

TējasLaiks

TĪNA REKSCE:

“Brīvprātīgais darbs
sniedz iespēju iegūt
kontaktus”

RADOŠAS DĀVANAS

SARKANAIS BRILJANTS

KO MUMS SOLA ZIRGA GADS

MEDUS BRĪNUMAINĀS ĪPAŠĪBAS

SVĒTĀ VALENTĪNA DIENA



Redaktora sleja



Emīlija

Foto no "TējasLaiks" arhīva

Mūsu jauniešu žurnāla Valentīndienas izlaidums tapis mīlestības, draudzības un sirsnības noskaņā. Tas ir laiks, kad vairāk domājam par cilvēkiem sev apkārt, piederības sajūtu un vēlmi darīt ko labu jauniešiem Jelgavā.

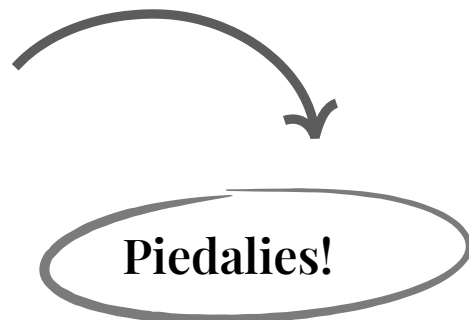
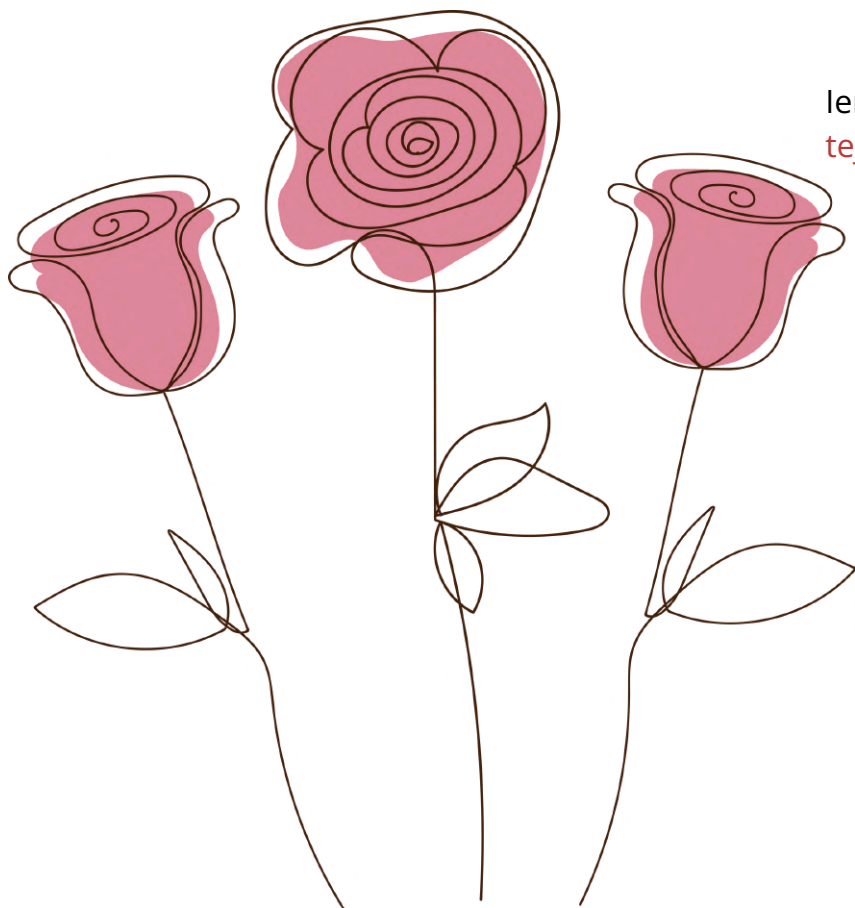
Žurnāla mērķis ir iedvesmot un satuvināt jauniešus, aicinot būt aktīviem, drosmīgiem un atvērtiem jaunām iespējām. Šajā izlaidumā iepazīstināsim ar februāra notikumiem jauniešu centros un Jelgavā, piedāvājot gan praktisku informāciju, gan svaigas idejas ikdienas iedvesmai.

Te atradīsi stāstus, kas iedvesmo, radošas dāvanu idejas, kas pārsteidz, intervijas ar jauniešiem un profesionāļiem, kā arī uzzināsi, ko mums sola nākamais Zirga gads. Ceram, ka šis izlaidums kļūs par tavu ceļabiedru.

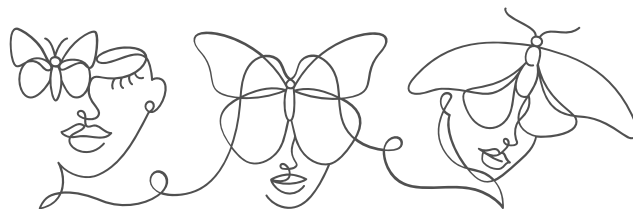
Ikviens, kuram ir idejas vai vēlme iesaistīties, ir aicināts pievienoties žurnāla veidošanai. Kopā, daloties radošumā un iedvesmā, mēs varam padarīt Jelgavu vēl foršāku jauniešiem.

Ierosinājumiem un jaunām idejām:

tejaslaiksinfo@gmail.com

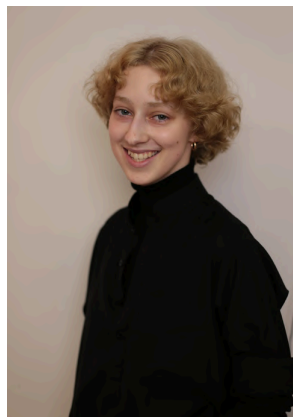


Iepazīsimies!



Emīlija

GALVENĀ
REDAKTORE



Līva

MĀKSLINIECISKĀ
REDAKTORE



Loreta

GALVENĀS
REDAKTORES
VIETNIECE



Keita

FOTOGRĀFE,
ŽURNĀLISTE



Lelde

GRAFISKĀ
DIZAINERE



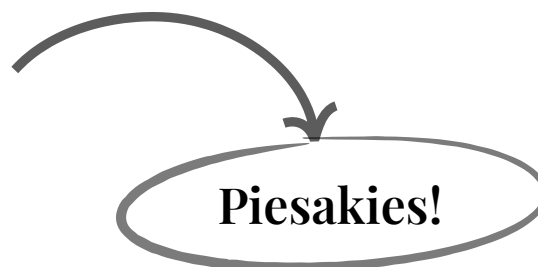
Jolanta

ŽURNĀLISTE
VESELĪBAS
JOMĀ

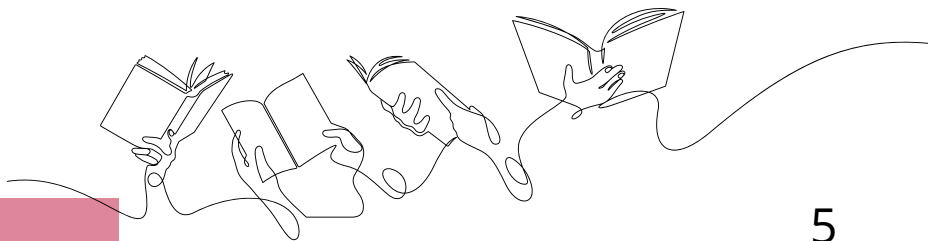
Foto no "TējasLaiks" arhīva

Pievienojies mūsu pulciņam!

PROJEKTA VADĪTĀJA:
SANITA TUKRE



Saturs

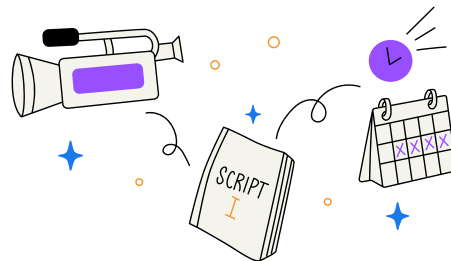


Piesakies! Digitālā projekta aktivitātes	5
Ieskaties! Jauniešu centri	6
Atskaties! Mafijas vakars	7
Atskaties! Žunāla "TējasLaiks"iznākšana	8
Atskaties! Jelgavas jauniešu Ziemassvētki	9
Esi plūsmā... Aktuālie pasākumi	10
Minūte ar.... Tīna Reksce	12
Uzzini vairāk! Svētā Valentīna diena	14
Piedalies! Radošas dāvanas	15
Gatavo jaunieši! Gatavošanas meistarklases	16
Pie tējas... Biezpiena sieriņi šokolādē "Tulpju pušķis" no tomātiem	17
Ieklausies! Sarkanais briljants	18
Ieklausies! Medus brīnumainās īpašības	19
Horoskops Ko mums sola Uguns Zirgs	20

Piesakies!

Digitālā projekta aktivitātes

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



Digitālā aktivitāšu žurnāla veidošanas darbnīca

Iesaisties digitālā žurnāla veidošana un apgūsti žurnālistikas un maketēšanas pamatus! Nākamā žurnāla veidošana sākas jau 4.februārī 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

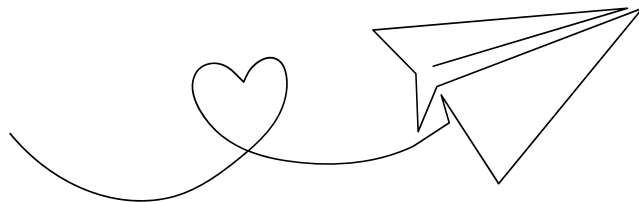
Foto: publicitātes

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 piedāvā klases stundu nodarbības skolām.

Sociālajos tīklos: @jc_spaktele

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

Tel. 20121102



Jauniešu iniciatīvu centrs "Pietura"

Dobeles šoseja 100, Miezītes bibliotēka, 2. stāvs, 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:

- -darbniču praktiskām iemaņām,
- -virtuvi, konferenču un trenāžieru 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!

9. decembrī jauniešu centrā "Pakāpiens" aizvadīts Mafijas vakars



MAFIJAS VAKARS

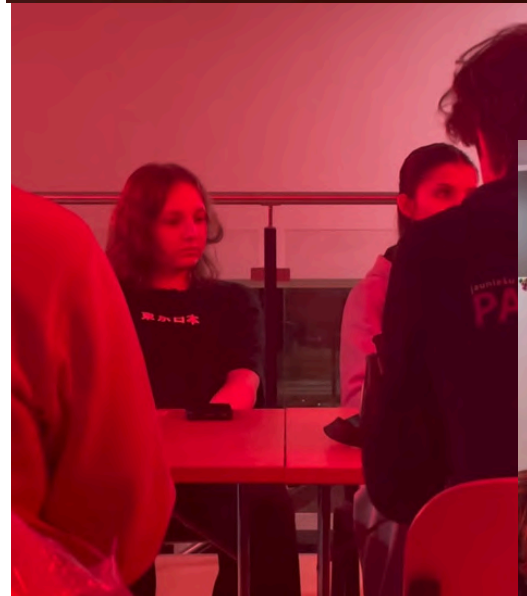


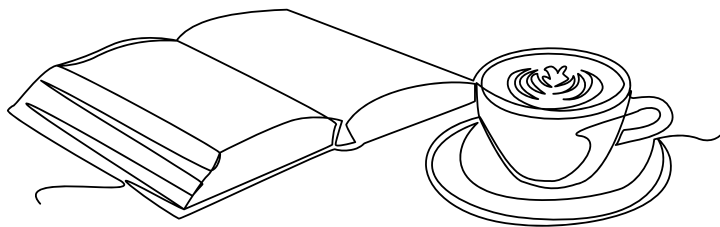
Foto: publicitātes

**INTRIGAS,
SMIEKLI
UN LIELISKA
KOMPĀNIJA!**

Sagatavoja Emīlija

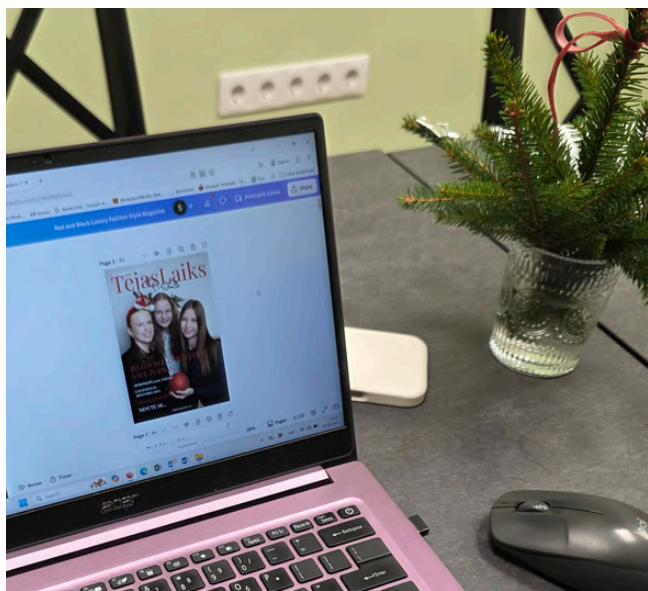
Atskaties!

Žurnāla "TējasLaiks" iznākšana



17. decembrī jauniešu centrā "Špaktle" tika svinēta pirmā jauniešu digitālā žurnāla "TējasLaiks" iznākšana. Šī diena kļuva par atskaites punktu jauniešu radošajā ceļojumā, kad ideja pārtapa par reālu izdevumu.

Kopīgiem spēkiem radītais žurnāla vāks kļuva par taustāmu pierādījumu tam, ka sapņi piepildās, kad tiek ieguldīts darbs un komandas enerģija.



Žurnāla iznākšanai par godu jaunieši kopā baudīja kūciņu, svinot paveikto.



Foto: publicitātes



Kā Ziemassvētku dāvanu katrs jaunietis saņēma 3D printera izgatavotu krūzīti, kas simbolizēja žurnāla nosaukumu "TējasLaiks".

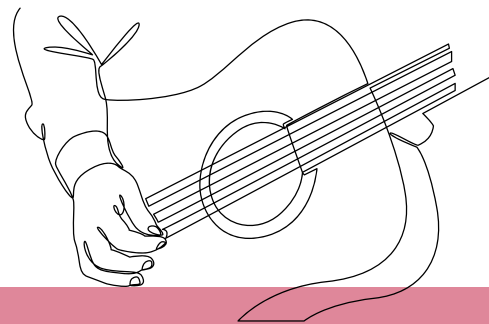


Ja vēlies piedalīties žurnāla veidošanā, tad nākamā nodarbība sākas jau 4.februārī plkst. 16:00!

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

Atskaties!

Jelgavas jauniešu Ziemassvētki



18. decembrī jauniešu centrā "Špaktele" tika aizvadīti Ziemassvētki. Kopā jaunieši radīja siltu, priecīgu un muzikālu svētku vakaru.

Jauniešu centrā "Špaktele" svētku vakarā valdīja īpaši sirsnīga atmosfēra, ko palīdzēja radīt BJMK Rokskolas jaunieši. Vakara gaitā viņi priecēja klātesošos ar enerģisku mūziku, piepildot telpu ar radošu noskaņu. Muzikālie priekšnesumi kļuva par neatņemamu svētku sastāvdaļu un iepriecināja gan pašus dalībniekus, gan apmeklētājus.



Jaunieši svētku laikā aktīvi iesaistījās norisēs, piedalījās kopīgās aktivitātēs un ar savu klātbūtni veidoja draudzīgu, atvērtu un vienotu gaisotni. Kopā tika radīta patiesa svētku kopābūšanas izjūta, kas padarīja šo vakaru "Špaktelē" īpaši atmiņā paliekošu.



Foto: publicitātes



Papildu svētku noskaņu bagātināja arī gardais akcents – Bubble Panda burbuļtēja, kas bija iecienīts jauniešu vidū. Tā ne tikai veldzēja, bet arī piešķīra vakaram īpašu, mūsdienīgu garšu.



Ja vēlies piedalīties kādā no pasākumiem vai meistarklasēm, skir 10., 11. lapu, lai redzētu nākamos notikumus.

Sagatavoja Emīlija

Esi plūsmā...



Ledus skulptūras

Februāra sākumā, no 7. līdz 8. februārim, Jelgava jau 27. reizi kļūs par ledus mākslas galvaspilsētu, aicinot gan pilsētniekus, gan viesus uz Starptautisko Ledus skulptūru festivālu. Gadu gaitā tas kļuvis par vienu no gaidītākajiem ziemas notikumiem Jelgavā, pulcējot tūkstošiem apmeklētāju. Šogad festivāla tēma ir "Ilūzijas spēks", ko ledū atklās tēlnieki no dažādām pasaules valstīm.

Festivāla norises vietas būs Pasta sala, brīvdabas koncertzāle "Mītava" un Slidotava, savukārt Jāņa Čakstes bulvāris šogad būs brīvi pieejama zona ar tirdzniecības vietām un atpūtas iespējām. Apmeklētājus sagaida ne tikai krāšņas, izgaismotas ledus skulptūras, bet arī radošas aktivitātes, paraugdemonstrējumi, ilūziju šovi un koncerti ar grupu "Instrumenti", Normundu Rutuli un Slaveno Rīgas orķestri, kā arī "Tautumeitām".



Bezmaksas treniņi

Bezmaksas treniņi Jelgavā

P	O	T	C	P	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

janvāris 2026

Vesela mugura
⌚ 17.30-18.30
● Zemgales Olimpiskais centrs, 2. stāvs, Kronvalda iela 24

Kardio/spēks
⌚ 19.00-20.00

Bērnu un jauniešu vingrošana
⌚ 15.30-16.20
📍 SIA "Positive Vibes Only" nodarbību zāle, Pētera iela 6

Februāra grafiks tiks publicēts 30.01.2026.

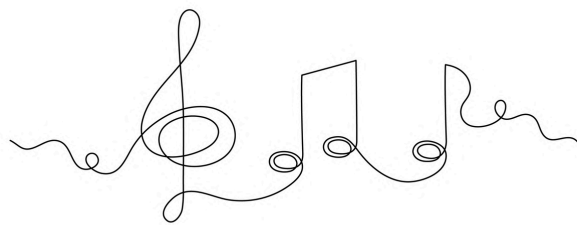
Arī šogad jelgavniekiem ar Eiropas Savienības fondu atbalstu ir iespēja bez maksas piedalīties dažādās fizisko aktivitāšu nodarbībās, kas veicina veselību, kustību prieku un aktīvu dzīvesveidu. Bezmaksas treniņi paredzēti gan pieaugušajiem, gan bērniem, un tie norisinās regulāri visa gada garumā.

Otrdienās un ceturtdienās Zemgales Olimpiskajā centrā notiek pieaugušo nodarbības "Vesela mugura" un "Kardio/spēks", savukārt otrdienās bērni un jaunieši vecumā no 7 līdz 15 gadiem aicināti uz vingrošanas nodarbībām SIA "Positive Vibes Only" nodarbību zālē Pētera ielā 6. Nodarbības vada pieredzējuši speciālisti – pieaugušo treniņus vada trenere Anete Rone, bet bērnu nodarbības – fizioterapeite Zane Strode.

Visi treniņi ir bez maksas un bez iepriekšējas pieteikšanās. Pieaugušajiem uz nodarbībām līdzī jāņem vingrošanas paklājiņš un ūdens. Nodarbības piemērotas dažāda vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa dalībniekiem, aicinot ikvienu spert soli pretī aktīvākai un veselīgākai ikdienai.

Sagatavoja Loreta

Esi plūsmā...



Mēs mīlam dejā

14. februārī plkst. 18.00 Jelgavas kultūras namā jau 24. reizi notiks latviešu skatuviskās tautas dejas koncerts "Mēs mīlam dejā", pulcējot spilgtākos Latvijas deju ansambļus. Kopā ar mājiniem TDA "Lielupe" uz skatuves kāps arī "Daiļrade", "Dancis", "Rotaļa", "Teiksma" un "Vektors".

Ūdens Vērotājs

Līdz 22. februārim Jelgavas Sv. Trīsvienības baznīcas tornī skatāma mākslinieka Jāņa Spalviņa akvareļu darbu izstāde "Ūdens Vērotājs". Visi mākslas cienītāji un Jāņa Spalviņa darbu mīļotāji aicināti uz izstādes atklāšanu 16. janvārī plkst. 16 Akadēmijas ielā 1.

Talantu vakars

Jauniešu centrs "Špaktele" 29. janvārī plkst. 18 aicina uz Talantu vakaru – iespēju jauniešiem rādīt savas prasmes, smelties iedvesmu un satikt jaunus draugus. Pasākums būs draudzīga un radoša vide, kur ikviens varēs justies ērti un dalīties savos talantos.

Vakars ar komiķi

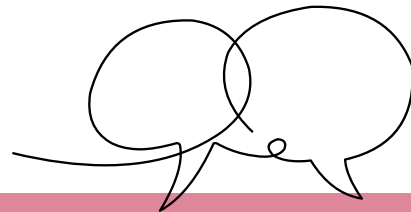
Jauniešiem ir iespēja doties uz Jauniešu centru "Špaktele" 30. janvārī plkst. 18 uz Jauniešu vakaru kopā ar komiķiem. Tas būs lielisks brīdis, lai smietos, dalītos priekā un iepazītu jaunus draugus ar līdzīgām interesēm.

Galda spēļu vakars

05.02. un 19.02. plkst. 18:00 "Melno cepuriņu balerijā" norisinās galda spēļu vakars. Ņem līdz spēles un pievienojies jaukai atmosfērai.

Sagatavoja Loreta

Minūte ar ...



27. decembrī Zemgales Olimpiskajā centrā norisinājās TV3 un STAR FM Jaungada šovs “Nākamais būs vēl labāks”, kurā piedalījās arī Jelgavas brīvprātīgie. Uz aicinājumu palīdzēt pasākuma norisē, viņi atsaucās nekavējoties un rekordīsā laikā. Parasti jaunieši palīdz garderobēs, biļešu kontrolē, vietu ierādīšanā vai citos svarīgos darbos, kas nodrošina pasākuma veiksmīgu norisi. Šāda pieredze sniedz iespēju iegūt jaunas prasmes un vērtīgus iesaistīšanos, darbojoties lielā mēroga notikumā. Lai uzzinātu vairāk par organizāciju un tās darbu, aicinājām uz sarunu Tīnu Reksci.



Tīna

Kādas prasmes vai īpašības palīdz brīvprātīgajiem veiksmīgi darboties?

Noteikti vissvarīgākā īpašība ir empātija, jo ir jāspēj pieņemt citu viedokļus un pielāgoties dažādām situācijām. Tikpat svarīga ir arī modrība un spēja būt pastāvīgā gatavībā, jo pat tad, ja ir uzticēts konkrēts pienākums, situācija var negaidīti mainīties.

Ar ko Jaungada šovs “Nākamais būs vēl labāks” atšķirās no citiem pasākumiem?

Tā kā pasākums ir liela mēroga pasākums, uz Jaungada šovu ierodas cilvēki arī no citām pilsētām, un ne visi ir jelgavnieki vai pazīstami. Tāpēc ir īpaši svarīgi atstāt labu iespaidu, jo tas atspoguļo Jelgavas sabiedrisko tēlu. Šādos pasākumos parasti ir arī vairāk pienākumu nekā parasti, un iepriekš nevar zināt, kādas situācijas nāksies risināt.

Kā tev liekas, kāpēc jaunieši izvēlas kļūt par brīvprātīgajiem?

Manuprāt, brīvprātīgais darbs ir fantastiska pieredze jauniešiem, kuri vēlas paplašināt savas intereses. Tieši tāpēc brīvprātīgais darbs mani uzrunāja — tas dod iespēju jauniešiem labāk izprast, kas viņiem patīk un ar kādu jomu viņi vēlētos saistīt savu nākotnes karjeru.

Kādi ir lielākie vai interesantākie pasākumi, kuros esi piedalījies?

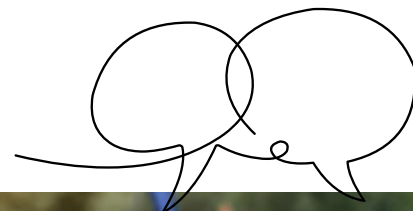
Viens no atmiņā paliekošākajiem pasākumiem noteikti bija TV3 Jaungada šovs, jo tā bija mana pirmā brīvprātīgā darba misija. Īpaši interesants bija arī Rīgas Starptautiskais kino festivāls, jo tas notika ārpus Jelgavas un sniedza jaunu pieredzi. Tāpat nozīmīgs bija Bērnu fonda pasākums, jo tā mērķis un būtība ir ļoti svarīga un sirsnīga, pat ja pats pasākums nebija liela mēroga.



TV3 Jaungada šovs

Foto: “TējasLaiks”

Minūte ar ...



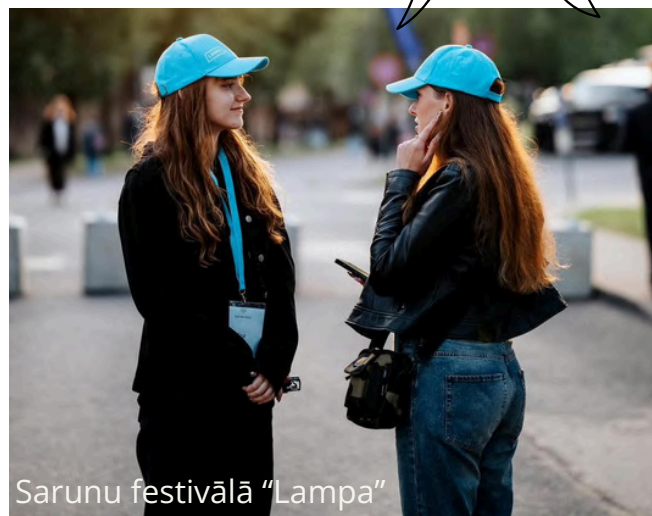
Kā brīvprātīgais darbs palīdz jauniešiem nākotnē – skolā, darbā, dzīvē?

Noteikti var izprast savas intereses, un tā ir arī nozīmīga prasme, jo jaunieši attīsta spēju sadarboties ar cilvēkiem un pilnveido prasmes, kas ir noderīgas darba tirgū — komunikāciju, spēju atbildēt uz jautājumiem un prasmi sevi pasniegt. Brīvprātīgais darbs sniedz iespēju iegūt kontaktus, kas var noderēt prakses iespējām. Šī pieredze palīdz jauniešiem tikt uztvertam nopietnāk darba vidē.



Brīvprātīgo godināšanas pasākums "Gada brīvprātīgais Jelgavā 2024"

Foto: publicitātes



Sarunu festivālā "Lampa"

Vai ir kāds īpaši iedvesmojošs stāsts, ko vari pastāstīt?

Pusnakts maratonā, kurā piedalījos kā brīvprātīgā, redzēju sportistu nogurumu, un, tuvojoties pasākuma noslēgumam, kopā ar citiem brīvprātīgajiem viņus uzmundrinājām ar dziesmām, jo tuvumā bija arī DJ. Bija ļoti patīkami redzēt cilvēku smaidus un apzināties, ka mūsu atbalsts viņiem patiešām palīdzēja. Savukārt Bērnu fonda pasākumā mans uzdevums bija četras stundas pieskatīt bērnus piepūšamajā atrakcijā. Tas bija nogurdinoši, taču vislielākais atalgojums bija redzēt bērnu prieku.



Jelgavas brīvprātīgie

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

Sagatavoja Lelde

Seko mums!



Uzzini vairāk!

Svētā Valentīna diena

Katru gadu daudzviet pasaulē, tai skaitā Latvijā, 14. februārī atzīmē Valentīndienu - mīlestības un mīlētāju svētkus. Ir grūti palaist garām neskaitāmās reklāmas, dekorācijas un veikalu standus ar šokolādēm, rozēm un sirdsformas dāvanām, bet vai zini no kurienes šie svētki cēlušies?

VALENTĪNDIENAS VĒSTURE

Pastāv dažādas leģendas par Valentīndienas izcelsmi un, lai gan to viennozīmīgi noteikt nav iespējams, tā bieži tiek saistīta ar kristīgo baznīcu un dažādiem Svētajiem Valentīniem - kristīgo mocekļiem, kā arī skatoties tālāk vēsturē - ar seno romiešu pagāniskajām tradīcijām, konkrēti Luperkāliju festivālu.

Latvijā Valentīndienas svinēšanas svētki ienāca līdz ar citām rietumos izplatītām tradīcijām, kad sabruka PSRS un tika atjaunota Latvijas neatkarība.

SVINĒŠANAS TRADĪCIJAS

No 16. gs. līdz mūsdienām ir saglabājusies tradīcija savam mīļotajam, kā arī pielūdzējiem - savai simpātijai, dāvināt apsveikuma kartiņas. Tās var būt gan drukātas, gan pašu roku darinātas un dekorētas.

Daudz jaunāka ir tradīcija Valentīndienā pasniegt dāvanas - tā parādījās tikai 20. gs. otrajā pusē, taču mūsdienās tā ir vesela industrija. Vispopulārākās Valentīndienas dāvanas ir sarkanas rozes, šokolādes konfektes, kā arī dārglietas. Taču tik pat labi Valentīndienas dāvana var būt kaut kas pašu rokām darināts. Smelies idejas nākamajās lappusēs!



Valentīna kartiņas no 20.gs. sākuma.

Foto: brittanica.com



Foto: Canva

Daudzviet pasaulē tiek rīkoti lieli publiski pasākumi par godu šiem svētkiem, bet tik pat labi tos var pavadīt ar romantiskām vakariņām.

KĀ JELGAVNIEKI SVIN VALENTĪNU?

Vieniem šīs dienas svinēšana jau ir izveidojusies par ieradumu, piemēram, Rolanda (46) ģimenei. Bet citi, kā Evelīna (16), šo dienu neatzīmē.

Valentīndienu svin gan dāvinot mīļajiem puķes, konfektes, kaut ko garšīgu, gan, kā min Renārs (23), pavadot laiku ar mīļoto cilvēku.

Šī diena saistās gan ar mīlestību, gan ar sarkano un rozā krāsu, kā arī rozēm, sirsniņām un skolas Valentīndienas pastu.

Runājot par dāvanām, svinētāji labprāt saņem dažādus gardumus un ziedus, bet tā pat arī personīgākas dāvanas - piemēram, mūzikas plati vai kaut ko pašdarinātu. Galvenais, ka tas nāk no sirds!

Sagatavoja Līva

Piedalies!



Radošas dāvanas

Rūpes par kādu neizpaužas dārgās dāvanās – patiesībā tās nemaz nav vajadzīgas. Valentīndiena ir lielisks brīdis atgādināt, ka visvērtīgākais ir jūsu laiks, uzmanība un sirds ieguldījums. Un reizēm tieši vienkārši, ar rokām veidoti pārsteigumi spēj nodot mīlestību vispatiesāk.

Vāzes

Skārda bundžu vāzes ir vienkāršs, bet pārsteidzoši elegants veids, kā izcelt ziedus vai sakārtot pildspalvas, piešķirot rakstāmgaldam savu stilu. Lai radītu šīs gaumīgās vāzes, nav jābūt māksliniekam — pietiek ar skaistu dekoratīvo papīru vai tapetēm, ko aplīmēt ap bundžu, un tā iegūst profesionālu, rūpīgi pārdomātu izskatu. Izvēlies jebkuru papīru, kas harmonē ar tavu stilu un mājas interjeru, un pārvērt parastas bundžas par unikāliem, estētiskiem akcentiem.



Nepieciešamās lietas:

- Skārda bundža
- Akrila laka
- Ota
- Dekoratīvs papīrs vai tapetes
- Stipra līme
- Šķēres

Kā pagatavot:

1. Rūpīgi notīri katru konservu kārbu, noņem etiķetes, ļauj tai nožūt. Pārklāj iekšpusi ar akrila laku, lai novērstu rūšēšanu.
2. Izmēri konservu kārbas apkārtmēru un augstumu, tad sagriez papīru atbilstošā izmērā, paredzot pārklāšanos.
3. Uzklāj līmes kārtu uz konservu kārbas ārpusi un uzmanīgi aptin papīru, izlīdzinot visas grumbas vai gaisa burbuļus.
4. Stingri saspied pārklājošās malas kopā, lai nostiprinātu papīru vietā.

Ja skārda bundžas vāze šķiet par sarežģītu, lieliska alternatīva ir pašu apgleznotas stikla vāzes. Atliek vien izvēlēties stiklam paredzētās krāsas, un fantāzija var brīvi plūst — katrs triepiens pārvērtīs parastu trauku par unikālu, personisku mākslas darbu.

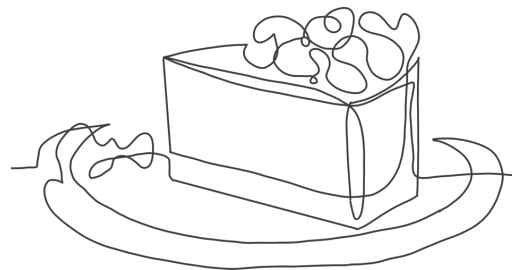


Foto: Canva

Sagatavoja Jolanta

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!



Špaktele

17. decembrī jauniešu centrā "Špaktele" un 22. decembrī jauniešu centrā "Pakāpiens" norisinājās piparkūku darbnīca un klases vakars. Bija iespēja kopā cept un dekorēt piparkūkas, piepildot telpu ar siltu, gardu piparkūku smaržu, radot svētku noskaņu.

Foto: publicitātes



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

Seko mums!

Špaktele



Jelgavas jauniešiem



Pakāpiens

Tiekamies nākamajā gatavošanas meistarklasē!



Sagatavoja Emīlija

Pie tējas...

Biezpiena sieriņi šokolādē

Biezpiena sieriņš šokolādē ir viens no vairāku paaudžu iecienītākajiem kārumiem. Šis gardais deserts daudziem no mums ir kļuvis par bērnības simbolu.

Sastāvdaļas

Sieriņam:

- 400 g biezpiena
- 80 g pūdercukura
- 1 tējkarote vaniļas cukura vai ekstrakta
- 80 g sviesta
- 400 g svaigā siera

Glazūrai:

- 180 g šokolādes
- 50 ml augu eļļas



Pagatavošana

No ledusskapja izņem biezpienu, sviestu un sieru, lai tie sasilst līdz istabas temperatūrai. Dziļā bļodā sajauc biezpienu, sieru, pūdercukuru, vaniļas cukuru un sviestu. Visu kārtīgi samaļ ar rokas blenderi tā, lai neveidotos kunkuļi. Masu pilda konditorejas maisiņā un veido vienmērīgas "desiņas". Šīs "desiņas" var kārtot uz pārtikas plēves un, sarullējot pārtikas plēves galus, izveidot tādas kā konfektītes. Pēc tam tās visas liek uz pāris stundām saldētavā. Pa to laiku izkausē ūdens peldē vai mikroviļņu krāsnī šokolādi, pievieno eļļu un kārtīgi izmaisa. Ja ir vēlšanās, tad biezpiena masu var dalīt un katrai daļai pievienot savu garšu, piemēram, var pievienot klāt kokosriekstu skaidiņas vai sukādes. Tāpat var darīt ar šokolādes glazūru. Var vienu daļu taisīt ar balto šokolādi, bet otru – ar tumšo. Izņem biezpiena sieriņus no saldētavas, atbrīvo no plēves, uzdur uz irbulīša un iegremdē šokolādē. Kārto uz cepamā papīra un liek uz pāris stundām ledusskapī, lai šokolāde kārtīgi sastingst.

"Tulpju pušķis" no tomātiem

Uzkoda no tomātiem, kas pildīti ar fetas sieru, ķiplokiem un dillēm, ir pazīstama daudziem, taču, ja to sakārtosiet tulpju pušķa formā, noformējums kļūs gaišāks un svinīgāks. Jūs varat salikt pieticīgāku pušķi divām personām no 5–7 tomātiem vai proporcionāli palielināt sastāvdaļu skaitu, ja pie galda ir vairāk ēdāju.

Sastāvdaļas

- 7 mazi tomāti
- 100 g fetas siera
- 2 ēdamkarotes skābā krējuma
- 1 ķiploka daiviņa
- Nedaudz dillu
- 1 buntīte loku

Pagatavošana

Nomazgā un nosusina tomātus. Katru tomātu iegriež dziļi šķērsām četrās daļās. Uzmanīgi, izmantojot tējkaroti, izņem visas sēklas kopā ar sulu un mīkstumu. Pildījumam sajauc fetas sieru (sasmalcinot to ar dakšīņu) ar smalki sagrieztām dillēm un ķiploku, kas izspiests vai smalki sagriezts. Pievieno skābo krējumu. Sāli pievienot nevajag, jo siers ir ļoti sāļš. Pilda tomātus ar siera maisījumu. Uz servējamā trauka kārto lokus tā, lai tie atgādina tulpju kātus. Pa virsu liek tomātus. Var izvilkt zaļo loku galus caur paprikas (vēlams sarkanās) gredzenu, lai pabeigtu izkārtojumu. Uzkodu var pasniegt uzreiz.

Foto: "TējasLaiks"

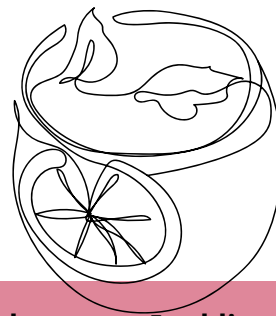


Ja vēlies padalīties ar savu recepti, tad sūti to mums uz redakciju:

tejaslaiksinfo@gmail.com

Ieklausies!

Sarkanais brīlants



Godži ogas tiek dēvētas arī par laimes ogām, kas aizdzen grūtsirdību, uzlabo garastāvokli un emocionālo labsajūtu. To dzimtene ir Ķīna un Mongolija. Godži ogas pēc skata atgādina rozīnes, tikai to krāsa ir spilgti rozā. Ogām piemīt antibiotiskas pretvīrusu īpašības, un vienlaikus tās ir stiprs antioksidants. Tās izvada no organisma toksīnus, attīra asinis, uzlabo nieru darbību un stiprina plaušas. Labvēlīgi ietekmē asins veidošanos un nervu sistēmu.

Godži ogas:

- uzlabo redzes veselību, palīdz acīm atgūties pēc ilgas skatīšanās telefonā vai datorā;
- spēcīga antioksidantu iedarbība, var mazināt iekaisumu organismā;
- satur B grupas vitamīnus, šķiedrvielas, kā arī minerālvielas: magniju, mangānu, selēnu u.c., kas palīdz gremošanai un kopējai organisma darbībai;
- palīdz pret saindēšanos;
- palīdz justies mundrāk un vairāk koncentrēties;
- palīdz cīņā ar stresu utt.



Kaltētas godži ogas lieto apmēram sauju dienā. Ieteicams uzsākt lietot pakāpeniski. Var radīt vēdera uzpūšanos. Pievieno sausajām graudaugu brokastīm, putrām, sacepumiem, salātiem, gaļas ēdieniem un saldajiem ēdieniem. Ja nomoka gastrīts, ieteicams ogas apliet ar verdošu ūdeni un ļaut tām ievilkties 30 minūtes. Pēc tam izdzert uzlējumu un apēst izmērcētās ogas.



Godži ogu kokteilis

Sastāvdaļas

- piparmētras (pēc izvēles)
- 100 g godži ogu
- 2 notīrīti kivi
- 1 notīrīts apelsīns
- greipfrūtu sula

Visu samal blenderī un lej kokteilglāzē ar ledu. Dekorē ar piparmētru lapiņām vai kivi šķēlītēm.

Foto: Canva



Ieklausies!

Medus brīnumainās īpašības



Kā Kleopatra spēja tik ilgi saglabāt brīnišķīgu, samtainu ādu? Tāpēc, ka savās kosmētiskajās ziedēs, maskās un citos brīnumlīdzekļos izmantoja medu. Dabiskajā medū ir daudz vitamīnu – B1, B2, B3, H, K, C, E, A, kā arī dzelzs, mangāns, varš, organiskās skābes un citas vajadzīgas vielas. Tautas medicīnā medus pazīstams kopš senseniem laikiem.

Skaistumam

- **Sejas maska svaigai ādai;**

Medus mitrina ādu un padara to mīkstu.

Kā lietot: uzklāj plānu kārtu uz tīras sejas, paturi 10 minūtes, noskalo.

- **SOS līdzeklis pumpām;**

Medum ir dabīgas antibakteriālas īpašības.

Kā lietot: uzliec mazliet medus tieši uz pumpas un atstāj uz nakti.

- **Lūpu mīkstinātājs;**

Ja lūpas ir sausas, medus ātri nomierina.

Kā lietot: uzsmērē plānu kārtiņu un paturi 5–10 minūtes.

- **Matu maska spīdumam.**

Palīdz matiem izskatīties veselīgākiem.

Kā lietot: sajauc 1 tējkaroti medus ar kondicionieri un uzklāj matu galiem.



Veselībai

- saaukstēšanās gadījumā – karsta tēja ar medu un aveņu ievārījumu;
- angīnas gadījumā – karsts piens ar medu;
- atkrēpošanai – māllēpju tēja ar medu;
- bezmiega gadījumā – silta tēja ar medu;
- pazemināta tonusa gadījumā – tējkarote medus brokastīs.

Ātrā medus kūka

- 170 g medus
- 140 g sviesta
- 85 g Muscavado cukura (nerafinēts cukurniedru cukurs)
- 2 olas
- 200 g izsijātu miltu
- ūdens

Cepeškrāsni uzkarsē līdz 180 grādiem. Cukuru, medu, sviestu liek katlā, pievieno ēdamkaroti ūdens un, vienmērīgi maisot, karsē uz lēnas uguns, kamēr visas sastāvdaļas izkūst. Noņem no uguns, nedaudz atdzesē, pievieno sakultas olas un miltus. Ieziež veidni ar sviestu un piepilda to ar mīklu. Cep 40–45 minūtes.

Foto: Canva



Horoskops



Ko mums sola Uguns Zirgs

Laipni lūgti 2026. gadā, kas solās būt dinamisks, dzīvespriecīgs un enerģijas pilns! Pēc Ķīniešu kalendāra mūs gaida Sarkanā Uguns Zirga gads. Tas simbolizē ātrumu, kaisli, brīvību un virzību uz priekšu. Un, kad to iekrāso Uguns elements, tā enerģija pieaug, iezīmējot izrāvienu, ambīcijas un, protams, iespējas. Uguns Zirga gads sākas 2026. gada 17. februārī.

Žurka

(1972, 1984,
1996, 2008,
2020)



Žurkām zirga gads solās būt pretrunīgs: tas sola daudz notikumu un uzdevumu, taču daži centieni var "izgaist" bez redzamiem rezultātiem. Plānojiet savu darba slodzi iepriekš, un neuzņemieties lieku darbu "laipnības dēļ". Ir svarīgi taupīt enerģiju un izvairīties no virsstundām bez kompensācijas.

Tīģeris

(1974, 1986,
1998, 2010,
2022)



Tīģeris un Zirgs ir dvēseļu radnieki. Šis ir laiks jaunu virsotņu sasniegšanai. Galvenais ir izmantot šo gadu, lai veiktu karjeras lēcienus: drosmīgi pieprasiet izaicinošus uzdevumus, taču ievērojiet termiņus, lai izvairītos no izgāšanās. Šis gads labvēlīgs ambīcijām un drosmīgiem soļiem.

Vērsis

(1973, 1985,
1997, 2009,
2021)



Vērši augstu vērtē stabilitāti, Uguns Zirga ātrums tos "izsitīs" no ierastā ritma. Zirgs piespiedīs jūs rīkoties ātrāk, nekā jums ir ērti. Mēģiniet pieņemt izmaiņas, laicīgi sagatavojoties tām. Bagātiniet savas zināšanas. Galvenais ir to darīt pakāpeniski un nemēģināt visam ķerties klāt uzreiz.

Zaķis

(1975, 1987,
1999, 2011,
2023)



Zaķiem ir nedaudz jāpiebremzē, lai izvairītos no izdegšanas. Zirgs prasa ātrumu, bet labāk izvēlēties īsākos ceļus. Organizēšana ir galvenais: izveido atskaišu kalendāru un kontrolsarakstus, tavs pedantiskums it tavs lielākais ieguvums Zirga gada haosā.

Horoskops

Pūķis

(1976, 1988,
2000, 2012,
2024)



Lielisks gads publiskai atzinībai. Izmantoiet savu harizmu. Pūķi Zirga gadā saņems lielāku devu enerģijas un iespēju, ja viņi ir gatavi iziet no aizkulisēm. Ir svarīgi izvairīties no konfliktiem ar kolēģiem, aizstāvēt savas idejas ar argumentiem, nevis emocijām.

Čūska

(1977, 1989,
2001, 2013,
2025)



Čūska būs spiesta iznirt no dzelmes. Čūskas parasti rīkojas apdomīgi un klusi. Tas palīdzēs pārdzīvot nemierīgo Zirga gadu. Dodiet priekšroku klusumam un dziļumam, koncentrējoties uz analīzi un sagatavošanas pārbaudījumiem, izvairoties no konfliktiem.

Zirgs

(1978, 1990,
2002, 2014,
2026)



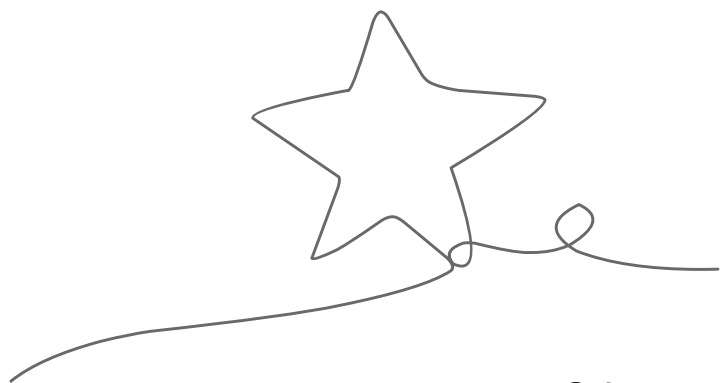
Zirgiem tuvojas svarīgs cikls: gads izceļ gan viņu stiprās, gan vājās puses. Šis ir jauns posms – izveidojiet personīgo plānu nākamajiem 12 gadiem. Šajā gadā radītais impulss noteiks visu. Pievērsiet uzmanību savām patiesajām interesēm un vēlmēm.

Kaza

(1979, 1991,
2003, 2015,
2027)



Zirgs varētu būt pārāk bargs. Kazai labāk būtu koncentrēties uz iekšējo harmoniju mājās un pievērst uzmanību ģimenes stiprināšanai. Koncentrējoties uz lietu sakārtošanu, vecu kļūdu un nepabeigtu darbu labošanu, tas ievērojami stiprinās pozīcijas.



Horoskops

Pērtiķis

(1968, 1980,
1992, 2004,
2016, 2028)



Šis gads ir lielisks jaunu tehnoloģiju ieviešanai un apgūšanai, kas paātrinās jūsu progresu. Zirgs novērtē gudru viltību. Ir svarīgi nepārspīlēt ar dažādām iespējām: izvēlēties vienu vai divas stratēģiskas izaugsmes jomas, nevis mēģiniet darīt visu.

Gailis

(1969, 1981,
2005, 2017,
2029)



Gailis būs uzmanības centrā. Izmantojiet šo laiku pašreklāmai. Jūsu sociālie sakari aktīvi darbosies jūsu labsajūtai. Panākumi sociālos projektos. Paplašināsies draugu loks. Būsiet atklātāki un noskaņoti uz siltām savstarpējām attiecībām

Suns

(1970, 1982,
2006, 2018,
2030)



Sunim jābūt gatavam aizstāvēt savas intereses, jo citi centīsies izmantot tā laipnību. Lojalitāte ilgtermiņā nesīs atlīdzu. Uzņemieties ilgtermiņa projektus, taču atcerieties savas personīgās robežas un iemācieties pateikt "nē" nevajadzīgai atbildībai.

Cūka

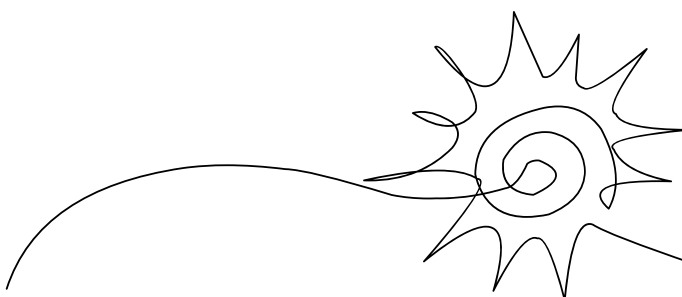
(1971, 1983,
1995, 2007,
2019, 2031)



Šis gads piedāvās jums iespēju uzlabot finansiālo stāvokli, bet tikai tad, ja parādīsiet biznesa prasmes un negaidīsiet tikai uz likteni. Jūties brīvi slēgt jaunus līgumus. Sagaidiet patīkamus pārsteigumus, kas saistīti ar ilgi gaidītiem pirkumiem.

Foto: Canva

Sagatavoja Keita





Sirsnīgi sveicieni
Valentīna dienā!

Žurnāla
“TējasLaiks”
jaunieši