām.

Vizītsvārki ir smalks dienas otrās puses svētku tērps, kas piemērots svinīgās vizītēs, dažādos oficiālos un neoficiālos pasākumos un saietos.

Sporta apģērbs

Sporta apģērbs paredzēts dažāda veida sporta nodarbībām un fizikultūras pasākumiem.

Sporta apģērbam jābūt

- ◆ atbilstošam attiecīgam sporta veidam un fizikultūras pasākumam,
- ◆ higiēniskam un veselībai nekaitīgam,
- ◆ no dabiska, nevis sintētiska materiāla,
- ◆ ērtam, vieglam un tādām, kas uzsūc sviedrus,
- ◆ ar labām temperatūras regulēšanas spējām,
- ◆ tādām, kas sekmē labāku rezultātu sasniegšanu,
- ◆ modernam un izskatīgam,
- ◆ viegli mazgājamam un tīrāmam,
- ◆ bet apaviem – ar elastīgu zoli, bez papēža, ar auduma vai ādas virsmu.

Sportā un fiziskajā kultūrā plaši lieto dažādas jakas, bikses, krekļus, kurpes, zeķes, vestes, cepures un citus apģērbus. Tos aizvien biežāk darina no dabiska materiāla.

Pie sporta apģērba nevalkā kurpes ar augstiem papēžiem, platmales vai greznas rotaslietas; mazāk lieto kosmētiku.

Sporta apģērba izvēle atkarīga arī no klimatiskajiem apstākļiem un gadalaika. Vasarai piemēroti kokvilnas krekliņi un trikotāžas bikses, rudenim un pavasarim – vilnas vai kokvilnas trikotāžas bluzons un garās bikses. Ziemas sporta veidiem ir piemērotas vilnas trikotāžas garās bikses un svīteris.

Vislabāk, ja sporta apģērbs ir universāls t. i., piemērots vairākiem sporta veidiem un fizikultūras nodarbībām.

Sportistu komandas apģērbam parasti izraugās komandas atšķirības zīmes, izmanto atbilstošas uzlīmes vai uzšuves, dažkārt izdara auduma apdrukāšanu vai materiāla krāsojumu.

Sporta veidiem, kuros galvenais ir ātrums, svarīgi izvēlēties apģērbu, kas nodrošina minimālu gaisa pretestību.

Jauniešiem, it īpaši skolēniem un studentiem, vairāk noderīgi ir universālie sporta apģērbi, kas piemēroti visām skolas vai studiju nodarbībām, kā arī izmantojami gan pavasarī un rudenī, gan ziemā.

Fiziskās kultūras nodarbībām ārpus mācību iestādes teritorijas (kross, slēpošana) jāparedz silta virsjaka ceļam turp un atpakaļ, lai pēc sporta nodarbībām nesaukustētos.

Ceļojuma apģērbs

Ceļojuma apģērbs paredzēts tuviem un tāliem ceļojumiem, it īpaši tūrismam.

Tam jābūt

- ◆ atbilstošam ceļojuma mērķim un uzdevumiem,
- ◆ vietai, apstākļiem un situācijām,
- ◆ ceļojuma veidam un transporta līdzekļiem,
- ◆ gadalaikam un klimatiskajiem apstākļiem;
- ◆ ērtam un vienkāršam,
- ◆ praktiskam un izturīgam,
- ◆ atturīgam un sportiskam,
- ◆ neburzīgā un putekļus neuzkrājošam,
- ◆ viegli mazgājamam un tīrāmam, bet
- ◆ apaviem – ērtiem, izturīgiem un labi ievalkātiem.

Ceļojumā piemērots ir sportiskas formas mētelis, žakete, bikses, putekļu mē-

telis, dažādas jakas (īpaši vējjakas), svīteri, žokejcepure, berete vai sportiska platmale.

Dodoties tūrisma braucienā ar autobusu, vislabāk noder neburzīga auduma apģērbi, svārki, bikses, šorti, kokvilnas kreklblūzes, trikotāžas krekli.

Vēsākam laikam piemēroti blīva auduma un ādas apģērbi, kā arī virsjakas, kas pasargā no vēja un lietus. **Aukstā laikā** ceļojumā var doties zvērādu vai vatētos apģērbos.

Vasarai atbilstoši ir linu un kokvilnas apģērbi. Neder sintētiska auduma drānas, jo tās nelaiž cauri gaisu un neuzsūc sviedrus.

Vasaras apģērbs nedrīkst būt cieši pieguļošs. Ieteicami krekli un blūzes ar vaļējām apkaklitēm un īsām piedurknēm. Siltā laikā jāvalkā arī brīvi apavi. Neder gumijas apavi, kaprona un cita sintētiska materiāla zeķes.

Sievietēm bieži vien patīk ceļojumā doties garās biksēs un sporta blūzē vai kostīmā un galvā likt atbilstošas formas un krāsas cepuri vai siet lakatiņu.

Ceļojumā nav piemēroti pārāk uzkrītoši, caurspīdīgi un mirgojoši apģērbi.

Tautastērps

Tautastērps – apģērba komplekss, kas izveidojies vēsturisku apstākļu gaitā kādas tautas konsolidācijas procesā un atspoguļo šīs tautas kultūras savdabību un māksliniecisko gaumi.

Latviešu tautastērpi ir krāšņi un daudzveidīgi

- ◆ veidojumā un krāsās,
- ◆ ornamentikā un rotās,
- ◆ savdabībā un mākslinieciskajā gaumā,
- ◆ materiālajā un garīgajā kultūrā.

Latviešu tautastērpi veidojušies pakāpeniski, ilgā attīstības gaitā, savas klasiskās

formas sasniedzot 18. gs. beigās 19. gs. sākumā.

Latviešu tautastērpus iedala piecos tērpu komplektos: **Vidzemes, Latgales, Augšzemes, Zemgales un Kurzemes.**

Katram komplektam raksturīgs piegriezums, krāsu salikums, tērpu rotājums, tā saglabājot novada savdabību.

19. gs. otrajā pusē, kad modē ieviesās pēc pilsētas modes darināti apģērbi, tautas tērpu nozīme sadzīvē sāka mazināties.

Taču tautastērpi kā mākslas darinājumi savu nozīmi saglabā arī mūsdienās.

Mūsdienās tautastērpi visvairāk ir iecienīti, apmeklējot

- 1) dziesmu svētkus,
- 2) deju svētkus,
- 3) estrādes uzvedumus,
- 4) etnogrāfisko ansambļu koncertus,
- 5) reprezentācijas starptautiskos sarīkojumus, kā arī
- 6) dažādās skatēs, izstādēs,
- 7) ražas svētkos,
- 8) Jāņu vakarā,
- 9) visdažādākajos latviešu tautas pasākumos.

Valkājot tautastērpu kā svētku tērpu, tam jābūt pilnā komplektā ar tam piederīgām un atbilstošām rotaslietām. **Pēdējā laikā latviešu tautastērpi ir kļuvuši par brīvās Latvijas simbolu.** Prezentācijās, atklājot Latvijas pārstāvniecības ārvalstīs, vēstnieku kundzēm izveidojies ieradums tērpties Latvijas tautastērpos. Tā tiek pārstāvēta mūsu valsts.

Pludmales apģērbs

Arī pludmalē kā sievietēm, tā vīriešiem jābūt atbilstoši apģērbtiem. **Pludmalei piemēroti tādi tērpi, kas nodrošina**

- ◆ gaisa un saules staru piekļūšanu ķermenim,
- ◆ labu un patīkamu peldēšanos, sauļošanos un pastaigas,
- ◆ brīvu, vingru, raitu gaitu un kustības,
- ◆ ērtu un vieglu uzģērbšanu un noģērbšanu,
- ◆ patīkamu noskaņojumu un atpūtu.

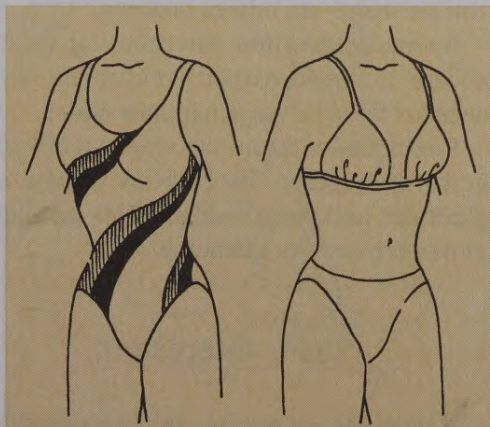
Mūsdienās izplatīti un iecienīti ir šādi pludmales tērpi: **sauļošanās kostīms, peldkostīms un tērps pastaigām pludmalē, kā arī sporta peldkostīms.**

Iepriekšējos gadsimtos pat prātā nenāca pludmalē parādīties tik atkailinātos peldkostīmos kā šodien. Pat 19. gadsimtā sieviete devās peldēties parasti tumšā kostīmā, kas viduklī apņemts ar jostu, iežņaugtā korsetē un ar cepuri galvā.

Mūsdienās **sauļošanās kostīmus parasti izgatavo no gaiscaurlaidīga kokvilnas, lina auduma vai trikotāžas.**

Tos visvairāk izvēlas spilgtās krāsās, ar oriģinālu un efektīgu rakstu, ar ekstravaganšu piegriezumu un minimāla izmēra.

Peldkostīmus visvairāk izgatavo no kokvilnas vai vilnas auduma, kas labi uzsūc mitrumu, kā arī no pieguļošas, elastīgas sintētiskas trikotāžas.



Mūsdienu peldkostīms un sauļošanās kostīms

Peldkostīmiem vajadzētu būt vairāk slēgtiem nekā sauļošanās kostīmiem.

Sievietēm sauļošanās kostīmi un peldkostīmi var būt viendabīgi vai divdabīgi (krūsturis un biksītes). Korpulentām sievietēm vairāk piemēroti viendabīgie kostīmi.

Peldkostīmiem un sauļošanās kostīmiem dažkārt raksturīgs izgriezums gurnu ārmalā. Tas optiski pagarina kājas, dara slaidāku augumu.

Pēc peldēšanās slapjais peldkostīms jāizgriež un jāapmaina pret sausu sauļošanās kostīmu vai pludmales tērpu.

Lai galvu pasargātu no pārkaršanas, vajadzīga **gaiša galvassega**. Pieaugušajiem piemērotas nagecepures, kas izgatavotas no viegliem, gaiscaurlaidīgiem materiāliem (salmu pinuma, kokvilnas auduma, sintētiska tīkliņa). Bērniem piemērotas mazas kokvilnas auduma cepurītes.

Speciāli pludmales tērpi paredzēti pastaigām pludmalē un tās apkārtnē.

Iecienīti ir pludmales apmetņi, halātkleitas, pludmales kostīmi, platas kleitas, brīvas blūzes, gari svārki un kombinējamie pludmales apģērbi (sauļošanās tērps, jaciņa, svārki), kā arī **peldmēteļi**, kas gatavoti no frontē vai līdzīga auduma.

Sporta peldkostīmi paredzēti, lai varētu nodarboties ar ūdenssporta veidiem un veikt dažādus fiziskus vingrinājumus ūdenī.

Pludmalē šos tērpus var viegli un ērti noģērbt un uzģērbt. Pārģērbties iespējams pludmalē ierīkotajās kabīnēs. Nav pieklājīgi pārģērbties citu klātbūtnē.

Tas ir interesanti

Francijā bija liels skandāls, ko izraisīja austrāliete Kellermane, kura 1905. gadā peldus šķērsoja Sē-

nu, tērpusies īsos bruncišos un blūzītē ar plecu lencītēm.

Modernāks peldkostīms radās pēc 1910. gada. Tas sastāvēja no tīkliņa apakšveļas, apakšsvārkiem un vieglas kleitas. Tikai 1925. gadā no šī ansambļa izzuda apakšsvārki, bet kleita kļuva īsāka. Rezultātā arī kājas bija iespējams apsaulot. Arī vīriešiem pludmales bikses kļuva arvien īsākas un īsākas. Kopš 20. gs. 30. gadu vidus lielākā daļa vīriešu nēsāja īsas peldbikses.

Vēlāk parādījās arī speciāli audumi peldkostīmiem – elastīgi un viegli. Sākās straujš peldkostīmu uzplaukuma laikmets.

Galvassegas un kaklauti

Galvassega aizsargā galvu no nelabvēlīgas apkārtējās vides iedarbības un nelabvēlīgiem laika apstākļiem, īpaši no aukstuma, saules iedarbības, nokrišņiem un vēja.

Tā ir nozīmīga apģērba ansambļa papildinātāja. Galvassegas gatavo no velūra, filca, auduma, trikotāžas, ādas, sintētiskas un citiem materiāliem, arī no adījumiem un salmu pinumiem.

Iecienītas ir beretes, platmales, sporta cepures, nagecepures, žokejcepures, kapuces, lakati, kaklauti, garnitūras.

Berete – apaļa saplacinātas formas cepure. Tā var būt mīksta vai iecietināta, kā arī adīta, šūta no auduma vai veidota no filca.

Platmale – dažāda augstuma apaļas formas galvassega, ko apņē 4 – 12 cm platas malas. Tās vairāk vai mazāk var uzlocīt uz augšu vai nolocīt uz leju. Platmali rotā ar lenti, ziediem, putnu spalvām, piespraudēm.

Sporta cepures modeļi ir ļoti daudzveidīgi, dažādi ir arī izmantojamie

materiāli. Tās var būt adītas, ar uzlocītām malām vai sapogājamas zem zoda, šūtas no auduma, ar atlokiem vai nelielu nadziņu.

Apdarei izmanto dažādu krāsu audumus, aplikācijas, sprādzes, pogas, dziju u.c. materiāla pušķus.

Pats galvenais, lai cepure būtu piemērota sporta veidam, ērta, atbilstoša apstākļiem.

Nagcepure – filca, auduma vai sintētiska materiāla cepure, kam priekšpusē ir dažādas formas un platuma nags. Šādas cepures aizmugurē var būt regulējama aizdare, piemērojot cepuri galvas apkārtmēram.

Žokejcepure ir saplacināta galvas daļas priekšpusē, kas savukārt ir piepogāta pie naga. Cepures aizmugurē ir neliels pacēlums.

Žokejcepure gatavo no vilnas vai kokvilnas auduma vai no mākslīgās ādas. Apdarei var izmantot savelkošu sprādzi cepures aizmugurē.

Kapuce – noderīga nelabvēlīgos laika apstākļos, īpaši vējainā laikā. Tā apsedz

galvu un arī kakla daļu, atstājot redzamu tikai seju. Kapuci piestiprina pie pamatapģērba vai šalles.

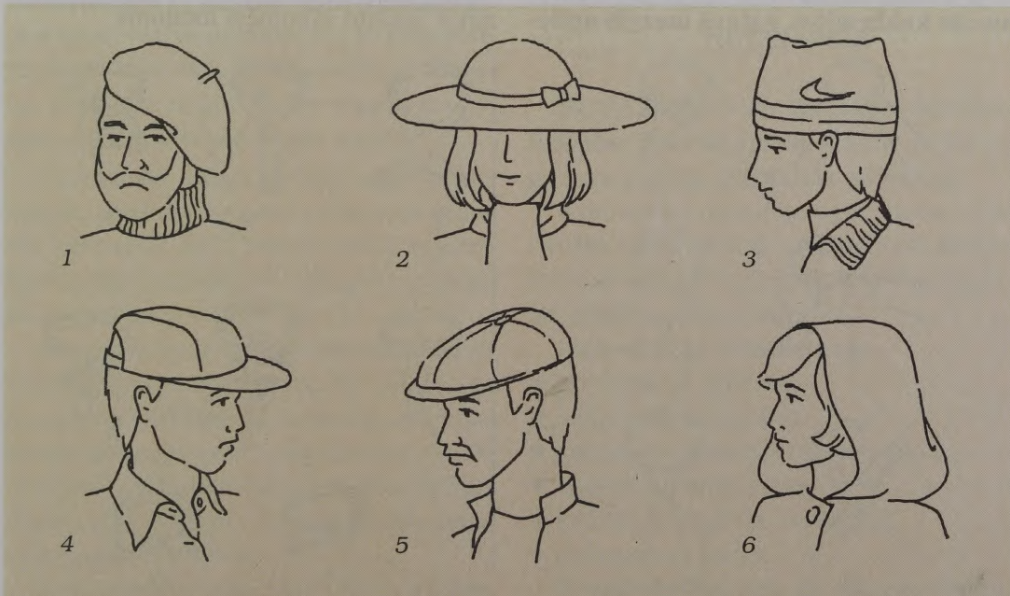
Kapucēm parasti izvēlas pamatapģērba materiālu. Ar kapuci papildina rudens, ziemas un pavasara virsdrēbes un sporta apģērbus.

Lakati tiek darināti no dažādiem audumiem: dabīgā zīda, vilnas, kokvilnas un citiem materiāliem. Tie var būt vienkāršaini, raibausti, apdrukāti, adīti vai tamborēti.

Parasti lakats ir kvadrātveida izstrādājums. Valkājot lakatu, pārloka pa diagonāli un sasien zem zoda vai apsien ap pieri. No lakata var izveidot arī cepurei līdzīgu galvassegu.

Kaklauti var būt vilnas, pusvilnas, zīda vai jauktu dziju šķiedru izstrādājumi vai arī uzkārsti adījumi.

Kaklautus bieži valkā kopā ar bereti, sporta cepuri vai citu galvassegu, veidojot tā dēvētās garnitūras. Šādu valkāšanas stilu īpaši iecienījuši jaunieši.



Dažādas galvassegas: berete (1), platmale (2), sporta cepure (3), nagcepure (4), žokejcepure (5), kapuce (6)

5. APĢĒRBA PAPILDINĀJUMI, ROTASLIETAS UN BRILLES

Apģērba eleganci vairo atbilstoši un pieskaņoti papildinājumi: **kaklasaites, lakatiņi, cimdi, jostas, zeķes, somas, šalles un rotaslietas.**

Jau no seniem laikiem apģērba papildinājumus dēvē par modes **aksesuāriem**. Piemēram, **12. – 17. gs.** dāmu aksesuāri bija spogulītis un spogulītis - somiņa, kopš **15. – 16. gs.** Eiropā modē nāca vēdeklītis (sejas apvēdināšanai un atvēsināšanai) un saulesargs, kā arī jau agrāk zināmie un dāmu iecienītie cimdi, rokassomiņas, šalles un kabatlakatiņi, arī dažāda garuma un platumā kaklasaites.

Mūsdienās iecienītas **vidēji platas kaklasaites ar optimālu garumu**, t. i., līdz bikšu jostasvietai. Mezglā lielums un kaklasaites platums, garums, kā arī krāsas un raksts mainās reizē ar modes tendencēm.

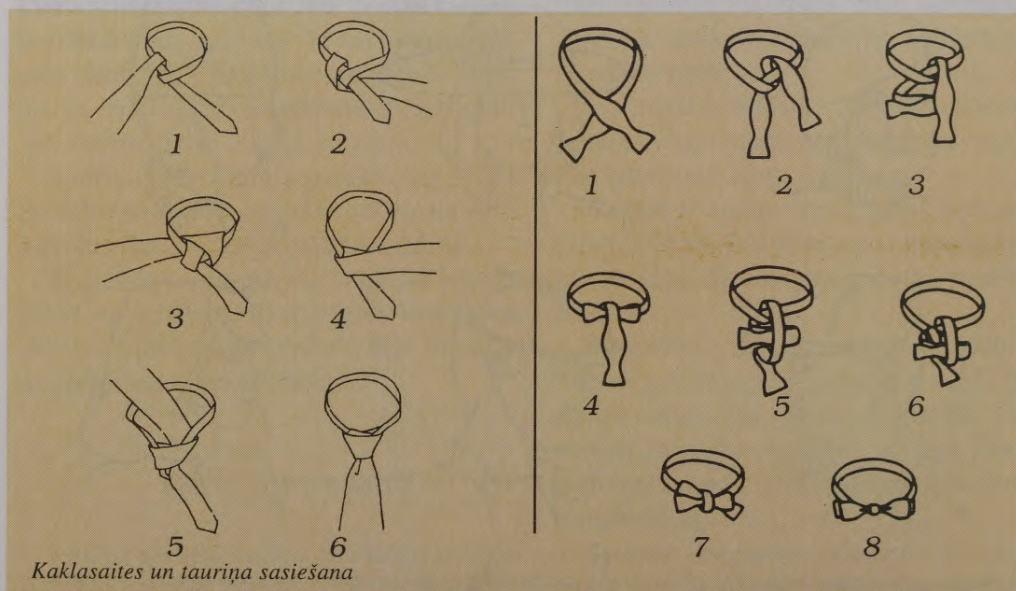
Pēc uzlikšanas paņēmienu izšķir **apsienamās kaklasaites, gatavā mezglā aplie-**

kamās, apākējamās un piespraužamās kaklasaites. Svinīgos gadījumos iecienīti arī **tauriņi.**

Latvijā zināmu nacionālās piederības simbola funkciju veic **tautiskās prievišveida kaklasaites.**

Svarīgi, lai kaklasaites krāsa harmonētu ar uzvalka un virskrekla krāsu. Piemēram, košas krāsas uzvalkam un virskreklam vairāk piemērotas kaklasaites mierīgos toņos un otrādi.

Dažkārt kaklasaites vietā lieto **lakatiņus vai šallītes** (zem virskrekla apkaklītes). Lakatiņi un šallītes izdaiļo arī sieviešu tērpu. Nelielus dekoratīvus lakatiņus parasti ievieto uzvalka augškabatā, kostīma vai kleitas kabatiņā, atstājot redzamu nelielu maliņu. Tērpu papildina arī **kabatlakatiņi.** Tos ieteicams pieskaņot tērpiem. Pēc lietošanas kabatlakatiņu liek kabatā vai somiņā, nevis sakārto sākotnējā locījumā.



Arī **josta ir apģērba sastāvdaļa, kas veic gan dekoratīvas, gan arī apģērba fiksācijas funkcijas vidukļa līnijā.**

Apģērbu lieliski papildina piemērota **cepure un cimdi**. Dāmu un kungu cepurei kā auduma, tā formas un krāsas ziņā vajadzētu būt saskaņotai ar visu apģērba komplektu.

Cimdi savukārt piemēroti, ja pie mēteļa, uzvalka vai kostīma valkā cepuri. Sievietes cimdus dažkārt nēsā arī pie vasaras tērpa, taču kājās tad noteikti vajadzētu būt zeķēm.

Apģērbu papildina arī saskanīgas krāsas kurpes, zeķes, šalles. Piemēram, gaišam uzvalkam pietāv gaišas, taču nedaudz tumšākas kurpes nekā uzvalks. Vēlams, lai arī zeķes un šalle pēc krāsas mazliet atšķirtos no uzvalka, kleitas un mēteļa.

Tas ir interesanti

Par kaklasaitēm. Kaklasaites grezno cilvēkus, it īpaši vīriešus, jau vairākus gadsimtus. Pirmo reizi kaklasaite pieminēta 17. gadsimtā. Toreiz tā parādījās kopā ar žaketi, vesti un atgādināja lenti, ko sasēja pušķī vai piesprauda ar adatu. Vēlāk parādījās gan vienkāršas, gan greznas dažādu krāsu un formu kaklasaites, kuras sēja dažāda veida un lieluma mezglos.

Par cepurēm. Savdabīgas ir citu zemju cepures. Oriģināli ir meksikāņu sombrero, Vidusāzijas tibeteikas, vjetnamiešu "non". Pēdējās veidotas no palmu lapām un atgādina konusu. Tās noder gan strādājot laukā, gan dodoties uz svētkiem.

Par somām. Interesanti ir speciālistu atzinumi par sieviešu somām un rokassomiņām. Pēc somas izvēles un nēsāšanas varot daļēji spriest par pašu sievieti. Piemēram, liela izmēra somu (it sevišķi, ja tām ir vairāki nodalījumi, daudzas kabatas un kabatiņas) cienītāju raksturo plašs redzesloks, lielas darbaspējas, spējas veikt visdažādākos darbus.

Toties lakoniskas formas somu cienītāja ir lietišķa rakstura sieviete, kas lieliski spēj saistīt darbu ar atpū-

tu, ir ekonomiska un saimnieciska, tai patīk ģērbties atturīgi, eleganti.

Izrotātas somas nēsātāja lielu vēribu velta savai ārienei, tualetei, sevis sakopšanai, daudz laika tērē mazsvarīgām sarunām, nenozīmīgām darbībām. Viņai raksturīga nevisai nopietna attieksme pret darbu.

Ja sieviete ejot somiņu mēdz turēt brīvajā rokā aiz roktura, tas liecina par viņas mērenību visās dzīves jomās, centieniem nekad un nekur nenokavēt, būt pieticīgai, apmierinātai ar dzīvi.

Ja sieviete somiņu nēsā padusē, tad nēsātāja ir pašpārliecināta, drošsirdīga, nebaidās no problēmām, taču nereti ir vientuļa.

Ja sieviete somiņu nēsā piespiestu ķermenim, tad nēsātājai patīk kārtība, viņa ir saimnieciska, vienmēr formā, nereti pedantiska.

Ja sieviete ejot somiņu tur aiz stūra, tad nēsātāja ir pašpārliecināta, necenšas ievērot citu cilvēku domas, uzskatus.

Ja sieviete somiņu nēsā uzkārtu plecā un roku tur gar sāniem, tad nēsātāja ir kautrīga, neuzņēmīga, vairāk sevi vērsta, tomēr vēlas kontaktēties ar citiem.

Rotaslietas

ROTASLIETAS ir dekoratīvi lietišķās mākslas izstrādājumi, kurus izmanto galvenokārt greznošanās nolūkiem.

Atbilstošas rotaslietas grezno un izceļ cilvēka ārienē skaisto un patīkamo. Rotaslietas ievērojami izdaiļo un bagātina apģērbu, īpaši – sieviešu tērpu.

Iecienītākās rotaslietas ir

- ◆ gredzeni un aproces,
- ◆ kaklarotas un krelles,
- ◆ saktas, piespraudes un saspraudes,
- ◆ auskari un matu rotas,
- ◆ ķēdītes, kuloni un medaljoni,
- ◆ dekoratīvās jostas.

Rotaslietas darina no dārgmetāliem, dārgakmeņiem, pērlēm, dzintara, kera-

mikas, ādas, kaula, stikla, koka, emaljas, sintētiskajiem un citiem materiāliem.

Rotaslietas gatavo un ar tām greznojas jau kopš seniem laikiem. Greznas rotaslietas tika darinātas Senajā Ēģiptē, Grieķijā, Indijā, Ķīnā un citās zemēs.

Kopš 19. gadsimta vidus dārgmetālus un dārgakmeņus arvien vairāk sāka aizstāt ar vienkāršākiem un lētākiem materiāliem.

Mūsdienās juvelieru izstrādājumi ir ļoti dažādi un daudzveidīgi. Pēdējos gados modē vispopulārākais dārgakmens ir sudrabs, arī zelts no modes neiziet.

Rotaslietas izvēlas atbilstoši

- ◆ apģērba ansamblim kā materiāla, tā stila ziņā,
- ◆ tērptam un valkāšanas vietai,
- ◆ laikam un iegādes iespējām.

Jāņem vērā arī **augums**, piemēram, sievietei ar slaidu vidukli vairāk atbilstoša ir josta ar lielu sprādzi.

Roku skaistumu un smalkumu izceļ grezdzens ar sikiem akmentiņiem. Pēdējā laikā vairāk iecienīti ir lieli un masīvi gredzeni.

Auskari piesaista uzmanību sejai (ausīm). Šobrīd modē ir gari auskari, lielas un masīvas kaklarotas.

Sievietes ar garu un slaidu kaklu var atļauties valkāt lielas, izteismīgas kaklarotas, bet sievietēm, kurām kaklu izcelt nevajadzētu, vairāk piemērotas neuzkrītošas ķēdītes vai neliels kulons.

Grežniem svētku tērpiem izvēlas dārgākas un greznākas rotaslietas, it īpaši sievietes labākajos gados. Nevajadzētu piegrezņa apģērba valkāt lētas rotas.

Apģērba eleganci vairo ar gaumi un mēra sajūtu izvēlētas rotas.

Pie ikdienas apģērba jauniešiem nevajadzētu valkāt zelta un citas dārgas rotas-

lietas. Jauniešiem piemērotas "draiskākas" un vienkāršākas rotaslietas.

Nav gaumīgi vienlaicīgi nēsāt pārāk daudz rotaslietu, piemēram, greznu kleitu papildināt ar krellēm, auskariem, gredzeniem, rokassprādzēm, piespraudēm un matu rotām.

Jāatceras, ka pārmērības rotaslietu nēsāšanā neliecina par augstu ģērbšanās kultūru.

Rotaslietas iecienījušas ne tikai sievietes, bet arī vīrieši.

Interesanti, ka tas, kādu rotaslietu vīrietis izvēlēties, daļēji raksturo arī viņa personību.

Piemēram, ja vīrietis nēsā rokassprādzi, tas liecina, ka viņam piemīt vēlme būt sabiedrības uzmanības centrā. Viņš ir nedaudz iedomīgs, pašpārliecināts un manierīgs.

Ja vīrietis nēsā ap kaklu ķēdīti ar krustiņu vai sirdi, viņam ir tieksme dažkārt pabūt vienatnē un norobežoties no citiem, pakavēties sentimentālās atmiņās par kādu mīļu cilvēku.

Vīrietis ar auskariem abās ausīs ir visai draisks, pārgalvīgs, dzīvespriecīgs, viņam patīk brīvība un piedzīvojumi ar sievietēm.

Ja auskars tikai vienā ausī, tad viņš cenšas būt oriģināls un atšķirīgs no citiem. Dažkārt tā tiek slēpta vientulība.

Bet vīrietis ar gredzenu vēlas būt ievērots, gūt panākumus un naudu, kā arī priecāties par skaistumu cilvēkos, dabā un sabiedrībā...

Tas ir interesanti

Senos laikos kāda sultāna burvīgā meita raudāja rūgtas asaras. Viņa ilgojās pēc sava iemīļotā, kuru redzēt tēvs bija aizlēdzis. Kāda tā laika "labā" feja meitas asaras pārvērtā dārgās pērlēs. Lūk, tā ir cēlusies leģenda par pērlēm.

Viduslaikos šie mirdzošie dārgumi noderēja kā simbols mīlestībai pret Dievu.

Tagad tās ir vairāk varas, bagātības vai skaistuma simbols.

Indieši uzskata, ka sievietes, kas greznojas ar pērlēm, ir ar jūtīgām, siltām sirdīm un maigas. Pērles uz kailas ādas simbolizē milu un erotiku.

Interesantas ir vairāku pasaules slavenu un ievērojamu sieviešu domas par savam imidžam atbilstošākajām un iemīļotākajām pērlēm.

Princesei Diānai – vienkāršas, bet lielas un dārgas pērles.

Karalienei Mātei – pērles priekšpusē lielākas, aizmugurē mazākas.

Kinozvaigznei Sofijai Lorēnai – eleganta pērļu saite, slēdzis no ametistiem.

Lielākā daļa cilvēku pasaulē viennozīmīgi uzskata, ka pērļu brīnišķīgais mirdzums padara skaistāku gandrīz katru sievieti.

Brilles

Daudzi cilvēki pasaulē brilles nēsā ne tikai redzes uzlabošanai, bet arī kā modes lietu, lai izceltu savu ārieni.

Taču **brilles galvenokārt paredzētas redzes defektu labošanai** (koriģējošās brilles) **un acu pasargāšanai no ārējiem kairinājumiem** (aizsargbrilles).

Brilles sastāv no stikliem un ietvariem, kas fiksē brilles pareizā stāvoklī attiecībā pret acīm un attālumu starp acu zīlīšu centriem.

Izšķir izliektos, gaismas starus sakopjošos briļļu stiklus, kurus apzīmē ar + (plus) zīmi, un ieliektos, starus izkliedējošos stiklus, kurus apzīmē ar – (mīnus) zīmi.

Sakopjošos sfēriskos briļļu stiklus lieto tālredzības un vecuma redzes labošanai, izkliedējošos sfēriskos – tuvredzības labošanai.

Lieto arī **bifokālos stiklus** (ar diviem fo-

kusiem). **To apakšējā daļa piemērota, lai skatītos tuvumā, augšējā – tālumā.**

Izvēloties brilles, galvenā vēriba jāvelti **stiklu atbilstībai acu veselības stāvoklim, kā arī briļļu ietvariem, lai tie izceltu sejas skaistumu un pievilcību un notuētu trūkumus.**

Mūsdienās var iegādāties visdažādākos briļļu ietvarus.

Sevišķi iecienīti ir plastmasas un smalki metāla stieples ietvari. Pasaulē apmēram 60% briļļu ietvaru gatavoti tieši no plastmasas. Tā ir viegla, izturīga pret triecieniem, taču vieglāk noskrāpējama un karstumā deformējas. Lai plastmasu un stiklus padarītu izturīgākus, ražotāji tos pārklāj ar aizsargkārtiņu. Tādējādi mūsdienās ražotām brillēm ir augsta kvalitāte.

Pirms iegādājamiem brillēm, jānoskaidro, vai tās ir nepieciešamas. Uz šo jautājumu var atbildēt tikai acu ārsts. Ja brilles ir vajadzīgas, tad tās jāiegādājas un jānēsā.

Sejas forma un brilles*

Lai briļļu izvēle būtu veiksmīga, jāzina, kādi ietvari ir vispiemērotākie jūsu sejas formai. Izšķir noapaļotas sejas formas un stūrainas sejas formas.

Noapaļotas sejas formas un tām atbilstoši briļļu ietvari

Pagarināta seja. Ieteicams izvēlēties horizontāli veidotu briļļu rāmi. Labāk piestāv platākas brilles. Piemēroti smalki metāla ietvari ar izteiktāku augšdaļu, kas optiski līdzsvaro seju, īpaši pieres daļā.

Ovāla seja. Vairāk piemēroti dažādi ovālas formas ietvari. Tie var būt gan smalki metāli, gan tādi, kam nedaudz paplatinātas

* Šī nodaļa sagatavota pēc Māras Bīndes publikācijām un attēliem presē.

ārējās malas un akcentēta rāmja augšdaļa.

Bumbierveida seja. Šādai sejai piestāvēs spoži metāla vai tumši, smalki plastmasas ietvari. Ietvaru malas ārējie stūri var būt mazliet augstāki. Šādas brilles optiski paplatina šauru pieres daļu.

Sirdsveida seja. Ieteicami ovālas formas ietvari. To augšdaļa un ārējās malas var būt tumši ietonētas.

Apaļa seja. Piemēroti nedaudz horizontāli pagarinātas ovālas formas briļļu ietvari. Tiem varētu būt izteiktāka augšdaļa un ārējās malas. Nevajadzētu izvēlēties apaļus un izteikti stūrainus briļļu rāmjus, jo tad sejas apaļums būs vēl izteiktāks.

Stūrainas sejas formas un tām atbilstoši briļļu ietvari

Rombveida seja. Piemēroti smalki metāla vai plastmasas briļļu ietvari ar izteiktu augšdaļu un paceltu ārējo stūri.

Trīsstūrainā seja ar šauru zodu. Briļļu ietvari vajadzētu būt ar izteiktu augšdaļu. Tie var būt smalki metāla vai plastmasas, vai arī pabiezi plastmasas ietvari.

Trīsstūrainā seja ar šauru pieri un platu zodu. Ieteicami smalki ietvari ar izteiktu augšmalu un ārējām malām, kas vērstas uz augšu.

Taisnstūrveida seja. Vajadzētu izvēlēties smalkus un lielus ietvarus ar akcentētu augšdaļu, kas mazina sejas garumu.

Kvadrātveida seja. Briļļu ietvari vajadzētu būt vidēja izmēra ar izteiktu augšējo malu un mazāk izteiktām sānmalām. Vislabāk piestāvēs rāmītis, kura augšējā daļa ir no metāla vai plastikas, bet apakšējā – tikai no stikla. Ietvari varētu būt apaļīgi, šķautņaini vai mazliet horizontāli iegareni, ar akcentu augšdaļā. Turklāt tiem vajadzētu būt vidēja izmēra.

Lai pasargātu acis no spilgtas saules gaismas, lieto **saulesbrilles**.

Saulesbrilles nēsājamas dienās, jo sevišķi uzturoties tur, kur saules gaisma tiek pastiprināti atstarota, piemēram, saulainā laikā, sniegā, pie ūdens.

Dažkārt saulesbrilles nēsā arī stila un modes dēļ, lai izceltu savu individualitāti.

Briļļu izvēle un nēsāšana

Briļļu izvēlē liela nozīme ir katra cilvēka individualitātei, viņa gaumei un stilam, kā arī raksturam un pasaules redzējumam.

Izvēloties rāmjus, jāņem vērā sejas ādas un acu krāsa.

Cilvēkiem ar gaišu ādas toni un zilām acīm nevajadzētu valkāt brūnus vai zeltainus rāmīšus. Viņiem labāk derēs matēti sudrabaini vai blāvi zilgani rāmīši, bet ne spoži sudrabaini rāmīši.

Brunetēm vairāk piestāv matu krāsai atbilstoši briļļu ietvari, savukārt blondinēm nevajadzētu izvēlēties ietvarus matu krāsā.

Ja brilles izvēlētas atbilstoši sejas formai un matu krāsai, seja kļūst pievilcīgāka un patīkamāka.

Izvēloties brilles, vajadzētu ņemt vērā arī vecumu un dzīves stilu. Vecākiem cilvēkiem mazāk piemēroti tonēti stikli. Tonējums bieži pat nespēj noslēpt ap acīm izveidojušās grumbiņas un maisiņus.

Briļļu izvēlē zināma nozīme ir arī **apģērbam**. Piemēram, viegla auduma tērpiem piemērotākas ir brilles ar vieglākiem un smalkākiem ietvariem, bet tumšas krāsas un smagāka auduma apģērbam atbilstošas ir brilles ar masīvākiem ietvariem.

Šādi ietvari vairāk piemēroti arī liela un spēcīga auguma cilvēkiem, bet smalkāki un vieglāki ietvari – neliela auguma cilvēkiem.

Lai briļļu izvēlē neķļūdītos, ieteicams

pirms to iegādes konsultēties ar speciālistiem – stila konsultantiem.

Nēsājot brilles, jāraugās, lai tās būtu kārtīgi uzliktas uz deguna un aiz ausīm.

Brīļu nēsāšanas veids vizuāli ietekmē deguna izskatu.

Piemēram, ja brilles nēsā augstu uzliktas, tad deguns izcelsies un izskatīsies lielāks.

Ja turpretī brilles liksiet tuvāk deguna

vidum, tas izskatīsies mazāks, jo tik daudz neizcelsies.

Gaiši un smalki ietvari, kas uzlikti tuvāk deguna vidum, seju “atvieglina” un dara to smalkāku, bet tumši ietvari, kas tiek nēsāti augstu, seju padara nedaudz smagnējāku. Kā vienā, tā otrā gadījumā zināmā mērā tiek pausts brīļu nēsātāja stils un viņa individualitāte.



Brilles un šķietamā deguna izmēra korekcija

6. Apģērba izvēle

Apģērba izvēli lielā mērā nosaka

- ◆ atbilstība un piemērotība,
- ◆ auguma un ķermeņa veidols,
- ◆ izpratne par modi un gaumi,
- ◆ valkātāja individualitāte un vecums,
- ◆ gadalaiki,
- ◆ līdzekļi un iegādes iespējas.

Gādībai par savu ārieni, it īpaši apģērba izvēlei un tā papildinājumu saskaņotībai un atbilstībai, kā arī sakoptībai un tīrībai, jāveltī liela uzmanība. Jo neatbilstošs apģērbs un pavirši sakopta āriene neliecina par cilvēka kulturālību, tādējādi tas nerada patīkamu iespaidu un simpātijas.

Atbilstošs apģērbs, tā papildinājumi un piemēroti apavi, kā arī stalta stāja, vingra gaita, liegas kustības un pieklājīga uzvedī-

ba ir cilvēka ārienes elegances pamatu pamats.

Mazliet par audumiem, to faktūru* un krāsām

Apģērba materiāla izvēlē liela uzmanība jāpievērš audumam, tā kvalitātei, un apdarei, kā arī krāsai un piemērotībai konkrētai personai.

Auduma un valkātāja attiecības

Apģērba auduma attiecībām vajadzētu būt saskaņīgām ar tā valkātāju.

Vilnas audums spēj uzkrāt un glabāt

* **Faktūra** (lat. *factura* – taisīšana) – kāda priekšmeta vai materiāla virsmas apdares un uzbūves īpatnības.

sevī pozitīvu enerģiju, kā arī dot to valkātājam. Šāda auduma apģērbi vairāk piemēroti mierīgiem, noslēgtiem, pasīviem un kautrīgiem, kā arī novājinātiem, slimīgiem un gados vecākiem cilvēkiem. Jo vilnas audums šādiem cilvēkiem jūtami palielina pozitīvo enerģiju. Vilnas audumi mazāk piemēroti aktīviem, nemierīgiem, kustīgiem un darbīgiem cilvēkiem, jo viņu personiskā enerģija mijiedarbībā ar vilnas audumu ievērojami pastiprinās, kas var izraisīt paaugstinātu nervozitāti un nemieru.

Kokvilnas auduma apģērbi vispiemērotākie ir jebkuram cilvēkam. Šādiem tērpiem, it īpaši veļai, piemīt izstarojoša enerģija, kas rada nomierinošas sajūtas, dvēseles un emocionālu līdzsvaru, kā arī palīdz pārvarēt nepatīkamus pārdzīvojumus, garīgu un fizisku pārslodzi, mazina sasprindzinātību un nervozitāti, noņem stresu, uzlabo noskaņojumu un garastāvokli. Cilvēks no kokvilnas auduma apģērba saņem papildus pozitīvu enerģiju.

Lina auduma apģērbi rada patīkamas vēsuma un mierīguma sajūtas. Šādi tērpi piemēroti aktīviem cilvēkiem, saspringta darba darītājiem, jo lina audums izstaro enerģiju, kas virza uz koncentrēšanos, nesteidzīgu darba pienākumu izpildi. Tas ir kā aizsargmateriāls starp cilvēkiem un tāpēc noderīgs arī noslēgtiem un mazāk aktīviem cilvēkiem.

Lina auduma tērpi galvenokārt piemēroti valkāšanai darbā, mazāk – nēsāšanai mājās, lai jūs nenorobežotu no ģimenes locekļiem. Ieteicams valkāt nebalinātus, baltus un nekrāsotus lina audumu apģērbus, jo tie vislabāk izstaro pozitīvās enerģijas īpašības.

Dabīgā zīda auduma tērpiem, īpaši sievietēm veļai, piemīt erotiska rakstura

enerģijas izstarotāja īpašības. Visvairāk tā piemīt ļoti plānai, melnas, sarkanas, baltas un pelēkas krāsas zīda veļai.

Iecienītas ir arī zīda blūzes, virskrekli un citi apģērba papildinājumi, kas visumā pozitīvi ietekmē valkātāju.

Sintētiska materiāla tērpiem piemīt negatīvas enerģētiskās īpašības. Tāpēc necentīsimies izvēlēties un valkāt sintētiska auduma apģērbus.

Krāsu izvēle apģērbam

Apģērbu nozaru speciālisti uzskata, ka apģērba krāsa daļēji raksturo pašu cilvēku.

Baltā krāsa simbolizē gaismu, godīgumu, tikumību un atklātību, tā nes līdzti tīrību, svētību noskaņojumu, ir jaunības un pavasara simbols, izstaro prieku un optimismu.

Baltu tērpu vai tērpu rotājumu ar baltu izvēlas svētkos un svinībās, gaišos un saulainos pasākumos un citos svinīgos gadījumos.

Melnā krāsa ir maģiskuma piesātināta. Tā asociējas ar tumsu, nakti, ciešanām, bēdām, sērām. Vienlaicīgi tā ir svinīga, ietekmīga, vienmēr moderna, kā arī labvēlīga (auglību, ražību veicinoša) un nelabvēlīga (haosu, sadursmes un dumpjus rosinosa).

Melnā krāsa norāda uz gribasspēku, uzņēmību, noteiktību, kā arī dara cilvēku slaidāku.

Mūsdienās melnas krāsas tērpus izvēlas ne tikai vecākas dāmas, bet arī jaunas sievietes. Melns tērps piesaista lielāku uzmanību un vairāk skatienu nekā gaišs apģērbs.

Sarkanā krāsa ir dzīvības krāsa. Tā simbolizē sauli, uguni, kaislības. Tā vedina uz mīlestību, aktīvu darbību un prieku. Tā ir spēka, pārliecības un auglības, kā arī nežēlības, agresivitātes, impulsivitātes un disharmonijas krāsa.

Šo krāsu tērpus vai tērpu daļas parasti izvēlas līderi, neatkarīgas personības, kuru dzīvē rit straujas norises, kā arī cilvēki, kuriem vajadzīga izturība, paaugstinātas darbaspējas un enerģija.

Šādā krāsā sievietes pauž valdonību un kaislību, kā arī ilgojas pēc maiguma un romantikas.

Dzeltenā krāsa simbolizē sauli un gaisu, dzīvību un patiesību, kā arī neuzticību, glēvulību, viltību, nodevību. Tā pauž arī neiecietību, viesmīlību un dāsnumu. Tā ir arī svētku, atpūtas un atslodzes krāsa.

Dzeltenās krāsas cienītājas ir visai godkārīgas un cenšas paust savu intelektu, kā arī saista apkārtējo uzmanību un skatus.

Zaļā krāsa ir dabas, augšanas un attīstības, dzīvības, atjaunotnes un atdzimšanas, arī nebeidzamas mīlestības un laulātā drauga uzticības, svētuma un garīguma krāsa.

Tā ir cerību, labvēlības, līdzsvarotības un miera izjūtu krāsa, tā viscaur ir pozitīva. Zaļā krāsa mazina visu pārāk spilgto un kļedzošo, arī agresīvi un impulsīvi spilgto.

Tā ir vienkāršības, gaumes un elegantas uzvedības krāsa.

Zaļā krāsa pauž saskaņotību, nosvērtību un harmoniju. Sieviete zaļā tērpā rada nomierinošu gaisotni. Šādā krāsā izvēlēti apģērbi piestāv kā sievietēm, tā vīriešiem.

Zilā krāsa simbolizē draudzību, sirsnību, apvaldību un pievilcību, taču arī zināmu vēsumu un pašaisardzību. Tā pauž arī godbijību, atklātību, dievbijību, mieru, patiesību, gudrību, uzticību un cerību.

Zils saistās ar brīvību, neatkarību, jūtu dziļumu, garīgumu un jaunību.

Pārāk spilgts zilums apģērbā, pat spīdīgs un mirdzošs zils tērps var negatīvi iespaidot cilvēka jūtas, izraisīt nomāktību, neticību sev.

Oranžas krāsas tērpi liecina par vēlmi

izklaidēties un aizmirst ikdienas rūpes. Šādā tērpā sieviete rada labu noskaņojumu un uzlabo garastāvokli. Tā ir draudzības, mīlestības un veselības krāsa.

Oranžas krāsas cienītājiem piemīt izdabāšanas tieksmes un nosliece uz kompromisu. Nereti viņi ir vientuļi, mazliet noslēgti, šī krāsa sekmē savstarpēju sapratnes izveidi, taču ar labām komunikatīvām un savstarpējās sapratnes izveides spējām.

Šādas krāsas tērpus, it īpaši ar citu krāsu rotājumiem, iecienījuši jaunieši.

Violetā krāsa ir iecienīta garīgi un harmoniski attīstītiem, emocionāliem, jūtīgiem, smalkjūtīgiem un taktiskiem cilvēkiem. Tā ir filozofu un patiesības meklētāju krāsa. Dažkārt tā līdzī nes skumjas un depresijas izjūtu. Šie cilvēki parasti domā ne tikai par tagadni, bet arī par nākotni.

Piezīme. Izmantojot šeit dotos krāsu aprakstus, izvēlieties savai individualitātei un ģērbšanās stilam atbilstošākās krāsas un krāsu salikumu apģērbus!

Kopīgas atziņas ir šādas: **gados vecākiem cilvēkiem vairāk piemēroti pasteltoņi, bet jauniešiem – košākas, kontrastējošākas krāsas.**

Apģērbs efektīgāk izskatīsies, ja tajā būs košas pretkrāsas vai blakuskrāsas, piemēram, **sarkanā ar zilo vai melno, sarkanā ar zaļo vai dzelteni, zilā ar dzelteni vai oranžo.**

Attieksme pret noteiktām krāsām un to salikumiem nereti cilvēkos izraisa vēlmi mainīt ierastās apģērba krāsas pret citām krāsām un jauniem apģērba modeļiem.

Tas ir normāli, taču garderobes atjaunošana jāveic ar modes un gaumes izpratni. Par šiem un citiem konkrētiem jautājumiem ieteicams konsultēties pie apģērba modelētājiem un stilistiem.

Tas ir interesanti

Apģērba krāsa ietekmē, piemēram, slimnieka izvēlēšanos, viņa vēlēšanos ārstēties un noskaņojumu. Bostonas (ASV) slimnīcas speciālisti noskaidrojuši, ka slimnieka izārstēšanās tiek sekmēta, ja ārsti un citi medicīnas darbinieki valkā baltus halātus, kas simbolizē medicīnas autoritāti un spēju izārstēt slimniekus.

Daudzi slimnieki vēlas, lai ārsti nēsātu arī kaktasaiti, bet ārstes – kleitas vai svārkus.

Izvēloties apģērbu, vēlams ņemt vērā arī **matu un acu krāsu**.

Piemēram, gaišmātei ar zilām acīm visvairāk piemēroti gaišzili, gaišsārti, pelēki vai citi blāvi toņi. Mazāk atbilstoši ir koši zaļi, brūnie un spilgtie toņi.

Šatenēm vislabāk piestāv dzeltena, violeta, sarkana un zaļa krāsa, bet brunetēm – mierīgi pasteltoņi.

Sarkanmatēm samērā labi piestāv brūna un zaļa krāsa, mazāk piemēroti ir sārtie un citi košie toņi.

Blondīnes visbiežāk valkā gaišzilus tērpus, bet **rudmatainas** sievietes – zaļus tērpus.

Sava loma ir arī sejas krāsai. Piemēram, **sievietei ar gaišu sejas ādu** speciālisti iesaka izvēlēties gaišzilus, gaiši rozā un sarkanus toņus.

Normālai ādas krāsai piemēroti sarkanvīna toņi, rozā, zaļš, sārtai sejai – pelēki, tumšzili, tumšzaļi toņi, iedegušai ādai – gaišzili, sarkani, kastaņkrāsas un pelēkzaļi toņi.

Apģērba krāsa tāpat atkarīga no gadalaika, vietas apstākļiem. Piemēram, ziemā parasti valkā tumšākas drēbes nekā pavasarī. Arī svinīgos gadījumos izvēlas tumšāku apģērbu nekā ikdienā.

Apģērba izvēli nosaka katra **ricībā esošie līdzekļi**.

Dārgiem tērpiem parasti ir augsta kvali-

tāte, tie ir skaisti un izturīgi, neburzās un neizstaiņās, labi saglabā krāsu, ir ilgi valkājami utt.

Pastāv uzskats, ka lietderīgāk ir iegādāties vienu dārgu un labu nekā vairākus lētus tērpus. Tautā mēdz teikt: “Mēs neesam tik bagāti, lai pirktu lētas mantas!”

Taču pats galvenais ir nevis dārgs apģērbs un apavi, bet gan to piemērotība un atbilstība.

Daudzi cilvēki mēdz iegādāties ne pārāk dārgu, bet modernu un ērtu apģērbu vienai vai pāris sezonām. Atlaižu laikā nereti ir izdevīgi vasarā iegādāties tērpus un apavus ziemai un otrādi.

APAVI jāpieskaņo apģērbam, valkāšanas mērķim, gadalaikam un klimatiskajiem apstākļiem.

Piemēram, ziemā un ikdienā jāvalkā silti un vienkārši apavi, svinīgos gadījumos, tērpojoties tumšā uzvalkā, piemēroti greznāki un tumši apavi.

Pie tumša uzvalka vai kleitas nepiestāv gaiši apavi.

Ikdienā, it sevišķi jaunieši, valkā dažādas krāsas apavus.

Apģērba izvēlē zināmu palīdzību var sniegt **modes žurnāli un modes skates**. Taču nevajadzētu akli sekot redzētajam. Bieži attēlos un skatēs apģērbs izskatās efektīgāks, nekā to valkājot.

Vienmēr jāraugās, lai apģērbs būtu atbilstošs augumam un ķermeņa veidolam, kā arī modei un gaumei. Jau ilgus gadsimtus apģērba izvēle un valkāšana iet roku rokā ar modi un atbilstību augumam.

Labi, ja augums ir ideāls un cilvēks apmierināts un gandarīts. Taču ne visi cilvēki ir apmierināti ar savu augumu, it īpaši ar tā garumu, tuklumu, ķermeņa veidolu kopumā.

Lai būtu vieglāk izvēlēties vispiemēro-

tāko apģērbu un tas mazinātu vai notušētu ķermeņa fiziskās nepilnības, vispirms nedaudz iepazīsimies ar apģērbu sievietēm, tad – ar apģērbu vīriešiem un jauniešiem.

Mazliet par apģērbu sievietēm

Mūsdienās mākslinieki un stilisti uzskata, ka **apģērbā nevajadzētu zaudēt savu sievišķigumu.**

Arī mode kļūst sievišķīgāka, demokrātiskāka un daudzveidīgāka nekā agrāk. Pašlaik arvien lielāku popularitāti iegūst viegli un nedaudz caurspīdīgi tērpi.

Mainīgas ir tērpa silueta līnijas, garums, platums un izgriezumi.

Neliela un trausla auguma sievietēm apģērbā vēlamas lauztas, izliektas līnijas, krokojumi, viegla materiāla audumi.

Vidēja auguma slaidām sievietēm ar izteiktām sievišķīgām ķermeņa formām atbilstošs ir apģērbs ar krītošām līnijām un izteiktu jostasvietu, kā arī pieguļošs tērps.

Vidēja auguma jauniešiem apģērbs varētu būt vienkāršs; piemērots mini garums un pieguļošs tērps.

Dažkārt sievietes tiecas iegādāties universālus apģērbu komplektus, kas sastāv no atsevišķiem apģērba gabaliem, ko var dažādi kombinēt. **Apģērba komplekti** parasti saskaņoti pēc auduma faktūras, kvalitātes un krāsas, pēc šuvuma, griezuma līnijām. Šādi komplekti ir ļoti praktiski, jo, atsevišķos apģērba gabalus dažādi variējot, iespējams izveidot katrai situācijai piemērotu tērpu.

Apģērba modelētāji iesaka tērpa izvēlei vairākus noderīgus padomus.

Piemēram, **augumā mazākām sievietēm** vēlams valkāt bikses ar paaugstinātu vidukli, bet izvairīties no biksēm ar atlokiem un garajām žaketēm.

Sievieti slaidāku darīs tumšas krāsas to-

ņi un vertikālas līnijas, toties gaiši toņi un horizontālas līnijas augumu darīs platāku.

Masīvu ķermeni mazliet palīdzēs noslēpt brīvi krītošs tērps.

Garas sievietes vēl garākas darīs taisni un šauri tērpi.

To, ko vēlamies noslēpt, tērpj tumšās, bet to, ko vēlamies izcelt, – gaišās apģērba krāsās.

Izvēloties apģērbu, jāņem vērā arī valkātāja vecums.

Jaunām meitenēm nepiestāv tādi tērpi, kādus valkā gados vecākas sievietes. Jauni cilvēki, ģērbjoties kā pieaugušie, nebūt nekļūst pievilcīgāki un simpātiskāki.

Sešpadsmitgadīgai meitenei jāģērbjas kā jaunieci, bet sešdesmitgadīgai sievietei – atbilstoši saviem gadiem.

Jauniešiem vairāk piestāv sportiska stila apģērbs. Ir jāsaprot, ka jauniešiem vienmēr bijusi un arī būs tieksme ģērbties spilgtāk, oriģinālāk, modernāk.

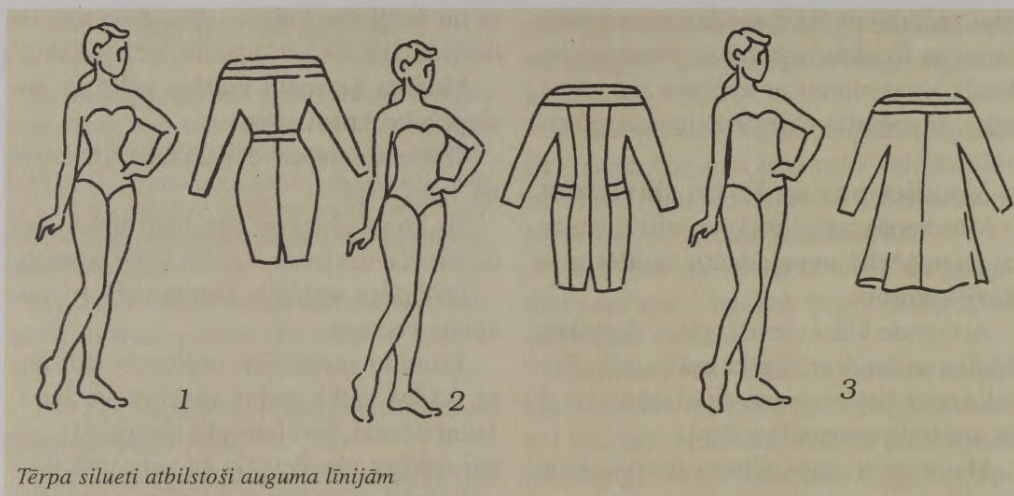
Auguma un ķermeņa veidolam, it īpaši līnijām, kas veido auguma siluetu, ir sevišķi liela nozīme apģērba izvēlē. Piemēram,

ja ķermeņa līnijas ir izliektas, ar iezīmētu vidukli, tad vispiemērotākais ir tērps ar pieguļošu siluetu (1).

Ja viduklis ir tikai nedaudz iezīmēts, tad ieteicams izvēlēties tērpu ar puspieguļošu siluetu (2).

Ja viduklis nav izteikts, tad vairāk piemērots brīvi krītošs tērps, kas neizceļ vidukli (3).

Pilnīgām sievietēm nebūtu ieteicami tērpi ar lieliem rakstiem. Tie piesaista uzmanību un ķermeni optiski palielina. Viņām jāatsakās no platām jostām ar lielām sprādzēm, no krokojumiem un ielocēm tērpā, no augstpapēžu kurpēm, apjomīgām frizūrām, spilgtas krāsas apģērbiem.



Tērpa silueti atbilstoši auguma līnijām

Vidēja auguma sievietēm ar platiem pleciem, īsu kaklu un šauriem gurniem jācenšas optiski sašaurināt plecus, tāpēc ieteicami tērpi reglāna vai kimono griezumā. Mazāk piemēroti ir pārāk pieguļoši tērpi.

Sievietēm ar platām gūžām nav piemēroti pārlietu šauri svārkī vai pieguļošas bikses.

Slaidām, tievām, garām sievietēm piemērots atturīgs garš, krītošs tērps.

Sievietes ar slaidu, lieliski izteiktu sievietšķīgu augumu varētu nēsāt vienkāršu, klasiska stila elegantu apģērbu.

Slaidām vidēja auguma darījumu sievietēm piemērots ērts, brīvs apģērbs, kas netraucē kustības un darbīgo dzīvesveidu.

Kopš tūkstošgades mijas sieviešu modē IENĀK

- ◆ gari adīti mēteļi;
- ◆ O silueta svārkī un kleitas;
- ◆ sarkanās un zaļās krāsas salikums apģērbā;
- ◆ uniformas stils, it īpaši uniformas kostīmi, kreklblūzes, žaketes, mēteļi ar militāro atribūtiķu (uzpleči, jostas, uzšuves, pogas);

PALIEK

- ◆ caurspīdīgi audumi;
- ◆ audumi un materiāli ar spožu metālisku virsmu;
- ◆ visa veida kapuces džemperiem, jakām, blūzēm, kleitām un mēteļiem;
- ◆ garums no ceļģala līdz potītēm un vēl zemāk;

ATGRIEŽAS

- ◆ maksī garuma mēteļi;
- ◆ adīti apmetņi.

Mazliet par apģērbu vīriešiem

Vīriešu mode nemainās tik strauji, tā ir konservatīvāka nekā sieviešu mode. Taču arī vīriešiem jāatrod savs ģērbšanās stils, kas atbilst modei, gaumei, dzīves situācijām un norisēm. Mode, pakļaujoties valdošajām tendencēm, arvien vairāk atvirzās no stingriem ģērbšanās nosacījumiem, vienveidīgiem apģērbā veidojumiem un krāsām. Vienīgi svinīgos gadījumos pieklāģas tērpties greznā un tumšā uzvalkā.

Mūsdienīgi ir praktiski, gaumīgi, glīti un ērti uzvalki, dažādu garumu žaketes ar vidēji platiem atlokiem un vien-

rindas vai divrindu pogājumu. Vestes ir vairāk piemērotas vienrindas pogājumiem uzvalkiem nekā divrindu uzvalkiem.

Vīrieša garderobē vajadzētu pāris tumšu (tumši zils, tumši pelēks, melns) un 2 – 3 gaišākus uzvalkus. Viens no tiem varētu būt sportiska stila uzvalks vai žakete.

Vīrieša garderobē jābūt mētelim (ziemai, pavasarim un rudenim), kā arī lietusmētelim.

Cieņā joprojām ir klasiskā un sportiskā stila apģērbs. Gados vecāki kungi ir lielākoties klasiskā stila piekritēji.

Uzvalkiem vairāk piemērots ir viegli fakturēts vilnas audums ar sintētiskas piejaukumu. Šāda auduma uzvalks maz burzās, neizstiepjās, labi pieguļ augumam, rada patīkamu iespaidu.

Piemērotākās uzvalka krāsas ir pelēkie, zilie, brūnganie un smilšu krāsas toņi ar neuzkritošām vertikālām svītrīnām, arī melnas krāsas uzvalki.

Svarīgi ir mācēt saskaņot uzvalka, virskrekla un kaklasaites krāsas. Divām no trim krāsām ieteicams būt vienā krāsu gammā. Tumšākiem uzvalkiem piemēroti gaiši virskrekli un nedaudz kontrastējošas kaklasaites. Gaišs uzvalks patīkami kontrastē ar tumšāku virskreklu un tumšu kaklasaiti. Vienkrāsainu uzvalku var papildināt ar kontrastējošas krāsas vienkrāsainu kaklasaiti.

Svinīgos gadījumos nevajadzētu valkāt virskrekļus, kas ir tumšāki par uzvalku, kā arī platsvītrotus, rūtānus un krekļus ar lieliem zīmējumiem.

Vienam uzvalkam vajadzīgi 3 – 4 virskrekli.

Siltākā laikā piemērotas ir bezoderu žaketes, vējjakas, svīteri.

Iecienīti sportiska stila putekļu mēteļi ar uzpleciem vai bez tiem.

Modē sāk atgriezties samts, it īpaši sam-

ta uzvalki vakara pasākumos.

Mūsdienās arī vīriešiem veidojas savs **ģērbšanās imidžs**, ko ietekmē modes attīstības tendences, specifiskie darba un sadzīves apstākļi saistījumā ar auguma veidolu. Tāpēc arī vīrieša apģērbs jāizvēlas atbilstošs augumam un ķermeņa veidolam.

Slaidam, sportiska auguma vīrietim vairāk piestāv brīvi krītoši, ērti apģērbi. Mazāk piemērota ir pārāk pieguļoša žakete ar sašaurinātu vidukli un šaurām, pieguļošām biksēm.

Atlētiska (gara un tieva) **auguma vīrietim** piemēroti galvenokārt apjomīgi uzvalki, visdažādāko krāsu, fasonu un stila apģērbi. Mazāk piemēroti ir īspiedurkņu apģērbi, kā arī īsās bikses.

Plecīgam, ar platiem pleciem vidēja auguma vīrietim vajadzētu izvēlēties vienkrāsainu uzvalku ar vertikālu svītrojumu, ne visai garu žaketi ar vienrindas pogājumu. Nepiemērota ir plata un gara žakete, apjomīgas jakas, plati džemperī, sevišķi ar horizontālu svītrojumu.

Neliela auguma, druknam un paresnam vīrietim jācenšas izvēlēties tādu apģērbi, kas padarītu augumu vizuāli garāku. Vispiemērotākie ir tumši uzvalki – vienkrāsaini vai ar garenisku svītrojumu. Druknam cilvēkam nepiestāv platas jakas, apspīlēts apģērbs, it īpaši ar šķērsvītrojumu.

Tievam, trauslam un neliela auguma vīrietim vairāk piemērots tumšas krāsas apģērbs ar gareniskām svītrām. Nav piemērots apģērbs, kura augšējā daļa ir pārāk šaura un apspīlēta, kā arī apjomīgas žaketes un gari mēteļi.

Korpulentam jeb dūšīgam vīrietim vēlams valkāt labi pašūtas, tumšas vienkrāsainas divrindu pogājuma žaketes. Arī biksēm vajadzētu būt tumšām. Piemērots arī apjomīgs,

sportisks svīteris, toties nepiemērotas ir apspīlētas drēbes, īsas bikses un šauri apavi.

Jauniešu ģērbšanās tendences raksturo cenšanās būt savdabīgiem un atšķirīgiem no citiem.

Jaunieši mēdz valkāt samērā spilgtu, dažkārt pat ekscentrisku apģērbu, kas reizēm noved pie pārspīlējumiem un neatbilstības labai gaumei. Daudziem jauniešiem vēl arvien modes etalons ir džinsi un dažādas citas bikses, džemperī, vējjakas, krosenes.

Džinsus valkāja un valkās, taču to nevajadzētu darīt diendienā, turklāt šādā tērpā nav ieteicams apmeklēt mākslas un kultūras iestādes.

Neklājas pārāk sajūsmināties par paviršu ģērbšanos, nokarenām un cita citai virsū savilktām visdažādāko krāsu drānām, arī pārāk pievērsties spīdīgām, polietilēna vai luminiscējošām ("starojošas krāsas") drēbēm, spilgtiem aksesuāriem.

Vairāk piemērotas ir žaketes ar uzšūtām kabatām, bikses, krekli, svīteri dažādās krāsās un kokvilnas lakati, un šalles.

Iecienītas ir dažādas formas un šuvuma ādas jakas. Populāras ir arī jakas ar vairākiem rāvējslēdzējiem, tā dēvētās **motociklistu jakas**, dažāda garuma taisna šuvuma ar vienrindas vai divrindu pogājumu, kā arī žaketveida jakas un citas jauniešiem piemērotas drēbes gan meitenēm, gan zēniem.

7. APĢĒRBA KOPŠANA, MODERNIZĒŠANA UN VALKĀTPRASME

Apģērba kopšana

Valkāšanas gaitā apģērbs kļūst netīrs, tas ar laiku nolietojas un izdilst, zaudē savu sākotnējo izskatu. Tāpēc drēbes pastāvīgi un sistemātiski jātīra un jākopj.

Tas ir interesanti

Viriešu modi 19. gs. beigās un 20. gs. sākumā galvenokārt noteica Vīne un Londona. Anglijas karaļa Eduarda (1841 – 1910) jauninājumi ir saglabājušies līdz mūsdienām. Velsas princis, vēlākais Anglijas karalis, reiz pēc sātīgām pusdienām atpogāja vestes apakšējo pogu, kuru arī tagad daudzi nepogā ciet.

Lietus laikā, lai nenosmērtu bikšu galus, karalis tos uzlocīja. Pēc tam radās bikšu atloki.

Tas arī ir interesanti

Angļi, kas pazīstami kā viriešu modes noteicēji, lielākoties cieņā tur senenās džentlmeņu ģērbšanās tradīcijas.

Vidēja vecuma džentlmenim galvā parasti ir žokejcepure, tā dēvētā angļu tvīda (rūtiņās, skujiņā, žaketes toņos).

Virieši ir iecienījuši vienrindu tumši zilus vai melnus uzvalkus ar šauru svītriņu, kā arī tvīda žaketes un mikstas flaneļa vai velveta brīva piegriezuma bikses.

Svinīgos gadījumos tie ģērbjas greznās frakās un smokingos.

Angļi lielu vēribu velta savai sakoptībai un akurātībai.

Mēteļus viņi reti valkā. Vēsākā laikā izvēlas garus lietusmēteļus ar ādas apkakli.

No modes ir izzudušas plecu somas un mugursomas, jo tās neiederas ar uzvalku vai elegantu mēteli. Šādas somas iecienījuši jaunieši.

Mūsdienās labi situēts vīrietis nav iedomājams bez portfeļa vai diplomāta, jo tas kopā ar elegantu uzvalku un rūpīgi nospodrinātiem apaviem raksturo īstu džentlmeni.

Jāraugās, lai apģērbs nebūtu saburzīts, nosmērēts vai citādi bojāts.

Ik pa laikam to nepieciešams iztīrīt vai izmazgāt un izgludināt, kā arī piešūt iztrūkušās pogas un veikt citus sīkus labojumus.

Traipi jāiztīra, tikko tie radušies, jo vēlāk tos būs grūtāk iztīrīt.

Virsdrēbes parasti tīra speciālās tīrītavās.

Mājas apstākļos apģērbus var iztīrīt ar siltu ūdeni un mazgāšanas līdzekļiem.

Saburzīti apģērbi ir jāgludina.

Tumšus vilnas audumus un cieta spīdīga auduma tērpus gludina no kreisās puses, lai pēc izgludināšanas tie nespīdētu. No kreisās puses gludina arī ieloces, izšuvumus un linu audumus.

Zīda audumus gludina sausus caur plānu, sausu linu vai kokvilnas drānu. Sintētiskos audumus reti kad gludina, bet, ja to dara, tad ar vāji siltu gludekli.

Lai drānas nesabojātu, stingri jāievēro fabrikas etiķetē norādītā optimālā gludināšanas temperatūra.

Apģērbam jāstāv noteiktā vietā, kur to novieto tā, lai tas iespējami mazāk burzītos. **Parasti drēbes glabā skapī** – gan uzkarinātas uz speciāliem pleciņiem, gan ievietotas plauktos vai atvilktnēs.

Ne tikai apģērbam, bet arī apaviem vienmēr jābūt tīriem, rūpīgi nospodrinātiem, kārtīgi aizšņorētiem, aizvilkti vai aizsprādžētiem. Ieteicams valkāt ādas apavus vai arī apavus, kas gatavoti no elastīga materiāla.

Nevajadzīgus un mazlietotus apģērbus un apavus, kurus vairs nevalkāsim, vajadzētu atdot labdarības organizācijām vai atsevišķiem trūcīgiem cilvēkiem.

Bieži nepatīkšanas rodas, ja apavi spiež. Arī darbnīcās dažreiz to neprot novērst. Kāds amerikānis šo problēmu atrisinājis visai oriģināli – viņš ielika polietilēna maisiņu ar ūdeni kurpē un ievietoja to ledusskapī. Pēc diennakts sasalušā ūdens apjoms palielinājās par vairākiem procentiem un izstiepa kurpi.

Apģērba modernizēšana

Apsveicami, ja cilvēkam piemīt prasme saskatīt:

- ◆ kā apģērbā trūkst,
- ◆ kas ir nekārtībā,
- ◆ kas tajā kļuvis lieks un nemoderns,
- ◆ kas nolietojies.

Nenovalkātus apģērbus vajadzētu atjaunināt un atsvoidzināt.

Pavalkātus tērpus iespējams modernizēt, vajadzīga tikai uzņēmība, gaume un modes izjūta. Apģērbus modernizējot, nevajadzētu ieviest pārmoderno, kā arī pārāk cenzsties saglabāt vecmodīgo.

Saprātīgi būtu savu ģērbu klāstā vai, kā mēdz teikt, garderobē saglabāt cieņu un labvēlīgu attieksmi pret agrāko modi, jo ģērbšanās kultūras stabilitāte un attīstība ir iepriekšējās modes mantojums. Vienlaicīgi saprātīgi un radoši jāievieš jaunās tendences ģērbšanās kultūrā.

Vēlams **sistemātiski savu garderobi atjaunināt**, turklāt ņemot par vadmotīvu attiecīgā laika ģērbšanās tendences.

Lai novērstu vienveidību un dažādotu arī pirtās sieviešu standartdrēbes, var izmantot, piemēram, apkaklītes, kaklasaites, lakatiņus.

Daudzus apģērba modernizēšanas, atjaunošanas un labošanas darbus izdara specializētās darbnīcās, bet daļu šeit minēto apģērbu kopšanas darbu vajadzētu mācēt veikt pašam.

Valkātprasme

Ģērbšanās kultūras svarīgs rādītājs ir apģērba valkātprasme.

Maza nozīme ir greznam apģērbam, ja to neprasmīgi un nekulturāli valkā, ja, to nēsājot, nepieklājīgi uzvedas. Piemēram, ko dod sievietei skaista kleita vai

elegants kostīms, ja viņai ir slikta stāja, smagnēja gaita, vulgāri žesti, nekulturāla valoda, skaļa un bravūrīga uzvedība.

Valkātprasmē cieši saistāma ar atbilstošu stāju, gaitu un kustībām. Katru iziešanu sabiedrībā vajadzētu pielīdzināt iziešanai uz skatuves, kur visi cilvēki skatās un vērtē mani, manu izturēšanos vienotā skatījumā ar manu tērpu un sakoptību.

Ikvienā tērpā vajadzētu justies labi, dabiski un vienkārši, nevis sasaistīti un neveikli.

Svarīgi,

- ◆ lai savā apģērbā cilvēks justos ērti, brīvi un atraisīti,
- ◆ lai viņš tajā izskatītos elegants un patīkams,
- ◆ lai harmoniski iederētos sabiedrībā,
- ◆ lai apģērbs palīdzētu celt uzvedības kultūru saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

APĢĒRBS UN RAKSTURS

(tests)

1. Vai katrai sezonai jūs iegādājaties jaunu apģērbu, kaut arī pēc tā nav citas nepieciešamības, kā vēlēšanās nomainīt iepriekšējo?
Jā – 3,
nē – 0.
2. Vai lietotās drēbes cenšaties pārdot kādai draudzenei, paziņai vai nodot komisijas veikalā?
Jā – 3,
nē – 0.
3. Kā pati vērtējat savu ģērbšanās stilu?
Klasisks – 0,
sportisks – 3,
moderns – 5,
ekstravagants – 7.
4. Jums tikamākā krāsa?
Kāda viena – 3,
krāsu salikums – 2,
nav tādas – 0.
5. Vai jums patīk “drosmīgas” krāsu kombinācijas?
Jā – 5,
reti – 2,
nē – 0.
6. Cik bieži, atjaunojot savu garderobi, atļaujaties to papildināt ar modernākajām sezonas modes precēm?
Izvairos no tādām – 0,
visas jaunās drēbes noteikti ir pēc pēdējā “modes kliedziena” – 5.
7. Kādu apģērbu esat parādusi valkāt mājās?
Treniņtērpu vai tamlīdzīgas vieglas drēbes – 3,
nepārģērbjos, ieradiesies no āra – 5,
vienalga kādu, parasti tā ir rītakleita – 0.
8. Vai valkājat apavus ar augstiem papēžiem?
Jā, diezgan bieži – 4,
gandrīz vienmēr, izņemot braucienus uz pludmalī un ciemošanos laukos – 5,
sevišķi svarīgos gadījumos – 3,
vairs nenēsāju – 1.
9. Vai jūsu garderobē ir pašas šūts, adīts vai citādi darināts apģērbs?
Jā – 1,
nē – 0.
10. Vai reizēm izklājat visu savu garderobi un, visu pa kārtai uzģērbjot, mēģināt atrast kādas jaunas apģērba kombinācijas, kā to nēsāt?
Kad galīgi nav ko darīt, jā – 1,
kad svarīgas iziešanas priekšvakarā esmu saņēmusi, ka nav ko vilkt – 2,
nē – 3.
11. Jūsu mīļākais auduma raksts?
Vienkrāsains – 0,
ģeometrisks – 1,
svītrains – 3,
rūtainis – 5,
puķains – 4.
12. Kam dotu priekšroku, ja jums ļautu izvēlēties sev veikalā dāvanu?
Mazai melnai vakarkleitai – 2,
angļu stila kostīmam – 1,
parastiem svārkiem un kādai blūzītei – 3,
biksēm – 4.

13. Kādu galvassegu jūs izvēlētos?

Romantisku cepuri ar platām malām – 3,
galvassegu, kas izgatavota pēc jūsu pasūtījuma – 2,
cepures nenēsāju – 1.

14. Kā ir ar jūsu rotaslietām?

Parasti nēsāju ķēditi un gredzenu – 0,
nēsāju vairākus gredzenus – 3,
cenšos iztikt ar vienu, bet ļoti labu rotu – 1,
manas rotas ir dažādi auskari – 5.

15. Vai vienmēr ievēroat, kā bija ģērbusies jūsu draudzene?

Ateros tikai kopiespaidu, detaļas ne – 7,
ievēroju un izdevīgā brīdī pajautāju, kur viņa to šuvusi vai pirkusi – 5,
novērtēju diezgan pamatīgi – 3.

16. Vai jums ir svarīgi, kā ģērbies vīrietis, ar ko jūs iepazīstaties?

Jā – 0,
vienalga – 5,
ja nav izkopta stila, domāju, kā viņam varētu palīdzēt – 7.

17. Jūs ar savu vīrieti dodaties viesos. Kā viņam būtu jāģērbjas?

Tā, lai būtu vienots stils – 1,
jums nav pretenziju, ja esat mazā kokteiļkleitā, bet viņš – melnās džinsenēs – 5,
jūs iepriekš vienojaties, kā vajadzētu ģērbties – 2.

18. Cik nozīmīgs jums šķiet jūsu ārējais izskats?

Vienmēr cenšos būt formā un rūpējos par sevi visiem iespējamiem līdzekļiem – 5,
sieviete vīrieša uzmanību vispirms piesaista ar ārieni, tikai ieinteresēts viņš meklē viņas iekšējo būtību – 7,
bieži par to domāju, bet nesaprotu, kāpēc man nepietiek laika (arī naudas par maz), lai būtu kādi rezultāti – 3.

19. Kā jums šķiet, vai esat izveidojusi savu tēlu?

Jā, bet neuzkrītošu – 2,
tas atkarīgs no garastāvokļa maiņas – 5,
šķiet, ka drīzāk ne – 0,
domāju, ka daudzi mani ievēro – 7.

Rezultāti**11 – 18 punkti**

Jums patīk miers un līdzsvars. Augsti vērtējat cilvēku savstarpējo attiecību ārējās formas. Jums grūti iegūt jaunus paziņas, taču, ja reiz esat iemantojusi kāda uzticību, tas ir uz ilgu laiku. Uz jums var allaž paļauties. Jūs esat godīga, un, jūsprāt, godīgums divu cilvēku starpā ir galvenais, lai veidotu jebkuras attiecības. Jūs esat laba namamāte vai arī par tādu vēl kļūsi.

19 – 32 punkti

Jums ir nepastāvīgs raksturs. Jums tik pārmaiņas, diezgan bieži piemīt arī savi uzskati, un tas ne vienmēr liekas pieņemami jūsu tuvujiem cilvēkiem. Jūs esat izdarīga un veikla, bet laiku pa laikam ieslīgstat apātijā. Apkārtējie domā, ka esat optimiste, bet tie, kas jūs vairāk pazīst, šaubās, vai tik jūs neesat neārstējama pesimiste. Jums šad tad patīk parosīties pa māju, saimniecību, bet labprātāk jūs dzīvojat un strādājat sabiedrībā.

33 – 52 punkti

Jūs labi izturaties pret saviem draugiem un mīļajiem. Jūsu sabiedrība viņiem ir patīkama. Jūs esat labsirdīga un mierīga, taču protat arī spēji reaģēt. Ja arī dažviet, šķiet, esat strauja un skrejoša, tas citiem tikai tā liekas. Jūsu dvēsele un mājas ir (varētu būt) miera osta jūsu tuviniekiem. Cilvēki jums uzticas, arī tie, kuri sākotnēji pret jums izturējās piesardzīgi.

Vairāk nekā 53 punkti

Jūs viegli sajūsmināties, bet arī ātri zaudējat interesi par iedvesmas objektu. Jūs esat emocionāla un neprotat slēpt savas jūtas. Daži, kas no malas seko līdz jūsu piedzīvojumiem, var teikt, ka esat vējagrābšle un pārlietu ekstravaganta, bet tas, kurš jūs īsti iepazīst, vairs nespēj jūs aizmirst.

KOPSAVILKUMS

Apģērbs aizsargā cilvēku no ārējās vides kaitīgās iedarbības un saglabā siltumu, pauž valkātāja dzīvesveidu un garīgo kultūru, viņa raksturu, arī elegances, modes un gaumes izpratni.

Tā veidošana ilgusi daudzus gadsimtus, pat gadu tūkstošus – no senajiem gurnu apsējiem līdz mūsdienu modernajiem tērpiem gan sievietēm, gan vīriešiem.

Mūsdienās apģērba un ģērbšanās kultūras vadmotīvs ir elegances ciešā saistībā ar modi un gaumi.

Atkarībā no valkāšanas rakstura, vietas un laika izšķir apģērbus: **mājai un darbam, sportam un tūrismam, ikdienai un atpūtai, svinībām un svētkiem, pludmalei un citiem gadījumiem.**

Apģērbs jāizvēlas atbilstoši **valkāšanas nolūkam un raksturam, valkāšanas vietai un laikam, valkātāja augumam un vecumam, valkātāja sejas, matu un acu krāsai, modei un gaumei, valkātāja individualitātei un ģērbšanās stilam, kā arī iegādes iespējām.**

Apģērba eleganci palielina un vairo atbilstoši **papildinājumi**: kaklasaites, lakatiņi, cimdi, zeķes, jostas, somas, šalles, rotaslietas.

Apģērbam izvēlas atbilstošus apavus un apģērba papildinājumus, un rotaslietas, brilles (ja vajadzīgs).

Mūsdienās kā sievietēm, tā vīriešiem **moderns ir:**

- ◆ klasiskais,
- ◆ sportiskais,

- ◆ romantiskais stils un
- ◆ šo stilu dažādi savienojumi.

Rotaslietas ir dekoratīvi lietišķās mākslas izstrādājumi. Iecienītākās rotaslietas ir:

- ◆ gredzeni, krelles,
- ◆ aproces, saktas,
- ◆ piespraudes, saspraudes,
- ◆ matu rotas, kaklarotas,
- ◆ auskari, ķēdītes, kuloni, medaljoni,
- ◆ dekoratīvas jostas.

Rotaslietas izvēlas atbilstoši tērpiem, valkāšanas vietai, laikam, valkātāja stilam un individualitātei. Šobrīd modē ir sudraba, dzintara, zelta un citu dārgmetālu un dārgakmeņu izstrādājumi, kā arī dažādu sintētisko materiālu veidojumi.

Ne visiem cilvēkiem ir laba redze, tāpēc cilvēki valkā brilles. Brillēm vajadzētu uzlabot redzi, pasargāt no ārējiem kairinājumiem, piestāvēt, kā arī izcelt sejas skaistumu un pievilcību.

Apģērbs **pastāvīgi un sistemātiski jātīra, jākopj un jāatjauno.**

Mazāk modernus apģērbus vēlams **modernizēt.**

Svarīgi, lai izraudzītā apģērbā un ar attiecīgām rotaslietām cilvēks justos ērti, patīkami, brīvi, atraisīti un izskatītos eleganti.

Mūsdienās vajadzētu apģērba valkātprasmi cieši jo cieši saistīt ar prasēm un manierēm pieklājīgi uzvesties saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

ĢIMENES SVĒTKI UN SVINĪBAS

Izlasījuši šo nodaļu, jūs gūsiet zināšanas un izpratni par

- ģimenes svētku būtību,
- bērna piedzimšanu un vārda izvēli bērnam,
- raudzībām un kristībām,
- dzimšanas un vārda dienām,
- pilngadības svētkiem un iesvētībām,
- saderināšanos un gatavošanos kāzām, to norisi, kāzu gadadienām,
- civillaulību un laulības līgumu,
- Mātes dienu,
- bērēm,
- dzimtas koku.

1. Ģimenes svētku būtība

Ģimene ir stūrakmens visā mūsu valsts dzīvē.

K. ULMANIS

Ģimenes svētku tradīcijas pauž cieņu pret sensenām vērtībām, kas pārmantotas no paaudzes paaudzē, kā arī izrāda godu ģimenes locekļiem, radiem, draugiem un paziņām.

Sena un jauka tradīcija ir ģimenes svētku svinēšana.

Ģimenē svarīgākie notikumi ir dārgi, tuvi un nozīmīgi katram tās loceklim, radiem un draugiem, kā arī visai Latvijas tautai.

Senākie ģimenes svētki ir:

- ◆ raudzības un kristības,
- ◆ dzimšanas un vārda diena,
- ◆ pilngadības svētki un iesvētības,

- ◆ saderināšanās un kāzas,
- ◆ kāzu gadadienas.

Šeit minētie un citi ģimenes svētki ietiecas jau sirmā senatnē, nezaudējot savu nozīmīgumu un dzīvīgumu arī mūsdienās.

Latvijā ar godu un pietāti atzīmē Mātes dienu, kā arī dziļā cieņā un līdzjūtībā cilvēku pavada pēdējā gaitā.

Ģimenes atceres dienas un svētki liecina

par tuvinieku vēlēšanos turēt cieņā un godā tautas mentalitāti un tradicionālās vērtības. **Tās ir:**

- ◆ labestība un līdzjūtība,
- ◆ draudzība un mīlestība,
- ◆ brīvība un taisnība,
- ◆ miers un satiecība,
- ◆ sirdsapziņa un cerība nākotnei.

Ģimenes svētki pauž mūsu tautas un vi-

sas cilvēces garīgās vērtības, ētiskos un estētiskos ideālus, kas bija senāk, ir mūsdienās un būs nākotnē.

Ģimenes viesības, svētkus un svinības parasti rīko mājās. To sagatavošanā vajadzētu iesaistīties visiem ģimenes locekļiem.

Nelielām svinībām jāsāk gatavoties trīs četras dienas iepriekš, bet lielākām – vismaz pāris nedēļu iepriekš vai vēl agrāk.

2. BĒRNA PIEDZIMŠANA UN VĀRDA IZVĒLE BĒRNAM

Cilvēks ir dzimis bērns, viņa spēks ir augšanas spēks.

R. TAGORE

Ja dēls ir līdzīgs mātei un meita tēvam - tie ir laimīgi cilvēki.

LATVIEŠU TAUTAS TICĒJUMS

Bērnam var likt vairāk nekā vienu vārdu, tomēr ne vairāk par trim.

S. LASILA

Bērna piedzimšana ir liels notikums ģimenē. Bērns sagādā gan prieku un laimi, gan arī rūpes un atbildību. Par bērna sagaidīšanu jāsāk rūpēties jau laikus – jāsakārto istaba vai stūrītis jaundzimušajam, jāsarūpē viss nepieciešamais (autiņi, drēbītes, paladziņi utt.).

Parasti jaundzimušo un māti sagaida un apsveic tēvs, arī vistuvākie radi un draugi, ierodoties slimnīcā ar ziediem. Sagaidītājiem neklājas ierasties slimnīcā netīrās drēbēs, sliktā noskaņojumā. Jaundzimušo un māti parasti mājās ved ar automašīnu.

Par bērna piedzimšanu vispirms mēdz paziņot tuvākajiem radiem, tad draugiem

un paziņām. Pēc šāda paziņojuma saņemšanas būtu pieklājīgi nosūtīt jaunajai mātei ziedus un apsveikumu.

Vārda izvēlei bērnam jāvelta liela uzmanība. Daudzi vecāki vārdu jau izdomājuši pirms bērna piedzimšanas. Populārākie vārdi gan meitenēm, gan zēniem publicēti kalendāros. Vecākiem vien atliek izvēlēties vispiemērotāko, vispatīkamāko, visatbilstošāko vārdu savam jaundzimušajam. Izvēloties bērnam vārdu, jāraugās, lai tas būtu tīkams un tuvs vecākiem un saskanētu ar uzvārdu. Īsam uzvārdam atbilstošāks ir garāks vārds un otrādi. Piemēram, patīkami skan – *Dace Silavota, Līga Baltace, Kristīne Smil-*

ga, Mairita Veica, Sarmīte Šulce, Māra Ābolkalne, Valdis Kalnozols, Agris Jaunzems, Māris Villerušs.

Jāizvairās dot tādu vārdu, kas asociējas ar kādu skandalozu vēsturisku personību un vēlāk padara cilvēku par izsmiekla objektu vai skan kā palama. Vārdam vajadzētu būt tādām, lai tas patiktu sev un citiem, būtu tīkams un liegi skanētu visā cilvēka dzīvē.

Dažkārt vārds tiek izvēlēts par godu labākajam draugam vai arī slavenam māksliniekam, aktierim, kultūras un zinātnes

darbiniekam, skaistuma un citu konkursu laureātam. Izvēlētam vārdam vajadzētu palikt uz visu mūžu. Tomēr vārdu iespējams arī mainīt ar vecāku piekrišanu jau no 16 gadiem, bet patstāvīgi – no 18 gadu vecuma. Vārdu maina reti. To dara tikai tad, ja vārds ir nelabskanīgs, neatbilst tautībai, ir grūti izrunājams.

Ja bērna piedzimšanas brīdī tēvam un mātei ir kopīgs uzvārds, jaundzimušais iegūst šo uzvārdu. Bet, ja tēvam un mātei ir dažādi uzvārdi, vecākiem ir tiesības izvēlēties, kurā uzvārdā sauksies bērns.

3. RAUDZĪBAS UN KRISTĪBAS

Gandarīti varam būt, ja laimes mirkli ir ilgstoši un gādība par jaundzimušo rada dzīves jēgu un prieku dzīvot.

Raudzības un kristības ir viena no senākajām un jaukākajām latviešu tradīcijām.

RAUDZĪBAS – jaundzimušā un viņa mātes pirmā apciemošana.

Senāk raudzībās centās iet jau dažas dienas pēc bērna piedzimšanas. Taču mediķi uzskata, ka jaundzimušajiem nav vēlams plašāka saskarsme ar cilvēkiem. **No personiska apmeklējuma vajadzētu atturēties vismaz pāris mēnešu.** Apciemojums vēlams tad, kad māte un bērns jūtas veseli un mundri.

Jau no seniem laikiem parasti pirmie raudzībās iet ģimenei tuvi cilvēki, radnieki, draugi un paziņas gan individuāli, gan pa vairākiem kopā.

Ejot raudzībās, mātei parasti nes ziedus, bērnam dāvina gaumīgas krāsas rotaļlietas. Vēlams, lai tās būtu ērti satveramas, no-

apaļotiem stūriem, viegli mazgājamas. Rotaļlietas meitenēm piemērotas sārtā, zēniem – zilā krāsā. Vērtīgas ir pašu darinātas dāvanas.

Nav higiēniski un pieklājīgi jauno māti un bērnu glāstīt un skūpstīt, ienākt telpā ar virsdrēbēm, skaļi sarunāties, izrādīt pārāk lielu sajūsmu vai izbrīnu. Vajadzētu centties uzlabot mātes noskaņojumu un viņu uzmundrināt.

Apciemojumi nedrīkst ielgt un būt nogurdinoši. Parasti šāds apciemojums ir bez lieka skaļuma un bagātīgi klātiem galdiem. Raudzību laiks var turpināties līdz gadam. **Dažkārt raudzības apvieno ar bērna kristībām un vārda došanas svinībām.**

Tas ir interesanti

Amerikā jau no seniem laikiem par tradīciju kļuvusi viesību rīkošana par godu jaunajai mātei un bērnam. Parasti šo pasākumu organizē jaunās māmiņas draudzenes. Viņas vienojas par apciemojuma laiku un vietu, kā arī sarūpē nelielas uzkodas un dāvanas mazulim.

Nereti šādi draudzeņu apciemojumi izvērtas par sirsnīgiem, jaukiem un gaišiem svētku mirkļiem.

KRISTĪBAS ir bērna pirmie svarīgākie svētki, jo bērns tiek kristīts un viņam tiek dots vārds.

Parasti vecāki jau laikus mazulim izvēlas **krustmāti un krusttēvu** – kādu no tuvākajiem radniekiem vai draugiem, ar kuriem ir labas un sirsnīgas attiecības. Tad izvēlētajām personām lūdz piekrišanu būt par krustvecākiem.

Krustmātes un krusttēva sensenais pienākums ir kristībās būt par lieciniekiem un kopā ar bērna vecākiem rūpēties par mazuļa turpmāko audzināšanu, viņa attīstību un izaugsmi.

Mūsdienās bērnus arvien vairāk mēdz kristīt baznīcā vietējās draudzes mācītājs. Vispirms mācītājs kopā ar vecākiem pārrunā kristību saturu un norisi.

Kristības parasti noris divās daļās: vispirms mācītājs nokristī bērnu baznīcā vai mājās, tad seko kopīgs mielasts. Luterāņiem kristīšana parasti notiek pāris mēnešu vai pat vēlāk pēc bērna piedzimšanas.

Kristīšanas dienu parasti nosaka vismaz divas nedēļas iepriekš, sazinoties ar mācītāju un kūmām (krustmāti un krusttēvu). **Kristīšanas laikā bērns var atrasties māmiņai vai tētim, vai arī krustmātei un**

krusttēvam uz rokām. Ceremonijas laikā visi klātesošie stāv kājās.

Neatkarīgi no kristīšanas vietas viņi nostājas pie galda, uz kura atrodas trauks ar kristāmo ūdeni. **Parasti ceremoniju iesāk ar garīgu dziesmu, tad seko mācītāja runa.** Kristīšanas brīdī mācītājs dažus pilienus ūdens uzlaista bērnam uz galviņas un skaita Ticības apliecinājumu.

Pēc tam seko lūgšana, noslēguma dziesma un vecāku apsveikšana. Mācītājs vecākiem pasniedz kristīšanas apliecību, bet pārējie klātesošie izsaka siltus vēlējumus un pasniedz ziedus.

Bērna kristības var notikt arī mājās. Šim gadījumam izvēlas labāko, patīkamāko un gaišāko dzīvokļa telpu. Jau laikus māja ir jāsakopj un jāizdaiļo, un jā sagatavo kristību galds. Šo galdu mēdz novietot telpas gaišākajā vietā un pārklāt ar sniegbaltu galdautu. Galdu rotā ar ziediem un zaļumiem. **Meitenītes kristībām piemēroti gaiši sārta, bet zēna kristībām – zilgani ziedi.**

Uz galda uzliek svečturus ar gaišām svečēm. Sveces aizdedzina bērna kristīšanas sākumā. Uz galda novieto Bibli, kristāmtrauku ar remdenu ūdeni un nelielu salveti. Turīgāki cilvēki svētīšanas ūdenim cenšas sagādāt kādu piemērotu kristāla trauku, kuru pēc tam uzglabā kā svinīgā gadījuma piemiņu.

Sevišķi jauku iespaidu atstāj uz balta galdauta no zaļumiem izveidots vai izšūts krusts. Pie sienas vēlams uzkārt kādu garīga satura gleznu vai reprodukciju.

Pirms kristīšanas mātei jāraugās, lai bērns būtu paēdis un saposts. Parasti mazuli ietērpj baltā vai viegli ietonētā kristāmkleitā.

Meitenes tērpu var izgreznot ar gaiši sārta, bet zēna – ar gaiši zilu zīda lenti.

Dažkārt kristāmkleitas maliņā ar nelieliem burtiem uzšuj bērna vārdu un kristību datumu.

Vecāki, krustmāte, krusttēvs un viesi ģērbjas atbilstošos svētku tērpos. Kristīšanas ceremonija mājās līdzīga kā baznīcā. Pirmās daļas nobeigumā bērna māte vai tēvs aicina visus klātesošos uz kristību mielastu. Mielastu organizē mājās vai arī citā vietā.

4. DZIMŠANAS UN VĀRDA DIENA

Dzimšanas un vārda dienas atzīmēšana ir sena tradīcija. Šos notikumus mēdz atzīmēt ģimenes, draugu un paziņu lokā. **Dzimšanas un vārda dienas ir vispersoniskākās svinības.**

Kā dzimšanas, tā vārda dienu īpaši gaida bērni. Šo dienu svinēšana atkarīga no bērna vecuma un vecāku materiālajām iespējām. Plašāk tiek atzīmēta 5 un 10 gadu sašņiegšana. Svētku noskaņu un norisi galvenokārt nosaka mazā jubilāra māte un tēvs. Jauki, ja jubilāru jau no rīta apsveic ar ziediem, dāvanu, patīkamu vēlējumu un jau uzklātu brokastu galdu.

Krustmāti, krusttēvu, radus, draugus un citus viesus parasti lūdz ierasties dienas nogalē vai pievakarē uz kopīgām vakariņām.

Bērna svinību galdam vispiemērotākās ir:

- ◆ vieglas uzkodas un saldumi,
- ◆ ogas, augļi un dārzeņi,
- ◆ sulas un kokteiļi,
- ◆ saldējums un citi kārumi, kā arī
- ◆ pašcepts kliņģeris.

Viesību galdu nevajadzētu pārblīvēt ar ēdieniem un dzērieniem.

Bērniem prieku sagādā košs galda rotā-

Kristību mielastam izvēlas nelielas uzkodas, saldumus, augļus, ogas, sulas un citus atspirdzinošus dzērienus.

Piemērots un ērts ir bufetes galds.

Mielasta laikā ieteicami īsi un sirsnīgi tosti, pārrunas un visa laba vēlējumi jaunajam cilvēkbērnam, viņa mātei, tēvam, radiem un draugiem. Atcerēsimies, ka svinībās galvenā persona ir kristāmais bērns.

jums un dāvanas. **Dāvanas izvēlas, ņemot vērā bērna vecumu un viņa intereses.** Piemēram, pirmsskolas vecuma bērniem piemērotas ir:

- ◆ rotaļlietas, kas attīsta domāšanu un iztēli.

Meitenēm piemēroti ir:

- ◆ šūšanas, adīšanas, izšūšanas piederumi, bet zēniem –
- ◆ dažādi instrumenti un konstruktori, kā arī sporta inventārs.

Prieku sagādā arī:

- ◆ grāmatas, pašu gatavoti apsveikumi, asprātīgi zīmējumi u. tml.

Ejot uz bērna viesībām, ieteicams nelielu dāvaniņu vai ziedus paredzēt arī jubilāra māmiņai un vecmāmiņai, jaunākajiem brālīšiem un māsiņām.

Kad viesi sanākuši, parasti aizdedzina sveces, kas novietotas uz galda.

Svinības sāk ar viesu aicināšanu pie galda un apsveikuma izteikšanu jubilāram.

Apsveikumā vēlams pieminēt mazā jubilāra veikumu un viņa attīstību, kā arī vecāku, krustmātes, krusttēva un citu tuvu ģimenes locekļu nopelnus un devumu jaunā cilvēka izaugsmē.

Jauki un omulīgi, ja svinību mielasts mijas ar

- ◆ interesantām un patīkamām runām,
- ◆ sarunām,
- ◆ dziesmām,
- ◆ spēlēm,
- ◆ rotaļām.

Pieaugušajiem vēlams aktīvi iesaistīties bērnu rotaļās, taču viesības bērniem nevajadzētu pārvērst par pieaugušo svētkiem.

Bērnu un jauniešu svinībās jāielūdz viņu līdzaudži, kā arī radi, draugi un paziņas, kuri vairāk varētu būt rotaļu dalībnieki, nevis pieaugušo cilvēku laika kavētāji.

Parasti bērnu viesības rīko pēcpusdienā, nevis vakarā. Jauniešiem pašiem vajadzētu aktīvi piedalīties visa nepieciešamā sarūpēšanā, kā arī viesu uzņemšanā un apkalpošanā.

Bērnu svinību svarīga sastāvdaļa ir rotaļas un spēles. Tās varētu vadīt kāds no vecākajiem jauniešiem. Rotaļās un spēlēs jāiesaista visi. **Ieteicami arī priekšnesumi, it īpaši pašu bērnu sagatavoti.** Nav pareizi, ja vecāki cenšas visu izdarīt bērnu vietā vai arī mēģina ar varu piespiest bērnus deklamēt un dziedāt. Labi izpildīts priekšnesums ir atzinīgi jānovērtē. Taču jāizvairās no nepelnītas uzslavas.

Bērnu un jauniešu svinībām vajadzētu sekmēt viņu vispusīgu un harmonisku attīstību, kā arī mācīt kulturāli uzvesties starp vienaudžiem un pieaugušajiem.

5. PILNGADĪBAS SVĒTKI UN IESVĒTĪBAS

Pilngadības svētki tiek rīkoti, sasniedzot pilngadību. **Jaunieši sešpadsmit gadu vecumā saņem pasi.** Viņi kļūst par pilnvērtīgiem sabiedrības locekļiem un paši uzņemas visu atbildību par savu uzvedību un rīcību.

Astoņpadsmit gadu vecumā jauniešiem piešķir vēlēšanu tiesības, viņi var stāties laulībā. Tātad viņi ir jau pieauguši cilvēki.

Šeit minētos un citus ar pilngadību saistītos faktus un notikumus mēdz atzīmēt kā pilngadības svētkus. Tos parasti rīko vasaras sākumā un nereti apvieno ar iesvētībām.

Iesvētību norise baznīcā

Latvijā jau no seniem laikiem ir izveidojusies skaista tradīcija – svinīgi at-

zīmēt pilngadības svētkus. Pēdējā laikā jauniešu iesvētīšana arvien vairāk notiek baznīcā.

Jaukajā pavasara un vasaras plaukumā, piemēram, luterāņu baznīcā rīko konfirmāciju jeb iesvētīšanu. Pareizticībā un vecticībā iesvētīšana notiek drīz pēc jaundzimušā kristīšanas, bet katoļticībā – 7–13 gadu vecumā.

Parasti pirms iesvētīšanas jauniešiem jāiziet t.s. mācības, kas notiek tā mācītāja vadībā, kurš jauniešus vēlāk iesvētīs. Mācībās padziļina zināšanas reliģijas pamatos, kā arī pārbauda zināšanas baznīcas vēsturē un citos ar ticību saistītos priekšmetos.

Iesvētīšanas pretendentiem

- ◆ iemāca garīgās dziesmas,
- ◆ iešanu un uzvedību baznīcā,

- ◆ notiek arī pārrunas par apģērbu un ģērbšanās kultūru,
- ◆ par pilngadības svētku svinēšanu pēc iesvētīšanas baznīcā.

Iesvētībās puīšiem piemērots ir melns, kā arī citas krāsas uzvalks, un balts virskrekls, atbilstoša kaklasaite un tumšas kurpes. Meitenēm vajadzētu tērpties baltā vai viegli ietonētā kleitā, gaišos cimdos un ne pārāk tumšās kurpēs. Iesvētāmajam tērpa jābūt vienkāršam, bez jebkādiem modes kruzuliem, dziļiem izgriezumiem.

Matiem jābūt vienkārši un gludi sasukātiem vai viegli ieveidotiem.

Dažkārt jaunietes tērpu mēdz papildināt ar mazu kakla važiņu, lentītē iesietu krustiņu vai medaljonu. Gredzeni, brošas, sprādzes, auskari pie iesvētību tērpa neiederas. Vecākiem un viesiem arī vajadzētu ģērbties mazliet svinīgāk nekā ikdienā.

Kā iesvētāmajiem, tā vecākiem un pārējiem viesiem jādodas baznīcā laikus, jo iesvētību reizēs dievnams mēdz būt pārpildīts. Godbijīgi, taktiski un pieklusināti baznīcā jāuzvedas visu ceremonijas laiku, sevišķi dodoties un uzturoties pie altāra.

Dievkalpojuma laikā nedrīkst

- ◆ trokšņot un sarunāties,
- ◆ staigāt un solos grozīties,
- ◆ skatīties apkārt un rādīt ar pirkstiem,
- ◆ čaukstināt papīrus u. tml.

Iesvētīšanā parasti piedalās ne tikai vecāki, krustmāte un krusttēvs, bet arī pārējie radi, draugi un paziņas.

Pēc ceremonijas jauniešiem parasti pasniedz ziedus un iesvētītais kopā ar vecākiem un viesiem mēdz fotografēties.

Dažkārt pilngadības svētki tiek atzīmēti arī dažādos klubos, kultūras namos vai citur svētku akta veidā. Šajā aktā runātāji

sveic jauniešus, novēlot viņiem veiksmi un panākumus turpmākajās dzīves gaitās.

Katrs jauniets un jaunieta, tāpat kā baznīcā, saņem apliecību, ziedus un piemiņas dāvanas.

Iesvētību turpnājums mājās

Pēc iesvētību oficiālās daļas bieži tiek rīkotas svinības mājās. Uz tām aicina krustmāti un krusttēvu, radus un tuvākos draugus. Dažreiz ielūdz arī mācītāju. Katram viesim jau laikus dara zināmu precīzu svinību vietu un laiku.

Iesvētību svinībām mājās vajadzētu būt liksmām un sirsnīgām, taču ne pārāk skaļām.

Viesus sagaida iesvētītā persona kopā ar saviem vecākiem.

Ja apsveikumi nav izteikti un ziedi nav pasniegti jau pie baznīcas, tad to izdara tagad. Iesvētībās pieņemts pasniegt dāvanas. Tās parasti pasniedz iesvētību turpinājumā mājās vai arī tūlīt pēc ceremonijas. Dažkārt dāvanu pasniedz pat pirms iesvētīšanas, piemēram, vecāki, krustmāte vai krusttēvs varētu dāvināt glīti iesaiņotu Dziesmu grāmatu, iesvētāmo tērpu.

Dāvināšanai piemēroti ir:

- ◆ kaklā karināmi krustiņi,
- ◆ glītas un vienkāršas rotaslietas,
- ◆ grāmatas un mūzikas ieraksti,
- ◆ mākslas darbi,
- ◆ abonementi vai biļetes uz mākslas un kultūras iestādēm.

Dažkārt iesvētāmie arī mācītājam pasniedz kādu piemiņas velti.

Kad viesi sapulcējušies un dāvanas pasniegtas, mājinieki aicina visus klātesošos pie svinību galda.

Apsveikuma runu parasti saka krust-

tēvs vai krustmāte, vai kāds no viesiem. Vēlāk galda runas varētu teikt arī tēvs, radi, iesvētītā draugi un ikviens klātesošais.

Jaunietim vajadzētu savā atbildes runā pateikties: vecākiem, krustvecākiem un pārējiem par visu, ko tie devuši viņa izaugsmei, par piedalīšanos svinībās un sirsnīgajiem apsveikumiem.

Būtu patikami, ja runas mītos ar sa-

runām, dziesmām, rotaļām, dejām un citām liksmībām.

Vasarā un skaistā dienā svinības varētu rīkot arī dārzā, pagalmā, zaļumos. Šajos svētkos jaunieši iecienījuši pastaigas un pārģājienu mūzikas un dziesmu pavadījumā.

Svinību norisē pats būtiskākais (un galvenais), lai tajās valdītu

- ◆ sirsnība, omulība un liksmība, kā arī
- ◆ jauniešu svētku aura un gaisotne.

6. SADERINĀŠANĀS UN GATAVOŠANĀS KĀZĀM

Labi ir domāt par nākamo laimi, gatavoties uz to, augt, lai sirds būtu liela to saņemt.

Z. MAURĪNA

SADERINĀŠANĀS – savstarpēja vienošanās uzsākt kopīgu dzīvi un noslēgt laulību.

Pēc senām latviešu tautas tradīcijām, pirms saderināšanās notika derības jeb precības. Precinieks ieradās iecerētās līgavas mājās un lūdza vecākiem meitas roku. Ja precinieks netika noraidīts, vienojās par saderināšanās dienu.

Jauno pāri uzskatīja par saderinātu, kad par vienošanos noslēgt laulību tika paziņots atklātībā. Saderinātos pirms laulībām trīs reizes uzsauca baznīcā, t. i., pēc dievkalpojuma mācītājs paziņoja saderināto vārdus. Saderināšanos bija iespējams arī atsaukt.

Mūsdienās par saderinātām uzskata personas, kas iesniegušas laulības reģistrācijas pieteikumu dzimtsarakstu nodaļā vai izvēlētajā baznīcā. Arī saderināšanās laikā kā līgavai, tā līgavainim ir tiesības mainīt savu nodomu stāties laulībā vai atlikt laulības noslēgšanu uz vēlāku laiku.

Reizēm vecākus sarūgtina tas, ka viņu bērni par saderināšanos paziņo tikai īsi pirms kāzām. Piekļājīgi būtu, ja jaunieši par saderināšanos vecākiem pavēstītu laikus. Iepriekš izstāstot par savām iecerēm, jaunieši no vecākiem var gūt vērtīgus padomus un cerēt uz labām un siltām turpmākajām attiecībām.

Saderināšanās perioda ilgums ir ļoti dažāds. Tas var būt no dažiem mēnešiem līdz gadam un ilgāk. Šajā laikā jauniešiem iespējams iepazīt vienu otru, līgavas un līgavaiņa vecākus un radus, kā arī sagatavoties turpmākajai kopdzīvei. Vēlams, lai savā starpā iepazītos arī līgavas un līgavaiņa vecāki, radi un tuvākie draugi.

Ja līgava un līgavainis galīgi nolēmuši doties laulībā, tad vispirms jaunais pāris kopā ar vecākiem nosaka kāzu dienu un izvēlas laulāšanās vietu. **Visbiežāk laulību noslēgšanas ceremonija notiek dzimtsarakstu nodaļā pēc dzīvesvietas**

vai baznīcā pie attiecīgās konfesijas* garīdznieka, kuram ir šīs konfesijas vadības atļauja par tiesībām noslēgt laulību starp personām, kas vēlas stāties laulībā.

Lai laulības notiktu iecerētā laikā, nepieciešams savlaicīgi nokārtot attiecīgu dokumentāciju par vēlēšanos stāties laulībā.

Ja laulāšana paredzēta dzimtsarakstu nodaļā vai izvēlētajā baznīcā, tad laikus jaunajam pārim jānododas uz laulību reģistrācijas un noslēgšanas vietu un jāiesniedz pieteikums par vēlēšanos stāties laulībā. Tas jāveic savlaicīgi, it sevišķi pavasarī un vasarā, kad kāzas rīko visvairāk pāru.

Līdz ar pieteikumu jāuzrāda pase (tajā jābūt atzīmei par dzīvesvietas pieņemšanu) un jāiesniedz dzimšanas apliecības un attiecīgos gadījumos vecāku, aizbildņu vai bāriņtiesas rakstiska atļauja, bet personām, kas agrāk bijušas citā laulībā – bijušā laulātā miršanas apliecība vai tiesas sprieduma noraksts par laulības šķiršanu, vai dokuments par tās atzīšanu par spēkā neesošu.

Jāiesniedz vēl arī **medicīnas izziņas** par veselības stāvokli, ko izdevis terapeits vai ģimenes ārsts.

Par laulību reģistrāciju dzimtsarakstu nodaļai ir jāsamaksā valsts nodeva.

Ja vēlas svinīgu ceremoniju – ar svecēm, dzeju un mūziku, kā arī ierakstu videolentē, tad vēl papildus jāsamaksā. Ar fotogrāfu vienojas atsevišķi.

Kad visi dokumenti iesniegti, **viena mēneša laikā kopš pieteikšanas brīža laulība tiek izsludināta** (parasti dzimtsarakstu nodaļā pie ziņojumu dēļa tiek iz-

likts paziņojums, ka esat pieteikuši laulību, vai konfesijās izsludināšanu izdara pēc attiecīgās konfesijas noteikumiem).

Saderināšanās laikā kā līgavai, tā līgavainim ir tiesības mainīt savu nodomu stāties laulībā vai atlikt laulības noslēgšanu uz vēlāku laiku. Izsludinātajiem ir tiesības noslēgt laulību sešu mēnešu laikā no izsludināšanas brīža. Ja tiek celti iebildumi, tad no brīža, kad tie atzīti par nepamatotiem.

Laulības noslēgšana notiek, personīgi klātesot līgavai un līgavainim, kā arī diviem pilngadīgiem lieciniekiem.

Aizliegts stāties laulībā tuviem radniekiem (brāļiem un māsām, pusbrāļiem un pusmāsām), aizliegta arī laulība starp adoptētāju un adoptēto, aizbildni un aizbilstamo, kamēr šis adopcijas un aizbildnības attiecības nav izbeigtas likumā paredzētajā kārtībā.

Nevar stāties laulībā persona, kas atzīta par rīcības nespējīgu gara slimības dēļ, kā arī nepilngadīgie līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai. Izņēmuma kārtībā viens no tiem, kas vēlas doties laulībā, ar vecāku vai aizbildņu atļauju var laulāties arī no 16 gadu vecuma, bet otram jābūt pilngadīgam.

Personām, kas stājas laulībā, jāizšķir jautājums, kādas būs viņu mantiskās attiecības laulības kopsdzīves laikā. Par to nākamie laulātie var slēgt laulības līgumu, iepriekš to visu nokārtojot pēc savas vēlēšanās līgumā ietvertajos nosacījumos.

Civiltiesiskajā dzīvē tiesiskas sekas ir tikai laulībai, kas noslēgta likumā paredzētajā kārtībā.

Ja laulāšana paredzēta baznīcā, tad nepieciešams abiem laulātajiem būt kristītiem un iesvētītiem. Ja nav vēl no-

*Konfesija (lat. *confessio*) – ticības apliecināšana, ticība, kristīga baznīca.

kristīti un iesvētīti, to var izdarīt pirms laulībām. Lai to izdarītu, jādodas savlaicīgi pie attiecīgās draudzes mācītāja un jāpiesaka visu, kas saistīts ar laulībām. Līdzī jāņem tie paši dokumenti, kas bija nepieciešami iesniegšanai dzimtsarakstu nodaļā.

Pēc salaulāšanas baznīcas vadība izsniedz laulības apliecību kā juridisku dokumentu. Par laulībām luteriskajā baznīcā ir jāsedz izdevumi par laulību ceremoniju, bet katoļu baznīcā ir paredzēti brīvprātīgi ziedojumi.

Parasti luteriskajā baznīcā vairākas nedēļas pirms laulībām kādā no svētdienas dievkalpojumiem jaunais pāris tiek uzsaukts, t. i., mācītājs publiski paziņo par viņu precībām. Pēc senām tradīcijām, līgava un līgavainis tajā svētdienā iet uz baznīcu, lai dzirdētu uzsaukšanu.

Pēc tam jaunie kopā ar vecākiem, vedējtēvu un vedējmāti, tuvākajiem radiem un draugiem mēdz pulcēties līgavas mājā vai citur pie kafijas galda. **Līgavai un līgavainim vajadzētu pasniegt vismaz ziedus, veltīt siltus vārdus un dot derīgus padomus laimīgas kopdzīves veidošanai.**

Ja līgava un līgavainis galīgi nolēmuši doties laulībā, var rīkot saderināšanās svinības.

Agrāk par saderināšanās svinību mielastu galvenokārt rūpējās līgavas vecāki. Tagad to organizē gan jaunais pāris, gan viņu vecāki, vadoties no reālajām iespējām.

Saderināšanās vai kāzu dienā parasti līgavainis un līgava dāvina viens otram gredzenu. Tajā var iegravēt saderinātā vārdu un saderināšanās vai kāzu dienu. Piemēram, Kristīnes gredzenā iegravē "Valters 15.05.99.", bet Valtera gredzenā "Kristīne 15.05.99."

Sieviete un vīrietis, kuri apmainās ar saderināšanās vai kāzu gredzeniem, brīvi vienojas par laulību noslēgšanu.

Pēc tam parasti rīko svinības ar nelielu mielastu.

Svinību sākumā namatēvs uzaicina baudīt glāzi šampanieša vai vīna par godu saderinātajiem. Līgavas vai līgavaiņa tēvs varētu teikt nelielu uzrunu, paziņot par notikušo un apsveikt saderinātos. Runas un apsveikumi mijas ar cienastu un sirsnīgām pārrunām.

Saderināšanās galda klājums var būt visai vienkāršs, ieturēts gaišos un mierīgos toņos. Saderināto vietas pie galda mēdz pušķot ar miršu zariņiem vai asparāgiem.

Saderinātie uzturas viens otram blakus un uzklausa apsveikumus. Viņus apsveic ne tikai ar runām, bet pasniedz arī ziedus un dāvanas. Par apsveikumiem vajadzētu sirsnīgi pateikties.

Saderināšanās vai kāzu svinību atmosfēra jāveido pēc iespējas svinīgāka, atraisītāka, brīvāka, sirsnīgāka, savstarpējas saprašanās gaisotnē.

7. KĀZAS

Katra cilvēka dzīvē sevišķi liela nozīme ir **KĀZĀM**, kad divi cilvēki uzsāk kopīgu dzīves ceļu un zvēr mūžīgu mīlestību gan priekš, gan bēdās.

Kāzām un to norisei jāklūst par neaizmirstamu pārdzīvojumu, lai tas ilgi paliktu atmiņās kā viens no skaistākajiem mirkļiem mūžā.

Kāzu svinēšana ir **senā tradīcija**. Mūsdienā kāzu norise sastāv no laulību noslēgšanas ceremonijas un saviesīgās daļas.

Senās kāzu tradīcijas

Kāzu tradīcijas latviešu tautā saglabājušās no ļoti seniem laikiem. Senāk, it sevišķi laukos, rosīgi darbojās jauno savedēju jeb preču māte, kas labi pazina vietējos iedzīvotājus un bija apveltīta ar raitu valodu.

Pirms kāzām notika **derības**. Tajās tika pārrunāta jaunā pāra saderība, pūra apjoms, kāzu norises vieta un laiks, kā arī pārspriesta virkne citu jautājumu, kas saistīti ar kāzām.

Latvijā 19. gs. beigās un 20. gs. sākumā bija izplatītas īsās un garās kāzas.

Garās kāzas svinēja vairākas dienas. (Šī tradīcija visilgāk saglabājusies Latgalē.)

Kāzās nozīmīga persona bija **vedējtēvs**, kas vadīja svinības. Par vedējtēvu parasti aicināja krusttēvu vai kādu citu tuvu radi-

*Es piedzimu pasaulē,
Lai kopā ar Tevi satiktu ik rītu.
Es piedzimu pasaulē,
Lai Tavas rokas sasildītu.*

V. ĻODENS

nieku. Viņa sieva parasti bija **vedējmāte**.

Jau senajos laikos kāzu svinību braucienā jaunajam pārim ceļu aizšķērsoja ar goda vārtiem. Braucot tiem cauri, vedējtēvam bija jāatpērkas, dodot ceļa aizšķērsotajiem dzeramo un ēdamo.

Līgavas viesus sauca par panāksniekiem, līgavaiņa – par vedējiem. Starp abām viesu grupām notika apdziedāšanās un citas sacensības.

Interesanti noritēja arī līgavaiņa un līgavas sadzīves prasmju pārbaude. Līgavainim vajadzēja izpildīt vairākus saimnieciska, bet līgavai – mājturības veida darbus.

Kāzu svinību kulminācija bija mičošana, kas īsajās kāzās notika kāzu dienas pusnaktī, bet garajās kāzās – otrajā vai trešajā dienā līgavaiņa mājās. Izplatīta bija arī jaunā pāra svinīga guldināšana un modināšana.

Apmēram 7–10 dienas pēc kāzām rīkoja atkāzas.

Tas ir interesanti

Vācijā iepriekšējā vakarā pirms kāzām mēdz sarīkot atvadas no puīšu un meitu dzīves, no bezrūpīgās jaunības. Tās rīko līgavas un līgavaiņa draugi un paziņas. Šādas atvadu balles mērķis ir pavadīt nebēdnīgi jautru un draisku

vakaru, kur līgava un līgavainis pirms precībām svin svētkus kopā ar tuvākajiem draugiem. Nereti šāda balle ne tikai liek atcerēties neseno bērnību un jaunību, bet nostiprina labas attiecības nākotnē.

Gatavošanās kāzu svinībām mūsdienās

Pirms kāzu svinībām. Kāzu svinībām jāsāk gatavoties jau laikus – vismaz mēnesi iepriekš.

Mūsdienās kāzām rūpīgi gatavojas gan jaunās dzīves sācēji, gan viņu vecāki, radi, tuvākie draugi un pārējie kāzu viesi.

Ja kāzu svinības un mielasts paredzēts restorānā, kafējnīcā u. tml., nepieciešams

savlaicīgi rezervēt telpas. **Vienlaikus jāvienojas**

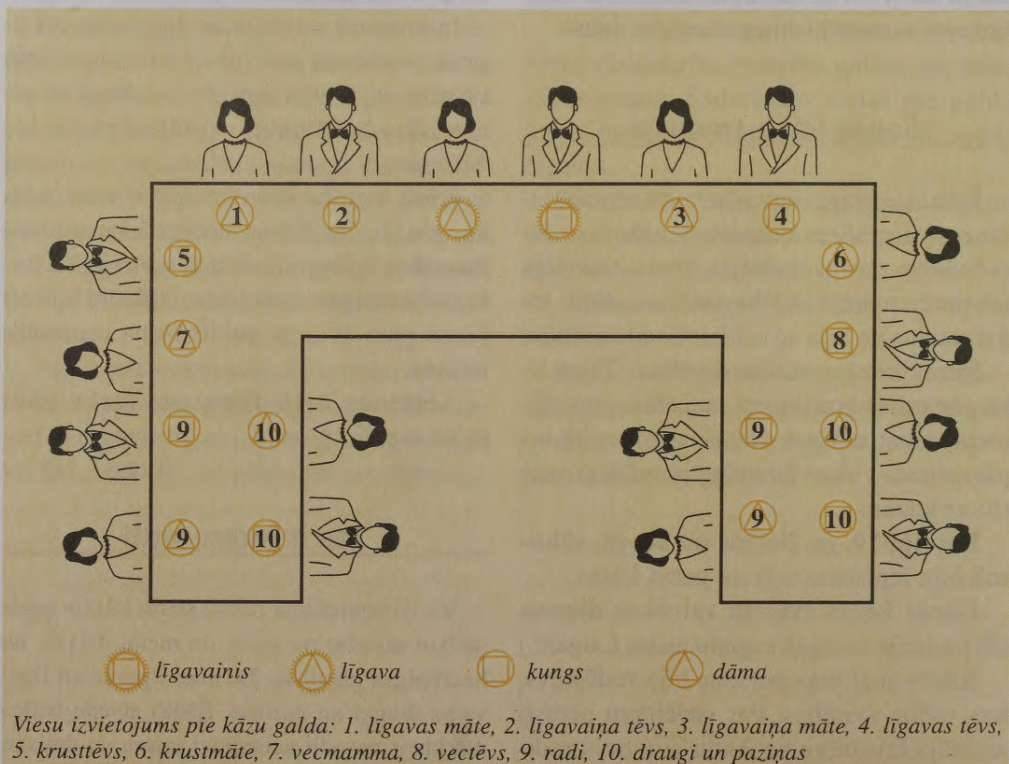
- ◆ par viesu skaitu un ēdienu sortimentu,
- ◆ galda servēšanu un viesu apkalpošanu,
- ◆ mūziku un dejošanu,
- ◆ viesību ilgumu un došanos prom,
- ◆ izmaksām u.c. jautājumiem.

Līdzīgas problēmas risināmas, kāzu svinības rīkojot arī mājās. Sevišķa vērība jāvelta svinību norises scenārijam, it īpaši, ja kāzas ilgs vairākas dienas.

Ja laulāšana notiks baznīcā, tad jāparūpējas par baznīcas, altāra un arī mājas telpu izdaiļošanu.

Laikus jāsarunā fotogrāfs, jāprecizē, kur notiks fotografēšanās.

Jāpadomā arī par runām un uzrunām, dziedāšanu, mūziku un dejošanu.



Savlaicīgi jāsarunā muzikanti un jāvienojas par mūziku. Jāorganizē izmitināšana viesiem, kas atbraukuši no tālienes un ārzemēm.

Viesu saraksts un kāzu izdevumi

Jau laikus ieteicams sastādīt sākotnējo viesu sarakstu.

Parasti radu, draugu un paziņu loks ir lielāks nekā uzņemšanas iespējas. Bieži šo sākotnējo sarakstu jāsamazina līdz minimumam.

Ideāli būtu, ja no līgavas un līgavaiņa pušes varētu uzaicināt vienādu skaitu viesu. Taču ne katru reizi tas ir iespējams. Viesu saraksta sastādīšana jāveic jauniešiem kopā ar vecākiem un citiem viesību organizētājiem.

Kāzās pirmām kārtām jālūdz līgavas un līgavaiņa tuvākie radi un draugi.

Pēc viesu skaita un sastāva noskaidrošanas rūpīgi jāizplāno viesu izvietojums pie galda (sk.att.).

Kāzu izdevumus agrāk sedza galvenokārt vecāki. Mūsdienās tos jāsedz ne tikai vecākiem, bet arī līgavai un līgavainim.

Ieteicams sastādīt paredzamo **izdevumu sarakstu. Tajā ietverami izdevumi par**

- ◆ ēdieniem un dzērieniem,
- ◆ kāzu tērpiem un tērpu papildinājumiem,
- ◆ ziediem un dāvanām,
- ◆ ielūgumiem, kā arī par
- ◆ laulību reģistrāciju,
- ◆ apkalpošanu un fotouzņēmumiem,
- ◆ telpu īri un citiem izdevumiem.

Kāzu ielūgumi

Viesus uz kāzu svinībām galvenokārt uzaicina rakstiski – nosūtot ielūgumus.

Tas jādara vismaz trīs četras nedēļas iepriekš. Parasti izsūta speciāli iespiestus vai mākslinieciski noformētus ielūgumus.

Sākumā raksta

- ◆ ielūdzamās personas vārdu, uzvārdu, tad –
- ◆ ielūguma tekstu un
- ◆ beigās labajā pusē – jaunlaulāto vārdus un uzvārdus.

Ja ielūgumi iespiesti tipogrāfijā, tad viesu vārdus un uzvārdus tajos ieraksta pats jaunais pāris.

Ja visi viesi aicināti uz baznīcu, bet tikai daļa no tiem – uz svētku svinībām, tad vajadzīgi divu veidu ielūgumi. Tiem, kuri tiek aicināti ne vien uz baznīcu, bet arī uz svinībām, ielūgums atšķiras ar to, ka tajā norādīts: “Pēc tam laipni lūdzam uz kāzu svinībām.”

*J. cien. kundze!
vai
A. god. kungam!*

Priecāsimies redzēt Jūs kā savus viesus mūsu

KĀZU SVINĪBĀS

*1999. gada 25. septembrī plkst. 14.⁰⁰
Rīgas pilsētas laulību pilī J. Munāna ielā 2.*

*Svinību turpinājums Rīgas rajona
"Lielupeskrastos".*

*Ielūdz
Aina Saulīte
Valdis Jūrmalnieks*

*Kopējā dzīvē ievadīs
Līgila un Andris
Liepavoli*

Katram viesim sūta atsevišķu ielūgumu, izņemot ģimenes cilvēkus. Ielūgumi jāliek aploksnē. Parasti ielūgumus nosūta jaunais pāris vai viņu vecāki.

Uz nelielām kāzām viesus var uzaicināt arī vārdiski, taču ne pēdējā brīdī – vismaz pāris nedēļu pirms laulībām.

Pēc ielūguma saņemšanas pieklājas atbildēt un pateikties par uzaicinājumu, kā arī paziņot par savu ierašanos vai neierašanos kāzās.

Ja nav iespējams ierasties, tad vajadzētu pamatot neierašanās iemeslu un kāzu dienā nosūtīt telegrammu ar laimes vēlējumiem un ziedus.

Kāzu tēрпи un līgavas pušķis

Līgava un līgavainis kāzām parasti iegādājas jaunus tērpus.

Līgavas un līgavaiņa tērpam vajadzētu būt

- ◆ svinīgam un elegantam,
- ◆ modernam un gaumīgam,
- ◆ greznam un piemērotam, kā arī
- ◆ tādām, kas ilgi paliek atmiņā.

Līgavas tērpam piemēroti gaiši toņi, mazāk vēlams ir tumšs vai raibs kāzu tērps. Līgavas tērps parasti ir balts vai viegli tonēts. Arī līgavas plīvurs ir tādā pašā krāsā.

Skaista ir arī gaišzila, maigi sārta vai iedzeltena kleita. Īspiedurķņu kleitai piemēroti gaiši gari cimdi.

Savdabību tērpam piešķir pieskaņota galvasrota. Līgavas galvu var greznot arī viegla cepure vai ziedu vainadziņš.

Kosmētikai jābūt mēreni lietotai.

Līgavainim piemērots melns vai tumši zils, arī gaišākas krāsas uzvalks vai fraka. Virskreklam vajadzētu būt baltam

vai gaišos toņos, kaklasaitei vai tauriņam – tumšākā krāsā. Vasarā līgavainis var ģērbties arī gaišā uzvalkā, bet ziemā vajadzētu izvēlēties tumšu uzvalku ar vesti.

Kāzu viesi arī ģērbjas svētku tērp.

Laulību ceremonijā vajadzētu atturīgāku tērp, bet kāzu svinībās tas var būt arī nedaudz draiskāks.

Tomēr nebūtu vēlams, ja viesu tēрпи nomāktu un atstātu ēnā līgavas un līgavaiņa tērp.

Līgavas ziedu pušķis ir līgavaiņa dāvana līgavai. Tam jābūt pieskaņotam līgavas kleitai.

Skaisti izskatās, ja ziedi tikai nedaudz kontrastē ar līgavas tērp. Pārāk raibs ziedu pušķis ne visai piemērots kāzu tērpam.

Ziedi līgavai jāsniedz pirms iešanas uz baznīcu vai dzimtsarakstu nodaļu.

Līgavas un līgavaiņa apģērbam pie krūtīm parasti piesprauž nelielu mirtes zariņu, jo mirtes tiek uzskatītas par laimes augiem un mūžīgās mīlestības simbolu.

Līgavas plīvuram ir ļoti sena vēsture. Parasti to izmanto meitenes, kuras pirmo reizi stājas laulībā, jo plīvurs esot nevainības simbols un saistāms ar viduslaiku Jaunavas Marijas dievināšanu.

Laulību ceremonija un kāzu svinības

Laulāšana notiek personīgi klātesot līgavainim un līgavai, kā arī diviem lieciniekiem, kuri notikušo apliecina ar savu parakstu. Tikai tad laulībām ir juridisks spēks.

Līdz ar minētajām personām parasti lau-

lību ceremonijā piedalās arī visi viesi. Viesiem un apsveicējiem laulību ceremonijas vietā vajadzētu ierasties mazliet pirms noteiktā laika, bet jaunajam pārim – noteiktajā laikā.

Laulājamās pavada vedējmāte un vedējtēvs kopā ar tuvākajiem radiem un draugiem. Jaunajam pārim ienākot telpā, godu parāda pieceļoties.

Laulā dzimtsarakstu nodaļas pārzinis vai attiecīgo konfesiju garīdznieki. Ceremonijas laikā visi parasti stāv.

Tad seko laulības gredzenu savstarpēja apmaiņa. Vispirms līgavainis to uzmauc līgavas labās rokas zeltēsī, pēc tam līgava – līgavaiņa labās rokas zeltēsī.

Gredzens simbolizē laulāto uzticību, mīlestību, savstarpējo cieņu un saprašanos.

Parasti gredzenus iegādājas līgavainis. Katra gredzena iekšpusē var iegravēt vārdu un laulības reģistrēšanas datumu, turklāt līgavas gredzenā – līgavaiņa, bet līgavaiņa gredzenā – līgavas vārdu.

Arī laulājoties baznīcā ir nepieciešama divu pilngadīgu liecinieku klātbūtne. Laulību ceremonija baznīcā un dzimtsarakstu nodaļā ir līdzīga.

Pēc laulību ceremonijas, gredzenu mijas un parakstīšanās (speciālā laulību reģistra grāmatā) laulība oficiāli stājusies spēkā. To apliecina izsniegtā laulības apliecība.

Tad seko apsveikšana. Vispirms jaunlaulātos sveic vecāki un vedējparis, pēc tam visi pārējie viesi. Reizē ar apsveikšanu pasniedz ziedus. Dāvanas dzimtsarakstu nodaļā nevajadzētu pasniegt.

No telpas pirmais iziet jaunais pāris un vedēji, tad pārējie.

Sena un jauka tradīcija ir **jaunlaulāto**

fotografēšanās kopā ar vecākiem, radiem un tuvākajiem draugiem.

Pēdējos gados par tradīciju kļuvuši izbraukumi uz tuvākās apkārtnes skais-tākajām vietām.

Par tradīciju kļuvusi Turaidas Rozes kapu apmeklēšana Siguldā vai ziedu nolikšana pie Brīvības pieminekļa Rīgā.

Senāk pēc laulībām sekoja krāšņs un liksms brauciens uz kāzu svinību vietu. Parasti brauca ar izpušķotiem zirgu pajūgiem. Arī tagad, braucot ar automašīnām, tāpat kā senāk, jaunajam pārim ceļā ir jāpārvar dažāda veida šķēršļi. Lai atbrīvotu ceļu, jaunajam pārim jāatpērkas naudā vai graudā.

Parasti svinīgi noris jaunā pāra sagaidīšana pie kāzu nama un ievēšana tajā. Tad viesus pacienā ar glāzi šampanieša vai vīna un aicina pie galda.

Svinīgi, aizkustinoši un jauki, ja kāzu mielasts mijas ar apsveikuma runām un uzrunām, sarunām un dziesmām, dejām un rotaļām, un citām norisēm.

Apsveikuma runā vajadzētu

- ◆ pieminēt jaunās sievas un vīra izaugsmi, kā arī
- ◆ viņu vecāku, radu un draugu nopelnus,
- ◆ iepazīstināt (vēlams) viesus ar interesantiem atgadījumiem no jaunlaulāto bērības,
- ◆ teikt dažus vārdus par laimīgas laulības dzīves pamatnosacījumiem un
- ◆ izteikt vēlējumus jaunlaulātajiem.

Pēc tam runātājs aicina pacelt glāzes uz jaunā pāra laimi un veselību.

Vispirms jāsaskandina glāzes ar jauno pāri un viņu vecākiem, tad – ar pārējiem viesiem.

Pēc kāda starplaika vēlams galda runu teikt arī kādam no jaunlaulāto vecākiem,

radiem un draugiem. **Jaunlaulāto vārdā parasti pateicības un atbildes runu saka jaunais vīrs.** Arī tai jābūt saturīgai, lakoniskai, sirsnīgai.

Runātājus piesaka viesību vadītājs.

Pirmā deļa jaunajam vīram jādejo ar savu jauno sieviņu, nākamā – ar sievas māti, bet jaunajai sievai – ar vīratēvu. Pēc tam dejo katrs ar savu tēvu un māti, tad – ar pārējiem kāzu viesiem.

Jācenšas, lai kāzas būtu

- ◆ saturīgas,
- ◆ sirsnīgas un
- ◆ emocionālas.

Būtu labi, ja tās kļūtu par notikumu, kas saglabājas atmiņā uz visu mūžu.

Nekulturālības izpausme ir, ja kāzās valda

- ◆ ārēja izrādīšanās,
- ◆ garīgi tukša uzjautrināšanās,
- ◆ pārāk liela iedzeršana u. tml.

Slikti, ja kāzu svinēšana noris formāli, ja mājinieki un jaunlaulātie izturas nedabiski, neatraisīti. Nav patīkami, ja kāzinieki nemākulīgi atdarina senās kāzu tradīcijas, nepareizi dzied kāzu dziesmas, cits citu izsmej u. tml.

Kāzu norise lielā mērā atkarīga arī no viesiem, viņu kultūras un savstarpējās saprašanās. Svinību kuplināšanai vajadzētu dziedāt kāzu dziesmas, ar kurām bagāta mūsu folklorā.

Būtu jauki parūpēties arī par kāzu norises iemūžināšanu fotoattēlos, videolentē, magnetofona ierakstos.

Parasti kāzas ilgst līdz rīta gaismai, pat vēl otrajā dienā. Tādējādi tās svin pāris dienu, bet dažkārt trīs četras un vairāk dienu, it īpaši laukos.

Dažreiz svin arī tā sauktās **atkāzas**, kurās pulcējas galvenokārt ģimenes locekļi, tuvākie radi, darbabiedri un draugi.

8. KĀZU GADADIENAS

Laimīgas ģimenes atceras un svin arī kāzu gadadienas. Agrāk svinēja galvenokārt sudraba kāzas, kad laulātie kopīgi nodzīvojuši divdesmit piecus gadus, un zelta kāzas, kad aizritējuši piecdesmit kopā nodzīvoti gadi.

Sudrabkāzas svin ģimenes locekļu, radu un tuvu draugu pulkā tieši kāzu dienas datumā, kas atsauc atmiņā jaunības dienas un izraisa kopīgas atmiņas.

Sudrabkāzniekiem pie apģērba piesprauž sudrabotus ziedus, mežģīņu pušķīti vai sudraba lentes rozeti, kuru sievietes var iespraust arī matos.

Sudrabkāzās vajadzētu izvēlēties sudraba, apsudrabotas vai tamlīdzīgas dāvanas.

Sudrabkāzām galdu klāj piemēroti kāzu nosaukumam – greznošanai izmantojot sudrabotas lentes un vijas, sudraba galda traukus un piederumus.

Galdsegu izvēlas koši baltu vai viegli violetu, to var pārsegt ar mežģīņaudumu. Galda greznošanai izmantojami krāšņumaugi, ziedi, svečturi ar baltām svecēm, tautiskas sedziņas.

Zelta kāzas svin pēc piecdesmit laulībā pavadītiem gadiem. Zelta kāzu svinības parasti rīko pusdienu veidā ģimenes lokā, bērnu un mazbērnu pulkā.

Svinību galda pārklāšanai izmanto vieglu zeltītu galdsegu, dzeltenīgas salvetes, traukus ar zelta maliņu vai iedzeltenā tonī.

Ēdieniem piemēroti ģimenes kristāla trauki un apzeltīti galda piederumi. Galda kopskatu iespējams papildināt ar dzeltenām rozēm, tulpēm, narcisēm, kliņģerītēm, dālijām un citiem dzeltenīgiem ziediem, kā arī svečturiem un dzeltenām vai baltām svecēm.

Jubilāru svinību sākumu var ievadīt zeltkāznieku ievēšana godināšanas telpā. To izdara mazbērni, vedot jubilārus pie rokas vai kaisot ziedus viņiem ceļā.

Bērniem, mazbērniem un citiem ģimenes locekļiem vajadzētu sirsnīgos vārdos pateikties par rūpēm un gādību, ko viņi saņēmuši. Mazbērni varētu pasniegt ziedu pušķiņus un pašdarinātas dāvanas un apsvēkumus.

Mūsdienās mēdz svinēt arī tā dēvētās

- ◆ vizbuliņu (pēc viena kopdzīves gada),
- ◆ majjpuķiņu (3),
- ◆ ceriņu (5),
- ◆ rožu (10),
- ◆ dzintara (15),
- ◆ saules (20),
- ◆ sudraba (25),

- ◆ pērļu (30),
- ◆ kristāla (35),
- ◆ rubīna (40),
- ◆ safīra (45),
- ◆ zelta (50),
- ◆ dimanta (75),
- ◆ briljanta (80) kāzas.

Laulību atceres jubilejas ir jauka tradīcija, kas saglabājama, kopjama, attīstāma un pilnveidojama.

Tas ir interesanti

Kāzu gadadienu tradīciju atzīmē arī vairākās citās valstīs. Taču šo gadadienu nosaukumi ir atšķirīgi. Piemēram, **Somijā nozīmīgākās kāzu gadadienas sauc šādi:**

papīra (pēc viena kopdzīves gada), kokvilnas (2), ādas (3), māla (4), koka (5), cukura (6), vilnas (7), bronzas (8), alvas (10), tērauda (11), kapara (12,5), mežģiņu (13), ziloņkaula (14), kristāla (15), porcelāna (20), sudraba (25), pērļu (30), koraļļu (35), rubīna (40), safīra (45), zelta (50), smaragda (55), dimanta (60), karaliskās dimanta (65), dzelzs (70).

9. MAZLIET PAR CIVILLAULĪBU UN LAULĪBAS LĪGUMU

Civillaulība ir sievietes un vīrieša kopdzīve, kas nav oficiāli reģistrēta. Daži cilvēki uzskata, ka var uzsākt kopā dzīvošanu un iekārtot savu dzīvi arī bez liekām formalitātēm. **Vairākās pasaules valstīs daudzi cilvēki civillaulībā nodzīvo skaitu, bagātu un laimīgu dzīvi.**

Cilvēkiem, kuri nolēmuši dzīvot civillaulībā, vajadzētu konsultēties par minētajiem jautājumiem ar advokātu vai arī savā starpā vienoties, kādi būs katra pienākumi un tiesības.

LAULĪBAS LĪGUMS paredzēts mantisko attiecību sakārtošanai. Šāds līgums neskar laulāto personiskās tiesības, kā arī nav paredzēts laulāto savstarpējām personiskām attiecībām un attiecībām ar bērniem. Nekādas tiesiskas sekas nebūs, ja ir kopdzīve bez laulības noslēgšanas.

Šādas nenoformētas attiecības nepiešķir nekādas tiesības mantošanas laukā, dzīvokļu tiesiskajās attiecībās, nepiešķir ģimenes locekļa tiesības uz dzīvojamo platību un citām sadzīves problēmām.

Laulības līgumu sastāda, lai noteiktu laulāto likumiskās mantiskās attiecības. Tajā precīzi nosaka laulāto kopmantu (mantu kopību) un atsevišķo (mantu šķirtību) mantu. Kopmanta pieder abām pusēm, bet atsevišķa manta – tikai vienai pusei. Katrs laulātais ar savu atsevišķo mantu rīkojas patstāvīgi.

Laulāto mantas šķirtība nosaka, kāda manta kuram laulātajam pieder. Tas attiecas gan uz kustamo, gan nekustamo īpašumu (ierakstāms Zemes grāmatā). Līgumā var noteikt, kurš šo mantu pārvaldīs un kā rīkosies ar attiecīgo mantu tad, ja būs miris viens no laulātajiem.

Laulības līgumu var sastādīt kā pirms

došanās laulībā, tā arī laulības laikā. To var izdarīt paši laulātie vai arī advokāts. Nekāda noteikta forma šim līgumam nav.

Sastādītais laulības līgums oficiāli tiek noslēgts notariālā vai uzrādījuma kārtībā, personīgi klātesot laulātajiem vai laulājamiem. Ja laulājамie ir nepilngadīgi, arī – likumīgajiem pārstāvjiem. **Lai laulības līgums būtu spēkā esošs, tas jāreģistrē Latvijas Republikas Uzņēmumu reģistrā.**

Laulības līgums nepadara laulātos atkarīgus vienu no otra, bet gan patstāvīgākus mantisko problēmu risināšanā. Tas nav jāpieņem kā kompromiss starp prātu un jūtām.

10. MĀTES DIENA

Mātes dienu atzīmē maija otrajā svētdienā par godu mūsu mātēm.

Latvijā Mātes dienu sāka godināt no 1922. gada.

Šajā dienā vajadzētu no sirds dziļumiem sumināt mūsu mātes –

- ◆ dzīvības un mīlestības devējas,
- ◆ garīgā un fiziskā spēka attīstītājas,
- ◆ labestības un sirds siltuma uzturētājas,
- ◆ visa labā, krietnā un skaistā paudējas,
- ◆ ģimenes pavarda veidotājas un sargātājas,
- ◆ mūsu tautas tikumības un goda glabātājas un attīstītājas.

Cieņas un mīlas pilnus vārdus mātei ir vēltījuši daudzi rakstnieki un dzejnieki. Se-

*Tā bērnu mūžs ir mātes rokām lemts
no baltiem autiņiem līdz "kāzu štātei".
Un tālāk vēl. Tik zēl, ka to, kas ņemts,
Mēs visu nevaram vairs atdot mātei.*

I. ZIEDONIS

višķi siltus un mīlestības pilnus vārdus mātei – dzīvības devējai – vēltījuši tādi lieli gara milži kā **Sokrāts** un **Kants**, arī **Rainis** un **Jaunsudrabiņš**, **Imants Ziedonis**, **Leons Briedis**, **Rūta Skujiņa**, **Jāzeps Osmanis**, **Daina Avotiņa**, **Ārija Elksne** un **Māra Zālīte**.

Minēsim fragmentu no Jāņa Jaunsudrabiņa atmiņām "Māte":

"Māte ir stāvējusi, bērnam piedzimstot, nāves priekšā, mātei nav grūti sava bērna dēļ nomirt kaut kuru brīdi, ja tas būs vajadzīgs. Māte ir laicības nemirstīgā daļa, cilvēces ciltskoka sakne un reizē zaļa lapa [...]. Vārds "māte" liekams tūlīt aiz Dieva, tik liels ir tā saturs."

Mātes dienā neaizmirsīsim noskūpstīt savu māmiņu, pateikt viņai mīlus vārdus un pasniegt ziedus un dāvanas.

Mātes diena izvēršas par gaišiem, siltiem un ne visai skaļiem mīlestības un prieka svētkiem.

Pateicībā un godbijībā nolieksim galvas, atceroties mūsu viņsaulē aizgājušās mātes.

Tas ir interesanti

Mātes dienu pirmsākumi meklējami 16. – 17. gs. Anglijā, kad vienā dienā visu vecumu bērni pulcējās vecāku mājās. Ziedi un kēkss ar korintēm bija tradicionālās tālaika Mātes dienas dāvanas.

11. BĒRES

Dzīvē ir ne tikai prieki, bet arī bēdas. **Lielākās bēdas ir cilvēka aiziešana no šīs pasaules.**

Nāve uzskatāma par dabisku norisi cilvēku dzīvē un ir normāls dzīves noslēgums, taču bēdas ir lielas un sāpīgas.

Lai tās mazinātu, vajadzētu radiem, draugiem un paziņām paust cieņu pret aizgājēju un sniegt mierinājumu sērojošiem piederīgajiem šajās bēdās.

Visvajadzīgākais ir līdzjūtības izteikšana un izrādīšana tā, lai aizgājējam vistuvākie cilvēki nejustos vientuļi un atstāti savās bēdās. Vēlams neuzkritoši un pie-

Angļi mēdza dēvēt šos svētkus par Mātes svētdienu. Amerikāņu Mātes diena ir mūsdienu laicīgā svētku diena, kura aizsākās 1907. gadā Filadelfijā. Drīz arī ASV Kongress atzina šo tradīciju, un, sākot ar 1914. gadu, maija otrā svētdienā tika svinēta Mātes diena.

Drīz vien šo tradīciju pārņēma Eiropa. Sākot ar 1921. gadu, Latvijas presē parādījās raksti par Mātes dienas norisēm ārzemēs.

Pēc dažiem gadiem Mātes dienas godināšana aizvien plašāk sāka ieviesties arī Latvijā.

Mātes dienas rīkošanā nozīmīgu vietu ieņēma skola. Tur svētki sākās jau sestdien ar bērnurītiem un tautasdziesmu pēcpusdienām. Tomēr vislielākie svētki tie bija katrā ģimenē, kur tika sveiktas un suminātas mīļās mātes.

Viss pāriet dzīvē, viss paliek mūžībā.

RAINIS

*Es atdodu mūžu aizsaulē
Un visu debesu telpu
Pret vēl kādu brīdi šai saulē
Ar zaļās zemes elpu.*

E. ZALĪTE

klusināti uzņemties veikt tos darbus, kuri saistīti ar bērnu rīkošanu.

Labi, ja sērojošie piederīgie ir pietiekami garīgi stipri un pamazām spēj samierināties ar notikušo, un saprot, ka palikušajiem dzīve ir jāturpina. **Kaut arī cilvēka aiziešana no šīs pasaules nomāc sirdi, aizgājēja tuviniekiem pienākums ir rūpēties par apbedīšanu un bērnu organizēšanu.**

Jāprecizē un jānoskaidro kapavieta un apbedīšanas datums un laiks. Bieži apbedīšanas vieta ir zināma, tā var būt ģimenes vai dzimtas kapi. Ja tādu vietu nav, kapavieta jāmeklē no jauna, griežoties pie kapu vadības.

Lai mirušo apbedītu, vispirms no ārsta jādabū miršanas apliecība, tad jāpasūta zārks un jāsāk sagatavot kapavieta.

Pēdējā laikā arvien vairāk tiek izmantoti apbedīšanas biroja pakalpojumi, kas veic visus ar apbedīšanu saistītus darbus.

**Par bērēm paziņo smalkjūtīgi un tak-
tiski, bez lieka skaļuma, personīgi, pa tele-
fonu vai ar telegrammu (vēstuli), vai arī
ievieto laikrakstā sludinājumu.** Bēru pa-
ziņojumam jābūt saprotamam un īsam, tajā
precīzi jānorāda apbedīšanas laiks un vieta.

Pēc ziņu saņemšanas tuviniekiem vajadzētu sērojošajiem palicējiem izteikt līdzjūtību un piedāvāt gatavību bēru organizēšanas darbos.

Mirušo parasti izvada mācītājs. Pirms bērēm tuvinieki tiek ar mācītāju un pārrunā apbedīšanas gaitu, precīzē runas, muzikālo skaņdarbu un citu problēmu saturu.

Jau laikus pirms izvadīšanas ir nepieciešams sarunāt zārka nesējus. Tie var būt aizgājēja tuvākie vīriešu kārtas radnieki, draugi, paziņas, darbabiedri vai citi. Jānoskaidro arī secība, kādā viņi stāvēs.

Parasti izvadīšanā cenšas piedalīties visi tuvinieki, radi, darba kolēģi, draugi un paziņas. Ja nav iespējams piedalīties mirušā izvadīšanā, tad nosūtāma līdzjūtības vēstule vai telegramma.

Bēru dienā līdzjūtību izsaka pieklusnāti – ar sirsnīgu rokaspiedienu un siltu acu skatienu.

Mirušā tuvinieku bēdas jācenšas remdēt ar izpalīdzību un uzmanību, nevis ar skaļiem vārdiem.

Sēru namā (kapličā), kā arī pie tā durvīm un gar ceļu no sēru nama (kapličas) līdz apbedīšanas vietai (ja tā nav tālu) mēdz nolikt eglītes vai egles zariņus ik pēc 2 – 3 metriem.

Pirms apbedīšanas pavadītāji pulcējas sēru namā vai citā telpā, kur novietots zārks ar aizgājēju.

Vainagus un ziedus saliek ap zārku.

Ja vēlas ko blakusesošajam teikt, tas jāpasaka klusā balsī.

Parasti izvadīšanas sākumā atskaņo kādu liegu mūziku, tad seko mācītāja runa un kopīga dziesma, pēc tam sēru mūzika.

Pēc ceremonijas tuvinieki atvadās no mirušā, viegli paklanoties.

Tad paņem noliktos ziedus un vainagus un dodas uz izeju. No sēru nama vai kapličas zārku iznes vīrieši.

Aiz zārka pirmie iet aizgājēja tuvinieki, tad – visi pārējie.

Gan sēru namā, gan pavadot aizgājēju līdz kapavietai un kapos neklājas skaļi sarunāties, smieties, trokšņot un uzkrītoši vērot citus cilvēkus.

Pieklājība prasa, lai pretimnākošie vīrieši, ejot garām zārkam, noņemtu cepuri vai arī uz mirkli apstātos, tā parādot godu aizgājējam un paužot līdzjūtību tuviniekiem.

Aukstā laikā bērinieki cepuri noņem tikai uz brīdi, kad zārku laiž kapā.

Daži pavadītāji atvadām mēdz kapā mest ziedus un trīs sauļas smilšu.

Kapu kopiņu veido no smiltīm 1,25 m garu, 0,75 m platu un apmēram 20 cm augstu.

Vainagus un ziedus vispirms noliek tuvinieki, tad iestāžu un organizāciju pārstāvji, pēc tam visi pārējie bērinieki.

Iestāžu un organizāciju pārstāvji parasti saka atvadu vārdus. Kapa runai jābūt sirsnīgai un īsai.

Apbedīšanas laikā var skanēt piemērotas dziesmas un sēru mūzika.

Pēc apbedīšanas bērinieki atvadās no

mirušā tuviniekiem, izsaka līdzjūtību un iet projām vai dodas uz bērnu māju.

Bērēm nevajadzētu pārvērsties par trokšņainām dzīrēm. Tajās ir jāatceras un jāpiemin aizgājušais.

Bēru galdam nav jābūt pārbagātam, pietiek ar nelielām uzkodām.

Galdu rotā ar egļu skujiņām vai brūkleņu mētrām.

12. DZIMTAS KOKS

Dzimtas locekļu radniecības radurakstus (radniecības attiecības) un to grafisko attēlojumu dēvē par dzimtas koku jeb ģeoneoloģisko koku.

ĢENEOLOĢIJA* ir vēstures palīgozāre, kas pēti radurakstu, dzimtu, atsevišķu ģimeņu vai personu izcelšanos.

Šo pētījumu rezultātā sakopo radurakstus, izveidojot dzimtas vēsturi, dzimtas vēstures grāmatu. Dzīves laikā dzimta, kas uztur savstarpējus sakarus, parasti noris 2 – 3 un vairākās paaudzēs, ieskaitot radniekus gan vīriešu, gan sieviešu līnijā.

Dzimtas locekļus galvenokārt saista **izcelsmes** (vecāku – pēcnācēju) **radniecības attiecības** (starp kopīgu vecāku pēcnācējiem) un **tuvības** (starp dzimtu) **attiecības**. Pēc attiecību veida un tuvības pakāpes dzimtas locekļus iedala vairākās kategorijās:

◆ ģimenes locekļos,

***Ģeoneoloģija** (gr. *genea* – dzimts; *logos* – mācība vai gr. *genealogia* – raduraksti) – raduraksti, cilts vēsture.

Pie bērnu galda noliek izrotātu krēslu arī aizgājējam, bet uz galda – visus galda piederumus un degošu sveci ar egļu zariņiem un sēru lentīti.

Bērēs mēdz atcerēties mirušo, pārrunāt viņa mūža gājumu, kā arī izteikt mierinājumu tuviniekiem. Bēres neklājas pārvērst par gaudu izpausmi. Bēru beigās tuvinieki sirsnīgi pateicas visiem pavadītājiem.

*Skaists un liels ir cilvēka mūžs,
ja tas pavadīts darbā, vēl jo vairāk,
ja tas darbs ir bijis radošs un pats
darbonis audzis līdz ar viņu.*

ASPAZIJA

◆ radniekos,

◆ tuviniekos.

Atkārtotu laulību un bērnu adoptācijas gadījumā par ģimenes locekļiem kļūst arī cilvēki, ko savstarpēji nesaista kopīga izcelsme vai tuvība. Katram cilvēkam dzimtskokā ir vairākas lomas, tas ir

◆ bērns saviem vecākiem,

◆ brālis vai māsa pārējiem bērniem ģimenē,

◆ vīrs vai sieva savam dzīvesbiedram,

◆ znots vai vedekla sievas vai vīra vecākiem,

◆ tēvs vai māte saviem bērniem utt.

Lai sastādītu dzimtas koku un tas kļūtu par dzimtas relikviju*, vispirms jānoskaidro

◆ tuvākie radi,

◆ tad savukārt viņu tuvinieki,

◆ pēc tam atkal šo radu radi

◆ un tā tālāk.

Dzimtas koku ir iespējams atainot šādā vienkāršā grafiskā shēmā (58. lpp.).

*Relikvija (lat. *reliquiae*) – lietas, kuras īpaši ciena, ar kurām saistās dārgas atmiņas.



Ieteicams ikvienai ģimenei izveidot savu dzimtas koku, papildinot šo attēlu ar vārdu, uzvārdu, dzīves datiem, fotogrāfijām.

Izvērstāku un pilnīgāku dzimtas koka atainojumu izstrādājis ģeneoloģijas speciālists **Aivars Rijnieks**. Viņš iesaka visus ģimenes radu rakstus un datus ierakstīt dzimtas koku standartlapā (59. lpp.).

Dzimtas koka atainojuma veidošanu un sagatavošanu varētu uzņemties jaunākais vai kāds cits pieaugušais ģimenes loceklis. Lietojiet labi uzasinātu zīmuli un rakstiet ar drukātiem burtiem, lai uzrakstīto varētu labi salasīt! Vienmēr rakstiet pilnu vārdu un uzvārdu un pārbaudītu faktus par attiecīgo ģimenes locekli!

Standartlapas visiem vienādas, sākot ar jūsu tēvu un māti līdz pat viņu MM tēvam

(13) un MM mātei (14) vai pat tālāk – mainās tikai lappuses.

Tādējādi 1. lappusē būs viss par jūsu tēvu (1) un māti (2),

2. lappusē – par TT (3) un TM (4),

3. lappusē – par MT (5) un MM (6) utt.

Ieteicams katrai dzimtai iekārtot savu burtnīcu. Tā tiek komplektēta no atsevišķām pārskata shēmām – standartlapām.

Ar laiku no atsevišķām dzimtas burtnīcām varēsiet izveidot dzimtas koka albumu. Šāds albums kļūs par jūsu dzimtas relikviju – vēstures glabātāju nākamajām paaudzēm.

Jo plašāka ir dzimta, kas savstarpēji veido sakarus, jo daudzveidīgākas ir personības un individualitātes veidošanās un izaugsmes iespējas.

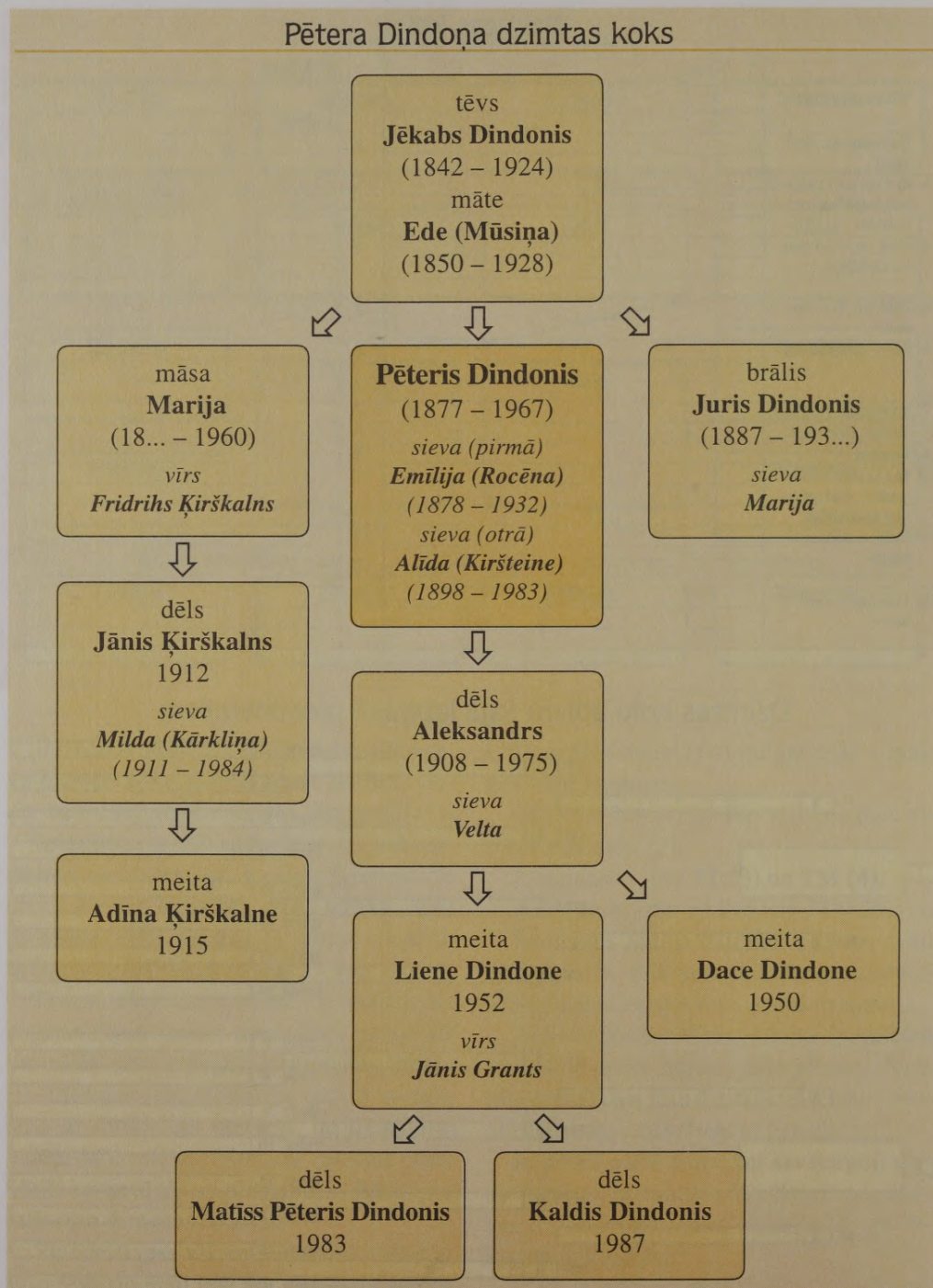
Dzimtas koks

	1 Tēvs	2 Māte
1. Vārds, uzvārds		1. /meitas/
2. Dzimšanas dati, vieta		2.
3. Kur un kad mācījies, izglītība, specialitāte		3.
4. Kad, kur un par ko strādājis		4.
5. Kad un kur laulāts		5.
6. Bērni (Mazbērni)		6.
7. Intereses, hobijs		7.
8. Ticība, Draudze		8.
9. Tautība		9.
10. Miršanas vieta, gads, datums. Kur apglabāts		10.
11. Brāļi + sievas = bērni		11.
12. Māsas + vīri = bērni		12.

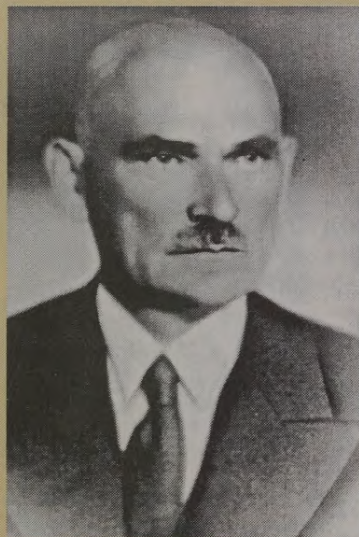
Dzimtas koki abiem šajā lappusē pieminētajiem

1	T	1	TT	3	TTT	7	
					TTM	8	
					TMT	9	
				TM	4	TMM	10
					MTT	11	
				MT	5	MTM	12
					MMT	13	
				MM	6	MMM	14
					TTT	7	
					TTM	8	
					TMT	9	
				TM	4	TMM	10
					MTT	11	
				MT	5	MTM	12
				MMT	13		
			MM	6	MMM	14	
2	T	1	TT	3	TTT	7	
					TTM	8	
					TMT	9	
				TM	4	TMM	10
					MTT	11	
				MT	5	MTM	12
					MMT	13	
				MM	6	MMM	14
					TTT	7	
					TTM	8	
					TMT	9	
				TM	4	TMM	10
					MTT	11	
				MT	5	MTM	12
				MMT	13		
			MM	6	MMM	14	

Pētera Dindoņa dzimtas koks



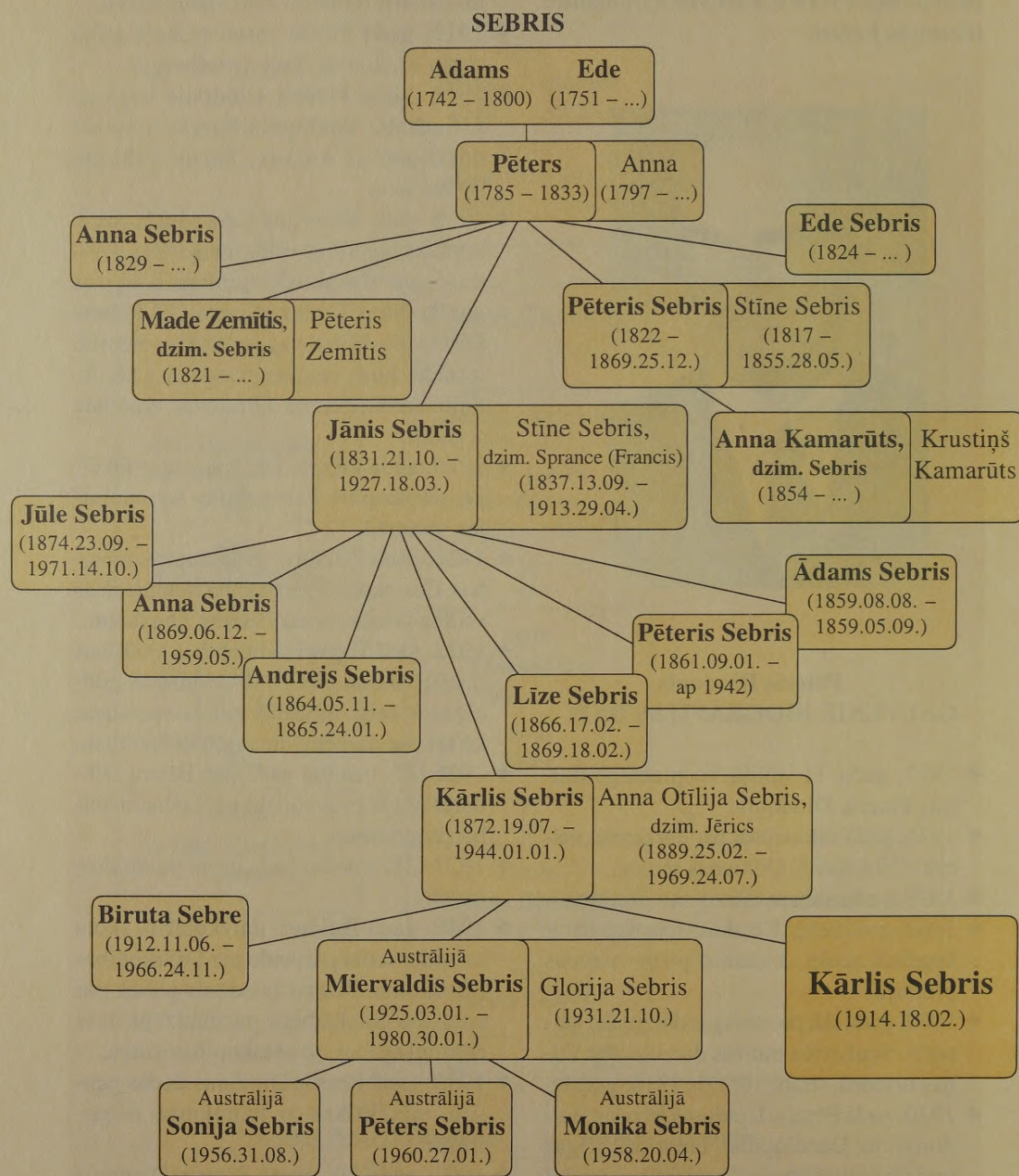
Iepazīsim Latvijas ievērojamā dārzkopja un skolotāja **PĒTERA DINDOŅA dzimtu (dzimtas koku).**



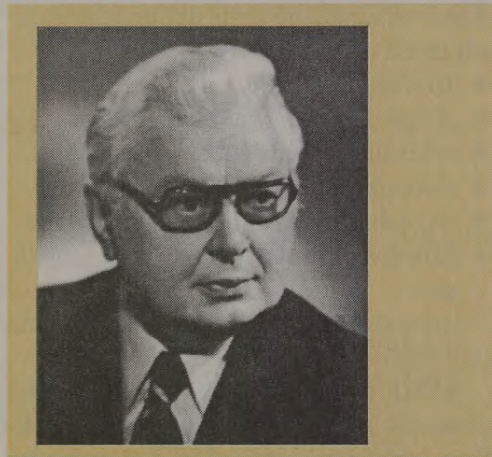
Pēteris Dindonis GALVENIE BIOGRĀFIJAS DATI

- ◆ 1877. gada 11. jūlijā Vecpiebalgā dzimis Pēteris Dindonis.
- ◆ 1895. gadā sāk strādāt par dārznieka mācekli Vietalvā – Odzienas muižā.
- ◆ 1899. gadā saņem dārznieka diplomu.
- ◆ 1902. gadā beidz Carskoslovjankas dārzkopības skolu, saņemot pirmo naudas prēmiju.
- ◆ 1903. gadā sāk patstāvīgas dārznieka gaitas S. Senkeviča muižas dārzniecībā Viļņas tuvumā, strādā tur līdz 1910. gadam.
- ◆ 1910. gadā Pēteris Dindonis ierodas Bulduros, jo Dārzkopības biedrības Rīgas nodaļa uztic Pēterim Dindonim izveidot dārzkopības skolu, iekārtot pomoloģisko dārzu un kokaudzētavu, nostiprināt un padarīt rentablu visu saimniecību.
- ◆ 1915. gadā Pirmā pasaules kara laikā skolu evakuē uz Sanktpēterburgu.
- ◆ 1916. gadā Pēteris Dindonis kopā ar J. Sudrabu Sanktpēterburgā organizē dārzkopības kursu, kurus pabeidz 43 kursanti.
- ◆ 1916. gadā Krievijas Ķeizariskās dārzkopības biedrības valde ieceļ Pēteri Dindoni par Carskoslovjankas 1. šķiras dārzkopības skolas pārzini. Tā Pēteris Dindonis kļūst par vadītāju mācību iestādē, kuru beidzis pirms 14 gadiem. Šajā darbā Pēteris Dindonis nostrādā 4 gadus.
- ◆ 1920. gadā Pēteris Dindonis lasa lekcijas dārzkopībā Petrogradas Agronomijas institūtā.
- ◆ 1921. gadā Bulduru skolā atsākās mācības. Gan skolas, gan mācību saimniecības vadība atkal uzticēta Pēterim Dindonim.
- ◆ 1922. gadā Rīgas Dārzkopības biedrības izstādē skolai piešķir divas pirmās godalgas – zelta medaļas par konserviem, kā arī par dārzeņu un augļu kolekcijām.
- ◆ 1926./27. mācību gadā pēc Pētera Dindoņa ieteikuma būtiski paplašina mācību programmu.
- ◆ 1927./28. mācību gadā uzceļ jaunu skolas ēku.
- ◆ 1940. gadā Bulduru dārzkopības skolu un vidusskolu pārveido par Dārzkopības tehnikumu. Pēteris Dindonis paliek par speciālo priekšmetu pasniedzēju, lasa dārzenkopības un sēklkopības kursu.
- ◆ 1955. gadā Pēteris Dindonis dodas pensijā, taču saikne ar tehnikumu nepārtrūkst.
- ◆ 1967. gada 20. martā Pēteris Dindonis nomirst.

Kārļa Sebra dzimtas koks



Mazliet par savu dzimtu raksta **KĀRLIS SEBRIS** – tautā cienīts un mīlēts mākslinieks, kurš vairāk nekā 60 gadus nostrādājis Nacionālajā teātrī. Triju Zvaigžņu ordeņa kavalieris.



Esmu nodzīvojis garu mūžu, un man ir žēl par to, ka tikai vecumā sāku interesēties par savas dzimtas vēsturi. Un te nu man liela pateicība jā-saka cienījamajam Jānim Plūksnas kungam, kurš, man pašam nezinot un mani iepriekš nebrīdinot, sagādāja man milzīgu pārsteigumu, izpētīdams manu senču radurakstus, izveidoja grandiozu Sebru dzimtas koku, kas sākas ar 1742. gadu.

Tur ir veikts kolosāls izpētes darbs, meklējoties arhīvos un baznīcas grāmatās, lai izveidotu šo zarojumu, kas rāda, ka manam ciltstēvam Ādamam ir bijuši astoņi bērni, no kuriem septiņi ir veidojuši tālāk savas dzimtas. Tāpēc es ar humoru mēdzu teikt, ka tautas rotaļa “Ādamam bij’ septiņ’ dēli” ir radusies no Sebru dzimtas un tās viens sīks atzars Kārlis Sebris, izvēlēdamies aktiera profesiju, turpina šo rotaļu.

Tikai ar skumjām jā-saka – šī mana tiešā zara turpinājums ar kara vētrām Otrajā pasaules karā mana brāļa personā tika aizrauts uz tālo Austrāliju un diemžēl tas jau ir aizlauzts zars, jo brāļa jaukto laulību ģimene vairs nerunā mūsu mātes

valodā, tāpēc tās necīgās saites, kas vēl nedroši turas kopā, notiek svešā valodā. Kaut gan jāpiebilst, ka dzimtas turpinātājs, kurš nes Sebru vārdu, tur ir Pēters Sebris. Toties viņa atvases jau saucas mūsu tautai svešos vārdos.

Mani senči, ieskaitot manu tēvu, tomēr ir interesējušies par savas dzimtas saknēm, tāpēc arī tēvs man stāstīja kādu leģendu par Sebru vārda izcelšanos. Tā, protams, ir bez kāda vēsturiska pamatojuma, toties ar jauku romantisma pie-skaņu.

Pēc Lielā Ziemeļu kara, kad sērgas un kara vētras bija izpostījušas zemi tā (kā vēsturnieki teic), ka tikai par 100 verstēm varēja dzirdēt gaili dziedam vai suni rejam, Sinoles biežajos mežos klīdis no kara pulkiem nomaldījies igauņis. Viņš ieraudzījis kaut kur tālumā dūmus kūpam. Iedams turp, redz – pie ugunsкура sēž čigāniete. Tā izbistas, bet igauņis rāda uz sevi un saka: “Söber” (es nezinu, kā to tieši raksta; tas nozīmē “draugs”).

Starp citu – mūsu valodā kaimiņš arī tiek saukts par sābri. Un, lūk, tā sākas Sebru dzimta. Man pat reizēm liekas, vai tikai manī nerit gan igauņu, gan čigānu asinis. Tas nu tā – romantikai.

Bez tam mans tēvs vēl pielaida tādu sapņojumu, ka tās mājas, kas kādreiz bijušas Sinoles meža vidū, kur viņš dzimis, vēl tagad saucas “Kūpiņi”.

Varbūt, ka tur vēl smaržo pēc tās senās čigānmeitenes ugunsкура dūmiem, pie kura sākās Sebru dzimta.

Gribētu teikt katram, kurš ciena savas dzimtas vārdu un nevēlas, lai tas pazustu (kā teica bibliogrāfs Jānis Misiņš: “Meklējiet rakstos!”) nebūtībā, – meklējiet saknes savai dzimtai! Un dariet to laikus, kamēr dzīvi ir liecinieki – jūsu senči! Tad vismaz “rakstos” nepazudīs latvju ģimenes vēsture.

Kārlis Sebris

1999./2000. gadu mijā

KOPSAVILKUMS

ĢIMENES SVĒTKU SVINĒŠANA pauž cieņu un apliecinājumu pret senenām tradīcijām, kas pārmantotas no paaudzēs paaudzē, kā arī izrāda godu ģimenes locekļiem, radiem un draugiem.

Ģimenē liels notikums ir bērna **piedzimšana un kristības**. Jaundzimušā un viņa mātes pirmo apciemojumu dēvē par raudzībām. Bērna pirmie svarīgie svētki ir kristības. Tās notiek galvenokārt baznīcā vai mājās.

Sena tradīcija ir **dzimšanas un vārda dienas** atzīmēšana, kā arī **pilngadības** svētki un **iesvētības**.

PILNGADĪBAS svētkus parasti rīko vasaras sākumā un nereti apvieno ar iesvētībām. Iesvētības galvenokārt noris baznīcā, bet svinības turpinās mājās.

SADERINĀŠANĀS ir savstarpēja **vienošanās uzsākt kopīgu dzīvi un savienoties laulībā**. Par saderinātiem uzskata personas, kas iesniegušas laulības reģistrācijas pieteikumu dzimtsarakstu nodaļā.

KĀZAS daudziem cilvēkiem ir **laimīgākā diena visā dzīvē**.

LAULĪBU ceremonija notiek **dzimtsarakstu nodaļā vai baznīcā**. Kāzu svinības un mielastu parasti rīko mājās vai restorānā, kafejnīcā vai citās telpās.

Mantisko attiecību sakārtošanai paredzēts laulības ligums.

MĀTES dienu atzīmē **maija otrajā svētdienā par godu mūsu mātēm**. Mātes dienā vajadzētu no sirds dziļumiem sumināt mūsu mātes –

- ◆ dzīvības devējas,
- ◆ garīgā un fiziskā spēka attīstītājas,
- ◆ mīlestības un labestības audzinātājas,
- ◆ sirds siltuma un cilvēcības devējas,
- ◆ visa labā, krietnā un skaistā mācītājas,
- ◆ ģimenes pavarda veidotājas un sargātājas.

Pateicībā un godbijībā vajadzētu atcerēties mūsu viņšaulē aizgājušās mātes.

BĒRES – **skumīgākās un bēdu papildnākās dzīves dienas ģimenes locekļiem, draugiem, paziņām**. Lai mazinātu viņu sāpes, jāsniedz mierinājums sērojošiem un jāpauž cieņa pret aizgājēju.

Bērēs mēdz atcerēties mirušo, pārrunāt viņa mūža gājumu, izteikt mierinājumu un līdzjūtību tuviniekiem un pavadītājiem.

Dzimtas locekļu radniecības radurakstus (radniecības attiecības) un to grafisko attēlojumu dēvē par DZIMTAS KOKU jeb ģeoloģisko koku.

Sakopojot un sakārtojot radurakstus, iespējams izveidot dzimtas vēsturi, pat dzimtas grāmatu, kas būtu kā dārga dzimtas relikvija visiem ģimenes locekļiem, radiem, draugiem, paziņām.

UZVEDĪBA VIESĪBĀS, RESTORĀNĀ, KAFEJNĪCĀ UN IZBRAUKUMĀ ZAĻUMOS

Jau no seniem laikiem cilvēki iecienījuši daždažādas viesības. Viņi tās rīko par prieku un patīku citiem un sev, kā arī paši dodas viesībās.

Izlasījuši šo nodaļu, jūs gūsiet zināšanas un izpratni par

- viesību būtību,
- ielūgumu uz viesībām,
- gatavošanos viesībām,
- ierašanos viesībās,
- viesu sagaidīšanu,
- viesību norisi,
- aiziešanu no viesībām,
- restorāna un kafejnīcas apmeklējumiem,
- izbraukumiem zaļumos.

1. VIESĪBU BŪTĪBA

Viesībām, it īpaši svētkiem un svinībām, vajadzētu atšķirties no pelēkās ikdienas ar

- ◆ iekšēju garīgu pacēlumu,
 - ◆ iedvesmu un gandarījumu,
 - ◆ prieku un patīku,
 - ◆ interesantām un tolerantām savstarpējām attiecībām,
 - ◆ cieņu un godu citam pret citu.
- Vēlams, lai viesībās valdītu laipnība,

Viesībām vajadzētu kļūt par dzīves gaišākajiem mirkliem, par sevis un citu garīgu bagātinātāju.

prieks par satikšanos un labs garastāvoklis.

Pat dažu viesu sliktais noskaņojums var sabojāt visu viesību norisi un kopīgo noskaņojumu.

Ja cilvēkam ir slikts noskaņojums, viņš jūtas noguris vai nevesels, tad labāk uz viesībām neiet.

Lai cilvēks būtu brīvs, atraisīts un labā noskaņojumā, jācenšas aizmirst sa-

dzīves rūpes, neveiksmes un nepatīkšanas.

Uz viesībām ejam:

- ◆ lai satiktos ar interesantiem un simpātiskiem cilvēkiem,
 - ◆ lai gūtu atslodzi, priecātos un izklaidētos,
- nevis:**
- ◆ lai skumtu, garlaikotos un strīdētos, kā arī pārmērīgi ēstu un dzertu.

Saprātīgi un pareizi rīkojas tie cilvēki, kuri necenšas klāt pārāk bagātus galdus,

bet vairāk rūpējas par omulību, labsajūtu, garīgu sevis un citu bagātināšanu.

Ne velti tautā mēdz teikt, ka viesībās pieklājīgai uzvedībai, sirsnībai, savstarpējai sapratnei ir pat lielāka nozīme nekā pārbagāti klātiem galdiem, dārgiem traukiem, krāšņiem tērpiem un atnestajām dāvanām.

Ar vārdu “viesības” cieši saistīts jēdziens “rauts” (angļu *rout*) – svinīgs, plašs sarīkojums, vakars, kurā galvenokārt piedalās lūgti viesi.

2. IELŪGUMS UZ VIESĪBĀM

Neatkarīgi no viesību rakstura, nozīmīguma un plašuma laikus pirms viesībām rūpīgi jāpārdomā, **KO un KĀ aicināt viesos.**

Viesību noskaņa un norise lielā mērā atkarīga no viesu sastāva.

Vispirms jāprecizē, ko viesībās aicināsim, jo parasti radu, draugu un paziņu pulks ir lielāks nekā uzņemšanas iespējas.

Mūsdienās daudziem cilvēkiem ir ierobežotas materiālās iespējas, problēmas rada arī nelielā apdzīvojamā platība.

Ļoti nopietni jāpārdomā, cik daudz viesu iespējams uzņemt, lai viņi justos ērti un labi saprastos.

Jācenšas ielūgt pēc iespējas saderīgi cilvēki, lai viņi justos atraisīti un omulīgi. Nevajadzētu aicināt savā starpā nesatīcīgus un naidīgus cilvēkus.

Kad sastādīts ielūdzamo viesu saraksts, jāsāk rūpēties par viņu uzaicināšanu, ielūgumu sagatavošanu un nosūtīšanu.

Uz nelielām viesībām ciemiņus aicina

1 – 1,5 nedēļas, uz lielām – 3 – 4 nedēļas iepriekš.

Vārdiski ielūdz uz nelielām viesībām, bet uz plašām svinībām vajadzētu viesus ielūgt rakstiski – izsūtot ielūgumus.

Ielūgumus vēlams rakstīt glītā rokrakstā un mākslinieciski skaisti noformēt, tos var pasūtīt tipogrāfijā vai iegādāties veikalā. Uz greznām un īpaši svarīgām svinībām parasti ielūgumus pavairo tipogrāfiski.

Ielūguma sākumā raksta ielūdzamās personas vārdu un uzvārdu, tad norāda:

- ◆ kādam gadījumam par godu viesības organizētas;
- ◆ viesību datumu, laiku un vietu;
- ◆ beigās – aicinātāja vārdu, uzvārdu vai ieņemamo amatu.

Nereti viesības vai tikšanos organizē arī uzņēmumi, firmas, biedrības, skolas, augstskolas un citas mācību iestādes. Piemēram sniedzam ielūguma noformējuma paraugu absolventu salidojumam.

IELŪGUMS

I. cien. kundzei!

vai

A. god. kungam!

Laielni lūdzam Jūs pagodināt ar savu klātbūtni

Bulduru dārzkopības tehnikuma
dibinātāja un veidotāja, izcilā skolotāja

Pētera Dindoņa
120 gadu jubilejai veltīto
absolventu salidojumu

Valsts Bulduru dārzkopības tehnikumā

1997. gada 7. jūnijā plkst. 15.⁰⁰

Tehnikuma direktore

3. GATAVOŠANĀS VIESĪBĀM

Lai viesības noritētu patīkami, draudzīgi, sirsniņi, interesanti un saturīgi, par tām jāsāk rūpēties jau laikus.

Viesībām jā sagatavojas ne tikai to organizētājiem un jubilāriem, bet arī viesiem.

Kaut gan viesības zināmā mērā ir kā teatralizēts uzvedums, kā izrāde, kur katram ir sava loma, tomēr jārūpējas, lai tās noritētu nemāksloti un dabiski.

Pats galvenais – lai visi klātesošie lieliski justos, būtu apmierināti, savstarpēji labi saprastos, negarlaikotos.

Viesībās galvenokārt aicina nevis lai ciemiņi pārmērīgi ēstu un dzertu, bet gan lai kopā patīkami pavadītu laiku.

Garšīgi ēdieni rada apmierinājumu, un grādīgo dzērienu baudījums atraisa valodas un smieklus, kāpina jautrību, palieli-

Pēc ielūguma saņemšanas pieklājas atbildēt un pateikties. Ja nav iespēja ierasties, par to laikus jā paziņo, īpaši, ja ielūdz uz lielām svinībām (kāzām, kristībām u. c.). Atbildi var paziņot pa telefonu vai ar vēstuli. Vispirms izsaka pateicību par ielūgumu, tad atvainojas un īsi paskaidro neierašanās iemeslu.

Svinību dienā būtu pieklājīgi nosūtīt telegrammu ar apsveikumu un laimes vēlējumu. Reizē ar apsveikumu varētu nosūtīt arī ziedus.

na skaļumu, rosina uz dažādiem pasākumiem, taču ēdieniem un dzērieniem nevajadzētu veltīt pašu galveno uzmanību un rūpes.

Sevišķi liela vērība jāvelta pārdomātai viesību norisei atbilstoši svinību raksturam. To visu saistot ar kulturālas uzvedības pamatnosacījumiem un viesu sastāvu, tiek izstrādāts konkrēts scenārijs – programma, piemēram, dzimšanas vai vārda dienai, saderināšanās vai kāzu svinībām. Teiktais attiecas arī uz programmas sagatavošanu Ziemassvētku, Jaungada, Lieldienu, Līgo un citu svētku svinēšanai.

Viesību norisi zināmā mērā ietekmē **katra ciemiņa sakoptība un uzvedība viesībās.** Tāpēc savlaicīgi jādomā, piemēram, **par atbilstošu apģērbu un ap-**

aviem, ziediem un dāvanu, frizūru un kosmētiku.

Būtu labi, ja viesis pirms došanās uz viesībām izdomātu:

- ◆ ko labu pateiks,
- ◆ ko interesantu ierosinās,

◆ ko saistošu un asprātīgu pavēstīs u. tml.

Kā viesību organizētājiem, tā viesiem jā-rūpējas, lai viesības izvērstos par jauku tik-šanos ar radiem, draugiem, paziņām, inte-resantiem un patīkamiem cilvēkiem, lai tās sekmētu pieklājīgu uzvedību.

4. IERAŠANĀS VIESĪBĀS

Par labo toni viesībās liecina savlaicīga viesu ierašanās. **Neatkarīgi no viesību pla-šuma un rakstura uz tām jācenšas ierasties**

- ◆ noteiktajā laikā,
- ◆ atbilstošā tērpā,
- ◆ ar skaistu frizūru,
- ◆ labā noskaņojumā.

Neklājas svinībās ierasties pirms no-likta laika, jo tas var izraisīt nepatīkamu pārsteigumu viesību organizētājiem pašā lielākajā gatavošanās steigā, **neklājas arī nokāvēt viesību sākumu un likt citiem sevi gaidīt**. Tas pauž necieņu pret mājinie-kiem, jubilāru un pārējiem viesiem.

Diemžēl mēdz būt ne visai kulturāli cil-vēki, kuri cenšas ierasties vēlāk, lai pie-vērstu savai personai lielāku uzmanību, sevi īpaši demonstrētu vai izceltu. Šādos gadījumos pārējiem viesiem jārikojas tieši pretēji – kavētājiem nevajag pievērst īpašu uzmanību.

Nav pieklājīgi viesos ierasties nelūg-tiem. Ja, piemēram, vakariņās esat uzaici-nāts viens, tad arī ierodieties viens, nevis kopā ar kādu.

Nekādā gadījumā neklājas svinību namā ierasties iereibušā stāvoklī.

5. VIESU SAGAIĀŠANA

Viesus vajadzētu sagaidīt tā, lai katrs no viņiem tiešām justos labi. **Tas iespējams, ja pirms viesu atnākšanas visi sagatavo-šanās darbi ir paveikti –**

- ◆ dzīvoklis iztīrīts, uzposts, izvēdināts,
- ◆ virtuve sakārtota,
- ◆ ēdieni pagatavoti,
- ◆ galds uzklāts un servēts,
- ◆ viesību organizētāji šaposušies svētku tērpos.

Viesus parasti sagaida mājastēvs un mājasmāte vai kāds no viesību organi-zētājiem.

Pirms ieiešanas svinību telpās gaiteni rūpīgi jānoslauka kājas. Ja ārā līst vai snieg, kāpņu telpā jānopurina cepure un mētelis.

Viesi jāsagaida viesmīgi, bet atnācē-jiem savukārt vajadzētu apsveikt māji-niekus un pasniegt dāvanu un ziedus. Pirms tam ziedi jāiztīn no papīra.

Ciemiņi jāsagaida priekštelpā, jāpalīdz viņiem novilkt virsdrēbes, novietot lietus-sargus, somas un citas mantas, kā arī sa-kārtoties. Sievietes dažkārt apmaina arī apavus, t. i., uzvelk savas līdzī paņemtās

kurpes. **Nevajadzētu piedāvāt mājas apavus** – čības, jo viesi ne labprāt to vēlas. Čībās ne visai labi jutīsies dāma greznā kleitā, kungs frakā, smokingā vai formas tērpā. Nelielās mājas viesībās un šaurā ģimenes lokā čības var piedāvāt.

Ieejot viesistabā, jāsasveicinās ar nama māti, namatēvu un jubilāru.

Ja telpā daudz cilvēku, nav nepieciešams sasveicināties ar katru no viņiem.

Neatkarīgi no tā, vai iepazīstamies paši vai arī mūs iepazīstina, atnākušajam ciemiņam neklājas sniegt roku pirmajam. To var darīt, sasveicinoties ar bērniem, jauniešiem, draugiem un paziņām. Nepazīstami viesi jāiepazīstina tā, lai viņi viens otra vārdu (uzvārdu) skaidri sadzirdētu un varētu to atcerēties.

Ja lielākā daļa viesu jau atnākusi, tad individuāla iepazīstināšana un sasveicināšanās var izpalikt. Šajā gadījumā pietiktu ar vieglu galvas palocīšanu un saskatīšanos ar telpā esošajiem cilvēkiem. Tādējādi ar šo žestu būsiet izturējušies

vienādi pieklājīgi pret visiem klātesošajiem.

Ciemiņiem nepieklājas pārāk ziņkārīgi aplūkot viesību nama telpas, kā arī tajās esošās mēbeles, gleznas, ģimenes, grāmatas, augus un citas lietas. Ļoti nepieklājīgi ir ņemt rokā un aptaustīt viesību namā esošās lietas. Bez īpaša uzaicinājuma nevajadzētu censties ielūkoties, kas notiek citās telpās.

Pirms oficiālās maltītes viesi tiek aicināti apsēsties vai arī palikt stāvēt kājās. Apetītes rosināšanai viesiem var piedāvāt aperitīvu vai šampanieti un dažādus atspirdzinošus bezalkoholiskus dzērienus, arī sulas. Ar dzēriena glāzēm rokās viesi tērzē un gaida mieglasta sākumu. Ja kāds nevēlas aperitīvu vai šampanieti, viņš var palūgt sulu vai minerālūdeni.

Aizkavējušos ciemiņus nevajadzētu pārāk ilgi gaidīt. Pēc viesu lielākās daļas saņākšanas mājinieki parasti aicina visus klātesošos pie galda.

6. VIESĪBU NORISE

Viesībās, svētkos, svinībās un citās dzīves norisēs nevienam cilvēkam nav pienākums smēkēt un dzert, katram pašam jāzina, kā rīkoties un uzvesties.

Nereti cilvēki viesībās, pieņemšanās un apciemojumos nepareizi uzaicina pacelt tostu.

Jāatceras, ka paceļ nevis tostu, bet gan glāzes, lai izteiktais tosts piepildītos.

Lai viesībās visi justos labi un omulīgi, jā rūpējas ne tikai par ēšanu, bet arī par viesmīlību un viesu izklaidēšanu. **Te liela**

nozīme ir:

- ◆ uzrunām, runām, tostu izteikšanai un sarunām,
- ◆ muzicēšanai un dziedāšanai,
- ◆ dejošanai, rotaļām, dažādām asprātībām un citām norisēm.

RUNAS parasti saka, lai godinātu kādu cilvēku, atcerētos kādu interesantu

un vērā ņemamu notikumu, izteiktu novēlējumus. Protams, katra runa jāiesāk ar atbilstošu uzrunu (sk. grāmatas I daļas XIII nodaļu "Uzruna, runa un saruna").

Piemēram, **pirmo apsveikuma runu saka, kad viesi apsēdušies pie galda, uz šķīvja jau uzlikts ēdiens un piepildītas glāzes** vai arī pēc tam, kad jau mazliet ieēsts un sākotnējais izsalkums apmierināts.

Vēlams, lai runas teiktu vairāki viesi, viesību organizētāji, mājinieki, jubilārs (pateicības runa).

Runām jābūt saturīgām, interesantām, isām, asprātīgām, uzmundrinošām, sirsnīgām. Runātāju parasti piesaka viesību vadītājs, namatēvs vai viņš pats.

Runas laikā jāpārtrauc ēšana, sarunāšanās, trokšņošana un visa uzmanība jāvelta runātājam.



Viesības mājās

Runu mēdz beigt ar tostu, kurā izteikts vēlējums par godu jubilāram vai svinīgajam notikumam. (Ļoti nepareizi ir aicināt "pacelt tostu". Atcerēsimies, ka tostu nevar pacelt, pacelt var tikai glāzi!)

Parasti izteiktam tostam pievienojas visi sapulcējušies un saskandina glāzes. Nelielās viesībās glāzes vajadzētu saskandināt ar visiem klātesošajiem, bet lielās – ar blakussēdētājiem. **Tam, kuram par godu tosts izteikts, jāpieceļas un ar vieglu galvas palocišanu jāpateicas runātājam. Ja tosts izteikts sievietei, viņa kājās neceļas, tikai viegli paloka galvu.**

Viesības bagātina arī SARUNAS. Taču pie galda neklājas izvērst plašas un ilgstošas diskusijas. Nevajadzētu gausties par dzīves grūtībām, runāt par politiku, nepatīkamiem atgadījumiem, zādzībām, laupīšanām u. tml.

Neklājas kritizēt citus cilvēkus (it sevišķi klātesošos), viesību organizētājus, apkalpojošo personālu.

Savukārt mājiniekiem nevajadzētu runāt par izdotajiem līdzekļiem, viesību sagatavošanas problēmām.

Sarunām jābūt neitrālām, sirsnīgām, savstarpēji bagātinošām. Ieteicams iespējami vairāk runāt par mākslu, literatūru, modi, ceļojumiem un citiem jautājumiem, kas interesē viesu lielāko daļu.

Sarunas nedrīkst būt nepiedienīgas, salšanas, garlaicīgas un nomācošas, kā arī tādas, kas mazina omulību, pasliktina garastāvokli.

Sarunas jācenšas virzīt tā, lai visi viesi varētu tajās piedalīties. Nevajadzētu runāt par lietām vai cilvēkiem, kas pazīstami tikai dažiem klātesošiem.

**Neklājas runāt arī par slimībām, ga-
du straujo ritumu un vecuma tuvošanos,
kā arī par jautājumiem, kas interesē ti-
kai pašu.**

Jāatturas no savu problēmu sika un detalizēta izklāsta. Sarunās ar mazpazīstamiem cilvēkiem nevajadzētu būt pārāk vaļsirdīgiem, uzpūtīgiem vai iedomīgiem. Ja kaut kam nepiekrītat, ieteicams klaji nerunāt pretī, citus neapvainot un nestrīdēties.

**Nekādā gadījumā nedrīkst izraisīt un
uzsākt strīdus, lamāšanos un ķildas, kā
arī iekarst tajos.** Ja strīdi vai ķīviņi sākušies, jācenšas tos novērst.

Sarunājoties neklājas otram cilvēkam pieskarties. Attālums starp svešākiem sarunu partneriem – lielāks, starp tuvākiem – mazāks.

**Nav pieklājīgi runāt pārāk skaļi un
būt sarunu vadonim.** Neklājas arī sačukstēties. Uzmanīgi un pacietīgi jāuzklausā katrs sarunu partneris. **Liela māka ir runāt pašam, bet vēl lielāka – uz klausīt citus, kā arī uzdot saturīgus jautājumus, zinoši un būtiski atbildēt.**

Nekulturālības izpausme ir tad, kad visi cenšas runāt reizē, bet nav neviena, kas klausās.

**Sevišķi liela māka ir pārstāt runāt, ja
vairāk nav ko teikt.**

Ir apsveicami, ja cilvēks ir runīgs un jautrs, taču jautrība viesībās nedrīkstētu pāriet skaļās un izlaidīgās vaļībās, kā arī pārmērīgā alkohola lietošanā un smēķēšanā. Viesībās no smēķēšanas vēlams vispār atturēties.

Viesībās būtu jāatturas no kāršu un azartisku spēļu spēlēšanas. Ne visai atbilstoša viesībās ir arī radio klausīšanās, televīzijas pārraižu skatīšanās, grāmatu, laikrakstu un citu izdevumu lasīšana.

Neklājas nošķirties no citiem, sēdēt drūmam, ne ar vienu nesarunāties, kā arī nogrimt domās, nervozēt u. tml. Par garlaicību viesībās visvairāk žēlojas tie cilvēki, kuri paši necenšas piedalīties kopīgos pasākumos.

**Pavisam nepieklājīgi ir slavēt sevi, lie-
līties ar saviem sasniegumiem, veik-
smēm, iespējām utt. Tāpat nav attaisno-
jama publiska citu cilvēku kritizēšana,
aprunāšana.**

**Ja nav ko labu un patīkamu teikt par
citiem cilvēkiem, labāk klusēt, bet, ja vi-
ņus varam paslavēt, tad vajadzētu to da-
rīt.** Viņi par to būs gandarīti un aplaimoti.

**Ja kaut kas viesībās nepatīk, neklājas
publiski izrādīt savu neapmierinātību.** Arī par sevišķi jauko, oriģinālo nevajadzētu pārāk skaļi un uzkrītoši paust savu sajūsmu.

**Neklājas smaidīt un smīnēt, ja kāds
no ciemiņiem nejauši nonācis neērtā si-
tuācijā,** bet tam, kas nonācis šādā situācijā, nevajadzētu censties pievērst sev uzmanību, būt skaļam.

Nebūtu vēlams izrādīt savu negatīvo attieksmi pret neinteresantiem, garlaicīgiem un apnicīgiem cilvēkiem. Savs sarūgtinājums un aizkaitinājums nav izrādāms citiem.

**Viesībās nevajadzētu būt pārāk fami-
liāriem.** Tas pieļaujams vienīgi tuvu viesu vidū.

**Viesības sevišķi kuplina atbilstoša
mūzika.** Tai jābūt pieklusinātai, nevis skaļai. Pieklusināta mūzika piemērota, viesiem uzturoties pie galda, bet dejām un rotaļām atbilstošāka ir skaļāka mūzika.

**Grūti iedomāties viesības bez dziedā-
šanas.** Viesībās mēdz dziedāt kā senās, tā

arī mūsdienīgās dziesmas. Žēl, ka aizmirsti daudzu seno dziesmu vārdi.

Ierodoties pieaugušo viesībās ar bērniem, jāraugās, lai viņi ar savu trokšņošanu un draiskuļošanu netraucētu viesību norisi. Ja bērni traucē pieaugušos, tad ieteicams paciemoties tikai īsu brīdi, atvainoties un doties projām.

Viesībās pieklājas ņemt par labu visu, ko jums piedāvā. Katram viesim jāciena mājinieku gaume un paražas. Pateicībā par izrādīto viesmīlību ciemiņiem jārespektē kā mājinieki, tā visi pārējie viesi.

7. AIZIEŠANA NO VIESĪBĀM

Kulturāls cilvēks ne tikai precīzi ieradīsies viesībās, bet arī savlaicīgi tās atstās. Taču tas nenozīmē, ka tūdaļ pēc ierašanās un pacienāšanas ir jādodas prom.

Promiešanas laiks jānosaka katram pašam un viesību rīkotājiem.

Ja kāds viesis vēlas no viesībām aiziet agrāk, tad tas jādara neuzkrītoši, pēc iespējas mazāk traucējot citus.

Taču neklājas doties projām zagšus. **Vajadzētu atvadīties no blakussēdošajiem, mājiniekiem un jubilāra.** Ja galda dāma pieceļas no galda promiešanai, tad vīrietim jāpieceļas un galanti jāatvadās, nevis jāpaliek sēžam. Turklāt viņam vajadzētu palikt stāvam, līdz viņa viesību telpu atstājusī.

Viesošanās ilgums atkarīgs no radniecības pakāpes un no tā, cik tuvas ir jūsu attiecības ar mājiniekiem un jubilāru.

Jācenšas iespējami vairāk piemēroties pārējiem, kā arī pārvarēt sākotnējo nepatiku un biklumu. Viesošanās nedrīkst kļūt par apgrūtinājumu pašam un citiem.

Viesību beigu daļā kādam no viesiem vajadzētu teikt īsu un sirsnīgu pateicības runu. Tajā visu viesu vārdā jāpateicas namamātei un namatēvam, kā arī jāauzicina pacelt glāzes un tās iztukšot uz nama mātes un namatēva veselību.

Ja sumina jubilāru, tad noslēguma un pateicības runā ieteicams ietvert arī laimes vēlējumus.

[...] gudrs cilvēks aiziet minūti pirms tam, kad viņš būtu lieks.

Ž. Ž. Ruso

Tuvākie radi, draugi un paziņas mēdz uzturēties ilgāk. Tomēr ciemošanos neklājas pārāk ieildzināt. To var atļauties, ja jūs patiešām no sirds aicina uzkavēties un vēl pabūt kopā. Taču pieklājības māka ir savlaicīgi aiziet no viesībām vai citiem saietiem.

Nav pieklājīgi mazpazīstamu cilvēku viesībās ciemoties ilgāk par pusnakti, izņemot Jaungadu, kāzas vai citas lielākas svinības.

Pārāk ilga uzkavēšanās var apgrūtināt mājiniekus vai jubilāru, kā arī radīt sarežģījumus ar nokļūšanu mājās un negatīvi ietekmēt nākamo darba dienu.

Namamātei un namatēvam neklājas viesus censties aizturēt ar pierunāšanu, piesolot garšīgus ēdienus vai dzērienus un citus labumus. Katram vajadzētu paturēt prātā, ka labāk aiziet savlaicīgi nekā pārāk vēlu.

Ja mājinieki ļoti vēlas, lai ciemiņi viesojas kaut vai līdz rītam, tad viesības būtu rīkojamas nedēļas nogalē, svētku un svinamās dienās.

Bieži mājinieki no visas sirds vēlas, lai ciemiņš vēl pakavējas, tomēr mājiniekiem nevajadzētu pat domās ietvert nereti viesībās dzirdēto: "Labi gan, ka beidzot ciemiņš pratās un aizgāja."

Arī ciemiņam neklājas klīrēties, piemēram, nemitīgi skatīties pulkstenī un teikt: "Man tā kā laiks iet...", kaut gan neviens pat nav domājis viņu aizkavēt.

Dažreiz vērojams, ka pašiem mājiniekiem nekas nebūtu pretī, ja viesi aizietu, bet formālas pieklājības dēļ viņi mēdz teikt:

"Kur tā steidzaties, vēl jau varētu pacieמותies!" No šeit minētajām un citām samākslotības izpausmēm vajadzētu atturēties.

Atvadoties jāpateicas par jauki pavadīto laiku. Parasti vispirms atsveicinās no tuvumā esošajiem viesiem, tad no namamātes un namatēva.

Pēc apģērbšanās vēlreiz viegli paklanās palikušajiem. Ciemiņiem pašiem vajadzētu aizejot aizvērt durvis, lai neradītu iespaidu, ka mājinieki vēlas no viņiem drīzāk tikt vaļā.

Jāatvadās sirsnīgi, taču bez liekas salkanības, žēlabām, sajūsmas, skaļuma. Arī uz kāpnēm, sētā, uz ielas un visā ceļā līdz mājām neklājas trokšņot.

8. RESTORĀNA UN KAFEJNĪCAS APMEKLĒJUMS

Mūsdienās bieži cilvēki brokasto, pusdieno, vakariņo un viesības rīko restorānā vai kafejnīcā. Tas ievērojami atvieglo mājas soli.

Arī uzturoties citās zemēs, reizēm jāapmeklē kafejnīcas, bāri vai restorāni.

Šādus apmeklējumus vajadzētu pielīdzināt nelielām viesībām un censties pieklājīgi uzvesties, attiecīgi apģērbties un saposties, nevis ieskriet restorānā nesakoptām, nesakārtotās drēbēs un netīros apavos, lai tikai paēstu un iedzertu. **Ātrām uzkodām vairāk piemērotas ir ēdnīcas un bistro.**

Ja vīrietis restorānā vai kafejnīcā ierodas kopā ar sievieti, tad viņa pienākums ir atvērt durvis un palaist sievieti pa priekšu.

Garderobē vīrietis palīdz dāmai novilkt un uzvilkt mēteli, neatstājot to garderobista ziņā, un paņem garderobes numuru.

Pēc tam apmeklētāji sakārto matus un apģērbu vestibilā vai tualetē. Nav pieklājīgi savest sevi kārtībā un lietot kosmētiskos līdzekļus, uzturoties priekštelpās, kā arī smēķēt, ieejot restorānā un kafejnīcas zālē.

Restorāna, kafejnīcas vai bāra zālē pirmais ieiet vīrietis. Ieejot zālē, viņš sameklē brīvu galdiņu. Ja nav brīva galdiņa, bet ir tikai brīvas vietas pie aizņemtiem galdiņiem, tad vīrietim jāpieiet pie sēdošajiem apmeklētājiem un jālūdz atļauja viņiem pievienoties. Ja atļauja saņemta, tad ar galvas mājienu jāpateicas un jāapsēžas brīvajās vietās. Ja atļauja netiek dota, tad jāatvainojas un jāmeklē cita brīva vieta.

Nav pieklājīgi stāvēt pie galda un gaidīt, kamēr atbrīvosies vieta. Jāuzgaida zāles malā, vestibilā vai priekštelpā. Nevajadzētu sēsties pie nenokopta un aizņemta galdiņa.

Lielākos restorānos, kur vietas ierāda zāles pārzinis, vīrietim jāpalaiž sievietē priekšu. Pie galdiņa dodas un pirmā apsēžas sievietē. Ejot jāraugās, lai netraucētu citus apmeklētājus.

Ērtāko un patīkamāko vietu piedāvā sievietēm, goda viesiem un gados vecākiem cilvēkiem. Par labākām uzskata tās vietas, no kurām labi var pārredzēt zāli, redzēt orķestri vai no kurām paveras patīkams skats aiz loga.

Vīrietis apsēžas pie galda tikai tad, kad sievietes un gados vecāki cilvēki apsēdušies. Parasti vīrietis sēž sievietei kreisajā pusē, bet, ja galdiņš neliels, tad – pretī.

Zālē un hallē paziņas parasti sveicina ar vieglu galvas mājieni, it īpaši, atrodoties patālāk.

Ja pie galdiņa pienāk kāds pazīstams cilvēks, tad vīrietis pieceļas un stāvot ar viņu aprunājas. Ja pienācēju vēlas uzaicināt apsēties, tad vispirms viņš būtu jāstāda priekšā citiem. Priekšā stādīšana, protams, nav nepieciešama, ja visi ir savstarpēji pazīstami.

Neklājas pētīt zālē sēdošos cilvēkus un uz viņu galdiem izvietotos ēdienus un dzērienus.

Izvēloties ēdienus, vīrietis paņem ēdienkarti, atver to un pasniedz galda biedrenei vai gados vecākajam vīrietim. Uzaicinātiem viesiem un sievietēm citās zemēs pasniedz ēdienkartes, kur nav norādītas cenas, bet tikai ēdienu nosaukumi.

Ja sievietē uzaicina vīrieti izvēlēties ēdienus un dzērienus, tad tas arī viņam jādara. Ja tomēr to dara sievietē, tad viņai neklājas izvēlēties visdārgākos ēdienus un dzērienus. Savukārt vīrietim nevajadzētu ieteikt sievietei izvēlēties vislētāko. Ja

ēdienkartē uzrādīts nezināms ēdiens vai dzēriens, tad var apvaicāties par to oficiantam.

Ēdieni un dzērieni jāpasūta vīrietim.

Parasti vīrietis pie galda apkalpo sievietes un par viņu vecākus vīriešus, pasniedzot un uzliekot uz šķīvja ēdienus un ielejot glāzēs dzērienus. Par ģimenes locekļiem un tuvākajiem draugiem var rūpēties arī sievietes.

Nav pieklājīgi uz galda likt naudas maciņu, ķemmi, cimds, pūderņicu un citus tualetes piederumus, cigaretes un sērkokļus. Neklājas pie galda lasīt laikrakstu vai grāmatu.

Smēķēt drīkst tikai tādā kafejnīcā, kur tas atļauts. Pirms aizsmēķēšanas jāpalūdz atļauja pie galda sēdošajiem. Tomēr vajadzētu atturēties no smēķēšanas, kad līdzās ir dāma.

Ēdienu pasniedz atkarībā no pasūtījuma. Piemēram, ja pasūtīts pilns pusdienu galds, tad ēdienus pasniedz šādā secībā: aukstās uzkodas, buljons, otrais ēdiens, saldaiss ēdiens, kafija vai tēja. Galda piederumi jāsakārto ēdienu pasniegšanas secībā.

Atcerēsimies: ja ēdienu piedāvā no labās puses, tad uz šķīvja liek oficiants, bet – ja no kreisās puses, tad tas jāuzliek uz šķīvja pašam. Ēdienu vispirms pasniedz sievietēm.

Alkoholiskos dzērienus pasniedz īsi pirms ēšanas sākuma. **Alkoholiskos dzērienus vienmēr klājas ieliet vīrietim.**

Ēšanu vajadzētu uzsākt sievietei. Ja viņa kautrējas, tad vīrietim jāuzaicina sākt baudīt ēdienu un vēlāk arī dzērienu.

Ēšanai vispirms izmanto tos galda rīkus, kas novietoti vistālāk no šķīvja. Pārtraucot ēšanu, dakšiņu un nazi sakrustotus noliek šķīvī.

Nereti restorānā arī dejo. Ja vīrietis un sieviete atnākuši divatā, tad nav pieklājīgi dejojot ar citiem. Ja apmeklētāji ieradusies lielākā pulkā, tad kungiem jādejo ar dāmām, kas atnākušas kopā ar viņiem. Neklājas galda dāmu atstāt vienu.

Dažkārt restorānā un kafejnīcā rodas visdažādākās vajadzības un problēmas.

Prasmīgs oficiants pats saredzēs, kad pie apkalpojamā galda jāpieiet un jāpiedāvā vajadzīgais, kā arī jāsniedz nepieciešamie paskaidrojumi. Diemžēl ne visi oficianti ir tik uzmanīgi un atsaucīgi.

Pret oficiantiem jāizturas taktiski, bet ne pārāk familiāri. Jāatceras, ka viņi nav ne viesi, ne galda biedri, bet gan sava darba izpildītāji. Neapmierinātību ar oficianta darbu, galvenokārt par galda servēšanu, ēdienu un dzērienu sortimentu, to kvalitāti, zemo apkalpošanas kultūru, izsaka viņam pašam vai administrācijas pārstāvim – lietīšķi, mierīgi, bez apvainojumiem un lieka skaļuma.

Restorāna apmeklētājiem nevajadzētu būt pārāk trokšņainiem – skaļi sarunāties, dziedāt, šķindināt glāzes un traukus. Tāpat neklājas apkalpojošo personālu un oficiantu skaļi saukt. To dara ar neuzkrītošu mājienu, pievēršot viņa uzmanību vai arī pieejot pie viņa un izsakot savas vēlmes.

Pieklājība prasa laikus atstāt kafejnīcu vai restorānu. Taču pirms tam jānorēķinās. **Nereti rodas problēma: kurš maksās rēķinus?**

Aplūkosim vairākus variantus. Ja restorānā vai kafejnīcā sanāk draugi un paziņas, izdevumus var sadalīt līdzīgās daļās un

katrs maksā par sevi. Ja viesi ir uzaicināti atzīmēt kādu notikumu, tad rēķinu kārtotas, kurš ielūdzis pārējos.

Taču viesiem vajadzētu būt pietiekami smalkjūtīgiem un taktiskiem, lai ielūdzējam nesagādātu pārmērīgus izdevumus.

Ja izdevumus vēlas maksāt sieviete, tad vīrietim būtu jāpiekāpjas un jāļauj sievietei samaksāt rēķins. Nav pieklājīgi maksāt arī katram par sevi. Vispirms maksā sieviete, tad – vīrietis.

Lai izvairītos no pārpratumiem, ieteicams par izdevumu segšanu vienoties jau pirms ieiešanas restorānā, kafejnīcā vai bārā. Nepieklājīgi ir strīdēties par to, kurš maksās, sevišķi oficianta klātbūtnē.

Bieži ārzemēs savu rēķinu maksā katrs pats, izņemot ģimenes cilvēkus un uzaicinātos viesus.

Par sīkiem pakalpojumiem oficiantam jāpateicas, nevis jādod dzeramnauda, jo klienta apkalpošana ir viņa darbs. Tomēr ir valstis, kur dzeramnaudas došana oficiantam ir parasta lieta.

Vēlēšanos aiziet no restorāna pirmajai būtu jāizsaka sievietei vai gados vecākam viesim. Pārējie var palūgt vēl mazliet uzkavēties un precizēt promiešanas laiku.

Atvadās pie galda no pazīstamiem ar rokaspiedienu, bet no mazāk pazīstamiem – ar vieglu galvas palocīšanu.

Aizejot no restorāna vai kafejnīcas, mēteļi sievietei pasniedz vīrietis, nevis garderobists. To var darīt, ja sieviete ir viena vai kopā ar citām sievietēm. No kafejnīcas vai restorāna pirmā iziet sieviete, tad – vīrietis.

9. IZBRAUKUMI ZAĻUMOS UN UZVEDĪBA PIKNIKĀ

Daudzi cilvēki, it sevišķi pilsētnieki, gan pēc darba, gan brīvdienās cenšas nokļūt tuvāk dabai. Pēdējos gados arvien iecienītāki kļūst daždažādi pikniki (angļu *picnic* – izpriecas, izbraukumi ārpus pilsētas) un maltītes zaļumos.

Šādus izbraukumus galvenokārt organizē vasaras plaukumā, it īpaši atvaļinājuma laikā, nedēļas nogalē, svinamās un svētku dienās, kā arī jubileju un citu patīkamu notikumu gadījumos.

Piknikam jāsāk gatavoties vairākas dienas iepriekš. **Vispirms kādam no pasākuma iniciatoriem vajadzētu uzņemties organizatora pienākumus.**

Tad precizējams dalībnieku sastāvs, kā arī nosakāma izbraukšanas diena, vieta, laiks un transporta veids.

Ja iespējams izmantot sabiedrisko transportu vai personisko automašīnu, var uzaicināt radus, draugus un paziņas uz pikniku brīvā dabā.

Uz pikniku parasti uzaicina personiskā sarunā vai arī pa telefonu, paskaidrojot izbraukuma iemeslu, raksturu, norisi un citus ar to saistītus jautājumus. Tas ļauj uzaicinātajam cilvēkam savlaicīgi sagatavoties.

Parasti izbraukumu zaļumos organizē kā “groziņu pasākumu”. Tādā gadījumā īpaša vērība veltāma līdzņemamajiem produktiem, dzērieniem, traukiem un citiem galda piederumiem.

Visnoderīgākie produkti šādā pasākumā ir pusfabrikāti, gaļas un zivju žāvējumi, arī konservi.

Labākie siltie ēdieni brīvā dabā ir uz iesma cepti čāļi, cūkgaļa, šašliki un de-

siņas, kā arī uz ugunscura vārīta zivju zupa. Tāpat noderēs visdažādākie augļi, dārzeņi, ogas, sulas un citi atspirdzinoši dzērieni.

Ērti izbraukumā izmantot neplīstošos plastmasas traukus.

Piknika vietu izvēlas iespējami skaidrā dabas nostūrī – visbiežāk pie upēm, ezeriem, jūras krastā, meža ielokā vai zaļā pļavā, ne pārāk tuvu ceļam un dzīvojamām ēkām. Protams, vietās, kur nav iebraukšanas un uzturēšanās aizlieguma.

Ja vienā vietā paredzēts uzturēties vairākas dienas, tad liela nozīme ir **prasmī celt teltis un ierīkot ugunsgrābi.**

Teltis vislabāk celt tādā vietā, kur nabadzīga augu valsts. Nedrīkst uzstādīt teltis lauksaimnieciski izmantojamās teritorijās, tīrumos, dārzos, parkos, apstādījumos, ganībās, kā arī krāšņu un saudzējamu savvaļas augu augšanas vietās. Jāraugās, lai netiktu bojāti vai nolauzti kokiem un krūmi, izmīdīta augsnes virskārta.

Aizliegts telšu mietīņiem cirst augošus kokus. Mietīņus var gatavot no sausiem, nokaltušiem koku zariem. Telšu celšanai arvien biežāk izmanto metāla un plastmasas mietīņus. Koka mietīņus pēc telšu nojaukšanas ieteicams salikt kaudzītē, lai tos varētu lietot arī citi tūristi.

Guļamvietu iekārtošanai var izmantot niedres un meldrus. Nekādā gadījumā nedrīkst lauzt jauno kociņu galotnes, plūkt sūnas, ņemt citu cilvēku sarūpētus materiālus. Nedrīkst lauzt ziedošus zarus un plūkt puķes, lai izdaiļotu teltis un pēcāk tās aizmestu.

Piknikā bieži rodas vajadzība kuri-

nāt ugunsroku. Lai nodrošinātu ugunsdrošību un nepiesārņotu apkārtējo vidi, ugunsroki jākurina speciāli ierīkotā vai jau agrāk šim nolūkam izmantotā vietā.

Atcerēsimies, ka no aprīļa vidus līdz oktobra sākumam ar likumu aizliegts mežos, kā arī 100 m platā joslā gar mežu un kokaugu stādījumiem kurināt ugunsrokus bez mežu aizsardzības iestāžu atļaujas.

Nedrīkst kurt ugunsrokus arī meža jaunaudzēs, parkos un dārzos.

Īpaši prātīgi ar uguni jārikojas vasarā. Karstā laikā no ugunsroku kurināšanas vispār vajadzētu atturēties.

Bet, ja sakurts ugunsroks sausā vietā, tad nevajadzētu to naktī pamest bez uzraudzības. Vispareizāk būtu – pirms tumsas iestāšanās ugunsroku nodzēst. Arī agri no rīta, atstājot apmetnes vietu, ugunsroks jānodzēš, apraušot ar zemi vai smiltīm, vai aplejot ar ūdeni.

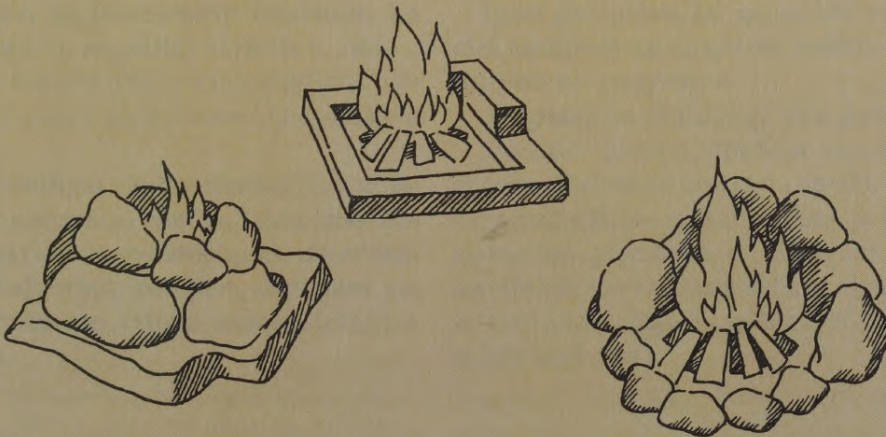
Ugunsroku vajadzētu ierīkot apmēram 6 – 8 m attālumā no ēšanas vietas tā, lai

dūmus vējš virzītu projām. Ieteicams kurt nelielu ugunsroku no sausas malkas, tad būs vairāk kvēlojošu ogļu ēdiena gatavošanai.

Zaļumos iecienīta ir gaļas un zivju, arī dzan to izstrādājumu cepšana uz oglēm – grilēšana. Gaļas un zivju cepšanai piemērotas metāla restes ar 1,0 – 1,5 cm platu atstarpi. Ēdiena pagatavošanai 8 – 10 cilvēkiem nepieciešamas 50 x 40 cm lielas restes.

Metāla restes novieto uz ķieģeļiem vai akmeņiem apmēram 20 cm augstumā virs uguns. Tādas restes virs kvēlojošām oglēm uzstādītas arī daudzās vasaras kafējnīcās un krodziņos, kur gājēju acu priekšā tiek cepti putni, gaļa, zivis. Piknikā noderēs arī metāla iesmi.

Kvēlojošās ogles izstaro karstumu, bet tās nedrīkst degt ar liesmu. Jo lielāks ir cepamais gabals, jo augstāk tas jātur virs oglēm. Vēlams, lai gaļa vai zivis ceptos vienmērīgi, nevis apdegtu. Lai gaļa būtu garšīgāka, to cepšanas laikā aplaista ar izkausētiem taukiem vai sviestu. Cepot uz metāla restēm, gaļu nav vēlams pārliet ar eļļu.



Ugunsroka vieta

Izcepto gaļu, zivis vai putnus pasniedz tieši uz iesmiem, izņemot gadījumus, kad cep uz metāla restēm. Ēdienu, ko pasniedz uz iesmiem, var ņemt ar rokām.

Roku noslaucīšanai vajadzīgas salvetes vai samitrināti dvieļi, pirkstu noskalošanai – bļoda. Nepieciešams arī trauks ēdienu paliekām un atkritumiem.

Ēšanai izvēlētajā vietā vispirms vēlams noklāt vaskadrānas vai plastmasas plēves gabalu. Tam pāri pārklāj galdautu.

Piemērots ir rūtots vai svītrains, arī košiem zīmējumiem rotāts galdauts. Ēdienus, dzērienus un traukus izvieto brīvā klājumā, galda servēšanas nosacījumus ievērojot mazāk nekā viesībās telpās.

Piknikā ēšanas kultūras nosacījumi nav tik stingri kā viesībās, kuras noris telpās. Taču elementārā ēšanas un dzeršanas kultūra jāievēro visiem. Ēst vajadzētu nesteidzoties un pieklājīgi, bet dzeršanā ievērojama mērenība.

Ēdot un dzerot jāraugās, lai nenotraipītu

seju, rokas un drēbes. Jādē tā, lai neizraisītu nepatīku pārējos.

Cilvēku attieksmei pret dabu vajadzētu būt saudzīgai un kulturālai. Diemžēl dažkārt, cilvēkiem izbraucot zaļumos, apkārtnē tiek piegrūzota ar ēdienu atliekām, tukšām konservu kārbām, papīriem un plastmasas plēvēm, sasīstiem stikla traukiem, skudru pūžņi tiek izvandīti, putnu ligzdas – izpostītas, zāle un krūmi – nomīdīti un nolauzti.

Piknika laikā tā organizētājiem vajadzētu raudzīties, lai dalībnieki justos labi, būtu omulīgi, jautri, draudzīgi.

Īpaši jā rūpējas, lai nenotiktu nelaimes gadījumi un apkārtnē netiktu piegrūzota un piesārņota.

Vēlams, lai piknika dalībnieki, dodoties projām, apkārtni glīti uzpostu, atkritumus savāktu un apraktu. Jauki būtu, ja kādā laukumā, piemēram, no čiekuriem, akmentiņiem vai zariņiem saliktu uzrakstu ar patīkamu novēlējumu nākamajai grupai te labi atpūsties.

KOPSAVILKUMS

Viesībām vajadzētu kļūt par dzīves gaišākajiem mirkļiem un atšķirties no ikdienas ar iekšēju garīgu pacēlumu, iedvesmu un gandarījumu, prieku un patīku, interesantām un tolerantām savstarpējām attiecībām, cieņu un godu citam pret citu.

Laikus pirms viesību norises rūpīgi jāpārdomā KO un KĀ aicināt viesos. **Uz lielām viesībām ciemiņus aicina 1 – 1,5 nedēļas, uz lielām viesībām – 3 – 4 nedēļas iepriekš.**

Uz viesībām ielūdz vārdiski un rakstiski – izsūtot ielūgumus. Pēc ielūguma saņemšanas pieklājas atbildēt un pateikties.

Ja nevar ierasties, tad būtu pieklājīgi svinību dienā nosūtīt telegrammu ar apsveikumu un laimes vēlējumu, kā arī ziedus.

Ikvienam viesim pirms došanās uz viesībām vajadzētu izdomāt, ko labu pateiks, ko interesantu ierosinās, ko saistošu un asprātīgi pavēstīs u. tml.

Pēc lielākās daļas viesu sanāksšanas mājinieki parasti aicina visus klātesošos pie galda.

Viesmīlīgai viesību norisei liela nozīme ir uzrunām, runām, tostū izteikšanai, sarunām, muzicēšanai, dziedāšanai, dejošanai, rotaļām, dažādām asprātībām un citiem uzmundrinājumiem.

Viesību beigu daļā vajadzētu mājiniekiem izteikt pateicību un laimes vēlējumu, kā arī censties savlaicīgi bez lieka skaļuma aiziet no viesībām.

Mūsdienās cilvēki bieži brokasto, pusdieno, vakariņo un viesības rīko restorānos vai kafejnīcās.

Restorānā, kafejnīcās zālē pirmais ieliet vīrietis, sameklē brīvu galdiņu un aicina dāmu apsēsties. Ērtāko un patīkamāko vietu pie galda piedāvā sievietēm, goda viesiem un gados vecākiem cilvēkiem. **Ēdieni un dzērieni jāpasūta vīrietim.**

Ja restorānā sanāk draugi un paziņas, tad izdevumus var sadalīt līdzīgās daļās un katrs maksā par sevi. Ja viesi uzaicināti, tad rēķinu kārto tas, kurš ielūdzis pārējos.

Daudzi cilvēki, it sevišķi pilsētnieki, gan pēc darba, gan brīvdienās cenšas izbraukt zaļumos.

Īpaši jā rūpējas, lai notiktu nelaimes gadījumi un apkārtne netiktu piesārņota un piegružota.

Jāsaudzē un jāaizsargā visa daba!

Dodoties projām, apkārtnei vajadzētu uzpost, atkritumus savākt un aprakt. Lie-liska kulturālības izpausme būtu, ja kādā laukumā, piemēram, no čiekuriem, akmentiņiem vai zariņiem saliktu uzrakstu ar patīkamu vēlējumu nākamajai grupai te labi atpūsties.

NEDIENAS AR SMĒĶĒŠANU, ALKOHOLA UN NARKOTISKO VIELU LIETOŠANU

Smēķēšana, narkotisko vielu un alkohola pārmērīga lietošana ir kaitīga veselībai un normālas dzīves norisei, kā arī nevēlama kulturālai uzvedībai saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

Izlasījuši šo nodaļu, jūs gūsiet zināšanas un izpratni par

- gadsimta ļaunumu un netikumu,
- smēķēšanas kaitīgumu,
- alkohola ļaunumu,
- narkotisko neprātu,
- to, kā smēķēt pieklājīgi,
- alkoholisko dzērienu iedalījumu,
- saprātīgu un mērenu alkohola lietošanu,
- alkohola devām,
- to, kā atradināties no smēķēšanas un kā mazināt dzeršanu,
- pasākumiem pret smēķēšanu, dzeršanu un narkotisko vielu lietošanu.

1. GADSIMTA ĻAUNUMS UN NETIKUMS

Smēķēšana un alkohola lietošana ir ļaunums un netikums jau no seniem laikiem. Senos laikos alkohola lietošanai bija galvenokārt **sadzīves rituāla raksturs**. Vēlāk dzeršana izveidojās **par individuālu vai nelielu cilvēku kopu aizraušanos, kas kļūva par daudzu nelaimju cēloni**. Jau sengrieķu filozofs Aristotelis vērsās pret alkohola lietošanu.

Smēķētāji, alkoholiķi un narkomāni ir mūsu laikmeta lāsts.

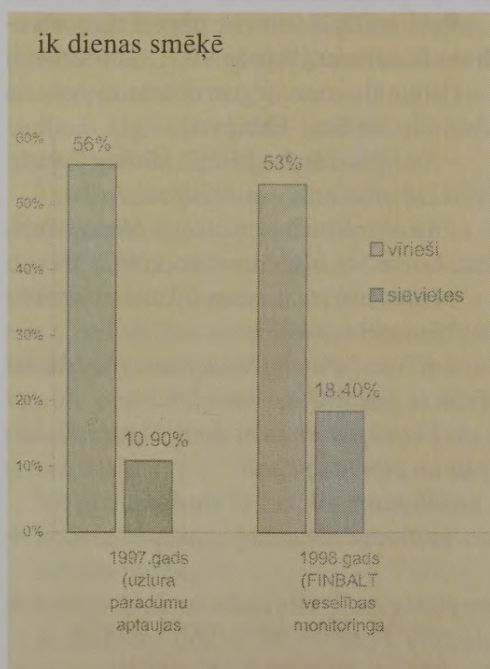
Smēķēšana, alkoholisko dzērienu un narkotisko vielu lietošana mūsdienās kļuvusi par nopietnu sociālu problēmu, kas nodara lielu ļaunumu veselībai, rada pamatīgus zaudējumus sabiedrībai, valstij.

Šis netikums pārņem arvien vairāk cilvēku visā pasaulē, arī Latvijā. Pirms vairākiem desmitiem gadu smēķēja un alko-

holu lietoja galvenokārt pieaugušie, biežāk vīrieši, retāk sievietes, bet pašlaik smēķēšana un alkohola lietošana arvien vairāk izplatās sieviešu un jaunatnes vidū.

Daudzi cilvēki pasaulē, it īpaši Rietumvalstīs, gadu no gada regulāru smēķēšanu samazina. Piemēram, Austrijā, Šveicē un Vācijā regulāri smēķē apmēram 30% iedzīvotāju. Diemžēl Latvijā smēķētāju skaits nesamazinās, tieši pretēji – pat palielinās.

Smēķētāju īpatsvars Latvijā



Redzam, ka ik dienas 1998. gadā smēķēja 53% vīrieši un 18,4% sievietes, turklāt viena gada laikā (no 1997. līdz 1998. gadam) smēķējošo sieviešu skaits palielinājies gandrīz uz pusi. Ne visai iepriecinoši ir arī dati par smēķētāju vecumu.

Vīriešu un sieviešu smēķētāju īpatsvars (pēc vecuma)

Vecums gados	Sievietes	Vīrieši
21 – 30	29%	63%
31 – 40	31%	71%
41 – 50	21%	64%
51 – 60	11%	54%
61 – 70	7%	35%
70 un vairāk	3%	30%

Varam secināt, ka vecumā no 21 gada līdz 50 gadiem kā sievietes, tā vīrieši smēķē visvairāk. Pēc tam sievietes samērā strauji samazina smēķēšanu, bet vīrieši pat pēc 60 gadiem vēl arvien turpina aktīvu smēķēšanu. Tāpēc arī sievietes dzīves ilgums ir lielāks nekā vīrieša dzīves ilgums.

Smēķētāju īpatsvars pēc reģiona un dzimuma

Reģioni	Sievietes	Vīrieši
Rīga	23%	53%
Kurzeme	21%	56%
Zemgale	15%	59%
Vidzeme	15%	57%
Latgale	9%	59%

Apsveicam, ka latgalties smēķē vismazāk. Vidzemnieces un zemgalties – vidēji daudz, tomēr kurzemnieces un rīdzinieces – visvairāk. Diemžēl vīrieši sevi “indē” visvairāk gan Latgalē un Zemgalē, gan Vidzemē un Kurzemē, arī Rīgā.

Pēdējais laiks visiem Latvijas iedzīvotājiem smēķēšanu strauji samazināt, vislabāk nesmēķēt nemaz!

Pētot smēķētāju īpatsvaru trijās Baltijas valstīs dzīvojošo tautību vidū, atklājās, ka starp vīriešiem visvairāk smēķētāju ir krievi, aiz viņiem ierindojas poļi, tad igauņi, latvieši un lietuvieši. No sievietēm viskaismīgākās smēķētājas ir igauņietes un krievietes, tad latvietes, polietes un lietuvietes.

Žēl, ka par smēķētājam un alkohola lietotājam kļūst arī meitenes un jauniešus. Pat skolēni kļūst atkarīgāki no cigaretēm un alkohola. Satraucošs fakts, ka ap 50% zēnu un 20% meiteņu pirmoreiz cigaretes dūmu nomēģinājuši jau pusaudža vecumā un reizēm pat agrāk.

Vērojumi rāda, ka **visbiežāk smēķēt sāk tie jaunieši, kuri nespēj ne ar ko izcelties vienaudžu vidū.** Sevi maldinādami, viņi uzskata, ka ar cigareti zobos viņi līdzināsies "īstiem vīriešiem". Vēl nepievilcīgāk izskatās, ja smēķē jaunas meitenes.

Jauniešu vidū pieaugusi tieksme lietot arī alkoholu. Smēķēšana un dzeršana tiek sekmeņa gan **tieši** (cigarešu un alkoholisko dzērienu plašā tirdzniecība un reklamēšana), gan **netieši** (smēķē un lieto alkoholu vecāki, vadošie darbinieki, populāri aktieri filmās un izrādēs).

Bēdīgi, pat nepiedodami, ka cilvēkus īpaši neuztrauc smēķētāju un dzērāju nekulturālā uzvedība, kas vērojama daudzās publiskās vietās. Vēl bēdīgāk ir tas, ka apkārtesošie cilvēki spēj mierīgi noskatīties un noklausīties iereibušu cilvēku rupjībās un citās nekulturālās izdarībās. Tas liecina arī par šo cilvēku ne visai augsto kultūras līmeni.

Apsveicami, ka ir tādi stipras gribas jaunieši, kuri neļauj sevi pierunāt smēķēt un lietot alkoholu un kuri prot sevi un citus cienīt, nekļūst par smēķētājiem, alkoholiķiem un narkomāniem.

Pret smēķēšanu un pārmērīgu alkohola lietošanu jācinās visai sabiedrībai.

Oriģinālu sarunu par dzeršanu izteicis Antuāns de Sent-Ekziperī.

– *Kādēļ tu dzer?* – *jautāja Mazais Princis.*

– *Lai aizmirstu,* – *atbildēja dzērājs.*

– *Ko aizmirstu?* – *apvaicājās Mazais Princis, kuram jau bija sametiēs dzērāja žēl.*

– *Lai aizmirstu, ka man ir kauns,* – *atzinās dzērājs, galvu nodūris.*

– *Kauns? Par ko?* – *apvaicājās Mazais Princis, kas vēlējās viņu glābt.*

– *Kauns par to, ka es dzeru!* – *atzinās dzērājs un pilnīgi aplkusa.*

2. Smēķēšanas kaitīgums

Tabaka nodara ļaunu miesai, iznīcina saprātu, notrulina veselās nācījas.

O. DE BALZAKS

Smēķēšana nodara nopietnu ļaunumu cilvēka veselībai un visai dzīvei.

Smēķēšana un tabakas dūmu ieelpošana ir ļoti kaitīga veselībai – gan pašam smēķētājam, gan apkārtējiem. **Tabakas dūmi ir veselībai kaitīgu vielu buķete.**

Viskaitīgākā viela tabakas dūmos ir **nikotīns – stipra nervu sistēmas inde, kas nevēlami iedarbojas uz smadzenēm.** Izsmēķējot vienu cigareti, cilvēks uzņem no

0,4 līdz 4,0 mg nikotīna, kas pēc dažām sekundēm nokļūst smadzenēs! **Vairāk nekā 90% uzņemta nikotīna absorbējas (uzsūcas) plaušās un izplatās organismā. Tas**

- ◆ negatīvi ietekmē CNS (centrālo nervu sistēmu),
- ◆ vājina sirdi un sašaurina asinsvadus,
- ◆ veicina plaušu vēža, kuņģa, nieru un citu slimību attīstību.

Smēķēšanas rezultātā samazinās sirds darbības spējas, un tāpēc smēķētājus biežāk piemeklē infarkts un insults.

Tabakai degot, atbrīvojas gāze – **oglekļa oksīds (CO)**. Ieelpojot tā nonāk asinsritē un nevēlami iedarbojas uz sirdi un asinsvadiem. Oglekļa oksīda ietekmē samazinās garīgās un fiziskās darbaspējas.

Tabakai pēc degšanas atdziestot un kondensējoties, veidojas brūna lipīga viela – **darva**. Uzkrājoties plaušās, tā var izraisīt vēzi. Tabakas dūmi satur arī zilskābi, acetonu, etiķskābes aldehīdu un citas cilvēka organismam kaitīgas vielas. Turklāt vairāk nekā 40 no šīm vielām izraisa plaušu slimības un ir kancerogēnas (vēzi izraisošas).

Visbīstamākais ir tas, ka smēķēšana

- ◆ nodara nopietnu ļaunumu veselībai un saīsina mūžu,
- ◆ kaitīgi ietekmē visus cilvēka orgānus un to darbību, līdz ar to visvairāk cieš elpošanas un asinsrites sistēmas, kā arī sirds darbība, veidojas sirds pārslodze,
- ◆ izraisa nāvējošas sirds, plaušu, asinsvadu un citas slimības, kā arī ļaundabīgos audzējus,
- ◆ izraisa tās slimības, kas var būt galvenais priekšlaicīgas nāves cēlonis.

Mirstība ar plaušu vēzi smēķētājiem ir 8 – 10 reizu lielāka nekā nesmēķē-

tājiem. Augsta saslimstība ar šo kaiti vērojama Lielbritānijā, Dānijā, Beļģijā un Latvijā. Pēc statistikas datiem, starp Eiropas valstīm Latvijā saslimstība ar plaušu vēzi ieņem ceturto vietu.

Pēc ANO Vispasaules veselības organizācijas ekspertu datiem smēķēšana ir viens no būtiskākajiem priekšlaicīgas nāves cēloņiem. Pēdējo desmit gadu laikā smēķēšanas dēļ ik gadu miruši aptuveni 3 miljoni cilvēku (Latvijā – 5 tūkstoši, turklāt tas ir vairāk nekā Lietuvā un Igaunijā).

Pēc Latvijas onkologu domām, pašlaik vērojama saslimstības pieaugums ar plaušu vēzi visvairāk saistīts ar bezfiltra cigarešu smēķēšanu.

Smēķētāji piesārņo arī gaisu un bojā ne tikai savu, bet arī apkārtējo cilvēku veselību. Ieelpot gaisu, kas pilns tabakas dūmiem, ir gandrīz tikpat kaitīgi kā pašam smēķēt. Piemēram, uzturoties 8 stundas smēķētāju vidū, nesmēķētājs saindējas ar dūmiem tik, cik tas būtu, ja viņš izsmēķētu 5 cigaretes. Tā saucamā **pasīvā jeb “piespiedu” smēķēšana**, kad nesmēķētāji elpo ar tabakas dūmiem piesārņoto gaisu, arī viņiem izraisa tās slimības, kas raksturīgas smēķētājiem. Bērnu aizsargspējas pret pasīvo smēķēšanu ir vājākas nekā pieaugušajiem.

Kā pasīvā, tā jo sevišķi aktīvā smēķēšana postoši ietekmē smadzeņu asinsvadus. Bieži pat tiek izraisīts insults – akūts smadzeņu asinsrites traucējums. Insulta draudi kļūst vēl lielāki, ja smēķētājs lieto alkoholu.

Smēķēšana:

- ◆ negatīvi ietekmē redzi un dzirdi,
- ◆ kustību koordināciju,
- ◆ notrulina atmiņu,

◆ palielina uzbudinājumu, nogurumu un nespēku.

Sevišķi kaitīga ir smēķēšana kustībā, jo tad cilvēks dziļāk elpo un uzņem plaušās vairāk dūmu. Arī tūlīt pēc fiziskās slodzes nevajadzētu smēķēt.

Smēķēšana daudz rūpju sagādā gados vecākiem cilvēkiem, jo sejas āda

- ◆ kļūst pelēcīga, dzeltenīga un savītusi,
- ◆ zaudē svaigumu un elastību,
- ◆ kļūst krunkaina, balss aizsmakusi, zobi dzeltenīgi, acis izvalbītas,
- ◆ mute un drēbes nepatīkami smakojošas.

Bēdīgi tas, ka smēķēšanas rezultātā mainās cilvēka, jo īpaši sievietes, dabiskais

skaistums, sievišķīga pievilcība, simpātijas.

Sevišķi nevēlama, pat bīstama ir ikdienas jeb regulārā smēķēšana. Regulāra smēķēšana izraisa atkarību no nikotīna, jo agrāk sāk smēķēt, jo ātrāk un stiprāk pierod. Tātad smēķēšana nevēlami ietekmē jauna organisma attīstību un traucē augšanu. Visa tā rezultātā pasliktinās veselība, mazinās darbaspējas, kā arī koncentrēšanās, atmiņa, domāšana, uzmanība, rodas novirzes rīcībā un uzvedībā.

Lai šeit minētās un citas nelaimes novērstu vai vismaz mazinātu, ieteicams nesmēķēt, bet tiem, kas smēķē, šo kaitīgo ieradumu atmet.

3. Alkohola ļaunums

ALKOHOLISMS ir slimība, kuru rada bieža alkoholisko dzērienu lietošana un kurai raksturīga pataloģiska tieksme pēc alkohola.

Alkohola (etilspirta) lietošana parasti sākas ar epizodisku iedzeršanu. Ja dzeršana notiek atkārtoti, tā kļūst regulāra. Cilvēka psihē veidojas nepieciešamība pēc alkohola. Tā soli pa solim viņš kļūst aizvien atkarīgāks no alkohola. Vāja rakstura cilvēkiem dzeršana bieži kļūst par neatgriezenisku ieradumu un grūti ārstējamu slimību.

Tādējādi **no sākotnējās epizodiskās un vēlāk no regulārās iedzeršanas veidojas hronisks alkoholisms, kad cilvēks vairs nerēķinās ar savas rīcības un uzvedības sekām.**

Nesamazinot vai nepārtraucot dzeršanu,

Dzeršana ir brīvprātīgs neprāts.

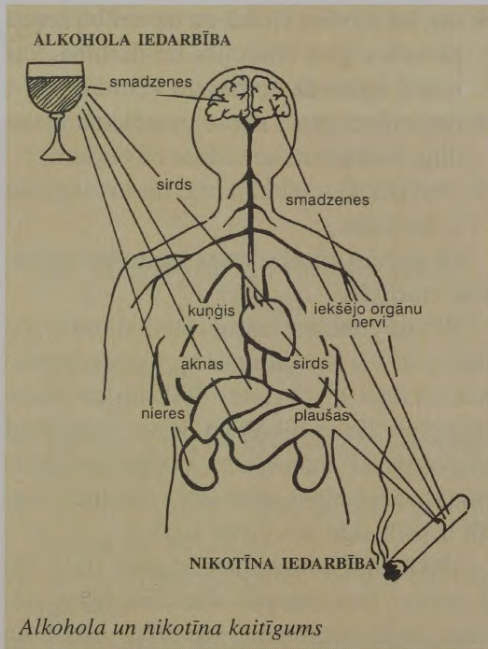
ARISTOTELIS

hroniska alkoholiķa dzīve kļūst neciešama un nepanesama kā sev, tā apkārtējiem un visai sabiedrībai.

Akūta saindēšanās ar alkoholu

- ◆ negatīvi ietekmē CNS (centrālo nervu sistēmu) un smadzeņu funkcijas,
- ◆ iznīcina smadzeņu vielu un traucē asinsapgādi,
- ◆ paaugstina miokarda infarkta iespējamību,
- ◆ negatīvi ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu, izraisa aritmiju (gr. *arhythmia* – sirds ritma traucējumi) un sāpes krūšu kaula apvidū,
- ◆ traucē gremošanas trakta un aknu darbību,
- ◆ iespaido asinsspiedienu (nereti paaugstināts asinsspiediens var izraisīt insultu), kā arī

- ◆ negatīvi ietekmē dzimumdzīvi un pēcnācējus,
- ◆ jauniešu augšanu un attīstību,
- ◆ cilvēka personības veidošanos un individualitātes izkopšanu,
- ◆ normālu ģimenes dzīves izveidi un nodrošināšanu.



Redzam, ka alkohols nevēlami ietekmē smadzeņu, sirds, aknu, kuņģa un nieru darbību, bet nikotīna iedarbība nav vēlama arī smadzenēm un sirdij, kā arī plaušām un nerviem.

Kā norāda veselības mācības speciālists profesors I. Puškarevs – sevišķi nevēlama ir vecāku alkoholisma ietekme uz pēcnācējiem. Piemēram, ģimenēs, kur vecāki ir alkoholiķi, bērniem garīgās attīstības aizture sastopama 1,5 – 2 reizes biežāk nekā veselu vecāku bērniem.

Dzeršana nelabvēlīgi var ietekmēt

bērnu, ja tas ieņemts alkohola reibumā. Bērna radīšana alkohola reibumā ir riskanta, bet alkohola lietošana pirms un pēc bērna piedzimšanas uzskatāma par noziegumu.

Novērojumi liecina, ka alkoholiķu bērniem ir palēnināta augšana un attīstība, kā arī apgrūtināta sagatavošanās skolai un mācības skolā. **Vecāku alkoholisms, tāpat kā pusaudžu un jauniešu alkoholisms, uzskatāms par nevēlamu sociālu parādību.**

Atkarībā no etilspirta daudzuma asinīs izšķir vairākas reibuma pakāpes, ko parasti izsaka promilēs (lat. *pro mille* – tūkstošdaļa no dotā lieluma). Promiles apzīmē ar ‰, piemēram, 18 ir 50‰ no 360.

1. Viegla reibuma pakāpē etilspirta koncentrācija asinīs sasniedz 0,5 – 1,5‰ (0,05% – 0,15%). To var izraisīt 2 vidēji lielas glāzītes degvīna (apmēram 20 g etilspirta) vai 200 g vīna, vai 2 – 3 pudeles alus.

Dažkārt cilvēkiem maldīgi liekas, ka viegls alkohola reibums (0,5 – 1,5‰) palielina labsajūtu, izraisa pacilātību un patīkamu noskaņojumu, ļauj aizmirst nepatīkšanas un bēdas, atraisa sarunas un runas, atvieglo saskarsmi un kontaktēšanos ar citiem, mazina emocionālo sasprindzinājumu un depresiju*, izraisa eiforiju**, kaut tikai uz īsu laiku. Turklāt alkohols un nikotīns mazās devās rada maldīgu labsajūtu un patīkamu noskaņojumu, uz brīdi atvairā un mazina sāpes, bet lielās devās rada apreibumu, apdullumu, pat bezsamaņu.

* **Depresija** (lat. *depressio*) – nomāktība, psihisko procesu aizkavējums.

** **Eiforija** (lat. *euphoria*) – pacilāts garastāvoklis, bezrūpība, apmierinātība ar sevi un apkārtni.

2. **Vidēja reibuma pakāpē** etilspirta koncentrācija asinīs sasniedz 1,5 – 2,5‰. To izraisa 3 – 5 vidēji lielas glāzītes degvīna (apmēram 30 – 100 g etilspirta). Paliecinās emocionālais uzbudinājums, dusmu uzliesmojums, aizkaitināmība, pašpārlicinātība, takta trūkums. Mazinās kustību koordinācija, gaitas stabilitāte, spēja reāli un kritiski novērtēt situāciju un apstākļus.

3. **Smaga reibuma pakāpē** etilspirta koncentrācija sasniedz 2,5 – 3,5‰ un pat vairāk. To rada 300 – 400 g un vairāk izdzerta degvīna (apmēram 100 – 200 g etilspirta). Cilvēkam mazinās vai zūd kontrole pār savu rīcību un uzvedību, rodas miegainība, kustību un līdzsvara traucējumi; runa kļūst nesakarīga un neloģiska. Cilvēks kļūst nesavaldīgs un agresīvs. Var iestāties dzīvībai bīstami elpošanas traucējumi.

Turpinot dzeršanu un uzņemot vairāk nekā 250 g etilspirta, kad tā saturs asinīs sasniedz 4 – 5‰ un vairāk, var apstāties organisma dzīvības procesi un iestāties nāve.

Skumji, ja cilvēks kļūst par hronisku alkohola lietotāju – alkoholiķi.

ALKOHOLIĶIS ir cilvēks, kurš dzeršanas dēļ atkārtoti nokļūst grūtos dzīves apstākļos un nepatīkamās situācijās un tomēr turpina lietot alkoholu.

Hroniskiem alkohola lietotājiem ir raksturīgs

- ◆ satraukums, paaugstināta nervozitāte, aizkaitināmība, dusmu uzliesmojumi un agresivitāte,
- ◆ nemiers un sasprindzinātība, kā arī paškontroles trūkums,
- ◆ nomāktība, drūms noskaņojums, sāpes sirds apvidū, sirdsklauves,
- ◆ paģiru iestāšanās – slikta pašsajūta, nelabums, baiļu un citas nepatīkamas sa-

jūtas, kā arī reiboņi, galvas, roku un kāju trīcēšana,

- ◆ sirdsdarbības un kustību koordinācijas traucējumi, pat krampji,
- ◆ pamazinās paškontrolē, zūd piesardzība un paškritika,
- ◆ zūd atbildība par savu rīcību un uzvedības sekām,
- ◆ tas, ka cilvēka rīcībā un uzvedībā nereti pārsvaru gūst emocijas un darbība, kas nereti apsteidz domas un vēlmes,
- ◆ nepiedienīga un neprognozējama uzvedība saskarsmē ar citiem cilvēkiem,
- ◆ visdažādāko pārkāpumu un noziegumu izdarīšana.

Hronisks alkoholisms izpaužas vairākās stadijās.

Pirmā (neirastēnijas) stadija rodas parasti pēc 1 – 5 gadu ilgas regulāras dzeršanas un ilgst 1 – 3 gadus. Raksturīgs pierādums pie lielas alkohola devas, iespējami neiroloģiski traucējumi, piemēram, bezmiegs, pārmaiņas uzvedībā, raksturā u. c. Tā ir psihiskās atkarības stadija.

Otrā (narkomānijas) stadija ilgst 4 – 6 gadus. Tieksme pēc alkohola kļūst aizvien nepārvaramāka, izpaužas alkohola psihoze. Tā ir hroniskās atkarības stadija. Iespējama personības degradācijas sākšanās, var attīstīties depresijas.

Trešajā (encefalopātijas) stadijā raksturīgas pārmaiņas galvas smadzenēs, aknās un citos orgānos. Tā ir alkoholisma seku stadija, kas izpaužas personības degradācijā, orgānu patoloģijā*.

Trešā, t. i., alkoholisma seku stadija neie-domājami spēcīgi degradē cilvēku – gan garīgi, gan fiziski. Alkoholatkarība ir jūtu,

* **Patoloģija** (gr. *pathos* – ciešanas + *logos* – mācība) pēti dzīvības norises slimā organismā alkohola psihozēs.

prāta un gara slimība, kā arī gribas vājuma izpausme un izlaidība.

Vislielākās un nepatīkamākās alkohola lietošanas sekas ir

- ◆ veselības sagraušana un mūža ilguma saīsināšana,
- ◆ cilvēka garīga un fiziska traumēšana,

- ◆ personības degradācija un individualitātes attīstības traucēšana,
- ◆ darba spēju samazināšanās un darba zaudēšana,
- ◆ konfliktu rašanās un ģimenes sairšana,
- ◆ materiālo zaudējumu radīšana.

Pārmērīga alkohola lietošana noved pie psihiska un fiziska sabrukuma, pie sociālās degradācijas.

**Vai esat atkarīgs no alkohola?
(Tests)**

Jāatbild ar "jā" vai "nē".

- ◆ Vai esat jutis, ka nepieciešams samazināt dzeršanu?
- ◆ Vai jūs ir sarūgtinājuši cilvēki, kuri jūs kritizē par dzeršanu?
- ◆ Vai esat kādreiz juties vainīgs dzeršanas dēļ?
- ◆ Vai kādreiz ir bijis nepieciešams iedzert no rīta, lai nomierinātu nervus un tiktu vaļā no paģirām?

Atbildes.

Ja uz vienu jautājumu atbildēts "jā" – jums ir tieksme lietot alkoholu.

Ja uz diviem vai trim jautājumiem atbildēts ar "jā" – jūs pārmērīgi lietojat alkoholu.

Ja uz visiem četriem jautājumiem atbildēts "jā" – jūs esat atkarīgs no alkohola.

**Vai esat tālu no alkoholisma?
(Tests)**

Vai jūs lietojat alkoholu

- ◆ pirms darba un darba laikā?
- ◆ pirms atbildīga uzdevuma izpildīšanas?
- ◆ pēc samilzušu problēmu atrisināšanas?
- ◆ pirms tikšanās ar partneri?
- ◆ dienas un nakts noteiktās stundās?
- ◆ vienatnē un vientulībā?
- ◆ nedrošības, kautrības un baiļu mazināšanai?
- ◆ spriedzes un depresijas atvieglošanai?
- ◆ uzdrošināšanās un drošības palielināšanai?
- ◆ paģiru mazināšanai vai novēršanai?

Atbilde.

Ja jūs uz trīs un vairāk jautājumiem esat atbildējis ar "jā", tad iespējams, ka esat ceļā uz alkoholismu un jums jāsāk ārstēties, jāsamazina vai arī pavisam jāatsakās no alkohola lietošanas.

4. NARKOTISKAIS NEPRĀTS

Gadu no gada ar narkomāniju nodarbojas aizvien jaunāki cilvēki un arvien vairāk mirst. Četrdesmitgadīgu narkomānu pat neesot, jo viņi tik ilgi nenodzīvo.

NARKOMĀNIJA ir patoloģiska tieksme un pieradums lietot narkotiskas vielas, lai rastos pacilātība un reibums.

Narkotiskās vielas graujoši iedarbojas uz visu cilvēka organismu, taču visvairāk bojā centrālo nervu sistēmu. Lietotas mazās devās tās rada maldīgu labsajūtu, jautrību, patīkamu mieru, toties lielās devās – jau spēcīgu apreibuma sajūtu, apdullumu, pat bezsamaņu, bet pārdozējot – izsauc pat nāvi.

Cilvēce narkotiskās vielas pazīst jau kopš seniem laikiem. Tās, tāpat kā mūsdienās, lietoja, lai apreibinātos.

Piemēram,

- ◆ Āzijas austrumos un dienvidos lietoja **opiju**,

- ◆ Āzijā, Tuvajos Austrumos un Āfrikā – **kaņepju preparātus**,
- ◆ Meksikā un Ziemeļamerikā (indiāņi) – **meskalīnu un psilocibīnu**,
- ◆ Dienvidamerikā – **kokas krūma lapas**.

Mūsdienās gadu no gada palielinās narkotisko vielu dažādība un daudzums. Tiek sintezēti arī jauni ķīmiski psihotropi preparāti. Plaši izplatīts ir **opijs** (izvilkums no magoņu galviņām, kas satur opija alkoloīdus), **kokains, heroīns, morfījs, hašišs, LSD, Extasy tabletes, halucioģēns** un vēl citas narkotiskās vielas.

Lieto arī dažādu **narkotisko vielu maisījumus**, un tādēļ izplatās polinarkomānija.

Arvien lielāku sabiedrības satraukumu izraisa narkotiku lietotāju skaita pieaugums, īpaši mazgadīgo un jauniešu vi-

Narkotisko vielu lietotāji

Vecuma grupas	01.01.98. – 30.06.98.			01.01.99. – 30.06.99.		
	Kopā	vīrieši	sievietes	Kopā	vīrieši	sievietes
Kopā	240	203	37	267	208	59
līdz 14 gadu vec.	71	63	8	119	81	38
15 – 19	69	56	13	71	56	15
20 – 24	42	34	8	44	42	2
25 – 29	28	25	3	15	14	1
30 – 34	15	13	2	9	7	2
35 – 39	8	6	2	6	5	1
40 – 44	3	3	0	2	0	2
45 – 49	0	0	0	0	0	0
50 – 54	1	1	0	1	1	0
55 gadi un vecāki	3	2	1	0	0	0

dū. To rāda Valsts narkoloģijas centra apkopotie statistikas dati.

Šie statistikas dati liecina, ka visvairāk narkotikas lieto personas līdz 24 gadiem, nedaudz mazāk – pēc 34 gadiem, ievērojami mazāk – pēc 44 gadiem un vēl mazāk – pēc 54 gadiem.

Narkotiskās vielas visvairāk lieto cilvēki bez noteiktas nodarbošanās un jaunieši, kuri neapmeklē skolu. Taču šī mūsdienu gadsimta nelaime ir skārusi arī labi nodrošinātu ģimeņu atvases, kurām netrūkst līdzekļu narkotiku iegādei. Arī pieaugušie, kuriem ir laba izglītība un materiālais stāvoklis pārsniedz vidusmēru, tomēr lieto narkotikas.

Latvijas tiesu medicīniskās ekspertīzes speciālisti konstatējuši, ka palielinājies narkomānu nāves gadījumu skaits. Visbiežākais narkomānu nāves cēlonis ir narkotiku pārdozēšana.

Pat pirmā, nelielā un vienīgā narkotiku deva var aizvest cilvēku pa garīgās un fiziskās iznīcības ceļu. Izmēģinājies kaut vienreiz narkotisko vielu, cilvēks var kļūt pilnīgi atkarīgs no tās. Viņa turpmākā dzīve vairs nav iespējama bez narkotiku lietošanas. **Narkotiskās vielas ir viltīgas. Organisms pie tām ātri pierod un prasa arvien jaunas devas.** Cilvēks cieš mokas, kļūst par savas slimīgās tieksmes upuri. Lai iegūtu naudu narkotiku iegādei, ir gatavs uz visu – krāpšanu, zagšanu, laupīšanu, pat slepkavību. Narkomāni visā pasaulē izdara daudzus smagus noziegumus. Par dažiem “kaifa” mirkļiem narkomāns ir gatavs atteikties no visa cita un pats sevi nolemj pāragrai, moksliņai nāvei.

Pazīmes, kuras rada aizdomas par narkotisko vielu lietošanu

Izskata pārmaiņas:

- ◆ sejas āda dzeltenī bāla, pelēcīga,
- ◆ novājēšana,
- ◆ miegainība,
- ◆ acu zīlītes paplašinātas vai sašaurinātas un maz reaģē uz gaismu,
- ◆ spīdīgas acis,
- ◆ sirdsklauves,
- ◆ adatu dūrienu pēdas vēnās.

Bieži narkotisko vielu lietotāju dzīvesvietā iespējams atrast dažādas tabletes, pulverus, šļirciņas, šķīdinātājus, pārtvaicēšanas un citas ierīces, kā arī gatavas narkotiskas vielas.

Kādi tad ir jauniešu narkomānijas motīvi? Atbilde – ziņkārība, tieksme visu uzzināt, tieksme atdarināt un izmēģināt, dzīšanās pēc prestiža.

Visu to pastiprina

- ◆ jauniešu neaudzinātība,
- ◆ bezdarbība,
- ◆ narkotiku pārņemtu draugu un paziņu ietekme,
- ◆ tuvības trūkums starp vecākiem un bērniem, līdzaudžiem un visu sabiedrību.

Gan vecākiem, gan audzinātājiem, gan sabiedrībai jāveic audzināšanas darbs, sākot jau no agras bērnības, lai jaunieši saprastu, ka narkotiku lietošana ir nevis drosme un varonība, bet gan vājuma, mazdūšības izpausme.

Narkomāna uzvedības un saskarsmes pārmaiņas:

- ◆ straujas garstāvokļa maiņas, viegla nokaitināmība, agresivitāte,
- ◆ savdabīga izturēšanās, trauksmainība, nesavaldība,

- ◆ atmiņas un uzmanības zudums, grūtības koncentrēties,
- ◆ pļāpīgums, taču runā neskaidri, mazsaprotami, atbildes lēnas un nesakarīgas,
- ◆ noslēgtība, izvairīšanās no citiem, kā arī nevīžība un netīrība,
- ◆ zūd interese par mācībām un darbu, arī par kultūru, literatūru, mākslu un zinātni,
- ◆ izvairīšanās no darba, it īpaši tāda, kur vajadzīga garīga vai fiziska piepūle,
- ◆ uzdevumu pavidā un nevīžīga veikšana,
- ◆ par ieradumu kļūst bezmērķīga apkārt staigāšana un klaiņošana,
- ◆ noslēpumainība ikdienas dzīvē, melošana, pat zagšana un laupīšana,
- ◆ brutāla un nekulturāla uzvedība,
- ◆ jaunie paziņas – narkotisko vielu, alkohola lietotāji un smēķētāji,
- ◆ ar laiku narkomānam kļūst vienaldzīga apkārtējā pasaule, ģimene, vecāki, radi un kādreizējie draugi.

Narkomāniju jāsāk ārstēt iespējami agri, kamēr vēl organismā nav radušās smagas un neatgriezeniskas pārmaiņas un pats slimnieks spēj pareizi novērtēt ārstēšanās nepieciešamību.

Pēc narkomānijas ārstēšanas bijušajam narkomānam jāsāk socializēties sabiedrībā no jauna.

Dzīvi bez narkomāniem

Mūsdienās narkomānija izvēršusies par nopietnu biosociālu problēmu. Tās risināšanā jāiesaistās ne tikai mediķiem, bet arī psihologiem, pedagogiem, sociologiem un citu zinātņu speciālistiem.

Narkomānu skaita mazināšanā svarīga nozīme ir visas sabiedrības izglītošanai.

Tā sākama jau skolas gados, jo jaunajiem narkotisko vielu lietotājiem lielākoties ir tikai pamatizglītība vai pat nav tās.

Viņiem jāsniedz zināšanas par narkotisko vielu graujošo ietekmi uz veselību. Gandrīz visiem narkomāniem trūkst izpratnes par narkotiku nāvējošo darbību organismā.

Jādara viss iespējama, lai mazinātu narkotisko vielu pieejamību. Diemžēl vēl arvien katrs cilvēks, neatkarīgi no viņa vecuma, ja vien viņam ir nepieciešamie naudas līdzekļi, bez jebkādiem sarežģījumiem var nopirkt visdažādākās narkotiskās vielas. Narkotiku izplatītāji pirmās divas dozas izmēģināšanai, lai pakļautu narkotiskajai atkarībai, jauniešiem izsniedz pat par velti.

Sabiedrības drošības sargātājiem nepieciešams ar visu bardzību sodīt narkotiku izplatītājus un kontrabandistus, kas nodarbojas ar narkotisko vielu ievešanu, pirkšanu un pārdošanu.

Latvijā joprojām nav pietiekams skaits iestāžu, kas varētu sniegt medicīnisko palīdzību narkomāniem. Vajadzētu būt plašāk pieejamai ambulatorajai palīdzībai. **Nepieciešams palielināt narkologu un pusaudžu ārstu skaitu.**

Žēl, ka paši narkomāni pārāk vēlu atzīst narkotisko vielu nāvējošo darbību. Dažkārt narkomāni saprot, ka viņu dzīve degradējas un tuvojas galam, tomēr tieksmi pēc narkotiskajām vielām viņi vairs nespēj pārvarēt saviem spēkiem. Ir nepieciešama nopietna ārstēšana speciālistu vadībā. Taču arī tad pozitīvs iznākums ir niecīgs.

Visai sabiedrībai un katram cilvēkam jācenšas darīt visu iespējamo, lai ātrāk atklātu ikvienu narkotiskās darbības vielu lietošanas gadījumu.

Narkotiskajam neprātam nav vietas mūsu dzīvē!

Bez narkotisko vielu lietošanas izplatīta arī **TOKSIKOMĀNIJA – apreibināšanās ar vielām, kurām ir toksiska iedarbība un kuras nav atzītas par narkotiskām.**

Tādējādi starp jēdzieniem “narkomānija” un “toksikomānija” pastāv galvenokārt juridiska atšķirība, bet ne medicīniska, jo abos gadījumos notiek apreibināšanās ar vielām, kurām ir toksiska iedarbība.

Biežāk lietotās toksiskās vielas ir:

- ◆ gaistoši organiskie šķīdinātāji (acetons u. tml.),
- ◆ līmes (“Moments” u. tml.),
- ◆ benzīns,
- ◆ dažādi medikamenti un to maisījumi.

Visvairāk tiek izmantotas vielas, kuras izraisa mazāku psihisku un fizisku

atkarību, toties sekmē apreibināšanos. Toksisko vielu lietošana izplatīta bērnu un pusaudžu vidū.

Organiskie šķīdinātāji galvenokārt izraisa elpošanas ceļu un smadzeņu bojājumus. Tā rezultātā var rasties psihiski traucējumi. Daudzos gadījumos toksisko vielu ostīšana beigusies traģiski.

Labi, ka pēdējā laikā aktivizējušās Narkotiku apkarošanas biroja, Latvijas muitas un policijas darbinieku aktivitātes narkotisko un toksisko vielu apkarošanā. Mūsdienās cīņā pret balto nāvi neaizstājams palīgs ir labi apmācīts suns (pēddzinis). Jau tuvākajā nākotnē paredzēts paplašināt kinoloģisko (kinoloģija – zinātne par suņiem) dienestu cīņā pret narkotisko vielu izplatīšanu.

Un galvenais – plaši jāizmanto visas sabiedrības lielais spēks un iespējas, lai saglabātu mūsu iedzīvotāju fizisko un garīgo veselību.

5. JA SMĒĶĒ, TAD PIEKLĀJĪGI

Neklājas smēķēt

- ◆ telpās, kurās uzturas bērni, sievietes vai gados vecāki cilvēki,
- ◆ guļamistabā un viesu pieņemšanas telpās,
- ◆ vannas istabā un tualetē,
- ◆ citās koplietošanas telpās, kā arī
- ◆ viesībās, ja uz viesību galda nav nolikti pelnu trauki.

Vajadzētu atturēties no smēķēšanas

- ◆ mākslas, kultūras un izglītības iestādēs,

Kungiem, kuri smēķē, ir jāpārģērbjas no galvas līdz kājām, iekams viņi tuvojas dāmām.

VĀCU SAKĀMVĀRDS

- ◆ publiskās vietās un nesmēķētāju klātbūtnē,
- ◆ pieņemšanās un apspriedēs,
- ◆ sanāksmēs, konferencēs un kongresos,
- ◆ darba telpās, skolās un dzīvokļos,
- ◆ slimnīcā un poliklīnikā,
- ◆ viesībās, apciemojumos un vizītēs,
- ◆ uz ielas un satiksmes līdzekļos, kā arī
- ◆ sasveicinoties, sarunājoties un smeļoties,
- ◆ ejot un skrienot,
- ◆ ēdot, dzerot un guļot.

Neklājas smēķēt, ejot blakus sievietei un cienījamiem vecākiem vīriešiem, jo tad tā būtu necieņas izrādīšana pret viņiem.

Ja nu tomēr nevar iztikt bez smēķēšanas, tad vispirms jālūdz apkārtējiem cilvēkiem atļauja uzsmēķēt.

Smēķējot jāievēro vairāki pieklājības nosacījumi. Galvenie no tiem ir sekojošie.



- ⊘ pieņemšanās
- ⊘ apspriedēs
- ⊘ sanāksmēs
- ⊘ konferencēs
- ⊘ kongresos
- ⊘ darba telpās
- ⊘ dzīvoklī
- ⊘ skolās
- ⊘ mākslas un kultūras iestādēs
- ⊘ poliklīnikās
- ⊘ slimnīcās
- ⊘ viesībās
- ⊘ vizītēs
- ⊘ uz ielas
- ⊘ apciemojumos
- ⊘ sasveicinoties
- ⊘ sarunājoties
- ⊘ smejojoties
- ⊘ ēdot
- ⊘ skrienot
- ⊘ dzerot
- ⊘ gulot

Neklājas smēķēt

Vispirms par piedāvāšanu

Cigaretes vai papirosi jāpiedāvā no paciņas vai etvijas. Vispirms piedāvā blakus esošiem smēķētājiem un tikai pēc tam cigareti paņem pats. Piedāvātā cigarete jāsaņem tā, lai ar pirkstiem nepieskartos vietai, kura liekama mutē. Neklājas vienlaidīgi ņemt divas un vairākas cigaretes, kā arī izvilkt cigareti un pēc tam likt to atpakaļ paciņā.

Ja tiek piedāvātas pārāk stipras vai neierastas cigaretes, vispirms jāpateicas par piedāvājumu un tikai tad jāatsakās.

Uguni piedāvā

Jaunākais piedāvā vecākajam, vīrietis – sievietei (nevis otrādi).

Ja vīrietis redz, ka sieviete sadabūjusi šķiltavas vai sērkokciņus, viņam sieviete ir jāapsteidz un jācenšas piedāvāt uguni pirmajam, nevis jārauj šķiltavas vai sērkokciņu kārbīņu viņai ārā no rokām.

Ja tomēr sieviete piedāvā uguni, tad vīrietim pieklājas paņemt no sievietes degošo sērkokciņu un pašam aizsmēķēt. Sieviete to var atļauties tikai sieviešu sabiedrībā. Saņemot uguni vai piedāvāto cigareti, jāpateicas.

Gados vecāks cilvēks var atļauties vispirms aizdedzināt cigareti pats un tikai tad piedāvāt uguni citiem.

Piedāvājot uguni ar sērkokciņiem, vispirms liesmu nedaudz pavirza sānis, lai aizplūstu no sērkokciņa atdalījušies dūmi, tad uguni pasniedz aizsmēķēšanai.

Uguns pasniegšanas brīdī vajadzētu labirdīgi paskatīties partnerim acīs.

Ja uguni piedāvā kāds no sēdošajiem,

tad viņam jāpieceļas un jāizņem cigarete no mutes.

Neklājas sniegties ar degošu sērkokciņu vai šķiltavām garām cilvēkam, kurš sēž starp jums un otru cilvēku. Vēlams piecelties un apiet apkārt sēdošajam.

Neklājas padot savu aizdedzināto cigareti, lai kāds no tās aizsmēķētu.

No degošas cigaretes nav pieklājīgi dot piesmēķēt, vēlams pasniegt sērkokciņus vai šķiltavas, lai prasītājs pats aizdedzina cigareti.

No cigaretes var atļauties piesmēķēt tikai tad, ja sērkokciņu vai šķiltavu nav vai ir slikti laika apstākļi, kas apgrūtinā uguns iedegšanu.

Nepieklājīgi prasīt cigareti un piesmēķēt no citiem, ejot pa ielu, publiskās vietās, it īpaši no nepazīstamiem un gados vecākiem cilvēkiem.

Jāsmēķē pieklājīgi

Smēķējot dūmi jācenšas pūst sānis. Nekādā gadījumā tos nedrīkst pūst citiem sejā.

Nav pieklājīgi pelnus bārstīt, kur pagādās (uz šķīvja, vāzē, puķu podā, aiz apkures radiatoriem u. c.), kā arī nomest izsmēķus un izdedzinātos sērkokciņus uz grīdas.

Pavisam nepieļaujami ir ar degošu cigareti bojāt galdautus, krēslus, galdus un citus priekšmetus. Degoša cigarete liekama pelnu traukā. Gruzdošu cigareti vajadzētu nodzēst.

Pašiem smēķētājiem der atcerēties, ka **viskaitīgākā ir cigaretes pēdējā trešdaļa, jo tā satur smēķēšanas laikā uzkrāto nikotīnu un citas kaitīgās vielas.**

Cigarešu galus (izsmēķus) nedrīkst sviest zemē, šim nolūkam jāizmanto pelnu trauks. Uz smēķu un sērkokciņu pārpildīta trauka ieteicams virsū uzlikt tasīti, lai nosegtu nepievilcīgo skatu. No iemutes izsmēķētais cigaretes gals jāizņem ar sērkokciņa vai cita līdzīga priekšmeta palīdzību. **Nav pieklājīgi to izpūst vai izdauzīt. Tāpat nav pieklājīgi cigarešu paciņu un sērkokciņus vai šķiltavas nolikt sev līdzās, piemēram, uz galda.**

Sevišķi uzmanīgi smēķētājiem jāuzvedas mežā. Nodzēstie smēķu gali un izlietotie sērkokciņi jāierauš smiltīs. Nedrīkst degošos cigarešu galus dzēst pret augošu koku stumbriem, ēku sienām, sētu dēļiem un citiem priekšmetiem.

Izsmēķus un izlietotos sērkokciņus neklājas **mest arī sniegā vai atstāt uz ledus**, ko bieži vien dara zemledus makšķernieki. Šāda rīcība ir kaitīga, jo piesārņo ūdeni.

Cigaretes nēsājamas oriģinālā iesaiņojumā vai etvijā. Tās neklājas nēsāt vaļējas, piemēram, kabatā, maciņā, rokassomiņā. Tomēr, protams, vislabāk būtu, ja cilvēki neiegdātos šos veselībai kaitīgos ražojumus.

Tas ir interesanti

Telefons smēķētājiem. "Labāk piezvanīt nekā aizkūpināt cigareti," mudina Šveices Pretvēža līgas reklāmas plakāts. Jau ilgāku laiku Cīrihē augu diennakti darbojas telefonisku padomu dienests smēķētājiem. Kvalificēti speciālisti sniedz padomus, kā vislabāk atmest smēķēšanu. "Mēs stāstām ne tik daudz par nikotīna ļaunumu, cik par smēķēšanas pārtraukšanas paņēmieniem, ierosinām izmēģināt mūsu ieteikto speciālās terapijas kursu," pasvītro līgas pārstāvji.

Tas arī ir interesanti

Iesmaržojies un... nesmēķē! Ķīniešu tradicionālās medicīnas institūta speciālisti Pekinā izgudrojuši īpašas smaržas, kas palīdz cīnīties pret smēķēšanu. Ja 10 – 20 minūtes ieelpo šīs tīkamās smaržas, kuru sastāvā ietilpst 36 smar-

žīgas zāles, cilvēkam cigarešu dūmi kļūst pretīgi. Ķīniešu mediķi apgalvo, ka 98 gadījumos no 100 pēc tādas ārstēšanās pacienti smēķēšanu atmetot. Ja tomēr gaidītā efekta vēl nav, ārstēšanos var turpināt vienu nedēļu – un tad rezultāti garantēti.

6. ALKOHOLISKIE DZĒRIENI UN TO IEDALĪJUMS

ALKOHOLISKIE DZĒRIENI ir tādi dzērieni, kas satur vairāk par 1,5% alkohola. Nosacīti tos iedala četrās grupās.

žot pēc aptaujas datiem, to visvairāk dzer Dānijā (ap 67%), Vācijā (52%) un Zviedrijā (50%).

I grupa

Dzērieni ar zemu alkohola saturu

ALUS ir iecienīts mazalkoholisks dzēriens. Mazās devās tas uzlabo ēstgribu un sekmē zarnu darbību, kā arī veldzē slāpes un rada patīkamu noskaņojumu. Viegls alus satur 3 – 4%, stiprs alus – apmēram 7% un vairāk alkohola.

Alus ir visā pasaulē populārs un sens dzēriens. To pazina jau senajā Babilonijā. Senas alus darīšanas tradīcijas ir Vācijā, Čehijā un Latvijā. Jau Indriķa hronikā (13. gs.) rakstīts, ka Vidzemes sētās bijuši alus namiņi. Starp citu, Cēsu alus darītavai ir vairāk nekā 400 gadu.

Senas tradīcijas ir tagadējai akciju sabiedrībai "Aldaris". Tajā ražo gan tumšo, gan gaišo alu. Tumšajā alū ir vairāk ekstraktvielu.

Pašlaik Latvijā ir apmēram 20 alus darītavu, kas ražo aptuveni 60 alus šķirņu. Mūsu valstī ražotais alus iecienīts ne tikai Latvijā, bet arī Eiropā.

Rietumeiropā un vairākās ziemeļvalstīs visvairāk lietotais dzēriens ir alus. Sprie-

II grupa

Vidēji stiprie alkoholiskie dzērieni

VĪNS ir viens no visvecākajiem un iecienītākajiem alkoholiskajiem dzērieniem.

Vīns ir visai garšīgs un atspirdzinošs dzēriens. Tajā ir vairākas organismam noderīgas vielas. Vīns ne tikai dzesē slāpes, bet arī rosina ēstgribu, uzlabo vielmaiņu organismā, dažādo un bagātina ēdienu galdu.

Kopš seniem laikiem cilvēki dzer raudzētu vīnogu sulu. Vīna raudzēšana ir sākusies jau akmens laikmetā Melnās jūras un Vidusjūras krastos.

Katram vīnam ir noteikts ķīmiskais sastāvs, raksturīga garša, smarža un krāsa – tā saucamā vīna buķete, ko veido galvenokārt ēteriskās eļļas, kuras no sulas pārīet vīnā. Sulai rūgstot, rodas alkohols un ogļskābā gāze, veidojas arī glicerīns un sīveļļas. Vīna skābo atsvaidzinošo garšu rada dažādas organiskas skābes.

Vīnu pērkot, jāizlasa pudeles etiķete. Uz tās bez nosaukuma, gatavošanas vie-

tas un grādos izteikta alkohola satura izlasāms arī gads. Gada skaitlis visbiežāk norāda uz laiku, kad vīns gatavots, retāk, kad tas ir pienācīgi norūdzis un gatavs lietošanai.

Apzīmējums RF norāda dzēriena nostādināšanas laiku. Piemēram, ja uz pudeles rakstīts 10 RF, tas nozīmē, ka šis vīns 10 gadus rūdzis vīna pagrabā. Dažkārt uz pudeles etiķetes redzama viena vai vairākas zeltainas medaļas. Tas liecina, ka vīns kādā vīna degustācijas konkursā ieguvis vērā ņemamu godalgu. Līdzās medaļai izlasāms, kurā gadā un kur, kādā vietā tā iegūta.

Tas ir interesanti

Par vīna zemi – labvēlīgo apstākļu un seno tradīciju dēļ – tiek uzskatīta Francija. Tāpēc Francijā ražotie vīni ir visieciēnītākie un arī visdārgākie pasaulē.

Francijā vīns tiek lietots ēdienreizēs. Valstī ieviesta vispilnīgākā vīna gatavošanas kontrole, kas nosaka tā vērtību.

Katrā novadā tiek audzētas savas vīnogu šķirnes un gatavoti atšķirīgi vīni. Turklāt katrs ražotājs un lietotājs ir sava novada patriots un atzīst savā novadā raudzēto vīnu.

Eiropā populārs ir medus vīns. Gandrīz katrs otrs bīskopis Vācijā, Čehijā, Polijā un citās valstīs gatavo dažāda sastāva un aromāta medus vīnu.

VĪNU IEDALĪJUMS

Vīnus iedala vairākās apakšgrupās. Izšķir galda, spirtotos, deserta, aromatizētos un dzirkstošos (šampanietis) vīnus.

Galda vīni. Atkarībā no cukura daudzuma var būt sausie, pussausie un pussaldie, pēc

krāsas – baltie, sarkanie un sārtie. Sausajos vīnos alkohola saturs parasti ir līdz 13%.

Spirtotos vīnus iedala stiprajos (portvīns) un deserta (kagors) vīnos. Spirtotajos vīnos alkohola saturs ir līdz 20%.

Aromatizētajiem vīniem kā piedevas tiek izmantotas dažādu augu uzlijas (vermuts).

Dzirkstošais vīns – ŠAMPANIETIS ir svinīgi satraucošs dzēriens, kas iecienīts sevišķi nozīmīgos brīžos.

MAZLIET PAR ŠAMPANIETI

Visā pasaulē svinīgās un lietišķās pieņemšanās, svētkos un svinībās, dažādās jubilejās un viesībās pieņemts pasniegt šampanieti, nevis kādu citu vīnu.

Pēc būtības parastais šampanietis ir jebkurš dzirkstošs vīns, bet īstais šampanietis nāk no Francijas un tiek gatavots no vienas šķirnes vīnogām ar otrreizēju raudzēšanu jeb šampanizēšanu tieši pudelēs, nevis mucas vai tvertnēs.

Rīgas šampanietis tiek šampanizēts liela izmēra hermētiski noslēgtās tvertnēs un tikai tad pārliets pudelēs, tādēļ nav pieskaitāms pie augstas klases dzirkstošajiem vīniem.

Franču šampanieša cena ir ap Ls 26, bet tie dzirkstošie vīni, kas nav raudzēti pudelē, maksā ap Ls 2.

Izšķir **sauso** (viegli skāba atsvaidzinoša garša), **pussauso** (patikama saldēna augļu garša), **pussaldo** (visieciēnītākais Latvijā, jo tāds ir "Rīgas šampanietis") un **salds** šampanieti (saldināts dzirkstošs vīns).

Vīnus padara dzirkstošus ar uzgāzēšanu, piesātinot tos ar oglekļa dioksīdu. Šampanieti ir ap 12% alkohola.

Ielejiet glāzē šampanieti un palūkojieties, kā tas dzirkst! Ja ilgi un ar sīkiem burbuliņiem, tad šampanietis ir īpaši augstvērtīgs.

III grupa Stiprie alkoholiskie dzērieni

Šie dzērieni satur 40% un vairāk alkohola.

DEGVĪNS ir ap 40 – 45% etilspirta šķīdums ūdenī. Tiek ražots degvīns bez garšvielām, ar garšvielām, kā arī augļu un ogu degvīns.

LIĶIERIS tiek gatavots no etilspirta, cukura sīrupa un dažādām augļu un ogu esencēm.

KONJAKS tiek iegūts, pārtvaicējot dabiskos vīnogu vīnus un destilātu nogatavinot ozolkoka mucās. Konjakā ir 40 – 60% alkohola. Konjaka kvalitāti nosaka nostāvēšanās ilgums un šķirne. Minimālais nogatavināšanas laiks – divi gadi. Konjakus, kuru izturēšanas laiks ir 3 – 5 gadi, sauc par parastajiem konjakiem, 6 – 7 gadus izturētus – par markas konjakiem, bet 8 – 10 gadus izturētus – par augstākā labuma konjakiem. Dažās valstīs konjaku sauc par brendiju.

BRENDIJS līdzīgi konjakam ir nogatavināts vīna destilāts. Brendiju garša atkarīga no cukura daudzuma un pieliktajām garšvielām. Izplatīti ir vācu, itāļu un grieķu brendiji.

RUMS tiek gatavots no raudzētas cukurniedru sulas vai melases, satur 45 – 80% alkohola.

DŽINS – bezkrāsains kadiķogu degvīns. Izmanto galvenokārt kokteiļos.

VISKIJS tiek gatavots no graudiem (rudziem, kukurūzas), satur 40 – 45% alkohola.

Viskiju nogatavina ozolkoka traukos. Izplatītie ir skotu un īru viskiji. Viskija nosaukums cēlies no ķeltu valodas un latviski nozīmē – “dzīvības ūdens”.

BALZAMA sastāvā ir dažādu drogu izvilcumi etilspirtā un graudzēts cukurs krāsai. Tas satur ap 40% alkohola. Pirmoreiz šādu dzērienu 18. gadsimta vidū izgatavoja Rīgā. Vēlāk to nosauca par “Rīgas melno balzamu”. Tajā bija apmēram 40 augu uzlējumu. Rīgas melnais balzams jau no seniem laikiem iecienīts ne tikai Latvijā, bet arī daudzās pasaules valstīs.

Tas ir interesanti

PAR RĪGAS BALZAMU

Kaut ko līdzīgu gatavoja jau 16. un 17. gadsimta aptiekāri. Rīgas aptiekārs Ābrahams Kuncce izpētīja šīs receptes un 1789. gadā izgatavoto brīnumbalzamu nosūtīja Krievijas imperatorei Jekaterinai II, kura dāvāja Kuncem pirmtiesības uz šo dzērienu.

Ik gadu tolaik uz Krieviju nogādāja 300 000 māla balzama krūku.

Otrā pasaules kara laikā recepte pazuda, un balzama ražošanu atjaunoja tikai 1954. gadā.

PAR KONJAKU

Konjaks, kas 50 un vairāk gadus glabāts ozolkoka mucās, satur enerģijas starojuma spēku, jo ozoli parasti aug uz spēcīgu āderu krustpunktiem.

PAR VISKIJU

Mūsu valstī ražotais viskijs ar savām labajām garšas īpašībām radīts, apvienojot Latvijā oriģināli izgatavotu rudzu viskiju ar visaugstākās kvalitātes neitrālo graudu spirtu.

IV grupa Citi alkoholiskie dzērieni

APERITĪVS paredzēts ēstgribas rosināšanai. Parasti tas satur 15 – 35% alkohola, cukuru, ēstgribu veicinošu drogu uzlējumus.

GROKS noderīgs, kad cilvēks saslimis vai jūtas nevesels. Parasti stiprai, saldai un karstai tējai piejauc nedaudz ruma, konjaka vai degvīna un pievieno citrona šķēlīti.

PUNŠS līdzīgs grokam. To parasti gatavo no ruma, karstas tējas, cukura, augļu sulas un garšvielām (kanēlis, krustnagliņas).

KARSTVĪNS parasti tiek gatavots no jebkura sarkanā galda vīna ar garšvielu pie-

devām (krustnagliņām, kanēļa standziņām, muskatriekstiem, citroniem vai to miziņām).

Karstvīns un citi karstie jauktie dzērieni ir sevišķi iecienīti aukstā laikā.

BOLE ir viegls alkoholisks dzēriens ar īpatnēju aromātu un garšu. Tās tiek gatavotas no vīna, kas atšķaidīts ar sulām, sīrupiem, un no augļiem ar ruma vai konjaka piedevu. Visvairāk bolēm izmanto svaiģus vai konservētus ķiršus, zemenes, avenes, citrona miziņas, kanēli un krustnagliņas.

KOKTEIĻI ir alkoholisko vielu maisījumi ar piedevām un ledu. Mūsdienās kokteiļu dažādība un klāsts ir ļoti plašs un daudzveidīgs.

7. MĒRENĪBU ALKOHOLISKO DZĒRIENU LIETOŠANĀ

Nevainojiet vīnu, vainojiet žūpošanu.

SENS AUSTRUMNIEKU SAKĀMVĀRDS

Vienmēr vajadzētu zināt, PAR KO dzert, KO dzert, AR KO dzert, KAD dzert, KUR dzert un CIK DAUDZ dzert.

Ne vienmēr alkohola mērena lietošana ir kaitīga.

Nelietojiet alkoholu kopā ar medikamentiem (zālēm) un miega līdzekļiem!

Dažkārt alkohols ir organismam pat labvēlīgs

Alkohols ir etilspirts, tātad anestezējošs jeb sāpes mazinošs un remdējošs medikaments. Spirts ietilpst aptiekās ga-

tavotos medikamentos (tinktūrās), ko ārsti iesaka slimnieku ārstēšanai. Medicīnas zinātnieki uzskata, ka mazās devās, piemēram, ja pieaudzis un vesels cilvēks dienā izdzertu no 30 līdz 50 g alkohola, slikta rezultātu nebūtu. Lielākā nelaime ir tā,

ka cilvēki dzer pārāk daudz un bieži. Ja reizi nedēļā vai arī svētkos un svinībās izdzertu 50 vai 100 g alkohola, nekāds ļaunums veselībai nenotiktu.

Mediķi atzīst, ka **mazās devās alkohols**

- ◆ noderīgs slimību profilaksei un ārstēšanai,
- ◆ samazina risku saslimt,
- ◆ paplašina asinsvadus,
- ◆ veicina sirdsdarbību,
- ◆ remdina sāpes,
- ◆ veicina kuņģa gļotādas sekrēciju,
- ◆ uzlabo ēstgribu.

Nereti ārsti pat iesaka alkoholu kā zāles, piemēram, sarkanvīnu pret mazasinību, bet pārsalšanas gadījumā, iedzerot groku, var novērst saslimšanu ar plaušu karsoni. Protams, tie ir reti gadījumi un nekādi nav saistīti ar alkoholismu.

Dažkārt **alkohols noderīgs arī dzīvnieku ārstēšanā.**

Piemēram, **degvīns mazās devās** (kuras nosaka vetārsti) **mājdzīvniekiem**

- ◆ sekmē barības vielu sagremošanu,
- ◆ atvieglo smagas dzemdības,
- ◆ noderīgs atgremotājdzīvniekiem uzpūšanās gadījumā,
- ◆ mazina sāpes un citas kaites.

Cilvēki alkoholu galvenokārt lieto svētkos, svinībās, citos nozīmīgos gadījumos. Nav nosodāmi sadzīvē lietot alkoholu ar mēru.

Dažkārt viegls reibums uz īsu laiku

- ◆ samazina emocionālo sasprindzinājumu galvenokārt cilvēkiem, kuri alkoholu lieto tikai nelielās devās un epizodiski,
- ◆ uzlabo kontaktus ar cilvēkiem, jo, kā tautā saka, – “pavājinās bremzes”, kuras nekādā gadījumā nedrīkst noņemt pilnībā,
- ◆ palielina domu daudzumu, atraisa domāšanu,
- ◆ uzlabo garastāvokli un palielina pacilātību, radot bezrūpību vai indiferentu at-

tieksmi pret grūtībām, bēdām, sirdsapziņas pārmetumiem.

Cilvēki pat vieglā reibumā un nelielā sadzīves alkoholisma līmenī nekādā gadījumā nedrīkst radīt un izveidot sabiedrībā problēmsituācijas un konfliktsituācijas, kas traucē citu cilvēku dzīvi.

Zinātnieki nenoliedz, ka mērenas alkohola devas var uzskatīt par profilakses līdzekli veselības uzturēšanā.

Taču mūža ilgums samazinās tiem, kuri ik dienas paraduši izdzert divas vai vairākas glāzītes reibinošā dzēriena.

Dzērieni un ēdieni

Dzērieni piemērojami ēdieniem, nevis otrādi.

Parasti viesībās, pieņemšanās un citos svinīgos gadījumos dzērienus izvēlas atbilstoši pagatavotajiem ēdieniem.

Pirms viesu sēšanās pie galda pasniedz aperitīvu, kas ļauj atraisīt sarunas. Parasti par aperitīvu izvēlas vieglu alkoholisku dzērienu ar sulu vai vermutu ar citronu un ledu. Pie aperitīva var pasniegt sāļus cepumus, mandeles vai augļus; var arī neko nepasniegt.

Alus ir vispiemērotākais pie desiņām un līdzīgiem gaļas ēdieniem, kā arī pie kūpinātām un žāvētām zivīm, pie siera un sāļiem cepumiem.

Mazliet par dzērienu glāzēm

Greznās viesībās un smalkos restorānos gandrīz katrai dzērienu šķirnei izvēlas un pasniedz īpašas glāzes. Piemēram, vīnu parasti pasniedz glāzēs ar samērā garām un slaidām kājiņām, izņemot sarkanvīnu un konjaku – tos var dzert no glāzes ar īsu kājiņu. Jo pastāv uzskats, ka šie dzē-

Dažādiem ēdieniem piemērotākie dzērieni

ĒDIENI	DZĒRIENI
Aukstās uzkodas un sviestmaizes	baltvīns, sarkanvīns, degvīns, konjaks, alus, minerālūdens
Zupas, buljoni	parasti alkoholiskos dzērienus nelieto
Zivju ēdieni	baltvīns, viegls sarkanvīns
Gaļas ēdieni	degvīns, sarkanvīns, alus
Putnu gaļas ēdieni	baltvīns, viegls sarkanvīns
Medijumi	degvīns, stiprs sarkanvīns, alus
Sieri	sarkanvīns, baltvīns
Saldie ēdieni	deserta vīns, šampanietis
Kafija	liķieris, konjaks, balzams

rieni mazliet jāsasilda plaukstā, tad rokas siltums liek atdalīties tā aromātam.

Tādējādi pirms katra malka iedzeršanas iespējams izbaudīt konjaka aromātu, bet iedzerot – tā garšu. Vīnu dzer lēni, klusi, maziem malkiem (2 – 3 malkus vienā paņēmienā).

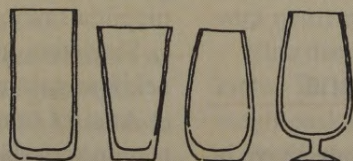
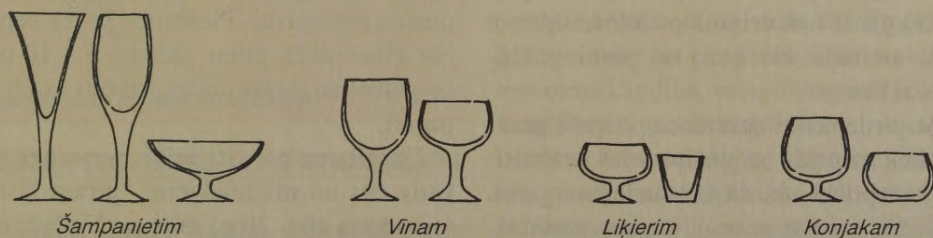
Šampanieša glāzes var būt garas ar paplašinājumu augšdaļā vai ar paplašinājumu lejasdaļā, arī ļoti platas uz garas kājiņās.

Degvīnu dzer no mazām degvīna glāzītēm. Viskiju arī dzer no mazām un zemām glāzītēm vai ar sodas ūdeni no augstām glāzēm.

Liķieri dzer no nelielām glāzītēm, jo labs liķieris dzerams lēnām, baudot tā garšu un aromātu.

Alu lej alus gāzēs vai kausos.

Kokteiļi tiek pasniegti glāzēs, un tos var sūkt ar salmiņiem.



Atspirdzinošajiem dzērieniem

Dzērienu glāzes

Dzērienu izvietošana uz galda

Alkoholiskos dzērienus parasti izvieto uz klāta ēdamgalda līdzās ēdieniem vai arī uz atsevišķa galdiņa.

Pirms alkoholisko dzērienu likšanas uz galda pudeles ir jāattaisa, izņēmums ir šampanietis. Korķi no pudeles izvelk ar korķviļķi, metāla vāciņus noņem vai nu ar speciālu pudeļu attaisāmo, vai atskrūvē ar rokām. Pudeli nedrīkst attaisīt, sitot ar plaukstu pa tās pamatni vai pudeles pamatni sitot pret kādu priekšmetu.

Atspiežamos metāla vāciņus nedrīkst attaisīt ar metāla priekšmetu palīdzību (piemēram, atslēgām) vai korķa malu spiežot, piemēram, pret galda malu.

Izvilkto korķi ievieto pudeles kaklīnā. Ja vīnā iebiruši korķa gabaliņi, tad vīns kopā ar tiem jānolej, un tikai pēc tam pudele liekama galdā.

Konjaku un degvīnu parasti liek galdā ar visu pudeli, bet pašdarinātu mājas vīnu pasniedz karafē vai krūkā.

Stipro dzērienu un alus pudeles liekamas uz galda pēc viesu apsēšanās.

Alu galdā liek oriģinālpudelēs, izņemot gaišo un mājas alu, kuru var pasniegt krūzēs vai kausos.

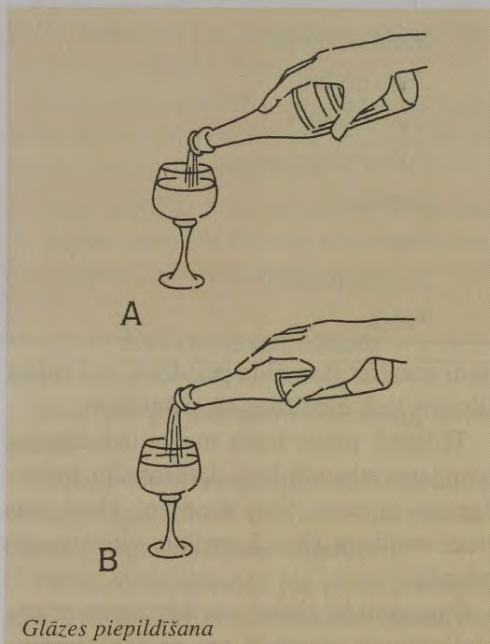
Atspirdzinošos dzērienus, it īpaši gāzētos, liek uz galda oriģinālpudelēs neattaisītus, jo, iepriekš attaisot, tie zaudē savu garšu.

Dažādas sulas un mājā sagatavotus dzērienus parasti salej krūzēs vai karafēs un attiecīgi izvieto uz galda.

Glāzes piepildīšana

Lejot dzērienus glāzēs, pudeli ņem labajā rokā, ar plaukstu nosedzot (A), rādītājpirkstam jābūt uz pudeles kakla. Tā

rīkojas mājas viesībās, kad dzērienu lej namatēvs vai kāds no viesiem, bet oficianti pudeli satver tā, lai etiķete visā pilnībā būtu redzama (B).



Lejot dzērienu, pudeli vai karafi nedrīkst atbalstīt pret glāzes malu, neklājas ar to pat pieskarties glāzei. Piekļājība prasa nepieļiet glāzi pārāk pilnu, jāatstāj 5 – 10 mm no glāzes augšējās malas, lai ērti varētu to pacelt.

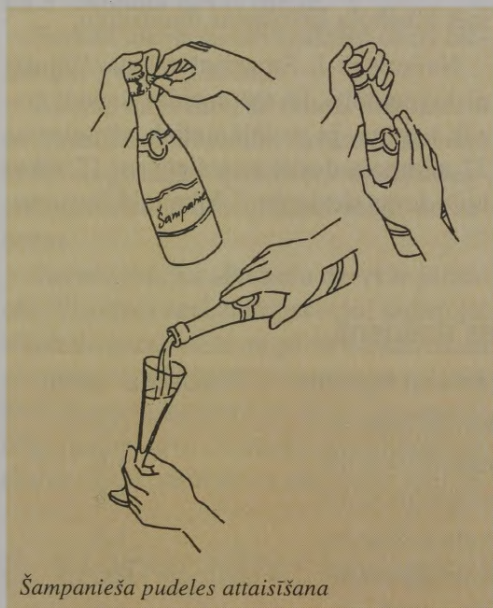
Dzērienus parasti ielej namatēvs vai kāds cits no mājiniekiem: “pirmo lāsīti” (apmēram 10 – 20 g) ielej savā glāzē, pēc tam piepilda citas glāzes un pašu pēdējo piepilda savējo.

Sievietēm, atrodoties vīriešu sabiedrībā, neklājas pašām sev piepildīt glāzes.

Attaisot šampanieša pudeli, vispirms to paņem kreisajā rokā, turot kreisās rokas īkšķi uz korķa, tad ar labo roku atbrīvo to no stieples.

Pudeles galu nedrīkst virzīt pret cilvēkiem, gleznām, lustrām vai citiem priekšmetiem. Ar kreiso roku jācenšas korķi no pudeles lēni izkustināt. Kaut gan daudziem patīk korķa radītais plaukšķis, labāk pudeli attaisīt bez trokšņa un korķa lidojuma.

Līdzko korķis ir ārā no pudeles, to saņem labajā rokā un piepilda glāzes. Šampanieti un alu glāzē lej mazliet ieslīpi, lai mazinātu putu rašanos un putas nelītu pāri glāzes malām.



Šampanieša pudeles attaisīšana

Glāzes pacelšana un skandināšana

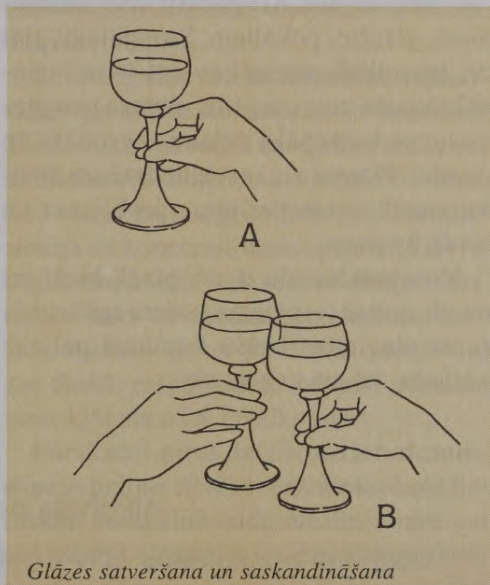
Glāze, kurai ir kājiņa, dzerot jāsaņem aiz kājiņas, jātur starp īkšķi, rādītājpirkstu un vidējo pirkstu (A).

Vīrietim savu glāzi jācenšas turēt nedaudz zemāk par sievietes glāzi (B).

Pirmo glāzi, vismaz ar blakussēdošajiem, mēdz saskandināt. Saskandinot glāzes, jāskatās partnerim acīs, tā apliecinot viņam cieņu.

Neklājas glāzes saskandināt ar galda pretējā pusē sēdošajiem, liecoties pāri galdam – vajadzētu piecelties kājās, saskatīties, pacelt un iztukšot glāzi.

Nav pieklājīgi vienlaicīgi vienā rokā turēt, piemēram, vīna vai šampanieša glāzi



Glāzes satveršana un saskandināšana

un otrā – limonādes glāzi, lai no tās nekaivējoties varētu uzdzert.

Cilindriskās alus, sulas un limonādes glāzes satver pie pamatnes. Dzerot alu, glāzes nesaskandina, taču būtu pieklājīgi saskatīties un pamāt ar galvu.

Vīna, šampanieša vai konjaka glāzi nereti paceļ (ne augstāk par acu līmeni) uz jubilāra, namatēva, namamātes vai kāda cita cilvēka veselību, kā arī par godu kādam vērā ņemamam notikumam.

Vīnu dzer nesteidzīgi, lēni, maziem malciem. Tā smarža labāk nosakāma, glāzi viegli paskalinot.

Patīkams aromāts un vīnogu svaigums vislabāk sajūtams tieši sausajos, dabiskajos vīnos.

Vīna dzeršana tieši pēdējos gados kļūst aizvien populārāka arī mūsu valstī. Tas ir labi, jo, palielinoties vīna dzeršanas tradīcijām, samazinās stipro alkoholisko dzērienu patēriņš.

Nelielās viesībās, it īpaši mājas apstākļos, lieto arī alu. Alu parasti dzer no kausiem, glāzēm, pokāliem. Strauji lejoj glāzē, tas vairāk putas, bet lēni lejoj – mazāk. Vairāk putas arī silts alus, ja tam pievieno nedaudz sāls, cukura vai medus un uzputo. Dzerot alu, parasti tērzē un atpūšas, retāk risina darījumu problēmas un slēdz līgumus.

Nevajadzētu alu dzert pārāk bieži un daudz, jo tad iespējama vēdera apkārtmēra un sievietēm krūšu kupluma palielināšanās, kā arī galvas sāpes.

Alkohola devas

Tas, kas pāri par mēru lietojis alkoholiskos dzērienus, nespēj kontrolēt savu rīcību.

Ī. ĀSAMA

Lai saglabātu veselību, spējas kontrolēt savu rīcību un uzvedību, neradītu liekus izdevumus un sarežģījumus darbā un ģimenē, nenonāktu līdz garīgam un fiziskam sabrukumam, kā arī sociālai un personiskai degradācijai, nepieciešams normēt alkohola lietošanas daudzumu.

Narkologs J. Strazdiņš raksta: “Zinātniski pierādīts, ka mērena dzeršana ir mazāk kaitīga, ja nedēļā netiek pārsniegtas 22 alkohola devas vīriešiem un 12 alkohola devas sievietēm.” Alkohola devas no-

Alkohola devas dzērienā

Dzēriena nosaukums	Dzēriena tilpums	Alkohola deva
Alus – viegls	1 pudele (330 ml)	0,5
Alus – vidēji stiprs	1 pudele (330 ml)	1,0
Alus – vidēji stiprs	1 pudele (500 ml)	1,5
Alus – stiprais (tumšais)	1 pudele (330 ml)	1,5
Alus – stiprais (tumšais)	1 pudele (500 ml)	2,5
Degvīns	1 glāze (100 ml)	3,0
Degvīns	1 pudele (500 ml)	15,0
Degvīns	1 pudele (700 ml)	20,0
Sausais vīns	1 glāze (150 ml)	1,0
Sausais vīns	1 pudele (700 ml)	6,0
Deserta vīns	1 glāze (50 ml)	1,0
Deserta vīns	1 pudele (700 ml)	14,0
Likieris	1 glāze (50 ml)	1,0
Likieris	1 pudele (500 ml)	10,0
Rums	1 pudele (700 ml)	30,0

Piezīme: neatkarīgi no alkoholiskā dzēriena veida 1 alkohola deva satur 12,8 g tīra etilspirta

teikšanai izmantojami minētā speciālista sniegtie dati.

Izmantojot tabulā uzrādītās devas, **varam aprēķināt, cik daudz dienā drikstētu izdzert alkoholiskos dzērienus, lai pārāk nekaitētu veselībai.**

Piemēram, dienā varētu izdzert 2 pudeles (500 ml) tumšā alus ($2,5 \times 2 = 5,0$ alkohola devas) vai 1 glāzi (100 ml) degvīna un 1 pudeli (500 ml) vidēji stipra alus ($3 + 1,5 = 4,5$ alkohola devas), t. i., **ne vairāk kā 5 alkohola devas dienā.**

Turklāt alkoholu nevajadzētu dzert biežāk par 3 reizēm nedēļā.

Katram cilvēkam, atbilstoši dzimumam un veselības stāvoklim, savām anatomiski fizioloģiskajām īpašībām, vajadzētu apzināties alkohola dzeršanas mēru un robežas.

Tas nozīmē, ka **alkoholu dzert ir jāmācās.** Vispirms noskaidrojiet – vai nelietojat alkoholu pārāk bieži un pārāk daudz? Kaut gan zināms, ka, dzerot nedaudz un reti, nekādu ļaunumu nenodarām ne sev, ne sabiedrībai, tomēr savu dzeršanas paradumu noskaidrošanai pamēģiniet pierakstīt visu iz-

dzerto dzērienu daudzumu un dzeršanas reizi skaitu, piemēram, nedēļas laikā.

Nekādā gadījumā alkoholu nevajadzētu lietot kopā ar medikamentiem!

Ieteicams par dzeršanu un jūsu organisma veselības stāvokli konsultēties ar speciālistu psiholoģiskās un ķīmiskās atkarības jautājumos.

Ja izdzersiet vairāk alkohola nekā iesaka speciālisti un uzņemsiet noteiktās alkohola devas vienā vai divās reizēs, var iesākties veselības traucējumi. Visvairāk cieš aknas un kuņģis, mēdz pasliktināties atmiņa un koncentrēšanās spējas, kā arī iestājas impotence un seksuālas grūtības. Līdzās tam var rasties personiskas, sociālas, finansiālas un juridiskas problēmas gan darbā, gan mājās, kā arī pats nemanot varat kļūt atkarīgs no alkohola.

Pārskatot savas dzeršanas ieradumus, stipras gribas cilvēki cenšas alkohola lietošanu samazināt līdz minimumam vai pat pilnīgi atteikties no dzeršanas. Ieteicams dzeršanas vietā šajā laikā nodarboties ar sportu, būt tuvāk dabai, apmeklēt mākslas un kultūras pasākumus.

8. KĀ ATRADINĀTIES NO SMĒĶĒŠANAS UN KĀ MAZINĀT DZERŠANU

Par atradināšanos no smēķēšanas

Smēķēšanu jācenšas atnest vai vismaz samazināt katram pašam, lai saglabātu veselību, dzīves jēgu un patiku dzīvot.

Lai mazinātu un novērstu smēķēšanu un dzeršanu, kā arī narkotisko vielu lietošanu, **vajadzīgs**

- ◆ liels gribasspēks,
- ◆ nopietna sevis pārliecināšana,

- ◆ iedarbīga psiholoģiska sevis sagatavošana, apsverot to lielo ļaunumu, ko nodara nikoīns, alkohols, narkotikas,
- ◆ mērķtiecīga, sistemātiska un praktiska rīcība, līdz šie kaitīgie ieradumi atnesti un vairs nebojā jūsu veselību un dzīvi.

Sevišķi liela nozīme ir gribasspēkam un nopietnai sevis pārliecināšanai un psiho-

loģiskai sagatavošanai. Tas panākams ievērojot sekojošo.

1. Jāvēlas atmest smēķēšanu.

Centieties izprast, kāpēc jūs sākat smēķēt!

Uzskaitiet iemeslus, kāpēc jūs sākat domāt par smēķēšanas atmešanu!

Sastādiet savas rīcības plānu. Katrs smēķētājs ir atšķirīgs, tāpēc atšķirīgs ir arī atmešanas process. Padomu jums var dot ārsts narkologs.

2. Atmest smēķēšanu!

Vairākums bijušo smēķētāju uzskata, ka labāk ir atmest smēķēšanu uzreiz.

3. Nelokāmi izpildiet nolemto!

Katra diena bez cigaretes ir panākums.

4. Atrodiet aizstājējus!

Košļājamā gumija bez cukura, pretsmēķēšanas līdzekļi, augļi, bezalkoholiskie dzērieni palīdz atturēties no smēķēšanas.

5. Pārmainiet savu ikdienu!

Izvairieties no vietām, pasākumiem un cilvēkiem, kas var rosināt smēķēt!

Atbrīvojieties no priekšmetiem, kas atgādina smēķēšanu (pelnu traukiem, šķiltavām, cigaretēm)!

6. Stipriniet savu apņēmību!

Izplānojiet, ko pirksiet par ietaupīto naudu!

7. Uzlabojiet savu fizisko formu!

Ar lielāku sparpu pievērsieties fiziskām aktivitātēm, lietojiet ēdienu, kurš satur maz kaloriju!

Centieties satīties ar draugiem, kuri ne-

smēķē! Viņi jums palīdzēs īstenot smēķēšanas pārtraukšanas plānu.

Ja iepriekš minētie ieteikumi tomēr nepalīdz, tad griezieties pie ārsta un lūdziet viņa palīdzību!

Taču pats galvenais ir paša cilvēka griba, vēlme un apņemšanās atmest smēķēšanu un nebojāt ne savu, ne citu veselību.

Atradināties no smēķēšanas ir iespējams, izmantojot PSIHOTERAPIJU, pakāpeniski samazinot izsmēķēto cigarešu daudzumu vai smēķēšanu atmetot uzreiz.

Smēķēšanas samazināšana vai atmešana iespējama ar **HIPNOTERAPEITISKU iedarbību speciālista uzraudzībā**. Vispirms hipnoterapijas seansa laikā speciālists noskaidro, kāpēc jūs smēķējat, kad jūs smēķējat un kādēļ jūs vēlaties atteikties – vai nu jums šis netikums kļuvis par dārgu, vai arī jūs baidāties par savu veselību. Tad noskaidro, kas jūs attur no smēķēšanas atmešanas.

Pēc tam seko hipnoze, kuras laikā hipnotizētājs pierunā jūs domāt, ka vēlaties atmest smēķēšanu. Tā soli pa solim jūs nokļūstat hipnotiskā transā, kura laikā vēl pilnīgāk apjaušat smēķēšanas kaitīgumu un hipnotizētāja pierunāšanas rezultātā esat apņēmības pilns atmest smēķēšanu. Šādu smēķēšanas atmešanu jūs varat mēģināt paveikt arī paši ar audiokasetes ieraksta palīdzību, turklāt to varat atkārtot pēc vajadzības.

Smēķēšanas atmešanai izmanto arī AKUPUNKTŪRAS speciālistu palīdzību. Smēķētāju ārstēšanai izmantojamie punkti atrodas uz auss līpiņām – viens attiecas uz pieradumu, otrs – uz plaušām.

Vajadzīgajā punktā iedurtās adatas tiek nostiprinātas ar plāksteri un atstātas apmēram trīs nedēļas. Ja jūs atkal sākat ilgoties pēc cigaretes, vajag tikai maigi paberzēt sadurto ausi, un vēlme atkal pārīes. Akupunktūras speciālisti parasti iesaka smēķēšanu atstest uzreiz, nevis pakāpeniski.

Smēķēšanas atmešanu atvieglina arī daudzi medikamenti, tāpēc ieteicams griezties pēc konsultācijas pie ārsta. Aizvien vairāk lieto tādus pretsmēķēšanas līdzekļus, kā, piemēram, **nikotīna plāksteris, nikotīna tabletes, nikotīna aerosols, nikotīna košļājamās gumijas.**

Smēķēšanas kāri iespējams mazināt **ar skābu konfekšu sūkāšanu, ne pārāk saldu cepumu ēšanu, minerālūdens iedzeršanu, kā arī nodarbojoties ar fizisko kultūru un sportu.**

Vislabāk smēķēšanu atstest tad, kad viss rit gludi un esat apmierināti ar dzīvi.

Ieteicams pirms katras cigaretes aizsmēķēšanas sev pajautāt: **“Vai tiešām vajadzīgs smēķēt? Vai nebūtu labāk, ja nesmēķētu?”**

Smēķēšanas atmešana, kā uzskata speciālisti, radīs sekojošas pārmaiņas jūsu organismā:

- ◆ jau pēc dažām stundām asinsspiediens un pulss atsāks darboties normāli, uzlabosies asinsrite,
- ◆ pēc pāris dienām skābekļa daudzums asinīs atkal kļūs pietiekams,
- ◆ pēc vairākām nedēļām nikotīns jau būs izzudis no organisma,
- ◆ pēc 4 – 5 smēķēšanas gadiem infarkta iespējamība samazināsies uz pusi, ievērojami samazināsies arī iespēja saslimt ar vēzi, plaušu un citām ļaundabīgām slimībām.

Pēc smēķēšanas atmešanas daudzi cilvēki sajūsmā saka: **“Es jūtos kā no jauna piedzimis! Turpmāk uz dzīvi vairs neskatīšanos caur dūmiem.”**

Par smēķēšanas atmešanu būtiski un jauki ir teicis krievu dzejnieks V. Majakovskis dzejolī **“Es esmu laimīgs!”**

*Man šodien liksmi skan soļu takts,
elpa brīvi plūst krūtīs manās.
Kā brīnišķīgs sapnis pagāja nakts
bez klepus un klepošanas.*

*Esmu kļuvis sārtāks, apaļīgāks,
Aizmirsis gripas un krikas.
Redzu – jūs gribat uzzināt kā?
Atklāt to jums? Vai neatklāt?
... paziņoju jums pilsoņi –
esmu atmetis smēķēšanu.*

Par dzeršanas samazināšanu

Dzērāji ne tikai jāsoda. Viņiem pašiem jācenšas atstest dzeršanu un jāpārvar dzeršanas radītās problēmas.

Dzeršanu iespējams mazināt, ja atsakās no stipriem alkoholiskajiem dzērieniem – degvīna, konjaka, ruma, viskija un džina.

Ja ir vēlme iedzert, tad stipro dzērienu vietā labāk izvēlēties vieglākus alkoholiskos dzērienus.

Dzeriet tikai kvalitatīvus un marķētus alkoholiskos dzērienus!

Dodiet priekšroku vieglam un vidēji stipram alum un pussausajiem vīniem, šampānietim! Minimāli lietojiet deserta vīnus!

Pirms glāzītes piepildīšanas padomājiet: **“Vai nebūtu labāk, ja vispār šo glā-**

zīti nedzertu?" Šaubas par dzeršanas norisi un beigām tīrīgi izteikusi M. Rama-ne četrrindē:

*Dzeršanā, tāpat kā karā,
Viss ir varbūtības varā:
Sākot nevar beigas zināt,
Nekā nevar aprēķināt.*

Būs labāk, ja samazināsim alkohola patēriņu un pakāpeniski atradināsimies no pārāk biežas iedzeršanas. **Samazinot izdzer-tā alkohola daudzumu,**

- ◆ ievērojami uzlabosies veselība,
- ◆ palielināsies darbaspējas,
- ◆ saglabāsies seksuālā potence,
- ◆ palielināsies dzīvesprieks.

Neaizmirsīsim – alkoholiķi nevienam nav vajadzīgi.

Alkoholismu ārstē gan ambulatoriski – psihoneiroloģiskajā dispanserā vai kabinetā, **gan stacionāri** – psihoneiroloģiskajā slimnīcā; ārstēšanas mērķis – novērst tieksmi pēc alkohola.

Ārstējoties slimniekam pašam aktīvi un neatlaidīgi jāvēlas atbrīvoties no žūpošanas netikuma, kā arī precīzi jāizpilda visi ārsta norādījumi.

Pastāv iespējas arī pašam rūpēties par dzeršanas samazināšanu, ievērojot pieļaujamo alkohola devu.

Lai izvairītos no žūpošanas, tas ir, no pārmērīgas un regulāras iedzeršanas, ieteicams vispirms noteikt un pierakstīt izdzertā alkohola devas dienā, nedēļā un ilgākā laika posmā. Tad jācenšas pieļaujamās alkohola devas nepārsniegt. Tā soli pa solim iespējams samazināt alkoholisko dzērienu lietošanu.

Kad smēķēšana un dzeršana atmes-ta, varam runāt par turpmāko... Pieredze liecina, ka daudzi cilvēki, kas atmetuši

smēķēšanu, alkoholisko dzērienu un nar-kotisko vielu lietošanu, jūtas kā no jauna piedzimuši, jo organisms vairs nav pakļauts nikotīna, alkohola un narkotiku graužošajai iedarbībai. Tomēr nereti cilvēki pēc minēto netikumu atmešanas jūtas “kā no laivas izmesti”, sāk nervozēt, kļūst nemierīgi, jo organismam atņemtas, pie kā tas bija pieradis. Šādos gadījumos cilvēkam vajadzīgs noteikts un stingrs raksturs. Dažkārt palīdz arī košļājamās gumijas, plāksteri un cita speciāli-zēta farmaceitiska produkcija.

Kad smēķēšana un dzeršana atmes-ta, tad jābūt pietiekamam gribasspēkam, lai šos netikumus neatsāktu. Lai nerastos vēlme uzvilkt kādu dūmu un iedzert kādu glāzīti “sīvā”, jācenšas neuzturēties smēķētāju un dzērāju sabiedrībā. Arī pārējiem cilvēkiem vajadzētu būt saprātīgiem un neierosināt atsākt smēķēšanu un dzeršanu. **Cilvēkiem, kas atmetu-ši minētos netikumus, nav vēlams pie-dāvāt ne cigaretes, ne alkoholiskos dzē-rienus, kā arī uzvedināt uz domām at-sākt šo ļaunumu un netikumu.**

Īpaši jā rūpējas, lai bērni un jaunieši tiktu atturēti no smēķēšanas, stipro dzērienu, kā arī narkotisko vielu lietošanas. Jāizman-to visa audzināšanas pieredze, lai viņi sa-prastu, ka smēķēšana, alkohola un nar-ko-tiku lietošana ir kaitīga un graužoša veselī-bai, pat nāvējoša.

Smēķētājiem, dzērājiem un nar-ko-māniem jāsaprot, ka ar šo netikumu atmešanu uzlabosies veselības stāvok-lis, labākas kļūs savstarpējās attiecī-bas ģimenē, darbā, visplašākajā sa-biedrībā.

Tas ir interesanti

Lielbritānijas civilās aviācijas amatpersonas grasās cīnīties pret tā dēvēto vardarbību gaisā. Turpmāk Lielbritānijā pasažieri, par kuriem raudās aizdomas, ka viņi ir iebaudījuši pārāk daudz alkohola, iekāpjot lidmašīnā, tiks pārbaudīti, lai noteiktu lietotā alkohola daudzumu.

Reiz lidmašīnai, kas bija ceļā no Londonas uz Jamaiku, bija jāveic piespiedu nolaišanās Norfolkā Virdžīnijā, lai izsēdinātu 12 pasažierus, kuri dzērumā sākuši uzvesties nekulturāli, pat vardarbīgi. Pēc līdzīga incidenta rokgrupas "Stone Roses" bijušais līderis Aiens Brauns tika notiesāts uz vairākiem mēnešiem ieslodzījumā.

9. PASĀKUMI PRET SMĒĶĒŠANU, DZERŠANU UN NARKOTISKO VIELU LIETOŠANU

Smēķēšanu un dzeršanu jācenšas samazināt līdz minimumam vai vislabāk jāatmet pavisam.

Smēķēšanas, dzeršanas un narkotisko vielu lietošanas atmešana ievērojami uzlabo veselību un darbaspējas, kā arī pilnveido uzvedības kultūru saskarsmē.

Daudzās pasaules valstīs izvēsta plaša un daudzveidīga cīņa pret smēķēšanu, dzeršanu un narkotiku lietošanu. Daudz tiek darīts, lai visplašākās tautas masas iepazīstinātu ar smēķēšanas, alkohola un narkotisko vielu lietošanas kaitīgumu. **Tiek pieņemti nozīmīgi lēmumi un aizliegumi, kas vērsti pret smēķēšanas un dzeršanas propagandu, tabakas izstrādājumu un alkoholisko dzērienu ražošanu, tirdzniecību un reklamēšanu. Tiek piemēroti arī bargi sodi par šo likumu nepildīšanu.**

Arī Latvijā pieņemti vairāki svarīgi lēmumi par tabakas un alkoholisko dzērienu ražošanas, tirgošanas un reklamēšanas ierobežošanu. **Par narkotisko vielu izgatavošanu, iegādāšanos, glabāšanu, realizēšanu vai pārsūtīšanu, kā arī citāda veida rīcību, kas veicina narkomāniju, paredzēta kriminālatbildība.**

Latvijas un vairāku citu valstu (Anglijas, Francijas, Vācijas, ASV, Japānas) zinātnieku pētījumi liecina, ka smēķēšanas pārtraukšana un dzeršanas samazināšana pārsteidzoši labi iedarbojas uz veselību. Pat pusmūža gadus sasniedzis smēķētājs un dzērājs, pārtraucot kaitīgos ieradumus, ievērojami samazina risku nomirt no alkohola, tabakas un narkotiku lietošanas izraisītajām slimībām.

Pasākumi pret smēķēšanu un dzeršanu dažās citās valstīs

No Eiropas valstīm cīņā pret smēķēšanu pozitīvi rezultāti gūti Anglijā, Francijā, Vācijā, Šveicē, Itālijā, Nīderlandē. Piemēram, vairākās **Anglijas pilsētās** smēķēšana aizliegta publiskās vietās, ik gadus tiek organizētas nesmēķētāju dienas. Lielbritā-

nijā turpmāk pasažieri, par kuriem radušās aizdomas, ka viņi ir lietojuši pārāk daudz alkohola, iekāpjot lidmašīnā, būs pakļauti pārbaudei, lai noteiktu lietotā alkohola daudzumu.

Francijā ir darbavietas, kurās par smēķēšanas atmešanu piešķir prēmiju. **Itālijas** armijā karavīriem nesmēķētājiem piešķir papildus atvaļinājumu.

Vācijas pilsētas Hamburgas senāts nolēmis (1998) turpmāk par cigaretes izsmēķa nomešanu uz ielas iekasēt 75 marku lielu naudas sodu, t. i., gandrīz 26 latus.

Šveicē organizēta nacionālā diena cīņai pret smēķēšanu.

Nīderlandē cigarešu pārdošana ir ierobežota, aizliegts smēķēt sabiedriskajās iestādēs, skolās, augstskolās, medicīnas iestādēs.

Arī **Japānā** neatlaidīgi cīnās pret smēķēšanu. Šajā valstī no 126 miljoniem iedzīvotāju 1998. gadā 26,47 miljoni bija smēķētāji vīrieši un 6,81 miljons smēķētāju sievietes. Šie skaitļi, salīdzinot ar iepriekšējiem gadiem, ir samazinājušies. Japānas Veselības aizsardzības ministrija 1999. gadā, atzīmējot Pasaules nesmēķētāju dienu, ierosinājusi ministrijas telpās nesmēķēt. Ierosinājumā teikts:

“Mums jāradā paraugs citām ministrijām, lai palielinātu informētību par tabakas kaitīgo ietekmi uz cilvēku veselību.”

Japānā **radīti pelnu trauki, kuri uzsūc dūmus**, bet pēc tam – arī **bezdūmu ciga-**

retes, kā arī **audumi, kas uzsūc tabakas dūmus un attīra gaisu no nikotīna piemaisījumiem**. Piemēram, telpā, kurā ir 20 m² platība, dienā, izsmēķējot 10 cigaretes, aizkari, kas izgatavoti no šī auduma (apmēram 8 m² platībā), garantē svaigu gaisu vairākus mēnešus.

Automobiļa salonā tā pati cigarešu norma – desmit cigaretes dienā – var garantēt svaigumu arī vairākus mēnešus, protams, ja auto ir tapsēts ar šo audumu.

Singapūrā uzsākta šoka terapija cīņā pret smēķēšanu. Te, lai ierobežotu smēķēšanu pilsētā, tiek demonstrēti šausminoši asiņainu smadzeņu, tauku izgulsnējumu asinsvadu sienīnās un plaušu ļaundabīgo audzēju attēli.

Malaizijā bargi soda par narkotisko vielu glabāšanu un lietošanu. Piemēram, kādam Malaizijas pilsonim piespriesti seši gadi cietumā un desmit sitieni ar niedru spieķi, jo pie viņa atrasti mazliet vairāk nekā simts gramu hašiša.

Pasaulē ir valstis, kurās valda ļoti bargi likumi – par narkotisko vielu izplatīšanu un lietošanu draud mūža ieslodzījums vai pat nāves sods.

Ievērojot smēķēšanas un alkohola lietošanas kaitīgumu un sabiedrības rūpes par veselības saglabāšanu, vajadzētu veselības un dzīvības vārdā atmest smēķēšanu, maksimāli samazināt alkohola lietošanu un pilnīgi pārtraukt narkotiku lietošanu.

KOPSAVILKUMS

Smēķēšana un dzeršana, narkotisko un toksisko vielu lietošana ir liels netikums un nodara ļaunumu visai cilvēcei.

Šie netikumi kļuvuši par nopietnu sociālu problēmu, kas nodara nopietnus neatgriezeniskus veselības bojājumus, rada lielus zaudējumus sabiedrībai, valstij, visai tautai.

Smēķēšana un tabakas dūmu ieelpošana ir ļoti kaitīga gan paša smēķētāja, gan apkārtējo veselībai. **Viskaitīgākā viela tabakas dūmos ir nikotīns. Tas negatīvi ietekmē CNS, vājina sirdi un asinsvadus, sekmē plaušu vēža, kuņģa, nieru un citu slimību attīstību.**

Lai saglabātu veselību un darbaspējas, neradītu liekus izdevumus, sarežģījumus darbā un ģimenē, nenonāktu līdz garīgam un fiziskam sabrukumam, kā arī sociālai un personīgai degradācijai, **jānormē alkohola lietošanas daudzums.**

Pārmērīga alkohola lietošana nevēlami ietekmē CNS un smadzeņu funkcijas, sirds un asinsvadu sistēmu, gremošanas traktu un aknu darbību, dzimumdzīvi un pēcnācējus, paaugstina miokarda infarkta iespējamību, asinsspiediena paaugstināšanos, kas savukārt var izraisīt insultu.

Mediķi, biologi un citu nozaru pārstāvji uzskata, ka **mērena dzeršana ir mazāk kaitīga, ja nedēļā netiek pārsniegtas 22 alkohola devas vīriešiem un 12 alkohola devas sievietēm.**

Speciālisti iesaka censties alkoholu nemaz nelietot 3 dienas nedēļā, lai organisms nostabilizētos.

Lielu ļaunumu veselībai nodara narkotisko vielu lietošana. Mazās devās tās rada maldīgu labsajūtu, bet lielās devās var iestāties pat nāve. Daudzos gadījumos arī toksisko vielu ostīšana beigusies traģiski.

Alkoholisko dzērienu lietošanu, kā arī smēķēšanu jācenšas samazināt līdz minimumam vai vislabāk atstest pavisam, bet narkotiskās un toksiskās vielas – nelietot nemaz.

Ja tomēr nevar iztikt bez smēķēšanas, tad jāzina – **kur, kad un kā to darīt, kā arī vietas, kur atļauts un kur neklājas smēķēt.**

Lietojot alkoholu, jāzina – **ar ko, par ko, kad, ko, kur un cik daudz dzert.**

Dzērieni piemērojami ēdieniem, nevis otrādi.

Saskandinot glāzes jāpaceļ ne augstāk par acu līmeni, jāskatās partnerim acīs un vīrietim savu glāzi jācenšas turēt nedaudz zemāk par sievietes glāzi, tā aplicinot cieņu viņai.

Daudzās pasaules valstīs, arī Latvijā, **izvērstā plaša daudzveidīga cīņa pret smēķētājiem, dzeršanu un narkotisko vielu lietošanu.** Šo netikumu pārtraukšana un pilnīga atmešana pārsteidzoši pozitīvi uzlabo veselību un darbaspējas, pilnveido uzvedības kultūru, it īpaši komunikatīvajā sakarsmē.

JAUNĪBAS SKAISTUMS UN VECUMA CILDENUMS

*Tik sirdij neaizliedz nekā
Ne jaunībā, ne gados sirmos,
Gan pavasarī ziedos pirmos,
Gan rudens miglā tumšajā.*

J. AKURATERS

Izlasījuši šo nodaļu, jūs gūsiet zināšanas un izpratni par

- bērības un jaunības skaistumu,
- jauniešu savstarpējām attiecībām,
- jaunības saglabāšanu un priekšlaicīgu novecošanu,
- mūža garumu un dzīves ilguma aptuvenu noteikšanu,
- dzīvi, kad klāt jau pensijas gadi,
- ilgdzīvotājiem un viņu dzīvošanas noslēpumiem,
- ievērojamiem cilvēkiem, kas nodzīvojuši ilgu un raženu mūžu pasaulē un Latvijā.

1. SKAISTĀ BĒRNĪBA UN JAUNĪBA

Visi pieaugušie reiz bijuši bērni.

A. DE SENT-EKZIPERI

Bērība un jaunība - tie ir ziedi, kas zied viskrāšņāk.

*Jaunība ir laiks, ko var par savu saukt.
Jaunība ir personības veidošanās un
attīstības, iekšējās dzīves, jūtu un emociju
atmodas un romantisma laiks.*

Cilvēks nāk no savas bērības. Šī patiesība nenoveco. Lai cik tālu dzīvē aizejam, lai ko sasniedzam, vienmēr mūs pavada atmiņas par skaistajām bērnu dienām.

Jo skaistāka un saulaināka bijusi

bērība, jo gaišāka un siltāka ir tās atblāzma turpmākajos dzīves gados.

Lielākā bagātība, kas, iespējams, gūta no bērības, ir:

- ◆ sirds siltums un labestība,
- ◆ jūtu un emociju daudzveidība,

- ◆ savstarpēja cieņa un uzticēšanās, kā arī
- ◆ čaklums un darbīgums,
- ◆ rūpība un kārtība.

Par to lai vislielākā pateicība gādīgajiem un garīgi bagātajiem vecākiem, arī visiem citiem labestīgajiem bērna audzinātājiem.

Bēdīgi, ja bērniem no vecākiem paliek tikai vārds un uzvārds, bet no skolotājiem un pārējiem audzinātājiem – ne visai patīkamas atmiņas.

Daudziem pieaugušajiem cilvēkiem šķiet, ka bērnībā

- ◆ zāle bija zaļāka un košāka,
- ◆ debesis – skaidrākas un dzidrākas,
- ◆ ūdeņi – zilāki un tīrāki,

- ◆ saule – siltāka un spilgtāka,
- ◆ ziedi – krāšņāki un smaržīgāki,
- ◆ meitenes – skaistākas un mīļākas.

Cilvēki uzskata, ka bērnībā laiks rit patīkami, lēni un nesteidzīgi, jaunībā – vidēji ātri, bet pusmūžā un vēlāk tas skrien ātrāk, pat strauji rit gads pēc gada. Daudziem liekas, ka agrāk cilvēks prata gan strādāt, gan atpūsties, gan priecāties par dzīvi.

Tas viss liecina par to, cik liela ietekme uz visu turpmāko dzīvi ir bērnībai un jaunībai – cilvēka mūža spilgtākajam posmam. Ne velti tautā mēdz teikt – **“zaļā un jaukā bērnība, drosmīgā un cerībām pārbagātā jaunība, gudrais un cildenais vecums”**.

2. JAUNIEŠU SAVSTARPĒJĀS ATTIECĪBAS

*Pasaule nav nekā skaistāka par draudzību;
dzīve bez draudzības ir kā pasaule bez
saules gaismas.*

CICERONS

Labs draugs - reta manta pasaulē.

Draudzība dārgāka par zeltu.

LATVIEŠU SAKAMVĀRDI

Cilvēku, īpaši jauniešu, savstarpējās attiecības pētījis vācu ārsts Henrihs Brikners. Viņš uzskata, ka cilvēku savstarpējās attiecības var būt gan paviršas, gan arī ciešas un nopietnas, kas jau uzliek zināmus pienākumus citam pret citu.

Nosacīti paviršas attiecības, kas cieši nesaista abas puses, ir pazišanās. Savstarpējām attiecībām kļūstot nopietnākām un dziļākām, veidojas biedriskums, draudzība un mīlestība.

Pazišanās un biedriskums

PAZIŠANĀS sākotnei parasti ir gadījuma raksturs. Nereti cilvēki pavirši iepazīstas, piemēram, tad, ja viņi dzīvo netālu viens no otra, strādā vienā un tajā pašā uzņēmumā vai apmeklē vienu un to pašu skolu.

Šāda pazišanās parasti neuzliek nekādus pienākumus citam pret citu.

BIEDRISKUMU jau raksturo kopīgas intereses, ieceres un darbība. Taču arī bied-

riskas attiecības var būt paviršas, epizodiskas, nestabilas, vēsas, formālas. Šādas attiecības var veidoties no agras bērnības, skolas un augstskolas gadiem, it īpaši, veicot kopīgu darbu.

Šādos gadījumos viens otru saprot un atbalsta, kopīgi pārdzīvo priekus un bēdas, taču otra personiskajā dzīvē pārāk neiedziļinās vai netiecas to darīt.

Biedriskās attiecībās noteicošās ir cilvēku uzvedības un rīcības ārējās izpausmes, kurām var nebūt dziļāka garīga un dvēseliska seguma.

Draudzība un iemīlēšanās

Dziļāku un nopietnāku iekšējās un ārējās kultūras vienotību un harmoniju pauž **DRAUDZĪBA, kas ir arī biedrisku attiecību augstākā pakāpe.** Bieži draudzība ir biedrisku attiecību turpinājums.

Draudzējas ne tikai meitenes ar meitenēm un zēni ar zēniem, bet arī zēni ar meitenēm. **Nereti draudzība kļūst arvien nopietnāka, dziļāka, daudzpusīgāka.** Veidojas kopīgi uzskati, ieceres, vēlmes, intereses utt.

Bieži jauniešu jūtas kļūst arvien spēcīgākas, plašākas, dziļākas. Šīs jūtas ir jāciena. Taču ir jāpalīdz viņiem atšķirt vēlamo no nevēlamā, labo no sliktā, patieso no neīstā u. tml.

Nereti no draudzēšanās izaug **MĪLESTĪBA – un tad jauniešu attiecības kļūst valdzinošas, sirsnīgas, tuvas, maigas.** Arvien spēcīgāka kļūst tieksme vienam pēc otra.

Diemžēl vecāki un skolotāji ne vienmēr izprot jauniešu iemīlēšanās skaistumu un viņu vienreizējos pārdzīvojumus.

Ja vien tas netraucē viņu pašu izaugsmei, attīstībai, kā arī saskarsmei ar ci-

tiem, nenosodīsim jauniešus un nemazināsim jaunības neatkārtājamo skaistumu!

Jūsmošana un flirts

Iemīlēšanās dažkārt izpaužas kā JŪSMOŠANA, idealizācija, īpaši tad, ja nav sagaidāma atbilde uz jūtām.

Jūsmošana vairāk raksturīga meitenēm, mazāk zēniem. Meitenes jūsmo skaļāk un atklātāk nekā zēni. Nereti par apjūsmošanas objektu kļūst spilgtas un populāras personības.

Bieži apjūsmotais liekas ideāls, pievilcīgs, interesants un neatkārtojams. Visvairāk uzmanību pievērš otra cilvēka izskatam, panākumiem, uzvedībai. Viņu klusībā dievina, pielūdz, tiecas redzēt, satikt, kā arī iegūt viņa labvēlību utt. Apjūsmotais šķiet lielisks, neatvairāms un pievilcīgs, tādat īsts ideāls.

Ne vienmēr apjūsmotajam cilvēkam piemīt tikai pozitīvās īpašības. Bet jaunieši, kuri ir sajūsmā par kādu personu, bieži vien slikto neredz. Nereti jūsmošana notiek tikai domās, iztēlē.

Piemēram, meitenes nereti jūsmo par aktieriem, estrādes dziedātājiem, sportistiem, bet zēni – par skaistuma karalienēm, dejojotājām, kinozvaigznēm. Daži pat krāj viņu fotogrāfijas, aprakstus vai kādu siku piemiņas lietu, kā arī fantazē, ko darītu, ja viņi satiktos, sarunātos, skūpstītos.

Tā tiek izveidots elks, par kuru jaunieši jūsmo, kuru pielūdz. Taču daļa jauniešu nevēlas aprobežoties ar jūsmošanu, bet cer uzsākt flirtu ar apjūsmoto objektu.

FLIRTA jēdzienā ietverta glaimošana, koķetēšana, milināšanās, lakstošanās.

Atšķirībā no jūsmošanas flirts vairs

nav tikai sapnis un fantāzija, bet jau ir vairāk vai mazāk erotiskas attiecības starp meiteni un zēnu, sievieti un vīrieti.

Partneris ar glaimošanu, koķetēšanu, galantu uzvedību cenšas iecerētai personai tuvināties. Tā veidojas attiecības, kas neuzliek pienākumus un atbildību vienam pret otru. **Flirts vairāk ir patikama laika pavadīšana – bez būtiskas jūtu līdzdalības, bez lielākas tuvības.**

Nereti flirtam piemīt zināms draiskums un nebēdnība. Flirtēšanas laikā partneri viens otru labāk, tuvāk un dziļāk iepazīst. Dažkārt ar flirtu aizsākas mīlestība.

Mīlestība un dzimumattiecības

MĪLESTĪBA pauž savstarpēju tuvību, simpātijas un vajadzību vienam pēc otra. Jūtu dziļums un noturība ir pazīmes, kas atšķir mīlestību no draudzības un flirtēšanas.

Mīlestībā sevišķi liela nozīme ir garīgai un fiziskai tuvībai. Skaisti, ja mīlētāji jūt viens otra pievilšanās spēku tik stipri, ka nespēj aprobežoties ar apskāvieniem un skūpstiem vien. Tā iesākas dzimumsakari, kas ir īstas mīlestības būtiska sastāvdaļa.

Lieliski, ka mīlestība un dzimumattiecības viena otru papildina. Taču pārmērības dzimumsakaros nav vēlamas. Mediķi uzskata, ka dzimumfunkcijas iespējamās pat līdz lielam vecumam, ja dzimumsakari ir daudz maz regulāri jau no jaunības. Tomēr katru dienu stāties dzimumsakaros nav vēlams pat ļoti veselīgiem un spēcīgiem cilvēkiem.

Mīlestība un optimālas dzimumattiecības uztur kā fizisko, tā garīgo možumu, apmierinātību un dzīvotprieku visu mūžu.

Dzimumattiecību rosināšanas taktika

Liela laime ir just mīlotā garīgo un fizisko tuvību. Bēdīgi, ja viens no partneriem cenšas tikai pēc fiziskās tuvības. Tāpēc, piemēram, sievietēm, it īpaši meitenēm, vajadzētu būt apdomīgām un piesardzīgām, pirms uzsākt intīmās attiecības ar vīriešiem. Starp viņiem var būt tādi, kas vēlas gūt tikai seksuālu apmierinājumu.

Par dzimumattiecību rosināšanu taktiskiem paņēmieniem vairākas publikācijas sagatavojis igauņu zinātnieks H. Krums.

Kā vīrieši piesaista sievietes

Vīriešu solījumi. Lai paātrinātu stāšanās dzimumattiecībās, vīrieši mēdz sievietei daudz ko solīt. Nereti sola mūžīgu uzticību, mīlestību un bagātību, turklāt sākot visbrīnišķīgākos vārdus, kā teikts arī jā no Ferencā Lehāra operetes:

Es vēlos, ak, mīlo meitenīt,

Ap tevi debesu zilgmi tīt.

Tev dāvāšu zvaigzni mirdzošu,

Ja vien tu teiksi: tev' mīlēšu.

Priekš tevis upurēt visu es varu,

Priekš tevis sapņus es īstus daru.

Vīriešu solījumi bieži ir tikai tukši vārdi un malduguns.

Līdzjūtības izraisīšana. Bieži tā izpaužas pat lūgšanās veidā. Piemēram, sākot, ka viņam nepieciešama seksuāla tuvība, jo pretējā gadījumā dzīve kļūst neiecīšama, pat neiespējama. Tā vai līdzīgi runājot, vīrietis cenšas meitenē izraisīt līdzjūtību pret sevi.

Neatlaidības taktika. Visbiežāk ir tā, ka pašpārliecināts, iedomīgs un egoistisks jaunietis, kurš meitenei patīk, neatlaidīgi pieprasa fizisku tuvību. Dažkārt izskan pat draudi: ja tu to nevēlies, tad man jāmeklē kāda cita. Pārmērīgai neatlaidībai un uz-bāzībai vajadzētu meitenē izraisīt modrību. Meitene nedrīkst maz pazīstamam vīrietim iet līdzī uz viņa mājām vai atļaut viņam, jo īpaši vēlu vakarā, ienākt savā dzīvoklī.

Izspiešanas taktika ir iepriekšējās taktikas turpinājums – vīrietis par atkārtoti draud atstāt sievieti un atrast citu, kas nebūs tik nepielaidīga.

Mīlestību, kura jāpierāda tikai ar seksuālu tuvību, meitenēm jāuztver kā personisks apvainojums.

Mīlestības pierādījuma pieprasīšana. Vīrietis parasti izliekas, ka viņš šaubās par meitenes mīlestību, un kā pierādījumu pieprasa seksuālu tuvību. Meitenei jāsaprot, ka mīlestība pirmām kārtām izpaužas garīgajā tuvībā, uzskatu un interešu kopībā, nevis seksuālajā tuvībā. Ja šādā veidā jāpierāda mīlestība, tad tas liecina, ka vīrietis meiteni nemīl.

Uzpirkšanas taktika. Vīrietis meitenei pērk dārgas dāvanas, rīko izbraukumus ārpus pilsētas, izmaksā kafējnīcās un restorānos. Un kā atlīdzība par to bieži tiek pieprasīta seksuāla tuvība.

Rosināšana ar alkoholu. Visai plaši lietots meitenes iespaidošanas paņēmiens ir uzciņāšana ar alkoholiskiem dzērieniem. Alkohols vājina paškontroli un pretestības spējas. Vīrietis to labi zina un cenšas meiteni piedzirdīt, lai stātos dzimumsakaros.

Kā sievietes piesaista vīriešus

Arī sievietes cenšas piesaistīt vīriešus ar vairākiem taktiskiem paņēmiem. Aplūkosim dažus no tiem.

Sevis izcelšana. Ar apgērba palīdzību tiek akcentētas sieviešu ķermeņa formas: slaidis augums, skaistas krūtis, gurni un kājas. Tiek valkātas ļoti pieguļošas kleitas ar iespējami lielu dekoltē. Netiek žēloti līdzekļi kosmētikai un frizūrai. Ejot sieviete cenšas ieturēt staltu stāju, raitu gaitu, vieglu šūpošanos gurnos. Netiek aizmirsts arī valdzošs acu skatiens.

Izplatītākie paņēmieni

- ◆ **Galvas atmešana atpakaļ,** sakārtojot matus, lai izceltu krūtis un partneris to izjustu. Šo žestu izmanto sievietes, kurām ir īsi mati.
- ◆ **Apakšdelmu atsegšana** tam vīrietim, kurš patīk. Apakšdelms jau no seniem laikiem tiek uzskatīts par vienu no erogēnajām zonām.
- ◆ **Plaukstu parādīšana.** Sievietes sarunas laikā ar vīrieti cenšas parādīt savas plaukstu. Tas norāda, ka sieviete apstiprinoši atbild uz vīrieša piedāvājumu.
- ◆ **Šūpošanās gurnos.** Uz ielas bieži var redzēt sievietes, kuras iet, nedaudz šūpojot gurnus. Lai pievērstu vīriešu uzmanību, viņas uzvelk īsus apspīlētus svārciņus, kas izceļ apaļās formas.
- ◆ **Ja sieviete noglauda savus gurnus,** tas nozīmē, ka viņa vēlas, lai viņu glaudītu.
- ◆ **Pievērtu acu skatiens.** Sieviete nedaudz ilgāk ar izaicinošu acu skatienu kavējas pie tā vīrieša, kurš patīk. Pēc tam ātri novēršas un pēc kāda laika atkal paskatās, lai redzētu, kāda ir reakcija.

- ◆ **Pavērtas lūpas.** Jau no seniem laikiem sievietes krāso lūpas, lai tās akcentētu. Pavērtas lūpas nepārprotami norāda, ka sievietei patīk vīrietis, uz kuru viņa skatās.
- ◆ **Kāda objekta vai priekšmeta glaudīšana.** Cigaretetes, vīna glāzes kājiņas vai jebkura cita tieva, gara objekta glaudīšana norāda uz to, par ko cilvēks neapzināti domā.
- ◆ **Sakrustotas kājas.** Lai pievērstu vīriešu uzmanību, sievietes sēž sakrustotām kājām. Tā ir ērti sēdēt, un tas ļauj sievietei demonstrēt kājas un gurnus. Ap-

zināti izmantojot šo žestu, sievietes ceļgals ir vērstas pret to vīrieti, kurš viņu interesē.

Nevajadzīga aprūpe. Dažas sievietes cenšas pārāk aprūpēt vīriešus, it sevišķi jaunākus par sevi. Piemēram, cienā ar dažādiem gardumiem, piešuj iztrūkstošo pogu, izmaksā kino. Tādējādi sieviete pārņem vīrieti gandrīz vai pilnīgā aprūpē. Diemžēl ir vīrieši, kuri pie šādas aprūpes pierod un tiekas ar sievieti, pat ja viņu nemīl.

3. KĀ SAGLABĀT JAUNĪBU UN PRIEKŠLAICĪGI NENOVECOT

*Brāļi, šodien priecājties,
Jaunība drīz beigsies!
Un, kad vecums piesteigsies,
Prieki vairs neveiksies.*

SENA STUDENTU DZIESMA

*Viss iznīkst, viss zūd,
Viss dzīvē nieks -
Lai deg, lai kvēlo
Tik dzirkstošais priekš!*

ASPĀZIJA

*Katrs cilvēks, tik jauns vai vecs,
Cik dziļas saknes, cik zaļi laksti.*

O. VACIETIS

Jauniešiem dzīvē nopietna problēma ir iespējami ilgāk saglabāt jaunību, bet gados vecākiem cilvēkiem – tik ātri nenovecot. Šajā sakarībā franču speciālisti iesaka vairākus padomus, ko vajadzētu un ko nevajadzētu darīt.

Vajadzētu

- ◆ Iespējami maz ēst.

- ◆ Biežāk ēst zivis.
- ◆ Dzert ūdeni.
- ◆ Nodarboties ar fizisko kultūru un sportu.
- ◆ Pēc iespējas vairāk staigāt.
- ◆ Uzturēties svaigā gaisā.
- ◆ Pietiekami izgulēties.
- ◆ Vairāk smaidīt un smieties.
- ◆ Milēt bērnus un mazbērnus.
- ◆ Milēt dzīvi kopumā.

Nevajadzētu

- ◆ Pārēsties.
- ◆ Lietot alkoholu.
- ◆ Daudz smēķēt.
- ◆ Stundām ilgi skatīties televizoru.
- ◆ Dusmoties uz citiem.
- ◆ Ģērbties vecmodīgi.
- ◆ Sēdēt mājās.
- ◆ Zaudēt humora izjūtu.
- ◆ Nopelt jaunos.
- ◆ Ieslīgt grūtsirdībā.

Cerams, ka šie ieteikumi palīdzēs ilgāk saglabāt jaunību un iespējami tālāk atvērīs vecumu.

Zināma nozīme ir arī **baiļu mazināšanai** par vecuma tuvošanos, darbaspēju un darba patikas saglabāšanai, sakoptības, labas izskata un garastāvokļa uzturēšanai.

Veselības pasliktināšanās, aiziešana no darba, nevērība pret sevi un labas formas uzturēšanu bieži vien izraisa vecuma un pensijas sindromu.

Sajūta, ka neesi vajadzīgs sabiedrībai, ģimenei, draugiem, jūtamī mazina dzīves tonusu, paātrina novecošanos.

Pēdējo gadu pētījumi liecina, ka 60 – 70% mūsdienu pensionāru ir darbaspējīgi un darba griboši. Būtu neracionāli, ja sabiedrība neizmantotu pensionāru darba un dzīves pieredzi.

Visa cilvēces attīstības gaita ir pierādījusi, ka DARBS ir viens no galvenajiem un iedarbīgākajiem līdzekļiem, kas sekmē cilvēka garīgu un fizisku attīstību. Darbs attīsta, audzina un veido cilvēku no agras bērnības līdz sirmam vecumam.

Visas materiālas un garīgās vērtības ir cilvēka roku un prāta radītas. Darbs veicina cilvēka intelektuālo attīstību. Fizisks darbs stimulē organisma fizioloģiskos procesus, veicina asinsriti, vielmaiņu.

Bezdarbība nav pieļaujama ne jaunībā, ne pusmūžā, ne vecumdienās. Katrā dzīves posmā jācenšas veikt saviem spēkiem un spējām atbilstošs darbs.

Darba lielo nozīmi cilvēka dzīvē uzsvēruši daudzi ievērojami cilvēki. Lūk, ko viņi saka!

“Nekas cilvēku tā nenovārdzina un nesagrauj kā ilgstoša bezdarbība.”

Aristotelis, sengrieķu filozofs

“Cilvēks, kas strādā, vienmēr jūtas jauns.”

N. Burdenko, krievu ķirurgs

“Strādā, kad tev skumji, jo darbs ir vienīgais līdzeklis skumju izklīdināšanai. Strādā, lai neiegrimtu melanholijā, jo darbs vislabāk atbrīvo no grūtsirdīgas tukšuma izjūtas.”

J. Behers, vācu rakstnieks

“Darbs, ko darām ar prieku, dziedina.”

V. Šekspīrs, angļu dramaturgs un dzejnieks

“Tas, kas cer ar neko nedarīšanu saglabāt sev veselību, rīkojas tikpat muļķīgi kā cilvēks, kas ar klusēšanu domā attīstīt savu balsi.”

Plūtārhs, sengrieķu rakstnieks

“Ne tas ir nabags, kam nekā nav, bet gan tas, kurš nestrādā.”

S. de Monteskjē, franču jurists, rakstnieks, filozofs

“Lieli un labi darbi vienmēr saliedē cilvēkus.”

S. Cveigs, austriešu rakstnieks

*“Darbs jāveic ar mīlestību un aizrau-
šanos, pat nepatīkamā darbā jāprot ielikt
tūksmi.”*

A. Brigadere, latviešu rakstniece

*“Kas grib strādāt, tas meklē iespējas,
kas negrib strādāt, tas meklē ieganstus.”*

A. Dripe, latviešu rakstnieks

*“Darbs atvairā no mums trīs lielus ie-
naidniekus: garlaicību, izlaidību, naba-
dzību.”*

Voltērs, franču rakstnieks un domātājs

*“Dzīvē galvenais ir darbs, un tas, kas
nespēj strādāt, nespēj arī dzīvot īstu cil-
vēka dzīvi.”*

N. Čerņiševskis, krievu rakstnieks

*“Statuju rotā tās skaistums, cilvēku –
viņa darbs.”*

*Pitagors, sengrieķu filozofs un
matemātiķis*

“Kas darbu mīl, tas dzīvi mīl.”

A. Upīts, latviešu rakstnieks

Daudziem cilvēkiem, kļūstot vecākiem, vēl arvien saglabājas vēlme darboties un strādāt, taču darbaspējas un iespējas jūtami samazinās.

**Kad daļa mūža jau nodzīvota, samazi-
nās ne tikai darbaspējas, bet arī sašauri-
nās draugu un paziņu loks – cilvēki kļūst
vientuļi.** Tāpēc vajadzētu darīt visu iespē-
jamo, lai nekļūtu vientuļi un priekšlaicīgi
nenovecotu.

Sevišķi nevēlama ir tā dēvētā dvēseles
vientulība, kuru apkārtējie var arī nepama-
nīt. Gados vecāki cilvēki bieži dažādu ie-
meslu dēļ par savu vientulību nemēdz runāt.

**Skumīgi, ka vecāku cilvēku vientuli-
bu nesaredz tuvinieki, draugi un pazi-
ņas.** Šādi vientuļnieki nereti kļūst noslēg-
tāki, ieraujas sevī un arvien mazāk kontak-
tējas ar citiem. Līdz ar to **pasliktinās ne
tikai veselība, bet arī uzmācas skumjas,
bailes, sākas stresi un depresijas, kas ga-
dos vecākiem cilvēkiem var beigties
bēdīgi.**

Lai tas nenotiktu, pašiem cilvēkiem jā-
cenšas neļaut ielavīties vientulībai savā
dzīvē. **Par to vajadzētu parūpēties arī
bērniem, mazbērniem, mājiniekiem, ra-
diem, draugiem un paziņām.**

**Bet pašam ir jācenšas nemazināt
kontaktus ar cilvēkiem un saglabāt do-
mubiedru pulku, jāatrod kāds vaļas-
prieks.** Atcerēsimies arī to, ka iekšējā
emocionālā dzīve vecumdienās ir jūtīgā-
ka un daudzšķautņaināka nekā jaunībā.
Tāpēc vecākiem cilvēkiem tik ļoti nepie-
ciešama apkārtējo cilvēku izpratne, drau-
dzība un mīlestība.

Kaut gan iepazīties un sadraudzēties no
jauna ir samērā grūti, taču ar smalkjūtīgu,
taktisku un tolerantu izturēšanos tas ir ie-
spējams.

**Jaunus draugus un paziņas iespējams
iegūt, ievērojot sekojošus ieteikumus.**

- ◆ Lai sāktu sarunu ar cilvēku, kas jūs in-
teresē, laipni izsaket kādu komplimen-
tu par viņa stāju, gaitu, skatu, apģērbu,
sakoptību vai citām ārējām izpausmēm.
- ◆ Ja esat kautrīgs, mazrunīgs un ieslēgts
sevi, tad biežāk vienkārši un taktiski
sveiciniet jūsu apkārtne esošos cilvēkus
un laipni uzsmaidiet viņiem.
- ◆ Iepazīšanās iespējama ar uzmanības pie-
vēršanu un jautājumu uzdošanu, piemē-
ram, par laiku, dienas notikumiem, sa-
dzīves un citām problēmām.

- ◆ Ejot līdzās vai blakus cilvēkam, kas jūs interesē, esiet pret viņu laipns, uzsmaidiet viņam, palaidiet pa priekšu, atveriet durvis! Esiet draudzīgs, taču neesiet uzbāzīgs!
- ◆ Arī saistošu un interesantu sarunu uzsākšana un smalkjūtīga izvērsšana var kļūt par iepazīšanās sākotni.
- ◆ Ja iepazīstaties ar jums patīkamu cilvēku, pasakiet viņam savu telefona numuru vai pasniedziet vizītkarti, norunājiet savvanīšanos un tikšanās!
- ◆ Satiekoties esiet draudzīgs un saprotošs, taču visu par sevi neklājas izstāstīt, kā arī nav pieklājīgi pārāk izprašņāt otru. Vispiemērotākā ir sākotnēji aturīga, mazliet rezervēta, pieklājīga uzvedība.
- ◆ Jauno paziņu un sarunu partneri nevērtējiet arī pārlietu steidzīgi, ļaujiet viņam (viņai) atklāt sevi, savu individualitāti un personību bez steigas un pēctecīgi nākamajās tikšanās reizēs.

4. MŪŽA ILGUMS

MŪŽA ILGUMS ir laikposms no cilvēka piedzimšanas līdz nāvei. Tas ir ļoti dažāds. Mūža ilgumu ierobežo novecošana. Kopš seniem laikiem cilvēki meklējuši dažādus līdzekļus pret novecošanu.

Sengrieķu ārsts **Hipokrats** (460 – 377 vai 356 p. m. ē.) ieteicis ēst mēreni, nevairīties no fiziskas piepūles.

Sengrieķu filozofs **Platons** (428 vai 427 – 348 vai 347 p. m. ē.) uzsvēris, ka novecošanās process atkarīgs no dzīvesveida vidējos gados. Cilvēki, kuri prot domāt

*Vai tavš mūžs kam lieti der,
To vis neteic ilgie gadi.
Vien tas brītiņš dārgi sver,
Ko ar labiem darbiem vadi.*

J. NEIKENS

*Priecājies par katru stundu,
par katru mirkli, ko Tu
šai saulē aizvadi:*

*Nav nekā skaistāka par
pašu dzīvi, par dzīves būtību.*

K. EGLE

un piemēroties dažādiem dzīves apstākļiem un situācijām, vieglāk tiek galā ar vecuma problēmām.

Aristotelis (348 – 322 p. m. ē.) uzskatījis, ka novecošana saistīta ar siltuma zaudēšanu, un ieteicis karstas vannas.

Cilvēka mūža ilgums gadsimtu gaitā ievērojami palielinājies. Piemēram, **vidējais mūža ilgums**

- ◆ akmens laikmetā bijis 18 gadi,
- ◆ bronzas laikmetā – 20 gadi,
- ◆ dzelzs laikmetā – 22 gadi,
- ◆ viduslaikos – 25 – 30 gadi.

Eiropā

- ◆ 16. gs. – 21 gads,
- ◆ 17. gs. – 26 gadi,
- ◆ 18. gs. – 34 gadi,
- ◆ 19. gs. beigās tas jau sasniedza 50 gadus.

20. gadsimtā, dzīves līmenim paaugstinoties, medicīnai un veselības aizsardzībai attīstoties, vidējais dzīves ilgums palielinājies – tas sasniedzis pat 70 gadus un vairāk. Taču sievietes dzīvo par desmit gadiem ilgāk nekā vīrieši.

Latvijā vidējais vīrieša mūža ilgums ir aptuveni par desmit gadiem īsāks nekā sievietes mūža ilgums. 1999. gada nogalē publiskots pētījums “Dzimums un tautas attīstība Latvijā”.

Redzam, ka vidējais mūža ilgums Latvijā 1998. gadā ir 64,1 gads vīriešiem un

75,5 gadi sievietēm.

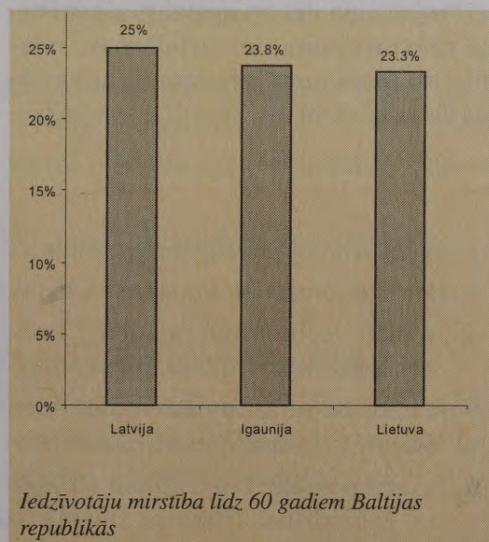
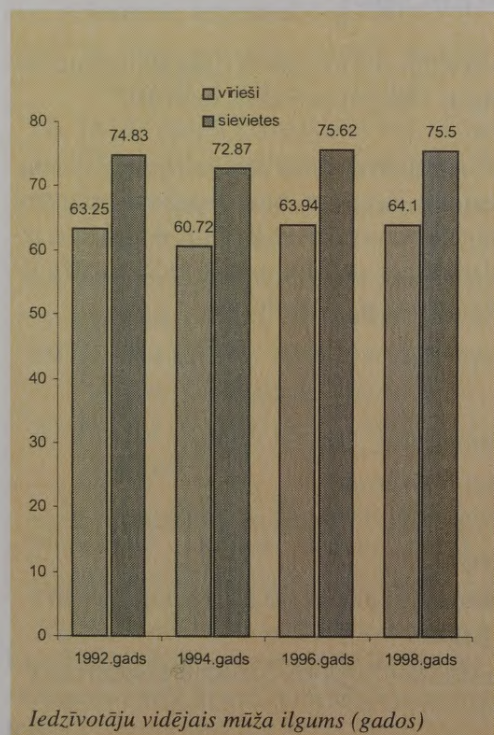
Līdzīga mūža ilguma attiecība vīriešiem un sievietēm bijusi arī 1996. gadā – attiecīgi 63,94 gadi un 75,62 gadi. 1994. gadā – 60,72 gadi vīriešiem un 72,87 sievietēm, bet 1992. gadā – 63,25 vīriešiem un 74,83 sievietēm.

Eiropas Savienības valstīs šie rādītāji ir augstāki: sievietēm – no 77,8 līdz 81,9, vīriešiem – no 71,3 līdz 76,5 gadiem. Liels vidējais dzīves ilgums gan sievietēm, gan vīriešiem ir Islandē, Zviedrijā, Japānā.

Savukārt dati par iedzīvotāju mirstību vairākos pasaules reģionos liecina, ka vīriešu mirstības rādītājs ir augstāks nekā sievietes mirstības rādītājs. Latvijā, tāpat kā daudzās Eiropas valstīs, sievietes dzīvo ilgāk nekā vīrieši.

Latvijā daudzi cilvēki aiziet no dzīves, vēl būdami spēka gados, nesasniedzot pensijas vecumu. Par to liecina kārtējais ANO demogrāfiskās statistikas pārskats 20. gs. beigās.

Redzam, ka 25% Latvijas iedzīvotāju nedzīvo pat līdz 60 gadu vecumam.



Baltijas kaimiņvalstīs šis rādītājs ir zemāks – 23,8% Igaunijā un 23,3% Lietuvā, bet arī tur tas ir ievērojami augstāks nekā Rietumeiropas valstīs.

Salīdzinājumā ar Baltijas valstīm vēl augstāka mirstība līdz 60 gadu vecumam Eiropā ir tikai NVS valstīs – 29,7% Krievijā, 26,1% Baltkrievijā un 25,3% Moldovā. Ukrainā 60 gadu vecumu nesasniedz 24,1% iedzīvotāju.

Augstais mirstības līmenis cieši saistīts ar sociāliem apstākļiem un veselības aizsardzību. Raksturīgi ir tas, ka Latvijā visvairāk mirst no sirds un asinsvadu slimībām un ar tām nomirst vairāk sievietes nekā vīrieši. Vairākumā gadījumu sievietes ar šo kaiti mirst vecumā pēc 75 gadiem, kad lielākā daļa vīriešu jau ir nonākuši aizsaulē ar citām kaitēm.

Savukārt vēzis un nedabīgie nāves cēloņi, kas mirstības cēloņu biežuma sarakstā Latvijā ir otrajā un trešajā vietā, – vairāk attiecas uz vīriešiem.

Iemesls tam ir gan sociāli apstākļi, gan veselības aprūpe, kā arī cilvēka organisma paātrināta un priekšlaicīga novecošanās.

Cilvēka organisma novecošanās cēloņus un likumsakarības pēta medicīnas un bioloģijas nozare gerontoloģija. Tās galvenais uzdevums ir pasargāt cilvēkus no pārāgas un priekšlaicīgas novecošanas un pagarināt cilvēka mūžu. **Mūsdienų zinātnieki prognozē mūža ilgumu līdz 200 gadiem, bet mediķi konstatējuši, ka cilvēka orgāni un audi var darboties 130 – 150 gadus.**

5. DZĪVES ILGUMA APTUVENA NOTEIKŠANA

Katrs cilvēks vēlas dzīvot iespējami ilgāk. Vairāki **ASV zinātnieki** (R. Allens, Š. Linde, Dž. Hilla u. c.) **uzskata, ka cilvēka mūža ilgumu iespējams prognozēt, ievērojot viņa dzīves apstākļus, ģenētisko raksturojumu, nodarbošanos, vēlamos un nevēlamos ieradumus, apkārtējās vides ietekmi utt.** Turklāt ir svarīgi pie-

vērst cilvēka uzmanību riska faktoriem, kādiem viņš pakļauj savu veselību.

Atbildot uz tālāk dotajiem jautājumiem, katram cilvēkam būs iespējams aptuveni noteikt savas dzīves ilgumu. Aprēķinus izdaries, par pamatu ņemot vidējo mūža ilgumu, tas ir, 70 gadus!

1. Ja jūs dzīvojat lielpilsētā, atņemiet 2 gadus!
2. Ja jūs dzīvojat lauku apvidū, pieskaitiet 2 gadus!
3. Ja jūsu vecmāmiņa (vectētiņš) nodzīvoja līdz 85 gadiem, pieskaitiet 2, ja abi nodzīvoja līdz 80, pieskaitiet 4 gadus!
4. Ja kāds no jums tuviem radniekiem nenodzīvoja līdz 50 gadiem un nomira no vēža, infarkta u. tml., atņemiet 3 gadus!
5. Ja esat pensijā, bet turpināt strādāt, pieskaitiet 3 gadus (pilnīga bezdarbība un sabiedrības trūkums saīsina dzīvi)!

6. Ja jūs strādājat garīgu darbu, atņemiet 3 gadus, ja strādājat fizisku darbu, pieskaitiet 3 gadus!
7. Ja jūs nodarbojaties ar fizisko kultūru vai sportu piecreiz nedēļā, kaut vai pusstundai, pieskaitiet 4 gadus; ja divas trīs reizes, pieskaitiet 2 gadus!
8. Ja esat precējies (vai gatavojaties to tuvākajā laikā darīt), pieskaitiet 5 gadus, bet, ja ne, tad atskaitiet par katriem 10 vientulībā nodzīvotiem gadiem vienu gadu nost (sākot ar 25 gadu vecumu)!
9. Ja esat vīrietis, atskaitiet 5 gadus, ja esat sieviete, pieskaitiet 5 gadus!
10. Ja jums ir vidējā izglītība, pieskaitiet 1 gadu, ja augstākā – 2 gadus; ja jums ir zinātniskais grāds, pieskaitiet 3 gadus!
11. Ja esat laimīgs, pieskaitiet 1 gadu, ja jūtaties nelaimīgs – atskaitiet 2 gadus!
12. Ja jums ir mierīgs un apdomīgs raksturs un jūs labi saprotaties ar cilvēkiem, pieskaitiet 3 gadus; ja esat viegli uzbudināms, nervozs, nesavaldīgs, agresīvs cilvēks, atņemiet 3 gadus!
13. Ja jūs vairāk nekā desmit stundas diennaktī guļat, atņemiet 4 gadus, ja 7 – 8 stundas, neatņemiet neko, ja slikti guļat, atņemiet 3 gadus!
14. Ja jūs, sēdēdams pie mašīnas stūres, pastāvīgi pārkāpjat satiksmes noteikumus, atņemiet 1 gadu!
15. Ja jums pastāvīgi trūkst naudas un jūs visu laiku meklējat, kur to var nopelnīt, atņemiet 2 gadus!
16. Ja jūs dienā izsmēķējat vairāk nekā trīs paciņas cigarešu, atņemiet 8 gadus, ja 1 paciņu – 6 gadus, ja mazāk – 3 gadus.
17. Ja jūs katru dienu iedzerat kaut lāsīti alkoholisko dzērienu (t. sk. alu), atskaitiet 1 gadu!
18. Ja jūsu svars pārsniedz normu par 20 kg un vairāk, atskaitiet 8 gadus, ja par 15 – 20 kg – 4 gadus, ja par 5 – 15 kg – 2 gadus!
19. Ja esat vīrietis un katru gadu apmeklējat medicīniski profilaktiskās apskates, pieskaitiet 2 gadus!
20. Ja esat sieviete un regulāri reizi gadā apmeklējat ginekologu, pieskaitiet 2 gadus!

Ja jums ir 30 – 40 gadu, pieskaitiet 2 gadus; ja jums ir 40 – 50 gadu, pieskaitiet 3 gadus; ja jums ir 50 – 70 gadu, pieskaitiet 4 gadus; ja esat vecāks par 70 gadiem, pieskaitiet 5 gadus!

Iegūto rezultātu nevajadzētu uzskatīt par kaut ko absolūtu un nemainīgu. Taču aptuveni sava mūža ilgumu tā ir iespējams noteikt.

Vienmēr atcerēsimies, ka veselie un laimīgie cilvēki dzīvo ilgāk.

6. RUDENS NOSKAŅAS

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Jaunības skaistums un vecuma cildenums
Rudens noskaņas*

*Dzīvē nedrīkst pielaut, ka tevi aizmirst.
Kas ļauj sevi aizmirst, to patiešām aizmirst.*

R. ROLĀNS

*Māka ir - kad mūža rudens sākas,
Jaunākam ar katru gadu kļūt!*

A. IMERMANIS

*Dzīves prieka apdvesti un darbīgi
cilvēki nepazīst vecumu, jo viņi
pat gados sirmos ir kā mūžīga rītausma.*

Rudens noskaņās, kas iestājās pēc pusmūža, cilvēks nereti sev jautā: “Vai tiešām labākie gadi jau pagājuši?”, “Vai tiešām jau četrdesmit... piecdesmit un vairāk?”, “Kas ar mani notiek?”, “Es taču nemaz dzīvojis neesmu!”

Psihologi, sociologi, fiziologi un citu nozaru speciālisti uzskata, ka tas ir normāli, likumsakarīgi un uztraukumam nav vietas.

Kļūstot vecāki, daudzi cilvēki pievēršas meditācijai, atskatās uz pagātni. Nereti pagājušās dzīves apcerēšana izraisa garīgas sāpes. Taču nevajadzētu vecuma tuvošanos uztvert slimīgi. Jācenšas optimistiski lūkoties nākotnē.

Lieti der atcerēties, ka uz dzīves otro pusi ved vairāki ceļi:

- ◆ pirmais – lejup, pretī panīkumam;
- ◆ otrais – līdzšinējā līmenī, tagadējā attīstības pakāpē;
- ◆ trešais – kalnup, pretī jauniem sasniegumiem.

Ja vien iespējams, jāizvēlas trešais vai vismaz otrais ceļš un jāizvairās no pirmā, kas ved pretī dzīves norietam. Šai

skatījumā vēlams godīgi un reāli novērtēt savu dzīves ritmu.

Pats galvenais ir censties turpināt aktīvi darboties pat pensijas gados.

Nepareizi rikojas tie vecāka gadagājuma cilvēki, kuri jautā: vai vispār ir jēga paildzināt dzīvi? Ļoti skumji ir tad, kad veci cilvēki, negribēdami mocīties un sagādāt rūpes tuviniekiem, labprātīgi aiziet no dzīves.

Ir labi, piemēram, ja piecdesmit vai sešdesmit gadu veci vīrieši uzskata, ka viņi vēl ir tikpat jauni, valdzinoši un neatvairāmi kā divdesmit gados. Taču tā ir sevis maldināšana, jo katram vecumam piemīt savas iespējas.

Protams, patīkamāki ir sešdesmit gadu veci "jaunieši" nekā sešpadsmitgadīgie "večuki". Bēdīgi, ja garā vecs ir jaunietis (vienaldzīgs, laisks, slinks, nevīžīgs, bez aktivitātes, degsmes un interesēm), toties lieliski, ja garā jauns ir gados vecāks cilvēks vai pat sirmgalvis (augsta vitalitāte*, bagāta emocionalitāte). Vecums, it īpaši aktīvs vecums, ir jāciena un jāgodā!

Ir apsveicami un ļoti labi, ja cilvēks, kļūdams vecāks, tomēr jūtas fiziski un garīgi kundrs, ir aktīvs un darbīgs, uzturot "aktīvo vecumu". Sliktāk, ja veselība pasliktinās, fiziskie spēki mazinās, dzīve virzās pretī panīkumam un rietam. Pat mīlestībai nevajadzētu novecot līdz ar gadu ritumu. Būtu jauki, ja veselība, mīlestība un kundrumi kā brīnišķīga balva saglabātos līdz sirmam vecumam. Nav pamata sāpīgi uztvert gadu straujo ritmu un vecuma tuvošanos. Pilnvērtīga dzīve iespējama arī pensijas gados.

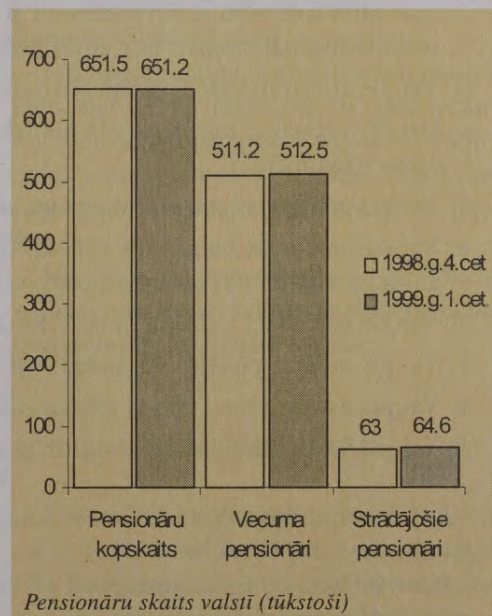
* **Vitalitāte** (lat. *vitalitas*) – dzīvesspēja, dzīvīgums; enerģija.

Kad klāt pensijas gadi

Priecāsimies par katru jaunu rītu, ko sagaidām un sveicam arī pensijas gados.

Ar katru gadu palielinās to cilvēku skaits, kam pāri sešdesmit. 1990. gadā pasaulē dzīvoja apmēram 400 miljonu cilvēku pensijas gados, bet 2000. gadā – jau 580 miljoni.

Latvijā ceturrtā daļa iedzīvotāju ir pensionāri.



Redzam, ka pensijas vecuma cilvēku skaits ir samērā liels. Līdz ar to rodas jaunas problēmas gan sociālās nodrošināšanas darbiniekiem, gan pašam pensionāram. Tas viss saistīts ar gadu straujo ritējumu un cilvēka novecošanos.

Cilvēka novecošanu var iedalīt

- ◆ **normālā**, kas iestājas pakāpeniski, mazinoties organisma rezervēm, un
- ◆ **patoloģiskā**, kad sociālie cēloņi paātrina novecošanu, tuvina cilvēku mūža galam.

Šeit kā piemēru varētu minēt nevēribu pret vecu un maznodrošinātu cilvēku izdzīvošanu, viņu vitālajām vajadzībām. Tāpēc būtu jādara viss iespējamais, lai uzlabotu cilvēku sociālos apstākļus, arī pašam jārūpējas par veselības saglabāšanu.

Tests... vecākiem cilvēkiem! Kādas ir jūsu izredzes saglabāt veselību?

Atbildiet ar "jā" vai "nē" uz sekojošiem jautājumiem!

1. Vai jūs iekļaujaties vēlamajās svara robežās, kas atbilst jūsu vecumam un augumam?
2. Ejot raitā solī kopā ar sava vecuma grupas ļaudīm, – vai jūs spējat ieturēt kopējo soli un turpināt sarunas bez elpas trūkuma?
3. Vai jūs spējat uzkāpt 3 kāpņu posmus (katru 15 līdz 20 pakāpienus) bez atelpas?
4. Vai jūs vismaz 3 reizes nedēļā pietiekami enerģiski vingrojat (līdz sviedriem un elpas trūkumam)?
5. Vai jūs parasti guļat ciešā miegā un atmostaties enerģijas pilns?
6. Vai darba dienas beigās jūs parasti sajūtat pietiekami daudz enerģijas, lai izietu ārā un patīkami pavadītu saviesīgu vakaru?
7. Vai jūs caurmērā izdzerat mazāk par 2 glāzītēm alkohola dienā?
8. Vai jūs vismaz pēdējos 15 gadus esat nesmēķētājs?
9. Vai jūs esat laimīgs, un vai jūs parasti optimistiski raugāties uz dzīvi?
10. Vai jūs vadāt automašīnu piesardzīgi un vienmēr lietojat drošības jostu?

Ja jūs spējat atbildēt ar "jā" uz visiem jautājumiem, jums pašlaik ir maksimālas iespējas saglabāt veselību.

Ja uz lielāko daļu jautājumu esat atbildējis ar "nē", nepieciešams nopietni padomāt par pārmaiņām dzīvesveidā.

Svarīgs ir darba un atpūtas ritms, dienas režīms. Tuvojoties 60 gadu vecumam, lielāka uzmanība jāpievērš darba un atpūtas ritmam, kā arī dienas režīmam. Katram cilvēkam nepieciešams optimāls fiziskā un garīgā darba, arī atpūtas ritms.

Fiziskā slodze un sportošana ir neaizvietojami līdzekļi pret novecošanos. Tie kāpina dzīvības tonusu, normalizē miegu, atpūtina nervu sistēmu, palielina labsajūtu. Fiziskai aktivitātei jāķļūst par turpmākās dzīves neatņemamu sastāvdaļu.

Dienas režīmā liela nozīme ir rīta vingrošanai. Ieteicams no rītiem uz darbu iet kājām vai doties pastaigā. Ik pēc 3 – 4 stundām fiziska vai garīga darba nepieciešama neilga atpūta. Ja strādā sēdus, ieteicams atpūsties stāvus, kustībā – un otrādi. Pēc garīgā darba vislabāk atpūsties, pastaigājoties svaigā gaisā, priecājoties par dabas skaistumu.

Gados vecākiem cilvēkiem ieteicams pēcpusdienā nedaudz pagulēt. Cilvēki pēcpusdienā, jo īpaši pēc maltītes, kļūst miegaini, garīgās un fiziskās darbaspējas samazinās. Diendusa nav slinkuma izpausme, bet dabiska miega cikla sastāvdaļa. Kaut vai neilga (20 – 30 minūtes) pēcpusdienas snauda jūtami atjauno enerģiju un palielina darbaspējas.

Pirms naktsmiera par obligātām vajadzētu kļūt pastaigām, soļošanai vai lēnai skriešanai. Taču skriešanā jāievēro mērenība. Tas īpaši attiecas uz tiem, kas jaunībā un brieduma gados nav nodarbojušies ar sportu.

Uzturs un svars. Cilvēks pusmūžā ir spiests ierobežot uzturā treknu gaļu, krējumu. Cepšanai ieteicams lietot eļļu, salātiem labāk pievienot augu eļļu, nevis krējumu. Arī saldumu ēšana samazināma līdz minimumam. Cepumi, maizītes, kūkas, konfektes, šokolāde satur daudz “tukšo” kaloriju, bet to bioloģiskā vērtība ir zema. Saldumi sekmē aptaukošanos un aterosklerozes veidošanos. Arī pārmērīga cukura lietošana nav vēlama. Tā vietā ieteicams lietot medu.

Gadiem ritot, jāraugās, lai nerastos liekais svars. **Nedrīkst būt tikpat daudz kā jaunībā un spēka gados, jo ar gadiem organisms patērē arvien mazāk kalori-**

ju, tādēļ, bagātīgi ēdot, rodas liekais svars.

Pusmūža gados vēlams ēst biežāk, bet mazāk. Vakariņām vajadzētu būt vieglām, tās jāietur ne vēlāk kā 3 – 4 stundas pirms gulētiešanas.

Tautā mēdz teikt: **brokastis ēd pats, pusdienas dali ar draugu, bet vakariņas atdod nelabvēlim.** Tas nozīmē, ka jāēd ar prātu, nenodarot pāri savai veselībai un lab sajūtai.

Toties šķidrums deva jāpalielina līdz **2 litriem dienā**, tas ir, vairāk nekā iepriekšējos gados. **Reizi nedēļā vēlams tā dēvētā atslodzes diena**, kad uzturā lieto iespējami vairāk dārzenus un augļus.

Lai nepieņemtos svarā, ne tikai mazāk jāēd, bet vairāk jākustas. 70 gadu vecumā vielmaiņas process ir par 20% lēnāks nekā jaunībā un organismam nepieciešams ilgāks laiks uzņemtās barības pārstrādei.

Veselības un mundruma saglabāšanai vēlams vairāk uzturēties svaigā gaisā un nodarboties ar fizisko kultūru.

Tas ir interesanti

Lielbritānijas tirgū nonākušas tabletes, kas var aizkavēt novecošanās procesu, ziņo aģentūra. Tablešu sastāvā iekļauts sasmalcinātu vīnogu sēklu ekstrakts, kas aizkavējot saules staru, gaisa piesārņojuma un cigarešu dūmu radīto postošo ietekmi uz ādu. Jaunais brīnumlīdzeklis tiek dēvēts par “laika mašīnas tabletēm”. Testi pierādījuši, ka polifenola ekstrakts no sasmalcinātām vīnogu sēklām var uzlabot un atjaunot šūnu sienīgas un asinsvadus, palielinot skābekļa daudzumu ķermenī.

7. ILGDZĪVOTĀJI

Līdz 100 gadiem un ilgāk nodzīvojuši daudzi tūkstoši iedzīvotāju dažādos kontinentos. Piemēram, **133 gadus** nodzīvojis sīrietis Hamudī al Abdullahs. Ceturto reizi laulībā viņš stājies 80 gadu vecumā un pēc tam piedzīvojis 9 bērnus un 33 mazbērnus.

Laulātie draugi Bianka un Žuans Espinozas no Čīles turpina mīlēt viens otru tikpat stipri kā 1983. gadā, kad viņi apprecējās. **Toreiz viņai bija 91, bet viņam – 28 gadi.** Visas pasaules prese rakstīja par šim brīnumainajām kāzām. Atzīmējot 10 laulības gadu (1993) jubileju ASV, viņi jutās priecīgi un laimīgi, vēl vairāk viens otru mīloši.

Viena no planētas vecākajām iedzīvotājām ir francūziete Žanna Kalmēna. Viņa dzimusi **1875. gadā** Arlā un vēl mūsu gadsimta 90. gadu vidū bija labā noskaņojumā un apmierināta ar dzīvi. Ilgdzīvotāja dažkārt mēdz dungot melodijas no Ž. Bizē operas “Karmena”, kas pirmoreiz tika uzvesta viņas dzimšanas gadā.

Ginesa rekordu grāmatā liecina, ka Anglijas vecākās dvīnes – Annija un Feja Sazarlendas – sasniegušas **102 gadu vecumu.** Bet pasaules vecākās dvīnes (deviņdesmito gadu sākumā) bijušas jau simtgadīgās Edija Morēna un Millija Ridžera. Viņas uz-

*Jūs esat kļuvis ļoti vecs.
Jā, tā parasti notiek, ja ilgi dzīvo.*

G. K. LIHTENBERGS

*Ēd kumosu mazāk, nekā gribas,
strādā stundu vairāk, nekā gribas,
un redzi – tu dzīvoši ilgi virs zemes.*

R. KAUDZĪTE

skatīja, ka ilgas un laimīgas dzīves noslēpums ir draudzība.

Īsi pirms 21. gadsimta pasaules vecākās dvīnes bija 107 gadus vecās japānietes Kina Narita un Gina Kanu, kuras apsveica Japānas iedzīvotāji 1999. gada 15. septembrī – Veco ļaužu dienā.

Ekvadorieti Mariju del Pilaru Mendesu, kura 1997. gadā bija 138 gadus veca un kura iekļuvusi Ginesa rekordu grāmatā kā pasaules vecākā sieviete, apmeklēja 110 gadus vecā meita Eisebija Felipa.

Pirms vairākiem gadiem Pakistānā nomira kāds vadonis Muhameds Alzals, kurš, tāpat kā viņa tēvs, nodzīvoju gandrīz 200 gadus. **Bet visilgāk – 207 gadus – nodzīvojis kāds anglis Tomass Karne.**

Zinātnieki uzskata, ka šādu rekordvecumu principā var sasniegt ikviens iedzīvotājs. **Tomēr dabas atvēlēto laiku cilvēkam neļauj nodzīvot:**

- ◆ slikti apstākļi, grūts un smags darbs,
- ◆ psiholoģiskās pārslodzes,
- ◆ nepareizs dzīvesveids,
- ◆ slimības un traumas,
- ◆ smēķēšana,
- ◆ pārmērīga alkohola lietošana.

Vairākas tautas ilgdzīvošanai ir vēltījušas lieliskus aforismus. Piemēram, **ikviens cilvēks alkst dzīvot ilgi, bet ne-**

viens negrib kļūt vecs; tikai daži cilvēki patiesi dzīvo pašreiz, nevis atliek dzīvošanu uz vēlāku laiku. Daudzi izcili cilvēki pat sirmā vecumā saglabājuši darbaspējas un devuši lielu ieguldījumu pasaules mākslas, kultūras un zinātnes attīstībā.

levērojami cilvēki, kas nodzīvojuši ilgu un raženu mūžu

*Septiņdesmit, tas nav nekas,
tas tik tāds ieskrējiens,
lidz simtam vēl tālu...*

Ē. VALTERS

Ir zināmi vairāki gadījumi, kad cilvēki līdz sirmam vecumam saglabājuši garīgās un fiziskās darbaspējas. Ilgdzīvošanu lielā mērā nosaka darbīgums, aktivitāte, rosīgums, optimisms, pieticīgs uzturs, veselīgs dzīvesveids. Minēsim kaut dažas izcilas personības pasaulē un Latvijā, kas nodzīvojušas bagātu un ilgu mūžu.

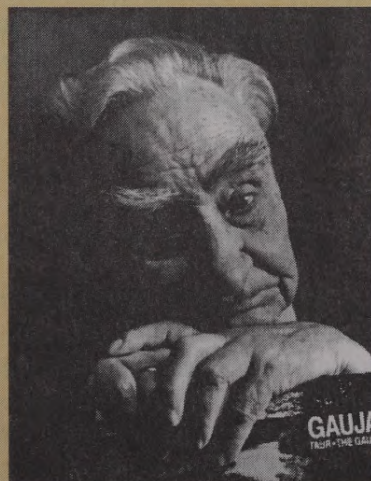
Pasaulē

- Džordžs Bernards Šovs (1856 – 1950), īru izcelsmes angļu rakstnieks, savu pēdējo lugu uzrakstījis 80 gadu vecumā 94
- Pablo Pikaso (1881 – 1973), spāņu izcelsmes franču gleznotājs, uzgleznojis apmēram 50 000 gleznu 92
- Čārlzs Spensers Čaplins (1889 – 1977), slavens amerikāņu aktieris komiķis 88
- Džuzepe Verdi (1813 – 1901), itāļu komponists, 74 gadu vecumā sacerējis operu "Otello" 88
- Ivans Pavlovs (1849 – 1936), krievu fiziologs, veica izmēģinājumus 87 gadu vecumā 87
- Klods Monē (1840 – 1926), franču gleznotājs, pēdējo gleznu pabeidza 86 gadu vecumā 86

- Izaks Ņūtons (1643 – 1727), angļu fiziķis 84
- Tomass Edisons (1847 – 1931), amerikāņu izgudrotājs, pēdējo patentu iesniedza 81 gada vecumā 84
- Voltērs (1694 – 1778), franču rakstnieks un domātājs 84
- Johans Volfgans Gēte (1749 – 1832), vācu dzejnieks un rakstnieks, "Fausta" pēdējo daļu pabeidza neilgi pirms nāves, būdams 83 gadus vecs 83
- Viktors Igo (1802 – 1885), franču rakstnieks, pēdējo literāro darbu publicēja 81 gada vecumā 83
- Zigmunds Freids (1856 – 1939), austriešu psihiatrs un psihoanalītiķis, savu pēdējo darbu uzrakstīja 83 gadu vecumā 83
- Ferencs Lists (1811 – 1886), ungāru komponists un pianists, pēdējo koncertu nospēlēja 74 gadu vecumā 75

Latvijā

- Ēvalds Valters, aktieris (1894 – 1994) .. 100
- Teodors Zaļkalns, tēlnieks (1876 – 1972) 95



Latviešu tautas mīlēts un cienīts ilgdzīvotājs Ēvalds Valters (J.Krieviņa foto)

Antons Birkerts , literatūrzinātnieks (1876 – 1971)	94	Elza Stērste , dzejniece (1885 – 1976)	91
Juliāns Vaivods , kardināls (1895 – 1990)	94	Lilija Ērika , aktrise (1893 – 1981)	88
Paulīna Bārda , dzejniece (1890 – 1983)	93	Kārlis Miesnieks , gleznotājs (1887 – 1977)	90
Andrejs Upīts , rakstnieks (1877 – 1970)	93	Latvijā 100 un vairāk gadu ir apmēram 250 sievietēm un 70 vīriešiem. Lielākā daļa simtgadnieku ir pilsētnieki, nevis lauku ie- dzīvotāji, kā parasti domā. Visilgāk dzīvo Rīgā, Jelgavā, Jūrmalā, kā arī Latgales pusē.	
Jānis Tilbergs , gleznotājs (1889 – 1972)	83		

KOPSAVILKUMS

Lai cik tālu dzīvē aizejam, lai ko sasniežam, vienmēr mūs pavada atmiņas par skaistām bērnu dienām. Bērība un jaunība ir personības veidošanās un attīstības, iekšējās dzīves, jūtu un emociju atmodas un romantisma laiks.

Nopietna dzīves problēma jauniešiem ir iespējami ilgāk saglabāt jaunību, bet gados vecākiem cilvēkiem – priekšlaicīgi nenovecot, kā arī palielināt mūža ilgumu. Pats galvenais ir visu dzīves laiku uzturēt garīgo un fizisko aktivitāti. Laiskošanās nav pieļaujama ne jaunībā, ne pusmūžā, ne vecumā.

Visvairāk cilvēku sagrauj

- ◆ ilgstoša bezdarbība un dzīves jēgas zaudēšana,
- ◆ darba un atpūtas ritma un dienas režīma neievērošana,
- ◆ pārāk neilga uzturēšanās svaigā gaisā un dabā,
- ◆ vienveidīgs dzīvesveids un nenodarbošanās ar fizisko kultūru,
- ◆ mazvērtīgs uzturs, nepietiekama izgulēšanās un vientulība,

- ◆ mīlestības, darba prieka un humora izjūtas zaudēšana,
- ◆ slimības, traumas un slikti dzīves apstākļi,
- ◆ smēķēšana, narkotisko vielu un alkohola pārmērīga lietošana,
- ◆ straujā dzīves ritma un vecuma tuvošanās slimīga uztveršana,
- ◆ pesimistiska ielūkošanās nākotnē un dzīvē kopumā.

Kaut klāt pensijas gadi, jācenšas izvairīties iet lejup, pretī panīkumam un vientulībai, kā arī ieslīgt bezdarbībā un grūtirdībā, kas ved uz norietu. Ja vien iespējams, vajadzētu ieturēt līdzšinējo dzīvesveidu un darbošanās līmeni vai censties iet pat kalnup pretim jauniem sasniegumiem un apvāršņiem.

Ilgdzīvošanu lielā mērā nosaka darbīgums, rosīgums, optimisms, pieticīgs uzturs, veselīgs dzīvesveids. Latvijā tautas mīlēts un godāts “ilgdzīvotājs” bija **Ēvalds Valters** (1894 – 1994).

Visilgāk dzīvo Rīgā, Liepājā, Jelgavā, Jūrmalā, kā arī Latgales pusē.

VESELĪBAI UN SKAISTUMAM

Skaidras, skaistas, mirdzošas acis un apgarota seja ir dvēseles spogulis, bet vesels organisms un skaists augums - veselības spogulis.

Veselība un skaistums ir dzīves vislielākā laime un bagātība.

Veselības un skaistuma dēļ ir vērts dzīvot.

Izlasījuši šo nodaļu, jūs gūsiet zināšanas un izpratni par

- cilvēka skaistumu,
- kustīguma un darbīguma lomu veselības nostiprināšanā,
- gaisa, ūdens un saules nozīmi ķermeņa norūdišanā,
- darba lomu veselības nostiprināšanā,
- personisko higiēnu,
- spriedzi un veselību,
- pilnvērtīgu uzturu un veselību,
- ūdeni (kā dzīvības dzērienu),
- miegu un bezmiegu,
- klepošanu, šķāvāšanu, žāvāšanos un raudāšanu,
- garastāvokli un veselību,
- krāsu terapiju veselībai,
- smaidu un smiekliem.

1. CILVĒKA SKAISTUMS

Jau no seniem laikiem apbrīnots cilvēka skaistums. Īpaši svarīgs ir cilvēka iekšējais skaistums, taču ne mazāka nozīme ir arī viņa ārējam skaistumam.

Vīriešus visbiežāk valdzina sievietes

āriene – skaists augums, simpātiska un pievilcīga seja, stalta stāja, vingra un gracioza gaita, plastiskas kustības. Sievietes, savukārt, apbrīno vīrieša atlētisko augumu, viņa noteiktību, apņēmību, drosmi.

Lielākais mākslas darbs ir un paliek cilvēks.

Z. MAURĪŅA



Žans Antuāns Udons (1741–1828). Diāna

Mikelandželo (1475–1564). Dāvids

Sievietes skaistums un vīrieša atlētiskums un spēks

Daudzu tautu gleznotāji, skulptori, fotomākslinieki, attēlojot sievieti un vīrieti, cenšas atklāt viņu ķermeņa skaistumu. Jau antīkajā skulptūrā tika uzsvērti cilvēka ķermeņa daile un spēks. Piemēram, Senā Grieķijā cilvēcei atstājusi skaistuma etalonus, kuri attēlo ķermeņa un sejas pievilcību un kuri grezno daudzus pasaules muzejus. Šīs statujas ir sieviešu un vīriešu pasaules skaistuma etaloni.

Pat mūsdienās mēs jūsmojam par Diānas, Veneras, Hērakla un Apollona statujām. Kā sievietes, tā vīrieša ķermeņa skaistums un spēks atspoguļots arī daudzos mūsdienu mākslas darbos.

Sievietes graciozitāte, slaidums un sievišķīgums, vīrieša atlētiskums un spēks, apvienots ar veselību, izveicību, – lūk, pazīmes, pēc kurām vajadzētu vadīties, spriežot par ķermeņa harmonisku veidolu un skaistumu. Ķermeņa skaistums un tā veselīgums ir nesaraucjami saistīti.

Cilvēka skaistums īpaši izpaužas aktīvā un radošā darbībā. **Augstu vērtējamas un burvīgas ir tās sievietes, kurām ir ne tikai glīta āriene, bet arī bagāta iekšējā pasaule.**

Mūsdienās sevišķi liela nozīme ir

- ◆ veselības un skaistuma,
- ◆ pievilcības un graciozitātes,

- ◆ staltuma un vingruma saglabāšanai visā dzīves laikā.
- Te īpaša nozīme ir
- ◆ aktīvam un radošam dzīvesveidam,
- ◆ pilnvērtīgam un normētam uzturam,
- ◆ normāliem sadzīves un darba apstākļiem,
- ◆ spriedzes un depresijas mazināšanai,
- ◆ pietiekami ilgam un dziļam miegam,
- ◆ personiskās higiēnas ievērošanai,
- ◆ kustīgumam un darbīgumam.

2. KUSTĪGUMS UN DARBĪGUMS – VESELĪBAS PAMATS

Cilvēka roku un smadzeņu saskaņota darbība rada visas materiālās un garīgās vērtības, kā arī nostiprina veselību.

Pieredze liecina, ka nostiprināt veselību un norūdit organismu iespējams, nodarbojoties ar fizisko kultūru un sportu, kā arī veicot saviem spēkiem atbilstošu darbu.

Fiziskā aktivitāte un darbs (gan garīgais, gan fiziskais) nodrošina vispusīgu un harmonisku attīstību, attīsta spēku, izturību, veiklību un drosmi, kā arī palīdz veidot staltu stāju, cēlu un raitu gaitu un koordinētas kustības.

Jau vairākus gadsimtus pirms mūsu ēras sengrieķu filozofs Aristotelis (384 – 322 p.m.ē.) teicis: **“Nekas tā nenogurdina un nesalauž cilvēkus kā ilgstoša fiziska bezdarbība.”** Samazinoties kustīgumam un darbīgumam, ievērojami pavājinās visi dzīvības procesi. Tātad kustīgums ir dzīvība.

Šo patiesību apliecinājis arī seno romiešu ārsts Galēns (129 – 200 vai 201), teikdams: **“Tūkstošiem un tūkstošiem reižu es atdevu veselību saviem slimniekiem ar fizisko vingrinājumu palīdzību.”** Darbā “Par veselības saglabāšanu” Galēns rakstīja, ka arī **gados vecākam cilvēkam jānodarbojas ar fiziskultūru, mēreni jāēd un pietiekami jāguļ.**

Vēlākajos gadsimtos šo uzskatu pareizību apliecinājuši daudzi zinātnieki visā pasaulē. Piemēram, angļu filozofs Džons

Loks (1632 – 1704) uzsvēris: **“Vingrošana pagarina cilvēka jaunību.”** Par fiziskajiem vingrojumiem būtiski izteicies fiziologs A. Mosso (1846 – 1910): **“Fiziskie vingrinājumi var aizvietot milzumu ārstniecisko zāļu, bet nevienas zāles pasaulē nevar aizvietot fiziskos vingrinājumus.”** Ne velti tautā mēdz teikt, ka veselību aptiekā nenopirksi.

Laiks iet, bet šis atziņas nenoveco. Visa mūsdienu dzīve parādījusi – ja cilvēks ir kustīgs un darbīgs, tad viņš ir vesels un mediķu palīdzība nav vajadzīga. Tāpēc vislielāko uzmanību veltīsim veselības saglabāšanai un nostiprināšanai tieši ar kustīgu un darbīgu.

Ārstnieciskā fizikultūra un vingrošana

Cilvēkam ir iespējams nodarboties ar visdažādākajiem fiziskās kultūras un sporta veidiem. Īpaši liela nozīme ir **ārstnieciskajai fizikultūrai. Tā ir dažādu fizisku vingrinājumu, kā arī saules, gaisa un ūdens izmantošana gan ārstniecības, gan profilakses nolūkos.** Ārstnieciskās fizikultūras veids un vingrojumu izvēle atkarīga

no veselības stāvokļa, vecuma, stājas, gaitas un kustību rakstura.

Higiēniskā vingrošana uzskatāma par vispārattīstošu vingrošanu, kas labi saglabā un nostiprina veselību, norūda organismu, aktivizē tā darbību, spēcina muskulatūru, pilnveido stāju, kā arī mazina nogurumu, uzmundrina un uzlabo noskaņojumu. Ar higiēnisko vingrošanu visbiežāk nodarbojas no rītiem. Tāpēc to nereti dēvē par rīta vingrošanu – rīta rosmi.

Rīta vingrošanas kompleksā varētu ietilpināt arī speciālus vingrinājumus stājas veidošanai, dažādām muskuļu grupām, elpošanas veicināšanai, kustību koordinācijas un lokanības attīstīšanai, tāpat vispārējās iedarbības vingrojumus. Ieteicams izmantot arī televīzijas un radio raidījumus.

Vingrot ieteicams labi vēdinātā telpā pie atvērta loga vai ārā; apģērbam jābūt vieglam, lai tas netraucētu kustības. Pēc vingrošanas vēlamas vēsa ūdens procedūras.

Vingrinājumi nepiesaistot apkārtējo uzmanību

Šos vingrinājumus izpilda, sēžot pie galda, transporta līdzeklī, skatoties televizoru.

1. Sēžot salieciet pēdas kopā! Paceliet un nolaidiet pirkstgalus, neatraujot papēžus no grīdas!
2. Sēžot paceliet un nolaidiet papēžus, neatraujot no grīdas pirkstgalus!
3. Sasprindziniet un atbrīvojiet gūžu muskuļus, ievēlciēt vēderu, ieelpojiet un izelpojiet, muskuļus turot sasprindzinātus!
4. Savelciet un atbrīvojiet lāpstiņas!
5. Savelkot dūrēs un atbrīvojot pirkstus, vingriniet delnas!

Ieteiktos vingrinājumus atkārtojiet 30 un vairāk reižu!

Koriģējošā vingrošana paredzēta dažādu ķermeņa deformāciju (mugurkaula, krūškurvja, kāju u. c.) labošanai. Ar vingrošanu labus rezultātus iespējams gūt tikai deformācijas sākuma stadijās. Vislabākie panākumi koriģējošai vingrošanai ir bērnībā un jaunībā. Izstrādāti vairāki koriģējošo vingrojumu kompleksu varianti, kas paredzēti nepareizas stājas, krūškurvja vai citu ķermeņa daļu deformācijas labošanai.

Pašlaik populāra ir **aerobika jeb ritmiskā vingrošana**. Tās pamatā ir raita vingrošana, saistīta ar deju soļiem patīkamas un ritmiskas mūzikas pavadījumā. Ritmiskās vingrošanas popularitāti vairo šo vingrinājumu skaistums, graciozitāte, ritmiskā mūzika, vingrās kustības, kā arī iespēja samazināt ķermeņa svaru un iegūt staltu stāju. Turklāt tā palīdz attīstīt lokanību, veiklību, ātru reakciju un uzlabo garastāvokli.

Gadu no gada pasaulē palielinās un arī Latvijā tiek popularizēta ķermeņa kopšana un veidošana tā dēvētajos FITNESS centros. Tās ir speciāli iekārtotas zāles, kur valda rūpes par skaistu, graciozu un veselīgu ķermeni un kur telpas iekārtotas ar aprīkojumu visdažādākajiem sporta veidiem un spēlēm, kā arī pulciņu nodarbībām, atpūtai, pat saunai.

FITNESS ir lielisks ķermeņa kopšanas pasākums, kas jau konkurē ar aerobiku. No aerobikas fitness atšķiras ar to, ka cilvēki netrenējas grupā un neizpilda vienas un tās pašas kustības vienā ritmā un intensitātē, pakļaujoties kolektīvai disciplīnai, bet gan individuāli, ierodoties fitnessa zālē, kad tas ir izdevīgi, un veic savu konkrēto uzdevumu, nostiprina noteiktas muskuļu grupas.

Šādas nodarbības īpaši noderīgas jebkurā vecuma sievietēm. Fitness vairākās pasaules valstīs kļuvis jau par masu sporta veidu. Pasaules mērogā notiek pat fitnesa konkursi, sacensības, čempionāti. Šis sporta veids iecienīts Anglijā, Kanādā, Amerikā, Austrijā, Šveicē, Grieķijā un citās valstīs.

Par efektīvu veselības uzlabotāju uzskata ne tikai aerobiku un fitnesa centra apmeklējumu, bet arī **braukšanu ar velosipēdu, ātru soļošanu, skriešanu un peldēšanu, arī vingrojumus un sporta spēles svaigā gaisā, t. i., visu to, kas stimulē sirdsdarbību, asinsriti un bagātina organismu ar skābekli.**

Aizvien lielāku nozīmi un popularitāti iegūst fizikultūras un sporta masveida pasākumi, kuros piedalās tūkstošiem cilvēku – veseli darba kolektīvi, skolēni un ģimenes. Perspektīvas ir **ģimeņu stafetes, pārbraucieni un krosi, tautasdziesmu maratoni un velobraucieni.**

Ja nav iespējas pārgājieniem un pastaigām, izmantojiet mājas vai darbavietas kāpnis! Sāciet pamazām, atpūšoties kāpņu laukumīņos! Kad esat pieraduši, tad vienmērīgā solī līdz pusstundai ik dienas kāpiet augšup lejup no pirmā līdz pēdējam stāvam!

Galvenais – izveidojiet kustību un darbīguma aktivizēšanas sistēmu!

Netradicionālie sporta veidi un sporta spēles

Veselību uzlabo, organismu nostiprina arī netradicionālie sporta veidi un sporta spēles. Netradicionālie sporta veidi, kas ienākuši Latvijā, ir **ūdensslēpošana sie-**

vietēm, kamaniņu sports, bobslejs, svarcelšana un bokss sievietēm, kā arī sieviešu sambo. Latvija ir atvērta arī tādām netradicionālajām sporta spēlēm kā **sieviešu hokejs un sieviešu futbols.**

Pēdējos gados popularitāti iegūst arī **mazpazīstamas sporta spēles,** piemēram,

- ◆ **sieviešu florbols** – hokejs bez ledus, telpās ar ledus hokejam līdzīgām nūjām un plastmasas bumbiņu. Kanādieši šo spēli sauc par “kabineta hokeju”,
- ◆ **frisbijs** ir komandu spēle (pieci pret pieci) laukumā ar lidojošo šķīvīti,
- ◆ **darts** – šautriņu mešana,
- ◆ **lakross** ir komandu spēle, kurā ar tauriņu ķeramajiem tīklam līdzīgiem rīkiem sportisti ķeksē un pārmet viens otram tādū kā golfa bumbiņu, kas jāiemet handbola spēlei līdzīgos vārtos.

Latvijā cieņā ir **pludmales sports:** pludmales volejbols, pludmales handbols, pludmales futbols.

Vairāki jauni un vizuāli iespaidīgi tehniskie sporta veidi gaida savu izplatību Latvijā, piemēram,

- ◆ **figurālā daiļlēcšana ar vējdēli no lidmašīnas,**
- ◆ **motokross īpaši iekārtotā slēgtā hallē.**

Džentlmenisks sporta veids ir **golfa spēle,** kas apvieno sportu ar dabu. Latvijā ir ideāli apstākļi golfa laukumu iekārtošanai, golfam vajadzīgas lielas zemes platības ar mežiem, ūdeņiem, smiltīm, lieliem zālainiem laukumiem un skaistu ainavu.

Netradicionāls, bet savdabīgs un patīkams sporta veids ir **makšķeršana un spinningošana.** Pagaidām vēl netradicionāls, bet perspektīvs atpūtas un sporta paveids ir **lauku tūrisms.**

3. GAISS, ŪDENS UN SAULE ĶERMEŅA NORŪDĪŠANAI

Īpaši liela nozīme ir **ķermeņa norūdīšanai, t. i., organisma pielāgošanai apkārtējās vides mainīgajiem apstākļiem** (temperatūrai, atmosfēras apstākļiem, nokrišņiem, vējam u. c.). Norūdīties vislabāk palīdz dabas faktori: gaiss, saule un ūdens.

GAISAM vienmēr jābūt svaigam, tāpēc jāvēdina telpas, pēc iespējas biežāk jāuzturas ārpus tām. Vēl lielāku efektu var gūt, uzturoties svaigā gaisā ārpus pil-sētas, sevišķi ūdens tuvumā un mežā.

Efektīvs norūdīšanās faktors ir **SAULE**. Īpaši liela bioloģiska nozīme ir **ultravioletajiem stariem, kas veicina iedeguma rašanos, kā arī stimulē sirdsdarbību, asinsriti un iznīcina slimību mikrobus.**

Uzturēšanās saulē jāuzsāk pakāpeniski. Nav ieteicams gulēt saulē, vajag kustēties. Nav vēlams forsēt ķermeņa, it īpaši sejas apsaulošānu. Pavasarī un vasarā, uzturoties svaigā gaisā, sejas āda pat ēnā saņem pietiekami daudz ultravioleto staru. Uzturoties saulē, nevajadzētu lietot kosmētiku.

Lai drīzāk iegūtu dabisku iedegumu un ilgāk to saglabātu, var lietot speciālus aerosolus, burkānu sulu vai tēju.

Pirms sauļošanās seju var viegli ieziest arī ar kādu krēmu, kas sekmē iedegumu.

Sauļojoties vēlams seju pret sauli pagriezt profilā – tad stipri neapdeg deguns un piere, turklāt iedegums vienmērīgi sadalās pa visu seju un kaklu.

Ieteicams sauļoties rīta pusē, ievērot pārtraukumu laikā no pulksten divpadsmitiem līdz piecpadsmitiem un tad atkal pēcpusdienā un pievakarē.

Iedegumu kā ziemā, tā arī vasarā iespējams iegūt arī **solārijā**. Taču nav ieteicams pārāk bieži izmantot solāriju. Speciālisti nerekomendē vairāk par diviem solārija apmeklēšanas kursiem gadā (pa 5 – 10 sesijām katrā kursā). Tāpat nav ieteicams apmeklēt solāriju, ja tajā dienā tiek veikta sejas ādas tīrīšana. Pēc solārija vajadzētu nevis iet dušā un mazgāt ķermeni ar ūdeni, bet sviedrus noslaucīt ar mitrām salvetēm.

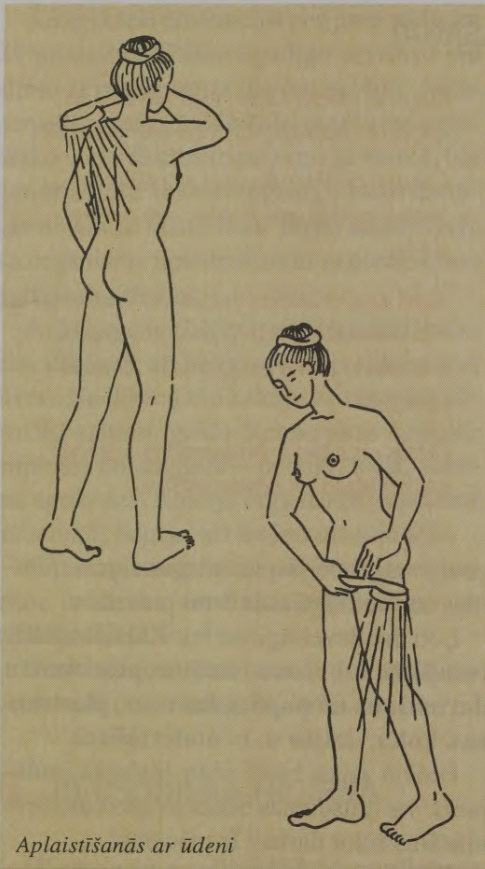
Solāriju pakalpojumus nevajag pārāk bieži izmantot. Vispiemērotākā sauļošanās ir dabā – dabiskos apstākļos. Normālas sauļošanās kritērijs ir lieliska pašsajūta, labs miegs, laba ēstgriba, možs noskaņojums un dzīvotprieks.

Labvēlīgs ķermeņa norūdīšanās faktors ir **ŪDENS**. Var izdarīt dažādas ūdensdziedniecības procedūras, piemēram, ap-laistīšanos, norīvēšanos, vannašanos un peldēšanos.

APLAISTĪŠANĀS ir ķermeni atsvaidzinoša un patikama procedūra. Sākumā lieto siltu (35 – 40 °C), vēlāk – aizvien vēsāku ūdeni. Svarīgi, lai ūdens pilnīgi notecētu pa visu ķermeni. Aplaiستīt var arī at-sevišķas ķermeņa daļas, piemēram, rokas, kājas vai muguru.

Ūdens mazina asinsrites traucējumus un norūda organismu pret infekcijām. Nelielus asinsrites traucējumus iespējams mazināt, ja vannā ielej aukstu ūdeni (15 – 20 cm augstumā) un brādā pa to. Auksts ūdens un gaiss istabas temperatūrā labvēlīgi ietekmē asinsriti kopumā.

Izplatīta ūdensdziedniecības procedūra ir **dušas**, ko izmanto gan higiēniskā, gan ārstnieciskā un profilaktiskā nolūkā. Se-



Aplaištīšanās ar ūdeni

višķi vēlama ir ūdens strūkļas masējošā ietekme. Tā norūda organismu, nomierina nervu sistēmu, kā arī tonizē ādu, zemādas audus un muskuļus.

Pēc aplaištīšanās un dušas tūlīt jānoberžas ar sausu dvieli, līdz ādā rodas siltuma sajūta. Vasaras karstumā ieteicama kontrastduša – īslaicīgu auksta un karsta ūdens strūkļu mija.

Siltā laikā vispatīkamākā ir **peldēšanās**. Peldēšanās uzsākama pēc tam, kad jau iegūts minimāls rūdiņums ar gaisa vannām. Nenorūdiētiem cilvēkiem nav ieteicams peldēties ūdenī, kura temperatūra ir zemāka par 18 °C.

Peldēšanai jāizvēlas tīri ūdeņi, ar pakāpenisku dziļumu, bez bedrēm, akmeņiem, saknēm un citiem šķēršļiem. **Sākumā jāpeldas ne biežāk kā reizi dienā un ne ilgāk par 2 – 3 minūtēm 1 – 1,5 stundas pēc ēšanas.** Parādoties “zosādei”, peldēšanās jāpārtrauc. Iedarbīgāka ir aktīvā peldēšanās, kas saistīta ar fizisku piepūli, nevis plunčāšanās un uzturēšanās ūdenī.

Ieteicama arī **staigāšana basām kājām pa rasainu zāli pavasara, vasaras un rudens rītos un pa slapju zāli pēc lietus**. Šādas pastaigas vēlamas katru dienu. Staigāšana varētu ilgt 15 – 20 minūtes. Pēc tam jānoslauka kājas un jāuzvelk sausas zeķes un apavi.

Dažkārt piemērota arī **staigāšana basām kājām pa slapju akmens vai betona grīdu**.

Kustības, svaigs gaiss, saule un ūdens, pat lietus un vējš ir lieliska “kosmētika” sejas ādai un visam ķermenim, kā arī neaizvietojami norūdišanās un veselības nostiprināšanas faktori.

Saprātīgi norūdioties, iespējams nodrošināt veselīgu dzīvi bez slimības un medikamentu lietošanas.

Tas ir interesanti

Angļi, atšķirībā no Spānijas un Vācijas iedzīvotājiem, dod priekšroku vannai, nevis dušai. Kādas aptaujas rezultāti liecina, ka gandrīz 60% britu izmanto vannu. Francijā tikai septiņā daļa, bet Spānijā – viens procents iedzīvotāju mazgājas vannā. Toties dušā iet tikai trešdaļa Lielbritānijas iedzīvotāju. Savukārt Spānijā dušā mazgājas 93%, bet Vācijā – 78% iedzīvotāju.

4. DARBS VESELĪBAS NOSTIPRINĀŠANAI

Darbs ir cilvēka laime, viņa morāles un rakstura veidotājs, veselības nostiprinātājs.

Laimīgi cilvēki ir tie, kuri ar prieku un patīku izpilda gan fizisku, gan garīgu darbu.

Kopš seniem laikiem pazīstams ieteikums: no rīta pamostoties, jautā sev - kas man jāveic, bet vakarā pirms iemīģšanas - ko esmu paveicis?

Darbs un daba ir brīnumdabes veselības saglabāšanā un nostiprināšanā.

Liela nozīme cilvēka attīstībā ir fiziskai darbībai, īpaši darbam atbilstoši savām iespējām jau no agras bērnības.

Audzināšana darbam sākama ģimenē. Galvenie darbaudzināšanas pasākumi, kas pozitīvi ietekmē arī bērna uzvedību, varētu būt, piemēram, pašapkalpošanās, dažādi darbi mājās un dabā, rokdarbi.

PAŠAPKALPOŠANOS, t. i., mazgāšanos, personiskās higiēnas prasību izpildīšanu, ģērbšanos un līdzīgu bērnu darbību nosacīti varam pielīdzināt darbam.

Izplatītākie bērnu **DARBI MĀJĀS** ir telpu uztīšana, piedalīšanās ēdienu gatavošanā, galda uzklāšanā, sīkveļas mazgāšanā, vienkāršu iepirkumu izdarīšana.

Galvenie bērnu **DARBI DABĀ** ir dārza un dzīvnieku kopšana, pagalma un apkārtnes uztīšana.

Darbs svaigā gaisā labvēlīgi ietekmē bērnu fizisko attīstību un nostiprina viņu organismu. Pareizi organizēti darbi dabā izkopj un bagātina bērnu jūtu pasauli, attīsta

pozitīvas emocijas, ieaudzina viņos mīlestību un saudzīgu attieksmi pret dabu.

Ļoti daudzveidīgi var būt **ROKDARBI: rotaļlietu labošana, dažādu priekšmetu darināšana no papīra, kartona, plastmasas, koka, dzijas u. c. materiāliem.**

Pēdējā laikā bieži vien izvirzās jautājums: vai mūsdienās bērniem un skolēniem mācāms roku darbs? Ir mācāms!

Vispirms jau tāpēc, ka, veicot roku darbu, bērni apgūst darba prasmi un iemaņas, iemācās strādāt ar dažādiem materiāliem, darbarīkiem, instrumentiem un mašīnām. Tas savukārt sekmē radošo izdomu un attīsta novērošanas spējas, palīdz apgūt kulturālas uzvedības nosacījumus.

Bezdarbība rada nogurumu, pasliktinās atmiņa un loģiskā domāšana, sākas miega traucējumi, uzbudinājums, pazeminās garīgā un fiziskā darba spējas. Darbīguma trūkumam seko sirds novājināšanās un saslimšana ar stenokardiju, kardiosklerozī, miokarda infarktu. Arī kaulos sākas izmaiņas, tie sāk zaudēt kalciju, kļūst trausli.

Amerikāņu zinātnieku pētījumi rāda, ka 25 procenti sešdesmitgadīgo sieviešu jau slimo ar osteoporozi (kaulu atrofiju, pakāpeniski samazinoties kalcija sāļu un organisko vielu daudzumam) smagā formā, bet gandrīz puse sešdesmitgadīgo jau ir cietušas no kaulu lūzumiem. Tāpēc katra cilvēka organisms jānodrošina ar nepieciešamo kalciju daudzumu.

Ar kalciju bagātīgas ir zivis (sudaki, mencas, līdakas), arī piena produkti (biezpiens, siers). No dārzeņiem kalciju vairāk satur pētersīļu zaļumi, galda bietes, jūras kāposti, pupiņas, no augļiem – persiki, ķirši, žāvētas aprikozes. Kalciju organismā iespējams palielināt, lietojot arī melno un zaļo tēju.

Cilvēka izaugsmē nepārvērtējama nozīme ir darba un fiziskās kultūras apvienojumam.

Katrā ģimenē jārada iespējas veikt saaviem spēkiem atbilstošu darbu.

Ja darbā iesaista bērnus un jauniešus, tad liela vēriba jāvelta tāda **darba izkopšanai un attīstīšanai, kas sekmē**

- ◆ radošu un aktīvu,
- ◆ kārtīgu un godprātīgu,
- ◆ savlaicīgu un kvalitatīvu darba izpildi.

Nevienā dzīves posmā nav pieļaujama bezdarbība un laiskošanās. Ja ko dara, tad tikai pamatīgi un līdz galam.

Veselības saglabāšanā un nostiprināšanā īpaši liela loma ir dabai. Jau no seniem laikiem tiek ieteikts iespējami ilgāk darboties svaigā gaisā. Īpaša nozīme ir dzīvei laukos. Fizisks darbs un dzīve laukos lieliski nostiprina organismu, uzlabo veselību un skaistumu.

Tāpēc bieži vajadzētu būt tuvāk dabai un veikt fizisku darbu laukos vai vismaz censties pārmaiņus dzīvot gan pilsētā, gan laukos.

5. PERSONISKĀ HIGIĒNA

Higiēna ir profilaktiskās medicīnas nozare, kas pētī vides ietekmi uz cilvēka veselību. Tā ietver profilaktiskos pasākumus, kas nodrošina veselības saglabāšanu un aizkavē saslimšanu.

Personiskā higiēna ir higiēnas apakšnozare. Personiskās higiēnas ievērošana ne tikai palīdz saglabāt un nostiprināt veselību, bet arī pilnveido uzvedības un saskarsmes kultūru.

Ādas kopšana

Personiskās higiēnas elementāra prasība ir ādas kopšana, jo uz tās virsmas

atrodas daudz dažādu mikroorganismu, sviedru un ādas tauku dziedzeru izdalījumu. Netīrumi un sviedri, kas netiek regulāri nomazgāti, neļauj ādai elpot un bojā to. Sviedri caur porām iesūcas atpakaļ asinīs. Turklāt netīrumi un putekļi, nokļūdami uz ādas, var izraisīt iekaisumus un dažādas ādas slimības.

Lai tas nenotiktu, āda sistemātiski jākopj. Tās kopšanā svarīgākais ir tīrība. Sevišķi rūpīgi jākopj atklāto ķermeņa daļu – sejas, kakla un roku – āda, jo tā visvairāk pakļauta ārējās vides iedarbībai. Ķermenis jāmazgā 2 – 3 reizes nedēļā ar siltu ūdeni, bet rokas, seja, kakls, paduses, kājas un dzimumorgāni – katru dienu. Vasa-

rā jāmazgājas biežāk. Biežāka mazgāšanās nepieciešama arī pastiprinātas sviedru izdalīšanās gadījumā.

Svišana

Svišana ir normāls, cilvēka organismam nepieciešams fizioloģisks process.

Svišana – sviedru izdalīšanās uz ādas no zemādas sviedru dziedzeriem. Visvairāk svīst plaukstas, pēdas, paduses, cirkšņi, kā arī vietas ap krūšu galiem.

Ar sviedriem izdalās organisma vielmaiņas galaprodukti – dažādas skābes, sāļi. Svīstot vienlaikus notiek arī siltuma regulācija starp cilvēka ķermeni un apkārtējo vidi, sviedru dziedzeri veic ūdens un minerālvielu maiņas regulāciju.

Svišana notiek nepārtraukti izdalot pat līdz 0,5 l un vairāk sviedru dienā. Sviedru veidošanās krasi pastiprinās, piemēram, intensīva fiziskā darba laikā, uztraukumos, emocionālos pārdzīvojumos, slimības gadījumos, uzturoties pārāk siltā un mitrā gaisā, kā arī valkājot sintētiskas drēbes. Rezultātā var notikt organisma pārkaršana, kas nevēlami ietekmē veselību.

Svīstot rodas nepatīkama smaka, ko rada sviedru sajaukums ar baktērijām, kuras atrodas uz ādas.

Lai mazinātu svišanu, lieto pretsviedru līdzekļus. Tie ir dažādi aerosoli, šķīdumi, rullīši, zīmuliši, krēmi, pūderi. Kuru no tiem izraudzīties, ir atkarīgs tikai no paša cilvēka vēlmes un ārsta dermatologa ieteikumiem. Pretsviedru līdzekļi nav kaitīgi veselībai.

Reizē ar pretsviedru līdzekļu lietošanu diendienā cilvēkam arī jāmazgājas.

Mazgājoties vēlams pārmaiņus lietot gan siltu, gan aukstu ūdeni. Sistemātiski mazgāties ar karstu ūdeni nav vēlams, jo paplašinās ādas virspusējie asinsvadi, atslābst sieniņas, novājinās ādas muskulatūra un āda kļūst ļengana un grumbaina.

Ārstniecības un profilakses nolūkiem ieteicams reizi nedēļā **iet pirtī.**

Pirtī ķermeņa temperatūra ir 38 – 40 °C, notiek pastiprināta sviedru atdalīšanās, paplašinās kapilāri, aktivizējas vielmaiņa. **Pirts augstā temperatūra** (saunā pat līdz 90 °C un vairāk) **iznīcina mikroorganismus, sviedrus un ādas tauku izdalījumus.**

Pirtī iet arī, lai izbaudītu uzmešā gara maigumu un smaržu, aromātu, lai mazinātu uzkrāto stresu.

Pirtslotai noderīgi ir bērza, ozola, kadiķu zari, ozolu atvases un nātres. Pēdējās ieteicams izmērcēt karstā ūdenī. Turklāt šajā ūdenī ir veselīgi mazgāties, jo kadiķi izdala fitoncīdus – bioloģiski aktīvas vielas, kas iznīcina mikroorganismus vai mazina to attīstību.

Sejas kopšana

Sejas kopšana ir atkarīga no katra cilvēka sejas ādas tipa.

Izplatītākie sejas ādas tipi ir normāla, sausa, taukaina, jaukta tipa, jūtīga, savītusi, lielporaina āda. Katram ādas tipam jāizvēlas atbilstoši sejas ādas kopšanas līdzekļi. Parasti uz kosmētiskajiem līdzekļiem vienmēr ir rakstīts, kādam sejas ādas tipam tie ir paredzēti.

Visos sejas kopšanas gadījumos vajadzētu konsultēties ar ārstu dermatologu vai ar kosmetologu.

Vēlams iztīrīt seju, it īpaši sievietēm, ik pēc pāris mēnešiem kosmētiskajā kabinetā. Mājas apstākļos to arī varētu darīt. Tādā gadījumā sejas ādu uzlabo karsta pirts, sauna, duša, vanna, tomēr kosmētiskajā kabinetā tas notiek ar kvalificēta speciālista palīdzību.

Mazliet par sejas kopšanu aukstā laikā

Temperatūrai pazeminoties, jārūpējas ne vien par atbilstošu apģērbu, bet arī par ādas pasargāšanu no aukstuma ietekmes. Stipri aukstā laikā vajadzētu aturēties katru dienu seju mazgāt ar ūdeni un ziepēm. Ziepes noņem sejai dabisko tauku kārtiņu, kas pasargā ādu no aukstuma. Kosmetologi iesaka ziepju vietā izmantot kosmētiskos pienišus.

Ja tomēr seju mazgā ar ūdeni un ziepēm, tad seja jāieziež ar krēmu vismaz 20 – 30 min pirms izešanas no mājām. Tas nepieciešams, lai mitrums paspētu izgarot, jo pat vistaukainākais krēms satur vismaz 20% ūdens.

Nav ieteicams dienā lietot hidrokrēmus un šķidrās emulsijas krēmus, jo tie satur daudz ūdens. Šādi krēmi uz ādas var sasalt un bojāt seju. Ziemā taukainos nakts krēmus vajadzētu lietot dienā, it īpaši, ja ārā ir vējains laiks un temperatūra – 10 °C un zemāka. Aukstā laikā ar taukainu krēmu sevišķi rūpīgi jāieziež vaigi, deguns, āda ap acīm un lūpām. Izejot no telpām, vēlams lūpas ieziest ar higiēnisko lūpu krāsu, lai tās neplaisātu.

Ja gadās ādu apsaldēt (tā kļūst bāla un nejūtīga), tā tūlīt jāparīvē ar mīkstu cimdu vai šalli, bet ne ar sniegu. Apsaldētā

vieta jāapziež ar kampareļļu vai augu eļļu.

Roku kopšana

Dažkārt problēmas rada roku kopšana. Vispirms jāatceras, ka **jebkurā darbā rokām vienmēr jābūt tīrām un koptām.**

Rokas jāmazgā bieži, it sevišķi pirms ēdiena gatavošanas, pirms ēšanas, pēc tualetes lietošanas.

Ja rokas ir ļoti netīras, tad ieteicams ar nagiem paskrāpēt ziepju gabaliņu tā, lai ziepes pakļūtu zem nagiem – netīrumus būs vieglāk nomazgāt.

Ja rokas ir sasprēgājušas vai pietūkušas, tās var paturēt sasildītā augu eļļā. Roku āda kļūs mīkstāka, ja tās mazgāsi kartupeļu novārījumā.

Apsārtušas rokas mazgā remdenā ūdenī, kam pieliets boraks un neredz kampara spirta.

Mehanizatori netīras rokas vispirms notīra ar solidolu, eļļu vai kādu citu taukainu vielu.

Šim nolūkam nav ieteicams lietot šķidrās ziepes, benzīnu vai kādu citu šķīdinātāju.

Roku kopšanai izmanto speciālus roku krēmus vai arī tos pašus vitaminizētos krēmus, ko lieto sejai.

Ja rokas pastiprināti svīst, ieteicams tās paturēt dažas minūtes ūdenī, kam pievienots nedaudz galda etiķa. Jārūpējas, lai nagi vienmēr būtu kopti un tīri.

Kāju kopšana

Kājas jāmazgā 1 – 2 reizes dienā ar siltu ūdeni un ziepēm; jānoskalo vēsā

ūdenī. Pēc mazgāšanas rūpīgi jānosusina, jāiepūderē ar talku vai īpašu pretsviedru pūderi, īpaši pirkststarpas.

Ja kājas svīst, tās jākopj sevišķi rūpīgi. Īpaši jā rūpējas par pirkststarpām, jo silta un mitra vieta ir kā radīta parazitiskajām sēnēm. Svīšanu var mazināt ar īpašām zie-dēm vai kāju peldēm, izmantojot kādu no šiem līdzekļiem:

- ◆ vāji rozā kālija permanganāta šķīdumu,
- ◆ formalīna šķīdumu (1 tējkarote uz 2 – 3 litriem ūdens) vai ierīvēt ar kādu formalīna preparātu,
- ◆ talka un borskābes maisījumu (5 : 1); talka mazina svīšanu, borskābe – smakas,
- ◆ dezodorantu pret kāju pēdu svīšanu,
- ◆ pēc mazgāšanas kājas ierīvē ar salicilspirta un ābolu etiķa maisījumu (1 : 1).

Ja kājās stipri svīst, starp pirkstiem ieteicams ielocīt marles saiti.

Regulāri jānotīra no pēdām sacietējumi un pārragotā āda. Pirms tam ieteicams kājas pamērcēt sālsūdenī. Pēc nosusināšanas jāieziež ar kāju krēmu vai speciālu ziedi.

Jāseko, lai pēdu apakšas neiekaistu, neplaisātu, nerastos varžacis. Ādas sabiezējumus un varžacis atmieķšķē karstās ziepjūdens vannīnās ar dzeramās sodas piedevu. Sēnišu profilakses nolūkos pirkstu starpas var iztīrīt ar etiķūdeni (ūdens : etiķis = 5 : 1). Pēc mazgāšanas kājas jāieziež ar barojošu krēmu.

Kāju nagiem vienmēr jābūt rūpīgi īsi apgrieztiem.

Kāju kopšanu sekmē šādi nosacījumi. Ieteicams zeķes un zeķbikses mainīt katru dienu. Jāvalkā apavi no dabīgiem materiāliem, īpaši ar ādas zoli, jālieto ieliekamās zolītes, kas bieži jāmaina. Siltus,

biezus un slēgtus apavus jāvalkā galvenokārt ārā, turklāt jā rūpējas, lai tie būtu ērti. Īsajām zeķēm vajadzētu būt no kokvilnas vai vilnas. Mājās vai darbā piemērotāki ir viegli, vaļēji apavi. Nav ieteicami auduma apavi, jo tie ātri piesūcas ar sviedru smaku. Nav vēlams valkāt no sintētiskiem materiāliem gatavotus apavus un zeķes.

Jāatsakās arī no gumijas apaviem, kedām, sporta apaviem ar gumijas zoli, zābakiem ar pieguļošiem stulmiem un lakādas kurpēm.

Sievietēm dienas gaitā ieteicams 2 – 3 reizes mainīt apavus – no augsta papēža uz zemāku vai otrādi. Pārpūlētas kājas guļot jānovieto nedaudz augstāk. Pēc iespējas vairāk vajadzētu staigāt basām kājām, it sevišķi vasarā, pa rasainu zāli. Arī pārējos gadalaikos vajadzētu censties iespējami biežāk pārvietoties kājām, nevis transportlīdzekļos.

Zobu tīrīšana

Veselību un skaistumu saglabā un vairo diendienā labi kopti zobi.

Cilvēka mutes dobumā dzīvo ļoti daudzi un dažādi mikroorganismi, kas veido mutes mikrofloru. Zinātnieki noskaidrojuši, ka 1 mg zoba aplikuma dzīvo 10 miljoni baktēriju. Ja mutes dobumu sistemātiski netīra, baktēriju daudzums palielinās ļoti strauji.

1 g baktēriju ir daudzums, ko cilvēks ar siekalām norij katru dienu, un tas satur 100 miljonu baktēriju.

Lai nevairotu baktēriju skaitu mutē un nesekmētu slimību attīstību, mutes dobums jākopj, tirot regulāri zobus.

Zobus jāšāk kopt jau no divu gadu vecuma. Ieteicams vispirms zobus tīrīt vertikālā virzienā, t. i., no augšas uz leju augšzoklī un no apakšas uz augšu apakšzoklī, tad viegli, nespiežot suku, horizontālā virzienā no priekšpusēs uz sāniem. Tīrīšanu beidz ar riņķveida kustībām. Zobu tīrīšanas ilgums 2 – 3 minūtes.

Zobi jātīra divas reizes dienā – no rīta pēc brokastīm un vakaros pirms gulētiešanas. Ieteicams lietot fluoru saturošu zobu pastu.

Sevišķi jā rūpējas par protēžu regulāru kopšanu. Daļēji zobu tīrīšanu var papildināt ar košļājamo gumiju. Nav higiēniski lietot cita cilvēka zobu suku un ķemmi. Tās paredzētas individuālai lietošanai. Katram ģimenes loceklim nepieciešama sava zobu suka un ķemme. Ieteicams zobu suku mainīt pēc pāris mēnešiem.

Neaizmirstiet regulāri apmeklēt zobārstu! Tas nepieciešams, lai veiktu mutes dobuma pārbaudi, saņemtu konsultāciju un nepieciešamo ārstēšanu.

Matu kopšana

Mati gan sievietēm, gan vīriešiem jākopj īpaši rūpīgi. Skaisti sakārtot un veidot var tikai rūpīgi koptus matus. Tāpēc liela vēriba jāvelta regulārai matu mazgāšanai, sukāšanai, galvas ādas masāžai.

Speciālisti iesaka matus mazgāt 2 – 4 reizes mēnesī mīkstinātā ap 40 °C siltā ūdenī ar tualetes ziepēm vai šampūnu un skalot siltā ūdenī vai augu (kumelīšu ziedu, bērzu lapu u. c.) novārījumā. Pēc tam matus vēlreiz izskalo ūdenī.

Izmazgāti mati nosusināmi ar mīkstu,

siltu dvieļi un žāvējami istabas temperatūrā.

Pēc izžūšanas matus sukā vairākas reizes dienā pretējās virzienos, t. i., no pieres uz pakausi, no vienas auss uz otru ausi un otrādi. Regulāra sukāšana veicina matu augšanu. Matu nostiprināšanai, matu sakņu barošanai un blaugznu iznīcināšanai lieto dažādus šiem nolūkiem paredzētus līdzekļus.

Nepatikami, ja mati sāk izkrist. Matu izkrišana var būt ādas vai vispārējo organisma slimību izpausme, kā arī iedzimta parādība. Ja mati izkrīt slimības rezultātā, tad parasti lieto medikamentus, kas veicina to augšanu. Matu lūšanu un izkrišanu sekmē pārpūle, stresi, iekšējo orgānu slimības.

Blaugznas rodas no pārmērīgi sausas galvas ādas, no nepareizas šampūnu lietošanas. To var sekmēt arī nepareiza matu krāsošana un balināšana.

Matiem par labu nenāk ilgstoša uzturēšanās karstā saulē, žāvēšana augstā temperatūrā, mākslīgais ultravioletais starojums, nepareiza kopšana. No saules staru iedarbības īpaši jāšargā balināti, krāsoti, ilgviļņoti mati.

Matiem nav vēlams arī sāļais jūras un hlorētais peldbaseinu ūdens. Pēc peldes jūrā vai baseinā (pat ar peldcepuri) mati jāizskalo tīrā ūdenī.

Vīrieši ļoti pārdzīvo kailgalvību jeb, kā tautā saka, “matu sakārtojumu uz plata ceļiņa”. Lai gan mēdz teikt: “Uz dārgakmeņiem sūnas neaug”, tomēr vīrieši to pārdzīvo smagi. Viņi pat dažus saglabājušos matus cenšas audzēt garus un pārstiept pāri kailajai galvai. Matu izkrišanu paātrina galvenokārt sēnišu slimības. Pret šīm slimībām jācīnās pēc iespējas agrākā to attīstībā, turklāt ārsta uzraudzībā.

Katram cilvēkam padomus par matu kopšanu dos speciālists – ārsts dermatologs (arī ārsts kosmetologs) pēc rūpīgas izmeklēšanas.

Tas ir interesanti

Gadu tūkstošiem sievietes ir krāsojušas matus un veidojušas frizūras, lai izskatītos jaunākas un skaistākas. Tautā mēdz teikt, ka tumši mati vairāk iemiesojot varu, bet gaiši – popularitāti. Sieviete izskatās oriģināla, ja atsevišķas matu šķipsnas nokrāso divos vai vairākos toņos.

Frizieru meistares uzskata, ka frizūras galvenais uzdevums ir nevis pievērst apkārtējo skatienus ar pārāk sarežģītām cirtām un veidojumu, bet gan – palielināt jūsu skaistumu un labsajūtu.

Mazliet par skūšanos

Bārdas skūšana sagādā rūpes diendienā, jau sākot no pusaudža gadiem. Šajā vecumā īstie bārdas mati vēl ir reti un mīksti – dažkārt līdzīgi pūkām. Taču lielākā daļa jauniešu ar šo apmatojumu uzsāk regulāru bārdas skūšanu.

Izplatītākie ir divi skūšanās veidi – ar žileti vai elektrisko (mehānisko) skuvekli. Ar žileti skuvums ir gludāks, jo žilete bārdas matus nogriež tuvāk ādai. Žilete ir lētāka par elektrisko skuvekli, un noskūties var arī tad, ja nav elektrības un karsta ūdens, turklāt mūsdienās pārdošanā ir jau gatavas putas aerosola iesaiņojumā.

Ar elektrisko skuvekli bārdas skūšana ir ērta un grūtības nesagādā; mazākas ie-

spējas ir sagriezt seju nekā ar žileti. Izmantojot elektrisko skuvekli, pēc skūšanās paliek garākie bārdas rugāji un skuvums nav tik gluds kā izmantojot žilettes aparātu, tāpēc jāskujas pat divas reizes dienā. Ar elektrisko skuvekli vajadzētu skūties regulāri, jo pārāk garus bārdas rugājus ir grūti noskūt.

Bez elektrības iespējams noskūties arī ar mehānisko skuvekli.

Bārdas un ūsu kopšana

Kopjama arī bārda un ūsas, jo īpaši tad, ja tās kalpo ne tikai skaistumam, bet arī sejas defektu un rētu maskēšanai, kā arī ādas pasargāšanai no iekaisumiem, kas rodas skujoties.

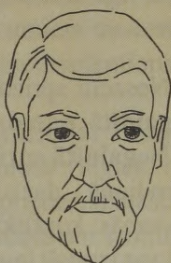
Sevišķi rūpīgi jākopj vaigubārda un ūsas, kā arī pilnbārda. Pa laikam ir jāpielīdzina ūsu garums ar šķērēm, bet robežu starp ūsām vai vaigubārdu un sejas noskūto daļu veido ar žileti vai elektriskā skuvekļa attiecīgo asmenīti.

Ir novērots, ka no izelpotā gaisa bārdā un ūsās nonāk vairākas organismam kaitīgas vielas – fenoli, acetons, etiķskābe, sērūdeņradis u. c. Bārda un ūsas, kā arī āda zem tām, šīs vielas viegli absorbē (uzsūc) un uzkrāj. Ieelpojot kaitīgās vielas atkal nokļūst organismā un daļēji pat saindē to.

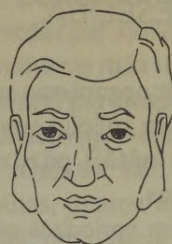
No higiēniskā viedokļa secinājums ir viennozīmīgs – ja nav nekādu īpašu apsvērumu bārdas un ūsu audzēšanai, no tām vajadzētu atturēties. Bet, ja ūsas un bārdu audzē, tad tās ir rūpīgi un sistemātiski jākopj.

Kā apgalvo daži ārzemju psihologi, pēc bārdas un ūsu formas varot gūt priekšstatu par to īpašnieka raksturu.

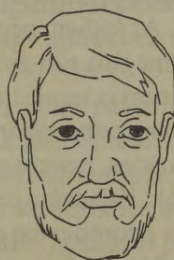
1. Šāda bārda mēdz būt cilvēkiem, kuriem patīk būt par vadoni, uzstiept savu grību un uzskatus. Viņi ir neiecietīgi, pat cietsirdīgi pret citiem. Visu velta sava mērķa sasniegšanai.



2. Vaigubārdu labprāt veido mākslinieki, tēlnieki, aktieri, kā arī cilvēki, kuriem patīk labi un garšīgi paēst. Vīrietis ar tādu bārdu var kļūt par lielisku vīru, taču ar noteikumu, ja sieva spēs viņu pieņemt tādu, kāds viņš ir, un neprasis no viņa pārāk daudz.



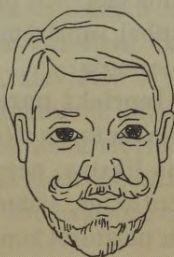
3. Šādu bārdu iecienījuši jūtu bagāti un emocionāli vīrieši, kuri saskata skaisto dabā un cilvēkos, jo īpaši sievišķīgu sievietēs.



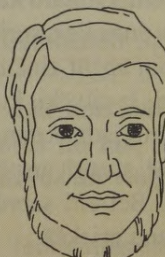
4. Šādu bārdu labprāt izvēlas sirsnīgi, labestīgi, izpalīdzīgi, čakli un darbīgi, kā arī noslēgti un jūtīgi cilvēki.



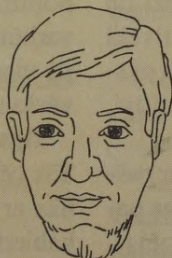
5. Vīrieši ar šādu bārdu cenšas no dzīves ņemt pēc iespējas vairāk. Viņi jūtas dzimumi veiksmēm, greznībai, priekiem, izpriecām un pārdzīvojumiem.



6. Šāda bārda mēdz būt atklāta, uzticīga, pieklusināta, darbīga un nosvērta rakstura cilvēkiem.



7. Vīrieši ar šādu bārdu operatīvi un ātri domā, lietišķi un mērķtiecīgi darbojas, ir visai miermīlīgi, satiecīgi darbā un ģimenē.



Ko liecina bārda veidojums?

6. SPRIEDZE UN VESELĪBA

SPRIEDZE jeb stress ir organisma sa-sprindzinājums, ko izraisa spēcīgi emocionāli un bioloģiski kairinātāji, pārdzīvojumi, problēmsituācijas.

Viens no izplatītākajiem spriedzes cēloņiem ir psihiskas traumas. **Visbiežāk spriedze saistīta ar**

- ◆ nervu pārslodzi,
- ◆ dusmām, īgnumu un naidu,
- ◆ bēdām un nelaimi,
- ◆ prieku un sajūsmu u. tml.

Visnepatīkamāk cilvēku ietekmē slikti un nevēlami notikumi. Taču spriedzes cēlonis var būt arī patīkams notikums, piemēram, uzvara sacensībās, laimests, bankā noguldītās naudas atguve.

Tātad **spriedze ir kā reakciju kopums, ar ko organisms atbild uz emocionālu kairinājumu.** Dažkārt īslaicīga un neliela spriedze var būt pat derīga, jo ļauj apgūt zināmu rūdjumu un dzīves pieredzi. Ir cilvēki, kuri dzīves likstas, bēdas, nelaيمي, izdzīvošanas problēmas un citus stresus spēj atvairīt un pārdzīvo bez lielām grūtībām. Bet citi sabrūk nelielu grūtību un nepatīkšanu priekšā.

Tas lielā mērā ir saistīts ar organisma izturību, nervu sistēmu, dzīves pieredzi un rūdjumu. Tas saistīts arī ar to, ka cilvēki uz spriedzes situācijām reaģē dažādi: eksplozīvi, skaļi, haotiski, mierīgi, saprātīgi, savaldīgi utt.

Te liela nozīme ir cilvēka prasmei ar pašiedvesmu ietekmēt savu psihi. Cilvēka pašā spēkos ir palielināt savaldīšanās spējas, atbrīvoties no lieka sasprindzinājuma.

Pašregulāciju sekmē nodarbošanās ar fizisko kultūru un sportu, sistemātiska darba un atpūtas mija, normāls dzīvesveids.

Nosacīti spriedzi var iedalīt trīs grupās: **negaidītā, paredzētā un ilgstošā spriedze.**

Negaidītā spriedze iespējama ik mirkli diendienā – dažādās pretrunās, strīdos, nesaskaņās, konfliktos, sadursmēs. Šo spriedzi var izraisīt ļaundari, zagļi, laupītāji, dabas katastrofas, pašu vai citu cilvēku kļūdas, nelaimes u. c.

Ar šādiem negaidītiem pārdzīvojumiem jāmēģina tikt galā, “neizejot no rāmjiem”, jācenšas iespējami ātrāk “atslēgties” no bēdām, ļaundarībām, ja iespējams, arī samierināties, paturot prātā, ka varēja būt vēl ļaunāk. Vajadzētu censties būt starp cilvēkiem un atturēties no pārāk lielas žēlošanās.

Nevajadzētu tūlīt lietot nervus nomierinošas zāles, tomēr nepieciešamības gadījumā jāgriežas pie ārsta. Citu cilvēku līdzjūtībai vajadzētu būt pieklusinātai un nomierinošai.

Iepriekš paredzamā spriedze raksturojas ar to, ka cilvēks jau laikus paredz kādas likstas, nepatīkšanas, uztraukumus, konfliktus, sadursmi, nelaيمي. Piemēram, var neizturēt konkursu, var nenokārtot eksāmenus, var zaudēt tiesas procesus, var nomirt kāds tuvinieks. Ieteicams šādam varbūtējam spriedzēm sagatavoties un darīt visu iespējamo to mazināšanai un novēršanai.

Ilgstoša spriedze ir vēl nepatīkamāka. Tās cēloņi var būt, piemēram, nesaprašanās ar kaimiņiem, radiem, paziņām, darbabiedriem, priekšniecību; nedrošības sajūta, dzīvojot kādā pilsētā, valstī; nespēja pieņemt kādas valsts likumus, valodu, uzvedības normas; konflikti mājā, darbā utt.

Ilgstoša spriedze nerodas vienā dienā, tā

veidojas mēnešiem un gadiem ilgi. Bieži cilvēki uztraucas par sīkumiem un cenšas pat pārspīlēt tos, tā zaudējot sirdsmieru un dvēseles līdzsvaru.

Daļa cilvēku šādu spriedzi “neņem galvā”, un, protams, viņiem vieglāk visu pārdzīvot. Taču ilgstoša spriedze, it īpaši neapmierinātība, īgnums, naidis un tamlīdzīgi, sagandē dzīvi sev un citiem.

Tādēļ, piemēram, ja jūs satrauc nemitīgi konflikti darbā ar kolēģiem vai priekšniecību, tad labāk iesniegt atlūgumu un meklēt darbu citur.

Ilgstošas spriedzes rezultātā paātrinās sirdsdarbība, paaugstinās asinsspiediens, pastiprinās muskuļu raustīšanās, vērojama matu izkrišana, vīriešiem var iestāties impotence. Pastāvīgas spriedzes apstākļos palielinās saslimstība ar vairākām psihiskām slimībām.

Kā īslaicīga, tā ilgstoša spriedze ir nevēlama gan sievietēm, gan vīriešiem. Tad, kad spriedze palielinās, sievietes organisms, pēc speciālistu atzinumiem, izrādās izturīgāks. Vīrieši smagāk nekā sievietes pārcieš grūtības, slimības, sadzīves, kā arī citas likstas. Taču stresa situācijās sievietes ātrāk nonāk depresijā.

DEPRESIJA ir nomākts, nospiests psihisks stāvoklis.

Tai visbiežāk raksturīgs

- ◆ nomākts garastāvoklis un aizkavēta domāšana,
- ◆ lēna ruņa un gausas kustības,
- ◆ dzīvesprieka trūkums un bezcerība.

Turklāt cilvēki kļūst

- ◆ izklaidīgi un vienaldzīgi,
- ◆ viņi ar piepūli izpilda savus uzdevumus,
- ◆ darbā pieļauj daudz kļūdu,
- ◆ viņiem mazinās interese par darbu un dzīvi kopumā.

Depresijas gadījumos cilvēki izskatās vecāki par saviem gadiem. **Viņiem nereti uzmācas mazvērtības sajūta, viņi uzskata sevi par nespējīgiem, visur saredz grūtības, viņus māc bailes.**

Dažkārt šādi cilvēki pat atsakās no atpūtas, uztura, aprūpes, kopšanas, ārstēšanās, pret citiem sāk izturēties pārāk pazemīgi. Smagākos gadījumos var rasties domas par pašnāvību.

Šādiem cilvēkiem vajadzīga pastāvīga un sistemātiska uzraudzība vai stacionāra ārstēšanās, taču pirmām kārtām – miers un atpūta.

Pārvarēt radušos spriedzi un depresiju jums palīdzēs stresa teorijas veidotāja, kanādiešu ārsta Hansa Selje un šīs grāmatas autora ieteikumi. Jūs no tiem varat izvēlēties sev vispiemērotākos.

Ieteikumi spriedzes mazināšanai

Lai mazinātu spriedzi vai pat atbrīvos no tās, der iegaumēt dažus vienkāršus un viegli izpildāmus ieteikumus.



Iemācīties saskatīt un noteikt spriedzes sākotnējās izpausmes un simptomus, un uzņemt tos kā brīdinājumu!



Noskaidrojiet, kādas situācijas jūsos izraisa stresu! Centieties no tām izvairīties!



Lietīšķi risiniet radušās problēmas un konfliktus, kā arī izvairieties no iespējamām stresu situācijām!



Konfliktsituācijās paskatieties uz sevi no malas, analizējiet savu izturēšanos, uzvedību, rīcību! Vai neprasāt no citiem un se-

vis pārāk daudz? Vai ir reālas iespējas novērst konfliktus, sadursmes un citas spriedzi izraisošas situācijas?

Nevajag pārāk sāpīgi uzņemt straujo dzīves ritmu, jo steigā bieži vien pazūd vis svarīgākais.

Pārmērīga spriedze mazinās, palielinot fizisko slodzi (ātri ejot, skrienot, izpildot fizisku darbu). Regulāra fiziska aktivitāte mazina sasprindzinājumu, palīdz atslābināties, uzlabo miegu.

Atbrīvošanos no spriedzēm sekmē meditācija un joga. Arī veicot garīgu darbu, nevajag steigties un nervozēt. Spriedzi mazina aizraujošs un radošs darbs, dažādu darba veidu maiņa, mākslas baudīšana vai mūzikas klausīšanās.

Iemācieties valdīt pār savām emocijām! Pat dusmās un niknumā nevajadzētu kliegt, lamāties, apsaukt un pazemot citus cilvēkus. Arī tad, ja jūs piemeklējušas bēdas, jācenšas savaldīties un rīkoties saprātīgi, bez lieka skaļuma.

Saudzējiet labvēlīgas attiecības un draudzību, centieties sadzīvot ar cilvēkiem, īpaši ar tiem, ar kuriem pavadāt daudz laika ikdienas darbā un mājās! Pamēģiniet rast atslodzi, izkārtot īsus atpūtas brīžus katru dienu! Ikdienā centieties izmantot ūdens procedūras: dušas, masāžas, peldes!

Ieteicami īsi atvaļinājumi tālāk no mājām, lai atslēgtos no ikdienas rūpēm.

Sastādiet tuvākām un tālākām dienām izpildāmo uzdevumu plānu pēc to svarīgu-

ma! Izpildot uzdevumus pēc kārtas, jūs saglabāsiet kontroles sajūtu.

Neplānojiēt neizpildāmus uzdevumus! Izvairieties no pārāk daudzām pārmaiņām vienlaikus! Taču rast jaunus iesaļidus ir vēlams.

Nepatīkamu problēmu situācijās centieties rast mierinājumu ģimenē, darbā, tiekoties ar draugiem un paziņām!

Izklāstiet savas problēmas citiem! Varbūt jūsu draugs, darbabiedri vai ģimenes locekļi var jums palīdzēt atrisināt radušās problēmas. Iespējami vairāk dalieties savās bēdās un arī priekos ar viņiem. Uzklāusiet un iedziļinieties arī citu cilvēku problēmās un likstās!

Izturieties pret citiem tā, kā jūs gribētu, lai viņi izturas pret jums! Centieties no otra neprasīt to, ko viņš nevar sagaidīt no jums!

Noskaidrojiet, vai jums nav tendence uztraukties par niekiem! Slikti, ja cilvēki jau pirms laika uztraucas par to, kas nekad ne notiks!

Nevajadzētu radīt sevī un citos spriedzi ar domu "bet ja nu notiks ...". Saudzējiet savus nervus un veselību!

Ar ikvienu problēmu sastopoties, vispirms apsveriet, vai tās dēļ ir vērts uzsākt cīņu! Iespējami mierīgāk reaģējiet uz spriedzes izraisītājiem! Neradiet paši sevī spriedzi. Spriedzi mazina cilvēka iekšējā brīvība. Iekšējā nebrīve reti kad dod pozitīvus rezultātus.

Lielāku uzmanību veltiet dzīves gaiša-

jiem brīžiem! Centieties dzīvē iet pret sauli, lai ēna paliek aizmugurē, vairāk smeliet spēkus no gaišajām un priecīgajām dienām!

Neveiksmēm pretī nostādiet panākumus – tas stiprinās jūsu gribu, palielinās pašpaļāvību un uzdrīkstēšanos, kā arī vairos spēkus iecerēto īstenot dzīvē.

Ja jums darāms kas nepatīkams, neatlieciet to uz vēlāku laiku!

♦
Mēģiniet skatīties patiesībai acīs! Esiet patiesi savās domās, uzvedībā un rīcībā! Centieties pieņemt ar prātu kontrolējamus, t. i., racionālus un objektīvus lēmumus, kas atbilst realitātei! Lai mazinātu spriedzi un saglabātu veselību, papūlēsimies atrisināt vēl nenokārtotās dzīves problēmas. **Mēģināsim atbrīvoties no visa sliktā, ļaunā, nepatīkamā, kas nevēlami ietekmē veselību un traucē normālu dzīvi.**

7. PILNVĒRTĪGS UZTURS UN VESELĪBA

Ēdienu gatavošanas mākslas (kulinārijas*) galvenais uzdevums ir nodrošināt katru ēdienreizi ar pilnvērtīgu un barības vielām bagātu, un daudzveidīgu uzturu.

Pilnvērtīgs uzturs – uzturlīdzekļu kopums, kas nepieciešams normālām dzīvības norisēm cilvēka organismā. Pilnvērtīgam un daudzveidīgam uzturam ir svarīga nozīme veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, kā arī slimību profilaksē. Jāraugās, lai uzturā būtu visas organismam nepieciešamās barības vielas: olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki, vitamīni, minerālvielas, ūdens.

***Kulinārija** (lat. *culinarius* – virtuves) – ēdienu gatavošanas māksla.

Nedzīvojam, lai ēstu, bet ēdam, lai dzīvotu un saglabātu veselību.

Ēšanā vajadzētu ieturēt mērenību.

Vēlams, lai pārtikas produkti būtu ar vitamīniem un zāļu vērtību, bet zāles - ar pārtikas vērtību.

Olbaltumvielas satur:

- ♦ gaļa un zivis, to produkti un olas,
- ♦ piens un piena produkti,
- ♦ maize, putraini, milti, makaroni u. c.

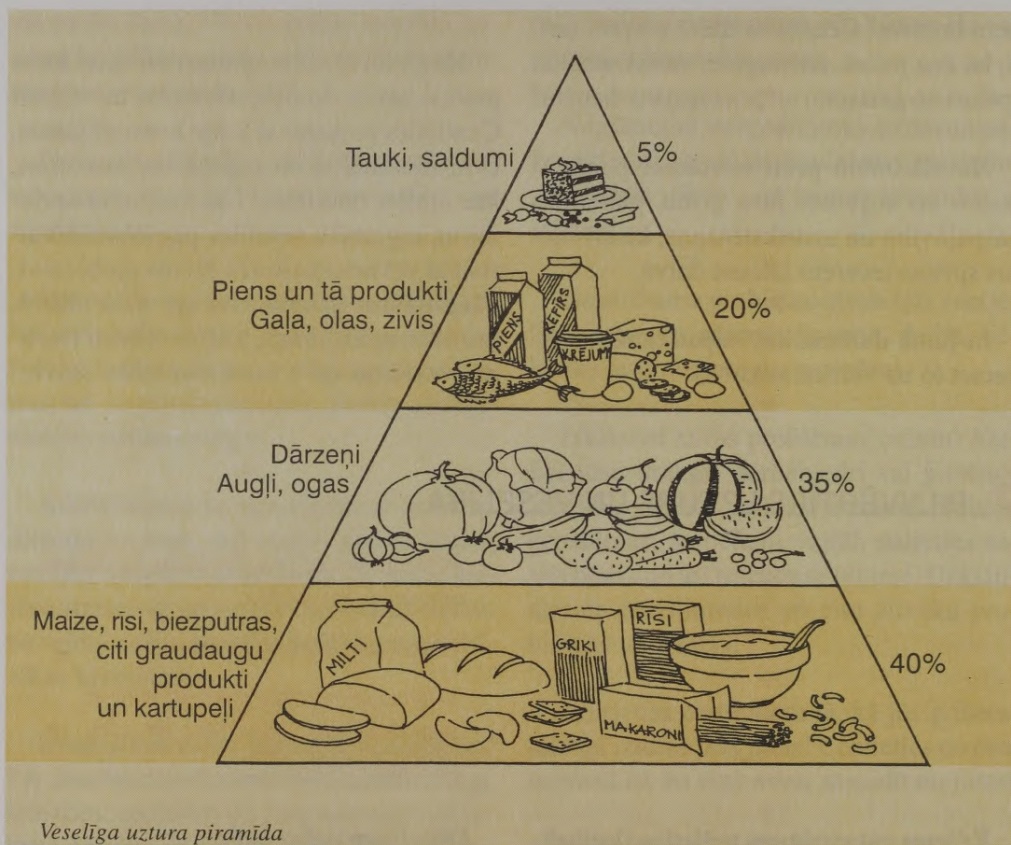
Ogļhidrātus satur:

- ♦ cukurs, ogas, augļi,
- ♦ dažādi saldumi un sulas.

Tauku avoti ir:

- ♦ sviests, krējums, siers,
- ♦ eļļa, trekna gaļa un zivis.

Zinātnieki sistematizējuši organismam nepieciešamo produktu klāstu un proporcijas. Viens no variantiem ir tā dēvētā veselīga uztura piramīda.



Redzam, ka šīs piramīdas pamatnē atrodas bagātīgs klājiens ar graudaugproduktiem (maize, putraimi, makaroni un kartupeļi). Šie produkti sastāda apmēram 40% no visa uztura.

Nākamajā pakāpē ir augļi un dārzeni (35%), tad seko piena produkti, gaļa, zivis, olas (20%). Vismazāk lietojami ir tauki un saldumi (5%).

Katru dienu jālieto visdažādākie produkti. Jāēd mēreni un racionāli, nevajadzētu pārēsties. **Nav pieļaujama aptaukošanās, jo liekās ķermeņa masas parādīšanās nevēlami ietekmē veselību un skaistumu, arī stāju, gaitu un kustības.** Lai no tā izvairītos, ieteicams uzturā ierobežot produk-

tus, kas bagātīgi satur olbaltumvielas (gaļa, olas, siers u. c.). Izvēloties gaļu, ieteicama putnu un jaunlopu gaļa, vismazāk – trekna cūkgaļa. Jebkura svaiga gaļa ir labāka par desām, gaļas un subproduktu konserviem, kā arī gaļas žāvējumiem.

Pāris reizi nedēļā vēlami zivju ēdieni, gaļas ēdienus vajadzētu ēst ne vairāk kā 2 – 3 reizes nedēļā. Uzturā vairāk jālieto augu eļļa, bet mazāk – dzīvnieku tauki.

Mēreni jālieto arī ogļhidrātus saturoši produkti (maize, putraimi, makaroni, kartupeļi, cukurs). Vislabāk izvēlēties pilngraudu vai pat kliju maizi, vai arī rupjmaizi un saldskābmaizi. Vairāk jālieto rudzu maize un cita rupja maluma maize,

biežāk jāatsakās no baltmaizes un smalkmaizītēm.

Cilvēkiem, kuri vēlas kļūt slaidāki, uzturā jāierobežo cukurs, sāls, saldumi, konditorejas un miltu izstrādājumi, kartupeļi, nav vēlams pārāk daudz lietot alkoholiskos dzērienus.

No piena produktiem vislabāk lietot kefīru, biezpienu, diētiskās paniņas, liesos sierus, jogurtu ar zemu taukvielu procentu, kā arī vājpienu vai pienu, kurā nav augsts tauku saturs.

Neveselīgi ir ēdienu pārsālit un pārpiņķēt, kā arī to papildināt ar treknām mērcēm. Sāls jālieto iespējami maz. Toties noderīgas ir augu valsts garšvielas.

Uzturā ieteicams vairāk lietot sautētus, vārītus, jo īpaši savā sulā gatavotus produktus, mazāk – taukos ceptus produktus. Svies-ta vietā labāk izvēlēties margarīnu vai augu eļļu. Cukuru nevajadzētu lietot pārāk daudz, labāk to aizstāt ar medu vai saldinātājiem. Uzturā lietojamas arī putras, kas sekmē gremošanas trakta normālu darbību un labi izvada no organisma kaitīgās vielas.

Iespējami vairāk uzturā jālieto svaigi dārzeņi, ogas un augļi. Tie lietojami tik, cik var apēst. Dietologi iesaka dienā apēst apmēram 200 g svaigu augļu vai ogu un tikpat daudz svaigu dārzeņu.

Jācenšas lietot arī dažādus salātus, kuri gatavoti no svaigiem vai skābētiem kāpostiem, burkāniem, bietēm un citiem dārzeņiem. Kā piedevas var izmantot augu eļļu, sīpolus, ķiplokus, selerijas, pētersīļus, dilles.

Pēc uzturzinātnieku ieteikumiem, katram cilvēkam gadā jāpatērē apmēram 150 kg dārzeņu, tātad katru dienu – 400 g.

Uzturā lietojami arī žāvētie augļi (rozīnes, aprikozes, viģes) un rieksti (tikai ne sālīte), kā arī sēklas. Taču, jo vairāk augļu

un dārzeņu svaigā veidā, jo labāk. Visas ogas savārit ievārijumā nevajadzētu, kā arī maz ieteicami veikalā nopērkamie konservi.

Par vitamīniem

VITAMĪNI ir organiski savienojumi, kas piedalās vielmaiņas procesu regulācijā. Tie darbojas kā katalizatori organisma ķīmiskajos procesos.

Vitamīnu trūkums nevēlami ietekmē dzīvības procesu norisi organismā. Visbiežāk trūkst A, B, C un D grupas vitamīnu.

Ar A grupas vitamīniem bagāts ir biezpiens, sviests, siers, tomāti, burkāni, spināti, zaļie zirnīši, avenes un brūklenes, kā arī aknas un zivju eļļa. Šos uzturlīdzekļus ieteicams lietot, ja āda ir pārlietu sausa, raupja, ja mati – sausi, lūst, viegli izkrit, bet nagi – trausli.

B grupas vitamīnus satur gaļa, rupjmaize, piens, olas dzeltenums, raugs, eļļa, zirņi, pupas un svaigi zaļumi. Šos uzturlīdzekļus vajadzētu lietot, ja radušies izsitumi un ādas iekaisumi, kā arī matu izkrišanas gadījumā.

C vitamīns (askorbīnskābe) gados vecākiem cilvēkiem nepieciešams katru dienu. Tas atrodams svaigos dārzeņos, ogās, augļos un zaļumos, it īpaši kāpostos, kartupeļos, upenēs, citronos, mežrozīšu augļos, dilēs, pīlādžogās. Šis vitamīns nepieciešams pareizai vielmaiņai, tas palīdz organismam pretoties pret dažādām infekcijas slimībām.

D grupas vitamīni pietiekamā daudzumā atrodami pienā, piena produktos, olās, zivīs. D vitamīni sekmē kaulu nostiprināšanos. Tie visvairāk nepieciešami maziem bērniem, grūtniecēm un gados vecākiem cilvēkiem.

Nevajadzētu pārāk daudz lietot aptiekās pirktos vitamīnus, bet uzņemt organismam nepieciešamos vitamīnus un mikroelementus ar pārtiku.

Par kalorijām

Uzturzinātnieki lielu vērību veltī problēmai par kaloriju daudzumu pārtikas produktos, lai tas būtu atbilstošs organisma vajadzībām diennakts laikā.

Ikdienā organismam nepieciešamais kaloriju un uzturvielu daudzums atkarīgs no garīgā un fiziskā darba slodzes, kā arī no

dzimuma, vecuma, ķermeņa svara un dzīvesveida.

Speciālisti uzskata, ka pieaugušam cilvēkam dienā vidēji vajadzīgas apmēram 1500 – 2000 kalorijas. Dietoloģe Indra Andersone atzīst – katrai dienai ēstgribas apmierināšanai un apetītes remdēšanai pietiekot pat ar 600 kalorijām.

Taču katram cilvēkam dienā uzņemamo kaloriju daudzums ir ļoti individuāls un dažāds.

Kaloriju daudzumu pārtikas produktos vēlams zināt ikvienam, lai spētu saskaitīt patērējamās kalorijas un sastādīt savam organismam optimālu ēdienkarti katrai dienai.

KALORIJU TABULA

(Kaloriju skaits 100 g produkta)

Produkti	Kalorijas	Produkti	Kalorijas
GAĻA UN GAĻAS PRODUKTI		Menca	35
Cūkgaļa (liesa)	166	Nēģi	102
Cūkgaļa (trekna)	518	Reņģes	79
Liellopu gaļa (liesa)	200	Silķe	72
Teļa gaļa	108	Kūpinātas	
Speķis (cauraudzis)	670	Bute	78
Šķiņķis (sautēts)	281	Menca	61
Aknu desa	270	Reņģes	98
Asinsdesa	212	Konservi	
Sardeles	143	Menca eļļā	272
Ciņiņi	148	Šprotes	345
ZIVIS		Ķilavas	65
Svaigas		PIENS, PIENA PRODUKTI UN OLAS	
Asaris (upes)	34	Pilnpiens	64
Bute	45	Vājpiens	34
Karpa	125	Krējums, skābais (10%)	118
Lasis	93		
Lidaka	36		

Krējums, skābais (20%)	206
Kefirs (pilnpiena)	60
Kefirs (vājpiena)	30
Biezpiens (9%)	141
Biezpiens (vājpiena)	75
Jogurts (vājpiena)	50
“Latvijas siers”	294
“Holandes siers”	344
Sviests	734
Saldējums (piena)	129
Saldējums (plombīrs)	225
Olas	165

DĀRZENĪ

Burkāni	29
Bietes	37
Dilles	14
Gurķi	11
Kāposti (baltie, galviņu)	22
Kāposti (puķu)	17
Kartupeļi	75
Kartupeļi (frī)	310
Kartupeļi (čipsi)	549
Ķiploki	83
Mārrutki	46
Melones	23
Arbūzi	20
Pētersīļi (saknes)	36
Pupiņas (pākšu)	27
Pupiņas	303
Salāti	9
Sīpoli	41
Tomāti	15
Sviesta bekas	23
Baravikas	27
Bērzlapas	3
Gailenes	20
Šampinjoni	17

AUGĻI UN OGAS

Āboli	42
Avenes	29
Citroni	20
Banāni	54
Bumbieri	40
Jāņogas	43
Ķirši	45
Plūmes	42
Zemenes	36
Vinogas	62
Upenes	43

RIEKSTI

Lazdu	279
Valrieksti	275

MAIZE UN PUTRAIMI

Maize (klona)	214
Saldskābmaize	219
Baltmaize	240
Auzu pārslas	351
Makaronu izstrādājumi	336

CUKURS, SALDUMI UN DZĒRIENI

Cukurs	390
Medus	320
Šokolāde (piena)	564
Ābolu sula	48
Apelsīnu sula	48
Burkānu sula	40
Vinogu sula	70
Pupiņu kafija	0
Tēja	0
Minerālūdens	0
Alus (gaišais)	47
Alus (tumšais)	74
Baltvīns	70
Sarkanvīns	76
Degvīns, konjaks (40%)	254

Par ēdienreizēm

Uzturam jābūt daudzveidīgam, mērenam un līdzsvarotam ikvienā ēdienreizē. Mūsdienās uzturzinātnē valda uzskats, ka vispiemērotākās ir četras ēdienreizes dienā. Ceturttā ēdienreize var būt otrās brokastis vai launags. Tad ēšana iznāk ar 4 stundu starplaiku.

Speciālisti iesaka dienas uztura devu sadalīt šādi:

- ◆ brokastīs – 25 – 30%;
- ◆ otrajās brokastīs vai launagā – 15 – 20%;
- ◆ pusdienās – 40 – 50%;
- ◆ vakariņās – 15 – 20%.

Ja iespējamas tikai trīs ēdienreizes, tad produktu devu sadala šādi:

- ◆ brokastīs – 30%;
- ◆ pusdienās – 50%;
- ◆ vakariņās – 20%.

Speciālisti iesaka ēst biežāk un mazām devām. Reizē ar ēšanas režīma ievērošanu jācenšas arī ēdienu rūpīgi sakošļāt. Jāēd nesteidzoties.

Ieteicams no rīta vairāk lietot ēstgribu rosinošus ēdienus un siltus dzērienus, kā arī rūpēties par kaloriju daudzuma samazināšanu ēdienā. Tāpēc brokastīs vēlams mīksta maizes vietā izvēlēties grauzdētu maizīti, nelietot sviestu, bet uz maizes ziest plānu augļu biezeņa (gatavotu bez cukura) kārtu, ēst tikai liesos sierus un ne vairāk kā vienu olu, izdzert glāzi vājpiena kefīra vai piena, kuram nosmelta krējuma kārtiņa. Brokastīs ieteicamas arī auzu vai kukurūzas pārslas.

Pusdienās uzkodām vajag izvēlēties plānu siera šķēlīti, pamatēdienā – liesas gaļas gabaliņu vai liesu zivi, vārītus kartupeļus bez mērces! Lietojiet pēc iespējas vairāk salātu ar nelielu eļļas, nevis majonēzes piedevu!

Saldajam ēdienam ieteicami svaigi augļi vai augļu sula bez cukura.

Atcerēsimies, ka pārāk sātīgas pusdienas dara tuklu, miegainu, nosprosto smadzeņu darbību. Savukārt spēcīgas un smagas vakariņas (pārbļīvets kuņģis) traucē pilnvērtīgi atpūsties miegā.

Vakariņās – nedaudz eļļā (nevis taukos vai sviestā) cepti kartupeļi, kefīrs, mazliet gaļas vai zivs, sautēti dārzeņi. Vakariņās nav ieteicami olbaltumvielām bagāti ēdieni (trekna gaļa, zivis, pākšaugi). Tie rada nemierīgu miegu, uzbudina un sekmē aptaukošanos. Vakariņas jāēd vismaz 2 – 3 stundas pirms gulētiešanas.

Uzturā jālieto pietiekamā daudzumā šķidrums. Pieaugušam veselam cilvēkam dienā jāizdzer ne mazāk kā 2 litri dažāda šķidruma. Šajā daudzumā ietilpst arī zupas, buljoni, ķiseļi, sulīgi dārzeņi un augļi, tēja un kafija. Ieteicams vairāk dzert dabiskās augļu sulas, minerālūdeni, mēreni – vājpiena kefīru un pienu, bet mundrumam un baudai – tēju un kafiju.

Veselības un vienlaikus arī skaistuma ķīla ir pilnvērtīgs, daudzveidīgs un mērens uzturs, kas lietojams atbilstoši katra cilvēka organisma vajadzībām un dietoloģijas atziņām.

Diemžēl kā visā pasaulē, tā arī Latvijā daudziem cilvēkiem ir liekais ķermeņa svars un palielināts tauku saturs organismā. Visaugstākie aptaukošanās rādītāji esot Itālijā, bet visslaidākie cilvēki dzīvojot Nīderlandē.

Latvijas iedzīvotāju aptaukošanās rādītāji atbilst vidējam pasaules rādītājam.

Veselības vārdā uzturā jācenšas lietot ekoloģiski tīrus, augstvērtīgām barības vielām bagātus pārtikas produktus ar zemu tauku saturu, bet ēšanā jāietur mērenība.

Uztura nianses Baltijas valstīs

20. gs. otrajā pusē strauji sāka samazināties iedzīvotāju mūža ilgums. Galvenais nāves cēlonis ir sirds un asinsvadu slimības. Tās ir izplatītas trīsreiz vairāk nekā Eiropā caurmērā.

Savukārt viens no galvenajiem sirds un asinsvadu slimību cēloņiem ir nepareizs uzturs, kas sekmē liekās masas un tauku

uzkrāšanos. Pusmūža gados liekais ķermeņa svars ir gan sievietēm (ap 60%), gan vīriešiem (ap 50%) lielāks par normālo.

Joprojām uzturā pārāk daudz lieto taukus, sāli, pārāk treknu gaļu, pienu un piena produktus ar augstu tauku saturu. Vienlaicīgi uzturā par maz lieto dārzeņus, augļus, ogas, dabīgās sulas un ekoloģiski tīrus produktus ar zemu kaloriju daudzumu.

Aplūkosim ieteikumus, kas pamatā ir līdzīgi!

LATVIJĀ	LIETUVĀ	IGAUNIJĀ
1. Ik dienas nepieciešama uztura dažādība.	1. Ēdiet daudzveidīgu pārtiku (katru dienu ēdienkartē vajadzētu būt 40 dažādām sastāvdaļām)!	1. Ēdiet daudzveidīgu uzturu!
2. Samērojiet savu ēdienkarti ar fizisko aktivitāti, lai saglabātu optimālu ķermeņa masu!	2. Izvēlieties pārtiku, kas ir bagāta ar dažādiem karbohidrātiem!	2. Ēdiet pareizu pārtikas daudzumu, lai saglabātu veselīgu ķermeņa masu!
3. Vairāk graudaugproduktu!	3. Ēdiet vismaz piecas reizes dienā!	3. Ēdiet vairāk augļu un dārzeņu!
4. Vairāk dārzeņu un augļu!	4. Lai pasargātu sevi no lieka svara, ēdiet mazāk un esiet aktīvāki!	4. Ēdiet vairāk pienu un piena produktus!
5. Lietojiet nedaudz eļļas, margarīna, sviesta un treknas gaļas!	5. Neizvairieties no dažiem pārtikas produktiem, bet ēdiet tos mazākā daudzumā!	5. Ēdiet vairāk rupjmaizi un graudaugbarību!
6. Mazāk cukura!	6. Ēdiet noteiktā laikā!	6. Ēdiet vairāk zivis un mājputnus!
7. Mazāk sāls!	7. Izdzeriet vismaz 1,5 litrus šķidruma katru dienu!	7. Lietojiet pārtikas produktus ar zemāku tauku saturu!
8. Vairāk šķidruma, īpaši ūdens!	8. Nodarbiniet sevi fiziski!	8. Dodiet priekšroku veselīgiem ēdiena gatavošanas paņēmieniem!
9. Pieaugušie, ja lietojat alkoholu, tad ievērojiet mērenību un kvalitāti!	9. Izmaiņas izdāriet pakāpeniski!	9. Ierobežojiet saldumu un limonādes patēriņu!
10. Veselīgu uzturu ēdiet ar prieku!	10. Uzturiet veselīgu ķermeņa masu!	10. Ja lietojat alkoholu, dāriet to mēreni!

Tas ir interesanti

ASV gerontoloģijas (pēti dzīvu organismu novecošanas cēloņus un likumsakarības) institūta speciālists Džordžs Rots apgalvo, ka mērens izsalkums nepavisam neesot slikta lieta – iespējams, tas pat var pagarināt mūža ilgumu.

Diētas terapija un atslodzes dienas organisma atpūtai

Diētas terapijas galvenais uzdevums ir holesterīna* daudzuma pazemināšana asinīs.

Holesterīns atrodas visās cilvēka organisma šūnās un asins plazmā (150 – 250 mg%). Palielināts holesterīna daudzums organismā nav vēlams. To visvairāk palielina, lietojot uzturā pārlieku daudz dzīvnieku izcelsmes tauku saturošus produktus.

Palielināts holesterīna daudzums asinīs izraisa iespēju saslimt ar stenokardiju – sirds krampjiem, t. i., sāpēm sirds apvidū, kuras izstaro uz kreiso plecu un kreiso roku vai pakrūti, kā arī ar miokardā infarktu – kādas sirds muskulatūras daļas pamirumu nepietiekamas asins pieplūdes dēļ. Šo slimību sekas var būt par cēloni cilvēka aiziešanai no dzīves.

Pazeminot asinīs holesterīna daudzumu, iespējams mazināt stenokardijas, miokarda infarkta un pēkšņas nāves risku.

Diētas terapija nepieciešama

1. Ja cilvēkam jau ir stenokardija un pārciests miokarda infarkts, un holesterīna daudzums asinīs vairāk nekā 193 mg %.
2. Ja cilvēkam nav stenokardijas un nav

***Holesterīns** (gr. *chole* – žults + *stear* – tauki) – organisks savienojums, kam ir svarīga nozīme organisma dzīvības funkciju norisē.

pārciests miokarda infarkts, bet ir 2 vai vairāki nelipīdu riska faktori (vecums, nelabvēlīga iedzimtība, smēķēšana, cukura diabēts, arteriālā hipertenzija, aptaukošanās) un holesterīna daudzums asinīs virs 232 mg %.

3. Ja cilvēkam nav stenokardijas un nav pārciests miokarda infarkts, kā arī nav riska faktoru, bet jau tuvojas vecums un holesterīna daudzums virs 270 mg %.

Holesterīna daudzumu asinīs palielina:

- ◆ nesabalansētība starp uzņemto kaloriju daudzumu un enerģijas patēriņu – fizisko aktivitāti, kas nereti noved pie liekā ķermeņa svara palielināšanās – aptaukošanās,
- ◆ holesterīna palielināta uzņemšana,
- ◆ tauku lietošana uzturā.

Diētas terapijas uzdevums ir rūpēties par racionālu uzturu un dietoloģijas atziņu izmantošanu organisma normālai darbībai. Tāpēc jāievēro diētas vispārīgie nosacījumi. **Galvenie no tiem ir:**

- ◆ Samazināt uzturā tos produktus, kas satur holesterīnu (galvenokārt dzīvnieku izcelsmes produkti ar augstu tauku saturu).
- ◆ Pēc iespējas mazāk uzturā lietot dzīvnieku taukus, labāk eļļu, margarīnu.
- ◆ Gaļu ēst ne vairāk kā 2 reizes nedēļā vai pa 100 g četras reizes nedēļā. Lietot pārsvarā jaunu liellopu liesu gaļu, putnu gaļu bez ādas, kā arī truša gaļu.
- ◆ Mazāk ēst žāvējumus, desas, šķiņķi. Ne lietot subproduktus. Pēc iespējas mazāk ēst ceptus produktus. Lietderīgi atteikties no tradicionālajām desu maizītēm.
- ◆ Neēst vairāk kā 2 olas nedēļā. Cepšanai lietot tikai olas baltumu.
- ◆ Pārmērīga gaļas produktu, īpaši taukai-

nas gaļas un olu, kā arī žāvējumu un desu lietošana visātrāk sekmē holesterīna daudzuma palielināšanos asinīs. Tas savukārt veicina dažādas sirds un asinsrites saslimšanas un priekšlaicīgu asinsvadu aizkaļķošanas.

- ◆ Zivis var lietot 2 – 3 reizes nedēļā. Zivis ieteicamas gaļas vietā.
- ◆ Uzturā lietot vājpienu un tā produktus, izņemot sviestu. Ieteicamas paniņas, kefīrs, jogurts, vājpiena biezpiens, netreknī sieri. Jāatsakās no saldējuma.
- ◆ Iespējami mazāk uzturā jālieto sāls, cu-

kurs, saldumi, kūkas, biskvīti. Jāatsakās no šokolādes un saldinātiem dzērieniem.

- ◆ Uzturā jāizmanto graudu produktu izstrādājumi, sevišķi putraimi, auzu pārslas, maize, it īpaši rupjā vai pilngraudu maize, kā arī maize ar klijam. Iespējami mazāk jāēd baltmaize un smalkmaizītes.
- ◆ Uzturā sevišķi nepieciešami augļi un dārzeņi, pat līdz 1,5 kg dienā.
- ◆ Jāizvairās no smēķēšanas un pārmērīgas alkohola lietošanas. Jāievēro alkohola lietošanas devas!

Ieteicamie un mēreni lietojamie diētas produkti

Ieteicamie produkti	Mēreni lietojamie produkti	Produkti, no kuriem jāizvairās
GRAUDU Rudzu maize, graudu maize. Brokastis: griķi, rīsi, auzu pārslas, grūbas (gatavoti bez taukiem, eļļas, pilnpiena), kā arī produkti ar kliju piedevu.	Baltmaize, manna, makaroni.	Smalkmaizītes, siera radziņi.
PIENA Vājpiens, zema (zem 20%) tauku saturs, siera biezpiens, ļoti zema tauku saturs jogurts, kefīrs, paniņas.	Pilnpiens, siers ar samazinātu tauku saturu (ķīmeņu siers). Jogurts, kefīrs ar samazinātu tauku saturu.	Treknis piens, kondensētais piens, krējums, sviests. Treknis jogurts, treknis biezpiens, treknie saldie biezpiena sieriņi.
ZUPAS Buljons, dārzeņu zupas.	Stiprs buljons, vidēji treknas zupas.	Krējuma zupas.
ZIVIS Liesās un treknās zivis (vārītas, sautētas, ceptas uz restēm) 2 – 3 reizes nedēļā.	Eļļā ceptas zivis, krabji.	Ikri, treknas ceptas zivis, kalmāri.
GAĻA Netreknā vista, tītars, cālis (bez ādas), teļa gaļa, truša gaļa, medijumi.	Liesa liellopu gaļa, cūkgaļa, jaunlopa, jēra gaļa 1 – 3 reizes nedēļā. Teļa vai cāļa gaļas desa. Aknas (ne biežāk kā 3 reizes mēnesī).	Pīles, zosis, trekna gaļa, desas, putnu ādas, subprodukti (nieres, aknas, sirds, smadzenes).

TAUKI Olīvu eļļa.	Augu eļļas (sauļespuķu, kurkūzas, rapšu). Mīkstaī margarīns.	Dzīvnieku tauki, sviests. Taukains ēdiens, cietais margarīns.
OLAS Olu baltums.	Ne vairāk kā 2 olas nedēļā.	Olu dzeltenumi.
SALDIE ĒDIENI, KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMI Želejas, pudiņi no vājpiena un ar mazu cukura piedevu.	Netrekni cepumi bez cukura, marcipāns, halva, Bezē kūkas.	Saldējums, pudiņi, klimpas, mērces ar krējumu vai sviestu, treknie cepumi, šokolāde, konfektes, pārāk saldi ievārījumi, džemi, treknas, saldas kūkas, tortes.
RIEKSTI Valrieksti, mandeles.	Zemesrieksti, pistācijas.	Kokosrieksti, sālīti rieksti.
AUGĻI, DĀRZENI Svaigi un saldēti dārzeņi un augļi, kartupeļi, bez cukura konservēti augļi.	Eļļā cepti kartupeļi, augļu kompoti ar nelielu cukura piedevu.	Taukos cepti kartupeļi un dārzeņi, sālīti un ļoti saldi konservēti augļi.
DZĒRIENI Tēja, filtrēta un šķīstoša kafija bez cukura, minerālūdens, nesaldinātas sulas.	Alkoholu ne vairāk kā 20 g (pārrēķinot tīrā etilspirtā) dienā.	Šokolādes dzēriens, vārīta kafija, saldi dzērieni.

Atslodzes diena organisma atpūtai

Jau no seniem laikiem veselības nostiprināšanai un saglabāšanai, kā arī vairāku slimību ārstēšanai izmantoja atslodzes dienas.

Ikdienā organisms ir stipri noslogots, pārstrādājot uzņemto barību un izvadot nevajadzīgas vielas, lai tās nenogulsnētos audos un nerastos veselības traucējumi, kā arī nepalielinātos ķermeņa svars.

Izšķir stingrākas un brīvākas atslodzes dienas.

Stingrajās atslodzes dienās vajadzētu iztikt tikai ar ūdeni vai minerālūdeni. Var dzert

arī tēju vai kafiju bez cukura vai citiem saldīnātājiem. Speciālisti iesaka **nelietot neko saldu, sāļu, rūgtu, skābu, pikantu** u.tml. Vienīgi var lietot citrona sulu, jo tā aktivizē vielmaiņu un sekmē taukaidu noārdīšanos, kā arī tējkarotīti medus.

Katrā atslodzes dienā jāizdzer vismaz 2 – 3 litri šķidruma.

Brīvākajās atslodzes dienās dietologi iesaka dzert tikai paniņas (100 g – ap 30 kcal) vai kefīru (100 g – ap 60 kcal). Šķidrumā var nedaudz iekaisīt zaļumus – lokus, dilles u. c.

Paniņu vai kefīra devu sadala 5 – 6 reizēm, katrā izdzerot 200 – 300 ml.

Var būt atsevišķas atslodzes dienas **ar augļiem**: āboliem, apelsīniem, vīnogām, arbūziem. Dienas patēriņš 1,0 – 1,5 kg, to sadala 5 – 6 ēdienreizēm vai arī visu dienu dzer augļu sulu.

Atslodzes dienas **ar dārzeņiem**: tomātiem, gurķiem – 1,5 – 2,0 kg, burkāniem, kāpostiem, kāļiem – 1,0 – 1,5 kg.

Atslodzes dienas **ar augļiem un dārzeņiem** dažādās kombinācijās, kopdau-

dzums ap 1,5 kg vai nedaudz vairāk dienā.

Ja organisms panes atslodzes dienas, var lietot gan augļus un dārzeņus, gan paniņas un kefiru, gan vājpienu un vājpiena biezpienu ap 1,0 kg dienā.

Speciālisti iesaka ieturēt vismaz vienu atslodzes dienu nedēļā organisma atpūtai, taču neiesaka badoties vairākas dienas vai pat nedēļas.

8. ŪDENS – DZĪVĪBAS DZĒRIENS

Ūdens cilvēkam nepieciešams normālai organisma fizioloģisko procesu norisei.

Bez ūdens nav dzīvības. Ūdeni varam uzskatīt par dzīvības eliksīru*.

Cilvēka organismā ir apmēram 65% ūdens, kas galvenokārt tiek izmantots

- ◆ barības vielu šķīdināšanai,
- ◆ sārņu izvadīšanai no organisma,
- ◆ ķermeņa temperatūras regulēšanai,
- ◆ slāpju mazināšanai.

Diennaktī organisms zaudē 2 – 3 litrus šķidrums. Dzīvības procesu normālai norisei šie zaudējumi ir jākompensē. **Lai nodrošinātu visas organisma vajadzības, pieaugušam cilvēkam dienā jāuzņem ne mazāk kā 2 litri ūdens.**

Pasaules Veselības aizsardzības organizācija iesaka dzert līdz 3 litriem ūdens dienā. Karstā laikā un pēc intensīvas fiziskas slodzes vajadzība pēc ūdens ir lielāka.

*Eliksīrs (fr. *elixir*) – fantastisks dzēriens, kas it kā spējot paildzināt cilvēka mūžu; “dzīvības dzēriens”.

Ūdens uztur dzīvību, uzlabo veselību, ārstē un dziedē.

Savam ķermeņa svaram atbilstošu dienā patērējamu ūdens daudzumu var aprēķināt pēc formulas: ķermeņa svars jādala ar 8 (astoņi). Rezultāts ir glāžu skaits (300 ml glāzes), kāds dienā jāizdzer. Piemēram, ja ķermeņa svars ir 72 kg ($72 : 8 = 9$), tad dienā jāizdzer 9 glāzes ūdens. Atcerēsimies, ka Latvijā visvairāk lieto 200 vai 250 ml glāzes, tātad glāžu skaits būs vēl lielāks.

Bez ēšanas cilvēks var izdzīvot līdz 60 dienām, bet bez ūdens dzīvības darbība izbeidzas jau pēc dažām dienām.

Veselības uzlabošanai, īpaši slāpju dzešēšanai, visnoderīgākie ir minerālūdeņi, jo no krāna tekošais ūdens ne visur ir garšīgs un tīrs, ne visi izmanto speciālos filtrus.

Pārdošanā ir gan gāzētie, gan negāzētie minerālūdeņi. Pēdējie domāti tiem, kuriem ir kuņģa vai zarnu trakta katars.

Minerālūdenī esošo vielu daudzums un koncentrācija, kā arī lietošanas derīgums ir atzīmēts uz pudeles etiķetes.

Minerālūdeni vajadzētu uzglabāt tumšā

un vēsā vietā (5 – 15 °C), lietot pēc vajadzības.

Slāpju mazināšanai plaši izmanto paras-to dzeramo ūdeni. Svarīgi, lai dzeramais ūdens būtu tīrs, bezkrāsains, bez garšas un smaržas, nekaitīgs cilvēka veselībai (tas nedrīkst saturēt indīgas vai radioaktīvas vielas, mikrobus vai citus slimību ierosinātājus).

Daži ieteikumi ūdens dzeršanā

No rīta izdzeriet vienu divas glāzes ūdens (pievienojot šķēlīti citrona) vai glāzi negāzēta minerālūdens! Šāda ūdens dzeršana dienas laikā atkarojama pēc vajadzības; vēlams izdert pāris glāžu ūdens starp brokastīm un pusdienām un tādu pašu daudzumu starp pusdienām un vakariņām.

Ierobežojiet alkohola lietošanu, izvairieties no kafijas, “Coca-cola” dzeršanas – šie dzērieni veicina ūdens zudumu! Ūdeni nedzeriet ēdot, bet gan stundu pirms vai stundu pēc ēšanas. Neaizraujieties ar gāzēto ūdeni – tas sekmē tauku uzkrāšanos organismā!

Mediķi uzskata, ka aizsargāt sevi no slāpēm nenozīmē tikai dzert ūdeni un ēst produktus, kas satur ūdeni. Svarīgi ir mācēt ūdeni saglabāt organismā.

Tas daļēji iespējams, piemēram, siltā laikā

- ◆ uzturoties ēnā,
- ◆ samitrinot apģērbu,
- ◆ neēdot sāļus un treknus ēdienus,
- ◆ nedzerot saldinātus dzērienus,
- ◆ nelietojot alkoholu,
- ◆ atturoties no fiziskas pārslogdes,
- ◆ nēsājot galvassegu.

Daļu ūdens var aizstāt zāļu tējas un augļu sulas.

Dienā patērētā ūdens daudzumā var ieskaitīt arī tos ēdienus, kas satur ūdeni.

Ieteicams ēst iespējami daudz salātu, gurķu un tomātu, jo katrs no minētajiem dārzeņiem satur vairāk par 90% ūdens.

Ūdens dziedējošais spēks

- Ūdenim ir lielas dziedinošas spējas. Tas
- ◆ atsvaidzina un atvēsina,
 - ◆ uzmundrina un mazina nogurumu,
 - ◆ iedarbojas dabīgi, bez blakus ietekmes,
 - ◆ nesatur kalorijas, nedod enerģiju, ir lielisks līdzeklis novāļēšanai,
 - ◆ piegādā organismam nepieciešamas minerālvielas,
 - ◆ uzskatāms par iedarbīgu līdzekli pret dažādām kaitēm, piemēram, vieglus galvas reiboņus iespējams mazināt, ja pa maziem malciņiem izdzer pāris glāžu vēsa ūdens, vienlaicīgi dziļi elpojot. Šādi rīkojoties, arī sliktu dūšu iespējams daļēji atvairīt. Nieru mazspēju var novērst, ja dienā izdzer pāris litru ūdens, nevis kafiju vai tēju. Pat kručīņas uz sejas daļēji pazūd, ja dienā izdzer iepriekš minēto ūdens daudzumu, jo iekšķīgi uzņemts ūdens palīdz cīņā pret grumbām. Taču būs vēl labāk, ja vairākas reizes dienā seja tiks samitrināta ar ūdeni.

* * *

Ievērojot ūdens lielo un daudzveidīgo nozīmi cilvēka dzīvē, Pasaules veselības organizācija 22. martu ir pasludinājusi par **Starptautisko ūdens dienu**.

9. MIEGS UN BEZMIEGS

MIEGS – diennakts ritma nosacīts organisma un psihes stāvoklis, kurā atjaunojas audu enerģētiskās un funkcionālās rezerves un psihiskās darbības līdzsvars un stabilitāte.

Gulēšanas laikā organisms funkcionē lēnāk nekā nomodā. Tas ļauj cilvēkam atpūsties, uzkrāt enerģiju nākamajai dienai. Šajā laikā atjaunojas galvenokārt nervu sistēmas darbaspējas.

Pēc noguruma un pārmērīga stresa atpūta miegā palīdz atjaunot arī prāta un ķermeņa resursus gandrīz līdz agrākajam līmenim. Tāpēc jācenšas izvairīties no bezmiega naktīm, īpaši pēc grūtas un saspringtas dienas.

Kā uzskata speciālisti, **miegs ir normāla bioritmu sastāvdaļa**. Bioritmu pamatā ir kavējumu un uzbudinājumu procesi. Uzbudinājumu periodā enerģija tiek jūtamī patērēta. Kavējumu periodā no izejvielām, ko organisms uzņem, šī enerģija atkal atjaunojas. Tas attiecināms uz cilvēka nomodu un miegu. Nomoda aktivitātei enerģiju tērējot, audos rodas dažādi blakusprodukti, kas veicina nogurumu un arī miegu. Tāpēc ik pa laikam pašā organismā iestājas kavējumu process, ko saucam par miegu. Miegā labāk pārstrādājas nevajadzīgie vielmaiņas izejas produkti jeb atkritumi, kas radušies gan psihiska, gan fiziska darba rezultātā. Miegā atjaunojas smadzeņu šūnu vielas, kas palīdz veidot

Cilvēka veselīguma, skaistuma, dzīvesprieka un darbaspēju sekmētājs ir pilnvērtīgs un pietiekams miegs.

Cilvēks no savas dzīves miegam veltī vienu trešo daļu, t. i., vairāk nekā 20 - 25 gadus.

psihisko enerģiju, domāšanu. Muskuļu šķiedrās uzkrājas glikoze, kas rada enerģiju un palīdz cilvēkam darboties un veikt gan fizisku, gan garīgu darbu. Miegā cilvēks ne tikai palielina enerģiju, bet arī skaistumu!

Jāraugās, lai miegs būtu pilnvērtīgs un pietiekami ilgs.

Nepilnvērtīgs miegs izraisa diskomfortu un samazina cilvēka darbaspējas. Miega ilgums atkarīgs galvenokārt no cilvēka vecuma, viņa individuālajām īpatnībām, veselības stāvokļa u. c. apstākļiem.

Miega vidējais ilgums diennaktī dažāda vecuma cilvēkiem

Vecums gados	Miega ilgums stundās
1 – 2	14 – 16
2 – 4	12 – 14
5 – 6	10 – 12
7 – 14	8 – 10
15 – 50	7 – 8
50 – 70	5 – 8

Vēlams arī pusdienas miegs – apmēram 1 – 2 stundas. Iegaumēsīm, ka **viena miega stunda dienā ir līdzvērtīga divām stundām naktī!** Pat neilga atpūta miegā dienas vidū atjauno spēkus un palielina darbaspējas. Diendusa ieteicama kalsnām, bet ne tuklām sievietēm. Tā nav ieteica-

ma arī pēc bagātīgām pusdienām, jo tad tā var sekmēt aptaukošanos. Īslaicīgi iespējams atpūsties, apsēžoties klubkrēslā vai uz dīvāna.

Kaut gan tautas gudrība vēsta: “Miegu nevar izgulēt uz priekšu”, taču mediķi uzskata, ka nevajag taupīt laiku uz gulēšanas rēķina. Cilvēkam, kurš nav izgulējies, darbi neveicas, un rezultātā – laiks nevis tiek iegūts, bet gan zaudēts.

Lai miegs būtu normāls un cilvēks justos izgulējies, pirmām kārtām jāievēro pareizs darba un atpūtas režīms, jāpieradinās iet gulēt noteiktā laikā – vēlams pirms pusnakts, jo visveselīgākais, visdziļākais un atspirdzinošākais miegs ir līdz pusnaktij. Atcerēsimies, ka stunda miega līdz pusnaktij ir divu trīs rīta stundu vērtā!

Tas ir interesanti

Kanādas zinātnieki izpētījuši, ka mūsdienās cilvēce vidēji guļ pat par divām stundām mazāk nekā agrāk. Pēc viņu domām, tā ir bīstama parādība, jo, samazinoties atpūtai veltītajam laikam, var rasties cilvēka garīgās attīstības traucējumi un visas civilizācijas attīstības gaitas palēnināšanās.

Kāpēc šādas prognozes? Cilvēkam miegā esot, pirmās piecas sešas stundas atpūšas galvenokārt organisma muskuļi, bet smadzenes un nervi šajā laikā turpina darboties. Tas var nevēlami ietekmēt viņa garīgo darbaspēju atjaunināšanos.

Tāpēc jācenšas darīt visu iespējamo, lai nodrošinātu ciešu, veselīgu un pietiekami ilgstošu miegu. Turklāt bez miegazāļu lietošanas, jo tās dod nevis īstu miegu, bet gan piespiedu snaudu, kā rezultātā cilvēks jūtas neizgulējies.

Arī vācu zinātnieki secinājuši, ka cilvēki mūsdienās vidēji guļ mazāk nekā pirms divdesmit gadiem. Par cēloņiem viņi min

- ◆ iespēju skatīties televizoru visu diennakti,
- ◆ uzmundrinošu medikamentu lietošanu,
- ◆ ar saspringtu darbu saistītos apstākļus,
- ◆ straujo dzīves ritmu.

Mazliet par guļamvietu

Lai cilvēks pilnvērtīgi izgulētos, justos labi, iegūtu labsajūtu un lieliski izskatīties, jāievēro sekojošais:

- ◆ gulēšanas vieta iekārtojama pietiekami vēsā, labi vēdināmā, klusā un aptumšotā telpā;
- ◆ ieteicamā temperatūra guļamistabā – 18 °C;
- ◆ jācenšas gulēt pie vaļēja loga (ja iespējams un piemēroti laika apstākļi);
- ◆ guļamvietai jābūt atbilstošai un komfortablai;
- ◆ gultu vēlams novietot ziemeļu dienvidu virzienā, ar galvgalu pret ziemeļiem. Pētījumi, kas veikti vairākās Amerikas valstīs un Eiropā, liecina, ka šādā virzienā guļošajam cilvēkam ir īpaši dziļš, spēcinošs miegs un zems arteriālais spiediens.

Vēlams guļasvietu ierīkot tā, lai pamosoties jūs neatrastos ar seju pret logu vai spilgtas gaismas avotu.

Izvairieties no guļamvietas iekārtošanas uz āderēm! Ne velti tautā mēdz teikt: “Neguliet uz āderēm!”

Miegu labvēlīgi ietekmē mierīgs pastļoņu, nevis spilgts uztraucošs guļamistabas krāsojums.

Guļamistabā nav piemērotas mēbeles ar asiem stūriem, kā arī gleznas, gravī-

ras un citi mākslas darbi ar uztraucošu saturu.

Radio, elektriskās un elektroniskās iekārtas ieteicams novietot attālāk no gultas galvgaļa, jo šīs iekārtas var radīt veselībai kaitīgu vibrāciju un starojumu.

Vēlams sienas lampu novietot vismaz 10 cm sānis, lai tā nebūtu tieši virs jūsu galvas.

Grieztos ziedus, kas ir vāzē jūsu guļamistabā, vajadzētu uz nakti izņest citā telpā.

Gultas veļa

Iegādājieties tādu gultas veļu, kas izraisa pozitīvas un patīkamas emocijas! Vēlams lietot linu vai kokvilnas gultas veļu. Palagiem vajadzētu būt no dabiska materiāla, kas labi uzsūc sviedrus, jo miegā cilvēki arī svīst.

Segai jābūt vieglai un gaisa caurlaidīgai; ieteicama vilnas sega. Gultas veļa jāmaina vismaz reizi nedēļā. Izvēlieties iespējami zemāku, nevis augstāku spilvenu. Jo zemāks pagalvis, jo veselīgāk. Tas mazina arī grumbas un dubultzoda veidošanos uz kakla. Ieteicams ērts kokvilnas naktskrekls, taču ķermenis vislabāk atpūšas, ja guļat kails. Miegas nav pilnvērtīgs, ja guļat dienas veļā.

Pirms gulētiešanas

Pirms gulētiešanas jāizvairās no

- ◆ lielas psiholoģiskas slodzes un strīdiem,
- ◆ satraucošas un aizraujošas literatūras lasīšanas,
- ◆ šausmu un uztraucošu filmu skatīšanās,

- ◆ skaļas un graužošanas mūzikas klausīšanās,

- ◆ alkohola, kā arī kafijas un stipras tējas dzeršanas,

- ◆ smēķēšanas.

Pirms naktsmiera vajadzīgas regulāras un ilgākas pastaigas svaigā gaisā. Tās īpaši nepieciešamas cilvēkiem, kuri nestrādā fizisku darbu. Pilnvērtīgs miegs dažkārt atsver pastaigā pavadīto laiku.

Vakariņas jāēd vismaz 2 – 3 stundas pirms gulētiešanas, un tām jābūt vieglām.

Pirms gulētiešanas ieteicama vispārēja atslābināšanās un nomierināšanās. Te noderīga pašhipnoze.

Miega un nomierinošie līdzekļi lietojami tikai pēc ārsta norādījuma. Ja miega traucējumi radušies slimības dēļ, jāārstē pamatslimība. Nomierināšanos sekmē tautas līdzekļi, piemēram, zāļu tējas (piparmētras, kumelītes, vīgriezes u. c.), glāze silta piena vai tējkarote medus.

Ja cilvēks ir uzbudināts vai norūpējies, nepieciešams nomierināties. Tas iespējams, iegremdējoties siltā vannā vai nomazgājoties siltā dušā, vairākas reizes dziļi ieelpojot un izelpojot pie atvērta loga.

Pirms gulētiešanas jānoņem dienas kosmētika, lai āda varētu brīvi elpot. Gultā nevajadzētu nodarboties ar rokdarbiem un veikt kādu citu darbu, kā arī ēst un dzert.

Nav vēlams gultā lasīt, bet, ja nu patīk gultā palasīt, tad jāizvēlas viegla un patīkama lasāmviela. Jāatceras, ka lasīšana gultā bojā redzi. Lasot uz augsta pagalvja, veidojas dubultzods, aizmiegot nenodvēstā gaisma traucē pilnvērtīgi izgulēties.

Neaizmirstiet izslēgt televizoru, radio, atskaņotājus!

Pilnvērtīgam miegam

Pirms iemigšanas vajadzīgs miers un klusums. Pats svarīgākais miega priekšnoteikums – lai cilvēks savā gultā justos ērti. Normālu un veselīgu miegu rada pareizs dienas un nakts režīms. **Iemigšanu sekmē:**

- ◆ klusa un liega mūzika,
- ◆ glāze silta piena ar medu,
- ◆ domas par kaut ko labu, jauku, skaistu, gaišu.

Ja vien iespējams, vajadzētu gulēt pie atvērta loga. Lai ķermeņa āda brīvi elpotu, ieteicams gulēt vieglā naktstērpā; gulēt vēl jā nav higiēniski.

Iemigt palīdz dzimumakts, kas abiem partneriem sniedz pilnīgu seksuālu apmierinājumu.

Visciešākais miegs ir tad, ja cilvēks guļ uz muguras. Pēc speciālistu domām, maldīgs ir uzskats, ka, guļot uz muguras, rādās slikti sapņi. Tie rodas no vēlas ēšanas un pārpūlēšanās. Guļot uz muguras, tiek atbrīvots viss ķermenis un labvēlīgi ietekmēta asinsrite.

Labāk gulēt uz labajiem sāniem, jo tad netiek traucēta sirdsdarbība. Var gulēt arī uz kreisajiem sāniem, taču iespējami biežāk jācenšas ķermeņa stāvokli mainīt. Ja dienas lielāko daļu cilvēks pavada sēdot, var atļauties gulēt arī uz vēdera.

Vispār jāguļ tā, kā ir ērti.

Tas interesanti

Franču psihologs Pjērs Davijo, izpētot dažādas cilvēku pozas gulēšanas laikā, secinājis, ka raksturs atbilst ķermeņa stāvoklim, ko cilvēks ieņem aizmiegot.

Cilvēki, kuri guļ uz vēdera, bieži nav ap-

mierināti ar savu profesiju, izpeļņu un uzskata, ka apkārtējie viņus nenovērtē.

Uz muguras lielākoties guļ stipras mērķtiecīgas personības, kas pilnīgi apmierinātas ar savu dzīvesveidu. Šie cilvēki reti kad atskatās pagātnē un ir pārliecināti par nākotni.

Ļaudis ar tieksmi uz skumjām guļ savilkušies vai piespieduši sev spilvenu. Viņiem nepieciešams maigums. Ārēji viņi uzvedas pārliecināti un neatkarīgi, bet iekšēji nav pārliecināti par sevi un vēlas, lai viņus kāds aizsargātu.

Tie, kas aizmiegot apsedz galvu, pēc Davijo domām, ir pesimisti, reti kad ir atklāti attiecībā ar apkārtējiem.

Labi, ja cilvēks var ātri un arī savlaicīgi pamosties, jo tāds miegs liecina par organisma normālu funkcionēšanu un teicamu veselību.

Par piecelšanos

Dažkārt problēmas rada piecelšanās. Nereti pat pirms acu atvēršanas cilvēks jūtas neizgulējies, ar sliktu garastāvokli, galvas sāpēm, ne visai labā noskaņojumā.

Austrumos jogiem ir zināms īpašs pamošanās rituāls. Tas tiek uzskatīts par ļoti svarīgu, jo organisma pāreja no miega uz atmodu nav vienkāršs process. Miegā ir palēninājusies asinsrite, vielmaiņa, sirdsdarbība.

Ja, atskatot modinātāja zvanam vai sadzirdot kādu troksni, jūs strauji mostaties un tūlīt lecat ārā no gultas, tad jūsu savam organismam dodat zināmu triecienu, kas izraisa sliktu noskaņojumu un pašsajūtu.

Lai tā nenotiktu un pēc piecelšanās mēs justos mundri un spīrgti, **uzreiz pēc pamo-**

šānās neleciet ārā no gultas, bet gan celieties pakāpeniski! Vispirms labi izstaipties, lai izdzenātu asinis, kas guļot vairāk sakrājušās iekšējos orgānos. **Ieteicams izstaiptīt rokas un kājas, visu ķermeni tā, kā to dara kaķis, un atdarināt viņa kustības.** Līdz ar to liksiet ātrāk strādāt sirdij, aknām, liesai un zarnām. Lai vēl vairāk aktivizētu vielmaiņu, celtu sirds un asinsvadu tonusu, lai iedarbinātu gremošanas un zarnu sistēmu, ieteicams nogulties uz muguras, rokas salikt uz vēdera un elpot iespējami straujāk.

Ja jūsu rīcībā ir duša, tad vēlams mainīt siltu dušas strūklu ar aukstu strūklu.

Pēc šādām vai līdzīgām rīta procedūrām (piemēram, rīta vingrošana) jūs iegūsiet spirtumu un mundrumu, labu garastāvokli un teicamu pašsajūtu jaunās dienas gaitām.

Bezmiegs

Mūsdienās apmēram 40% veselo cilvēku sūdzas par bezmiegu. **Bezmiegs – miega traucējumi, kas saistīti ar pārmaiņām miega ilgumā, ritmā un dziļumā.** Daudziem no mums samērā bieži ir grūti iemigt. **Cēlonis tam var būt**

- ◆ pārpūlēšanās un kāpināta spriedze,
- ◆ nemiers un nervozitāte,
- ◆ sirds, asinsvadu un citas slimības,
- ◆ seksuāla neapmierinātība,
- ◆ domas par iepriekšējās dienas notikumiem,
- ◆ neveiksmes darbā, ģimenē, mīlestībā,
- ◆ finansiālas un saimnieciskas nepatīkšanas,
- ◆ negatīvi emocionāli pārdzīvojumi,
- ◆ šaubas par nākamo dienu un turpmāko uzdevumu izpildi,

◆ bažas par izdzīvošanu un dzīvi kopumā.

Miega traucējumi vairāk rodas cilvēkiem, kuri dienu aizvada saspringtā darbā un savu nervu sistēmu noslogo, nekā tiem, kas strādā ritmiski un mierīgi. Tāpēc arī garīgā darba darītāji ar bezmiegu sirgst biežāk nekā fiziskā darba veicēji. Ja tomēr miegs nenāk, tad jāpaliek nomodā tik ilgi, kamēr sāk nogurt, un pēc tam jāliekas gultā un jāmēģina iemigt. Daudzi cilvēki, lai iemigtu, lieto dažādas miega zāles. Ir tādas, kas līdzīgi narkozei iemidzina, bet citas – ārstē, palīdz līdzsvarot organisma nervu procesus. Kādas zāles lietot, nosaka ārsts. Taču jāatceras, ka zāles ir vienkāršākais, bet ne veselīgākais līdzeklis.

Nereti bezmiegu mazina dažādas aptiekā nopērkamās miega un nervu tējas, kā arī ārstniecības augu uzlējumi.

Psihologi iesaka cilvēkam pašam strādāt ar sevi, izmantojot autogēno treniņu vai pašsūģestiju.

Nakts miegs var būt ar pārtraukumiem – cilvēks vairākkārt pamostas. Tas saistīts ar satraukuma sajūtu, nepatīkamiem sapņiem, vielmaiņas un citiem traucējumiem.

Bezmiegu mazina pirmām kārtām veselīgs dzīvesveids, ar prieku un patīku izpildīts darbs, pacilāts noskaņojums un dzīvesprieks.

Ja iepriekš minētie pasākumi nelīdz un paši nevarat noteikt bezmiega cēloņus, tad jāgriežas pie ārsta.

Bezmiegs ir nepatīkama individuāla nelaime. Daudziem cilvēkiem tā ir pastāvīga nelaime, kad vakaros nevar iemigt un naktī bieži pamostas. Citi bezmiegu sāk izjust, sasniedzot ievērojamu vecumu, kad sāk kauli vai piemetas citas kaites.

Neticami interesanti

Vjetnamiete Naujena Thi Tu zaudēja miegu pēc otrā vīra nāves 1967. gadā, jo nespēja pārvarēt bailes no laupītājiem. Viņa mēģināja lietot visdažādākos medikamentus, taču neviens nav iedarbojies.

Viņa dzīvojusi pavisam normālu dzīvi un devusies gulēt, kad jutusies nogurusi, taču nav spējusi aizmigt. Tā tas turpinājies daudzus gadus. Neticami, ka šī vjetnamiete 32 gadus pavadījusi bezmiegā. (Pēc preses materiāliem.)

Sapņi un krākšana

Latviešu fiziologs profesors A. Krauklis norāda, ka **SAPŅI ir bālāki vai spilgtāki redzes un dzirdes tēli, kas parādās miegā atsevišķu galvas smadzeņu apvidu pastiprinātas darbības dēļ, kamēr plaši smadzeņu rajoni, kas saistīti ar apziņu, atrodas kavēšanas stāvoklī.**

Visvairāk sapņus rada īstenības notikumi, kas saistīti noteiktās cēloņu un seku attiecībās. Bieži sapņi saistīti ar cilvēka garīgajām un fizioloģiskajām norisēm. Parasti notiek dienā vai iepriekšējā laika posmā notikušo pārdzīvojumu un iegūtās informācijas apstrāde. Tā kā lielākā smadzeņu garozas daļa ir aiztures stāvoklī, tad sapņi bieži ir fragmentāri, neloģiski. Nereti sapņi ir apvienoti maziespējami vai pat neiespējami notikumi un lietas.

Sapņos visbiežāk parādās un visspilgtāk ir izteikti redzes tēli, mazāk – dzirdes tēli. Miega periodi, kuros cilvēks redz sapņus, var atkārtoties vairākas reizes un ilgt līdz 20 minūtēm un vairāk. Tie var ieilgt miega beigu posmā – īsi pirms pamošanās. Nereti sapņos redzētais var izpausties arī reālajā dzīvē (visbiežāk sagrozītā veidā) – gan dažādās jūtās un emocijās, gan interesēs un vēlmēs, gan uzvedībā un saskarsmē kopumā.

Mediķi uzskata, ka KRĀKŠANA rodas tad, ja cilvēks miegā elpo caur muti – ieelpojot vibrē mīkstās aukslējas (mutes dobuma augšējā siena, kas atdala no deguna dobuma). Aukslējas vibrē, ja tām pieskaras mēle. Visbiežāk tas notiek, gulot uz muguras.

20 – 30 gadu veci cilvēki krācot retāk nekā gados vecāki. Krākšana biežāk novērojama pēc 50 gadiem. Vīrieši krāc biežāk nekā sievietes. Ārsti cilvēkiem, kas miegā krāc, iesaka vairāk gulēt uz sāniem vai vēdera. Ja tas nelīdz, vajadzētu noskaidrot, kādā stāvoklī cilvēks krāc visvairāk un kādā – nekrāc. Tad varētu mainīt gulētāja pozīciju miegā bez viņa modināšanas, tā samazinot vai pārtraucot krākšanu.

Īslaicīgi krākšanu iespējams samazināt vai pārtraukt, ja pie krācēja auss pieskaras ar čапstinošām lūpām. Ja tas nelīdz, tad atliek krācēju modināt un aicināt nekrākt, prasot darīt visu iespējamo, lai ar krākšanu netraucē citus.

10. KLEPOŠANA, ŠĶAVĀŠANA, ŽĀVĀŠANĀS UN RAUDĀŠANA

Sabiedrībā jācenšas atturēties no **klepošanas un šķaudišanas, no deguna šņaukšanas.** Vajadzētu izvairīties arī no **žāvām,**

rīstīšanās, nopūtām un raudām. Ja nu, piemēram, nāk klepus, šķavas vai jāizšņauc deguns, tad tas jādara klusi, bez trokšņa,

neuzkrītoši, lietojot kabatlakatiņu. Šķaudot jāraugās, lai netiktu "apsmidzināti" citi. Nav pieklājīgi šķaudītājam teikt: "Uz veselību!" un vispār pievērst tam uzmanību. Arī žagoties citu klātbūtnē nav pieklājīgi.

Šķavas var mazināt un novērst, ja virsdeguni ar diviem pirkstiem mazliet saspiež un paberzē, var arī aizturēt elpu, cieši saspiežot lūpas. Žāvāšanos var mazināt vai novērst, ja muti cieši tur ciet un elpo caur degunu. Žāvas ir organisma pielāgošanās reakcija, kas nodrošina papildu skābekļa piegādi. Žāvas nāk, ja cilvēks ir noguris, ja muskuļi ilgi nav bijuši nodarbināti, ja nāk miegs vai jāuzturas nevēdinātās telpās. Tās var novērst, izvēdinātās telpās dziļi elpojot un aktīvi nodarbinot muskulatūru.

Mediķi un citu profesiju pārstāvji uzskata, ka **žāvāties ir veselīgi, taču publiski žāvāties ir ne visai pieklājīgi**. Pat tad, kad darba laikā uznāk žāvas, pie mums, Latvijā, ikviens cenšas to noslēpt. Bet Japānā par žāvāšanos neviens neuztraucas, jo tur uzskata, ka žāvas stimulē smadzeņu darbību, bagātina tās ar skābekli, palīdz organismam, lai tas neciestu no vienvēidīgas darbības.

Raudāšana ir saistīta ar asaru pieplūdi acīs. Asaras izraisa dažādi emocionāli pārdzīvojumi – nepatīkšanas, apvainojumi, dusmas, nelaimīga mīlestība, uztraukumi, sāras, arī spēcīgs pozitīvs savīļņojums, pēkšņa priecīga ziņa u. c.

Spēcīgas emocijas paaugstina organismā stresa hormona – adrenalīna – līmeni, kas izraisa asaras. **Raudot izvadām no organisma vielu, kas līdzdarbojas stresa izraisīšanā.** Nereti pēc raudāšanas mazinās sāpes, pāriet dusmas, noplok saspīdinājums. Tad jau cilvēks spēj mierīgi apsvērt situāciju, izraisītā satraukuma cēloņus, radušās problēmas un pat rod ri-

sinājumu. Tā izpaužas asaru atvērējošais spēks. Rezultātā cilvēks atgūst ticību sev un viņam kļūst vieglāk ap sirdi.

Cilvēki, kas reti raud un neļauj vaļu jūtām (raudāšanai), biežāk cieš no nervu un citām slimībām, jo viņi neprot vai nespēj atbrīvoties no saspīdinājuma.

Bez attīrošajām asarām pastāv vēl

- ◆ **taktiskās asaras** (kad ar raudāšanu iespējams dabūt to, ko vēlas, vai ar asaru palīdzību sekmīgi pretojas citu gribai, vai arī asaras izmanto kā ieroci),
- ◆ **signalizējošās asaras** (ar raudāšanu cenšas pievērst sev uzmanību vai arī signalizē, lai citi par viņiem neaizmirstu),
- ◆ **neizraudātās asaras** (cilvēki, kas dažādu iemeslu dēļ neraud vai nespēj raudāt, nereti asaru vietā saspīdina sevi, apslāpē savas jūtas un emocijas),
- ◆ **veldzošās asaras** (adrenalīnu nesaturošas asaras, piemēram, asaras, ko izraisījusi sīpola kodīgā smarža vai acīs iekritis svešķermenis. Šādas asaras tikai veldzē sakairināto acs ābolu vai arī palīdz izskalot svešķermeni).

Lai gan asaras ir kā atvērētais, kā savdabīgs mierinājuma un drošības līdzeklis, kas palīdz izkļaidēt stresu, remdēt sāpes un ciešanas, taču sabiedriskās vietās vajadzētu aturēties no raudāšanas un censties visiem spēkiem neraudāt. Tā būtu kulturālas uzvedības izpausme saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

Neaplūst pārāk skaļi izrādīt savas jūtas un pārdzīvojumus, sajūsmu vai prieku, nemitīgi gausties, raudāt, vaimanāt. Lai cik dažkārt smagi ir ap sirdi, tomēr ar nemitīgu žēlošanos un asarām maz ko var līdzēt.

Nav vēlams savu bēdu nastas smagumu uzvelt citiem. Jo tā jau dzīve nemaz tik viegla nav, tāpēc neapgrūtināsim citus

ar savām problēmām, likstām, sarunām par personīgām grūtībām un asarām.

Tas ir interesanti

Ārzemju speciālisti konstatējuši, ka sievietēm un vīriešiem raudāšana notiek atšķirīgi. Taču bērni – meitenes un zēni – raud vienādi. Atšķirība parādās tad, kad vienlaikus ar komplicēto hormonu darbību iestājas dzimumnobriedums.

Dažas sievietes raud, sasniedzot orgasmu. Šīs asaras ir saistītas ar hormoniem, kas aktivizējas dzimumakta laikā. Toties hormoni, kuri veicina mātes piena rašanos, ir par iemeslu pēcdzemdību stresam, kas izraisa jaunās mātes raudulīgumu.

Bet vīriešu hormoni savukārt mazina un kavē asaru plūšanu. Tā iemesla dēļ viņi raud mazāk nekā sievietes. **Taču, ja vīrieši raud, tad pārsvarā to dara vienatnē, toties sievietes labprātāk raud citu klātbūtnē.**

11. GARASTĀVOKLIS UN VESELĪBA

Psihologi un mediķi daudzkārt uzsvēruši, ka labs garastāvoklis nodrošina labu veselību un paldzina mūžu. Negatīva psihiskā enerģija izraisa negatīvus procesus organismā un dažādas slimības. Turpretī pozitīvas emocijas rada dzīves prieku un saulainu garastāvokli. Ja nu tomēr mūsos ielavās slikts noskaņojums, pat depresija, tad garastāvokļa uzlabošanai vēlams ievērot sekojošus nosacījumus.

- ◆ Centieties iespējami vairāk apmeklēt mākslas un kultūras, kā arī izklaides pasākumus vai vislabāk aktīvi iesaistīties tajos! Mazāk skatieties televīzijas pārraides un mazāk valstieties pa dīvānu!
- ◆ Sliktu garastāvokli uzlabo iemīļotās mūzikas klausīšanās un sirdij tuvas grāmatas lasīšana.
- ◆ Izvairieties no untumainības, īgnuma un kritiskas piekasišanās par katru nieku un sīkumu!
- ◆ Pat domās neturiet ļaunu prātu uz citiem, nerunājiet un neuzklausiet neko sliktu par citiem!
- ◆ Īstenojiet labus nodomus par sevis pilnveidošanu, iesaistoties dažādosursos

(mākslas, sporta, autovadītāju u. c.), uzsāciet tālmācību, apmeklējiet kvalifikācijas celšanas pasākumus!

- ◆ Vairāk uzturieties jautrā un optimistiskā, protams, sev patīkamā sabiedrībā!
- ◆ Katru dienu centieties iespējami vairāk būt brīvā dabā un vismaz pusstundu uzturēties svaigā gaisā! Tad uzlabosies ne tikai garastāvoklis, bet arī asinsrite, mazināsies miegainība un nogurums.
- ◆ Sniedziet palīdzību cilvēkiem, kas nonākuši nelaimē, iesaistieties labdarības pasākumos, atbalstiet trūkcietējus! Izpildot šeit minētos un citus labdarības darbus, jūs izjutīsiet, ka paša nepatīkšanas nemaz nav tik lielas.
- ◆ Iespējami drīzāk nokārtojiet nepatīkamās lietas! Piemēram, savlaicīgi samaksājiet Lattelekoma, dzīvokļa, garāžas, gāzes, elektrības un citus ikmēneša maksājumus (rēķinus)! Sistemātiski piedalieties dzīvokļa, mājas, sētas, pagalma un tuvākās apkārtnes kopšanā un uzpošanā!
- ◆ Iegādājieties piemājas dārziņu (ja tā jums vēl nav) un iespējami vairāk kopiet zemi, audzējiet puķes, dārzeņus, augļu kokus, ogulājus, krāšņumaugus!

- ◆ Mīliet un cieniet ne tikai citus, bet arī sevi!
- ◆ Pasapņojiet par brīvdienām, atvaļinājumu, ceļojumiem un centieties ieceres īstenot dzīvē!
- ◆ Pārskatiet savu garderobi, atjaunojiet un modernizējiet to!
- ◆ Centieties maksimāli izmantot tā dēvēto smieklu terapiju! Psihologi un mediķi iesaka izmēties līdz asarām, kas ievērojami uzlabos garastāvokli. Iemācieties pasmieties arī par sevi, par savām kļūdām saskarsmē ar citiem, jo paškritika un pašironija ir iedarbīgs līdzeklis sevis pilnveidošanai.
- ◆ Centieties mazināt vai novērst, kā arī neizpaust savu drūmo garastāvokli, lai no tā neciestu tuvinieki un arī pats! Labs garastāvoklis izkļiedē drūmu un saspringtu gaisotni gan darbā un mājā, gan visplašākā sabiedrībā un uzlabo veselību visiem, kas ir ap jums.
- ◆ Ja esat labā noskaņojumā, tad šo noskaņojumu ar pietāti un taktiski daliet ar visiem, kas ir jums apkārt! Lai arī viņi pārņem jūsu prieku un patiku dzīvot. Tas būs patīkams atalgojums arī jums pašam.

12. KRĀSU TERAPIJA VESELĪBAI

Krāsas ietekmē ne vien mūsu garastāvokli, bet arī veselību. Krāsu terapija ir viena no ārstēšanas veidiem. **Krāsa uz cilvēku var iedarboties dažādi –**

- ◆ fiziski un emocionāli,
- ◆ garīgi un dvēseliski, tādējādi palīdzot radīt harmoniju, kas pati par sevi nozīmē labu veselību.

Jau senie ēģiptieši apgalvoja, ka varavīksnes krāsām – violetai, zilai, zaļai, dzeltenai, oranžai un sarkanai – esot dziednieciska iedarbība. Varavīksne simbolizē skaistumu un jaunradi.

Dabā visvairāk izplatītas ir zilā, zaļā un dzeltenā krāsa.

Zilā ir dabas galvenā krāsa. Zilu redzam gaisu, debesis, ūdeni. Šī krāsa nomierina, ceļ pašapziņu, iedveš ticību saviem spēkiem, atbrīvo no bažām un bailēm, remdē sāpes, vājina drudzi, veicina dziļu, veselīgu miegu, atvair sirdskaites, pazemina asinsspiedienu, un to var salīdzināt ar stipru pretiekaisuma līdzekli. Zilā ir sapņu un fantāzijas krāsa.

Zaļās krāsas gaišie toņi iedarbojas apmēram tāpat kā zilās toņi. Gaišzaļa krāsa ir ieteicama cilvēkiem, kam slima sirds un paaugstināts asinsspiediens, jo tā sekmē asinsriti, pazemina acs iekšējo spiedienu. Ārstniecības nolūkā gaišzaļu krāsu bieži lieto kopā ar gaišzilu un dzeltenu.

Dzeltenā ir siltuma un saules krāsa, kas vieš dzīvesprieku un cerību. Šī krāsa aizdzen grūtsirdību, noskaņo optimistiski. Dod spēku melanholiķiem un flegmātiķiem.

Sarkanā krāsa labvēlīgi ietekmē tos, kam pazemināts asinsspiediens. Depresijas mākītiem tā palīdz atgūt enerģiju. No sarkanās krāsas jāvairās, ja paaugstināts asinsspiediens, kā arī tādā gadījumā, ja cilvēks ir agresīvs un viegli uzbudināms. Šī krāsa palielina muskuļu spraigumu, paātrina elpošanas ritmu, stimulē galvas smadzeņu darbību. Ja cilvēka apkārtņē sarkanās krāsas ir pārāk daudz, tas viņu var nomākt.

Violetā krāsa ir īpaša, jo tā izstrāvo kaut ko mistisku, noslēpumainu, pat maģisku. Tās iedarbība liek izjust dziļu atslābumu.

13. SMAIDS UN SMIEKLI

Patikams, jauks, saulains, dabisks un sirsnīgs smaids asociējas ar

- ◆ labestību un sirsnību,
- ◆ cieņu un toleranci,
- ◆ visa laba vēlējumiem.

Šāds smaids

- ◆ uzlabo garastāvokli un noskaņojumu,
- ◆ apbur un palielina mundrumu,
- ◆ rada prieku un patiku,
- ◆ iedvesmo un uzdrošina,
- ◆ mazina spriedzi un sasprindzinājumu,
- ◆ kļiedē drūmu noskaņojumu un remdē sāpes,
- ◆ dod cerību nākotnei un rada dzīvesprieku.

Smaidīdami un smiedamies cilvēki reizēm sevi un citus pasargā pat no dzīves likstām un slimībām. Ne velti tautā saka – **smieties ir veselīgi.**

Smejoties pazeminās asinsspiediens, uzlabojas sirdsdarbība, mazinās galvas sāpes un nogurums, kā arī izkliedējas sasprindzinājums. Smejoties

- ◆ ieelpojam vairāk gaisa un labāk piepildām plaušas,
- ◆ palielinās asinsrite, uzlabojas visa organisma asins apgāde,
- ◆ pastiprinās kuņģa un aknu darbība,
- ◆ samazinās to hormonu daudzums, kuri palielina stresa darbību.

Sārtā krāsa rada cilvēkā apmierinātību un labsajūtu; tā arī atslābina.

Krāsas labvēlīgi ietekmē veselību no agras bērnības līdz dzīves nogalei.

Māka ir smaidīt no sirds un pieklusināti, kā arī pasmaidīt pašam par sevi.

Smaids un smieklis ir kā saule, kas kļiedē ēnu, aizraida rūpes, raizes un nepatīkšanas.

Smieklis dara jaunu un pagarina dzīvi, dod ķermenim siltumu, sejai – smaidu un acīm – mirdzumu. Smaidot mēs daudzējādā ziņā palīdzam citiem. Ir patīkami, ja mums cilvēki smaida pretī. Smajds liek atplaukt katra cilvēka sejai un sirdij. Smajds un veselīgs humors palīdz pārdzīvot grūtības.

Tas viss ir labi un apsveicami. Taču – vai mēs esam padomājuši, kā mēs smejamies?

Diemžēl daudzi cilvēki nevis smejas, bet gan

- ◆ skaļi un trokšņaini, pat atbaidoši rēc,
- ◆ spalgi ķerc, klaigā un zviedz,
- ◆ izdod dzīvnieciskus trokšņus, dažādas nekulturālas skaņas.

Kultūras trūkumu apliecina, piemēram, kino un teātra skatītāju “zirdziskā” smiešanās pat par visnaivākajiem un visbanālākajiem sižetiem un kadriem.

Kaut gan daudziem cilvēkiem vērojams laipnības un smaida deficīts, **nekulturālas izpausmes ir pārāk skaļa smiešanās.** Skaļi smieklis traucē apkārtējos un izraisa nepatiku, pat lieku satraukumu. Skaļa smiešanās, jo īpaši nevietā un nelaikā, tāpat kā ilgstoša runāšana, neiederas pieklājīgu cilvēku sabiedrībā un neliecina par kulturālību.

Dažkārt sev apkārt saskatām tik daudz smieklīga, amizanta – **kā lai nesmejamies un nesmaidām? Tomēr tas jādara taktiski un pieklājīgi.**

Katram cilvēkam vajadzētu apgūt **pieklājīgas smiešanās pamatnosacījumus.** Galvenie no tiem ir šādi.

Nevajag smieties pārāk skaļi, ar plati atvērtu muti.

Pieklājība prasa, **lai smiešanās neizraisītu nepatiku citos, lai viņus netraucētu, neaizskartu, neapvainotu un nerādītu neērtas situācijas.**

Patīkami ir pieklusināti un sirsnīgi smieklī, tikai mazliet paverot muti. Smalkjūtīgi un taktiski cilvēki nesmejas par cita cilvēka nelaimi, neveiksmi, bēdām, neveiklību un biklumu, par viņa iedzimtajiem vai iegūtajiem garīgajiem un fiziskajiem trūkumiem.

Nav pieklājīgi smieties par bērnu un vecu, un slimu cilvēku neveiklību, neizdarību, aplami izteiktu vārdu. Tas nozīmē, ka ir jāzina, kad smieklī ir vietā, kad – nevietā.

Smieklī nedrīkst radīt nepatiku, tie nedrīkst aizskart, apvainot, nonievāt citus.

Tāpēc smejojies vajadzētu padomāt:

- ◆ vai nesmejamies pārāk skaļi un bieži,
- ◆ vai netraucējam citus,
- ◆ vai mūsu smiešanās ir patīkama pārējiem?

Ja vajadzīgs, koriģēsim smieklu skaļumu, spalģumu, mutes atvērumu utt. Ikvienam jāatceras, ka ar siltu smaidu un labestību iespējams sasniegt daudz vairāk nekā ar īgnumu, naidu, netaktiskumu. Ar smaidu var uzlabot garastāvokli un noskaņojumu sev un citiem, iegūt paziņas un draugus, iepatikties cilvēkiem, uzturēt labas attiecības, rast saprašanos.

Patīkams smaidis rada satiecību un laimi ģimenē, sekmē panākumus darbā, izraisa simpātijas visplašākajā sabiedrībā.

Smieklu terapija veselībai

Zinātnieki ir atklājuši, ka smejojoties no sejas muskuļiem nāk impulsi, kas labvēlīgi ietekmē nervu sistēmu un smadzeņu darbību, mazina spriedzi. Pēc viņu domām, smieklī ir cilvēku radītais sociālais reflekss, jo, redzot smejošu vai smaidošu cilvēku, arī apkārtējiem uzlabojas garastāvoklis. Pats galvenais, ka smieklī labvēlīgi ietekmē organismu, uzlabo arī veselību. Smaidis un smieklī trenē un norūda balss saites, norūda arī sejas muskulatūru, labvēlīgi ietekmē visu organismu, palielina mūža ilgumu. Smaidis labvēlīgi ietekmē ikvienu, bet jo sevišķi cerību zaudējušos, bēdu sagrauztos, apvainotos, pazemotos. Nereti **smaidis ir kā**

- ◆ veldze un spēka avots gudrajiem,
- ◆ cerību stars – dzīves prieku zaudējušiem,
- ◆ saules gaisma – bēdu sagrauztajiem,
- ◆ dabas dāvētas zāles – slimajiem.

Smaidu var pielīdzināt saules staram, kas izlauzies cauri mākoņiem un negaisam. Tas ir lielisks cerību, dāsnuma un veselības avots.

Tāpēc biežāk smaidīsim tieši veselības dēļ!

Interesanti ir kāda indiešu mediķa skaidrojumi par smieklu terapijas iedarbību. Galvenie no tiem ir šādi. Smiedamies cilvēks it kā papildus uzlādē savu imūnsistēmu. Tas sekmē organisma aizsardzības spēju mobilizēšanos. Smieklu terapija izrādās efektīva dažādu sirds un kuņģa slimību gadījumā, kā arī depresijas un bezmiega sekmīgā ārstēšanā. Tās rezultātā kāpinās vīriešu seksuālā potence.

Iegūtie pozitīvie rezultāti bija tik pārlicinoši, ka indiešu dakterim radās doma organizēt īpašus smējēju klubus, kur tiek praktizēta smieklu terapija. Pirmo šādu klubu viņš nodibināja 1995. gadā Bombejā. Nu jau Indijā aktīvi darbojas vairāk nekā

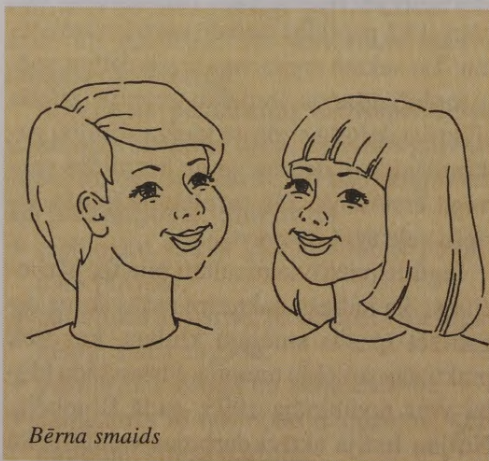
simts šādu klubu (biedrību, apvienību). Ar smieklu palīdzību cilvēki šeit atbrīvojas no savām pagātnes ēnām (smagiem pārdzīvojumiem, dažādām nelaimēm, stresa un kompleksiem), ārstējas no kaitēm un atbrīvojas no ikdienas negatīvajām problēmām, uzlādējot sevi ar pozitīvo enerģiju.

Bēdīgi, ka Latvijā mūsu steigas pārpilnajā dzīvē no daudzu cilvēku sejām pazudis smaids. Maz smaids mūsu vadošie darbinieki, iestāžu un uzņēmumu vadītāji, ierēdņi, strādnieki, zemnieki, pensionāri.

Atcerēsimies, ka **neviens nav tik bagāts, lai iztīktu bez smaids, taču nav arī tik nabags, lai nespētu to vēltīt citiem.** Tomēr iegaumēsim arī to, ka **smaidu nevar ne pirkt, ne pārdot, ne izlūgties, ne nozagt! Reizēm tas pamirdz tikai mirkli, bet paliek atmiņā pat uz visu mūžu.**

Kaut katram ir savas rūpes un raizes, taču centisimies iespējami vairāk smaidīt, pasmieties par visām nebūšanām, kas traucē mūsu dzīvi. Dažkārt arī pasmaidīsim paši par sevi.

Svarīgi, lai smaids būtu sirsnīgs, dabisks, silts un nāktu no sirds dziļumiem. Šāds smaids liecina, ka pasaulē vēl ir prieks un laime.



Bērna smaids

Ieskatisimies kaut vai bērna smaidā. Kādu dabisku, neviltotu iespaidu tas atstāj uz apkārtējiem!

Pat pieaugušie sāk neviļus smaidīt, kļūstot labestīgāki kaut uz mirkli. Un to visu var paveikt tikai viens sirsnīgs bērna smaids! Labvēlīgi smaidi un labsirdīga sejas izteiksme ir nozīmīgāka par bagātību. Smails un labestība sekmē savstarpēju sa-prašanos un saskarsmi kopumā, veicina panākumus daudzās dzīves jomās.

Dzīvosim ar smaidu – un labi būs! Mazāk skumju, vairāk smaidu!

Tas ir interesanti

Daudzās pasaules valstīs uzskata, ka optimisti dzīvo ilgāk nekā pesimisti. Turklāt it labi uztur veselību un arī slimo mazāk. Tātad optimistu dzīve ir veselīgāka, harmoniskāka un gaišāka!

Tas arī ir interesanti

Būtiskas ir Mičiganas universitātes profesora Makonela atziņas – cilvēki, kas smaida, prot prasmīgāk strādāt, mācīt, audzināt, vadīt, organizēt, tirgoties nekā cilvēki, kuri nesmaida. Turklāt smaidā esot daudz vairāk informācijas nekā dusmīgā skatienā.

Ar smaidu panākumus guvuši daudzi biznesmeņi. Te vietā ir ķīniešu sakāmvārds: “Cilvēkam, kurš neprot smaidīt, nebūs uzsākt uzņēmējdarbību.” Amerikāņiem un japāņiem smaids pieder pie labā toņa. Tas kļuvis it kā obligāts saskarsmē ar citiem cilvēkiem un palīdz saglabāt labas un lietišķas attiecības ar sarunu un darījumu partneriem.

Tātad smaidam ir ne tikai liela kulturāla nozīme, bet arī materializēta vērtība.

Kā jūs smejaties

(Tests)

Lai kā jūs smietos – pieklusināti, skaļi, dzidri, skanīgi, izsmejoši, banāli –, smieklī zināmā mērā atklāj jūsu raksturu. Sniedzam desmit izplatītākās smieklu izpausmes. Jūsu uzdevums ir atrast savu smiešanās manieri – un jūs mazliet iepazīsiet savu raksturu.

1. **Jums ir paradums smeļoties ar mazo pirkstiņu pieskarties savām lūpām** – tas nozīmē, ka jums ir savi priekšstati par labo toni, grāciju un sievišķību un jūs stingri ievērojat šos nosacījumus. Jums patīk būt uzmanības centrā.
2. **Smeļoties ar roku piesedzat muti** – jūs esat mazliet bikls un ne pārāk drošs par sevi. Bieži mulstat un uzskatāt par labāku sevi neatklāt.
3. **Smeļoties bieži atmetat galvu** – jums ir dāsna daba. Dažkārt rikojaties pārsteidzīgi, paļaujoties tikai uz savām jūtām. Vajadzētu vairāk paļauties uz saprātu.
4. **Smeļoties ar roku pieskaraties sejai vai galvai** – visdrīzāk jūs esat sapņotājs, fantazētājs. Protams, tas nav slikti –, bet vai vajag vienmēr pūlēties savus sapņus, dažkārt pat nereālus, īstenot? Vairāk skaidra prāta un reālas pieejas dzīves norisēm!
5. **Smeļoties raucāt degunu** – jūsu jūtas un uzskati bieži mainās. Jūs esat emocionāls cilvēks. Viegli paļaujaties acumirkļa noskaņai, kas rada grūtības gan jums, gan citiem cilvēkiem.
6. **Smeļoties skaļi, ar atvērtu muti** – jūs piederat pie temperamentīgiem, kustīgiem cilvēkiem. Mazliet savaldības un mērenības jums nenāktu par ļaunu. Jums patīk runāt, taču iemācieties arī uz klausīt!
7. **Noliecat galvu, pirms sākat klusām smieties** – jūs esat sirsnīgs, kautrīgs, esat radis piemēroties situācijai un cilvēkiem. Savas jūtas un rīcību cenšaties kontrolēt, nekad nevienu nesārūgtināt un nevienam nenodarāt pāri.
8. **Smeļoties saņemmat zodu plaukstās** – lai kāds būtu jūsu vecums, raksturā esat saglabājis jaunības iezīmes.
9. **Smeļoties piemiedz at acis** – tas liecina par visai lielu pašapziņu. Jūs esat darbīgs, neatlaidīgs. Taču pacientieties uz sevi paraudzīties it kā no malas!
10. **Jums nav noteiktas smiešanās** – jūs bieži vadāties no sava viedokļa un spriedumiem, neņemot vērā citu uzskatus.

Iespējams, ka šajā testā jūs sev raksturīgo smiešanās manieri neatradīsiet. Varbūt atradīsiet, bet nepiekrītsiet piedāvātajam rakstura īpašību traktējumam. Tad neaizmirstiet, ka gandrīz katrā testā ir sava daļa humora un nopietnības!

KOPSAVILKUMS

Veselība un skaistums, īpaši cilvēka iekšējais un ķermeņa skaistums un tā veselīgums, ir nedalāms veselums. **Veselības pamatu pamats un dzīvība ir kustīgums un darbīgums.** Ja cilvēks ir kustīgs un darbīgs, tad viņš ir vesels un medicīnas palīdzība nav vajadzīga.

Veselības nostiprināšanu un skaistuma palielināšanu veicina

- ◆ **ārstnieciskā fizikultūra un vingrošana**, it īpaši higiēniskā un ārstnieciskā vingrošana;
- ◆ **tradicionālie un netradicionālie sporta veidi un spēles**, to vidū ūdensslēpošana, kamaniņu sports, bobslejs, sievietšu hokejs un sievietšu futbols, sievietšu florbols, pludmales sports, golfa spēles, lauku tūrisms;
- ◆ **fiziskās kultūras un darba apvienojums**, jo sevišķi daudzveidīgu darbu izpilde, sākot no agras bērnības un turpinot visu mūžu;
- ◆ **ķermeņa norūdišana**, ko vislabāk sekmē dabas faktori: gaiss, saule, ūdens;
- ◆ **personiskās higiēnas ievērošana** (regulāra ādas, sejas, matu, roku, kāju, zobu, bārdas kopšana);
- ◆ **spriedzes un depresijas samazināšana vai novēršana**;
- ◆ **pilnvērtīgs un daudzveidīgs uzturs**, kā arī ūdens dziedniecisko īpašību prasmīga izmantošana.

UZTURĀ iespējami vairāk jāizmanto **dārzeni, augļi un ogas**, kas turklāt vislabāk būtu lietojami svaigā veidā.

ŪDENS sekmē organisma fizioloģisko procesu normālu norisi, uzlabo veselību, **ārstē un dziedē**. Bez ūdens nav dzīvības, ūdens ir dzīvības eliksīrs. **Pieaugušam cilvēkam dienā jāuzņem ne mazāk kā 2 litri ūdens.**

Veselības un skaistuma saglabāšanu un vairošanu nodrošina **pilnvērtīgs miegs**.

Liela nozīme ir prasmei iekārtot guļamvietu un novērst bezmiegu, kā arī gulēt ciešā un veselīgā miegā.

Veselību un skaistumu palielina **smaidī un smiešanās**. Īpaši, ja tie ir dabiski, sirsnīgi, saulaini, neviltoti, laikā un vietā, kā arī smalkjūtīgi un taktiski. Māka ir arī pasmaidīt pašam par sevi.

Veselības un skaistuma saglabāšanā liela nozīme ir **garīgā un fiziskā darba, kā arī darba un atpūtas saprātīgai un harmoniskai vienotībai**.

Fiziskā aktivitāte un darbs (gan garīgais, gan fiziskais) **nodrošina** vispusīgu un harmonisku attīstību, **nostiprina** veselību, īpaši attīsta spēku, izturību, veiklību un drosmi, **sekmē** staltas un cēlas stājas veidošanu, veicina vingru un raitu gaitu un koordinētas kustības.

Ilgstoša bezdarbība un neprasme pieklājīgi uzvesties sagandē dzīvi, salauž cilvēku, pasliktina veselību un saīsina mūžu.

MĪLESTĪBAS ATKLĀSME SASKARSMĒ

Mīlestība ir pati stiprākā kaislība, jo tā vienlaldīgi paņem savā varā gan galvu, gan sirdi, gan miesu.

VOLTĒRS

Mīlestība ir ceļš uz sauli, nobērts ar šķautņainiem dimantiem, un pa šo ceļu ikvienam jāiet ar basām kājām.

M. ČURLONIS

Cilvēks bez mīlestības ir kā puķe bez ziediem un dzīve bez laimes.

SENS SAKĀMVĀRDS

Izlasījuši šo nodaļu, jūs gūsiet zināšanas un izpratni par

- mīlestību un laimi ievērojamu cilvēku skatījumā,
- laimīgas ģimenes aspektiem,
- partnera izvēli un ģimenes izveidi,
- mīlestības uzturēšanu,
- mīlestību un seksualitāti,
- mīlestības izpausmju paleti,
- laimīgām laulībām,
- mīlestību un veselību,
- pieskārieniem, glāstiem, apskāvieniem un skūpstiem,
- mīlestību bez ciešanām un vientulības,
- greisirdību, aizdomīgumu un citiem mīlestības naidniekiem.

1. MĪLESTĪBA UN LAIME IEVĒROJAMU CIVĒKU SKATĪJUMĀ

Par mīlestības daudzveidību runāja jau senie grieķi un romieši. Viņi par mīlestības tieksmju avotiem uzskatīja **sirdi, prātu un miesu**. **Sirds tieksme rada draudzību, prāta – cieņu, miesas – kaisli, iekāri.** Šo

tieksmju savienība rada mīlestību.

Daudzi cilvēki pasaulē ilgojas pēc mīlestības un laimes. Kas gan ir mīlestība?

Lūk, ko par mīlestību ir sacījuši vairāki ievērojami pasaules cilvēki.

“Būt mīlētam nozīmē vairāk nekā būt bagātam, jo mīlētam nozīmē būt laimīgam.”

K. Tiljē, franču rakstnieks

“Pati labākā laime dzīvē ir pārliecība, ka tevi mīl.”

V. Igo, franču rakstnieks

“Dzīve – zieds, mīlestība – šī zieda medus.”

V. Igo, franču rakstnieks

“Paši maigākie augi izlauž sev ceļu cauri viscietākajai zemei, klinšu spraugām, un tāpat ir ar mīlestību.”

H. Toro, amerikāņu rakstnieks

“Mīlestība bieži vien atņem saprātu tam, kam tas ir, un piešķir tam, kam tā nav.”

D. Didro, franču rakstnieks un mākslas zinātnieks

“Ne jau to mīl, kas ir skaists, bet tas ir skaists, ko mīl.”

Ļ. Tolstojs, krievu rakstnieks

“Kad mīli, tu atklāj sevī tādu bagātību, tik daudz liega maiguma, pat šķiet neticami, ka tu tā proti mīlēt.”

A. Čehovs, krievu rakstnieks

“Tikai stipra mīlestība var izlīdzināt tās sīkās domstarpības, kas neizbēgami rodas kopīgā ģimenes dzīvē.”

T. Dreizers, amerikāņu rakstnieks

Nevienam nevajag, ka tu pasaulē esi.
Un vai tev vajag, ka pasaule ir?
Viens tevi mīl, un tu esi vajadzīgs pasaulē.
Tu vienu mīli, tev vajadzīga visa pasaule,
lai vienam to dotu.

Rainis

Es mīlu tevi
Kā vilnis jūrmalu,
Kā ziediņš smaržu,
Kā mēness nakti mīl,
Kā rudens sauli.

Es mīlu tevi tā,
Kā vārds mīl ausi,
Kā stars mīl aci,
Kā pukstiens tavu sirdi mīl –
Es mīlu tevi.

Rainis

Tev jāizjūt visa
Jūtu kaisma
Un jāsadeg beidzot,
Lai taptu gaisma.

Aspazija

Kā zagšus, tik lēnām, tik klusītiņām,
Bez puteņiem un bez vētras
Ir pavasaris atnācis:
Zied lazdas, zaļo jau mētras.

Kā zagšus, tik lēnām, klusītiņām,
Tā – pašam nemanoti –
Pret tevi iedegusies sirds
Un kvēlo nu ļoti, ļoti.

R. Blaumanis

Es iededzu pār tevi savu mīlestību
Kā gaviļainu zvaigžņu pilna debess.

V. Belševica

Mīlestība – jāņtārpiņi zālē,
Divu jāņtārpiņu kompromiss.

I. Ziedonis

Es tevi ļoti gaidīšu.
Pie Darba un pie Gribas.
Pie Dziesmas, Goda, Valodas.
Pie mūsu Mīlestības.

Māra Zālīte

◆
*Nevaru es atcerēties,
 Kas tas ir, kas tumsā laistās,
 Atceros es tikai vienu –
 Tas ar tevi ļoti saistās.*

*Vai tas bija mums un zuda,
 Kas tur tagad tumsā laistās?
 Aizvien siltāk, aizvien spožāk.
 Tas ar tevi ļoti saistās.*

*Visas lietas, kas ir skaistas,
 Man ar tevi ļoti saistās.*

Māra Zālīte

◆
*Vienā skūpstā neprātīgā
 Skart tavas lūpas vēlētos,
 Kā smaržu klēpī brīnišķīgā,
 Lai apreibtu un aizmirstos.*

Elīna Zālīte

◆
*Ja zied lūpas, kvēlo skati,
 Steidzies mīlu ņemt un dot:
 Zili virši, sirmī mati
 Rudeni sāk iešūpot.*

Elīna Zālīte

Daudzi mākslas un kultūras pārstāvji uzskata, ka **MĪLESTĪBA** ir jūtas, kas atbilst cilvēku kopības un tuvības attiecībām, kuras balstās uz cilvēku savstarpējām attiecībām, simpātijām un abpusēju ieinteresētību. Te liela nozīme ir draudzības jūtām, savstarpējām simpātijām un dzīvesveida izpratnei.

Mīlestība ikvienā vecumā jo cieši saistīta ar **LAIMI**. Daudzi cilvēki uzskata, ka laime ir tas, kā man nav. Piemēram, ◆ slimam cilvēkam laime ir veselība, ◆ nabagam – bagātība, ◆ nebrīvam – brīve.

Par laimi jauki teicis dzejnieks Imants Ziedonis – vai tā nav laime, piemēram, ja ejot pretimnācējs uzsmaida, ja darba kolēģis ar smaidu izpilda savu uzdevumu, ja mājā visi apmierināti, labsirdīgi un smaidīgi.

Protams, tās ir mazas laimītes, bet no mazām laimītēm veidojas lielākas laimītes, pat laime, kas mums ikvienam nepieciešama savstarpējā saskarsmē un pieklājīgā uzvedībā.

2. LAIMĪGAS ĢIMENES DZĪVES ASPEKTI

*let pa dzīvi un pamanīt,
 Ka otram esi vajadzīgs,
 Ka esi neaizstājams –
 Kā ūdens, kā gaiss, kā mājas.*

I. ZIEDONIS

Mūsdienās uzskata, ka laimīgas ģimenes dzīves modeli nosaka galvenokārt četri saprašanās aspekti: garīgais (intelektuālais), seksuālais (intūmais), psiholoģiskais un sadzīviskais.

GARĪGAIS (intelektuālais) aspekts raksturojas ar to, ka cilvēkus saista un vieno

◆ kopīga garīgo un tikumisko vērtību izpratne,

◆ uzskatu vienotība un savstarpēja saprašanās,

◆ kopīgas intereses un vēlmes.

Garīgo saderību stiprina arī izglītība, otra cilvēka pazišana, dzīves pieredze.

Īpaši liela nozīme ir zināšanām psiholoģijā, pedagogijā, socioloģijā, bērnu audzināšanā. Turklāt ar garīgo saderību cie-

ši saistīta emocionālā tuvība, kas nosaka spējas kopīgi pārdzīvot priekus, bēdas, skumjas un ciešanas.

SEKSUĀLAIS (intīmais) aspekts. Intīmā un seksuālā saprašanās ir ļoti svarīga laimīgas ģimenes dzīves izveidē. **Ilgstoša mīlestība un stipra ģimene iespējama, ja vīrs un sieva ir seksuāli saderīgi.** Taču atcerēsimies, ka kopīgas seksuālās vēlmes vien nav laimīgas ģimenes garants.

Bēdīgi, ja ārpus guļamistabas laulātajam pārim trūkst garīgas un emocionālas sadarbības, sirsnības, smalkjūtības, taktiskuma, labestības. Jāatceras, ka bez garīgas un emocionālas tuvības seksuālajās attiecībās var rasties plaša. Nereti sekss kļūst par mehānisku sprieguma noņēmēju, nevis par patiesu, skaistu, emocionālu intīmo jūtu pārdzīvojumu.

Laimīgas ģimenes dzīves pamats ir bērni. Tāpēc jāiegaumē, ka **aktīvais dzimuma mīlestības posms vīriešiem ir 20 – 50 gadi, sievietēm – 18 – 40 gadi.**

PSIHOLOĢISKAIS aspekts ir ļoti nozīmīgs laimīgas ģimenes izveidei. Ir patika-

mi, ja ģimenē valda labestīga, sirsnīga, savstarpēji saprotoša gaisotne un optimistisks noskaņojums. **Vīrs un sieva var būt laimīgi un apmierināti, ja viņiem ir labi, patīkami, interesanti vienam ar otru gan sarunājoties, gan klusējot, gan mājā, gan visplašākajā sabiedrībā.**

SADZĪVISKAIS aspekts raksturojas ar to, ka vīrs un sieva ir vienādos uzskatos par ģimenes dzīves organizēšanu, vadīšanu, norisi, par saviem pienākumiem un uzdevumiem, brīvā laikā izmantošanu, materiālām vērtībām, naudu u. tml.

Mīlestības un laimīgas ģimenes dzīves augstākā virsotne ir, ja abi laulātie draugi ir vienoti visos minētajos aspektos. Ja tā nav, var neveidoties īsta mīlestība un pilnvērtīga ģimene. Diemžēl dzīvē nav pārāk daudz tādu gadījumu, kad laulāto draugu starpā būtu panākta saprašanās visos četros aspektos.

Lai nodibinātu saskanīgu ģimeni, lai tā būtu dzīvotspējīga un neizirtu, kā pierāda dzīve, vismaz trīs aspektos vajadzētu būt kopīgam viedoklim.

3. PAR PARTNERA IZVĒLI UN ĢIMENES IZVEIDI

Mīlestībā īpaši liela nozīme ir savstarpējām simpātijām, draudzības jūtām, dzimumattiecībām un dzīvesveidam.

Atbilstoša un piemērota partnera izvēle ir ļoti nozīmīga laimīgas ģimenes dzīves nodibināšanai. Daudzi pāri nodzīvo laimīgā un saderīgā laulībā garus gadus, taču ne mazums laulāto šķiras visdažādāko iemeslu dēļ.

Lai aptuveni paredzētu, vai laulība būs laimīga un noturīga, liela nozīme ir jāpievērš iepriekš aplūkotojumiem aspektiem, kā

arī visu iespējamo PAR un PRET izvērtēšanai. Protams, tas izvirza vairākus problemātiskus jautājumus.

Piemēram, jautājumi sievietei.

1. Vai jūs spēsiet viņu mīlēt tādu, kāds viņš ir tagad?

Brīžiem tādu ironisku un dzēlīgu, iztapīgu un greizsirdīgu, maztaktisku un bravūrīgu, skopu un pārspīlēti devīgu?

Ja maldīgi cerat, ka pēc kāzām spēsiet partneri pārāudzīnāt un novērst vai mazināt viņa trūkumus, – tas nesola jums laimi un satiecību.

Atcerieties, ka nereti negatīvās un nevēlamās rakstura īpašības kopdzīvē kļūst vēl izteiktākas!

Ieteicams jums nepieņēmamās un kaitinošās partnera īpašības censties mazināt vai mīkstināt pirms kāzām, jo vēlāk to būs grūtāk veikt.

2. Vai jūs kopā ar viņu jūtaties drošībā?

Ne visai viegla dzīve jūs gaida kopā ar partneri, kurš bieži dusmojas, apvainojas, ir valdonīgs, pat agresīvs vai pārlieku kritisks. Tāds vīrietis maz spēs rūpēties par sievieti, garantēt viņai labsajūtu un drošības izjūtu.

Taču arī pārmērīga pakļāvība, mīkstāvalība un piekāpība nesola neko labu. Ja cilvēks pats nespēj pieņemt lēmumus un noņēikt savu rīcību, tad tas liecina viņa nevarību un atkarību no citiem. Iespējams, ka arī viņš jums nebūs drošs un stabils atbalsts grūtos brīžos.

3. Vai daudz kas jūs vieno?

Daudz satiecīgāk un vieglāk dzīvot ir pāriem, kurus vieno līdzīgi uzskati, kopīgas domas un jūtas, vienotas intereses un vēlmes, nākotnes ieceres. Kad partnerim daudz kas ir atšķirīgs, būs grūti izvairīties no domstarpībām, nesaskaņām, pat konfliktiem. Lai neizraisītu un nepieļautu strīdus, būs dažkārt jāpiekāpjas un jāmeklē kompromiss, kas var izraisīt nepatīcību un gribas trūkumu. Taču tas nenozīmē, ka ikkatrā, pat visniecīgākajā lietā jums jābūt pilnīgi vienādiem uzskatiem. Tas pat nav iespējams un vajadzīgs. Ja jūs vienmēr par visu domāsiet līdzīgi un vie-

nādi, jūsos drīz vien var ielavīties apnicība un garlaicība.

4. Vai viņš domā par jūsu nākotni?

Vai viņš spēj novērtēt un priecāties par jūsu veikumu un sasniegumiem? Ja viņš to nespēj un ir skaudīgs par jūsu panākumiem un nākotnes iecerēm, tad labāk atsakieties no viņa tūda! Tāds vīrietis reti kad sekmēs jūsu darbīgumu, ieceru piepildījumu un vēlēšanos pacelties pāri ikdienas pelēcīgumam.

Daudz būs jāpiepūlas pašai, cīnoties par tiesībām īstenot savas ieceres, talantu un sapņus, turklāt iespējams, ka būs jāsaņem pārmetumi un neapmierinātība par jūsu dzīvesveidu.

5. Vai spējat saprasties?

Ja viņš ir atklāts, prot skaidri un mierīgi pateikt, ko domā, jums kopā dzīvot būs vieglāk.

Taču nebūtiskas domstarpības var rasties vien tamdēļ, ka jūs esat sieviete, bet viņš – vīrietis.

Lielākā daļa vīriešu nav noskaņoti plaši runāt par mīlestību, viņiem labāk patīk savas jūtas paust ar skatienu, glāstu, smaidu, pieskārienu.

Ieteicams daudzpusīgāk, saprotošāk un labāk iepazīt vienam otru, lai izvairītos no iespējamām, taču nevajadzīgām domstarpībām, nesaprašanās un konfliktiem ikdienas gaitās.

6. Bet kā ir ar erotisko mīlestību?

Ir svarīgi, lai jūs fiziski būtu viens otram pievilcīgi, patīkami, neatvairāmi, tikai tad spēsī pilnībā apmierināt savas erotiskās vēlmes.

Labi, ja, kopā dzīvojot, partneri mīlēs sniegt viens otram arvien lielāku baudu un arvien labāk saprotas gultā. Bet, ja jau pēc dažiem mēnešiem sākat domāt un šau-

bīties, vai jūs esat patiešām īsti gribēta sieviete, ko kaislīgi viņš vēlas, tad labāk atvadīties un atbrīvot savā sirdī vietu citam vīrietim.

Dažkārt sievietes cenšas ieinteresēt vīriešus. Vairāki ārzemju speciālisti iesaka to veikt taktiski, smalkjūtīgi, valdzinoši. Aplūkosim sekojošus ieteikumus.

Kā ieinteresēt vīriešus

(pēc "Weekly World News")

1. Valdziniet, bet neuzbrūciet!

Vīrietim tik izjust, ka draudzībā viņš ir noteicējs, tāpēc ieinteresējiet viņu ar sievišķīgi graciozām kustībām vai skaistu apģērbu. Netuvojieties viņam, tad viņš vairīsies!

2. Ģērbieties pikantās, taču ne pārāk spilgtās drēbēs!

Speciālisti apgalvo, ka uzkrītoša piegriezuma tērpi un pārmērīgi lietota kosmētika vīriešus drīzāk atbaidīs nekā pievilks. Centieties nevis apžilbināt, bet gan saistīt ar maigu sievišķību: lai blūze atsedz jūsu kaklu, lai josta izceļ jūsu vijīgo augumu, lai svārki, jums soļojot, plīvo! Kosmētikai jūsu vaibsti jāizdaļo, nevis jāaizkrāso.

3. Izskatieties tik labi, cik vien iespējams!

Kopiet savu ārieni un rūpējieties par veselību! Atcerieties, ka viņš varbūt mīlēs jūs dvēseli, taču ievēros jūsu miesu.

4. Esiet interesanta!

Lasiet, iesaistieties nodarbēs, kas spēj jūs aizraut, attīstiet sevi kā personību! Vīriešiem patīk tādas sievietes, kurām ir pašām sava dzīve, sievietes, kuras negrib būt viņiem tikai laika kavētājas, bet domā arī par sevi.

5. Esiet uzticīga!

Vīrieši meklē sievieti, kas savās jūtās būs patstāvīga, noturīga. Nerunājiet par to, ka ap jums lakstojas citi, un nemēģiniet padarīt viņu greisirdīgu! Lieciet viņam saprast, ka jūs esat tāda, uz kuru var paļauties!

6. Esiet mīla!

Vīriešus aizkustina labvēlīga, sirsnīga attieksme. Neaizmirstiet pieskarties viņa rokai vai plecam, raugieties viņā mīlīgi, runājiet maigi!

7. Esiet dzirdīga, optimistiska, laimīga!

Ja jūsu izskats un izturēšanās liecinās, ka jums kopā ar viņu ir patīkami, vīrietis jūsu sabiedrībā vienmēr jutīsies labi. Smaidiet, un jums droši izdosies iegūt viņa sirdi!

8. Lieciet lietā ķermeņa valodu!

Izmantojiet atklātus, nepiespiestus, dabiskus un atzinīgus žestus! Nesakrustojiet rokas un arī neaizgriezieties! Mēģiniet saskatīties ar vīrieti, kurš jums patīk, pēc tam acis nolaidiet un tad atkal palūkojieties, it kā pārliccinājusies, ka viņš ir neatvairāms.

9. Esiet jūsu pati!

Vīrieši uzticas tādām sievietēm, kuras ir patiesas un neliekuļo. Viņiem nepatīk tādas, kuras runā samāksloti, pārlietu jūsmīgi, it kā būtu uz skatuves. Nebaidieties radīt par sevi viegli ievainojamas būtnes iespaidu! Lai to pauž arī jūsu balss un sejas izteiksme!

10. Mācieties klausīties!

Jums nav gluži pa prātam, ko viņš runā. Piekrizdama mājiet ar galvu, sarauciet uzacis, reaģējiet uz to, ko viņš saka, uzdodiet kādu jautājumu! Starpsaucieni un iebildumi vīrieti traucē. Turpretī sievietei, kas, viņam runājot, izrāda interesi, saprat-

ni un prieku, piesaistīs un arī paturēs viņa uzmanību.

Laimīgas laulības ietekmē arī vīriešiem piemītošie trūkumi un vājības, kurās būtu vēlams saskatīt jau pirms laulībām un noskaidrot iespējas to novēršanai vai mazināšanai.

Īsi par vīrietim piemītošajiem trūkumiem un to novēršanu

1. Dažkārt vīrietis izvairās no liekiem izdevumiem un iepirkšanās par savu naudu.

Ieteicams kopā smalkjūtīgi, taktiski, mierīgi un lietišķi pārrunāt par turpmāk iespējamiem ienākumiem un izdevumiem, to izlietošanu. Ja varat saprasties un vienoties par šo ekonomiski svarīgo problēmu, tad iespējams cerēt, ka jūsu kopdzīve būs saskanīga un laimīga.

2. Viens otrs vīrietis izvairās no sadzīvīsku lietu kārtīšanas.

Ieteicams kaut vai dažu sadzīvīsku lietu kārtīšanu veikt kopīgi.

Ja tā noris veiksmīgi, tad vietā partnerim izteikt uzslavu un atzinību par spējām un māku nokārtot pat vissarežģītākās lietas prasmīgi, taktiski un kulturāli. Ja partnerim pieņemama šādu lietu kārtīšana, tad uzticiet to viņam arvien vairāk!

3. Nereti vīrietis sevi uzskata par viszinošu un gudrāku par citiem.

Ieteicams to saskarsmē neuztvert kā objektīvu patiesību. Miera labad zināmu laiku ļaujiet, lai viņš tā domā.

Laikam ritot, piemērotos apstākļos un atbilstošā situācijā vajadzētu pateikt, ka mūsu saskarsmē vīrieša pārgudrības ne vienmēr iederas. Cerams, ka viņš to sapratīs.

4. Nereti vīrietis pārspīlēti uztraucas par savu veselību.

Ieteicams objektīvi novērtēt veselības stāvokli. Nopietnas saslimšanas gadījumā jādara viss iespējams, lai slimnieks izvesētos.

Taču īslaicīgas temperatūras paaugstināšanās, vieglas galvassāpes, iesnu iestāšanās un citos vieglas saslimšanas gadījumos izrādiet gādību ar maigu un rūpīgu rīcību un attieksmi pret viņu.

5. Pārāk daudz rūpējas par savu lab sajūtu un izklaidēšanos.

Ieteicams saprast vīrieša dabu un viņa patmīlību. Taču necentieties pārāk iztapt un apkalpot viņu!

Dažkārt der pašai arī patstāvīgi vairāk apmeklēt mākslas un kultūras pasākumus, iesaistīties sporta nodarbībās. Ar saprotosu vīrietī visu to varētu darīt kopīgi.

6. Uzturoties mājās, vīriešiem nereti ir nelāgs paradums – valkāt nolietotas, vecas, ne visai tīras un gaumīgas drēbes, kā arī neskūt bārdu un netīrīt zobus.

Ieteicams izdarīt visu apģērbu inventarizāciju un garderobes atjaunošanu.

Visas vecās, nolietotās un valkāšanai nederīgās drēbes izmest ārā.

Lieti noder garderobes atjaunošana, vajag atbilstoši iespējām iegādāties jaunas drēbes valkāšanai mājas apstākļos.

Vīriešiem, kā kārtīgiem džentlmeņiem, arī uzturoties mājās, katru dienu būtu skujama un kopjama bārda un vairākas reizes dienā tīrāmi zobi. Vienmēr jābūt sakoptiem, labā formā un noskaņojumā, kā arī pieklājīgiem saskarsmē ar apkārtējiem.

Interesantas atziņas

Sieviete bieži uztraucas par nākotni, kamēr nav tikusi pie vīra, savukārt vīrietis reti kad uztraucas par nākotni, kamēr viņam nav sievas.

◆
Veiksmīgs vīrietis ir tāds, kas pelna vairāk naudas, nekā viņa sieva spēj notērēt, bet veiksmīga sieviete ir tāda, kas spējusi atrast sev šādu vīru.

◆
Lai sieviete būtu laimīga ar vīrieti, viņai tas jāsaprot un mazliet jāmīl. Lai vīrietis būtu laimīgs ar sievieti, viņam tā ļoti jāmīl un jāatmet cerības viņu saprast.

◆
Sieviete iziet pie vīra ar cerību, ka viņš mainīsies, bet viņš nemainās. Vīrietis precas ar cerību, ka sieviete nemainīsies, bet viņa mainās.

◆
Sievietei pieder pēdējais vārds katrā strīdā. Katrs vārds, ko pēc tam saka vīrietis, jau ir nākamā strīda sākums.

◆
Senais grieķi filozofs un matemātiķis Pitaģors (6. gs. p. m. ē.) uzskatīja:

Gudrs vīrietis + gudra sieviete = viegls flirts.

Gudrs vīrietis + muļķe sieviete = vientuļa māte.

Muļķis vīrietis + gudra sieviete = normāla ģimene.

Muļķis vīrietis + muļķe sieviete = māte varone.

Kaut gan šeit izteiktās atziņas ir pārāk tiešas un nosacītas, taču tās var noderēt pārdomām.

Par ģimenes izveidi

Mīloši jauni cilvēki mēdz jautāt – **kādā vecumā precēties?** Daudzi uzskata, ka **īstai mīlestībai nekāds vecums nav šķērslis.** Un tomēr pastāv zināmas likumsakarības, kas ļauj noteikt optimālo laiku laulībai.

Medicīnas, bioloģijas, psiholoģijas un citu zinātņu nozaru speciālisti uzskata, ka **noturīgas un laimīgas ģimenes dzīves izveidē jāvadās no vecuma, kas vispiemērotākais bērnu radišanai un audzināšanai.**

Sievietei gan bioloģiski, gan psiholoģiski labvēlīgākais laulībā stāšanās laiks ir 20 – 26 gadi, vīrietim – 25 – 35 gadi.

Sievietei tas ir labākais laiks bērnu dzemdēšanai.

Vīrietis šajā vecumā jau kļuvis patstāvīgs, viņam izveidojusies reāla dzīves uztvere un pieredze, viņš ir nobriedis tam, lai kļūtu par tēvu un ģimenes galvu.

Mēdz būt, ka sievietes saista savu dzīvi ar kādu vīrieti ļoti agrā jaunībā. Pētījumi liecina, ka vislielākais skaits šķirto laulību ir tiem pāriem, kas precējušies pārāk agri.

Dažreiz mēs saistāmies ar kādu pārāk steidzīgi. Tikai daži mēneši pazīšanās bieži ir pārāk īss laiks, lai viens otru iepazītu un saskatītu visas partnera labās un sliktās rakstura īpašības.

Arī pārāk ilgs satikšanās un pazīšanās laiks ne vienmēr nodrošina laimīgas ģimenes izveidi.

Sevišķi nozīmīgas ir šādas mīlestības dominantes:

- ◆ fiziskā pievilcība,
- ◆ garīgā sapratne,

- ◆ kopējie ideāli,
 - ◆ vienotais dzīvesveids.
- Labvēlīga ģimenes dzīve var veidoties,
- ◆ ja vīrs par sievu ir dažus gadus vecāks,
 - ◆ ja laulība ir bez vecuma starpības.

Jau no seniem laikiem domātāji, piemēram, Aristotelis, Platons, centās noskaidrot – **“Kas īsti padara vienu cilvēku pievilcīgu otram?”**, **“Vai cilvēks meklē otrā cilvēkā līdzību sev vai atšķirību, vai papildinājumu?”**

Vairāki ārzemju psihologi, pedagogi un citu zinātņu pārstāvji atzīst, ka visi šie nosacījumi ir vienlīdz svarīgi. Turklāt **sevišķi liela nozīme ir:**

- ◆ uzticībai un cieņai,
- ◆ gādīgumam un izpalīdzībai,
- ◆ labestībai un citām pozitīvām un vēlamām rakstura īpašībām, kā arī
- ◆ sapratnei svarīgākajos laimīgas dzīves aspektos, it īpaši bērnu radīšanā un audzināšanā, viņu izglītošanā.

Savdabīgu pētījumu par dzemdēšanas iespējām veikuši profesors Tomass Kirkvuds no Mančestras universitātes Lielbritānijā un Rudijs Vestendorps no universitātes Nīderlandē. Viņi iepazinušies ar trīsdesmit četriem tūkstošiem angļu aristokrātu (vīriešu un sieviešu) dzīvi, slimībām, nāvi.

Pētījumu rezultāti liecina, ka **sievietes, kas agrā jaunībā dzemdējušas, mirušas jaunākas nekā tās, kuras dzemdējušas organisma pilnīga nobrieduma gados.**

Zinātnieki pamatojums: jauno māmiņu organisms nebija vēl pietiekami attīstījies, lai uzņemtos grūtnieces lomu. Šo sieviešu organismam tā bija liela pārslozde. Profesors Kirkvuds atzīst – enerģija,

kas tiek patērēta dzemdību laikā, nevēlami var ietekmēt turpmāko dzīves gaitu. Ar to esot saistīta arī organisma pāragra novecošanās.

Zinātnieki uzskata, ka sievietei dzemdēt bērnu arī pēc četrdesmit gadiem nesot par vēlu. Tādējādi mūsdienās sievietēm, kam pāri 25, nebūtu jāuztraucas, ka vēl nav izveidotas ģimenes.

Statistika rāda, ka pirms desmit gadiem sievietes devušās laulībā, nebūdamas vecākas par 24 – 26 gadiem. Tagad – 27 – 29 gadu vecumā.

Tas izskaidrojams, pirmkārt, ar iespēju sievietēm taisīt karjeru. Otrkārt, tagad sievietēm ir iespēja izvairīties no grūtniecības vai atlikt to uz vēlāku laiku. Treškārt, medicīnas sasniegumi ļauj dzemdēt bērnu arī vēlāk.

Pagājušā gadsimta beigās mazā Parīzes priekšpilsētiņā rātsnama ierēdnis Žaks Lernons, pārcilājot arhīvus un veicot izrakstus, pievērsa uzmanību dīvainai īpatnībai: **tikko Francijā sāka karot, francūzietes dzemdēja zēnus vairāk nekā miera laikā.** Ne tikai francūzietes, bet arī angļietes un austrietes kara laikā dzemdēja vairāk zēnu nekā parasti. Pēc pētījumiem jaundzimušo reģistrācijas grāmatās, radās pat termins “kara fenomēns” – tā nosauca šo parādību.

Arī mūsdienās – tūkstošgadu mijā – Latvijā zēnu dzimst vairāk nekā meiteņu.

Latvijā ir 594 071 bērns vecumā līdz 18 gadiem, no tiem 303 577 ir zēni, 290 494 – meitenes. Pēdējos divos gados ievērojami samazinājies dzimušo bērnu skaits, taču arvien zēnu dzimst vairāk nekā meiteņu.

Tas ir interesanti

Meitenes piedzimst runīgākas nekā zēni, un viņām ir lielākas izredzes izdzīvot. Izpētot ar ultraskaņu 39 embrijus – 20 sieviešu un 19 vīrieša dzimuma –, tika konstatēts, ka meitenes vairāk kustina muti, vēl atrodoties mātes miesās. Jaundzimušām meitenēm ir arī lielākas izredzes izdzīvot nekā zēniem, jo viņas ātrāk un veiksmīgāk uzņem barību. Arī dzīves ilgums sievietēm ir garāks nekā vīriešiem.

4. MĪLESTĪBAS UZTURĒŠANA

Dzīves norises māca, ka **ne tikai pār-mērīgs un nemitīgs diendienā** (no rīta līdz vakaram) **sacīts mīlestības vārdā mī-lu frāžu birums** (... mīļais es tevi mīlu, dievinu, pielūdzu vai tml.) **spēj uzturēt un saglabāt draudzīgas attiecības un pauž īstu mīlestību.**

Protams, šādi vārdi ir jauki un patīkami ikvienam, taču to vērtību nevajadzētu mazināt un lietot pārāk bieži, kā arī ne visai atbilstošā laikā un vietā. **Jāraugās, lai tie nekļūtu mīlošam partnerim apnicīgi un vienaldzīgi, lai nevēlami neietekmētu jūsu attiecības, pat attālinātu vienu no otra.**

Psihologi te saskata partnera nesaderību un savstarpējās piemērošanās trūkumu, kas izpaužas dažādās nostādnēs. Piemēram, viena – **pārlika pakļāvība un izta-pība**, kas var kļūt apnicīga un vienaldzīga vīrietim. Šāda sieviete mazina vai pat zaudē savu pievilcību, valdzinājumu, individualitāti. Otra, **kad sieviete akcentē un ne-vietā pauž savu neatkarību, līdztiesību, patstāvību un cenšas būt noteicošā, vī-rieti atstājot paēnā, pat pakalpībā.**

Tas arī ir interesanti

Vīrieši iemīlas biežāk nekā sievietes, jo sievietes ir prasīgākas partnera izvēlē.

Sievietes ir iecietīgākas pret savu vīru. Piemēram, vīru dzērāju sieva atstāj tikai vienā no desmit ģimenēm, turpretī vīrietis līdzīgā situācijā pamet sievu deviņos no desmit gadījumiem.

Ar šādu sievietes nostādni nesamierināsies neviens sevi cienošs vīrietis. Nereiti šādu nostādni ietur izglītotas, gudras, lietišķas, simpātiskas, sabiedrībā cienījamās sievietes.

Jau no seniem laikiem **vīrietis sievietē mīl sievieti, nevis tikai priekšnieci, sabiedrisku darbinieci, augsti kvalificētu speciālistu u. tml.**

Psihologi **mīlestības uzturēšanai iesaka dažus padomus sievietēm:**

- ♦ Atturieties vīrietim dot padomus, ja viņš tos nav lūdzis, kā arī pārāk bieži viņu pamācīt un komandēt!
- ♦ Savu lūgumu vai vēlmi sāciet ar pieklājības vārdiem, piemēram: “Lūdzu, piepalīdzi man... darbos!”, “Būtu patīkami, ja tu...”, “Varbūt tu, lūdzu, atnesīsi to un to”, “Esi tik labs, pasniedz man...”, “Vai tu nebūtu tik laipns un...?”
- ♦ Uz viņa telefona zvaniem atbildiet laipni, mundri, ar prieku un patiku!
- ♦ Biežāk kopīgi pārrunājiet tos jautājumus, kas tuvi vīrietim, kā arī apspriediet viņa darba problēmas un gūtos panākumus darbā un citās dzīves jomās!

- ◆ Vismaz reizi nedēļā apmeklējiet mākslas vai kultūras pasākumus vai arī dodieties viesībās vai apciemojumos!
- ◆ Būdami sabiedriskos pasākumos vai viesībās, izsakiet kādu pozitīvu vērtējumu, komplimentu vai uzslavu savam draugam!
- ◆ Arī mājās centieties par viņa labi paveikto darbu izteikt attiecīgu novērtējumu vai atzinību!
- ◆ Nolieciet telpā kādu oriģinālu dāvanu vai viņa fotogrāfiju!
- ◆ Atvadoties (kaut vai uz neilgu laiku) ar

pietāti sniedziet draugam skūpstu, kas pauž mīlestību!

- ◆ Izvēlieties kādu savdabīgu žestu, kas pauž mīlestības sveicienus un vēlmes! Žestam vajadzētu būt tādām, kas zināms tikai jums abiem.
- ◆ Centieties iet gulēt vienlaikus un dažkārt izsakiet savu patiku un sajūsmu būt kopā ar viņu!
- ◆ Savstarpēju saprotošu attiecību uzturēšanai sevišķi liela nozīme ir acu valodai.
- ◆ Acis bieži ir jūsu dvēseles spogulis, pat logs uz jūsu partnera sirdi.

5. MĪLESTĪBA UN SEKSUALITĀTE

Franču filozofs un pedagogs O. M. Aivanhofs grāmatā “Seksuālais spēks jeb spārnotais drakons” aplūko mūžīgo problēmu – cilvēks un viņa pilnveidošanās, it īpaši mīlestība un seksualitāte. Viņš uzsver, ka **seksuālā enerģija nāk no augšas, bet, ejot caur dzimumorgāniem, tā izraisa sajūtas, uzbudinājumu, tieksmi pēc tuvības.**

Taču dažkārt gadās, ka šajās izpausmēs trūkst mīlestības. Īsta mīlestība sākas, kad seksuālā enerģija vienlaicīgi skar sirdi, smadzenes, jūtas, emocijas. Tādējādi var teikt, ka **mīlestība ir seksualitātes augstākā pakāpe, kas vienlaicīgi pārņem sirdi, prātu, jūtas, ķermeni.** Tā ir pilnveidota, bagātināta un visā pilnībā izjustā seksualitāte.

Seksualitāte mazina savu brīnišķīgo vērtību, ja tā virzīta tikai uz fizisko juteklību un sevis īslaicīgu apmierināšanu.

Mīlestībai jāiedvesmo cilvēks. Tikai tad jūs varēsiet būt īsti laimīgi, kad re-

dzēsiet savu partneri atplaukstumā no jūsu mīlestības. **Pret seksu kā vīriešiem, tā sievietēm jāizturas ar vislielāko pietāti un nopietnību.** Bēdīgi, ja vīrieši nezina, kā uztvert sievieti, kā izturēties pret viņu. Arī sievietei vajadzētu izprast vīrieti.

Nožēlojami, ja vīrietis uztver sievieti tikai kā baudas objektu un ļauj varu visām savām kaislībām un vīrišķīgā spēka izpausmēm, kas nereti noved līdz izvirtībai. Vīrietim vajadzētu sievieti uztvert kā dievību, kā brīnišķīgu laimes avotu, kā personību un individualitāti.

Iepriekš minētais franču filozofs O. M. Aivanhofs neatbalsta izvirtību, taču nevēlas arī apspiest seksuālās vēlmes un dziņas. Tām jābūt neatņemamai mīlestības sastāvdaļai.

Lai nezaudētu dzīves laimi, jēgu un saturu, kā arī dzīvošanu ar prieku un patiku, centīsimies izveidot vienotu, saskaņīgu un harmonisku mīlestības un seksualitātes plūdumu!

6. MĪLESTĪBAS IZPAUSMJU PALETE

Kanādiešu psiholoģijas profesora, Toronto universitātes docētāja A. Lī veiktie pētījumi liecina, ka daudzveidīgajā mīlestības nokrāsu paletē ir izdalāmas sešas dominējošās mīlestības:

- 1) erotiskā,
- 2) bezrūpīgi vieglprātīgā,
- 3) draudzīgā,
- 4) dramatiskā,
- 5) saprātīgā,
- 6) nesavtīgā.

1. Erotiskā mīlestība.

Tā nāk strauji un negaidīti kā zibens no skaidrām debesīm. Šie mīlētāji patiešām jūt nepārtrauktu abpusēju valdzinājumu, ir kā apburti viens no otra, starp viņiem pastāv spēcīgi pievilksnās spēki, taču grūti pateikt, vai tās ir patiesas jūtas vai tikai ju-teklības eksplozija.

2. Bezrūpīgi vieglprātīgā mīlestība.

Īslaicīgi, pavirši romāniņi šajā gadījumā ir gluži ērts laika pavadīšanas veids. Bez jebkādiem pienākumiem, bez vajadzības pēc nopietnākiem un dziļākiem kontaktiem – nudien forši, vai ne? Viss risinās pēc šabloniski banāla scenārija: nav šī (šīs), būs cits (-a). Par jūtām te vispār nav nekādas runas.

3. Draudzīgā mīlestība.

To apstaro iekšējs un labdabīgs miers, draudzība, sirds siltums. Tiesa gan – tai pietrūkst vulkānisku kaislībju izvirzumu, taču pozitīvais ir tas, ka šādas mīlestības zieds uzplaukst pamazītēm un tā dzīvinošā ilgziedība aplaimo cilvēku gadu gadiem. Ja arī notiek šķiršanās, abi partneri lielākoties paliek labi draugi.

4. Dramatiskā mīlestība.

Šādas jūtas bieži vien ir pamatā mīles-

tības drāmām. Partnere (-is) mētajās no vienas jūtu galējības otrā. Mazākās šaubas vai pārpratumi parasti izraisa dziļu izmisumu, drūmu depresiju, bet pietiek ar gluži niecīgu simpātiju un sirsnības pierādījumu (ziedi, dāvana, mīļi vārdi, glāsti), lai partnere (-is) jau justos laimīga. Šādā mīlestībā pēkšņas vētras un negaisus strauji nomaina saules spožums. Taču tā ir mainīga, nestabila, jo trūkst jūtu noturīguma, un nepavisam nesola ilgstošu attiecību iespējas.

5. Saprātīgā mīlestība.

Ne vienmēr tā ir tik aprēķinoša un salta, kā bieži vien tiek novērtēta. Emocijas tiek pakļautas prāta analīzei, tiek izvērtēti visi par un pret. Taču tas nenozīmē, ka šādā aliansē (savienībā) jūtas nevarētu attīstīties, bagātināties un pārtapt par dziļām un nopietnām. Literatūrā sastopam daudz piemēru, kad sākumposmā itin saprātīga un neemocionāla savienošana kopdzīves (ģimenes) tandēmā pārtop par saskanīgu laulību, kuru sacemēnē draudzības un īstas mīlestības jūtas.

6. Nesavtīgā mīlestība.

Nesavtīga mīlestība ir augstākā mērā cil-dena: tā nepazīst greizsirdību, pretenzijas, pieprasījumus un pārmērumus. Tās virsuzdevums ir pasargāt partneri no jebkādam rūpēm, uzveļot tās uz saviem pleciem, tā aiztaupa viņam nepatīkšanas, sāpes un ciešanas.

Šādas mīlestības bauslis – dari visu, kas tavos spēkos, lai otram būtu labi.

Ja kāds iebildīs, ka mīlestība vienā tīrā, izolētā formā vispār dzīvē nav sastopama, viņam lielā mērā būs taisnība. Parasti mīlestība ir minēto izpausmju kopums, ko mums veltījusi brīnumdare mīlestība.

Ielūkosimies vēl nākamajā testā, kas varētu radīt lielāku skaidrību par jūsu mīlestību!

Par mīlestības izpausmēm

(Tests)

Mīlestība izpaužas ļoti dažādi. Katram cilvēkam tā ir citādāka un vienreizēja. Bet kā ir jums? Lai to noskaidrotu, izvēlieties no šī testa jautājumiem sev visvairāk atbilstošo variantu!

- 1. Vai jūs cenšaties saprast cilvēkus, kuri rīkojas tā, kā jūs patiesībā negaidījāt?**
A – ne vienmēr;
B – protams;
C – nav vērts iedziļināties.
- 2. Vai jūs ticat, ka kaislīga mīlestība var būt ikvienam cilvēkam?**
A – protams;
B – tās ir pasakas;
C – man nekas tāds nedraud.
- 3. Vai jūs milat citus cilvēkus un vai saņemtat pretī to pašu?**
A – jā, un tas ir patīkami;
B – nē, tas ir smieklīgi;
C – ļoti maz.
- 4. Vai jūsu simpātijas pret kādu cilvēku iespaido viņa rakstura īpašības?**
A – jā, protams;
B – es sliktu neievēroju;
C – nē.
- 5. Vai jums liekas, ka konflikti palīdz atrast jaunus risinājumus mīlestībā?**
A – nē;
B – reizēm tie sagādā atslodzi;
C – jā.
- 6. Vai jums ir patīkami, ja nepazīstams cilvēks draudzīgi uzsmaida?**
A – būšu izbrīnīts;
B – mani tas uztrauc;
C – jā, protams, patīkami.
- 7. Vai jūs meklējat sabiedrību skumjos brīžos?**
A – reizēm jā, reizēm nē;
B – noteikti;
C – nē, palieku viens.
- 8. Vai jūs uzticību mīlestībā un draudzībā uzskatāt par vērtību?**
A – protams;
B – nav jācieš pārbaudīt;
C – tas ir tikai skaists vārds – uzticība.
- 9. Vai jums atklātība un uzticība ir svarīgāka par pieglaimīgu cieņu?**
A – nē;
B – atklātība reizēm traucē;
C – tā ir pati svarīgākā – atklātība.
- 10. Vai jūs bieži esat iemīlējies?**
A – vienmēr;
B – ļoti reti;
C – nē, ar mani viss ir citādāk.

		Punkti									
Jautājumi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Atbildes											
A	1	3	3	0	0	1	1	0	0	3	
B	3	0	0	3	1	0	3	3	1	1	
C	0	1	1	1	3	3	0	1	3	0	

No 0 – 7 punktiem

Jūs jūtu izpausmē esat piesardzīgs un vētrains milas romānus uzskatāt par izdomājumu. Jūs esat ļoti prasīgs, un tāpēc grūti iemīlēties. Turklāt jūs drebat par savu neatkarību un dvēseles mieru.

No 8 – 20 punktiem

Mīlas uzliesmojumi jūs neatstāj vienaldzīgu, bet pilnīgi nodoties jūtu uzplūdiem jūs nevēlaties. Intuīcija jums viennēr liek ieturēt distanci. Bet vajadzētu uzticēties cilvēkiem, un jūs izbaudīsiet to laimi, ko sniedz mīlestība.

No 23 – 30 punktiem

Jums piemīt brīnišķīga īpašība – jūs cilvēkus pieņemat tādas, kādi viņi ir. Un tas viņiem ir ļoti patīkami. Jūsu romantisms reizēm nesaskan ar apkārtējo cilvēku noskaņojumu, bet tas netraucē. Tāpēc novēlam jums milēt savus līdzcilvēkus un, protams, savu mīlestības objektu.

7. MAZLIET PAR LAIMĪGĀM LAULĪBĀM

Psihologijas profesore Džudīte Valleršteine no Sanfrancisko veikusi pētījumus par laulības dzīvi un izdevusi grāmatu “Veiksmīgas laulības”, kurā publicēti pētījumu rezultāti.

Galvenie **laimīgas laulības nosacījumi:**

- ◆ laimīgā laulībā partneriem nevajadzētu būt atkarīgiem no vecākiem, viņu aizbildniecības,
- ◆ jaunā dzīvē neņemt līdzi pagātni,
- ◆ laimīgi pāri saka nevis es, bet mēs, turklāt vienlaikus saglabājot katrs savu personību un individualitāti,
- ◆ ierādiat seksam nozīmīgu vietu; labs sekss un garīga tuvība pārvar daudzas grūtības, bet slikts – netiek galā ar tām,
- ◆ par mīlētājiem jāpaliek arī pēc bērna piedzimšanas; jāpacieš, kad bērns naktīs rau-

dās vai paaugoties pieklauvēs pie durvīm, vai atvērs tās pašā nepiemērotākajā brīdī; nedrīkst pieļaut, ka bērns kontrolētu jūsu dzīvi,

- ◆ strīdoties neapvainojiet viens otru un neaizskariet otra cilvēka svētākās jūtas,
- ◆ krīzes momentus dzīvē vajag uzskatīt kā attiecību uzlabošanas brīžus; krīze nevar būt mīlestības beigas – jāiemācās pārvarēt apvainojumus un pārmetumus, partneriem jācenšas rast atrisinājumu,
- ◆ necentieties partneri pāraudzināt, cilvēks jāpieņem tāds, kāds viņš ir,
- ◆ lepoieties viens ar otru un esiet gandarīti viens ar otru,
- ◆ neizrādiat savu pārākumu, it īpaši citu cilvēku klātbūtnē,

♦ biežāk smaidiet un, smejojoties kopā, izprotiet labu humoru!

Vācijā tika organizēta socioloģiska aptauja, lai noskaidrotu, ko vīrieši domā par laulību un ģimenes dzīvi. Minēsim interesantākos rezultātus.

Uzticēšanās. Visbiežāk minētais šķiršanās iemesls bija uzticēšanās trūkums. Izrādās, ka spēja radīt mājās īstu uzticēšanās atmosfēru vīrietim ir daudz nozīmīgāka, nekā sievietēm to gribētos atzīt. Tādēļ vīrietis ilgojas pēc partneres, kurai var pilnīgi uzticēties, kuras priekšā nav jāizliekas, kura viņu mīl tādu, kāds viņš ir.

Uzticība. Šai prasībai gan bieži nav daudz kopīga ar patiesu mīlestību. Savus sānceļus precētie vīri neuzskata par iemeslu tūlītējai laulības šķiršanai. Psihologi uzskata, ka iemesls, kādēļ uzticība tiek ierindota otrajā vietā, ir katrā vīrietī dziļi slēptās pirmatnējās bailes, ka kāds cits varētu būt labāks par viņu. Paceļot uzticību pāri citām īpašībām, viņš visvairāk domā par sievas uzticību, nevis savējo.

Maigums. Daudziem vīriešiem jau kopš bērnības trūkst maiguma un glāstu, kuri tā nepieciešami katram cilvēkam. Tiklīdz partnerē sniedz mazāk maiguma nekā attiecību sākumā, vīrietim šķiet, ka mīlestība tuvojas beigām.

Pacietība. Gadu gaitā laulības dzīvē mainās itin viss. Vīrietis zina, ka neatbilst sie-

vas sapņu prinča tēlam. Tikai abpusēja pacietība var palīdzēt atrisināt radušās problēmas. Vīrietis ir ar mieru mainīties, bet vēlas to darīt mierīgā garā, kopā ar sievu un bez ikdienas strīdiem.

Izskats. Vīrietim patiktu, ja sieva vienmēr censtos palikt tāda kā pazišanās sākumā. Tā domā 80% vīriešu. Tomēr 78% vācu vīriešu ir apmierināti ar savas sievas izskatu un 35% uzskata, ka ir pat precējušies ar savu sapņu sievieti.

Tas ir interesanti

Kā jau zināms, katrai smadzeņu puslodei daļa uzticējusi konkrētus pienākumus. Labā puse specializējas jūtu un sapņu lietās, kreisā – tendēta uz loģiku un faktiem.

Medicīnas zinātņu doktors psihologs Hovards Rankins (ASV) nonācis pie secinājuma, ka laulības dzīvē galvenokārt tiek nodarbināta smadzeņu kreisā puse. Tiklīdz sākas atbildība par ģimeni: māsasaimniecība, līdzekļi, bērni utt., novārtā paliek labās smadzeņu puses darbība, kurai vajadzētu radīt tādas emocijas kā mīlestība.

Ko darīt? Psihologs ieteic ikdienā iesaistīt vairāk izklaides – sportu, tūrismu, izstādes, dabas jaukumus. Jo vairāk aktivizēsiet smadzeņu labās puses darbību, jo vairāk atdzīvināsiet mīlestību! Tātad vairāk izklaides – vairāk mīlestības.

8. MĪLESTĪBA UN VESELĪBA

Daudzi psihologi, pedagogi, mediķi, sociologi un citu zinātņu pārstāvji uzskata, ka **laimes sajūta un apmierinājums, ko rada mīlestība, ir viens no svarīgākajiem cilvēka veselības nosacījumiem.**

Cilvēki, kuriem trūkst mīlestības, bieži

cieš no dažādām kaitēm (galvassāpēm, nervozitātes, bezmiega). Laimīgi cilvēki mazāk slimo. Piemēram, viņi retāk saaukstējas un saslimst ar gripu, viņiem ātrāk sadzīst brūces un izzūd iekaisumi. Mīlestība ir labākās zāles pret slimībām.

ASV zinātnieki ir konstatējuši, ka **laimīgi un ar dzīvi apmierināti, kā arī precēti cilvēki dzīvo ilgāk nekā nelaimīgi un neprecēti.**

Arī pilnvērtīga seksuālā dzīve ievērojami palielina dzīves ilgumu. Pēc dzimumakta cilvēks jūtas iztukšots, bet jau pēc īsas atpūtas viņa smadzenēs un visā organismā notiek spēcīga atbildes reakcija, kas viņu dara aktīvāku, dzīvespriecīgāku, enerģiskāku, uzņēmīgāku, drošāku un veiksmīgāku, kā arī zūd mazvērtības kompleks.

Dzimumsaskarsmē tiek patērēts simtiem kaloriju. Reizē ar to notiek bronhu atslābināšanās un plaušas saņem vairāk skābekļa. Rezultātā jūtami nostiprinās organisms

un uzlabojas veselība. Bez apmierinošiem mīlas sakariem arī sirdsdarbība pavājinās, uzmanība un reakcija pazeminās.

Bēdīgi, ka izpaliek ne tikai mīlas augstākās labsajūtas burvīgums, bet arī garīguma, it īpaši jūtu un emociju attīstība, dvēseles pilnveide. Lūk, ko teicis Rainis:

*Tu velti mīlēts tiki, velti mīlēji, –
Ja mīlot labāks, skaidrāks dvēselē netapi,
Ja mīlot cita dvēseli augstāk necēli.*

Mīlestības augstāko pakāpi atspoguļo garīgā un fiziskā vienotība un harmonija. Laimīgu mīlestību var uzskatīt par laimes priekšnosacījumu, panākumu ķīlu. Ne velti tautā mēdz teikt: **“Jo cilvēki apmierinātāki ar dzīvi, jo viņi ir veselīgāki un laimīgāki.”**

9. PIESKĀRIENI, GLĀSTI, APSKĀVIENI, SKŪPSTI

Dzīvē pieskārieniem, glāstiem, apskāvieniem un skūpstiem vajadzētu cilvēkos izraisīt prieku, patīku un sajūsmu, kā arī paust cieņas, draudzības un mīlestības apliecinājumu. Diemžēl ne katru reizi tas tā ir. Nereti pieskārieni, glāsti, apskāvienī un skūpstī var būt arī nepatīkami, pat aizskaroši un nevēlami. Šādu nepatīku ne retumis uzskatāmi pauž bērni. Piemēram, bieži tantes un onkuļi, draugi un paziņas pat nenojauš, cik ļoti mazulis izjūt tiešu nepatīku, kad pieaugušie sēdina viņu klēpī, glāsta, apskauj, pat bučo un glauž pie kuplajām krūtīm. Šāda pieaugušo rīcība un uzvedība mazajā cilvēkā izraisa vislielāko pretestību un nepatīku. Tāpēc parasti mazais sāk neganti brēkt un ķepuroties, lai atbrīvotos un tīktu ārā no mūcināšanas, apskāvieniem un glāstu plūdiem.

Nepatīkamus fiziskus pieskārienus izjūt arī pieaugušie cilvēki visdažādākajās dzīves situācijās. Piemēram, pārpildītajos pilsētās un piepilsētas satiksmes līdzekļos, īpa-

ši rīta un vakara stundās, kad pret paša grību daždažādu grūdienu rezultātā nemītīgi jā-saskaras ar svešu cilvēku pleciem, mugurām, gurniem, rokām un kājām. Šādi vai līdzīgi ar spēku spiesti pieskārieni izraisa nepatīku un sašutumu.

Dažkārt pat nepazīstami vai mazpazīstami cilvēki, cenšoties izdabāt, izpatikt, iepazīties vai arī izteikt pateicību, izraisa nepatīku ar netaktiskiem pieskārieniem, piemēram,

- ◆ sarunu laikā pievirzās jums pārāk tuvu,
- ◆ sasveicinoties vai atvadoties pārlieku ilgi tur un krata jūsu roku,
- ◆ liek roku jums uz pleca vai satver aiz elkoņa,
- ◆ pieskaras jūsu drēbēm, dārglietām, dažnedažādiem apģērba dekorējumiem,
- ◆ vīrietis uzaicinājis dāmu uz deju, pārāk cieši cenšas piespiest viņu sev klāt.

Vienmēr un visur vajadzētu izvairīties no nepatīkamiem pieskārieniem, glāstiem, apskāvieniem un skūpstiem.

Tomēr ikvienam ir patīkami just mums simpātiska un mīloša cilvēka labvēlīgu pieskārienu, maīgu glāstu, sirsniņu apskāvienu, mīļu skūpstu.

Tas ir interesanti

Francūžiem, kuri ir atklāti savu jūtu izpausmē, draudzības un maiguma skūpst starp draugiem un sirsniņiem paziņām ir gluži parasta lieta, nevienam tas nešokē, turpretī anglim, kurš nav paradīz publiski demonstrēt savas emocijas (audzināšanas un tradīciju iespaids), tas bieži vien šķiet nepieņemami, pat kaitinoši un uzbāzīgi, jo pauz atklātu nekulturālību.

Maīgi glāsti, patīkami pieskārieni, kvēli skūpsti cilvēkā izraisa ne tikai patīkamas sajūtas, bet pārņem savā varā arī sirdi un prātu, kā arī paātrina sirdsdarbību, stimulē vielmaiņu un mobilitāti enerģijas rezerves.

Par skūpstu jauki teikusi Ingrida Bergmane – *“Skūpstis ir brīnišķīgs dabas radīts līdzeklis, kā pārtraukt runāšanu reizēs, kad vārdi ir lieki.”*

Arī Elīnas Zālītes dzejā ir teikti skaisti vārdi par mīļu un kvēlojošu skūpstu.

SKŪPSTS

*Tik vienā skūpstā neprātīgā
Skart tavas lūpas vēlētos,
Kā smaržu klēpī brīnišķīgā,
Lai apreibtu un aizmirstos.*

*Pēc attiekšanās mokām
Prieks būtu lūpām tevi dzelt,
Bez spēka redzēt tevi plokam
Un dvēseli tev tukšu smelt.*

*Kā puķe iesūc zemes veldzi,
No tevis dzīvu sulu zīst,
Lai vientulības sāpju smeldzi
Vairs sirds nemūžam nepazīst.*

*Ar vienu skūpstu neprātīgu
It visu sevi tevī liet,
Tad pēkšņi pārraut saldo stīgu
Un klusītiņām projām iet...*

Ar patīkamām jūtām un brīnišķīgu valdzinājumu katrs pieņem no sirds paustu pieskārienu un glāstu, erotisku apskāvienu un skūpstu. It īpaši, ja tas viss noris ar patīkamu un sirdij tuvu cilvēku, atbilstošos apstākļos un situācijās, laikā un vietā.

10. LAI NEIELAVĪTOS VIENTULĪBA UN MĪLESTĪBĀ NEBŪTU CIEŠANAS

Mīlestība nereti liek sirdij sāpēt un acīm asarot.

Neticami, bet tomēr fakts, ka daudzi cilvēki, visvairāk sievietes, sāpīgi izjūt un pārdzīvo vientulību. Vientulības problēma ir viena no aktuālākajām pasaulē. Tūkstošiem sieviešu – izglītotas, intelektuālas, skaistas, veselas, sirsniņas, interesantas –

paliek vienas, neapprecas, kļūst vientuļas.

Rodas neskaitāmi kāpēc?... kāpēc?... Kas traucē normālai, veselai, glītai sievietei nodibināt ģimeni? Kāpēc viņa nonākusi līdz vientulībai?

Ir ļoti daudz iemeslu, kāpēc sieviete pa-

liek vientuļa. Minēsim dažus no tiem, it īpaši tos **vientulības cēloņus, kas ielavījušies jau meitenes bērnībā**. Lūk, galvenie iemesli:

- ◆ vecāku nemītīgie aizliegumi jau pieaugušai meitenei tikties ar jaunietai un aicināt viņu ciemos,
- ◆ nesaskaņas mātei ar tēvu; tēvam nav bijusi vīrieša loma ģimenē ne pret māti, ne pret meitu,
- ◆ tēvs izturējies pārāk atturīgi, bijis grūti un reti pieejams,
- ◆ tēvs nav izrādījis pret meitu maigumu un mīlestību,
- ◆ tēvs bijis mājās visa noteicējs, visa darītājs, taču maz uzmanības veltījis meitas izaugsmei,
- ◆ meita augusi bez tēva vai patēva paspārnē,
- ◆ meitene nav izjutusi, pārdzīvojuši un redzējusi tēva cildenās īpašības, viņa rūpību un gādību par ģimeni,
- ◆ mātei neviens no meitas draugiem, pat topošais znots, nav bijis pa prātam,
- ◆ vientuļas kļūst un ģimenes dzīvi nenodibina arī pārāk skaistās (ārīgi), iedomīgās, atskabargainās, spītīgās, skaļās, bravūrīgās, draiskulīgās, vaļīgās, izklaidīgās sievietes.

Lai neielavītos vientulība, psihologi iesaka:

- ◆ iespējami vairāk būt sabiedrībā un iesaistīties sabiedriskajā darbībā,
- ◆ saglabāt pašcieņu, jo tā vairo ticību seviem spēkiem un spējām, nostiprina uzdrīkstēšanos, iedvesmo jauniem darbiem,
- ◆ iespējami pilnīgāk centieties iepazīt partneri un arī sevi,
- ◆ izceliet viņa un savas pozitīvās un vēlamās īpašības,
- ◆ atbilstoši nopelniem laikā un vietā izsakiet partnerim uzslavu vai komplimentu,

- ◆ biežāk runājiet par problēmām, kas tuvas un interesē jūsu draugu,
- ◆ kaut nedaudz piekāpieties domstarpībās un strīdā,
- ◆ centieties mazināt vai novērst savas kaprīzes un iegribas,
- ◆ vairāk uzticieties draugam un esiet maigāka pret viņu,
- ◆ radiet partnerim pārlicību, ka jūs patiešām esat sieviete,
- ◆ ja nu kaut kas nav pieņemams, tad maigi uzrunājot, viņam to arī skaidri pasakiet,
- ◆ nav taisnība tautā izplatītajam teicienam, ka mīlestība galvenokārt ejot caur vēderu,
- ◆ ar pietāti centieties panākt, lai partneris izjustu un nedaudz baidītos jūs zaudēt,
- ◆ attiecībās ar vīrieti ievērojiet maksimālu higiēnu, to pašu prasiet arī no viņa,
- ◆ ja mīlas jūtas sāk mazināties, tad dariet visu iespējamo, lai tās atjaunotu,
- ◆ centieties ģērbties gaumīgi un atbilstoši vietai, apstākļiem un situācijai,
- ◆ nav nekas nosodāms, ja apmeklējat iepazīšanās birojus, klubus, laulību aģentūras vai ievietojat laikrakstā iepazīšanās sludinājumus.

Uzskati par divu cilvēku laimi un saderību ir visai dažādi, pat pretrunīgi. Ir cilvēki, kas mīlestību idealizē un izsaka skaistās vēsmās, ir arī tādi, kas mīlestību aplūko bez liekiem izskaistinājumiem.

Lai mīlestībā nebūtu ciešanas

Ielūkojoties cilvēces attīstības vēsturē, redzams, ka daudziem cilvēkiem pasaulē mīlestība dod ne tikai laimi, bet arī ciešanas.

Nereti mīlestības pavadone un ciešanu pirmsākums ir **pārāk liela pieķeršanās un**

atkarība, kā arī greizsirdība un aizdomīgums. Pārdabiska pieķeršanās vai neprātīga iemīlēšanās, it īpaši, ja tā bijusi vienpusīga, neko labu nedod.

Ir neskaitāmi gadījumi, kad divi cilvēki it kā būtu vislaimīgākie pasaulē, te pēkšņi viens no viņiem iemīlas citā un atstāj iepriekšējo partneri. Atstātajam bieži šāda šķiršanās kļūst nepanesama, jo sagādā visdziļākās sāpes un ciešanas. Dažreiz tas pat beidzas ar labprātīgu aiziešanu no dzīves.

Lai mīlestībā neielavītos šādas vai līdzīgas ciešanas, **jau draudzēšanās sākumā jāiepazīst partnera labās un sliktās īpašības, mīlestības patiesīgums.** Svarīgi, lai mīlestība nebūtu akla.

Jau senie grieķi ievērojuši divus galvenos mīlestības veidus. Pirmā – **egoistiskā** – “*Es tevi mīlu un gribu tevi iegūt...*” Otrā – **patiesāka, humānāka un pauž īstāku mīlestību** – “*Es tevi mīlu un vēlos visu tev atdot...*”

11. NEĻAUSIM IZNĪCINĀT MĪLESTĪBU

Laimīgas ģimenes dzīves izveidē sevišķi liela nozīme ir mīlestībai. Bet mīlestības lielākie naidnieki ir greizsirdība, aizdomīgums, kā arī citas nevēlamas īpašības.

GREIZSIRDĪBA ir mīlestības vislielākais naidnieks. Tā postoši ietekmē mīlestību, sagrauj cilvēku savstarpējās attiecības, sagandē visu dzīvi. Greizsirdība var pazemot, pazudināt pat vistuvāko cilvēku.

Nereti greizsirdību uzskata par mīlestības izpaušmi un maldīgi apgalvo, ka tikai tad, kad cilvēks ir greizsirdīgs, varam pārliecināties, ka viņš patiesi mīl. Nenoliedzami, greizsirdība rāda, ka attieksme pret otru cilvēku nav vienaldzīga. Taču neaizmīr-

Pirmais mīlestības veids biežāk noved pie sāpēm un ciešanām.

Diemžēl ir cilvēki, kas šādu mīlestību cenšas saglabāt, paildzināt un vienpusīgi atkal un atkal uzurda savas sākotnējās mīlestības jūtas, kas agrākajam partnerim jau sen izgaisušas.

Vienpusīga mīlestības pielīdzināma Gulgātas ceļam, kas klāts ar šķembām un ciešanām. Tādēļ nevajadzētu ieslīgt mīlestības aklumā.

Svarīgi jau mīlestības sākumā noskaidrot visus par un pret, lai gūtu skaidrību par to, ar kādu cilvēku satiekaties, kāds cilvēks ir jums līdzās un vai tas būs kopā ar jums visu mūžu.

Dzīve nav tik salda un rožaina, lai tikai sekotu mīlestības izskaistinātiem slavas vārdiem un partnera sākotnējiem solījumiem, pielūgsmei, dievināšanai, apjūsmi, kaislei, trauksmei un šķietami abpusējai mīlestībai.

sīsim, ka patiesībā tā mīlestību pilnīgi iznīcina.

Greizsirdība ir nežēlīga egoisma un narcisma (iemīlēšanās sevī, tiksmīnāšanās par sevi) **izpaušme.** Tā neliecina par īstu mīlestību.

Pamanot pat tikai pirmās greizsirdības izpaušmes, vajadzētu atklāti pārrunāt radušos situāciju un rast iespējas greizsirdības novēršanai.

Skumji atcerēties, ka tik cēla gara cilvēks kā Otello greizsirdībā nožņaudz karsti mīlēto sievieti – Dezdemonu.

AIZDOMĪGUMS ir nevēlama greizsirdības izpaušme. Uz aizdomīguma pamata var attīstīties naid, kas vērstis ne vien pret citiem,

bet arī pret sevi. Savukārt naidis var iznīcināt mīlestību, pat pazudināt cilvēku.

Greizsirdība nav un nevar būt mīlestības pavadone un labvēle. Tā ir ļaundare, kas mīlestību grauj un pat iznīcina.

Īsta mīlestība greizsirdību nepazīst, jo tā balstās uz savstarpēju saprašanos un uzticēšanos.

Mīlestības un normālu attiecību saglabāšanas vārdā nav pieļaujama pat doma, ka otrs cilvēks varētu būt kāda personiskais īpašums. Tas, ka kāds otru cilvēku uzskata par savu īpašumu, bieži noved pie neuzticības, aizdomām, nedrošības sajūtas – un rezultātā iet bojā mīlestība. Tāpēc jāatceras, ka arī partneris ir cienījama, patstāvīga, domājoša, brīvi attīstīta personība un individualitāte.

Savstarpēji apvainojumi un pazemojumi grauj mīlestību un sagandē dzīvi sev un citiem. Tie demoralizē cilvēku un neatbilst ne ētikas prasībām, ne saskarsmes un uzvedības normām.

Savstarpējās sapratnes un mīlestības uzturēšanai nav vēlama augstprātība un savas iedomātās taisnības uzspiešana citam. Arī tieksme izcelties ir tikpat nevēlama kā augstprātība, kas dara neiespējamu normālu saskarsmi un mīlestību.

Arī **drūma klusēšana** reti kad sekmē draudzības un mīlestības nostiprināšanos. Parasti klusē cilvēki, kuri jūtas aizskarti, apvainoti, pazemoti. Ja sirds par kaut ko sāp, tad vajadzētu savstarpēji izrunāties un censties klusēšanas iemeslus mazināt vai – vislabāk – novērst.

Ar patiesu mīlestību nav savienojama manipulēšana ar otru cilvēku. Manipulāciju parasti piekopj cilvēki, kuri cenšas citus izmantot savu interešu un mērķu sasniegšanai.

Šeit minētos un citus mīlestības naidniekus vajadzētu atklāt jau pašā sākumā, lai savlaicīgi varētu cīnīties ar tiem, pirms tie nav nodarījuši mums ļaunu.

Vai esat greizsirdīgs?

(Tests)

1. Kāda ir jūsu reakcija, ja jūsu vīrs (sieva) ilgi koķeti runā pa telefonu ar pretējā dzimuma pārstāvi?

- a) pēc sarunas cenšaties izdibināt, ar ko viņš (-a) runājis (-usi) (2)
- b) traucējat sarunu un cenšaties izdibināt uzreiz, kas ir runātājs vada otrā galā (3)
- c) esat mierīgs (-a) un neko nejautājat (1)

2. Kādai jūsu izpratnē jābūt mīlestībai?

- a) mūžīgai (3)
- b) mīlestības cilvēka mūžā var būt vairākas (1)
- c) mūžīga mīlestība ir utopija (2)

3. Ja darba dēļ naktī nevarat būt mājās, pēc jūsu domām, jūsu vīrs (sieva):

- a) izmanto situāciju, lai dotos izklaidēties (3)
- b) ja viņš (-a) izklaidēsies, jūs nemaz nedusmosities (2)
- c) nekad neesat domājis (-usi) par to, ko jūsu otrā puse dara mājās viena (1)

4. Vai mēdzat atvērt vēstules, kas adresētas jūsu vīram (sievai)?

- a) nē (1)
- b) tikai rēķinus un telegrammas (2)
- c) vienmēr (3)

- 5. Kādas ir jūsu domas par sava partnera (-es) pagātņi?**
- jūs pārņem nepatīkamas izjūtas, iedomājoties, ka viņš(-a) ticis (tikusies) ar citu (3)
 - cenšaties par to nedomāt (2)
 - nekad neesat par to domājis (-usi) (1)
- 6. Ko no guļamistabas iekārtas jūs vislabāk vēlētos iegādāties?**
- lielu un platu gultu (3)
 - divas atsevišķas gultas (2)
 - atstājat izvēli sava (-as) partnera (-es) ziņā (1)
- 7. Negaidīti pārsteidzot savu partneri, iegrimušu dziļās pārdomās,**
- domājat, ka viņš (-a) domā par jums (2)
 - vēlētos nolasīt viņa (-as) domas, vai tās nav par kādu citu (3)
 - neuzdodat jautājumus, jo tas jūs neuztrauc (1)
- 8. Ja uzzināt, ka jūsu partneris (-e) bijis (-usi) neuzticīgs (-a), jūs**
- pieļūvējat izrunāties atklāti (2)
 - nolemjat atmaksāt ar to pašu (1)
 - cenšaties attiecības glābt, lai gan uzskatāt, ka jūsu dzīve ir sagrauta (3)
- 9. Pēc ilgāka kopdzīves laika jūtat, ka partneris (-e) kļūst aizvien tālāks (-a) un svešāks (-a). Jūs**
- domājat, ka tas pāries (1)
 - baidāties, ka iemesls var būt jūsu neapdomīgā rīcība (2)
 - sākat partneri izsekot (3)
- 10. Viesībās jūsu draugs (draudzene) koķetē ar citām (citiem). Jūs**
- nepievēršat tam nekādu uzmanību (1)
 - uzstājat, lai koķetēšana tiek pārtraukta (3)
 - viesībās neko nesakāt, bet pēc tam... (2)
- 11. Uz vairākām dienām jums jāaizbrauc. Jūs**
- ne par ko neuztraucaties (1)
 - bieži zvanāt pa telefonu uz mājām, īpaši nakts stundās (3)
 - esat greizsirdīgs (-a), bet to neizrādāt (2)
- 12. Kā uzvedaties greizsirdības scēnu laikā?**
- atzīstat, ka situācija ir smieklīga (1)
 - tas jums sagādā prieku (2)
 - jūs moka pretrunīgas izjūtas (3)

Saskaitiet punktus!

No 12 līdz 20 punktiem – jūs nemaz neesat greizsirdīgs (-a). Iespējams, ka greizsirdībai arī nav nekāda pamata, jo jūsu partneris (-e) ir ļoti kārtīgs un godīgs cilvēks, kuram jūs ticat, un tāpēc nepieļaujiet iespēju, ka viņš (-a) varētu būt neuzticīgs (-a).

No 21 līdz 28 punktiem – jūs esat greizsirdīgs (-a), bet ne agresīvs (-a). Ja arī pēkšņi galvā sāk plosīties melnas domas un prātu pārņem greizsirdības jūtas, jūs mākat savaldīties. Jūsu partnerim (-ei) nav jācieš jūsu greizsirdības dēļ.

No 29 līdz 36 punktiem – jūs esat ļoti greizsirdīgs un agresīvs cilvēks. Ar savām greizsirdības jūtām, kuras bieži ir sakāpinātas līdz baltkvēlei, bieži nomokāt ne tikai sevi, bet arī savu partneri. Ja tā turpināsies, varat palikt viens (-a).

KOPSAVILKUMS

Daudzu ievērojamu cilvēku skatījumā **mīlestība ir sirds, prāta un miesas vienotība un harmonija**. Sirds tieksme rada **draudzību**, prāta – **cieņu**, miesas – **kaisli**. Šo tieksmju kopums rada mīlestību. Vairāki rakstnieki, dzejnieki, kā arī citi mākslas un kultūras pārstāvji sacerējuši tūkstošiem dzeju, stāstu, romānu un citu daiļdarbu par mīlestību un laimi.

Laimīgu ģimenes dzīvi galvenokārt nosaka:

- 1) garīgais (intelektuālais) aspekts,
- 2) seksuālais (intīmais) aspekts,
- 3) psiholoģiskais aspekts,
- 4) sadzīviskais aspekts.

Mīlestības un laimīgas ģimenes dzīves augstākā virsotne ir, ja abi laulātie draugi ir vienoti visos minētajos aspektos.

Izvēloties dzīvesdraugu, vispirms izvērtējiet visus par un pret, tikai tad dodaties laulības ostā!

Laimīgas dzīves izveidē īpaši liela nozīme mīlestībai un seksualitātei, kā arī plašajai un daudzveidīgajai mīlestības izpausmju paletei.

Dzīvē vislielākā nozīme ir laimīgām laulībām, kad abi dzīvesdraugi ir laimīgākie pasaulē gan būdami vienatnē, gan – visplašākajā sabiedrībā.

Dzīvē lielu vērību veltiet veselībai, jo no tās lielā mērā atkarīga mīlestība un laimīga dzīve!

Patīkami ikvienam no simpātiska un mīloša cilvēka pieņemt ar mīlestību paustus pieskārienus, maigus glāstus, sirsniņus apskāvienus un mīļus skūpstus.

Bēdīgi, ka samērā daudzas izglītotas, intelektuālas, skaistas, veselīgas, sirsniņas un interesantas sievietes kļūst vientuļas. Arī vientuļi vīrieši ir nelaimīgi. Lai mazinātu vientuļību, vairāk iesaistieties sabiedriskajā darbībā!

Nepieļaujiet mīlestībā ielavīties ciešanām un sāpēm un iznīcināt mīlestību! sevišķi bīstami mīlestības ienaidnieki ir greizsirdība un aizdomīgums.

Saticības un mīlestības vārdā centieties dzīvot laimīgu un dzīvu dzīvi!

SIEVIŠĶĪGUMS UN IESKATS KOSMĒTIKĀ

Izlasījuši šo nodaļu, jūs gūsiet zināšanas un izpratni par

- sievieti saskarsmē,
- sievišķīgumu no agras bērnības,
- ieceru piepildījumu dzīvē,
- kosmētiku skaistumam,
- ieskatu kosmetoloģijā,
- kosmētiskajiem līdzekļiem un to lietošanu,
- dabisko skaistumu,
- to, ka arī lietišķām sievietēm jābūt sievišķīgām un skaisti sakoptām,
- sievietēm citās valstīs,
- sievietes nodarbinātību,
- to, ka sieviete ir dzīves skaistums un daile.

1. SIEVIETE SASKARSMĒ

Sievietes ideāls - izstarot mūžīgās sievišķības daiļumu un dzīvību, būt skaistai un patiesai priekā un sāpēs, darbā un milā - drauga un mātes svētā milā.

P. DALE

Sievišķīgās sievietēs ir mūsu tautas nākotnes balsts un pamats, kā arī dzīves skaistums un daile.

Daudzas sievietes ir ar augstu intelektu, daili, sievišķīgumu un teicamu uzvedības kultūru saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

Viņas ir lieliskas ģimenes pavarda sargātājas, līgavas, sievas, mātes un vecāmmātes, pat mūsdienu steigu pārpilnajā, pārmaterializētajā un pārkomercializētajā laikmetā. Kaut arī pasaule kopš senseniem lai-

kiem ir mainījusies, sievietes skaistums un pievilcība paliek. Viņas daiļums mūs saviļņo. Cik daudz vīriešu zaudējuši galvu, raugoties sievišķīgajā valdzinājumā un pievilcībā.

Sievišķības pievilcība ir noslēpumaina dvēseles izpausme. Taču daļai sieviešu pie-trūkst starojoša sievišķīguma, it īpaši iekšējā skaistuma, maiguma, iejūtības, pietā-

tes, smalkjūtības, emocionalitātes, pievilcības un valdzinājuma.

Dažkārt sievietes ir pārāk valdonīgas, pavēlošas, bravūrīgas, skaļas, skarbas, nesavaldīgas, izaicinošas, draiskulīgas, vaļīgas, neciena sevi.

Šeit minētās un vēl citas negatīvās rakstura īpašības nevēlami ietekmē pašas sievietes uzvedību, ģimenes izveidi, bērnu audzināšanu, saskarsmi ar citiem cilvēkiem.

2. SIEVIŠKĪGUMU NO AGRAS JAUNĪBAS!

Bieži jauniešu vidū ir izplatīts sauklis “mūsējā”, “savs čalis”, “savs puika” u. tml. Tās sauc meitenes, kas labi iederas zēnu kompānijās, izturas starp zēniem kā līdzīgas.

No viņām nevajag īpaši kautrēties, var izteikt pat kādu stiprāku vārdu, pastāstīt “sālitu” anekdoti, uzsist meitenei uz pleca, uzpīpēt, iedzert. Taču lielākā daļa zēnu viņās nesaskata sievišķīgumu un reti kad iemīlas.

Puiciskums meitenēm bieži izpaužas jau agrā bērnībā. Rotaļadāmās ar zēniem, viņas cenšas būt skaļas, bravūrīgas, pārņemt pavēlnieciskas manieres. Vēlāk skolā viņu kategoriskais un komandējošais stils vēl pastiprinās, jo sevišķi izvirzoties atbildīgos amatos.

Nevēlama parādība ir arī meiteņu vēlēšanās valdīt pār zēniem. Tas vērojams jau bērnudārzā un jaunākajās klasēs. Bieži meitenes izrāda savu aktivitāti, bet zēni it kā paliek malā.

Sievišķīgumu neattīsta starp meitenēm notiekošā fiziskā cīņā. Modē nākusi meiteņu izrēķināšanās savā starpā. Nesaprašanās visbiežāk rodas zēnu vai citu personisku iemeslu dēļ.

Sievišķību mazina arī nekulturāla rīcība, pat noziegumu izdarīšana pusaudžu vecumā.

Nav attaisnojuma meitenēm, kuras smēķē, lieto alkoholu, narkotiskas un toksiskas vielas, kā arī piekoppj seksuālo izlaidību.

Sievišķīgumu mazina meiteņu cenšanās ātrāk kļūt pieaugušām. Tāds jēdziens kā meitenes gods pārāk bieži zaudē savu vērtību.

Meitenēm nevajadzētu censties pārāk agri izbaudīt mīlas priekus. Nereti pat glīta, izskatīga, iznesīga un gudra jauniešu kā mājās, tā ārpus tām ir pārāk skaļa, kategoriska, izaicinoša, pašpārliecināta vai bravūrīga. Šāda uzvedība nav patikama, tā ir pat atbaidoša.

Nav brīnums, ka ģimenēs mēs pēc tam sastopam valdonīgas sievas, kam trūkst maiguma, sirsnības un mīlestības. Viņām piemīt tieksme vadīt un komandēt ģimenes locekļus, visus jautājumus izlemt vienpersoniski, nemitīgi pamācīt...

Sliktākais ir tas, ka, gadiem ritot, šī valdonība nevis mazinās, bet gan palielinās.

Lai izveidotos vispusīgas un harmoniskas sievietes, jau no mazotnes meitenēs jāattīsta sievišķīgums. Piemēram, ar taktiskiem un neuzbāzīgiem aizrādījumiem un paskaidrojumiem novēršams asums un skarbums sarunās, skaļais un pavēlošais tonis. Meitenēm jāiemāca runāt laipni, pieklusināti un izteiksmīgi.

Jāraugās, lai meitenēm no agras bērnības veidotos stalta stāja, raita un viegla gaita. Nav patikami, ka meitenes iet smagiem, platiem soļiem, gorīdamās un sa-

kumpušas. Nekulturālības izpausme ir brutalitāte, skaļums, skarbums un nesavaldība attiecībās ar līdzcilvēkiem.

Meitenēm pieaugot, jāpārrunā jautājumi par sievietes lomu ģimenē, par bērnu audzināšanu, par to, kāda nozīme dzīvē ir sievišķīgumam.

3. MAZLIET PAR IECERĒM DZĪVĒ

Ģimenes ir cilvēku kopums, kurā ir bērni, kas ir kopā dzīvojošu cilvēku grupa, kurā ir kopīga dzīve, kopīga atbildība un kopīga dzīves mērķu izpilde. Ģimene ir cilvēku kopums, kurā ir kopīga dzīve, kopīga atbildība un kopīga dzīves mērķu izpilde.

Ģimene ir cilvēku kopums, kurā ir kopīga dzīve, kopīga atbildība un kopīga dzīves mērķu izpilde. Ģimene ir cilvēku kopums, kurā ir kopīga dzīve, kopīga atbildība un kopīga dzīves mērķu izpilde.

Daudzas sievietes sirdī glabā maigumu, skaistumu, daili, draudzību un mīlestību, kā arī laimi un dzīvotprieku, bet ne visas to atklāj, pauž un dāvā mums.

Sievietes tieksme būt sievišķīgai, labestīgai, maigai, valdzinošai un pievilcīgai, kā arī satikt dzīvesdraugu, apprecēties un būt laimīgai mātei ir visnotaļ saprotama. Taču tāda rīcība un uzvedība, kas piemīt sievietēm, kuras nevēlas visu iepriekš minēto sasniegt, nav saprotama.

Lai kaut vai nedaudz mazinātu vai novērstu nesievišķīgas uzvedības izpausmes, svarīgi zināt un izprast tās nozīmīgākās atšķirības starp vīrieti un sievieti, kas ietekmē saskarsmi un uzvedības kultūru.

Vispirms vajadzētu iegaumēt, ka sievietes salīdzinājumā ar vīriešiem ātrāk attīstās un nodzīvo ilgāku mūžu. Meitenes fizioloģiski attīstās ātrāk nekā zēni un nereti arī agrāk uzsāk dzimumdzīvi.

Jāatgādina, ka sievietei jābūt ģimenes siltuma radītājai, bērnu audzinātājai – tātad mātei. Būt mātei ir viens no sievietes pamatuzdevumiem dzīvē.

Daba to uzticējusi sievietei. Arī pašām meitenēm jāapzinās, cik liela loma dzīvē ir sievietei.

Slāpes pēc laimes nekad nezūd (sievietes) sirdī.

Ž. Ž. Ruso

Lai sieviete būtu brīnumjauka gados divdesmit, apburoša un šarmanta, sasniežot četrdesmit, paliktu simpātiska un eleganta, kad jau sešdesmit, un saules un labestības pārpilna līdz dzīves nogalei.

Kā jau zinām, aktīvais erotiskās mīlestības posms sievietēm ir no 18 līdz 40, vīriešiem – no 20 līdz 50 gadiem. Bērnu dzemdēšanai optimālais vecums ir līdz 35 gadiem, bet sievietes vidējais mūža ilgums ir par apmēram 10 gadiem ilgāks nekā vīrietim.

Apsveicami, ka sieviešu neviltotu rīcību un uzvedību lielākā daļa vīriešu novērtē objektīvi – atzinīgi un pozitīvi. Taču vienmēr diemžēl tā nenotiek. Slikti, ka, spriežot par sievieti, mēs nekad pilnīgi neapzināmies to, cik grūti būt neizprastai un neatbalstītai sievietei.

Lai sieviete gūtu atzinību un panākumus gan darbā, mājās, gan visplašākajā sabiedrībā, jau no seniem laikiem izteiktas vairākas gudras un vēra ņemamas domas un atziņas. Minēsim dažas no tām.

Sievietei vajadzētu apzināties, cik ļoti viņai ir paveicies, piedzimstot par sievieti.

Apģūstiet māku un paradumu labi izskatīties un būt formā vienmēr un visur – gan mazgājot veļu, gan kopjot māju, gan vadot automašīnu, gan ejot uz veikalu, gan esot viesībās, pieņemšanā vai greznā ballē!

Necentieties brīvo laiku pavadīt kopā tikai ar draudzenēm un paziņām, kā arī nodarboties tikai ar ikdienas dienesta, mājas un saimniecības darbiem!

Neuzticiet visas savas problēmas un likstas paziņām, draudzenēm un citām sievietēm!

Necentieties ierasties sabiedrībā kopā ar paziņām, kuras ir skaistākas, iznesīgākas, šarmantākas, valdzinošākas par jums!

4. KOSMĒTIKA SKAISTUMAM

KOSMĒTIKA ir mācība par ķermeņa ādas, matu un nagu kopšanas paņēmieniem un līdzekļiem, to pagatavošanu un lietošanu.

Par kosmētiku dēvē arī **vielas** (kosmētiskos līdzekļus), **ko lieto ķermeņa, galvenokārt ādas kopšanai.** Kosmētikas mērķis – padarīt cilvēku skaistu, **izmantojot:**

- ◆ fizioloģijas un higiēnas,
- ◆ bioloģijas un bioķīmijas,
- ◆ farmakoloģijas un ķirurģijas,
- ◆ medicīnas un citu nozaru atziņas un sasniegumus.

Veselīgas un skaistas ādas saglabāšanai kosmetologi izmanto dažādus cilvēka or-

Sabiedrībā neesiet iedomīga, augstprātīga, skaļa, bravūrīga, pārāk klirīga un koķetīga!

Sievietei jāapzinās sava vērtība, taču to klaji nepaudiet un nestāstiet citiem!

Kamēr vien sieviete sevi apzinās kā sievieti, viņai nekad nav par vēlu savas iececes un ilgas sākt īstenot dzīvē, it īpaši, ja blakus ir vīrietis, kas izprot sievietes dabu.

Centieties iespējami vairāk nodarboties ar fizikultūru un sportu, apmeklējiet mākslas un kultūras iestādes, peldvietas, frizētavas un kosmētiskos kabinetus, sekojiet modei un visam jaunajam mūsu dzīvē, kā arī atvēliet laiku aktīvai atpūtai pie dabas!

Skaistums bez pieklājības ir kā dārzs bez ziediem.

BUDAKARITA

Visburvīgākais, pievilcīgākais un valdzinošākais ir dabiskais skaistums, kas tikai nedaudz rotāts ar kosmētiku.

ganismam nekaitīgus ārstniecības līdzekļus. Lietojot atbilstošus kosmētiskos līdzekļus, pastāv iespējas savu ķermeni uzturēt veselīgu, svaigu un skaistu.

Kopš seniem laikiem cilvēki, it sevišķi sievietes, centušies būt skaisti. To apliecina pirms 30 tūkstošiem gadu Ēģiptē iebalzamētu sieviešu mūmijas – viņām nagi un mati bija krāsoti.

Jau tolaik sievietes zināja grima paņēmienus, tam par izejvielām izmantojot augu krāsvielas, baltos un krāsainos mālus. Ādas mīkstināšanai lietoja dzīvnieku taukus un pienu.

Pirmie rakstītie avoti par kosmētiku tapuši Ēģiptē vairāk nekā 1500 gadu

pirms mūsu ēras. Tas ir Ebersa papirus. No tajā minētajām receptēm var gūt priekšstatu, cik daudz dažādu augu un dzīvnieku ēģiptieši izmantojuši, lai pagatavotu ziedes, eļļas, smaržīgas esences, pastas un maskas.

Senie ēģiptieši sevišķi rūpējās par sieviešu skaitumu, jo skaistums tika uzskatīts par mūžīgu jaunību. Daļai sieviešu bija apņēmība saglabāt skaistumu arī aizsaulē. Par to liecina apbedījumos atrastie kosmētikas traučiņi, spoguļi, ziedes, acu zīmuļi u. c.

Skaistumkopšanas līdzekļus galvenokārt gatavoja no augu un dzīvnieku taukiem, pievienojot dažādas krāsvielas. Ar smaržīgām ziedēm un eļļām tika pārklāts viss ķermenis vai tikai seja.

Senajā Ēģiptē modē bija acu izcelšana – uzacis izveidoja augstā lokā, skropstas un uzacis ietonēja ar melnu krāsu, bet plakstus pārklāja ar zaļganām vai zilganzaļām ēnām, kuru gatavošanai izmantoja zaļo malahītu. Vaigus un lūpas sārtināja. Grumbu izlīdzināšanai un vaigu sārtuma atjaunošanai tolaik slavēta bija “Rodas” ziede. Arī pūderis ēģiptiešiem nebija svešs. Roku un kāju nagus jau tolaik pārklāja ar spilgtas krāsas lakām, bieži pat apzeltīja.

Sengrieķu ārsta – medicīnas pamatlīdzēja Hipokrata (460 – 377 p. m. ē.) receptes kosmētikā izmanto vēl šodien.

5. IESKATS KOSMETOLOĢIJĀ

Mūsdienu kosmetoloģiju iedala šādās pamatnozārēs:

- ◆ higiēniskā un profilaktiskā kosmetoloģija,
- ◆ ārstnieciskā kosmetoloģija,
- ◆ ķirurģiskā un plastiskā kosmetoloģija,
- ◆ dekoratīvā kosmetoloģija.

Grieķija ir ievērojama arī ar to, ka tā pirmā pasaulē ieviesa sabiedriskās pirts, kuras Hipokrats rekomendēja veselības kopšanai. Viņš pats to arī strikti ievēroja un nodzīvoja ilgu mūžu.

Skaistums Senajā Grieķijā tika uzskatīts par kultūras pazīmi. Sejas un ķermeņa kopšanai grieķu kosmētika tika papildināta ar vairākām eksotiskām izejvielām.

Sengrieķu filozofs Platons (429 – 347 p. m. ē.) uzskatīja, ka kosmētika un rūpes par ķermeni ir svarīgs priekšnoteikums cilvēka cienīgai eksistencei, un tas jāatbalsta valstij.

Daudz naudas apgērbam, kosmētikai un rotām patērēja ebreju sievietes. Sevišķi iedarbīgi bija tādi izskaistināšanās līdzekļi kā ēzeļmātes piens, mīklas maskas, mākslīgie ziloņkaula zobi, parūkas no īstiem matiem.

No 17. gs. otrās puses par modes un kosmētikas centru kļuva Francija. Kad parādījās krinolīni, korsetes, modē nāca izteikti baltas sejas ar mazu dzimumzīmīti. Arvien plašāk sāka ieviesties parūkas.

Lielākas pārvērtības kosmētikā sākās 19. gs., kad attīstījās kosmētiskā un parfimērijas rūpniecība. Tomēr vairāki senie skaistumkopšanas līdzekļi un paņēmieni tiek atzīti arī tagad.

Higiēniskā un profilaktiskā kosmetoloģija

Šajā kosmetoloģijā ietverta galvenokārt personiskā higiēna, kas jāievēro diendienā no agras bērnības līdz dzīves nogalei. Sevišķi liela vēriba jāvelta ķer-

meņa mazgāšanai, peldēm un iešanai pirtī. **Ķermenis jāmazgā 2 – 3 reizes nedēļā ar siltu ūdeni, bet rokas, seja, kakls, paduses, kājas un dzimumorgāni – katru dienu.**

Peldēšana masē ādu un zemādas audus, veicina vielmaiņu un uzlabo pašsajūtu, un norūda organismu.

Pirtī vajadzētu iet reizi nedēļā. Pirts augstajā temperatūrā (saunā pat līdz 90°C un vairāk) notiek pastiprināta sviedru atdalīšanās, paplašinās kapilāri, aktivizējas vielmaiņa.

Veselība un skaistums sākas no tīrības. **Ķermenim vispirms jābūt tīram, un tikai tad jālieto kosmētiskie līdzekļi.**

Ārstnieciskā kosmēlōģija

Šis kosmēlōģijas mērķis ir uzturēt veselu ādu, matus un ķermeni.

Šai nolūkā ar higiēnas līdzekļiem (ūdens, ziepes, losjoni, krēmi, kosmētiskās procedūras) tiek aizkavēta pāragra ādas novecošanās, ārstētas ādas un matu slimības, pāragra matu izkrišana, kā arī likvidēts liekais apmatojums, dzimumzīmes, kārpas, vasaras raibumi un citi pigmentācijas traucējumi.

Ārstnieciskā kosmēlōģija izmanto dažādu vielu šķīdumus ūdenī (kompreses, maskas u. c.), **kā arī dažādus fizioterapijas veidus** (siltuma procedūras, gaismas terapija, elektroterapija). Fizikālās procedūras izdara kosmētiskajos kabinetos pēc ārsta norādījumiem.

Ārstnieciskajā kosmētikā lieto arī daudzus tādus pašus ārstnieciskos preparātus kā medicīnā (vitamīnus, antibiotikas, nomierinošus, organismu spēcinošus un citus līdzekļus).

Visos ārstnieciskajos jautājumos jākonsultējas pie ārsta kosmetologa.

Ķirurgiskā un plastiskā kosmēlōģija

ĶIRURĢISKĀ kosmēlōģija veic dažādu rētu, pigmenta plankumu un kārpas, kā arī tetovējumu, apmatojumu, grumbu un grumbiņu likvidēšanu.

PLASTISKĀ kosmēlōģija izdara dažādu ķermeņa defektu labošanu un pārveidi.

Mūsdienās iespējams mainīt sejas (deģuna, lūpu, ausu, acu, zoda), vēdera un citu ķermeņa daļu formu un lielumu, kā arī palielināt vai pamazināt gūžu apaļumus. **Pēdējos gados kāpināta arī sieviešu interese par krūšu lieluma un formas, pat dzimuma pārveidi.** Šeit minētās un citas operācijas izdara praktiski veseliem cilvēkiem, ja viņi vēlas uzlabot savu ārējo izskatu.

Pusmūža sievietes un vīriešus reizēm satrauc sejas un kakla ādas novecošanās, krunku veidošanās. To palīdz novērst plastiskās ķirurgijas speciālisti.

Taču bieži vien pacientam pašam liekas sev piemērotākie defekti daudz nopietnāki un traucējošāki, nekā faktiski tas ir. Tāpēc potenciālajiem pacientiem vajadzētu konsultēties pie ārsta un uzklaut viņa padomu.

Vispirms vajadzētu izmantot visas ārstnieciskās un ķirurgiskās kosmēlōģijas iespējas uzlabot savu ārējo izskatu. Ja ar to nepietiek, tad vēlreiz vispusīgi jāapsver plastiskās kosmēlōģijas nepieciešamība.

Jāatceras, ka, ar atbilstošas un pareizas ķirurgiskās kosmēlōģijas palīdzību uzlabojot cilvēka izskatu, vienlaicīgi uzlabojas arī

viņa pašsajūta, palielinās dzīvesprieks, kas var pilnveidot arī uzvedību un saskarsmi ar citiem cilvēkiem.

Dekoratīvā kosmetoloģija

Šo kosmetoloģijas nozari nereti tautā dēvē arī par **dekoratīvo kosmētiku**, kuras **mērķis ir izcelt sejas skaistumu un noslēpt defektus**. Tas panākams ar kosmētiskiem līdzekļiem, apslēpjot vai padarot mazāk redzamus dažādus sejas defektus, kā arī izceļot dažas raksturīgākās sejas līnijas, tādējādi padarot to izteiksmīgāku un pievilcīgāku.

Dekoratīvajā kosmētikā ietilpst arī matu un nagu kopšana.

Ar dekoratīvās kosmētikas palīdzību iespējams mainīt sejas veidolu, izdarīt deguna optisko korekciju, kā arī mainīt uzacu, acu, lūpu formu.

Dekoratīvās kosmētikas izvēlē jāzina:

- ◆ ko vajadzētu nosegt vai notušēt un ko izcelt vai izskaistināt;
- ◆ ar kādiem kosmētiskajiem līdzekļiem tas ir iespējams;
- ◆ kosmētiskās procedūras un jāprot tās izpildīt.

Panākumi dekoratīvajā skaistuma kopšanā visvairāk atkarīgi no atbilstošu kosmētisko līdzekļu izvēles un to lietošanas.

6. KOSMĒTISKIE LĪDZEKĻI UN TO LIETOŠANA

Kosmētisko līdzekļu vispārīgs raksturojums

Izšķir

- ◆ higiēniskos un profilaktiskos,
- ◆ ārstnieciskos un dekoratīvi kosmētiskos līdzekļus.

Izplatītākie higiēniskie, profilaktiskie un ārstnieciskie kosmētiskie līdzekļi ir:

- ◆ ūdens, ziepes, krēmi, losjoni, šampūni, kas paredzēti sejas, roku, ķermeņa ādas un matu kopšanai,
- ◆ pastas un pulveri – zobu kopšanai,
- ◆ pretsviedru līdzekļi – sviedru samazināšanai,
- ◆ eliksīri – mutes dobuma kopšanai.

Dekoratīvi kosmētiskie līdzekļi ir lūpu krāsas, skropstu tušas, uzacu zīmuļi, nagu lakas, matu krāsas, dažādi pūderi un dezodoranti.

Visnoderīgākais higiēniskais kosmētis-

kais līdzeklis ir **ŪDENS**. Mazgājoties ar ūdeni, āda tiek atbrīvota no dažādiem atdalījumiem un netīrumiem, tiek sekmētas normālas fizioloģiskās norises ādā un aizkavēta tās pāragra novecošanās.

Liela nozīme ir ūdens temperatūrai. Silts ūdens paplašina asinsvadus un sekmē ādas barošanu, bet auksts ūdens savēl ādu un sašaurina asinsvadus.

Sausai ādai nav vēlams ciets ūdens. Sejas ādas un matu mazgāšanai jāizmanto vārīts vai mīkstināts (1/4 tējkarotes dzermās sodas uz 1 litru ūdens) ūdens.

Speciālisti uzskata, ka **noderīgs ir arī ledusūdens**, jo tas ir līdzīgs šķidrums dzīvāvajās šūnās un tādēļ labāk uzsūcas un uzlabo ādas vielmaiņu.

Visbiežāk lietotais kosmētiskais līdzeklis ir **ZIEPES**.

Ieteicams lietot **neitrālas tualetes** (bērnu, olu, lanolīna u.c.) ziepes.

Mūsdienās plaši lieto dažādus kosmētiskos **krēmus un losjonus – tualetes ūdeņus**. Tie ir gan barojoši, gan mīkstinoši, gan balinoši.

Daudzos krēmos un losjonos ietilpst bioloģiski aktīvas vielas (vitamīni, hormoni, aminoskābes, augu ekstrakti), kā arī dezinficējošas un atsvaidzinošas vielas un dezodoranti.

Tiek ražoti **ļoti trekni krēmi** (ūdens saturs līdz 20%), **trekni krēmi** (30 – 40%), **vidēji trekni krēmi** (50 – 60%), **krēmi ar nelielu tauku saturu** (70 – 80%).

Losjonu sastāvā ietilpst spirts, zāļu izvilkumi, aromatizatori.

Ļoti svarīgi ir izvēlēties atbilstošus kosmētiskos līdzekļus, un šeit var palīdzēt ārsta kosmetologa padoms. Nemākulīga kosmētisko līdzekļu izvēle un lietošana var esošo skaistumu pat samazināt.

Šķidrie kosmētiskie līdzekļi

Smaržas un odekoloni

SMARŽAS sastāv no **smaržīgas vielas** (ēteriskās augu eļļas, žāvētu drogu spirta izvilkumiem un sintētiskās aromātiskās vielas), **nostiprinošas vielas** (augu un dzīvnieku izcelsmes) **un etilspirta** (etanola).

Smaržas satur 5% – 6% smaržīgo un smaržas nostiprinošo vielu un vairāk par 70% etilspirta.

Sievietēm speciālisti iesaka viegli iesmaržināt ādu plaukstu pamatnē, elkoņu locītavās, aiz ausīm, taču ne kleitu un citas virsdrēbes. **Ieteicams viens piliens labu un dārgu, nevis vesela pudelīte lētu smaržu.**

Pirms iesmaržošanās rūpīgi jānomazgājas!

Sievietes parasti lieto vieglākas smaržas nekā vīrieši. Turklāt gaišmates mēdz izvēlēties liegākas un maigākas smaržas nekā tumšmates.

Ziedu smaržas ar smalku, maigu aromātu piemērotas meitenēm un jaunām sievietēm, it īpaši blondinēm, bet sūrās, pikantās smaržas – sievietēm vidējos gados un vecākām dāmām. Arī brunetes var izvēlēties vairāk piesātinātas smaržas.

Smaržu piemērotību daļēji nosaka **smaržu toņi**. Piemēram, **ziedu toņi** – ziedošās un plaukstošās puķes un krūmaugi: rozes, jasmīni, maijpuķītes, ceriņi u. c., piemērotas izteikti sievišķīgām sievietēm.

Zaļie toņi – viegls un svaigs zāles, siena vai lapu aromāts. Visvairāk piemēroti sportiskām, horeogrāfiskām sievietēm.

Orientālie toņi ir tādi, kas veido sapņainu un smagnēju aromātu. Vairāk piemēroti temperamentīgām tumšmatēm, jo īpaši vakaros.

Ciprešu toņi ir ļoti izteiksmīga smarža, kas piemērota iejūtīgām, emocionālām sievietēm.

Dzeltenie toņi – izteikts ziedu aromāts.

Pasteļtoņi – augļu sulīgās un svaigās smaržas.

Pavasārī un vasarā jāizvēlas maigākas smaržas, jo tās sajūtamās labāk, bet rudens un ziemas mēnešos var atļauties arī stiprākas smaržas.

Interesi izraisa **smaržu iedarbība uz cilvēka psihisko un emocionālo stāvokli**. Piemēram, smaržas var sekmēt relaksāciju un sasprindzinājuma mazināšanos, kā arī paātrināt uztveres spējas un sadziedēt traumas. Jau no seniem laikiem smaržvielas un eļļas bija ēģiptiešu medicīnas pa-

mats. Tā soli pa solim attīstījās tā dēvētā **aromterapija**.

Mūsdienu aromterapija ir attīstījusies tikai pēdējos 50 gados. Tā balstās uz aromātisku maisījumu ierīvēšanu galvenajos ķermeņa nervu punktos, kur maisījumi iespiežas šūnās un stimulē ķermeņa ritma atjaunošanos. Aromterapieti, piemēram, novecošanos uzskata par ķermeņa ritma palēnināšanos.

ODEKOLONS satur gandrīz tādas pašas sastāvdaļas kā smaržas, taču mazākā koncentrācijā. Dažkārt odekolons satur arī dziednieciskas un tonizējošas vielas. **Odekolons paredzēts ādas atsvaidzināšanai un dezinficēšanai. To vairāk lieto vīrieši nekā sievietes.**

Lietošanas sākumā odekolona smarža var būt visai spēcīga un asa, taču drīz tā samazinās un izgaist.

Losjons, sejas ūdeņi un pieniņi

LOSJONS satur spirtu, kā arī dažādas ārstnieciskas vielas un aromatizējošas piedevas. Tas derīgs galvenokārt sejas ādas tīrīšanai, barošanai un ārstēšanai. Losjonu izvēlas atbilstoši sejas ādas tipam, pašsajūtai un pašnovērtējumam. Piemēram, **sausai ādai maz noderīgs losjons ar augstu spirta saturu**, jo tas ne tikai tīra ādu, bet arī attauko. Tātad ādu padara vēl sausāku.

Parasti uz losjona etiķetes ir norādīts, kādam ādas tipam tas piemērots. Arī pēc spirta satura var aptuveni spriest par losjona piemērotību.

Piemērotais spirta saturs losjonā:

- ◆ sausai ādai – līdz 20%,
- ◆ normālai ādai – līdz 30%,
- ◆ taukainai ādai – līdz 35%,

◆ ļoti taukainai ādai – līdz 50%.

Ja pašnovērtējumi rāda, ka no lietotā losjona sejas āda neuzlabojas, tad no tā turpmākās lietošanas jāatsakās.

SEJAS ŪDEŅI satur mazāk spirta un vairāk drogu izvilkmumu nekā losjoni.

Sejas ūdeņiem parasti ir skāba reakcija. Šie ūdeņi savēl poras, atjauno sejas ādas dabiski skābo reakciju, tonizē ādu. Tos lieto pēc sejas mazgāšanas un noslaučīšanas. Ar sejas ūdeņi samērcētu vati seju viegli pārslauka.

Sejas ūdeņu nosaukumus veido pēc izmantoto augu izvilkuma. Piemēram, ir kumelīšu, rožu, lavandas sejas ūdeņi.

Pēdējā laikā pārdošanā ir tualetes etiķis, kas arī ir noderīgs ādas kopšanai.

PIENIŅI līdzīgi losjoniem un sejas ūdeņiem, tikai šķidrums suspendēts un tādēļ nav caurspīdīgs, bet gan pienains šķidrums. Pieniņi paredzēti galvenokārt sejas ādas kopšanai.

Pārdošanā ir dažādi pieniņi: gan barojoši, gan tīroši. Par pieniņa lietošanas noderīgumu liecina pats nosaukums.

Dezodoranti un pretsviedru līdzekļi

Šie līdzekļi paredzēti ādas dezinficēšanai un sviedru smakas mazināšanai.

Dezodoranti mazina svīšanu, bet reizē ar ādas dezinficēšanu kavē arī sviedru bakteriālo sadalīšanos.

Svīšanas un sviedru izdalīšanās samazināšanai lieto **pretsviedru līdzekļus**. Tie galvenokārt paredzēti padušu, plaukstu un kāju pēdu svīšanas mazināšanai.

Pēc izmantošanas veida izšķir šādus dezodorantus:

- ◆ izsmidzināmos,
- ◆ zīmuļveida,
- ◆ ar lodīti un
- ◆ konsistentos (želejas un krēmi).

Pretsviedru līdzekļi var būt losjonu, lodītes iesaiņojumā, arī tīrā veidā vai savienojumā ar dezodorantu.

Krēmi un želejas

KRĒMI satur taukvielas, aktīvās vielas un ūdeni emulsijas veidā.

ŽELEJAS gatavotas uz ūdeni uzsūcošu (želejošu) vielu pamatnes. Atšķirībā no krēmiem, želejas nesatur taukvielas.

Parasti želejas lieto, kad taukainu krēmu lietošana nav vēlama un kad nevēlas, lai āda spīdētu.

Plašāk lietotie krēmi ir šādi:

- ◆ dienas un nakts,
- ◆ tīrošie un barošie,
- ◆ vitamīnizējošie un tonizējošie,
- ◆ atjaunojošie un aizsargājošie,
- ◆ roku un kāju, kā arī citi krēmi.

Pēdējā laikā ražo krēmus arī krūšu formas uzlabošanai, gurnu apaļumu izcelšanai un citām vajadzībām.

Lūpu krāsas, skropstu tušas, uzacu zīmuļi, nagu laka

Sievietes valdzinājumu un pievilcību vairo arī skaisti, atbilstoši un rūpīgi krāsotas lūpas. Taču nevajadzētu tās pārspīlēti krāsot.

Mūsdienās aizvien vairāk izvēlas tonizējošos (dekoratīvos) un higiēniskos lū-

pu zīmuļus. Dekoratīvajiem lūpu zīmuļiem var būt arī ārstnieciska nozīme.

Lūpu krāsu vajag pieskaņot matu, sejas, acu un apģērba krāsu toniņiem. Piemēram, gaišmatēm vairāk piestāv viegli sarkana vai oranža lūpu krāsa, tumšmatēm – tumšākas sarkanas lūpu krāsas. Sarkanmatēm lūpas vajadzētu tikai viegli iekrāsot ar maigi iesārtu krāsu.

Dienā parasti lūpas krāso atturīgāk nekā vakarā. Ejot uz viesībām, lūpas mēdz krāsot rūpīgāk un spilgtāk nekā ikdienā.

Mūsdienās iespējams iegādāties visdažādākās **skropstu tušas, uzacu zīmuļus un nagu lakas**. Atliek izvēlēties visatbilstošākos minētos skaistuma kopšanas līdzekļus un mācēt tos prasmīgi lietot.

Atcerēsimies, ka ne visām sievietēm piestāv pārāk koši nokrāsotas lūpas un spilgti nolakoti nagai. Lūpu krāsošanā un nagu lakosānā vajadzētu ieturēt mērenību.

Ne visai pareizi rīkojas tie vecāki, kuri atļauj mazām meitenēm (pat 4 – 6 gadu vecām) lakot nagus, krāsot lūpas, nēsāt auskarus.

Tas ir interesanti

Neticami, bet fakts, ka Milānas turīgākie ļaudis pasākuši krāsot pat savus suņus. Viņi uzskata, ka suņu spalvas krāsai jāharmonē ar saimnieka apģērba toni un automašīnas krāsu. Suņi paši gan šo procedūru neuzņemot ar īpašu sajūsmu.

Kosmētikas eļļas

Plašāk lieto šādas kosmētiskās eļļas:

- ◆ kopšanas un tīrošās,
- ◆ sauļošanās un eļļas vannai.

Pūderi, pastas un pulveri

Izplatītākie ir dekoratīvie pūderi un ārstnieciskie pūderi.

DEKORATĪVIE ir kompaktie un birstošie pūderi.

ĀRSTNIECISKIE pūderi ir gan bez piejaukumiem (talks, cietes, borskābe) vai ar ārstniecisku vielu piejaukumiem, kuri lietojami pret svišanu, izsitumiem un citām kaitēm.

Pastas un pulverus izmanto zobu kopšanai, bet **eliksirus** – mutes dobuma kopšanai.

Mazgāšanās līdzekļi

Pēc konsistences mazgāšanas līdzekļus iedala:

- ◆ cietajās un krēmveida ziepēs, kā arī ziepveida pastās,
- ◆ šampūnos un šķidrās ziepēs,
- ◆ mazgāšanās un skūšanās putās.

Iecienītas ir **tualetes un bērnu cietās ziepes**, kā arī krēmveida ziepes, kas parasti ir elastīgās tūbiņās vai flakonos, lai varētu ērti izspiest vajadzīgo ziepju krēma daudzumu.

Šampūni un šķidrās ziepes var būt universālas (vannai un matu mazgāšanai) vai **īpaši matiem**.

Mazgāšanās un skūšanās putas ir gatavā

veidā aerosola iesaiņojumā. Tās ir ērtas ceļojumā, komandējumā un citos gadījumos, kad grūti dabūt karstu vai vismaz siltu ūdeni.

Kosmētiskās procedūras

Skaistuma kopšanas iecienītākās kosmētiskās procedūras ir šādas:

- ◆ krēmu uzlikšana un noņemšana,
- ◆ sejas tīrīšana un tvaika vannas,
- ◆ kompreses sagatavošana un uzlikšana,
- ◆ masku uzlikšana un noņemšana,
- ◆ sejas masāža, kakla un acu vingrinājumi.

Ja nav laika un iespēju aiziet uz kosmētisko kabinetu, varat seju tīrīt, piemēram, ar karstu kumelīšu novārījumu. Šo novārījumu ielej bļodā, tad noliecas virs bļodas un galvu apklāj ar dvieļi.

Sejai pievilcību piešķir skaidras, mirdzošas acis. Tāpēc it īpaši sievietes rūpējas arī par acu skaistumu. Daļēji tas panākams, atsakoties no paraduma vakaros daudz dzert šķidrumu un ēst pirms gulētiešanas. Toties miegam jābūt pietiekami ilgam, lai acis atpūstos. Lai acis būtu spožas un mirdzošas, vairākas reizes dienā mazgājiet tās ar aukstu ūdeni!

Iekaisušām, pārpūlētām acīm labi palīdz plānas, vēsas gurķu šķēlītes, ko uzliek uz plakstiņiem atpūšoties, vai arī aukstas stipras tējas kompreses.

7. DABISKAIS SKAISTUMS UN NEDAUDZ KOSMĒTIKAS

Neatkārtojama skaistuma iezīmes ir **dabiskums un veselība. Dabiskajam skaistumam nav vajadzīga pārmērīga kosmētika, it sevišķi jaunībā.**

Ieteicams padomāt, vai dekoratīvo kosmētiku vajadzētu lietot agrāk par 18 –

20 gadiem. Ja nav nepieciešams, arī vecākām sievietēm labāk iztikt bez tās.

Pirms kosmētisko līdzekļu lietošanas rūpīgi jāapsver – vai vispār kosmētika vajadzīga.

Vienmēr jāatceras, ka **kosmētikas lie-**

tošanā jāievēro mērenība. Pārmērīgi aizraujoties ar to, sejas āda vairs nespēj normāli funkcionēt, ar laiku tā kļūst pelēcīga, sāk parādīties krunciņas un krunkas.

Taču iepriekš teiktais nebūt nemazina kosmētisko līdzekļu nozīmi skaistumkopšanā.

Cilvēka skaistums, viņa raksturs, pārdzīvojumi un vēlmes visvairāk atspoguļojas sejā. Tāpēc sejas kopšanai cilvēki, it sevišķi sievietes, velta lielu uzmanību. Tiek darīts viss iespējamais, lai seja būtu skaista.

Tomēr gadi arī cilvēka sejā diemžēl ievēl savus vaibstus. Pat slikts noskaņojums dara seju nepievilcīgu. Tāpēc **jācenšas mazināt savas negatīvās emocijas un sliktu garastāvokli gan ar laipnību un smalkjūtību, gan sirsnību un smaidu.**

Visvienkāršāk seju atsvaidzināt un ādu padarīt elastīgāku, ja katru rītu seju un kaklu nomazgā ar aukstu ūdeni. Mazāk koptu seju un seju, kurā iezīmējas jau vītuma pazīmes, ieteicams atkārtoti mazgāt iespējami karstā ūdenī, tad noskalot aukstā ūdenī.

Bez skaistumkopšanas līdzekļiem sejas kopšanai izmanto arī parastos uzturliedzēkļus, dārzeņus, augļus, ogas, medu un citus dabas produktus.

Noderīgas ir arī vairāku dārzeņu, augļu un ogu sulas. Piemēram, tomātu sulu uzliež uz iepriekš notīrītas sejas un patur 10 – 15 minūtes. Tad seju noskalo ar remdenu ūdeni. Tomātu sula vispiemērotākā taukainai ādai un ādai ar paplašinātām porām.

Sejas ādas tonizēšanai izmantojama vīnogu un burkānu sula. Pat saspiežot dažas vīnogas un uzklājot šo masu uz sejas, ir iespējams seju atsvaidzināt. Burkānu sula noderīgāka sausai, vēja appūstai ādai. Pe-

lēcīgi bālai sausai ādai palīdz rīvētu svaigu gurķu masa. Sejas kopšanai un balināšanai izmantojama citronu sula (atšķaidīta ūdenī attiecībā 1 : 4). Ar to samitrina ādu rītos un vakaros, bet pēc nožūšanas seju ieziež ar krēmu.

Skaistumkopšanai īpaši noderīgas ir medus maskas, kas labi baro sejas ādu, padara to svaigu, elastīgu un gaišu.

Piens galvenokārt piemērots sausai sejas ādai. Kefirs un paniņas noderīgas kā sausai, tā taukainai ādai. Šie piena produkti labi savēl poras. Ar vates tamponu kefīru vai paniņas uzliež uz sejas un patur 20 – 30 minūtes, tad noskalo ar remdenu ūdeni.

Seju var tīrīt ar sasildītā augu eļļā samērcētu vates tamponu.

Sieviete, kas ciena sevi un citus, rūpīgi pārdomās, kā viņa izskatīsies no rīta, dienā, vakarā, pat naktī.

Sevi savest kārtībā vajadzētu jau pirms brokastīm. Varat nēsāt rīta apģērbu, bet sejai un matiem jābūt sakoptiem un kārtībā. Vienīgi lūpu krāsošanu var atlikt uz vēlāku laiku.

Ikdienas kosmētiskās procedūras izdarāmas regulāri – tām jāklūst par paradumu.

Arī vakarā pirms gulētiešanas jāatrod vismaz pusstunda sevī sakopšanai. Der iegaumēt, ka pirms gulētiešanas seja rūpīgi jānotīra. Noņemot kosmētikas paliekas, āda spēj “elpot” un atpūsties.

Ar skaistumkopšanu jānodarbojas vienatnē. Nav pieklājīgi citu klātbūtnē, piemēram, krāsot lūpas un pūderēties. Ja to nav bijis iespējams izdarīt mājās, tad sabiedriskās vietās šim nolūkam var izmantot tualetes telpas vai kādu nomaļu vietu.

Atbilstoša, prasmīgi un ar mēru lietota kosmētika palielina ikvienas sievietes skaistumu, kā arī kāpina pašapziņu un uzlabo garastāvokli. Taču gadi tik un tā atstāj sejā pēdas. Lai tās nebūtu tik izteiktas, pašai sievietei jāatradinās no paraduma seju savilkt grumbās, no īgnuma un niknuma izteiksmes.

Ja sieviete vēlas justies labi un izskatīties glīta, valdzinoša un jaunāka, tad jācenšas atbrīvoties no

- ◆ negatīvām emocijām un nomāktības,
- ◆ slikta noskaņojuma un mazvērtības kompleksa,
- vairāk nepieciešama**
- ◆ laipnība un smalkjūtība,

- ◆ sirsnība un smaidi,
- ◆ gaišas domas un pieklājīga uzvedība.

Cilvēka veselību un skaistumu, valdzinājumu un pievilcību palielina

- ◆ sistemātiska ādas, zobu un matu kopšana,
- ◆ normāls miegs, pilnvērtīgs un daudzpusīgs uzturs,
- ◆ sakopta apkārtne, optimāla darba un atpūtas mija, kā arī
- ◆ nodarbošanās ar fizisko kultūru un sportu,
- ◆ atturēšanās no nikotīna, alkohola un narkotisko vielu lietošanas.

Tas viss reizē ar mērenību kosmētisko līdzekļu lietošanā nodrošina labu veselību, saglabā skaistumu, vairo mundrumu un dzīvesprieku.

8. ARĪ LIETIŠKĀM SIEVIETĒM JĀBŪT SIEVIŠĶĪGĀM UN SKAISTI SAKOPTĀM

Nereti sievietes ir pārāk aktīvas valsts darbu izpildītājas. Vairākas no viņām ieņem pat augstus amatus parlamentā, valdībā, pašvaldībās un citās varas struktūrās.

Daudzas sievietes ir nodarbinātas mākslas, kultūras un izglītības, arī biznesa un citās atbildīgās sfērās.

Gandrīz katrā darba kolektīvā ir vairākas sabiedriskā darba darītājas.

Šeit minētajās un vairākās citās valsts un sabiedriskajās aktivitātēs sievietes līdzdalība un darbošanās nav peļama un noliedzama. Taču **tā nedrīkst otrajā plānā aizvirzīt sievietes galvenos uzdevumus šajā dzīvē – bērnu radīšanu un audzināšanu, rūpes par ģimenes pavardu.** Diemžēl līdzšinējā pieredze liecina, ka pārāk aktīva iesaistīšanās sabiedriskajā darbā kavē sievieti pievērst vajadzīgo uzmanību ģimenei.

Nav brīnums, ka ģimenēs mēs pēc tam

sastopam valdonīgas sievas, kam trūkst maiguma, sirsnības un mīlestības. Viņām piemīt tieksme vadīt un komandēt ģimenes locekļus, visu izlemt vienpersoniski, nemitīgi pamācīt pārējos... Sliktākais, ka, gadiem ritot, šī valdonība nevis mazinās, bet gan pieaug.

Reti kad laimīga būs tā ģimene, kurā sieviete no darba nastas ir pārgurusi.

Bērnu audzināšana, mātes pienākumi ir svarīgākā sievietes misija pasaulē. Labi, ka samērā daudzas darbīgas un izglītotas sievietes savas dzīves lielāko daļu velta ģimenei, vīram, bērniem.

Arī mūsdienu lietišķajām sievietēm vajadzētu būt sievišķīgām. Turklāt ne tikai mājās un atpūtā, bet arī darbā. Piemēram, **atbildīgu darbu darītājām ieteicams pievērst lielu uzmanību kā darba izpildei, tā arī savas ārienes sakoptībai. Īpaša uzmanība veltāma apģērbam,**

kosmētikai un rotaslietām, kā arī darba telpu iekārtojumam.

Apģērbam vajadzētu būt modernam, gaumīgam, elegantam, ērtam. Vairāk piemērots ir kostīms ar svārkciem. Ieteicams nesāt labas kvalitātes kurpes ar vidēji augstu papēdi un miesaskrāsas zeķes, valkāt mētelī, kas nosedz svārkus vai kleitu.

Darbā sievietēm nevajadzētu nēsāt garās bikses un sporta tērpus.

Kosmētisko līdzekļu lietošanā vēlams ieturēt mērenību. Visatbilstošākā kosmētika ir tā, kura maz pamanāma, it īpaši sievietei līdz 45 – 50 gadiem. Piemēram, jaunām sievietēm nevajadzētu lietot spilgtu lūpu krāsu, uzkrītošu acu ēnojumu, līmētas skropstas, krāsainu nagu laku, audzēt garus nagus.

Smaržu lietošanā jāietur mērenība. Vadītājām, skolotājām un lektorēm, sadzīves pakalpojumu un citu nozaru darbiniecēm, kurām darbs saistīts ar apmeklētājiem, jālieto vieglas smaržas. Asu smaržu lietošana atstāj ne visai patīkamu iespaidu.

Būt lietišķai sievietei nenozīmē atsāties no rotaslietām. Piemērotas ir nedaudzas, bet solīdas, vidēji dārgas rotaslietas. Ieteicams nēsāt ne vairāk kā divus gredzenus. Viens varētu būt laulības gredzens, otrs – gluds, bez liela un uzkrītoša akmens. Neprecētas sievietes varētu nēsāt tikai vienu gredzenu. Pulkstenim jābūt vienkāršam, nelielam, bez liekiem rotājumiem.

Atbilstošas brilles sejai piešķir solidumu, lietišķumu, turklāt nemazina sievišķo pievilcību. Ietvariem vajadzētu būt smalkiem, vidēji lieliem, moderniem. Tiem jābūt nedaudz tumšākiem par matiem, bet stikliem – gaišiem, jo tumši brillu stikli mazina uzticību.

Ejot uz darbu, lietišķām sievietēm nepieciešams portfelis, atbilstoša rokassomiņa, nevis plastmasas maisiņš, tīkliņš. Portfelim vajadzētu būt no ādas, tumšam, vienkāršam, vidēji lielam, vienkāršam, bez rotājumiem. Ja vēlas nēsāt rokassomiņu, tad arī tai vajadzētu būt no labas kvalitātes ādas, tumšai, vienkāršai, bez uzkrītošiem izdaiļojumiem. Kā portfelī, tā rokassomiņā jāvalda tīrībai un kārtībai.

Darba kabinetam jābūt vienkāršam, taču gaumīgi iekārtotam. Telpā parasti novieto ne pārāk tumšu rakstāmgaldu, krēslus, plauktus un iekārto nelielu atpūtas stūrīti. Piemērots ir smilškrāsas, gaiši zils, gaiši zaļš sienu krāsojums. Kabinetā iederas daži akvareļi vai klusās dabas gleznas, zaļojoši augi, ziedi.

Sievietei vajadzētu ievērot harmonisku līdzsvaru starp darbību ārpus mājas un mājas dzīvi. Ja sievietei iespējams saskaņīgi apvienot ģimenes dzīvi ar darbu ārpus mājas, nezaudējot sievišķīgumu, tad tas ir apsveicami.

Bez atbildīgas sabiedriskās darbības un saskaņas ģimenes dzīve var kļūt pelēcīga, vienmuļa, neinteresanta.

Bieži sievietei pat ir lielāks spēks un izturība nekā vīrietim, turklāt nezaudējot sievišķīgumu un sakoptību ne darbā, ne mājā, ne visplašākajā sabiedrībā.

Sieviešu emancipācijas laikmetā sievietēm vajadzētu atgūt savu sievišķību, saglabāt valdzinājumu un smalku uzvedību, bet vīriešiem būt spēcīgiem, noteiktiem, principiāliem, izpalīdzīgiem, taktiskiem un pieklājīgiem.

Taču ne vienmēr tas tā ir. Nereti sastopams daudz feminizētu vīriešu un vīrišķīgu sieviešu.

Vai Jums piemīt spējas vadīt un organizēt?

(Tests)

Mūsdienās lietišķa sieviete vadītāja vai kādas firmas, salona, departamenta vai galerijas organizatore nav retums. Sekmīgai vadītājai vai organizatorei ir jābūt komunikablai un jāprot veiksmīgi veidot saskarsmi ar partneriem un konkurentiem, priekšniecību un padotajiem. Vai spējat tāda būt? Ielūkojieties šajā testā! Atbildiet uz jautājumiem ar "jā" vai "nē"!

1. Vai cenšaties un domājat par to, lai jūs pareizi saprastu?
2. Vai, gatavojoties sarunai (pārrunām, apspriešanai u. tml.), jūs izvēlaties vārdus un izteiksmes formu, lai tā būtu skaidri uztverama jūsu sarunu biedram, ņemot vērā viņa vecumu, izglītību, intelektu, vispārējo kultūras līmeni?
3. Vai, pirms izsakāt kādu priekšlikumu (domu, ierosinājumu), jūs pārdomājat, kādā formā (pamudinoši, kategoriski, kancelejiiski sausi vai tēlaini) to izklāstīsiet?
4. Vai jūsu ieteikumi un rīkojumi ir pietiekami skaidri, nepārprotami un īsi?
5. Ja pēc notikušās sarunas partneris (oponents, padotais) neuzdod nevienu jautājumu, vai, pēc jūsu domām, viņš ir jūs pilnīgi sapratis?
6. Vai protat izteikt savu domu (ideju, priekšlikumu) pietiekami skaidri un precīzi?
7. Vai pievēršat uzmanību tam, lai domas un izteikumi būtu loģiski?
8. Vai cenšaties noskaidrot, kas jūsu izteikumos klausītājiem bijis neskaidrs? Vai mudināt uzdot jautājumus?
9. Vai uzdodat jautājumus klausītājiem, lai izprastu viņu viedokli un domas?
10. Vai skaidri spējat nošķirt faktus no minējumiem (pieņēmumiem, hipotēzēm)?
11. Vai jūs cenšaties apstrīdēt sarunu biedra domas (izteikumus, idejas)?
12. Vai pūlaties, lai klausītāji (sarunu biedri) vienmēr būtu ar jums vienprātis?
13. Vai liekat lietā profesionālus terminus, kas daļai cilvēku nav gluži saprotami?
14. Vai runājat laipnā un draudzīgā tonī?
15. Vai jūs ievērojat, kādu ietekmi uz sarunu biedriem atstāj jūsu teiktais?
16. Vai sarunas gaitā brīžiem pauzējat, lai kaut ko apdomātu, pirms runājat tālāk?

Rezultāti

Ja uz 5., 11., 12. un 13. jautājumu esat atbildējusi "nē", katru reizi esat guvusi pa vienam punktam. Atbilde "jā" uz visiem pārējiem jautājumiem dod jums arī pa vienam punktam.

12 – 16 punktu. Jums piemīt spējas vadīt un organizēt. Esat cilvēks istajā vietā, padotie neapšaubā jūsu lēmumus un rīkojumus.

10 – 12 punktu. Jūsu sekmes vadītājas vai organizatores statusā ir viduvējas. Jums vajadzētu izkopt vadišanas un organizatores prasmes.

Mazāk nekā 3 punkti. Iespējams, ka šī darbības joma nav jūsu. Ja nu tomēr gribat turpināt savu izvēlēto ceļu, jums nopietni jāapgūst šī joma.

TAS IR INTERESANTI

Vairākās sadzīves situācijās sievietēm tic vairāk nekā vīriešiem. Piemēram, ilgu laiku reklāmas speciālisti uzskatīja, ka vīrieša balss iedvēš vairāk uzticības, un lielāko daļu mazgāšanas un kosmētikas līdzekļu amerikāņu televīzijas raidījumos reklamēja vīrieši. Taču aptaujas anketa sagrāva ilūzijas: divas trešda-

ļas skatītāju deva priekšroku sievietes balsij.

Arī datoros, kas "konsultē" Anglijas lidmašīnu apkalpes, pēdējā laikā sāk skanēt aizvien biežāk sievietes balss.

Intelektuālā ziņā sievietes un vīrieši ir vienlīdzīgi. Taču ASV zinātnieki konstatējuši, ka sievietes labāk atmiņā saglabā faktus, skaitļus, datus un notikumus, kā arī spēj lietišķi vadīt un organizēt.

9. PAR SIEVIETĒM DAŽĀS CITĀS VALSTĪS

Amerikas Savienotās Valstis

Amerikānietes ir pašas neatkarīgākās, pragmatiskākās un lietišķākās sievietes pasaulē. Viņas par savas dzīves galvenajām vērtībām uzskata veselību, bagātību, patstāvību, pašapziņu.

No Ņujorkā dzīvojošām sievietēm līdz 40 gadu vecumam 30% cenšas apprecēties, 27% dzīvo vienas un jūtas laimīgas, jo viņas visvairāk nododas darbam, karjerai un pašas sev. Daudzas no viņām pat neizjūt vēlēšanos precēties.

Amerikānietes arī jūtas morāli aizsargātas daudz labāk nekā citu zemju sievietes. Viņas vientulību pārdzīvo daudz vieglāk nekā vīrieši.

Ņujorkā ir gandrīz 2 miljoni vientuļu sieviešu un vairāk par 1,4 miljoniem – vīriešu... Daļa no šīm sievietēm uzskata mīlestību par mazsvarīgu, toties lielu vērtību velta bagātībai, veselībai un skaistumam.

Amerikānietes ievēro veselīgu dzīvesveidu, uzturā lieto ekoloģiski tīru barību, nodarbojas ar veselību stiprinošiem sporta veidiem, iespējami daudz uzturas svaigā gaisā.

Vācija un Austrija

Vācietes un austrietes uzskata par staltākajām, vingrākajām, sportiskākajām un veselīgākajām sievietēm Eiropā. Viņas ir jūtīgas, maīgas, graciozas, noslēpumainas un dažkārt neprognozējamās, it īpaši jaunās un sievietes labākajos gados.

Paši vācieši un austrieši uzskata, ka jaunās, izglītotās un materiāli situētās sievietes, kas vēl nav nodibinājušas ģimeni, stipri atšķiras no kārtīgajām, rūpīgajām un čaklajām vācu ģimenes mātēm un vecmāmiņām.

Vācietes un austrietes ir ļoti aizrāvušās ar dzīvniekiem. Vācijā jo īpaši ar kaķiem. Zoopsihologi konstatējuši sievietes un kaķa neparasto saskaņu.

Austrijā, kur cieņā ir veselīgs dzīvesveids, mūsdienu sievietēm mazinās interese par ģimeni. Jaunas sievietes pat nesteidzas nodibināt ģimeni.

Te parastākais ģimenes dibināšanas laiks sievietēm ir 28 – 30 gadi, bet vīriešiem – 30 – 32 gadi. Samērā bieži notiek laulības šķiršanas.

Jaunas vācietes, pat vientulībā, labprāt skatās televīziju pārraidēs kvalitatīvas por-

nogrāfiskās filmas, taču viņas neapmierina lēta erotika un sekса propaganda televīzijā.

Vidēja vecuma sievietes pret televīziju ir vienaldzīgas, viņas atzīst sirsnību, romantismu un mīlestību.

Francija

Francūzietes ciena ģimeni, ar mīlestību aprūpē māju, mīl darbu, kā arī uzticīgus, radošus, zinošus un kārtīgus vīriešus. Viņas cenšas būt elegantas un šarmantas gan darbā, gan mājās. Lielu uzmanību veltī ģērbšanās kultūrai, atbilstošu smaržu un frizūru izvēlei, kā arī sevis sakopšanai.

Francūzietes ļoti mīl dzīvniekus, it sevišķi suņus, kaķus, putniņus.

Francijā apmēram 60 miljoniem iedzīvotāju pieder 8 miljoni suņu un 7 miljoni kaķu, arī papagaiļi un citas dzīvas radības.

Valstī dzīvojošās sievietes pret mājas dzīvniekiem izturas kā pret pilntiesīgiem ģimenes locekļiem. Neviena dāma, pat labākajos gados, kurai ir četrkājainais draugs, neuzskata sevi par vientuļu. Starp viņiem valda saskaņa un labestība.

Kanāda

Šajā valstī bērnu audzināšanai un ģimenes pavarda kopšanai agrāk veltīja lielāku vērību nekā mūsdienās.

Tagad kanādietes aizvien vairāk iesaistās atbilstošā darbā, jo viņām Kanādā daudz vieglāk atrast darbu nekā vīriešiem. Viņas pēc darba labprāt atgriežas mājās, kur sagaida mīlošs vīrs ar siltām vakariņām un sakoptu saimniecību.

Kanādietēm patīk arī izklaides, māksla un kultūra, kā jebkuram cilvēkam attīstītās pasaules valstīs.

Norvēģija

Norvēģietes ir sirsnīgas, romantiskas, jūtu un emociju bagātas, pieklusinātas un sentimentālas. Viņas ar pietāti un maigumu atmiņā glabā katru patīkamu savas mīlestības brīdi, pat sākot no pirmā skatiena un skūpstā.

Norvēģijā daudzas sievietes sirsnīgu iepazīšanos, draudzēšanos un mīlestību, it īpaši saderināšanos un kāzas, uzskata par svarīgākajiem dzīves notikumiem un dienām savā dzīvē.

Kāzas un kāzu gadadienas svin kā galvenos ģimenes svētkus. Viņas ļoti ciena ģimenes tradīcijas, relikvijas, radnieku jubilejas un atceres dienas.

Rumānija

Rumānijā dzīvojošās sievietes esot ne visai laimīgas. Iemesls – lielā nabadzība, iedzīvotāju atpalcība, alkoholisms, vīriešu bravūrība un brutalitāte pret sievietēm. Bieži sievietes atrodas vīrieša pakļautībā un tiek pazemotas.

Te sievietes ir maz izglītotas, bez izpratnes par satīcīgu ģimenes dzīvi un dzimumattiecībām. Viņām ir maz zināšanu, pat trūkst priekšstata, kā izvairīties no nevēlamas grūtniecības. Rumānijā ir vislielākais abortu skaits Eiropā. Uz 1000 grūtniecēm vidēji ir apmēram 100 abortu.

Vienlaicīgi rumānietes ir vienas no uzticīgākajām sievietēm pasaulē.

Arābu valstis

Šajās valstīs vīram atļauts turēt vairākas sievas, pat četras.

Te aktuālākās problēmas ģimenē rada savstarpējās nesaprašanās un sievietēm piemītošais runīgums – pļāpīgums. Sievas runājot tik daudz lieka un nevajadzīga, ka vīri spiesti pat bēgt no mājām.

Laī gan arābu sievietēm attiecībās ar saviem vīriem ir daudz neskaidru problēmu, viņas nav visnelaimīgākās ģimenes sievietes pasaulē.

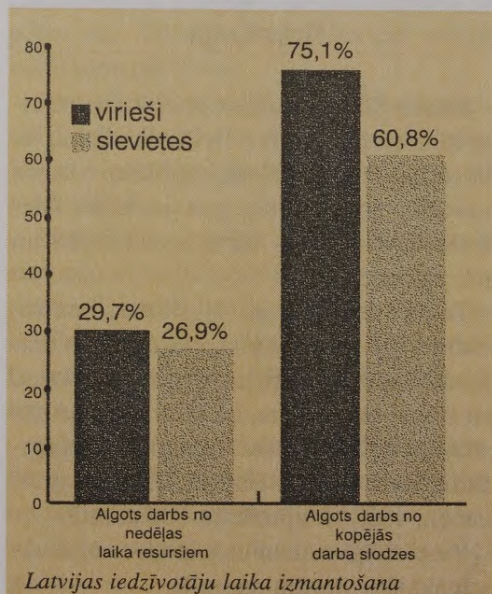
Tas ir interesanti

Anglijā neprecētās sievietes jūtas labāk bez vīriešiem nekā vīrieši bez sievietēm. Britu sievietes esot laimīgākas bez vīriem. Šādas sievietes labāk izmanto sabiedriskās dzīves un mācību iespējas.

Kopš 20. gs. Anglijā arvien vairāk kopā dzīvo neprecēti cilvēki.

10. MAZLIET PAR SIEVIETES NODARBINĀTĪBU

Latvijā sievietes algotam darbam izmanto mazāk laika nekā vīrieši. Par to liecina Latvijas Zinātņu akadēmijas Ekonomikas institūta veiktais pētījums par Latvijas iedzīvotāju laika izmantošanu.

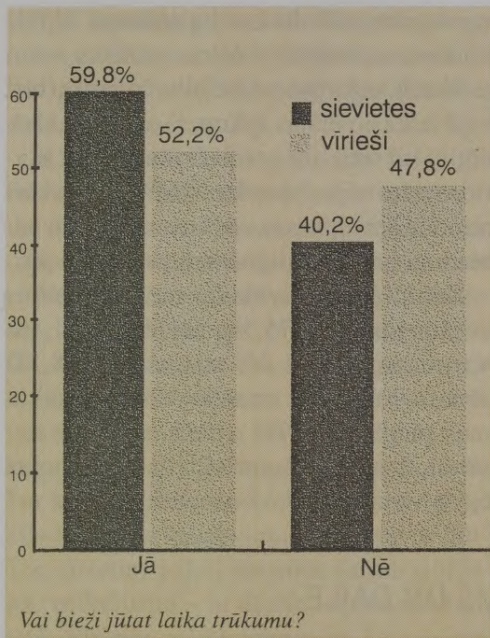


Pētījums rāda, ka Latvijas vīrietis algotam darbam izmanto vidēji 29,7% no saviem nedēļas laika resursiem, savukārt sievietes – tikai 26,9%. Dati arī rāda, ka vīrieši no kopējās darba slodzes algotam darbam izmanto 75,1% laika, bet sievietes – tikai 60,8%.

Nodarbināto vīriešu nedēļas laika budžeta struktūrā laiks pamatdarbam aizņem 25,6%, savukārt sievietēm – 3,6%. Dati arī rāda, ka vīriešiem pamatdarbā izlietotais laiks pārsniedz ar likumu noteikto 40 stundu skaitu nedēļā. Savukārt sievietēm darba nedēļa ir nedaudz īsāka par reglamentēto, viņas pamatdarbā nostrādā tikai 38,6 stundas.

Taču nodarbinātajām sievietēm biežāk nekā strādājošajiem vīriešiem trūkst laika. Par to liecina pētījums “Apcerējumi par Latvijas iedzīvotājiem”.

Uz jautājumu, vai bieži izjūtat laika trūkumu, apstiprinoši atbildējuši 59,8% sieviešu un 52,2% vīriešu, savukārt noraidoši uz jautājumu atbildējuši 47,8% vī-



riešu un tikai 40,2% sieviešu. Turklāt 25 līdz 44 gadus vecas sievietes izjūt vislielāko laika trūkumu salīdzinājumā ar šāda paša vecuma vīriešiem. Laika trūkumu izjūt 66,1% sieviešu vecumā no 25 līdz 44 gadiem un tikai 58% vīriešu šajā vecuma grupā.

Vienīgā vecuma grupa, kurā vīriešiem biežāk trūkst laika, ir no 20 līdz 24 gadiem. Šajā vecumā laika trūkumu izjūt 48% vīriešu un 47,7% sieviešu. Vecuma grupā no 44 līdz 54 gadiem laika trūkums ir problēma 53,4% sieviešu un 45,1% vīriešu, savukārt vecumā no 55 līdz 59 gadiem laika trūkst 56,1% sieviešu un 54,2% vīriešu.

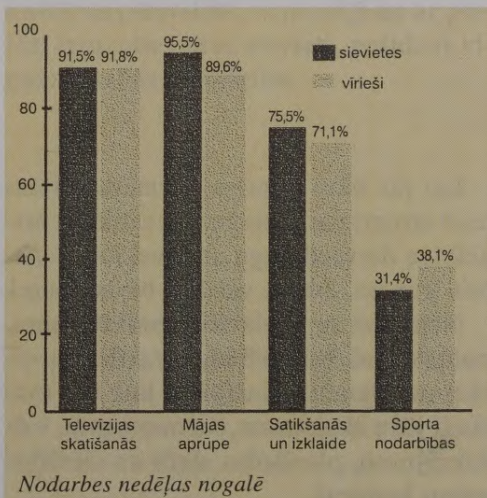
Arī starp 60 gadus un vecākiem cilvēkiem sievietes biežāk izjūt laika trūkumu nekā vīrieši. Šajā vecuma grupā 47,6% sieviešu un 43,3% vīriešu trūkst laika iecerētā paveikšanai.

Katru dienu steigu izjūt 14,6% sieviešu un 10,5% vīriešu, savukārt nekad steigu neizjūt aptuveni piektā daļa iedzīvotāju – 20,2% vīriešu un 20,8% sieviešu.

Pētījuma autori uzskata, ka atrašanās nepārtrauktā steigā un laika trūkumā neveicina ātru un kvalitatīvu darba izpildi un ir šķērslis nopietnai profesionālās kvalifikācijas celšanai. Laika trūkums atstāj iespaidu arī uz cilvēku veselību un satiecību ģimenē, cieš ģimene un kolēģi.

Tomēr pozitīvs ir fakts, ka piektā daļa abu dzimumu pārstāvju steigu neizjūt nekad. Turklāt aktīvākajā darba vecumā – no 25 līdz 44 gadiem – to darbinieku īpatsvars, kuri nekad nav izjutuši lielu steigu, ir augstāks salīdzinājumā ar tiem, kas to izjūt ik dienu.

Brīvdienās cilvēki (galvenokārt sievietes) aprūpē māju un skatās televizoru (visvairāk vīriešu). Tātad sestdienās un svētdienās visvairāk cilvēku velta laiku mājas aprūpei un televīzijai, liecina Zinātņu akadēmijas Ekonomikas institūta publicētais pētījums "Apcerējumi par Latvijas iedzīvotājiem".



Svētdienā aptuveni 91,5% sieviešu un 91,8% vīriešu noteiktu laiku pavada pie televizoru ekrāniem. Ar mājas aprūpi nedēļas nogalē nodarbojas 95,5% sieviešu un 89,6% vīriešu.

Zīmīgi, ka vīrieši svētdienā pie televizora pavada vairāk laika nekā sievietes. Vīrieši televizoru svētdienā skatās 3 stundas un 15 minūtes, sievietes – 2 stundas 33 minūtes. Savukārt mājas aprūpei vīrieši atvēl 3 stundas 31 minūti, bet sievietes daudz vairāk – 5 stundas un 13 minūtes.

Vismazāk cilvēku – 2,6% vīriešu un 1,1% sieviešu – svētdienā laiku velta peļņas darbam un mācībām. Vīrieši svētdienā

minētajām nodarbēm velta aptuveni 11 minūtes, bet sievietes – četras minūtes.

Vairāk nekā puse cilvēku svētdienās (brīvajā laikā no mājas apkopes) pagūst izklaidēties un satikties ar cilvēkiem, kā arī skatīties televīziju. Mazāk nekā 50% savukārt atrod laiku sportam, vaļaspriekiem un sabiedriskiem un reliģiskiem pasākumiem.

Satikties ar cilvēkiem un izklaidēties svētdienās dodas 75,5% sieviešu un 71,1% vīriešu, sporto 31,4% sieviešu un 38,1% vīriešu, reliģiskos un sabiedriskos pasākumos piedalās 10,7% vīriešu un 19% sieviešu, bet ar vaļaspriekiem nodarbojas 6,5% vīriešu un 3,3% sieviešu.

11. SIEVIETE – DZĪVES SKAISTUMS UN DAILE

*Sievietes ir kā rozes, kuras ievītas mūsu
pelēkajā un vienmuļajā dzīvē.*

F. ŠILLERS

*Būt skaistai ir tik jauki,
Un jauki ir gudrai būt,
Un tomēr ne skaista, ne gudra,
Bet laimīga vēlētos kļūt.*

Ā. ELKSNE

*Es vienmēr būšu puscelā uz tevi,
Jo mīlestības ceļam gala nav.*

V. BELŠEVICA

Lai jūs būtu laimīga, pirmām kārtām esiet stingri pārliecināta, ka satiksiet brīnišķīgu dzīvesdraugu un izveidosiet stabilu ģimeni, būsiet vairāku bērnu māte!

Neļaujiet sevī ielavīties pesimismam, nomāktībai, bezcerībai, nevarībai un citām nevēlamām īpašībām, kas var mazināt jūsu skaistumu, šarmantumu, valdzinājumu, pievilcību, daili un sievišķīgumu kopumā.

Ģērbieties iespējami moderni, gaumīgi un eleganti, atbilstoši savai individualītai! Izkopiet staltu stāju un vingru gaitu!

Apmeklējiet mākslas un kultūras iestādes, sporta pasākumus, dejas un dažādus sarīkojumus, mājas viesības, pieņemšanas! Neatsakieties no ceļojumiem, ekskursijām, citu valstu apmeklējumiem!

Ja ievērosiet teikto un būsiet sievišķīga, maīga, smalkjūtīga, taktiska, labestīga, ie-

jūtīga, izpalīdzīga, tad netrūks jūsu personības cienītāju un pielūdžēju, kas savukārt būs garantis lieliskas un laimīgas ģimenes dzīves sākotnei.

Rainis savās dienasgrāmatās 1912. gadā rakstīja: “Mīla un sieviete ir smalkums dzīvē, ir cēlums. Pat emancipācija dara viņai pāri, reducējama visu uz miesisko vien.

Ne jau pēc veikala un pārtikas jādzenas sievietei, bet pēc poēzijas, ne rakstītās, bet dzīvotās... Tas ir sievietes speciāls spēks, kas vīrietim nekad nevar būt. Lai to viņš meklē un kopj! Tās dabā ir puķes, dziesmas, krāsas, klusums, smarža. Par ko tādu sieviešu nav? Pēc tām ilgojas cilvēki... Par ko neviena tāda negrib būt? Tik vīrietim pakaļ censties sausā zināšanā, veikalismā – ja daudz – sentimentālītātē. Vīrietis paliek vientulis, ka nav sievietes, kas viņu papildina.”

Šajā Raiņa saucienā pēc sievišķīgas sievietes ir daudz dziļāka jēga, nekā to ātrumā aptveram. Rainis neprasa nevarību vai malā stāvēšanu, viņš prasa no sievietes būt par vīrieša papildspēku, to īpašo spēku, kādu vienīgi sieviete spēj dot mūsu pasaulei un bez kāda šī pasaule šķiet pelēka un plakana, kurā arī vīrietis saplok un nespēj būt tas, kas viņš varētu būt. Tas ir briesmīgi!

Sievišķīgumam vajadzētu būt ikvienas meitenes garīgā veidola sastāvdaļai. Reizē ar to nopietna uzmanība veltāma arī sievišķīgas uzvedības ieadzināšanai ciešā saistībā ar intelektuālo, fizisko, tikumisko un estētisko audzināšanu.

Sievišķīgas sievietes ir mūsu tautas balsts. To būtiski izteicis Rainis:

*Viss dzīves daiļums nāk no sievietes,
Bez tās mēs dzīves nastu nepanestu, –
Viss dzīves mīļums nāk no sievietes,
Bez tās mēs tumsībā un naidā dvestu.*

Lai dzejā teiktais kļūtu īstenība, vispirms vīriešiem vajadzētu būt vīrišķīgākiem, pieklājīgākiem un džentlmeniskākiem, viņiem jākļūst par galvenajiem naudas pelnītājiem, ģimenes uzturētājiem, fiziskā darba darītājiem.

Vēlams, lai vīrieša spējas visvairāk izpaustos prāta un sadzīves sfērā, bet sievietes – jūtu pasaulē. Lūk, tad vīrietis kļūst vīrieša vārda cienīgs!

Reizē ar to **katram vīrietim vislielākā uzmanība jāvelta savas uzvedības kultūras pilnveidei, uzmanīgi un ar pietāti izturoties pret sievieti, palīdzot viņai saglabāt sievišķību.**

KOPSAVILKUMS

Daudzas sievietes jau no agras bērnības izstaro sievišķības skaistumu, maigumu, labestību, atklātību, dabiskumu, patiesīgumu, saulainību.

Vēlāk viņas izceļas ar augstu intelektu, daili, čaklumu, darbīgumu un kļūst par lieliskām ģimenes pavarda sargātājām, ligavām, sievām, mātēm – dzīvības devējām. Taču daļai sieviešu jau no jaunības pietrūkst sievišķīguma, it īpaši iekšējā skaistuma, iejūtības, pietātes, smalkjūtības, pievilcības, valdzinājuma.

Laimīgas dzīves izveidei, savu ieceru, domu, ilgu, vēlmju īstenošanai nozīmīgi ir pašai apzināties savu vērtību, dotības, spējas un iespējas, kā arī realizēt tās.

Vispatīkamākais ir sievietes dabiskais skaistums, kas tikai nedaudz rotāts ar kosmētiku.

Mūsdienās attīstīta ir higiēniskā, profilaktiskā, ārstnieciskā, ķirurģiskā, plastiskā un dekoratīvā kosmetoloģija.

Atbilstoša, ar mēru un prasmīgi lietota kosmētika kopā ar dabisko skaistumu, veselību, gaišām domām, labiem darbiem, smalkjūtību, taktiskumu un pieklājīgu uzvedību palielina ikvienas sievietes skaistumu, pašapziņu, valdzinājumu un daili.

Arī lietišķām sievietēm, kuras ir kārtīgas valsts darba izpildītājas, prasmīgas darba darītājas, zinošas mākslas, kultūras un izglītības darbinieces, kā arī aktīvas sabiedriskā darba veicējas, vajadzētu būt sievišķīgām gan mājās, gan darbā, gan atpūtā un visā dzīvē kopumā.

Sievietei nepieciešams ievērot harmonisku līdzsvaru starp darbību ārpus mājas un mājas dzīvi. Sievietes galvenais uzdevums šajā dzīvē – radīt un audzināt bērnus, rūpēties par ģimenes pavardu.

Sievišķīgas sievietes ir mūsu tautas nākotnes pamatu pamats.

DEJAS MĀKSLA UN UZVEDĪBA DEJU ZĀLĒ

*.. nav nekā skaistāka par fregati pilnās burās,
par auļojošu zirgu un par sievieti dejā.*

O. DE BALZAKS

*Un ap šo uguni mūžīgo, kas mērī
mūžu un mūziku un liesmās dvēseli
grūž, tango dejosim mēs.*

O. VACIETIS

**Izlasījuši šo nodaļu, jūs gūsiet zināšanas un izpratni
par**

- dejas mākslas attīstību,
- deju daudzveidību un to iedalījumu,
- dejas nozīmi cilvēku dzīvē,
- pieklājīgu aicinājumu uz deju,
- staltu, graciozu, galantu un pieklājīgu dejošanu,
- uzvedību pēc dejas un pēc sarikojuma,
- uzvedību saviesīgos deju vakaros,
- galantu uzvedību greznās ballēs,
- dejošanas pilnveidi.

1. DEJAS MĀKSLAS ATTĪSTĪBA

DEJA ir horeogrāfiskās mākslas veids, kura galvenie izteiksmes līdzekļi ir ķermeņa harmoniskās kustības, kas ritmiski izkārtotas noteiktā kompozīcijā, tempā, dinamikā.

Dejas māksla ir viens no visvecākajiem mākslas veidiem cilvēces attīstībā.

Dejas pirmsākumi sniedzas tālā senatnē. Par sadzīves deju aizsākumu uzskata tā dēvētās **kulta dejas**, kas bija saistītas ar dažādiem reliģiskiem rituāliem.

Dejas mākslas attīstība ilgusi gadu tūkstošus.

Vēlāk katrā tautā, tām attīstoties atbilstoši tradīcijām, paražām un mentalitātei, izveidojas dažādas dejas. Tās sākotnēji visvairāk bija saistītas ar ģimenes godiem, gadskārtu tradīcijām un ieražām.

Par pirmatnējām dejām Eiropā liecības sniedz senākā akmens laikmeta (apmēram pirms 2 – 3 milj. g.) cilvēka zīmējumi uz klinšu alu sienām Francijā un Spānijā.

Eiropā, tāpat kā daudzos citos kontinentos, kopš seniem laikiem bija iecienītas **tautas dejas**.

Latviešu tautas dejas raksturīgākās iezīmes sākušas veidoties jau pirms **13. gs.** un laika gaitā, protams, attīstījušās un pilnveidojušās.

Mazliet citādāk veidojušās **sarīkojuma jeb balles dejas**. Tās sākušas veidoties viduslaiku augstmaņu viesībās, kurās tika rīkotas greznās pilis. Tādēļ arī dejas ritmi nav tik draiski kā tautas dejām, bet gan ieturētāki un atturīgāki, tādējādi cenšoties izcelt personas nozīmīgumu sabiedrībā.

Sarīkojumu dejas (sauktas arī par balles, salona, viesību dejām) tālāk attīstījušās atbilstoši laikmeta prasībām, kā arī, papildinoties ar dažiem tautu deju elementiem, izveidojās **priekšnesumu dejas**. **Latvijā tās parādījās 17. gs., kad pirmos deju priekšnesumus sniedza ceļojošas komediantu trupas.**

Mūsdienās ir daudzas un dažādas deju modifikācijas. Sevišķi iecienītas ir balles un salona, viesību un skatuves, tautiskās un klasiskās, raksturdejas un estrādes, varietē un erotiskās, kā arī citas dejas.

2. DEJU DAUDZVEIDĪBA UN TO IEDALĪJUMS

Dejas māksla ir plaša un daudzveidīga. Nereti pat grūti noteikt dejām kopīgas pazīmes un izpausmes, taču tās visas vieno cilvēka ķermeņa kustību ritma un mūzikas skaņu harmonija.

Redzam, ka izplātītākās ir **sadzīves**

Mūsdienās vairākas dejas uzskatāmas kā mākslas, sporta un mūzikas harmoniska sintēze.

Deja ir visdažādāko pasākumu rota.

dejas un priekšnesumu dejas. Pie sadzīves dejām pieskaita tautas dejas un sarīkojumu dejas.

Tautas deja ir senākais dejas mākslas veids. Tā sākotnēji bija cieši saistīta ar ģimenes svētkiem, ieražām un tradīcijām.

Sarīkojumu dejas tiek dēvētas arī par balles, salona vai viesību dejām. Pēc būtības sarīkojumu dejas varam uzskatīt par sporta un mākslas sintēzi. Tāpēc tās paredzēts iekļaut pat olimpisko spēļu programmā.

Priekšnesumu dejas (sauktas arī par skatuves, teātra dejām) **izveidojušās, radošo izpildījuma procesu sniedzot skatītājam un pakļaujot deju skatuves mākslas likumiem.**

Izšķir vairākus priekšnesumu deju veidus: tautiskā deja, skatuves deja, raksturdeja, estrādes deja, klasiskā deja.

DEJAS	
Sadzīves dejas	Priekšnesumu dejas
Kulta dejas	Skatuves dejas
Tautas dejas	Tautiskās dejas
Sarīkojumu dejas	Raksturdejas
	Estrādes dejas
	Klasiskās dejas

Deju iedalījums

Klasiskā deļa ir augstākā deļas mākslas forma un cieši saistīta ar baletu.

Agrāk iecienītas deļas bija Vīnes valsis, angļu valsis, tango, fokstrots, polka. Mūsdienās iecienītas ir arī vēl modernās deļas un agrāko deļu visdaļādākās modifikācijas.

Dažkārt vairākas modernas deļas deļo nevis partneri kopā, bet arī atsevišķi un bez jebkādas kautrēšanās pievienojas pārējiem deļotājiem. Pat divatā deļojot, abi partneri pievienojas citu pāru deļotāju kopai.

Tas ir interesanti

Viena no populārākajām profesijām Ēģiptē sievietu vidū ir vēderdeļotāja profesija. Tā ir sena un ienesīga deļas māksla. Ēģiptē ir viena vēderdeļotāja uz 5000 iedzīvotājiem (Ēģiptē ir 62 miljoni iedzīvotāju).

Ārzemju tūristus un vietējos iedzīvotājus dažādos koncertos, naktsklubos un restorānos izklaidē vairāk nekā 12 000 vēderdeļo deļotāju. Tomēr īsti meistarīgi šo eksotisko un erotisko deļu prot tikai kādas simt izcilas deļotājas. Labākās deļotājas uzstājas elegantākajos kabarē, filmējas kino un brauc ārzemju turnejās.

Pasaulē ēģiptiešu vēderdeļo skola skaitās nepārspēta. Uz šo seno piramīdu zemi no visas pasaules dodas daudz deļo cienītāju un deļotāju, kas izsmalcināto ķermeņa kustību mākslu vēlas apgūt pie ēģiptiešu zvaigznēm.

Labākās deļotājas savu mākslu demonstrē pasaules vēderdeļo festivālos, kas notikuši ASV, Japānā, Francijā, Vācijā, Ēģiptē, Argentīnā.

Mazliet par diskotēku, masku balli un karnevālu

DISKOTĒKA – jaunatnes atpūtas vakars ar skaņu ierakstu atskaņošanu, deļām, diskžokeja (vadītāja) stāstījumu par mūziku un mūziķiem.

Diskotēka radusies un sākotnēji attīstījies Francijā, vēlāk – daudzās citās valstīs.

Diskotēkas ir sevišķi populāras jauniešu vidū. Tajās parasti valda jautra un brīva gaisotne. Taču arī diskotēkās jāuzvedas pieklājīgi. Lielākā daļa diskotēku apmeklētāju to arī ievēro.

Diemžēl daļa publikas pārāk aizraujas ar alkoholu, narkotikām, naudas darījumiem un citām nosodāmām un nekulturālām nodarbēm.

Arvien lielāku atsaucību gūst izklaidējošā un tematiskā programma. Tā tiek izvērsta gan atsevišķos diskotēkas pasākumos, gan diskoklubos. Diskotēka ir lieliska un iecienīta jaunatnes brīvā laika pavadīšanas forma.

Labi organizētos diskotēkas pasākumos ir iespējams apgūt arī deļošanas iemaņas, sākotnējas zināšanas par pašdarbības vadīšanu un norisi.

MASKU BALLE – saistīta ar dažnedaļādīgiem pārgērbšanās veidiem, deļām, rotaļām, intrigām un jautru draiskuļošanu.

Parasti šādās ballēs valda jautra, atraisīta un brīva gaisotne.

Dalībnieka oriģinalitāti paū viņa māka izvēlēties savdabīgu tērpu un masku, un prasmi demonstrēt to.

Maskas un tērpa būtību vajadzētu samērā labi pārzināt un ar atbilstošu stāju, gaitu, kustībām, mīmiku, deļām, rotaļām,

intrigām un citām izdarībām prast demonstrēt, atainot un paust šīs maskas būtību.

Tas viss darāms saistījumā ar korektu, taktisku un pieklājīgu izturēšanos, savstarpējām saprotošām attiecībām. Piemēram, ja nevar noteikt, ko kāds tērps vai maska nozīmē, tad neklājas prasīt, jo nevienam nepatīk, ja viņa tērpu nepazīst. Citi piemēri – nekorekti ir aizrādīt uz tērpa vai maskas nepareizībām, nepilnībām, bezgumību u. tml.

Masku ballē, piemēram, intriģēt var pēc sirds patikas, bet nepārkāpjot vispārpieņemtās pieklājības normas, lai, noņemot masku, varētu atbildēt par saviem vārdiem un uzvedību.

KARNEVĀLS – tautas svētki ar dejām un spēlēm.

Šie svētki radušies un sākotnējo attīstību guvuši Itālijā un vēlāk arī citās pasaules valstīs.

Karnevālos piedalās gan bērni un jaunieši, gan pieaugušie un gados vecāki cilvēki.

Tasir interesanti

Masku balles, puķu balles un citas balles, kā arī karnevāli plaši iecienīti Vācijā, Francijā, Šveicē, Austrijā un citās Eiropas valstīs. Piemēram, Ķelnē masku balles ir sevišķi plaši tautas svētki, kuri samērā bieži aizņem pat pilsētas ielas, laukumus, parkus, dārzus, skvērus.

3. DEJAS NOZĪME CILVĒKA DZĪVĒ

Deja un dejošana

- ◆ attīsta vingras, harmoniskas un graciozas kustības,
- ◆ veido staltu stāju un raitu gaitu,
- ◆ uztur slaidu un vingru augumu,
- ◆ saglabā možumu un dzīvesprieku,
- ◆ sniedz saviļņojumu un valdzinājumu,
- ◆ sekmē gaumes un stila izkopšanu,
- ◆ veicina cilvēka estētisku un ētisku izaugsmi,
- ◆ uzlabo asinsriti, nostiprina kāju muskuļus,
- ◆ palīdz atbrīvoties no stresa un uzlabo veselību kopumā,

*Deja pilnveido un bagātina mūsu dzīvi.
Tā mūsu dzīvē ienes skaistumu un daili,
prieku un gandarījumu, sekmē cilvēku
iepazīšanos un tuvināšanos.*

- ◆ pauž arī tautas tradīcijas, paražas un mentalitāti.

Latvieši ir dejojāji un dziedātāju tauta. Dejots un dziedāts tiek gan svētkos, gan ikdienā. Deja ir daudzu pasākumu galvenā sastāvdaļa. Tā ne tikai bagātina dažādu sarīkojumu norisi, bet sekmē un pilnveido kulturālu saskarsmi ar citiem gan pašu mājās, gan ārvalstīs.

Par to liecina pārpildītie deju un sporta svētki, vērienīgie starptautiskie festivāli un konkursi. Ne velti daudzās valstīs šiem pasākumiem tiek atvēlēts ievērojams finansējums.

4. AICINĀJUMS UN DEJU

Ja uz sarīkojumu atnāk kopā ar partneri, tad pieklājas uzmanību galvenokārt veltīt viņam un visvairāk dejojot ar viņu. Turklāt vīrietim neklājas dāmu atstāt vienu. Pat deju starplaikā viņam jāpievērš sievietei uzmanība un patīkami jākavē laiks.

Viesībās, pieņemšanās vai restorānā vīrietim vispirms ir jādejo ar tām sievietēm, kuras sēž pie viņa galda vai arī vakaru ir pavadījušas viņa sabiedrībā.

Ja uz deju sarīkojumu ierodas vienatnē, tad, protams, dejo, ar ko vien vēlas.

PARTNERA IZVĒLE. Vīrietim dejas partnere jāizvēlas neuzkrītoši. Nav pieklājīgi ilgi lūkoties apkārt un katru sievieti pārāk uzkrītoši nopētīt no galvas līdz papēžiem.

LŪGUMS UZ DEJU. Vīrietim, kas lūdz sievieti uz deju, jāuzvedas taktiski, korekti, pieklājīgi. Viņa stājai jābūt staltai un nevainojamai, ārienei sakoptai, visām pogām aizpogātām, kaklasaitei sakārtotai, matiem kārtīgi saķemmētiem. **Neklājas sievieti uz deju aicināt no attāluma, nevēriģi mājot ar roku, metot ar galvu, miedzot ar aci, rādot ar pirkstu. Vīrietis pie izraudzītās dāmas pieiet pāris soļu attālumā un stalti nostājas viņas priekšā, tad, viegli paklanoties, paskatās acīs un, turot rokas brīvi gar sāniem, korekti aicina dāmu uz deju.** Uz deju uzlūdz tikai ar paklanīšanos vai arī sakot: “Vai drikstu lūgt?”

Sieviete savu piekrišanu izsaka ar laipnu sejas izteiksmi un vieglu galvas mājienam. Kaut sievietei ir patīkami, ka viņa uz-

lūgta uz deju, nevajadzētu savu prieku paust pārāk vētrāni. Uzaicinājums uz deju jāuztver mierīgi, saglabājot pašcieņu.

Ja sieviete nevēlas iet dejojot, tad atteikumam jābūt taktiskam, korektam, ir jāpateicas par uzmanību. Apvainojoša ir sievietes augstprātīga un vīzdegunīga izturēšanās. Netaktiski rīkojas tās sievietes, kas, nevēlēdamās dejojot, izliekas aicinājumu nemaz nedzirdam, pagriež galvu sānis, sarunājas ar blakus sēdētāju, rakņājas pa somiņu u. tml.

Vīrietim nevajadzētu apvainoties un krist panikā, ja viņš saņem atraidījumu – “kurvīti”. Dažkārt atteikšanās iemesli ir pamatoti, taču vīrietim šos iemeslus nevajadzētu mēģināt par katru cenu izdibināt.

Arī sievietei nav jāpaskaidro, kāpēc viņa nevēlas dejojot. Kaut gan atraidījums ir nepatīkams, pieklājīgs vīrietis pēc tā saņemšanas taktiski atvainojas, galanti paklanās, izsaka nožēlu un dodas projām.

Ja sieviete atteikusi vienam vīrietim, tad viņai neklājas šo deju dejojot ar citu vīrieti. Bet, ja sieviete deju jau agrāk kādam apsolījusi, tad viņai jāpateicas par aicinājumu, jāatvainojas un jāpaskaidro atteikšanās iemesls.

Atteikšanās gadījumā vīrietim nevajag izvēlēties citu partneri turpat blakus, bet gan zāles attālākā vietā vai vispār šo deju nedejojot.

Slēgtos vakaros, mājas viesībās un banketos, kā arī restorānā un kafejnīcā draugu un paziņu lokā sievietei nebūtu jāatsakās dejojot.

Ja deju zālē sieviete ir ieradusies ar partneri, tad citam vīrietim, lūdzot šo dāmu uz deju, vispirms jālūdz atļauja viņas pavadonim un tikai pēc tam viņai pašai. Pēc senas tradīcijas viņš var jautāt: **“Vai atļausiet dejoj ar jūsu dāmu?”** Uz to sievietes pavadonim ir jāatbild ar galvas mājieni.

Par iešanu vai neiešanu dejojot jāizlemj pašai sievietei. Sieviete, kas nevēlas ar šo uzlūdzēju dejoj, atsaka. Pēc atraidījuma sieviete bez jebkādiem sirdsapziņas pārmetumiem drīkst šo deju dejoj ar savu partneri. Ja sieviete vēlas dejoj ar uzlūdzēju, viņa vispirms ar vieglu galvas mājieni pauž savu piekrišanu, tad pieceldamās pa-

māj savam pavadonim un dodas uz dejošanas vietu.

Uz dejas laukumu vīrietis iet blakus savai partnerei vai arī nedaudz aiz viņas. Ja telpa ir pietiekami liela, tad vīrietis, pēc senas tradīcijas, sievietei piedāvā labās rokas elkoni, lai viņa varētu to viegli satvert.

Nonākot dejas vietā, vispirms abiem dejojājiem vajadzētu apstāties, tad vīrietim vēlreiz partnerei viegli jāpaklanās un laipni jāpaskatās acīs, bet viņai jāatbild ar piekrišanu un galvas mājieni.

Iekams sākt dejoj, vīrietis stalti nostājas un ne pārāk cieši saņem partneri.

5. DEJOSIM STALTI, GALANTI, GRACIOZI UN PIEKLĀJĪGI

Dejošana ir horizontālās vēlmes vertikāla izpausme.

Dz. B. Šovs

Skaisti un graciozi vajadzētu dejoj ne tikai senās klasiskās un tautā iemīlotās parastās, bet arī mūsdienu modernās dejas.

Parasti **dejojot sāk ar labo kāju**. Ja zālē daudz dejojāju, soli jāliek uzmanīgi un aturīgi.

Dejojot vīrietim sieviete jāvada korekti, atraisīti, taktiski, uzmanīgi un viegli. Viņam jācenšas pārāk negorīties, nelocīties un netraucēt citus dejojājus.

Neklājas dejojot brāzties pa zāli, kā arī mīņāties un grozīties uz vietas, jo sevišķi, ja telpa ir pietiekami plaša. Dejojot jābūt piesardzīgiem, jāizvairās kāpt citiem uz kājām un uzgrūsties virsū, šļūkt ar kājām pa grīdu. Dejā tempu, soli, pagriezienus un stilu kopumā nosaka vīrietis.

Ja uzaicinātā sieviete slikti un nemāku-

liģi dejoj, tad vīrietim neklājas to aizrādīt, pārnest, kā arī sākt mācīt viņu dejoj. Šādā gadījumā ieteicams piemēroties sievietes dejas mācai un ritmam. Jācenšas vadīt partneri noteiktāk un neievērot viņas kļūmes dejas soļos.

Dejojot nevajadzētu būt pārlieku runīgam un skaļam, kā arī pārāk daudz censties uzzināt par partneri un stāstīt par sevi. To varētu darīt, ja kopā dejoj vairākkārt.

Kaut arī vīrietis savu vārdu ir pateicis, sieviete var savu vārdu neizpaust. Jāraugās, lai, sarunājoties un kavējot laiku, netiktu zaudēts dejas ritms.

Neklājas kritizēt arī citus dejojājus un klātesošos.

Nevajadzētu dejas laikā arī pilnīgi klusēt. Pat ar nepazīstamu partneri varētu pārmīt dažus vārdus, piemēram, par mūziku, sarīkojuma norisi.

Būtu jauki, ja partnere izjustu, ka dejoj ar viņu jums tiešām ir patīkami.

Vīrietis varētu dāmai izteikt arī kādu komplimentu, bet ne pārspīlētus glaimus.

Kompliments, kas izteikts laikā, vietā, taktiski, smalkjūtīgi, ar mēra izjūtu un pietāti ir brīnišķīgs līdzeklis garastāvokļa un noskaņojuma uzlabošanai, kā arī iepazīšanās sekmēšanai. Nekādā gadījumā neklājas dejas partneri prasīt – cik viņai gadu. Savukārt vīrietim prasīt – cik viņš pelna.

Dejas laikā sarunājoties jāskatās partneri acīs, taču vīrietim neklājas uzkrītoši pēdīt viņas rotaslietas, kādu apģērba detaļu, dziļu dekoltē u. tml.

Ieteicams dejas zālē pieklājīgi, taktiski, smalkjūtīgi un pieklusināti tērzēt ar dejas partneri, netraucējot citus un nezaudējot dejas ritmu. Ja gadās kādam nejauši uzgrūsties virsū vai uzkāpt uz kājas, tad vīrietim jāatvainojas.

Neklājas dejošanas laikā sarunāties ar citiem, viņus skaļi sveicināt, dungot dejas melodiju, būt bravūrīgam un traucēt pārējos. Paziņas var pasveicināt ar galvas mājienu.

Dejas laikā neklājas ne dzert, ne ēst, pat konfektes vai košļājamo gumiju.

Nekulturālības izpausme ir pirms dejas un to laikā lietot alkoholu. Grādīgo dzērienu lietošana var sagandēt sarīkojumu ne tikai sev, bet arī citiem. Žēl, ka bieži vien deju zāles apmeklētāji to neapzinās.

Ja dejas laikā vīrietis uzvedas netaktiski, nepieklājīgi, tad sievietei bez attaisnošanās deja jāpārtrauc.

Iereibis un piedauzīgs dejojotgribētājs jāatraida bez kādas kautrēšanās.

Pavērojot no malas, jākonstatē, ka **vieni dejojāji izraisa patiku, apbrīnu un sajūsmu, savukārt citi – nepatiku.** Nepatiku galvenokārt rada dejojāju nepiedienīgas kustības, neglīta stāja, lempīga un grīīga gaita. Sevišķi neglīti izskatās, ja sieviete dejas laikā plati izvērš kājas, saliec muguru kūkumā, cenšas partnera uzmanību pievērst savām krūtīm u. tml.

Arī vīrietim jābūt galantam. Piemēram, viņam jāseko, lai netiktu burzīts un uz augšu virzīts sievietes tērps. Ja sievietei aizmugurē dziļš dekoltē, tad vīrietim rokas jātur nevis uz kailās muguras, bet gan uz sāna.

Pavisam nepieklājīgi ir pieskarties pie rotaslietām un citiem tērpa greznojumiem.

Publiskā sarīkojumā un atklātā deju vakarā nebūtu vēlams dejas laikā mainīties ar partneriem. To varētu darīt slēgtā vakarā, masku ballē, karnevālā, mājas viesībās, draugu lokā.

Pieklājība prasa uzsākto deju nodedojot līdz beigām.

6. UZVEDĪBA PĒC DEJAS UN PĒC SARĪKOJUMA

PĒC DEJAS. Deju vajadzētu pabeigt līdz ar pēdējo mūzikas akordu. Graciozi būtu, ja partnere vingri pagrieztos, ieskatītos acīs un pateiktos par deju, bet kavalieris – stalti paklanītos.

Ja ir vēlēšanās uzlūgt uz nākamo deju, tad vīrietim jāpavaicā partnerei, vai arī viņa to vēlas. Ja sieviete vairs dejoj negrib, vīrietim viņa ir jāpavada līdz sēdvietai, korekti jāpaklanās un jāpateicas par deju.

Ļoti nepieklājīgi ir partneri atstāt zāles vidū vienu un par deju nepateikties. Savukārt sievietei taktiski un smalkjūtīgi ir jāatbild uz pateicību, nevis nevērīgi jāpagriež mugura un jāuzsāk sarunas ar blakus esošajiem.

Ja sieviete vēlas, lai vīrietis kādu brīdi pie viņas uzkavētos, viņa lūdz partneri apsēsties vai pastāvēt līdzās. Tad ir īstais brīdis pabeigt dejas laikā sākt sarunu, it īpaši, ja partneriem radušās savstarpējas simpātijas. Te lieti der atcerēties dzejnieces Māras Zālītes četrindi:

Būt tavā tuvumā.

Ko vēl var vēlēties.

Vēl var vēlēties tuvāk būt.

Tuvu, vēl tuvāk.

Dejotāju savstarpējās simpātijas un iepazīšanos iespējams turpināt, ja partnere kundzei uzlūdz uz kādu no nākamajām dejām.

DĀMU DEJA. Uz dāmu deju sievietei vajadzētu uzlūgt pirmām kārtām savu partneri vai to, ar kuru šai vakarā visvairāk

dejojs. Šādu uzaicinājumu vīrietim neklājas atraidīt.

Ja ir paziņota dāmu deja, tad vīrietim nav uzkrītoši jātiecas, lai kāda sieviete viņu uzlūgtu. Iespējams, ka sieviete jau ir nolūkojusi sev partneri.

Kad sieviete uzaicinājusi uz dāmu deju, vīrietis nedrīkst aizmirst viņai pateikties. Taču vīrietim nevajadzētu kļūt pārāk pašpārliecinātam. Būtu nepieklājīgi sākt sevi slavēt, sakot partnerei, piemēram: “Jums ir laba gaume!”, “Gaidu nākamo uzaicinājumu!”, “Biju pārliecināts, ka uzlūgsiet tieši mani!”

Pieklājība prasa, lai vīrietis uz nākamo deju uzlūgtu sievieti, ar kuru nodejojis dāmu deju.

PĒC SARĪKOJUMA. Deju vakara nobeigumā vīrieša pienākums ir savu deju partneri pavadīt līdz mājām. Slēgtā sarīkojumā vīrietis pavada uz mājām savu galda biedri. Viņš pasniedz sievietei mēteli, atver durvis un aicina doties mājup. Īsts džentlmenis dāmu arī centīsies pavadīt mājām.

Bet, ja nu tas nav iespējams, tad viņa pienākums ir kopā ar dāmu aiziet vismaz līdz transportlīdzekļa pieturai vai stacijai. Vīrietim vajadzētu pagaidīt, līdz sieviete iekāpj transportlīdzeklī un aizbrauc.

Vislabāk būtu dāmu pavadīt līdz mājām ar taksometru. Šai gadījumā vīrietis vispirms atver taksometra priekšējās durvis un vienojas ar šoferi par maršrutu. **Tad viņš atver mašīnas aizmugures durvis un lūdz dāmu ieņemt vietu.** Pēc tam vīrietis apsē-

žas blakus dāmai vai arī, ja viņa ir maz pazīstama, blakus šoferim. **Vīrietis dāmu pavadā līdz mājas vai dzīvokļa durvīm.**

Ja dāma neiebilst pavadīt kopā ar viņu arī turpmāko vakara daļu, tad vīrietim jāpateicas par to. Toties, ja dāma to nevēlas, viņai vajadzētu pieklājīgi pateikties par pavadīšanu un atvadīties.

Tas ir interesanti

Vairākās ārvalstīs sieviete dažkārt ielūdz vīrieti dzīvoklī uz 5 – 10 minūtēm, un tas netiek uzskatīts par pieklājības pārkāpumu.

Savukārt pie mums uzaicinājums ir atkarīgs no vīrieša galantuma, pieklājības un sievietes uztveres.

7. UZVEDĪBA SAVIESĪGOS DEJU VAKAROS

Saviesīgi deju vakari un greznas balles ir iecienīti atpūtas un izklaidēšanās pasākumi. Saviesīgus deju vakarus mēdz rīkot samērā šauram radu, draugu un paziņu lokam, lai

- ◆ deļotu un muzicētu,
- ◆ dziedātu un skaitītu dzeļu,
- ◆ tērzētu un patikami pavadītu laiku.

Deļu vakariem parasti neklāj bagātīgu galdu, jo šādos sarikojumos galvenās ir deļas. Patikamu noskaņu rada pat neliels, bet glīti sakārtots bufetes jeb zviedru galds. Var arī uz paplātes pasniegt atspirdzinošus dzērienus, kokteiļus, tēju vai kafiju, sviestmaizītes, kūkas, cepumus, augļus, saldumus.

Nelieliem deļu vakariem nav nepieciešami pārāk grezni un izmeklēti balles tērpi, tomēr tajos jāierodas rūpīgi sakoptiem. Arī viesu savstarpējās attiecības ir mazāk ceremoniālas nekā plašās viesībās un greznās ballēs. Taču deļot vajadzētu iemācīties laikus.

Deļošanu iespējams apgūt gan kultūras namos, gan deļu klubos, deļu skolās un kursos. Te tiek gaidīti bērni (4 – 5 gadu vecumā), jaunieši un pieaugušie.

*Gūstiet smaīdu savā seļā,
Gūstiet gandarījumu katrā deļā!*

Parasti tiek piedāvātas sporta deļu programmas, kurās ietilpst 10 deļas, kas dalās standartdeļās (valsis, Vīnes valsis, tango, fokstrots) un Latīņamerikas deļās (samba, ča-ča-ča, rumba u. c.).

Vairākās Rīgas skolās māca pat izlaiduma klašu audzēkņiem valsi un citas populāras deļas.

Ir iespējams mācīties arī privāti, kur māca, ievērojot individuālās intereses, kā arī sabiedrībā populārākās deļas (valsi, tango, fokstrotu) un pieņemšanās atskaņotās deļas.

Deļu kursos var apgūt ne tikai deļas prasmi, bet arī labu stāju, lokanību, labas koordinācijas un savstarpējās saskarsmes spējas ar citiem cilvēkiem, kā arī deļas mūzikas izpratni.

Saviesīgos deļu vakaros parasti spēlē orķestris vai arī atsevišķi mūziķi. Šādos vakaros reizēm notiek arī dziedāšana, dažādas rotaļas un citi izklaidējoši pasākumi, taču galvenā ir deļošana.

Pieklājīgi būtu, ja vīrietis vispirms par deļu partneri izvēlētos dāmu, ar kuru atnācis kopā, tad – deļotu ar pārējām pazīstamām sievietēm, t. i., ar kurām bijis kopā viesībās, teātros, koncertos, ceļojumos.

Džentlmeņa pienākums ir kaut reizi dejot ar namamāti, viesību organizētāju, jubilāri.

Lai kāds arī būtu vīrieša sabiedriskais stāvoklis, viņam jācenšas dejot ar vairākām sievietēm, katrai no viņām veltot pienācīgu laipnību un uzmanību.

Pasākuma rīkotāju uzdevums ir rūpēties, lai viesi negarlaikotos, lai vīrieši bez uzmanības neatstātu nevienu sievieti. Taču tas darāms taktiski. Turpmākajās dejās un rotaļās vai citos izklaides pasākumos jācenšas piedalīties visiem klātesošajiem.

Īpaši labiem dejojotājiem nevajadzētu pārlietu demonstrēt savu dejojprasmī, jo šā-

da sevis izcelšana ne vienmēr atstāj patīkamu iespaidu uz pārējiem.

Ja dejojat labāk par pārējiem un vēlaties to parādīt citiem, tad viesībās varat uzstāties ar solodeju. Tas varētu arī pārējos viesus rosināt parādīt kaut ko savdabīgu un interesantu.

Varētu izvēlēties gan modernās dejas, gan senas klasiskās un tautā iemīļotās parastās dejas, kas īpaši tuvas sirdij vecāka gadagājuma cilvēkiem.

Deju zālē neklājas uzkrītoši vērot citus, aprunāt un kritizēt viņus, kā arī drūzmēties vienkopus un traucēt dejojotājus.

8. PAR GALANTU UZVEDĪBU GREZNĀS BALLĒS

*Šādās ballēs visgreznākos tērpus un
viskultūrālāko uzvedību!*

Pēdējos gados arvien vairāk riko plašas un greznas balles.

Šādām ballēm pirmām kārtām nepieciešamas plašas telpas: deju zāle, telpas viesu sagaidīšanai un atpūtai, viesību galdiem.

Pirms greznas balles veicams liels sagatavošanās darbs.

Balles rīkotājiem, piemēram, vismaz pāris nedēļu iepriekš ir jāizsūta ielūgumi. Pēc ielūguma saņemšanas katram uzlūgtajam jāpaziņo par piedalīšanos vai nepiedalīšanos sarīkojumā.

Parasti ielūgumā minēts apģērbs, kādā būtu jāierodas, bet, ja īpašas atzīmes par apģērbu nav, neskaidrības gadījumā vēlams uzzināt prasības par apģērbu, lai nerastos situācija, ka daļa viesu ieradušies vakartērpos, bet citi – ikdienas apģērbā.

Ja jāierodas vakartērpos, dāmām tā varētu būt grezna vakarkleita vai grezn-

bikškostīms. Kungiem piestāvētu fraka vai smokings, vai elegants uzvalks.

Ballē jāierodas noteiktā laikā labā garastāvoklī un piemērotā tērpā. **Balles viesus parasti sagaida namatēvs vai arī balles organizētāji** (vēlams dāma un kungs), **kuri sasveicinās ar viesiem.** Tad viesus aicina iepriekš sakārtotā telpā un piedāvā glāzi šampanieša.

Labais tonis prasa ballē vislielāko uzmanību veltīt dāmām un dejošanai, nevis smēķēšanai un pārmērīgai alkohola lietošanai.

Senāk balles atklāja ar **polonēzi**. Tās pamatā ir cēla soļošana pa dejas telpām, trešajā solī līgani pietupstoties. Pirmo reizi polonēze tika atskaņota Krakovā.

Ja balli paredzēts ievadīt ar polonēzi, tad namatēvs un namamāte aicina viesus stāties dejai.

Parasti polonēzi vada namatēvs un namamāte, nākamajos pāros iet cienījamākie

viesi, vakara organizētāji, pēc tam – pārējie viesi.

Uz polonēzi kungam jāuzlūdz dāma, ar kuru viņš ieradies ballē. Polonēzē vajadzētu piedalīties visiem balles viesiem. **Pēc polonēzes parasti tiek spēlēts pirmais valsis. Šo valsi klājas nodejot ar polonēzes partneri.**

Uzlūdzot uz deju, kungs viegli palokās un saka – “Vai drīkstu lūgt?” Uzlūgt var arī tikai paklanoties. Dāma ar galvas mājienu izsaka savu piekrišanu, pieceļas un ļauj vīrietim paņemt sevi zem rokas un dodas uz dejas vietu.

Kungiem būtu vēlams dejot ar vairākām dāmām.

Agrākos laikos, it sevišķi reprezentablā

ballē, bija pieņemts, ka vīrieši pēc dejas noskūpstā cienījamām un gados vecākām dāmām, kā arī jubilarēm roku, tādējādi izsakot pateicību un paužot cieņu.

Mūsdienās šāds paradums vairs nav tik populārs. Taču laikā un vietā šāda cieņas izpausme nav nepieciešama arī tagad, it īpaši saskarsmē ar precētām un cienījamām dāmām.

Plašā un greznā ballē jāuztur sev un citiem

- ◆ mundrs noskaņojums un labs garastāvoklis,
- ◆ siltas un draudzīgas savstarpējās attiecības.

Jāraugās, lai stāja, manieres un uzvedība nekompromitētu ne sevi, ne citus.

9. DEJOŠANAS PILNVEIDEI

Dejošana pastāvīgi pilnveidojama atbilstoši

- ◆ dejas attīstības pamatvirzieniem,
- ◆ modes un stila izmaiņām, kā arī
- ◆ paša dejojāja gadu ritējumam.

Par spīti vecumam, cilvēkiem nevajadzētu zaudēt dejošanas prieku un patiku.

Vienmēr jācenšas dejot prasmīgi, stingri, atraisīti, brīvi, atbilstoši mūzikai, ar prieku un patiku, netraucējot citus.

Dejotājiem nevajadzētu būt saspringtiem, satrauktiem, pārāk skaļiem un runīgiem, kā arī apmulsušiem, klusējošiem un nedrošiem.

Ikvienā dejā nepieciešama smalkjūtība, taktiskums, tolerance un savstarpējā sapratne, arī elegance, graciozitāte un galantums. Deju zālē jācenšas gūt prieku ne tikai pašam, bet arī sagādāt to citiem.

KOPSAVILKUMS

DEJA ir horeogrāfiskās mākslas veids, kura galvenie izteiksmes līdzekļi ir ķermeņa harmoniskas kustības, kas ritmiski izkārtotas noteiktā kompozīcijā, tempā, dinamikā.

Deja un dejošana attīsta raitas, harmoniskas un graciozas kustības, veido staltu stāju, koordinētas kustības, liegu gaitu, slaidu un vingru augumu. **Deja bagātina un pilnveido visu dzīvi.**

Izplatītākās ir **sadzīves** (tautas un sarīkojumu) **dejas** un **priekšnesumu** (skatuves, rakstura, estrādes, tautiskās un klasiskās) **dejas**.

Latviešu tautas dejas izveidojušās jau pirms **13. gs.**, bet **priekšnesumu dejas Latvijā parādījās 17. gs.**, kad tās sniedza ceļojošas komediantu trupas.

Dažkārt tiek rīkotas arī masku balles un karnevāli. Jaunieši iecienījuši diskotēkas.

Vairākas dejas uzskatāmas kā mākslas, sporta un mūzikas vienota harmonija.

Dejošanas pilnveidei nepieciešams

- ◆ sekot dejas attīstības pamatvirzieniem un dejošanas modifikācijām,
- ◆ iespējami regulāri apmeklēt deju sarīkojumus un balles,
- ◆ nezaudēt dejošanas prieku un patiku, pat gadiem ritot,
- ◆ vienmēr un visur dejojot prasmīgi, stalti, atraisīti, atbilstoši mūzikas ritmam, galanti un pieklājīgi.

Tas vieš cerību, ka turpmāk aizvien vairāk būs staltu, tolerantu un džentlmenisku kungu un elegantu, graciozu, valdzinošu un brīnišķīgu dāmu, kam dejas māksla un sports sekmējuši par tādiem kļūt.

UZVEDĪBA MĀKSLAS UN KULTŪRAS IESTĀDĒS

Katru dienu vajag noklausīties kaut vienu dziesmiņu, paskatīties uz labu gleznu un, ja vien iespējams, izlasīt kaut vienu gudru izteikumu.

J. V. GETE

Izlasījuši šo nodaļu, jūs gūsiet zināšanas un izpratni par

- mākslu kā uzvedības kultūras sekmētāju,
- gatavošanos mākslas iestāžu apmeklējumiem,
- uzvedību operā, teātrī un koncertzālē,
- uzvedību kino zālē, izstādē un muzejā,
- grāmatu lietošanu un uzvedību bibliotēkās,
- uzvedību lekcijā,
- uzvedību stadionā un sporta zālē.

1. MĀKSLA UZVEDĪBAS KULTŪRAI

Mākslas pasaules iepazīšana un izpratne ir iedarbīga un neaizvietoājama saskarsmes kultūras sekmētāja.

MĀKSLAS PASAULES iepazīšana un izpratne ir iedarbīga un neaizvietoājama uzvedības un saskarsmes kultūras sekmētāja, gaismas nesēja tautā.

Mākslas iestādes apmeklējumiem būtu jāklūst par svētkiem, tiem vajadzētu atšķirties no ikdienas

- ◆ ar garīgu pacēlumu,
- ◆ ar prieku un gandarījumu,
- ◆ ar labu noskaņojumu.

Šādiem apmeklējumiem jāklūst par neatņemamu dzīves sastāvdaļu, jo saskarsme ar mākslu modina un attīsta daudzas cil-

denas jūtas un emocijas, pilnveido uzvedības kultūru kopumā.

Uz mākslas un kultūras iestādēm cilvēki dodas, lai

- ◆ gūtu jaunus iespaidus,
- ◆ pilnveidotu sevi,
- ◆ kļūtu garīgi bagātāki,
- ◆ aizmirstu ikdienas rūpes un raizes,
- ◆ mazinātu spriedzi,
- ◆ atpūstos un uzkrātu spēkus.

Katram cilvēkam vajadzētu ne tikai sajūsmināties, bet arī izprast mākslu, ar pietāti izturēties pret to.

Svarīgi panākt, lai visa sabiedrība sa-

prastu mākslas lielo nozīmi visas tautas un katra cilvēka dzīvē un to ieaudzinātu jaunajā paaudzē.

Māksla un kultūra ievērojami sekmē vispusīgi, brīvi un harmoniski attīstītas individualitātes, kā arī kulturālas personības veidošanos.

Mūsdienās visvairāk iecienīts apmeklēt teātri, operu un baletu, arī koncertu, kino, sporta pasākumu, muzeju un izstādi.

TEĀTRIS ir viens no vissenākajiem mākslas veidiem un sabiedrības iecienītākajiem kultūras pasākumiem. Laika gaitā teātra tradīcijas ir mainījušās un pilnveidoju-

šās, tomēr teātri arvien ir skatījušies un skatās visplašākā sabiedrība, kā arī pašas prominentākās un visaugstāk stāvošās personas.

Līdzās teātrim pastāv arī **OPERA un BALETS – mūzikas, teātra mākslas un vizuālās mākslas kopums.**

Iecienīti ir koncerta apmeklējumi. **KONCERTS ir virtuozs (meistarīgs) skaņdarbu izpildījums.**

Šo un citu mākslas veidu apmeklējumi vistiešāk ietekmē cilvēka jūtas un emocijas, sekmē pieklājīgas un galantas uzvedības apguvi, individualitātes un personības attīstību.

2. GATAVOŠANĀS MĀKSLAS IESTĀŽU APMEKLĒJUMIEM

Mākslas iestāžu apmeklējumiem jāsāk gatavoties savlaicīgi.

Pirms mākslas un kultūras iestāžu apmeklējumiem **vajadzētu neklātienē iepazīties ar attiecīgo mākslas nozari un konkrētu mākslas darbu vai kultūras pasākumu saturu un norisi.**

Te lieti noder atbilstoša literatūra, vārdnīcas, mācību grāmatas, publikācijas presē, recenzijas, prospekti, programmas, kā arī sarunas ar cilvēkiem, kuri šo mākslas vai kultūras pasākumu jau apmeklējuši un redzējuši.

Pirms došanās uz mākslas un kultūras pasākumiem liela uzmanība veltāma **personiskajai higiēnai.** Ir patīkami, ja no cilvēka dvesš svaigums, viegls un patīkams aromāts.

Nepatīkami, ja cilvēks ir sasmaržojies, bet pirms tam nav kārtīgi nomazgājies vai arī drēbes ir piesvīdušas. Atcerēsimies, ka nav kulturāli pārāk stipri sasmaržoties!

Nevajadzētu ar smaržām vai odekolonu sasmaržināt drēbes, bet gan ķermeni.

Liela nozīme ir arī apģērbam, kādā mēs ierodamies operā, teātri vai koncertā. Piemēram, uz kino iet parastā dienas apģērbā, bet **uz teātri vai koncertu vajadzētu doties kādā svinīgākā tērpā.**

Apsveicami, ka pēdējā laikā ļaudis, apmeklējot mākslas un kultūras iestādes, jau atsāk gērbties greznāk. Piemēram, sievietes arvien vairāk iecienījušas vakartēpus, kas darināti no samta, zīda vai cita dārga auduma. **Vakartērpi piemēroti, apmeklējot operu, svinīgus koncertus, viesizrādes, greznas jubilejas, pieņemšanas.** Tāpat rotaslietas kļūst krāšņākas un daudzveidīgākas.

Virieši aizvien biežāk nēsā frakas un smokingus. Tas arī ir nepieciešams, ja dāma tērpusies greznā vakarkleitā.

Estrādes un vieglās mūzikas koncertus var apmeklēt arī spilgtākā, sportiskākā, ekstravagantākā apģērbā.

Nevajadzētu ar stīprām smaržām, pārāk ekstravagantu apģērbu, kā arī ar nepiedienīgu uzvedību pievērst sev uzmanību.

Uz operu, teātri un koncertu cilvēki iet baudīt mākslu, nevis demonstrēt sevi.

Nevajadzētu doties uz mākslas un kultūras pasākumiem, ja cilvēks jūtas nevesels, saguris, sliktā garastāvoklī.

3. UZVEDĪBA OPERĀ, TEĀTRĪ UN KONCERTZĀLĒ

TEĀTRA vai OPERAS namā pirmajai klājas iet sievietei, bet zālē – vīrietim.

Pirms izrādes

Uz izrādēm un koncertiem jāierodas laikus, lai paspētu ģērbtuvē nodot virsdrēbes, sakārtoties, iegādāties programmu un bez steigas ieņemt vietas.

Ģērbtuvē vīrietis palīdz sievietei vai gados vecākam vīrietim novilkt mēteli un nodot to garderobistei. **Vīrietim neklājas būt blakus sievietei, kad viņa sakārtojas, aplūkot viņas apģērbu, augumu, kājas.** Sievietēm nevajadzētu visu klātbūtnē pūderēties, krāsoties, sukāt matus un kārtot apģērbu. Tas jādara šādiem nolūkiem atbilstošās telpās vai arī jāpaiet nomaļus.

IZRĀDES SĀKUMU neklājas nokavēt. Atcerēsieties, ka pēc trešā zvana ieeja skatītāju zālē aizliegta!

Ja tomēr gadās nokavēties, tad jāgaida līdz starpbrīdim vai klusu jāieiet zālē un jāpaliek stāvam pie durvīm līdz starpbrīdim (vai arī jāapsēžas tuvākajā brīvajā vietā, netraucējot citus skatītājus).

Ja vietu izvietojums zālē nav zināms, vī-

Krāj gaismu sev, lai citus gaismā vadīt spētul

RAINIS

rietim vajadzētu pirms izrādes sākuma noskaidrot savas vietas vismaz pēc plāna.

Zālē pirmajam klājas iet vīrietim, lai uzrādītu kontrolieri biļetes, sameklētu sēdvietas un pavadītu sievieti un pārējos sarikojuma apmeklētājus līdz tām.

Ejot uz savu vietu garām citiem sēdētājiem, jāpagriežas pret viņiem ar seju, nevis ar mugurpusi. Ja krēslu rindas ir pārāk tuvu cita citai, tad sēdošajiem vajadzētu piecelties, lai ērtāk varētu tikt viņiem garām. Garām ejošajiem savukārt būtu viņiem jāpateicas.

Ja kopā nāk divi vai vairāki pāri, tad pa priekšu jāiet vienam no vīriešiem.

Sievietēm ieradāmas vidējās, bet vīrieši ieņem malējās vietas.

Parasti sieviete sēž vīrietim labajā pusē, bet, ja no viņa vietas labāk redzama skatuve, tad pieklājība prasa šo vietu piedāvāt sievietei.

Krēsla sēdekļi jānolaiž klusu, bez trokšņa. **Vispirms apsēžas sieviete, tad – vīrietis.** Jāsēž klusu un mierīgi. Neklājas pārāk pētoši aplūkot pārējos apmeklētājus.

Teātrī dažreiz lieto **binokli** – protams, **lai labāk redzētu to, kas notiek uz ska-**

tuves, nevis pētīt citus skatītājus. Binokli par nelielu samaksu var saņemt pie kontroliera vai garderobistēm. Nevajadzētu ne binokli, ne programmu aizņemties no kaimiņiem.

Neklājas uz balkona vai ložas barjeras malām likt programmu, somiņu vai ko citu. Redzot pazīstamus cilvēkus teātrī, viņus sveicina, tikai viegli paklanot galvu.

Sveicināt uz skatuves pazīstamus māksliniekus neklājas, tāpat arī māksliniekam nevajadzētu sveicināt no skatuves savus paziņas skatītāju zālē.

Reizēm zālē dažas vietas ir brīvas. Taču nav pieklājīgi tās ieņemt pat pēc izrādes sākšanās.

Neklājas steidzināt izrādes sākumu ar skaļu aplaudēšanu, svilpšanu un kāju švīkāšanu.

Izrādes laikā

Izrādei sākoties, visa uzmanība jāveltī skatuvei, jāizbeidz saruna, papīru čaukstinašana, ķircināšanās, smiešanās.

Izrādes laikā jāatturas no klepošanas, šķaudīšanas un deguna šņaukšanas. Ja nu tas nav iespējams, tad jācenšas to vismaz darīt klusi.

Atcerēsimies, ka skatītāju zālē aizliegts fotografēt un filmēt, kā arī ieslēgt un lietot mobilos telefonus, peidžerus!

Izrādes vai koncerta laikā nav pieklājīgi pārāk skaļi paust savus pārdzīvojumus un emocijas. Nav pieklājīgi redzēto vai dzirdēto pilnā balsī komentēt, kritizēt, analizēt, pārāk sajūsmināties, skaļi un vulgāri smieties par redzēto un dzirdēto. Pieklājīgam jābūt arī tad, ja priekšnesums neizraisa interesi.

Ar skaļu uzvedību netraucēsim citiem skatītājiem dzīvot līdzīgu uz skatuves notiekošajam.

Nekulturāli smieklī raksturo pašu cilvēku, jo neaudzināti un sekli cilvēki smejas par vislētākajiem jokiem, par muļķībām, ākstībām un ērmīgām izdarībām.

Nav pieklājīgi priekšnesuma laikā izpildītājus pilnā balsī cildināt vai nopelt, saukt "Bravo!" vai svilpt.

Vienīgi izklaidējošās humoristiskās koncertizrādēs var atļauties skaļāk paust savas simpātijas un sajūsmu.

Baudīt mākslu un iedziļināties mākslinieku sniegunā traucē arī

- ◆ katra sačukstēšanās izrādes laikā,
- ◆ papīru čaukstinašana, krēslu pārvietošana, kā arī grozišanās, durvju virināšana,
- ◆ somiņu slēdžu knikšķināšana,
- ◆ bungošana ar pirkstiem,
- ◆ dūkšana līdzīgu mūzikai vai dziedājumam.

Par gūto baudījumu skatītāji pateicas ar aplausiem. Nav pieklājīgi aplaudēt ainas vai cēliena laikā, tas jādara pēc tiem un izrādes beigās.

Protams, var būt arī izņēmumi. Patīkamu sajūtu mākslinieki saņem, ja skatītāji viņiem aplaudē arī pēc kāda īpaši sarežģīta un grūta izpildījuma, piemēram, operā pēc virtuoza dziedājuma vai baletā pēc lieliska dejojuma, vai arī ieraugot skaisti mākslinieciski izveidotas dekorācijas.

Nav pieklājīgi aplausus pavadīt ar sajūsmas saucieniem un tamlīdzīgiem emociju izpaudumiem.

Īpaši klusi jāuzvedas klasiskās mūzikas koncertos, jo mūzikas cienītājus nereti traucē pat vismazākais troksnis.

Koncertatskaņojuma pauzē nav vēlams steigties ar aplausiem, jo ne jau katrs pār-

traukums nozīmē, ka skaņdarbs beidzies. Bieži vien šādi pārtraukumi ir tikai pauze starp atsevišķām koncerta daļām. Aplaudēt vajadzētu tikai pašās atskaņojuma beigās.

Klasiskās mūzikas koncertos neklājas aplaudēt rītmā. To var atļauties estrādes koncertos. Skaļāki un ilgstošāki aplausi var sekot tad, kad diriģents pagriežas pret klausītājiem un pateicas par atsaucību.

Gadās, ka mākslinieka sniegums ir tik iespaidīgs un aizraujošs, ka klausītāji aplaudē pat ar nokavēšanos.

Iespaidi un vērojumi par redzēto un dzirdēto pārrunājami starpbrīdī vai mājās, nevis izrādes laikā.

Starpbrīdī

Starpbrīdis paredzēts galvenokārt pastaigai un pārrunām, nevis sevis demonstrēšanai, citu cilvēku pētīšanai un aprunāšanai. Starpbrīdī var turpināt pirms izrādes uzsākto sarunu, kā arī izteikt iespaidus par mākslinieku sniegumu.

Virietim, kas ieradies kopā ar sievieti, pieklājas viņu pavadīt pastaigā, turoties ārmaļā un neatstājot sievieti vienu.

Mākslas iestādes bufetē nav ieteicams negausīgi ēst un dzert. Skatītāju un pastaigu zālē nedrīkst ēst pat augļus, konfektes, cepumus un citus saldumus. Izplatītā konfekšu un šokolādes ēšana un to papīriņu čaukstinašana pieļaujama tikai starpbrīžos bufetē.

Teātra zālē aizliegts smēķēt, neklājas krāsoties, kā arī izturēties pārāk familiāri vai intīmi.

Pēc izrādes

Par zemu kultūras līmeni liecina nepacietīga izrādes beigu gaidīšana un zāles atstāšana pirms izrādes vai koncerta beigām.

Nav pieklājīgi atstāt zāli arī aplausu laikā, kad skatītāji apliecina izpildītājiem savu cieņu, atzinību un pateicību.

Pieklājīgs cilvēks nesteigsies projām, bet gan uzkavēsies zālē, līdz norims aplausi un ziedu pasniegšana. Tikai pēc priekšvara aizvēršanas un aplausu norimšanas jāatstāj zāle.

Aiziešana pirms izrādes beigām ir ne cieņas un nevēribas izrādīšana pret aktieriem un skatītājiem, kā arī pret cilvēku, ar kuru esat kopā šajā izrādē.

No skatītāju zāles pirmā iziet sieviete. Ja kopā nāk vairāki pāri, tad pirmajam un pēdējam vajadzētu iet virietim.

Virsdrebes garderobē jāizņem bezkņadas un trokšņa. Arī uz ielas un transportlīdzekļos nevajadzētu skaļi dalīties par redzēto un dzirdēto – to visu būs iespējams pārrunāt mājās.

Atgriežoties mājās

Bieži patīkami pakavēties pārdomās par visu redzēto un dzirdēto apmeklētajā mākslas sniegunā. Jūtamies gandarīti, ja varam konstatēt, ka redzētā opera vai balets, izrāde vai koncerts bijis siridij tuvs un pozitīvi ietekmējis mūs.

Patīkami redzēt, ka pat ikdienas darbā aizņemto cilvēku rūpju pārņemtā skatiena vietā izpaužas silta un saulaina apgarotības izteiksme sejā un kustībās. Arī viņu ikdienas darba solis kļuvis lieganāks

un nesteidzīgāks, ikdienas apģērbs no-mainīts pret greznāku, elegantāku un svi-nīgāku tērpu, kā arī greznākām rotaslie-tām, kas rada svētku noskaņu un pacilā-tību.

Turklāt svētku izjūtu papildina pats

mākslas sniegums, ko dod dzirdētā ope-ra vai koncerts, redzētais balets vai teāt-
ra izrāde. Tādējādi radot vienotu mākslas
un kultūras plūdumu, kas savukārt garī-
gi bagātina katru skatītāju un pilnveido
viņa uzvedības kultūru kopumā.

4. UZVEDĪBA KINO ZĀLĒ

Pieklājīgi jāuzvedas arī kino zālē. Ta-
ču ir neliela atšķirība no operas, teātra vai
koncerta apmeklējuma.

Tā kā kinoteātros nav garderobes, skatītā-
ji zālē sēž virsdrēbēs. Siltās telpās tās var no-
vilkt, netraucējot blakus sēdošos, un turēt uz
ceļgaliem. Taču dažos jaunos kinoteātros ir
ierīkoti pakaramie, kur atstāt virsdrēbes.

**Ieejot kinoteātrī, vīrietis noņem cepu-
ri, uzrāda biļetes kontrolierei un pēc tam
sameklē vietas.** Dienžēl daudzos kinoteātr-
os vietas numurs jāskatās, pārlicoties pāri
krēsla atzveltni. Tas sagādā lielas neērtības.

Tāpat kā citās mākslas iestādēs, arī kino
zālēs jāievēro tīrība un kārtība. Bēdīgi, ka
tās bieži vien tiek piegružotas ar dažādiem
atkritumiem.

5. UZVEDĪBA IZSTĀDĒ UN MUZEJĀ

Apmeklējot izstādes kā publiskas cil-
vēku materiālās un garīgās darbības sa-
sniegumu demonstrēšanas vietas un mu-
zejus kā izglītojošas kultūras iestādes, **jā-
uzvedas tā, lai netiktu traucēta māk-**

**Filmas demonstrēšanas laikā visa uz-
manība jāveltī filmas saturam un jāievē-
ro klusums. Neklājas skaļi sarunāties,
klaigāt, svilpt vai izteikt piezīmes.**

Kulturāls cilvēks kā traģiskus, tā opti-
mistiskus notikumus pārdzīvo sevī, nevis
izrāda uz āru. Pat aizkustinoši un intīmi
skati jāuztver mierīgi.

Zālē sēdošajiem vajadzētu saprast, ka fil-
mas uzdevums ir arī audzināt skatītāju, pa-
nākt, lai viņš patstāvīgi domātu un anali-
zētu, lai veidotu sevī skaistā izpratni, uz-
manīgu attieksmi pret dzīvi un citiem cil-
vēkiem, pret mākslu un kultūru.

Nav kulturāli pirms filmas beigām, krēs-
liem klauzot, celties kājās un iet uz izeju,
dažkārt pat jau aizsmēķējot cigareti.

*Pats par sevi saprotams, ka vīrietis kinoteātrī
noņem cepuri.*

I. ĀSAMA

*Vislielākā uzmanība jāveltī mākslas vērtību
uztverei un izpratnei.*

**slas vērtību apskates uztvere un iz-
pratne.**

Liela nozīme ir kārtības, disciplīnas, tī-
rības un klusuma ievērošanai. Mākslas ie-
stādes, it īpaši muzeji, jāapmeklē piemē-

rotā apģērbā un tīros apavos. Apmeklētāji virsdrēbes un līdzpaņemtās mantas (portfeli, somu, saini, lietussargu un citas lietas) parasti atstāj garderobē. Dažos muzejos tiek piedāvāti apavu pārvalki vai čības, lai nebojātu grīdu. Tie jāuzvelk uz kurpēm vai zābakiem un rūpīgi jāsasien.

IZSTĀŽU VAI MUZEJU ZĀLĒS jāstaigā iespējami klusi, nevelkot kājas pa grīdu.

Ja muzeji un izstādes ir lielas, ar daudziem un dažādiem eksponātiem un visu apskatīt nav iespējams, tad varētu izvēlēties apskatei tikai daļu ekspozīcijas vai atsevišķu mākslinieku darbus, vai arī kādu noteiktu mākslas vai kultūras nozari. To svarīgi ievērot arī tāpēc, ka aktīvās uztveres spējas saglabājas tikai dažas stundas. Steigā iziet muzejam cauri, neko pamatīgi neapskatot, ir laika izniekošana. Eksponāti jāapskata bez steigas un trokšņa. Labāk apskatīt mazāk un pamatīgi nekā daudz un pavisā.

Neklājas eksponātus aizskart. Visi eksponāti aplūkojami tikai ar acīm.

Sarunāties un apmainīties iespaidiem vajadzētu klusi. Nepiedien sarunāties skaļi un no attāluma. Pat neinteresanti ekskursijas vadītāja vai gida stāstījumi jāuzklausa klusējot, uzmanīgi, nepārtraucot ar piezīmēm.

Pieklājība prasa nelepoties ar savām zināšanām, būt atturīgam savos spriedumos un izteikumos.

Aplūkojot mākslas darbus un citus eksponātus, nav pieklājīgi nostāties tiem pārāk tuvu, kā arī aizstāties priekšā citiem izstādes vai muzeja apmeklētājiem.

Atkāpjoties no aplūkojamā objekta, jāraugās, lai kādam neuzgrūstos vai neuzmītu uz kājām. Ja tomēr gadās citus iztraucēt, tad jāatvainojas.

Nevajadzētu skaļi smieties, klepot vai šķaudīt. Nepieklājīgi ir smīnēt un savstarpēji ķiķināties par mākslas darbiem, kurus neizprotam, kā arī tos skaļi kritizēt.

Savus iespaodus par redzēto vēlams pārrunāt atceļā no muzeja vai izstādes.

6. GRĀMATU LIETOŠANA UN UZVEDĪBA BIBLIOTĒKĀ

No visiem pasaules brīnumiem visbrīnumainākais ir grāmata, un šajos brīnumos tu vari brīvi ienirt.

Z. MAURĪNA

*Doma ir sakne, kas zemē steidz,
Viņas uzplaucis brīnišķais zieds:
Izsacīts vārds.*

ASPĀZIJA

Cilvēka izaugsmē liela nozīme ir grāmatām, it īpaši daiļliteratūrai. Daiļdarba lasīšana dziļi un spēcīgi ietekmē jūtu un emociju attīstību, rakstura izkopšanu un

gaumes veidošanu, kā arī prāta attīstību un garīgā apvāršņa paplašināšanu. **Ikvienam grāmatu vajadzētu uztvert kā labu un īstu draugu.**

Grāmatas lasām gan mājās, gan darbā,
gan bibliotēkās un lasītavās.

Mājas bibliotēkā ieteicamās grāmatas

- ◆ Brāļi Kaudzītes. Mērnieku laiki.
- ◆ Brigadere A. Dievs. Daba. Darbs.
- ◆ Bulgakovs M. Meistars un Margarita.
- ◆ Čaks A. Mūžības skartie.
- ◆ Dante. Dievišķā komēdija.
- ◆ Deglavs A. Rīga.
- ◆ Gēte J. V. Fausts.
- ◆ Hašeks J. Krietnā kareivja Šveika dēkas pasaules karā.
- ◆ Jaunsudrabiņš J. Baltā grāmata.
- ◆ Latviešu konversācijas vārdnīca.
- ◆ Latviešu tautas pasakas un teikas.
- ◆ Latvju dainas.
- ◆ Lindgrēne A. Brālītis un Karlsons, kas dzīvo uz jumta.
- ◆ Merķelis G. Latvieši.
- ◆ Poruks J. Kauja pie Knipskas.
- ◆ Pumpurs A. Lāčplēsis.
- ◆ Rainis. Gals un sākums.
- ◆ Sent-Ekziperī A. de. Mazais princis.
- ◆ Servantess M. de. Atjautīgais idalgo Lamančas Dons Kihots.
- ◆ Skalbe K. Kaķīša dzirnavas.
- ◆ Valdis. Staburaga bērni.
- ◆ Virza E. Straumēni.

Mājas bibliotēkā ieteicamie autori (alfabēta kārtībā)

- ◆ Andersens H. K.
- ◆ Aspazija
- ◆ Bārda F.
- ◆ Belševica V.
- ◆ Blaumanis R.
- ◆ Brigadere A.

- ◆ Bulgakovs M.
- ◆ Čaks A.
- ◆ Dante
- ◆ Dostojevskis F.
- ◆ Ezeriņš J.
- ◆ Gēte J. V.
- ◆ Hašeks J.
- ◆ Jaunsudrabiņš J.
- ◆ Kaudzītes R. un M.
- ◆ Lindgrēne A.
- ◆ Plūdonis V.
- ◆ Poruks J.
- ◆ Pumpurs A.
- ◆ Rainis
- ◆ Sent-Ekziperī A. de
- ◆ Servantess M. de
- ◆ Skalbe K.
- ◆ Šekspīrs V.
- ◆ Upīts A.
- ◆ Vācietis O.
- ◆ Valdis
- ◆ Virza E.
- ◆ Ziedonis I.

Bibliotēkā, lasītavā, mājās, darbā un ikdienas vietā jāievēro grāmatu lietošanas kultūra. Īpaša uzmanība veltāma grāmatu saudzēšanai, klusuma un kārtības ievērošanai, turklāt jāuzvedas tā, lai netraucētu citus.

Katram lasītājam jāatceras, ka neklājas

- ◆ grāmatu lauzīt, pārliekt un ielocīt lapas,
- ◆ ņemt to ar netīrām rokām,
- ◆ lasīt ēdot, dzerot vai smēķējot,
- ◆ likt grāmatu uz netīra galda,
- ◆ pāršķirt lapas ar slapjiem pirkstiem.

Ar grāmatu jāapietas kā ar labu draugu. Nevajadzētu grāmatā izdarīt ierakstus, svītrojumus, zīmējumus, pasvītrojumus. Visdažādākie pieraksti, izraksti un piezīmes

veicami bloknotā vai burtnīcā. Izlasītās lap-puses atzīmēšanai izmantojama grāmatzī-me, dekoratīva lente vai papīra sloksnīte.

Bibliotēkas un citu cilvēku grāmatas jā-saudzē vairāk nekā savējās. No citiem pa-ņemtās grāmatas jāsauglabā rūpīgi un jāat-dod savlaicīgi un nebojātas.

Grāmatu saudzēšanas kultūra ietver to turēšanu piemērotās telpās un atbilstošos apstākļos, putekļu notīrīšanu trīs četras reizes gadā, sistemātisku telpu vēdināšanu.

Ieteicams grāmatas turēt skapī aiz stikla. Saulainās dienās vajadzētu aizvilkt aizkarus.

Sarp grāmatplauktiem un atsevišķām grāmatām jābūt atstarpēm, lai nodrošinātu gaisa cirkulāciju. Taču atstarpes nedrīkst

būt pārāk platas, jo tad grāmatas var zau-dēt formu.

Ilgāk saglabājas grāmatas, kas novieto-tas stāvus. Protams, dažas grāmatas var no-vietot arī guļus. Grāmatas visvairāk bojā to uzglabāšana neatbilstošos apstākļos, kā arī netīrība un lasītāju nevižība. Grāmatām piemērots tīrs gaiss ar 18 – 20 °C tempera-tūru un 50 – 60% mitrumu.

Grāmatas stipri bojā putekļi, neļaudami tām elpot un paātrinādami svišanu. Tas sa-vukārt izraisa pelēšanu.

Grezni iesietu grāmatu pirms lasīšanas vajadzētu ielikt vākos.

Pasniedzot grāmatu kā dāvanu, tajā mēdz ielikt kartīti ar veltījumu vai ierakstīt veltī-jumu tīrajā priekšlapā vai vāka iekšpusē.

7. UZVEDĪBA LEKCIJĀ

LEKCIJA – publisks priekšlasījums par kādu mākslas, kultūras, zinātnes vai citu problēmu.

Personu, kas lasa lekciju, dēvē par lek-toru. Lekcijas laikā kulturāli jāuzvedas ne tikai klausītājiem, bet arī lektoram.

Visbiežāk lekcijas apmeklē studenti stu-diju laikā, taču bieži lekcijas lasa arī vispla-šākai publikai par dažādiem mākslas, kultū-ras, zinātnes, starptautiskajiem jautājumiem.

Lai arī kāds būtu temats, **lektoram galvenā uzmanība jāvelti**

- ◆ klausītājiem,
- ◆ lekcijas saturam,
- ◆ izteiktam vārdam,
- ◆ savas runas skanējumam,
- ◆ stājai, gaitai, kustībām.

Liela māka ir kulturāli runāt un sarunāties, bet vēl lielāka māka ir prasme kulturāli klausīties un uzklausīt citus.

Lekcijas laikā lektoram nepieciešama prasme savaldīties jebkuros apstākļos (atse-višķu klausītāju nedisciplinētība, trokšņi u. tml. nedrīkst viņu ietekmēt). Šādos gadīju-mos vajag nevis samulst, bet lekciju turpināt.

Lekcijas laikā īpaši kulturāli jāuzvedas klausītājiem. Lai lekcijas materiālu pilnīgi uztvertu un apgūtu, pirms tam ieteicams ie-pazīties ar lekcijas tematu. Ir labi, ja iepriekš tiek publicētas tēzes. Tās dod iespēju kvali-tatīvi sagatavoties lekcijas uztverei.

Lekciju nedrīkst nokavēt. Ja tomēr tā ga-dās, tad zālē jāieiet bez trokšņa un kļu-su jāapsēžas tuvākajā brīvajā vietā.

Nepieklājīgi ir skaļi meklēt vietu, priekš-laikus aiziet no lekcijas, sarunāties un ne-klausīties priekšlasījumam.

Lekcija jāklausa ļoti uzmanīgi. Jānovērs visi traucējumi, kas varētu kavēt uztvert sacīto, piemēram, staigāšana, durvju virināšana, sačukstēšanās.

Vēlams lekcijas saturu konspektīvi pierakstīt. Tomēr maz nozīmes ir mehāniskai sacītā pierakstīšanai, neiedziļinoties sniegtās informācijas būtībā.

Pēc lekcijas ieteicams piedalīties pārrunās, diskusijās gan ar lektoru, gan ar pārējiem klausītājiem. Tas nodrošina lekcijas materiāla labāku izpratni un izmantošanu jaunu zināšanu apguvei, esošo zināšanu papildināšanai un padziļināšanai. Pēc lekcijas vieslektoram kā pateicību varētu pasniegt ziedus vai kādu grāmatu.

8. UZVEDĪBA STADIONĀ UN SPORTA ZĀLĒ

Katru skaistu spēles veiksmi vajadzētu uztvert ar sajūsmas pilniem aplausiem, nevis ar skaļu, bravūrīgu un nepieklājīgu uzvedību.

STADIONS – liels sporta laukums ar skatītāju tribīnēm un dažādām ierīcēm sporta sacīkšu un citu pasākumu rīkošanai.

Sporta laukumā skatītājs var izturēties brīvāk un atraisītāk nekā operā, teātrī vai koncertzālē. Taču arī sporta pasākumos neklājas nokavēt sākumu. Ja tomēr gadās aizkavēties, tad, netraucējot citus, jāieņem sava vieta tuvākajā pārtraukumā.

Sporta sacensībās nav nosodāmi, ja skatītāji ir skaļāki un impulsīvāk dzīvo līdzīvisam stadionā vai sporta zālē notiekošajam. **Taču arī stadionā valdošajā sportiskajā gaisotnē nedrīkst būt bravūrīgi, kareivīgi un netaktiski pret citiem skatītājiem un sportistiem.**

Neklājas pārāk skaļi kliegt un svilpt, kājās lekt un bļautīties vai citādi “mežonīgi” reaģēt par iegūtu vai neiegūtu punktu, katriem iesistiem vai neiesistiem vārtiem, veiksmīgu vai neveiksmīgu lēcieni u. tml. Šādas nekulturālas izdarības īpaši nav pieļaujamas sporta zālē.

Kulturāliem sporta cienītājiem katru veiksmi un skaistu spēles momentu vajadzētu atzīmēt ar aplausiem, nevis ar kliegšanām, svilpiem, kāju dauzīšanu.

Pavisam nepieklājīgi ir ar skaļu uzvedību traucēt sev nesimpātiskus sportistus pirms un pēc starta.

Slikti, ja sporta pasākumos valda nevajadzīgs skaļums, kņada un klaigas, ja cilvēki ir nervozi, agresīvi, iereibuši. Ļoti bēdīgi, ja viņi ālejas, neievēro pat elementāro pieklājību.

Nav patīkami, ja arī starp sportistiem izceļas strīdi, ķildas, lamāšanās, pat kautiņi.

Ne skatītājiem, ne sportistiem nevajadzētu “iziet no rāmjiem”.

Atcerēsimies, ka sportiskais gars, kas valda stadionā (protams, ja tāds ir), un godīga cīņa labvēlīgi ietekmē arī skatītājus un pasākuma norisi! Katram skatītājam un sportistam stadionu vajadzētu atstāt apmierinātam un gandarītam.

KOPSAVILKUMS

Mākslas pasaules iepazīšana un izpratne, īpaši operas, teātra izrāžu, koncertu, muzeju, izstāžu un citu mākslas iestāžu apmeklējumi, ir iedarbīga un neaizvietoājama uzvedības un saskarsmes kultūras sekmētāja.

Mākslas iestādes apmeklējumiem vajadzētu kļūt par svētkiem, tiem jāatšķiras no ikdienas ar garīgo pacēlumu, labu noskaņojumu un atpūtu.

TEĀTRA un OPERAS namā pirmajai klājas ieiet sievietei, bet zālē – vīrietim, lai uzrādītu biļetes kontrolierei un sameklētu sēdvietas.

Ejot uz savu vietu garām citiem sēdētājiem, jāpagriežas pret viņiem ar seju, nevis ar mugurpusi. Vispirms apsēžas sievietei, tad – vīrietis.

Neklājas uz balkona vai ložas barjeras malām likt programmu, somiņu vai ko citu.

Izrādes laikā visa uzmanība jāvelti mākslinieku izpildījumam, jāuzvedas klusi, jāatturas no skaļa pārdzīvojuma izpausmes, komentēšanas un kritizēšanas.

Starpbrīdis galvenokārt paredzēts pastaigai un pārrunām, nevis sevis demonstrēšanai, citu cilvēku pētīšanai un aprunāšanai.

Nekulturālības izpausme ir aiziešana no zāles pirms izrādes beigām. Uz ielas un transporta līdzekļos nevajadzētu skaļi dalīties iespaidos par redzēto un dzirdēto – to visu būs iespējams pārrunāt mājās.

UZ KINO var doties ikdienas drēbēs. Ieejot kinoteātrī, vīrietis jau vestibilā noņem cepuri, uzrāda biļetes kontrolierei un sameklē savas vietas.

Filmas demonstrēšanas laikā jāievēro

klusums un vislielākā uzmanība jāvelti filmas saturam. Kā traģiski, tā optimistiski notikumi jāpārdzīvo sevī, nevis jāizrāda uz āru. Neklājas pirms filmas beigām, krēsliem klauzdot, celties kājās un atstāt zāli.

MUZEJĀ un IZSTĀDĒ jāuzvedas tā, lai nevienam netraucētu mākslas vērtību apskati, uztveri un izpratni. Ekspozīcijas aplūkojami tikai ar acīm, nevis aizskarot un aptaustot. Iespaidus par redzamo vēlams pārrunāt atceļā no muzeja vai izstādes.

GRĀMATAI vajadzētu būt kā labam un istam draugam. Daiļdarbu lasīšana dziļi un spēcīgi ietekmē jūtu, prāta un emociju attīstību, garīgā apvēršņa paplašināšanu.

LEKCIJĀ galvenā uzmanība jāvelti temata satura saturīgam, saprotamam, secīgam un loģiskam izklāstam. Klausītājiem jācenšas uztvert un izprast lekcijas saturu.

Pēc lekcijas ieteicamas kopīgas pārrunas un diskusijas, kā arī izsakāma savstarpēja pateicība kā lektoram, tā klausītājiem.

SPORTA STADIONĀ un SPORTA ZĀLĒ skatītāji var izturēties brīvāk un atraisītāk nekā operā, teātrī vai koncertzālē. Sporta sacensībās nav nosodāmi, ja skatītājs impulsīvāk dzīvo līdzīvisam laukumā vai telpā notiekošajam.

Kulturāliem sporta cienītājiem katru veiksmi un skaitu spēles momentu vajadzētu apliecināt ar aplausiem, nevis kliedzieniem, svilpieniem, kāju dauzīšanu.

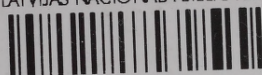
Sportiskais gars, godīga cīņa un kultūrāla uzvedība labvēlīgi ietekmē arī skatītājus un pasākuma norisi kopumā, uzvedību saskarsmē ar citiem.

IETEICAMĀ LITERATŪRA

- Kārnegī D. Kā iegūt draugus un iepatīkties cilvēkiem. – R., LŽS, 1990.
Kincāns V. Lietišķā etiķete un protokols. – R., Zvaigzne ABC, 1997.
Lasila S. Jaunā zelta uzvedības grāmata. – R., Sprīdītis, 1994.
Toisene Ģ. Kā uzvesties darba vietā. – R., Iljus, 1996.
Veics V. Uzvedības kultūrai. – R., Avots, 1992.
Veics V. Uzvedības kultūra saskarsmē. 1. daļa. – R., RaKa, 1998.
Veics V. Uzvedības un saskarsmes kultūra. – R., Junda, 1977.
Volfa I. Mūsdienīgas uzvedības normas. – R., Zvaigzne ABC, 1999.

2,39

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0300033568

OBLIGĀTAIS
EKSEMPLARS

98-4
236 II



Voldemārs VEICS

Pedagoģijas doktors (Dr.paed. – 1961)

Pedagoģijas zinātņu doktors (Dr.sc.paed. – 1969)

Profesors (professor – 1980)

Pedagoģijas habilitēts zinātņu doktors (Dr.habil. paed. – 1993)

Profesora šūpulis kārts Rīgas jūrmalā netālu no Slokas, Lielupes krastā. Sākotnējo un vidējo izglītību ieguvis Slokas astoņgadīgajā skolā un Bulduru dārzkopības tehnikumā. Pēc augstskolas beigšanas no 1956. gada docētājs Rīgas Pedagoģiskajā institūtā. Pēc tam 20 gadus Izglītības ministrijas Pedagoģijas zinātniskās pētniecības institūtā. Vēlāk profesors Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā un Latvijas Universitātē. No 1993. gada Nacionālās Aizsardzības akadēmijas Humanitāro zinātņu, tad Pedagoģijas katedras vadītājs, vēlāk profesors.

Piedalījies Latvijas un citu valstu zinātniskajās konferencēs, simpozijos un apspriedēs. Sarakstījis vairāk nekā 40 zinātnisku publikāciju, no tām 12 monogrāfijas un populārzinātniskas grāmatas. Uzvedības un saskarsmes problēmām pievērsies astoņdesmito gadu otrajā pusē. 1992. gadā nāca klajā grāmata "Uzvedības kultūrai", 1997. gadā – "Uzvedības un saskarsmes kultūra".

Grāmatā paustās atziņas būtu vēlams zināt un ievērot katram kulturālam cilvēkam. Autors atspoguļo arī vērojumus un atzinumus, kas radušies, apmeklējot Franciju, Vāciju, Norvēģiju, Zviedriju, ASV, Krieviju, Čehiju un citas zemes.