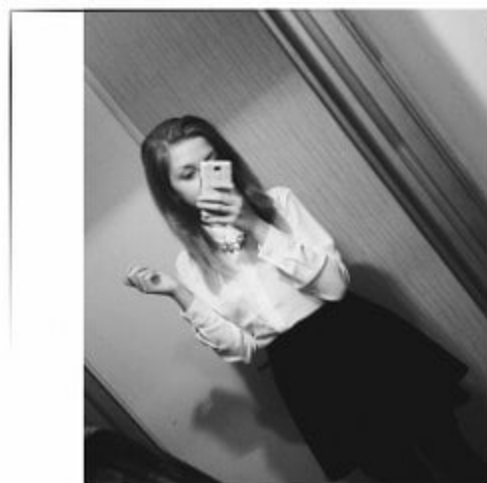




# SOLUTIONS

Oktobra nr. (2016)

## REDAKTORA SLEJA



Sveiciens rudenī!

Brīvlaiks diemžēl (vai arī iespējams, par laimi) ir beidzies, ir iesācies jauns mācību gads- kāds nu kuram tas pagaidām ir bijis - un arī "Solutions" ir atpakaļ. Šogad, kā redzat, mūsu komandā ir šādas tādas pārmaiņas, kas, cerams, mūsu avīzi padarīs vēl labāku! Man šī ir pirmā reize nopietnajā redaktora amatā, bet ja ir tik forša komanda, šis amats ir tīri tīkams. Es zinu, ka mācību gada sākums nav viegls, tomēr lai arī cik grūti tas nebūtu, nepieciešams saņemties, lai padarītu skolotājus, vecākus un, protams, sevi lepnu par padarīto. Vissatraucošākais šis gads būs divpadsmitajai un deviņajai (tostarp arī man) klasei, kam priekšā ir eksāmeni. Veiksmi mums! Kā arī pirmajiem, kas ir tikai pašā garā ceļa sākumā. Avīzes komandas vārdā novēlu visiem veiksmīgu, no uztraukuma brīvu jauno mācību gadu!

/Krista Mehaņikova/

## ŠAJĀ NUMURĀ

### Kā lai neslimo rudenī?

2. lpp.

### Absolvents

3. lpp.

### Policisti

4. lpp.

### Novuss

5. lpp.

### Valters par Ameriku

6. lpp.



# KĀ LAI NESLIMO RUDENĪ?

Rudens- tas ir gadalaiks , kurā ir ļoti grūti izvairīties no saaukstēšanās slimībām. Apkārt mums ir daudz un dažādi vīrusi , jo vairāk cilvēku , jo lielāka iespēja ar tiem saskarties. Aukstumam nebūtu nekādas vainas , ja nebūtu vīrusu.

Saaukstēšanās slimības izraisa apmēram 113 dažādu veidu vīrusu.

Vīrusu daudzumu apkārtējā vidē mēs ietekmēt nevaram , bet varam censties elpot caur degunu , jo gaisam nonākot degunā , tas tiek attīrīts un sasildīts. Ja deguna gļotāda ir iekaisusi un elpot caur degunu ir grūti , mēs parasti izvēlamies vieglāko ceļu - elpot caur muti . Tā diemžēl neattīrītais gaiss nonāk tālākajos elpceļos , iekļuvušie vīrusi un baktērijas savairojas, rada iekaisumu un mums apsārkst rīkles gals, parādās kasīšanās kaklā vai sāpes , sauss klepus...

Lai izvairītos no saaukstēšanās , vīrusiem nav ieteicams uzturēties publiskos pasākumos , bet tas ne vienmēr ir iespējams , vajag vēdināt telpas , un bieži jāmazgā rokas. Tas ir galvenais.



## Kā stiprināt imūnsistēmu ?

1. Vissvarīgākais ir regulāras sporta nodarbības. Ātra iešana uz autobusu vai kāpostu vākšana dārzā tās neaizstās . Tāpēc , ka imunitāti stiprinošās fiziskās aktivitātes priekšnoteikumi ir: vismaz divas trīs reizes nedēļā , pusstundu , un tā, lai nosvīst. Sports (un arī rūdišanās ) vajadzīgs , lai asinsvadi trenētos laikus un bez stresa reaģēt uz temperatūras maiņām un uzturētu vienotu organisma termoregulāciju. Savukārt , ja asinsvadi pret temperatūras svārstībām nav trenēti , vai rūdīti , organismam ir lieki jāstreso.

/Edīte Savickaite/



## Kā vīrusi izplatās?

Reti kāds šķauda otram tieši vīrsū - pārsvarā vīrusi tiek pārnesti ar rokām .

Cilvēks , pašam nemanot , aiztiek degunu , nedomājot paņemt kādu no kolēģa piederumiem.

Pirmais ko var darīt , ja pārņem skaidra apjaušma: tūlīt , tūlīt iesnas būs klāt? Aiziet uz sporta zāli , vai uz pirti izkarsēties , patrenēt un stiprināt asinsvadus! Gulēšana gultā neko nedos. Pretsaaukstēšanās zāles arī daudz neko nefīdz , jo tās nenogalina vīrusus. Saaukstēšanās , slimības laikā vajag dzert daudz šķidruma-sulas , tējas , minerālūdeni , buljonu , lai ar šķidrumu no organisma izvadītu vīrusu indes. Var lietot daudz ķiploku , sīpolu . Var skalot kaklu ar sālsūdeni. Nevajadzētu pazemināt temperatūru , ja tā nerasniedz 38 grādus , jo tā ir dabiska organisma aizsargreakcija pret vīrusu uzbrukumu.





## Dans Rozentāls

Dan, labdien, ir pienākusi tava kārtā intervijai.

Ja godīgi, tad gaidīju savu kārtu!

**Ar ko tu pašlaik nodarbojies?**

Šobrīd studēju Latvijas Universitātes Humanitāro zinātņu fakultātē. Apgūstu Moderno valodu un biznesa studiju programmu. Visas lekcijas notiek angļu valodā, bet papildus apgūstu arī franču valodu. Iā mums māca konkurēt, bet augstskolā – strādāt komandā. Protams, ļoti liela atšķirība ir arī lekciju garums. Te nedarbojas variants par 40 minūšu darbu un tad fiksi pēc bulciņām. Sēžam un darām 90 minūtes no vietas, bet pie tā ātri pierod. Protams, jauni cilvēki, jauna vieta un jaunas problēmas, bet tāda jau laikam tā „lielo cilvēku” dzīve ir.

**Zini, mēs, skolotāji, bieži atceramies savus audzēkņus. Tu mūsu atmiņās paliksi kā centīgs, gudrs, talantīgs jauniešs.**

**Es kaut ko aizmirsu piebilst?**

Protams, patīkami, ka visi atceras tikai pozitīvo! Laikam jau sliktākā īpašība, ko neviens nekad nepiemin ir tas nenormālais slinkums. Man tik ļoti patīk visu atlikt uz pēdējo brīdi, bet lēnām sāku saprast, ka tas viss tā neies cauri. Vidusskolā biju pieradis pie tā, ka lietas padodas viegli un tām nevajag velīt daudz laika, bet tagad saprotu, ka esmu izlaidies. Ir dienas, kad sēžu 4-5 stundas, lai sagatavotu darbus tikai vienai lekcijai.

Šausmas..

**Kā tu raksturotu sevi cilvēkiem, kas tevi absolūti nepazīst?**

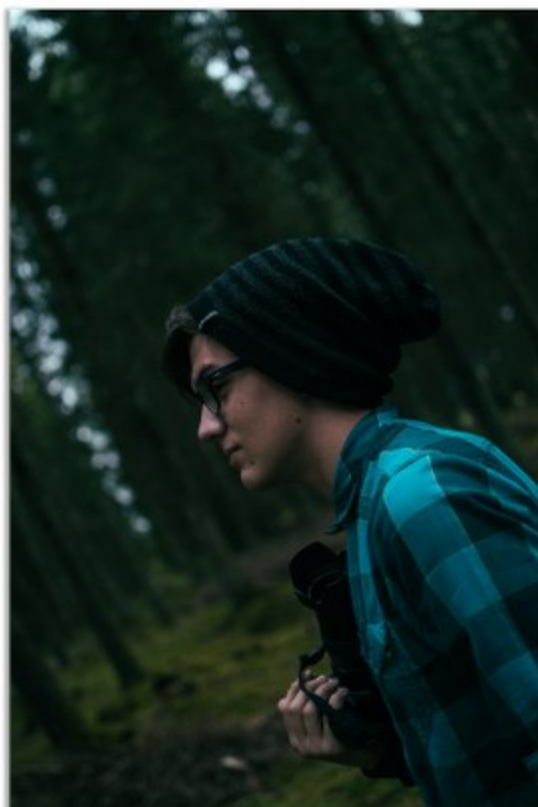
Laikam jau vislabāk mani raksturo tas, ka nekad nevaru nosēdēt mierīgi rokas klēpī salicis. Ikdienā mani vienmēr pavada mūzika un pārvietojos ar piesmakušu sabiedrisko. Slinks uz staigāšanu, bet tai pašā brīdī dievinu skriet. Neie-domājams gardēdis, bet slinks uz gatavošanu. It kā raksturojumā vairākas reizes atkārtojas „slinks”, bet nebaidos saukt sevi par aktīvu.

**Rīga. Lielpilsēta. paturpini ...**

Jā... Rīga... Tā nu tiešām ir pilsēta. Manuprāt, lielākais plus ir tas, ka te viss ir uz vietas. Cilvēku te ir nenormāli daudz (pie tā bija grūti pierast), bet šeit visiem ir tik plašs skatījums uz dzīvi. Ja godīgi, man skauž. Šeit ar cilvēkiem var runāt stundām ilgi un viņiem nekad nepietrūks sakāmā. Tas arī, manuprāt, ir lielākais mīnuss mazpilsētām. Mēs sēžam savā pilsētiņā un domājam, ka par pasauli zinām tik daudz, bet tā nav. Mans lielākais ieteikums ir atrast laiku kam citam, neskaitot mājasdarbus un skolu. Sports, grāmatas, mūzika, filozofija, ģeogrāfija.. Nedrīkst apstāties sevi pilnveidot!

**Kā ir ar brīvo laiku, vai sanāk izrauties no mācību darba un nodarboties ar kaut ko, kas pašam patīk?**

Visvairāk žēl, ka fotografēšana šobrīd ir atmesta vairāk vai mazāk otrajā plānā, jo visam tiešām laika nepietiek. Nu vismaz pagaidām. Protams, nav tā, ka man ir tikai skola, skola, skola.. No rītiem skrienu, pa dienu pavadu laiku ar draudzeni (Piedodiet meitenes, bet aizņemts!) un vakaros atrodu laiku aiziet uz svaru zāli.



Lielos darbus visbiežāk daru sestdienās un svētdienās, kad esmu Priekulē.

**Vai tu proti gatavot ēst?**

Grūti ar to ēšanu. Piecu nedēļu laikā esmu zaudējis 4 kilogramus.. Ļoti bieži Facebook meklēju dažādas receptes, bet bieži ar to arī viss apstājas. Viss izskatās tik sasodīti garšīgi, bet tad piezogas slinkums un beigās vienkārši izvāru makaronus. Jau kādu laiciņu ir sapnis pagatavot kaut ko ar vistas fileju un dārzeņiem, bet mamma bieži uz Rīgu sadod līdzīti tik daudz ēdiena, ka vienkārši nav jēgas gatavot. Protams, nesūdzos! (Mammu, nepārproti.)

**Ar ko tu pārsteigtu mūs, ja mēs. SOLUTIONS komanda, izsalkuši ierastos pie tevis?**

Šobrīd plauktā stāv divas pakas ar brokastu pārslām un ledusskapī piens. Varbūt no Dāvja Leimaņa pelmeņus varētu izdiedelēt. (Viņš dzīvo stāvu zemāk). Bet nu mana go-to recepte ir pankūkas. Ātri, lēti un garšīgi. Varbūt kaut ko sadomāsim!

**Paldies tev par interviju. Atceries, ka tu esi ļoti gaidīts savā-Priekules vidusskolā!**

Protams, paldies arī Jums! Jāskatās kas un kā ar laikiem, bet gan jau kaut ko sadomāsim!

/Zaiga Strelēviča/



# POLICISTU IZTAUJĀŠANA

**Mūsu vidusskolā ir 3 jauni skolēni , kuri mācās 10.klasē profesionāli orientētā virziena programmā "levirze policista darbā"**

**Es nolēmu viņiem pajautāt dažādus āķīgus jautājumus un redzēt viņu reakcijas.**

-Ko tu darītu , ja iesprūstu meiteņu tualetē?  
Guntars: "Lauztu ārā durvis , vai censtos pa logu izkļūt."  
-Kad kaut kas izbalē saulē , kur paliek krāsa?  
Guntars: "Pazūd!"  
-Kāda ir vislabākā špikošanas metode?  
Guntars: "Špikeru rakstīšana uz rokām."  
-Kur tu redzi sevi pēc 20 gadiem?  
Guntars: " Pēc 20 gadiem redzu sevi kā ceļa policistu."  
-Kāda ir galvenā lieta , kas Tevi padara unikālu?  
Guntars: " Raksturs ."



-Ja bruņurupucim 'nav bruņu , viņš ir bezpajumtnieks vai kails?

Arturs: " Bezpajumtnieks "

-Zebas ir melnas ar baltām strīpām , vai baltas ar melnām?

Arturs: " Par to vēl zinātnieki strīdas."

-Kāds ir tumsas ātrums?

Arturs: " Tumsai nav ātruma "

-Vai ir bail no skolotājiem?

Arturs: " Visu var paciest! "

-Ja tev tagad būtu iespēja izvēlēties mājdzīvnieku... ko tu izvēlētos? Kāpēc?

Arturs: " Es izvēlētos žurku , lai varētu baidīt citus."

-Nosauc lietas , bez kurām tu nespēj pamest māju?

Kārlis: " Sports! "

-Kas ir visdrosmīgākais , ko jebkad esi paveicis?

Kārlis: " Esmu noskrējis 13 km ."

-Vai piekriti , ka Priekules vidusskolā ir skaistas meitenes ?

Kārlis: "Protams! "

-Kādā krāsā ir spogulis ?

Kārlis: " Caurspīdīgs."

-Vai zivīm slāpst?

Kārlis: " Nē. "



Interviju veidoja: Edīte Savickaite



## 24.septembrī mūsu skolas jaunieši - Endijs Erbe, Daniels Rašmanis, Emīls Šeflers un Anna Šiline - atgriezās no novusa sacensībām Ķekavā ar izcīnītu 3.vietu – bronzu.

Katram no jauniešiem ir savs stāsts, kas novedis pie novusa galda kā aizraušīgiem un spēlēt gribošiem. Anna tas aizsākās Senioru dienā 2015, kad bijusi vajadzība būt par palīgu hallē. Neatceroties, kā nonākusi pie novusa galda, tikusi pie svarīgas lomas - tiesneša palīgs. Sporta veids iepaticies un palēnām no tiesneša palīga kļuvusi arī par spēlētāju, jau aptuveni gadu aktīvi ar to nodarbojas. Toties Daniels un Endijs nopirkuši kiju un govi, sākuši trenēties un sapratuši, ka abiem padodas, līdz ar to piedalījušies Eiropas čempionātā, Priekulē. Jau aptuveni 3 gadus atzīst šo par hobiju. Bet Emīls aizrāviens ar sporta veidu, kad draugam J.Šēlim ir bijis nepieciešams partneris dubultspēļu čempionātā, viņš neatteicies un kopš tā laika savas prasmes tikai attīstījis, nu jau pusgadu. "Ļeņķu saprašana tagad ir mans lauciņš," smeja Anna. Tāpat arī pārējie jaunieši atzīst, ka sporta veids palīdzējis matemātikā, jo attīsta loģisko domāšanu, turklāt Emīls guvis vēl labu atziņu "es vairāk domāju pirms daru." Runājot par nākotnes mērķiem, Daniels un Endijs uz jautājumu atbild kā viens: "tas noteikti paliks kā hobijs ar kuru turpināsim nodarboties," Anna piebilst, "pats galvenais mērķis - attīstīt savu spēlētprasmi." Vien Emīls plāno tikt top5 Latvijas Republikas jauniešu čempionātā. Ar iegūto vietu jaunieši ir apmierināti un priecājas, tikai "vienmēr varot būt labāk," bilst Anna, "tādēļ jāturpina trenēties." IZRĀDĀS arī Endija 40 grādu temperatūra nav bijis nekāds šķērslis labam rezultātam. "Komandas sastāvs man ir daudz labāks, kā es to būtu pelnījuši," sajūsmu neslēpj Anna. Arī Emīls, Daniels un Endijs ir ļoti apmierināti ar savu komandu, jo tajā ir labākie un aktīvākie Priekules jaunieši.

**Kas visā ir grūtākais?**

Endijs: Atgūties pēc zaudējuma.

Daniels: Kad komandu čempionātā komandas biedriem ne pārāk labi veicas un tev jāspēlē uz 110%.

Anna: Grūtākais ir tad, kad paša rezultāts negatīvi ietekmē komandas rezultātu.

Emīls: Sagaidīt nākošās sacensības!

**Kas visā ir aizraujošākais?**

Endijs: Kad komanda izcīna uzvaru un iegūst medaļu.

Daniels: Kad tu tiec uz goda pjedestāla un izjūti lielu lepnumu. Anna: Redzēt kā mana spēlētprasme progresē.

Emīls: Uzveikt kādu senioru, kurš spēlē vairākus gadus.

Jaunieši novērtē arī vecāku atbalstu, kuri ļoti lepojas un motivē.

"Iesakām šo sporta veidu arī citiem, jo tas ir aizraujošs un prātu attīstošs. Veiksmīgs sitiens, kuru dēvējam par "Haļāviju" spēj uzlabot tavu garastāvokli pēc neveiksmīgas dienas," smejas Daniels un viņam pievienojas pārējie.

"Šis sporta veids Priekulē kļūst arvien populārāks un man nav nekādu iemeslu to pamest," cerot, ka arī nebūs, saka Anna, "atkārtoju - man ir superīga komanda!"

"Novuss ir interesantāks par Pokemon Go!" Sarunu beidz Daniels.

Paldies Arturam Zīlītim par ieguldīto darbu komandas sagatavošanā.

/Elvisa Riekstiņa/



## Valters Amerikā.

### Nolēmu intervēt mūsu skolas absolventu Valteru Siksnu par viņa ceļojumu uz "visu iespēju zemi"...

-Kur Tu mācies?

Rīgā, Baltijas pastorālajā institūta.

-Kas pamudināja doties ceļojumā uz Ameriku?

Īstenībā pats, jo sapratu, ka vēlos apciemot draugus ASV, un protams arī ģimene iedrošināja doties.

-Kādas sajūtas pārņēma gaidot reisu uz Ameriku? Tas tomēr ir cits kontinents..

Sākumā bija neliels uztraukums, kā būs, jo pirmo reizi lidojām ar brāli tik tālu, bet tad, kad jau lidojām pārņēma miers, un sapratām, ka būs labi.

-Cik dienas bijī Amerikā un pie kā viesojies ?

Viesojos Amerikā 21 dienu, un paliku pie tagadējās manas Amerikāņu ģimenes, Jeffa un Krisas Broome. Viņi arī viesojās Priekulē pēdējo 3 gadu laikā.

-Kā noprotu viesojies Floridas štatā, ko jaunu uzzināji par vietu, kurā apmeties?

Jā, biju Floridā, uzzināju štats ir ļoti liels salīdzinot ar Latviju, devāmies no vienas pilsētas uz citu, tas pat pārņēma 8 stundas ceļā. Uzzināju, ka Florida kādreiz ir bijusi ļoti purvainā, un pārsvarā visas mājas ir būvētas uz smiltīm. Laiks gandrīz vienmēr ir 25+ grādi, un vasaras sezonā katru dienu līst un ir zibens, vismaz reizi dienā.

-Aizbraucot uz kādu valsti, Tu saproti kādi ir šīs valsts iedzīvotāji - kādi tad ir amerikāņi?

Amerikāņi ir ļoti atvērti sarunām, vienmēr laipni, smaidīgi, daudzi cilvēki apmeklē baznīcu, un viņiem nav neierasts runāt par Dievu. Vairums Amerikāņi ir ļoti turīgi cilvēki, reti gatavo mājās, pārsvarā pusdieno ārpus mājām.

-Kādas vietas apmeklēji un tieši kura palika atmiņā visvairāk?

Es uzskatu es apmeklēju daudz, un ieguvu īstu Amerikas pieredzi. Bija iespēja doties izbraucienā pa purvu, un redzēt aligatorus un dažādus viņiem raksturīgus dzīvniekus, bijām uz purvu laipām vērot dabu, bijām Muscle car muzejā, bijām Henrija Forda un Tomasa Edisona muzejā, un redzējām viņu ziemas rezidenci un laboratoriju. Bijām viņu baznīcā, kuru apmeklēja 3000 cilvēki, bijām uz jauniešu vakaru un dievkalpojumu. Bijām izbraucienā ar kvadracikliem, un devāmies šaut ar īstiem ieročiem. Bijām ēst daudzās un dažādās vietās, devāmies ķert haizivis. Visvairāk man palika atmiņā diena, kad devāmies zvejot haizivis, Meksikas līcī.

-Vai tavos nākotnes plānos ietilpst vēl aizceļot uz Ameriku ? Ja jā, tad kuras vietas, štatus Tu vēlētos apmeklēt?



Foto: Kate Rozentāle

Noteikti vēlos tur atgriezties. Es vēlētos apmeklēt New Yorku redzēt Brīvības statuju, noteikti gribētu aizbraukt tur pat uz Floridu un Key Largo, doties uz okeānu nirt ar akvalangu, un protams, gribētu redzēt balto namu.

-Labi, veiksmi un izturību tev turpmāk un paldies par atbildēm !

Paldies, par interviju !

/Dārta Leimane/



# SPORTS

Lai popularizētu futbolu mazajos klubos un motivētu jaunos futbolistus Latvijas futbola federācija dod iespēju mazajiem futbolistiem pavadīt Latvijas izlases spēlētājus izejot laukumā mājas spēlēs. Piektdien 7. oktobrī šāda iespēja tika dota mūsu pašu Ričardam Auzniekam, kurš Latvijas izlases spēlē pret Fēru salām laukumā izveda centra aizsargu 2. numuru Vitāliju Maksimenko no Austrijas komandas SV Mattersburg. Šāda iespēja bieži netiek sniegta, taču katram jaunajam futbolistam cītīgi apmeklējot treniņus ir iespēja kļūt par futbolistu pavadoni. Ričards atzīst, ka bijis ļoti priecīgs par šādu iespēju un pieredze esot neaizmirstama.

/Markus Dzintars/



## Avīzes redakcija

Redaktors  
Krista Mehanikova  
Datorgrafika  
Orests Ozols  
Fotogrāfe  
Kate Rozentāle  
Korespondenti  
Edīte Savickaite, Dārta Leimane,  
Elvisa Riekstiņa, Linda Meške,  
Aurēlija Daukante, Madara  
Jankauska, Markuss Dzintars,  
Zaiga Strelēviča  
Konsultants  
Zaiga Strelēviča



Ja ir kāds komentārs, jautājums  
vai idejas avīzes uzlabošanai, tad  
iesūtiet tās skolas avīzes e-pastā  
**solutionspva@gmail.com**  
vai tweetojiet uz  
**@SolutionsPVA**

