

TējasLaiks



JELGAVAS JAUNIEŠI VEIDO
SAVU ŽURNĀLU

ENĢEĻA PASTS

GATAVOŠANAS
MEISTARKLASES

MINŪTE AR...

HOROSKOPS 2026. GADAM

WWW.JELGAVA.LV



Redaktora sleja



Loreta

Foto no "TējasLaiks" arhīva

Mūsu jauniešu žurnāls tapa Ziemassvētku noskaņās, kad valda siltums, iedvesma un vēlme izdarīt kaut ko labu jauniešiem Jelgavā. Radās ideja izveidot vietu, kur vienuviet var uzzināt, kas notiek Jelgavā, kas ir aktuāls, interesants un saistošs tieši jauniešiem. Žurnāla galvenais mērķis ir dot jauniešiem vairāk intereses, iespēju un iedvesmas, lai ikdiena būtu aktīvāka, krāsaināka un vienkārši – foršāka.

Šajā žurnālā varēs lasīt par pasākumiem Jelgavā, jauniešu sasniegumiem, interesantiem stāstiem, intervijām, horoskopiem, akcijām un daudz ko citu. Mēs vēlamies parādīt, ka Jelgavā notiek daudz aizraujoša un, ka katrs jauniešis var būt daļa no tā.

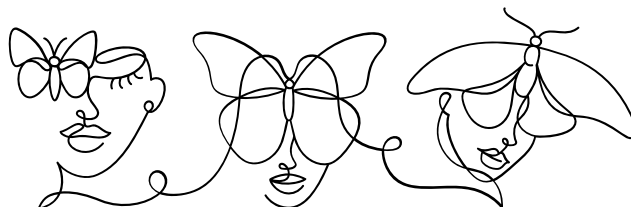
Ikviens, kam ir idejas vai vēlme rakstīt, fotografēt, zīmēt, vai citādi iesaistīties, ir aicināts piedalīties. Tu vari pieteikties, sūtīt savus rakstus, idejas vai ierosinājumus! Mūsu žurnāls nav tikai vienas komandas darbs, tas ir domāts visiem. Kopā mēs varam padarīt Jelgavu vēl foršāku jauniešiem!

Ierosinājumiem un jaunām idejām:

tejaslaiksinfo@gmail.com



Iepazīsimies!



Loreta

GALVENĀ
REDAKTORE



Līva

MĀKSLINIECISKĀ
REDAKTORE



Emīlija

GALVENĀS
REDAKTORES
VIETNIECE



Keita

FOTOGRĀFE,
ŽURNĀLISTE



Lelde

GRAFISKĀ
DIZAINERE



Jolanta

ŽURNĀLISTE
VESELĪBAS
JOMĀ

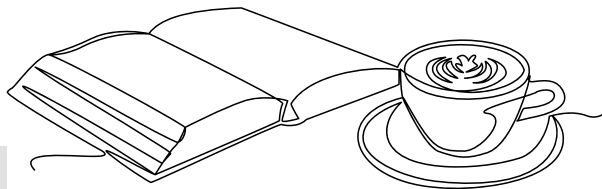
Foto no "TējasLaiks" arhīva

Pievienojies mūsu pulciņam!

PROJEKTA VADĪTĀJA:
SANITA TUKRE

Piesakies!

Saturs



Piesakies!

Digitālā projekta aktivitātes

Ieskaties!

Jauniešu centri

Atskaties!

Podkāsts " Domu garāža"

Atskaties!

Lāčplēša diena

Minūte ar....

Jelgavas domes jaunieši

Esi plūsmā...

Ziemassvētku tirdziņš

Esi plūsmā...

Ziemassvētku pasākumi

Piedalies!

Brīvprātīgo darbs

Piedalies!

LBTU dzīvnieku patversme

Piedalies!

Eņģeļa pasts

Gatvao jaunieši!

Gatavošanas meistarklases

Pie tējas...

Itāļu Ziemassvētku deserts

Ieklausies!

8 fakti un mīti par ūdeni

Horoskops

Prognozes 2026. gadam

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

19

Piesakies!

Digitālā projekta aktivitātes

Vai zināji, ka vēl līdz martam vari piedalīties dažādās jauniešu aktivitātēs un iepazīt digitālās tehnoloģijas?

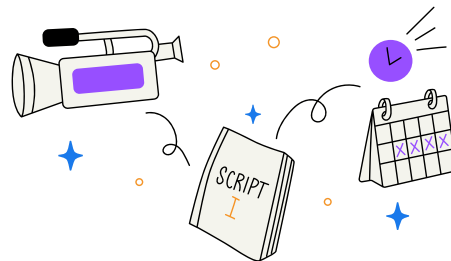


Foto: publicitātes

Digitālā aktivitāšu žurnāla veidošanas darbnīca

Iesaisties digitālā žurnāla veidošana un apgūsti žurnālistikas un maketēšanas pamatus! Nākamā žurnāla veidošana sākas jau 7. janvārī plkst. 16:00!

Piesakies te: https://ej.uz/dig_zurnals

360° virtuālo ekskursiju veidošanas darbnīca

Iemācies veidot virtuālās 360° ekskursijas un apstrādāt attēlus! Darbnīcas notiks janvārī-februārī jauniešu centrā "Pakāpiens".

Piesakies te: https://ej.uz/virtualas_ekskursijas

Projektu darbnīcas

Uzzini par jauniešu iniciatīvu projektu iespējām, apgūsti vērtīgas zināšanas par projektu vadību, pasākumu producēšanu un komunikāciju!

Piesakies te: https://ej.uz/projektu_darbnicas

Digitālais stāsts par klasi

Nāc, ar visu klasi uz Digitālo klases stundu jauniešu centrā "Špaktele"! Attīsti radošumu, sadarbību un digitālās prasmes, veidojot īsfilmu vai video stāstu "Mūsu klase 30 sekundēs". Radoša un dinamiska neformālās izglītības nodarbība skolēniem no 7. klases!

Piesakies:

Tel. 20121102

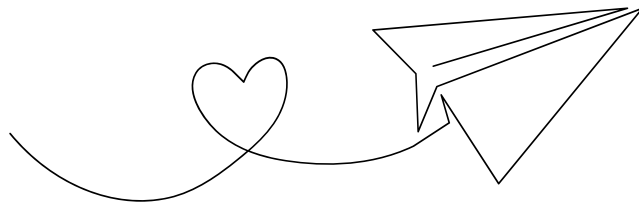
e- pasts - spaktele@sc.jelgava.lv

Digitālais žurnāls tiek veidots projekta "Digitālā darba ar jaunatni sistēmas attīstība pašvaldībās" ietvaros.

Finansē Eiropas Savienība – NextGenerationEU.

Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) uzskati un viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Komisijas uzskatus un viedokļus. Par tiem nav atbildīga ne Eiropas Savienība, ne Eiropas Komisija.

Ieskaties!



Jauniešu centri

Jelgavā ir izveidoti trīs jauniešu centri: "Špaktele", "Pietura" un "Pakāpiens". Tur ik dienu jaunieši var iesaistīties dažādās aktivitātēs, kopā darboties, pilnveidoties, atrast domubiedrus un vienkārši labi pavadīt laiku.

Jauniešu centrs "Špaktele"

Pasta iela 44, Jelgava.

Vecuma grupa: 13 – 25 gadi.

Darba dienās no 14.00–20.00.

"Špaktele" ir jauniešu centrs, kas caur neformālo izglītību palīdz jauniešiem sagatavoties patstāvīgai dzīvei. Centrs piedāvā drošu un brīvu vidi mācībām, atpūtai un jauniešu iniciatīvām. Pieejamas vairākas telpas – zināšanu telpa, virtuve, lielā atpūtas telpa un ideju telpa.

Centrs īsteno projektu "PROTI un DARI 2.0" un piedāvā arī klases stundu nodarbības skolām.

Sociālajos tīklos: @jc_spaktele

e-pasts: spaktele@sc.jelgava.lv., Tel. 20121102



Jauniešu iniciatīvu centrs "Pietura"

Skolotāju iela 8, Jelgava.

Darba laiki: P. 14.00–19.00;

O.–C.–Pk. 14.00–17.00.

"Pietura" ir atbalsta punkts jauniešiem, kuri vēlas īstenot idejas un iniciatīvas. Centrs sniedz konsultācijas par projektiem, jauniešu līdzdalību, Erasmus+, Eiropas Solidaritātes korpusu, brīvprātīgo darbu un jauniešu iespējām Eiropā (Eurodesk).

Jaunieši var saņemt atbalstu arī pasākumu, semināru un klases stundu organizēšanā.

Sociālajos tīklos: @jelgavasjauniesiem

e-pasts: sc@sc.jelgava.lv

Tel. 63022724



Jauniešu centrs "Pakāpiens"

Loka maģistrāle 25, Jelgava.

Vecuma grupa: 13–25 gadi.

Darba dienās no 14.00–20.00.

"Pakāpiens" iedrošina jauniešus jēgpilni pavadīt brīvo laiku, attīstot prasmes, pašapziņu un sociālās iemaņas. Centrs piedāvā plašas iespējas trīs stāvos:

- -darbīcu praktiskām iemaņām,
- -virtuvi, konferenču un treniņu zāli,
- -galda spēles un virtuālos turnīrus.

Centrs veic arī ielu darbu ar jauniešiem projekta "Risk Children" ietvaros.

Sociālajos tīklos: @jelgavasjauniesiem

e-pasts: pakapiens@sc.jelgava.lv

Tel. 63005443

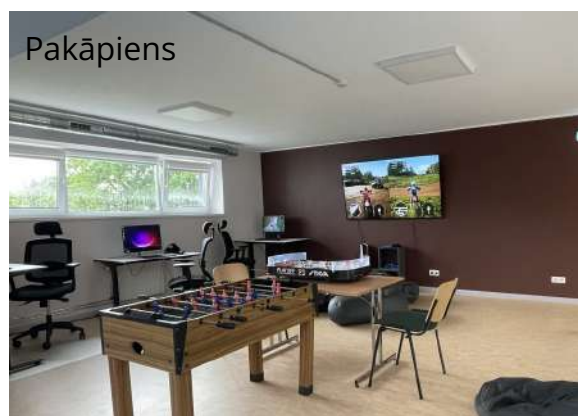
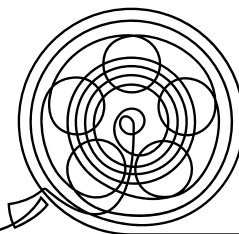


Foto: publicitātes

Atskaties!



Jelgavas jauniešu podkāsts "Domu garāža"

Septembrī un novembrī Jelgavas jauniešu centrā "Pakāpiens" norisinājās podkāstu veidošanas darbnīcas, kuru laikā jaunieši viesojās arī jaunrades namā "Junda" un darbnīcu ietvaros izveidoja podkāstu "Domu garāža".

Projekta "Digitālā darba ar jaunatni sistēmas attīstība pašvaldībās aktivitāšu īstenošanas" ietvaros, tika organizētas podkāstu veidošanas darbnīcas, kuras vadīja Adriana Elizabete Lešinska. Tās bija paredzētas jauniešiem no 13 - 25 gadiem.

Jaunieši darbnīcu laikā izveidoja konceptu jauniešu podkāstam "Domu garāža" - platformu, kurā runāt par Jelgavas jauniešiem aktuālām tēmām - skolu, dažādām jauniešu iespējām Eiropā, Latvijā, Jelgavā, arī par projektu "Jaunieši var" un dažādiem hobijiem, vaļaspriekiem.

Darbnīcas, kurās tika apgūtas nepieciešamās zināšanas podkāstu ieraksta veikšanai norisinājās Jelgavas jauniešu centrā "Pakāpiens", taču jaunieši nolēma, ka pašai ierakstīšanai vajadzīgas telpas, kas tematiski precīzāk atbilst podkāsta konceptam - "Domu garāža". Tādēļ jaunieši paviesojās jaunrades nama "Junda" - trases un koka automodeļu telpās, kur veica podkāstu filmēšanu un ierakstīšanu.

Šīs viesošanās laikā jaunieši gan mācījās par podkāstu veidošanu, gan uzzināja vairāk un atcerējās par jaunrades nama plašajām telpām un aktivitāšu iespējām, lai gan daudzi jaunieši bija jau bijuši "Jundā" un piedalījušies tās piedāvātajos pulciņus, dažiem jauniešiem tā bija pirmā reize šeit viesojoties, un bija lieliska iespēja palašināt savu redzeslauku par brīvā laika pavadīšanas iespējām Jelgavā.

Jauniešu izveidotie podkāstu video ir redzami *youtube* kanālā - Jelgavas Jaunieši.



Video

Sagatavoja Adriana Elizabete Lešinska

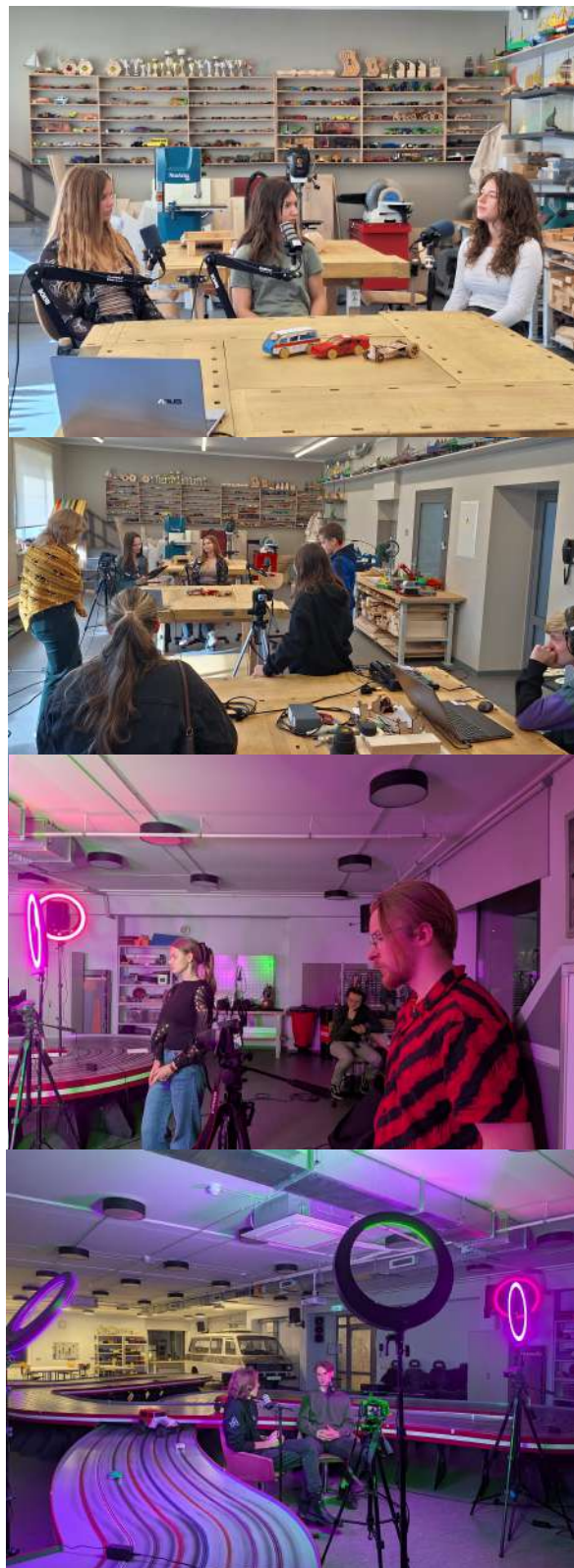


Foto: publicitātes

Atskaties!

**11. NOVEMBRIS.
LĀČPLĒŠA DIENAS
LĀPU GĀJIENS.**



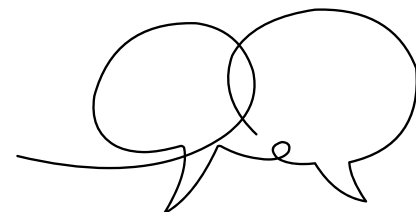
“IEMĀCĪTIES
PATRIOTISKUMU,
SAJUST SAVU
DZIMTENI UN JUSTIES
PIEDERĪGAM TAI.”



Foto no "TējasLaiks" arhīva



Minūte ar...



Jelgavas domes jaunieši

28. oktobrī notika pirmā Jelgavas jauniešu domes sēde, kas ir pirmais šāda veida jauniešu līdzdalības institūcija pilsētā. Pēc pieteikšanās procesa, kas norisinājās septembrī, darbam domē tika izvēlēti 15 jaunieši no 20 pretendentiem. Pirmajā sēdē jaunieši iepazinās ar domes uzdevumiem un ievēlēja piecu cilvēku valdi. Lai uzzinātu vairāk par jauniešu motivāciju un mērķiem, uz sarunu aicināsim trīs jauniešu domes pārstāvjus, kuri pastāstīs par sevi un saviem nākotnes plāniem jauniešu domē.



Anrijs

Anrijs Allis (komunikācijas speciālists)

Kas tevi pamudināja kandidēt uz jauniešu domi?

Mani pamudināja pievienoties Jauniešu domei vēlme izmēģināt ko jaunu. Mani piesaistīja doma, ka man ir iespēja ietekmēt notiekošo un veikt pozitīvas pārmaiņas.

Kādas ir tavas prioritātes, kuras gribi īstenot jauniešu domē?

Manas prioritātes Jauniešu domē ir ne tikai radīt idejas, bet arī nodrošināt to īstenošanu. Man ir svarīgi, lai nozīmīgi projekti nepaliktu tikai kā ieceres, bet tiktu īstenoti un sniegtu jauniešus.

Kādas pārmaiņas tu pats visvairāk vēlies redzēt jauniešu dzīvē?

Es vēlētos, lai jaunieši savu dzīvi uztvertu nopietnāk un sāktu rīkoties jau tagad, nevis tikai pēc 12. klases. Ir daudz lietu, ko var paveikt un uzsākt jau šobrīd, negaidot "pareizo brīdi".

Mārtiņš Šņickovskis (sekretārs)

Kas tevi pamudināja kandidēt uz jauniešu domi?

Mani motivēja iespēja iesaistīties jauniešu politikā, arī ir iespēja komunicēt ar domi, kā organizāciju, kas pārstāv jauniešus.

Kādas ir tavas prioritātes, kuras gribi īstenot jauniešu domē?

Mēģināšu pārstāvēt jauniešu intereses, mans fokuss ir uz pārstāvniecību, jo man tajā ir pieredze, darbojoties savā skolēnu domē un Jelgavas skolēnu domes pašpārvaldē.

Kādas pārmaiņas tu pats visvairāk vēlies redzēt jauniešu dzīvē?

Mans ieteikums jauniešiem būt mērķtiecīgiem, aktīvi aizstāvēt savas intereses un vienlaicīgi palikt arī konstruktīviem.



Mārtiņš

Foto no personiskā arhīva

Esi plūsmā...



Ziemassvētku tirdziņš TC "Pilsētas Pasāža"

Intervija ar TC "Pilsētas Pasāža" projekta vadītāju **Lindu Vēberi**

Kas šogad ir īpašs, jauns vai neparasts piedāvājumā?

Katrs gads TC "Pilsētas Pasāža" Ziemassvētku tirdziņā ir īpašs. Tā nav tikai mājražotāju un amatnieku ikgadējā tirgošanās – tā ir, vispirms, ir tradīcija un vieta, kur satiekas vietējo mājražotāju un amatnieku radošums, uzdrīkstēšanās un talants. Tirgotājus satiekam arī citos Latvijā organizētos tirdziņos, bet TC "Pilsētas Pasāžā" esam kā īpaša Ziemassvētku kopiena, kas iedvesmo viens otru, dalās ar drosmi būt unikālam un prieku, ka esam kopā, un varam dalīties ar šīm sajūtām ar ikvienu, kas apmeklē tirdziņu!

Katrs apmeklētājs tirdziņā meklē unikālo dāvanu, ko pasniegt saviem mīļajiem Ziemassvētkos. Šī ir vieta, kur to atrast. Vietējie amatnieki piedāvās medu, bišu vaska sveces, izšuvumus, dažādus Ziemassvētku galda noformēšanas komplektus, adījumus, koka izstrādājumus, un, protams, citas nūdien interesantas un oriģinālas lietas. Būs pieejamas arī daudzas tradicionālās dāvanas!



Linda

Foto no personiskā arhīva

Vai šogad vairāk tiek piedāvāti vietējo ražotāju produkti?

TC "Pilsētas Pasāža" apvieno gan vietējo amatnieku saražoto, gan rūpniecisko ražotāju preču apriti. Mēs esam laikmetīgi un dodam iespēju cilvēku izvēlēm.

Vai tirdziņa laikā notiek arī koncerti, darbnīcas vai citas aktivitātes?

TC "Pilsētas Pasāža" Ziemassvētku tirdziņa laikā svin Ziemassvētkus un šeit ik gadu sastopas gan amatnieki, gan radošie kultūras darbinieki un izpildītāji, kas bagātina mūsu Ziemassvētku piedzīvojuma sajūtu. Arī šogad ir plānotas dažādas radošas un kultūras aktivitātes, lai iepriecinātu ikvienu apmeklētāju.

Kāpēc, Jūsprāt, cilvēkiem noteikti ir vērts apmeklēt šo tirdziņu?

Tāpēc, ka Ziemassvētki neuzrodas tāpat vien. Ziemassvētku sajūta katram pašam sev ir jāsarūpē, tā ir pamazām jābriedina un jāapmainās ar pozitīvām enerģijām un sajūtām ar sev tuviem cilvēkiem. Lai šo apņemšanos varētu īstenot, viena no iespējām, ir apmeklēt TC "Pilsētas Pasāža" Ziemassvētku tirdziņu, kurā vienmēr atradīsiet to, pēc kā atnācāt!!

Ziemassvētku pasākumu plāns
TC "Pilsētas Pasāža"
17.-23. decembrī 10.00 - 19.00
Ziemassvētku sajūtu un dāvanu tirdziņš!

21. decembrī 16.00 - 19.00

Rotaļprogramma
* "ZIEMASSVĒTKUS GAIDOT" –
* "KEPU PATRUĻAS ZIEMASSVĒTKI"

- 16.15–16.45 – Skaja un Mārsals
- 16.45–17.00 – Foto un sarunas ar pasaku tēliem
- 17.00–18.00 – Ziemassvētku vecītis
- 18.00–18.30 – Skaja un Mārsals
- 18.30–18.45 – Foto un sarunas ar pasaku tēliem

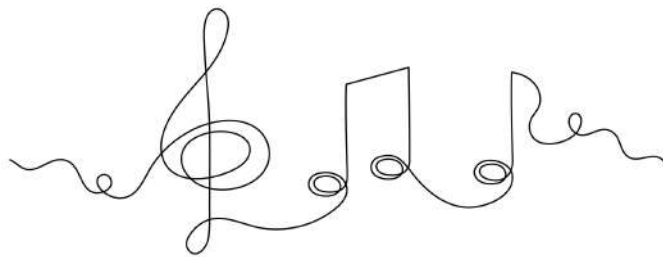
Radošās darbnīcas:

- Briēta austiņas
- Piparkūku dekorēšana
- Masku darbnīca
- Frizūras un krāsainās šķipsnas svētku noskaņās

17.-20. decembrī 17.00 - 19.00
Ziemassvētku vecītis TC Pilsētas Pasāžā!
Dalība bez maksas!

Sagatavoja Loreta

Esi plūsmā...



Ziemassvētku dāvanu tirdziņš Jelgavā

20. decembrī no plkst. 11.00 līdz 16.00 Zemgales Olimpiskajā centrā notiks liels Ziemassvētku tirgus, kurā varēs iegādāties amatnieku darbus, svētku rotājumus, gardumus un izbaudīt dažādas svētku aktivitātes visai ģimenei.



TV3 un Star FM Jaungada šovs "Nākamais būs vēl labāks"

27. decembrī plkst. 19.00 "Zemgales Olimpiskajā centrā" notiks krāšņš muzikāls šovs ar populāriem māksliniekiem, kas ieskandinās Jaunā gada gaidīšanu ar pozitīvu un svētku pilnu noskaņu.



Kūku konkurss "Ziemas pasaka"

20. decembrī 2025 no plkst. 11.00 līdz 11.30 Dobeles ielā 62a, Jelgavā, norisināsies kūku konkurss "Ziemas pasaka", kurā būs iespēja piedalīties, vērot, vērtēt vai vienkārši izgaršot svētku kūkas un sajūst īsto ziemas noskaņu.



Lampiņu dancis Jelgavā 2025

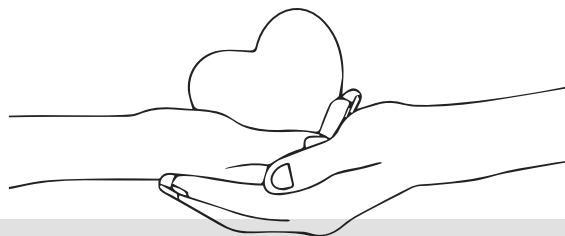
Noķer Ziemassvētku brīnuma sajūtu vakara tematiskajā pilsētas pārgājienā ar gaismiņām un svētku noskaņu – ideāli piemērots draugu pulciņiem, ģimenēm vai jauniešiem, kas grib izbaudīt ziemas vakaru.



Ziemas Saulgrieži Jelgavas Vecpilsētas ielā

Maģisks ziemas vakars ar senlatviskām tradīcijām, muzikāliem priekšnesumiem, svētku tirdziņu, zupu uz ugunscura un bluķa vilkšanu, radot īpašu svētku noskaņu Vecpilsētas ielas kvartālā.

Piedalies!



27. decembrī pulksten 19.00, "Zemgales Olimpiskajā centrā" notiks Jaungada šovs "Nākamais būs vēl labāks". Kā katru gadu, jauniešiem bija iespēja pieteikties par brīvprātīgajiem un palīdzēt šī pasākuma organizēšanā. Šogad rekordīsā laikā tika saņemti visi nepieciešamie brīvprātīgo pieteikumi. Brīvprātīgie palīdz ar darbu garderobēs, biļešu kontrolē, vietu ierādīšanā u.c.

Brīvprātīgo priekšrocības:

- brīvprātīgajiem ir iespēja vērot koncertu bez maksas
- lieliska iespēja iegūt jaunus draugus;
- papildināt zināšanas komunikācijas prasmē;
- apgūt prasmes strādāt komandā;
- redzēt kā norit liela mēroga pasākuma organizēšanas process u.c.



Ja Tevi interesē būt par brīvprātīgo un piedalīties līdzīgos pasākumos, tad raksti 29 433 212 un pievienojies brīvprātīgo kustībai.



Foto: publicitātes

14. decembrī, atbalstot Jelgavas Bērnu Atbalsta Fonds pasākumā "Grinča brančs", Jelgavas brīvprātīgie palīdzēja daudzās darbos un bija kopā ar jaukajām ģimenēm un bērniem.



"Grinča brančs" ir par pieņemšanu un iespēju bērniem ar īpašām vajadzībām neklūt par Grinču, bet justies sabiedrībā pieņemtiem.



Seko mums!



Piedalies!



LBTU dzīvnieku patversme

18. novembrī tika pasniegti Jelgavas valstspilsētas augstākie apbalvojumi - "Goda zīme" un "Goda raksts. Tā pilsētai ir iespēja pateikt sirsnīgu un patiesu paldies cilvēkiem, kuru darbs un attieksme mudina darīt labāk, izvirzīt augstākus mērķus un sasniegt tos.

Apbalvojumu "Goda raksts" saņēma Unda Ģēgere, Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātes Veterinārmedicīnas fakultātes Mazo dzīvnieku patversmes vadītāja, par ieguldījumu dzīvnieku labturībā un aizsardzībā Jelgavas pilsētā.

Tieši tāpēc izvēlējamies doties uz patversmi, lai uzzinātu kādas iespējas ir dzīvnieku adopcijai.

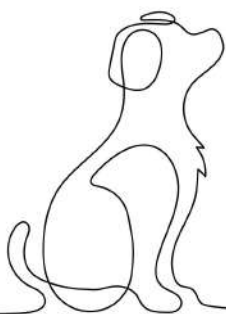
Ziemassvētku laikā patversmē mīt desmitiem suņu un kaķu, kuri gaida savu brīnumu - siltas mājas un mīlošu ģimeni. Tāpēc aicinām tieši Tevi apmeklēt patversmi un apsvērt iespēju adoptēt sev mīluli. Dzīvnieki ir vakcināti, reģistrēti, čipoti un gatavi doties uz jaunām mājām.

Tomēr, ja iespējas adoptēt nav, tad lūdzam svētku laikā pieskatīt savus dzīvniekus. Tie ir jutīgi pret skaņām, un uguņošanas radītie trokšņi bieži vien ir pārāk skaļi un biedējoši. Ja redzi nokļīdušu dzīvnieciņu zvani uz numuru **8787** un informē par to. Darbinieki sazināsies ar ķērājiem un nogādās dzīvnieku patversmē.



Foto no "TējasLaiks" arhīva

Mazo dzīvnieku patversme atrodas Kr. Helmaņa ielā 8, Jelgavā. Dzīvniekus var apskatīt katru dienu no plkst. 11:00 līdz 15:30.



Piedalies!

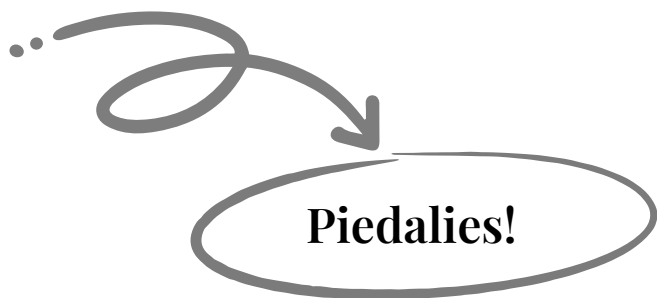


Enģeļa pasts

Iedegt sirdī prieku, radīt smaīdu sejā

Ziemassvētki ir laiks, kad ikviens no mums ilgojas pēc siltuma, mīlestības un iederības sajūtas. Senioriem, kuri bieži vien dzīvo tālu prom no ģimenēm vai ikdienā izjūt vientulību. Šie svētki viņiem ir īpaši nozīmīgi. Dāvana Ziemassvētkos senioriem nav tikai priekšmets – tā ir zīme, ka viņš ir atcerēts, novērtēts un mīlēts. Tā var iedegt sirdī prieku, radīt smaīdu sejā un atnest sajūtu, ka svētku brīnums patiešām pastāv.

Šogad projektā piedalās vairāk, kā 6200 cilvēki, kuri par savām mājām sauc sociālās aprūpes centrus. Viņi patiesā klusībā un dziļi sirdī tic, ka Ziemassvētku brīnums ir un tas atnāks arī pie viņiem, pa zvaigžņu apspīdētām, sniegotām takām.



- Viena e-pasta adrese = vienas dāvanas reģistrācija;
- Pēc reģistrācijas saņemsi e-pastu ar īsu aprakstu – informācija par izvēlēto cilvēku, izvēlētais dāvanas aprakstu un citu svarīgu informāciju;
- Dāvana sagatavošanai un nosūtīšanai Tev ir dotas 5 dienas;
- Pieteikties un reģistrēties var pašā lapas apakšā, nospiežot uz POGU >>> UZ DARBNĪCU.



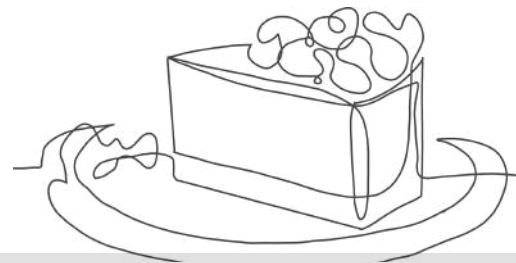
Foto: Canva



Sagatavoja Emīlija

Gatavo jaunieši!

Gatavošanas meistarklases



Jauniešu centri piedāvā lielisku iespēju parādīt savas prasmes ēdienu gatavošanā! Te katrs var dalīties ar savām receptēm, pamācīt citus gatavot savus iecienītākos ēdienus, iepazīt jauniešus no dažādām kultūrām un attīstīt savas prasmes virtuves mākslā. Ja tev ir interese dalīties ar savu kulināro pieredzi, vai vēlies mācīties no citiem, kļūsti par daļu no mūsu ēdienu gatavošanas kopienas!

13. novembrī jauniešu centrā "Špaktele" norisinājās gatavošanas meistarklase kopā ar jauniešu Reino.

Jaunieši kopīgi pagatavoja iespaidīgu, četrkārtīgu svētku torti par godu Latvijas valsts svētkiem.

Torte tika pildīta ar krēmu, rotāta ar saldumiem, krēma puķēm un dekorēta ar Latvijas iniciāļu burtiem.

Jaunieši kopā radīja istu svētku garšu!

Paldies jauniešiem Reino par iedvesmu un gardās tortes meistarklases vadīšanu!

Tiekamies nākamajā gatavošanas meistarklasē!

Novembra izskaņā jauniešu centrā "Pakāpiens" valdīja īsta Ēģiptes garšu maģija!

Brīvprātīgā Mariam no Ēģiptes gatavoja tradicionālu ēģiptiešu maltīti, un jāatzīst – tā bija patiešām ļoti garšīga!

Īpaši jauniešiem iepatikās deserts.

Paldies Mariam par neaizmirstamo garšu piedzīvojumu!



Ja vēlies novadīt gatavošanas meistarklasi, sazinies ar kādu no jauniešu centriem!

Seko mums!

Špaktele



Jelgavas jauniešiem



Decembrī jaunieši, gaidot Ziemassvētkus, jauniešu centrā "Pakāpiens" cepa un dekorēja piparkūkas.



Foto: publicitātes foto

Pie tējas



Itāļu Ziemassvētku deserts

5. decembrī kanālā TV3 noslēdzās saulains kulinārijas raidījums «Grieķijas brīvdienas». Tajā astoņi dalībnieki no dažādām Latvijas pilsētām cīnījās par labākā pavāra titulu. Viena no šova dalībniecēm bija jelgavniece Sanita Tukre. Uzmanājam Sanitu padalīties ar gardu Ziemassvētku recepti.

Panforte ir itāļu Ziemassvētku deserts, kas populārs Toskānā un Sjēnā. Sākotnēji to sauca par saldo maizi (*panis dulciarius*). Viduslaikos to uzskatīja par dārgu desertu – tā pagatavošanai bija nepieciešamas garšvielas, kas nebija no tām lētākajām, jo tika piegādātas no Indijas un citām tālām zemēm.

Pēc būtības panforte ir riekstu un augļu pīrāgs, bet pēc garšas un konsistences tas vairāk atgādina staipīgu piparkūku ar kraukšķīgiem riekstiem un griljāžu. Tā kā deserta glabāšanas laiks ir viens mēnesis, var pagatavot lielu pīrāga porciju un uzglabāt to ledusskapī, lai pēc tam to baudītu kādā citā brīdī. Itālijā ir desmitiem dažādu panfortes recepšu: melnā, baltā, šokolādes, ziedu, kastaņu u.c. Sastāvs mainās, bet gatavošanas tehnika ir tāda pati. Pagatavosim panforti ar šokolādi, vīgēm, žāvētām aprikozēm un riekstiem.

Sastāvdaļas

- 100 g žāvētu vīgu (mīkstas)
- 100 g žāvētu aprikožu
- 80 g grauzdētu lazdu riekstu
- 80 g grauzdētu mandeļu
- 100 g kviešu miltu
- 1 tējkarote kanēļa
- Šķipsniņa malta kardamona un krustnagliņu
- 1/4 tējkarotes muskatrieksta
- 1/2 tējkarotes malta ingvera
- 180 g medus
- 60 g cukura
- 1 ēdamkarote ūdens
- 50 g rūgtās šokolādes

Pagatavošana

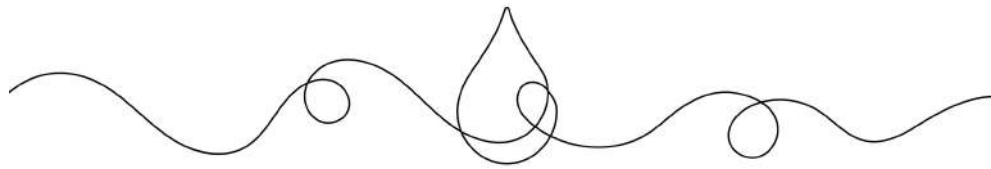
Nelielā katliņā ievieto medu, cukuru un ūdeni. Uz lēnas uguns, nepārtraukti maisot, gatavo sīrupu. Vāra 1–2 minūtes un pievieno šokolādi. Nepārtraukti maisa, līdz šokolāde izkususi. Noņem no uguns un ļauj atdzist. Bļodā ber visus riekstus (veselus) un lielos gabalos sasmalcinātas vīges un aprikozes. Pievieno garšvielas un miltus. Pievieno siltu sīrupu un izmaisa ar karoti. Pēc tam mīca ar rokām. Saldā masa būs bieza un lipīga. Mīciet to, līdz tā salīp viendabīgā gabalā. Ja masa sadalās (sīrups var izrādīties biezāks vai šķidrāks, tas atkarīgs no medus, jo tas var būt dažāds), tad vienkārši jāpievieno karote silta ūdens. Cepšanas trauku izklāj ar pergamenta papīru un iesmērē ar sviestu. Izklāj saldo masu un cieši piespiež to ar ūdenī samitrinātām rokām. Slāņa biezums ir apmēram 2 centimetri. Cep 30–40 minūtes cepeškrāsnī, kas iepriekš uzkarsēta līdz 150–160 grādiem. Gatavo pīrāgu atdzesē un pārkaisa ar pūdercukuru. Vislabāk to pasniegt nākamajā dienā. Turklāt ar katru dienu tas kļūs gardāks un gardāks. Uzglabāt ietītu pergamenta papīrā.



Ja vēlies padalīties ar savu recepti, tad sūti to mums uz redakciju:

tejaslaiksinfo@gmail.com

Ieklausies!



8 fakti un mīti par ūdeni

Katrs no mums lieliski zina, ka ūdens jādzer katru dienu, to mums mācīja jau no pirmajiem dzīves gadiem. Tomēr ne visi apzinās, ka par ūdens lietošanu ir izveidojušies dažādi mīti un, kas nu jau tiek atkārtoti no paaudzes paaudzē. Tāpēc ir vērts pārbaudīt savas zināšanas, lai nākotnē kļūdas vairs nepieļautu.

Ūdens dzīvībai ir neatņemama sastāvdaļa, jo bez tā organisms spēj funkcionēt ne ilgāk kā septiņas dienas, un tas nav pārsteidzoši, jo mūsu organisms galu galā sastāv no 60% ūdens. Tas baro mūsu šūnas, palīdz izšķīdināt pārtiku, un, to regulāri lietojot, var novērst dehidrāciju.

1. Ūdens ietekmē mūsu labsajūtu (patiesība)

Dehidrācijas simptomi ir sausums, vēdera uzpūšanās, miegainība, un pat galvassāpes. Īpaši pēdējo pazīmi nevajadzētu ignorēt, jo galvassāpes var būt pirmā pazīme dehidrācijai. Lai to novērstu, ir jādzer ūdens pa maziem malciņiem visas dienas garumā.

2. Dzert vajadzētu tad, kad slāpst (mīts)

Slāpes arī ir viena no dehidrācijas pazīmēm. Ūdens jādzer, lai atjaunotos, bet tas jādara jau stipri agrāk. Nevajadzētu sagaidīt brīdi, kad rodas jau slāpes. Ja aizmirstas padzerties ūdeni, tad izmantojiet modinātāju vai īpašas atgādinājuma lietotnes, lai palīdzētu uzturēt patstāvīgu hidratācijas līmeni.

3. Dehidrācijai var būt nopietnas sekas (patiesība)

Ja jūtamās slāpes, tas nozīmē, ka ķermenis jau ir dehidrēts par 2-3%. Tas var nešķist daudz, taču tas var radīt problēmas ar koncentrēšanās spējām un apetītes zudumu. Ap 10% šķidruma zuduma organisms nonāk kritiskā stāvoklī – tas var būt dzīvībai bīstami, jo tiek traucēta asinsrite, nieru darbība un termoregulācija.

4. Ir ļoti kaitīgi regulāri pārāk maz uzņemt ūdeni. (patiesība)

Ja aizmirstas par ūdens lietošanu un dienas laikā dzerat pārāk maz, tad jūsu ķermenis sāk darboties slikti. Galvenokārt tas ietekmē nieres, kuras nespēj pietiekamā daudzumā izvadīt kaitīgas vielas, kā, piemēram, urīnvielu. Toksīnu uzkrāšanās organismā var radīt urīnpūšļa iekaisumu.



Foto: Canva

Ieklausies!

5. Pārmērīga ūdens uzņemšana organismā ir kaitīga (patiesība)

Pārāk liela ūdens uzņemšana organismam var radīt sekas. Pirmkārt, liels daudzums rada ievērojamu slodzi nierēm, kura rezultātā tās nespēj filtrēt šķidrumu. Šādas situācijas bieži vien skar sportistus, kuri treniņa laikā, un arī pēc tā, uzņem pārmērīgu daudzumu ūdens, kas var izraisīt hipotonisku hiperdehidrāciju. Tas izraisa nātrija līmeņa pazemināšanos, izraisot šūnu pietūkumu. Karstā laikā vajadzētu dzert vairāk nekā vajag, jo organisms viegli dehidrējas, taču tas nenozīmē, ka uzreiz jādzērs litriem ūdens. Pakāpeniska šķidruma uzsūkšanās princips ir aktuāls jebkurā gadalaikā.

6. Mums vajag izdert 2,5L ūdens dienā (mīts)

Šajā tilpumā jāiekļauj arī citi šķidrumi, kā piemēram tēja, kafija zupas un citi. Pētījumi liecina, ka kafija neizraisa dehidrāciju ja to lieto ar mēru. Tas pats arī attiecas uz tēju, tāpēc, ikdienas šķidruma uzņemšana jāiekļauj arī silti dzērieni, kas tiek patērēti visas dienas garumā. Ūdens arī ir atrodams dažādos pārtikas produktos kā, piemēram, augļos, dārzeņos un piena produktos. Ja nesanāk izdert 2L dienā, tad par to nav pārāk jāuztraucas, ja ūdeni iegūstam arī no citiem avotiem. Nav iespējams noteikt konkrētu ūdens uzņemšanu daudzumu dienā, jo katram mums ir savi ieradumi un īpašības, piemēram, daži vingro, daži nē, tāpēc dzeramajam daudzumam jābūt pielāgotam katra individuālajām vajadzībām.

7. Gāzēts ūdens nav veselīgs (mīts)

Mūsu sabiedrībā negāzēts ūdens ir populārāks, tomēr kļūdaini domāt, ka gāzēts ūdens ir neveselīgs. Tas var būt kaitīgs noteiktiem cilvēkiem, kā piemēram tiem, kam ir gremošanas problēmas vai kairinātu zarnu sindroms. Veselam cilvēkam gāzēts ūdens neko neietekmē un, patiesībā, tas stimulē kuņģa sulas izdalīšanos un atvieglo gremošanu.

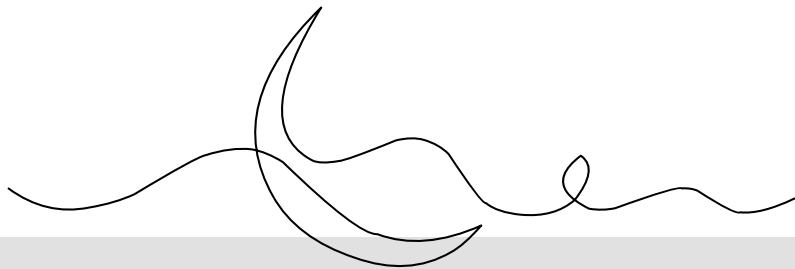
8. Ūdens palīdz zaudēt svaru (patiesība)

Lai gan maģiski tas neizvada taukus, bet attīra organismu no toksīniem, pātrina gremošanu un zarnu kustīgumu, tādējādi ietekmējot mūsu izskatu. Ja vēlaties pareizi sākt savu dienu, izdzeriet glāzi ūdens ar citronu (ziemā to var lietot ar siltu ūdeni). Tas stimulēs ķermeni un ļaus tam darboties daudz labāk.



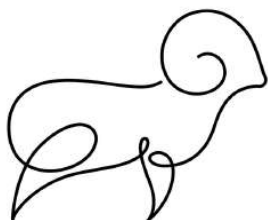
Foto Canva

Horoskops



Tuvojas nozīmīgu pārmaiņu un jaunu iespēju laiks. Asroloģiskā prognoze 2026. gadam palīdzēs mums saprast, kurp zvaigznes mūs vadīs. Vieniem planētu ietekme norādīs ceļu uz karjeras izaugsmi, savukārt citiem tā atklās personīgās laimes vai finansiālo panākumu noslēpumus. Vispārējo astroloģisko prognozi 2026. gadam nosaka "sociālās" planētas Saturns un Jupiters. Tās kļūs par mūsu stingrajiem, bet taisnīgajiem mentoriem un dāsnajiem patroniem. Ko tas nozīmē? Nākamgad viss, kas balstīts uz ilūzijām, sabruks, bet viss, kas celts godīgi un stabili uzplauks par 100%.

Auns



Nu ko, Auni, piesprādzējāties? 2026. gads ir jūsu gads, kad pārsteigs katra diena. Tas sāksies ar iekšēju sprādzienu: Marss ieslēdz turbo režīmu, un jūs sajūtīsiet, kā adrenalīns beidzot atkal strādā jūsu labā. Viss, kas līdz šim bija apstājies, tagad virzīsies uz priekšu. Tu vairs negaidi atļauju – tev tiek dota zaļā gaisma.



Vērsis

2026. gads ir ideāls, lai no jauna atklātu dzīves aizraujošo dabu. Šis ir jūsu personīgais TV seriāls: ātra montāža, asi dialogi un neparedzams sižets. Jupiters iedvesmos un paplašinās redzesloku; viss, kas saistīts ar idejām, cilvēkiem, mācīšanos un ceļošanu – plūdīs. Saturns no aizkadra atgādinās: "Izcils nenožīmē bezatbildīgs."

Dvīņi



2026. gads ir brīdis, kad jūs beidzot pateiksiet: "Es nesteidzos. Es vienkārši daru visu pareizi." Un tā būs taisnība. Pēc pāris gadiem ar kāpumiem un kritumiem dzīve pārstās tevi kratīt, un tu lēnām, bet noteikti atradīsi stabilitāti. Saturns tagad ir tavš sabiedrotājs: tas dos struktūru, izturību un to reto sajūtu, kad "kontrolē" vairs nav biroja apmācību frāze, bet kļūst par prāta stāvokli.

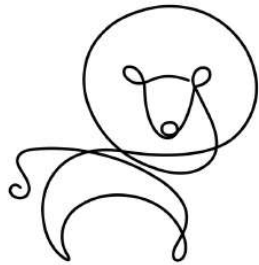
Vēzis



2026. gads jums sāksies klusi. Bez lieliem atklājumiem, bez uguņošanas, bet ar sajūtu, ka dziļi sirdī viss tiek atjaunots. Tas ir kā pavasaris pēc garas ziemas: kamēr neviens neskatās, zem sniega aug jauna dzīvība. Tu jutīsi, ka ir pienācis laiks aizvērt vecās durvis. Nav nozīmes gremdēties atmiņās, kas vairs tev nepieder. Marss gada pirmajā trešdaļā dos apņēmību beidzot pateikt to, kas jau sen ir briedis. Būs iespēja pieņemt lēmumu, kas veidos veselu nodaļu tavā stāstā.

Horoskops

Lauva



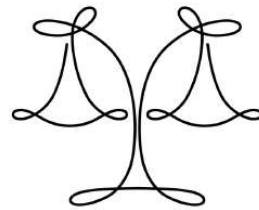
2026. gadā dzīve vairs nebūs melnraksts. Viss, kas kādreiz šķita kā "sagatavošanās pauze", izrādīsies pirmizrādes mēģinājums. Jupiters rādīs ceļu, Marss dos gribasspēku un enerģiju, bet Venera solīs pulsējošu sižetu. Tomēr Saturns ir tavs režisors – drūms, bet godīgs. Viņš noteiks robežas, pārbaudot, vai tas būs īsts spīdums vai tikai zibspuldze. Tev būs jāspēlē precīzi, nevis skaļi.

Jaunava



Ja 2026. gads būtu grāmata, tā sāktos ar vārdiem: "Man ir apnicis būt perfekta, tagad es vēlos būt laimīga." Saturns tevi paņems savā paspārnē un piespiedīs strukturēt visu: laiku, emocijas, mērķus. Brīžiem šķitīs, ka esi pārvērtējusi savu dzīvi, bet Jupiters čukstēs: "Tu visu dari pareizi." Šis gads ir par kvalitāti, nevis kvantitāti, un par briedumu, kas nenomāc vieglumu.

Svari

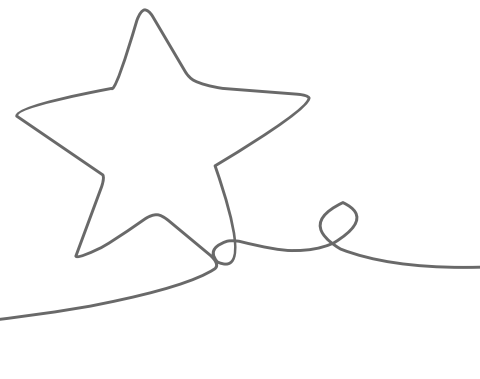


2026. gads neļaus jums stāvēt uz vietas. Saturns liks izvēlēties: vai nu jūs balansējat citu komforta labad, vai beidzot atrodat savu asi. Jupiters piedāvās patīkamus bonusus – jaunas alianses, iedvesmu un atzinību. Venera, jūsu valdniece, sola, ka mīlestība šogad nav tikai sajūta, bet māksla. Galvenais – nejaukt harmoniju ar ieradumu.

Skorpions

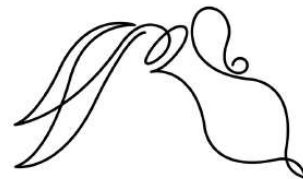


2026. gads sākas kā aina no filmas, kurā jūs ejat pāri degošam tiltam, neatskatoties. Viss, kas jau sen ir novecojis, izzudīs: saiknes, saistības, šaubas. Ketu, karmiskās attīrīšanas planēta, paņems jūs aiz rokas un maigi teiks: "Ir pienācis laiks atlaist." Saturns palīdzēs augt, Jupiters – piecelties no jebkura kritiena. Šis ir transformācijas gads, kurā sāpes ir vienkārši izaugsmes signāls.

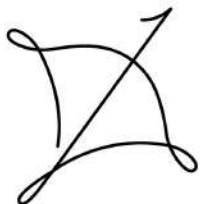


Horoskops

Ūdensvīrs



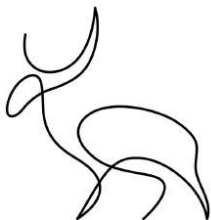
Strēlnieks



2026. gads jums sāksies kā pilngadības filmas treileris: liels, ugunīgs un ironisks. Viss, ko esat atlicis, beidzot kļūst iespējams, taču ne bez piepūles. Saturns, jūsu iekšējais redaktors, liks pārtraukt solīt un sākt darīt. Šis ir gads, kad sapņi tiek pārbaudīti praktiskā ziņā.

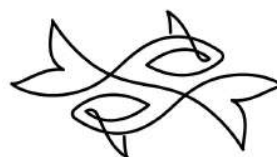
2026. gads jums būs vētra, taču ne destruktīva, bet iedvesmojoša. Jupiters pavērs iespēju pasauli, Marss piepildīs ar enerģiju, bet Saturns pārbaudīs gatavību ne tikai sapņot, bet arī īstenot lietas. Gads būs pilns atklājumu, pārmaiņu un, iespējams, vienas vai divu revolūciju – gan personīgajā dzīvē, gan karjerā. Galvenais – turpināt labos darbus. Tavi netradicionālie risinājumi ir tava lieliskā dāvana.

Mežāzis



Ja 2026. gads būtu filma, jūsu žanrs būtu "biznesa drāma ar laimīgām beigām". Jūs esat galvenais varonis. Saturns ir producents, Jupiters – investors, bet Venera ir sižets, kas piesātināts ar emocijām, par kurām parasti klusējat. Šis ir brieduma, pārliecības un stratēģisku panākumu gads. Viss, ko darījāt, sāks nest augļus. Jā, dažreiz nogursiet no atbildības, bet dziļi sirdī leposieties ar savu neatlaidību.

Zivis



2026. gads jums nav tikai gads, tas ir ilgs atelpas brīdis pēc maratona. Saturns, kas jau sen ir pārbaudījis jūsu robežas, tagad kļūst par treneri – nevis stingru, bet gudru. Jupiters sniegs iedvesmu, jaunas iespējas un cilvēkus, kas atspoguļos jūsu potenciālu. Jūs nobriedīsiet, nezaudējot savu maigumu. Un tas būs lielākais triumpfs.

Sagatavoja Keita

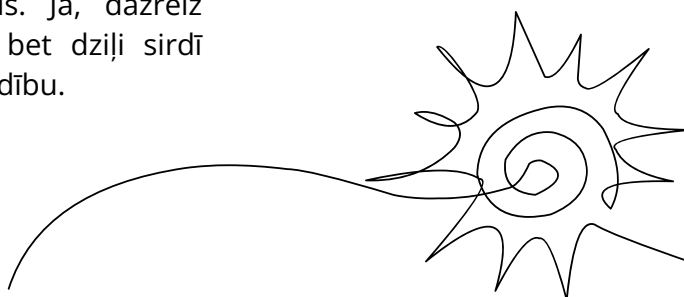


Foto Canva



Sirsnīgus
Ziemassvētkus un
laimīgu jauno
2026. gadu!

Žurnāla
“TējasLaiks”
jaunieši