

TējasLaiks

LAUMA MĀRA ŠMITE

PAR ERASMUS+ MĀCĪBU
MOBILITĀTES PROGRAMMU

**STARPTAUTISKĀ
SIEVIEŠU DIENA**

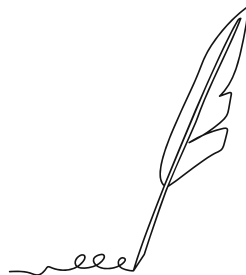
VITAMĪNIEM
BAGĀTAIS BURKĀNS

TAVS HOROSKOPS

PAVASARA BRĪVLAIKA AKTIVITĀTES

NORAS BUMBIERES PIEMIŅAS KONCERTS

Redaktora sleja



Lelde

Foto no "TējasLaiks" arhīva

Mūsu jauniešu žurnāla Sieviešu dienas izlaidums tapis svētku, cieņas un iedvesmas noskaņā. Tas ir laiks, kad vairāk domājam par cilvēkiem sev apkārt, īpaši par sievietēm un viņu ieguldījumu, kā arī par vēlmi darīt ko labu jauniešiem Jelgavā.

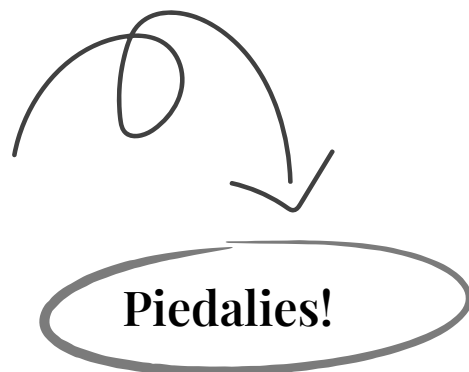
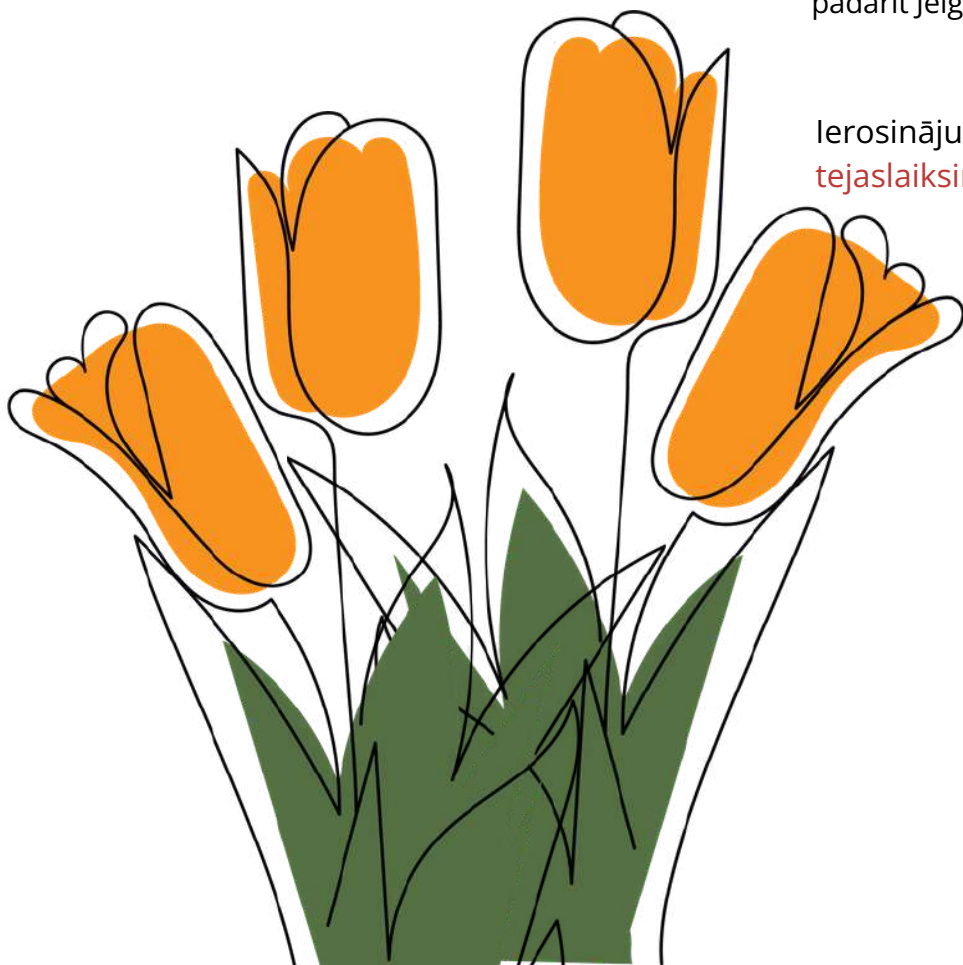
Žurnāla mērķis ir iedvesmot un satuvināt jauniešus, aicinot būt aktīviem, drosmīgiem un atvērtiem jaunām iespējām. Šajā izlaidumā iepazīstināsim ar nesen notikušajiem pasākumiem jauniešu centros un Jelgavā, piedāvājot gan praktisku informāciju, gan svaigas idejas ikdienas iedvesmai.

Te atradīsi stāstus par spēcīgām sievietēm, iespēju piedalīties dažādos pasākumos, dzirdēt interesantus pieredzes stāstus, uzzināt jaunas receptes, kā arī atklāt savu ķīniešu horoskopu. Ceram, ka šis izdevums kļūs par tavu ceļabiedru.

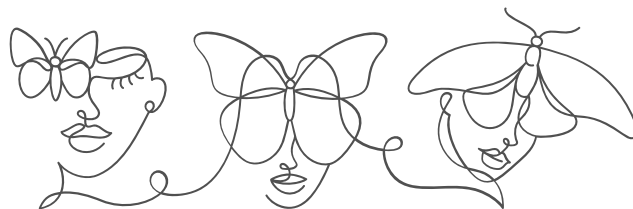
Ikvienam, kuram ir idejas vai vēlme iesaistīties, ir aicināts pievienoties žurnāla veidošanai. Kopā, daloties radošumā un iedvesmā, mēs varam padarīt Jelgavu vēl foršāku jauniešiem.

Ierosinājumiem un jaunām idejām:

tejaslaiksinfo@gmail.com



Iepazīsimies!



Lelde

GALVENĀ
REDAKTORE



Līva

MĀKSLINIECISKĀ
REDAKTORE



Loreta

GALVENĀS
REDAKTORES
VIETNIECE



Keita

FOTOGRĀFE,
ŽURNĀLISTE



Emīlija

GRAFISKĀ
DIZAINERE



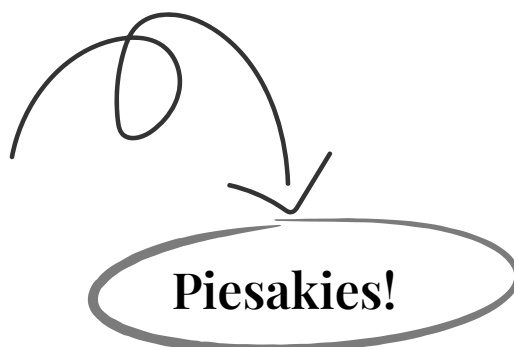
Jolanta

ŽURNĀLISTE
VESELĪBAS
JOMĀ

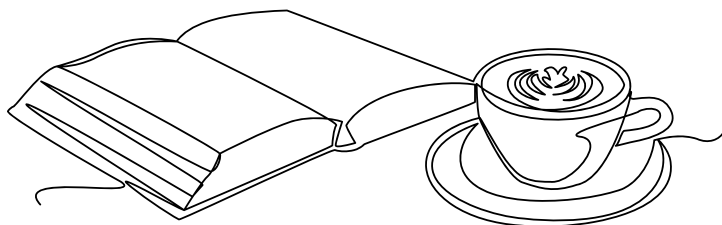
Foto no "TējasLaiks" arhīva

Pievienojies mūsu pulciņam!

PROJEKTA VADĪTĀJA:
SANITA TUKRE



Saturs

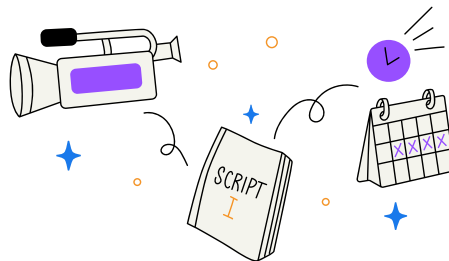


Piesakies!	5
Digitālā projekta aktivitātes	
Ieskaties!	6
Jauniešu centri	
Atskaties!	7
Jelgavas jauniešu	
meistarklases	8
Esi plūsmā...	9
Jauniešu radošie vakari	
Pavasara brīvlaika aktivitātes	10
Nora Bumbiere	11
Pasākumi Jelgavā	12
Minūte ar....	13
Lauma Māra Šmite	
Uzzini vairāk!	15
Starptautiskā sieviešu diena	
Serēna Viljamsa	
Piedalies!	17
Radoši galda klājumi	
Gatavo jaunieši!	18
Gatavošanas meistarklases	
Pie tējas...	19
Kokosriekstu bumbiņas	
Žāvētu augļu un riekstu	
bumbiņas	
Ieklausies!	20
Vitamīniem bagātais burkāns	
Horoskops	21
Tavs ķīniešu horoskops	

Piesakies!

Digitālā projekta aktivitātes

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



Digitālā aktivitāšu žurnāla veidošanas darbnīca

Iesaisties digitālā žurnāla veidošanā un apgūsti žurnālistikas un maketēšanas pamatus! Nākamā žurnāla veidošana sākas jau 27.februārī plkst. 16:00!

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

Projektu darbnīcas

2026. gada 11.martā no plkst.15 līdz 18 notiks "Projektu darbnīca" – praktiska nodarbība jauniešiem, kuri vēlas īstenot savas idejas. Iepazīšanās ar jauniešu iniciatīvu projektu konkursu "Jaunieši var!":

- kā no idejas nonākt līdz projekta pieteikumam,
- kas jāņem vērā, plānojot aktivitātes un budžetu,
- kā pareizi sagatavot atskaites pēc projekta īstenošanas.

Tā ir lieliska iespēja iegūt jaunas prasmes, saņemt atbalstu no pieredzējušiem speciālistiem un spert pirmos soļus savu ideju īstenošanā.

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@izglitiba.jelgava.lv



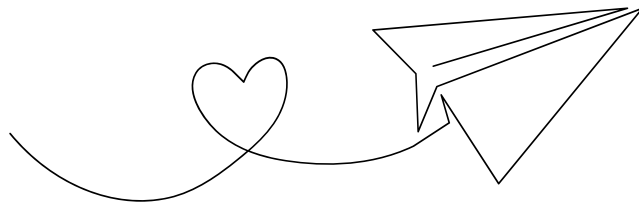
Foto: publicitātes

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 13.00–19.00.

"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@izglitiba.jelgava.lv,

Tel. 20121102



Jauniešu centrs "Pietura"

Dobeles šoseja 100A, Miezītes bibliotēka, 2. stāvs, Jelgava.

Darba dienās no 14.00–18.00.

Vecuma grupa: 13–25 gadi.

"Pietura" ir vieta jauniešiem, kur apstāties, gūt jaunas zināšanas, pieredzi un prasmes, un tad doties tālāk pieaugušo dzīvē. 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: pietura@izglitiba.jelgava.lv,

Tel. 63005467, 27839914



Jauniešu centrs "Pakāpiens"

Loka maģistrāle 25, Jelgava.

Vecuma grupa: 13–25 gadi.

Darba dienās no 13.00–19.00.

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

- darbnīcu 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@izglitiba.jelgava.lv,

Tel. 63005443

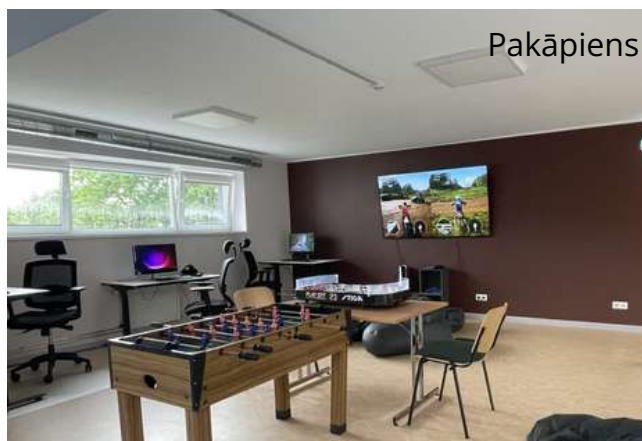
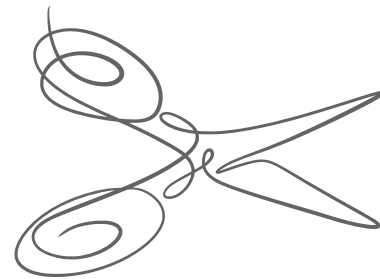


Foto: publicitātes

Atskaties!



Jelgavas jauniešu meistarklases

15. janvārī jauniešu centrā "Špaktele" norisinājās gleznošanas nodarbība, kurā jaunieši iepazinās ar krāsu jaukšanu kā procesu. Savukārt 20. janvārī jauniešu centrā "Špaktele" norisinājās iniciāļu kolāžas darbnīca. Jaunieši no žurnāliem izvēlējās attēlus, kas viņus uzrunā, un kolāžas tehnikā veidoja sava vārda iniciāļa burtu, radot darbu savā stilā. Darbnīcas laikā tika attīstīta radošā domāšana un prasme izpaust sevi vizuāli.



Caur vienkāršiem, bet mērķtiecīgiem uzdevumiem ar toņu aplīšiem jaunieši:

- trenēja krāsu sajūtu un pacietību;
- no viena krāsu sākuma atklāja, ka katram ir savs rezultāts;
- piedzīvoja procesu kā soli pa solim attīstīt ideju;
- nodarbības noslēgumā reflektēja par pieredzi un rezultātu.



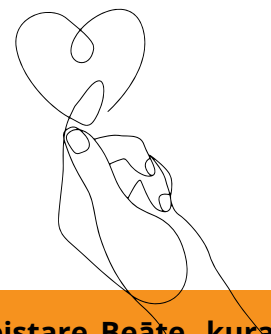
Foto: publicitātes



Sagatavoja Emīlija

Atskaties!

Jelgavas jauniešu meistarklases



14.janvārī jauniešu centrā "Špaktele" viesojās profesionāla skropstu meistare Beāte, kura novadīja izzinošu un iedvesmojošu meistarklasi! Savukārt 27. janvārī, jauniešu centrā "Špaktele" viesojās manikīre un pedikīra meistare Aija.



Meistare Beāte dalījās ar savu pieredzi skaistumkopšanas nozarē.

Jaunieši uzzināja:

- Kā pareizi rūpēties par skropstām ikdienā;
- Kā atpazīt kvalitatīvus un drošus kopšanas līdzekļus;
- Kāpēc mājas aprūpe ir tik svarīga, lai saglabātu skropstu veselību.

Kā arī Beātes ceļu šajā profesijā un to, kas nepieciešams, lai kļūtu par veiksmīgu meistar.



Meistare Aija dalījās ar savu iedvesmojošo stāstu par ceļu skaistumkopšanas nozarē. Jaunietes uzzināja daudz jauna par pareizu nagu kopšanu ikdienā, biežākajiem mītiem manikīru un pedikīru profesijā, kā arī ieteikumus, lai uzsāktu savu ceļu šajā profesijā un daudz ko citu.

Foto: publicitātes



Meistare stāsta, ka bija prieks redzēt tik lielu jauniešu interesi, atvērtību un vēlmi mācīties par sevis kopšanu, higiēnu un ikdienas skaistumu. Jaunieši aktīvi iesaistījās un uzdeva jautājumus. Aija raksta, ka šādi brīži atgādina, kāpēc viņas darbs ir tik īpašs.

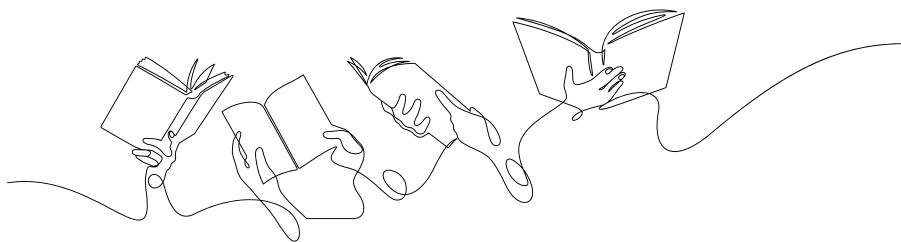


Manikīre Aija ne tikai sniedz vērtīgus padomus, bet arī iepriecināja meitenes, veicot viņām manikīru un ļaujot praktiski redzēt profesionāla darbu.

Ja vēlies piedalīties kādā no pasākumiem vai meistarklasēm, šķir nākamās lapas, lai redzētu nāamos notikumus.

Sagatavoja Emīlija

Esi plūsmā...



Jauniešu radošie vakari centrā "Špaktele"

Jauniešu radošie vakari jauniešu centros solās būt dzīvi, krāsaini un pilni ar pārsteigumiem. Jauniešiem būs iespēja izpaust sevi gan mākslā, gan kopā būšanas priekā. Radošie vakari kļūst par vietu, kur satikties, radīt, iedvesmoties un vienkārši labi pavadīt laiku. Jauniešu centros ir iespēja apgūt jaunas prasmes un iegūt jaunus draugus. Seko līdzi jaunumiem un ieskaties jauniešu centru aktivitātēs.

Foto: Canva



2. marts. Kino vakars.



5.marts. Meiteņu vakars.



9.marts. Picērija "Quattro mori" apmeklējums.



10.marts. Ziedu salona "Nezāle" apmeklējums.



11.marts. Uzņēmuma "Nakts mēbeles" apmeklējums.



12.marts. Galda spēļu vakars.



13.marts. Pankūku vakars.



18. marts. Dekorāciju veidošanas vakars.

Sagatavoja Loreta

Esi plūsmā...

Pavasara brīvlaika aktivitātes

JC "Špaktele" brīvlaika aktivitātes: Tikšanās ar uzņēmējiem un iestāžu pārstāvjiem

Skolēnu brīvlaika nedēļā jauniešiem būs iespēja doties izziņas un pieredzes vizītēs pie vietējiem uzņēmējiem un dažādām iestādēm Jelgavā. Vizīšu laikā jaunieši varēs iepazīt dažādas profesijas, darba vidi un uzņēmējdarbības ikdienu, uzdot sev interesējošus jautājumus un uzzināt, kā idejas pārtop reālā darbībā.

Plānots apmeklēt gan vietējos uzņēmumus, tostarp arī uzņēmējus ar starptautisku pieredzi (piemēram, ēdināšanas jomā), gan dažādas iestādes, lai paplašinātu jauniešu redzesloku un iedvesmotu domāt par savu nākotnes ceļu. Par sīkāku informāciju aicināsim iepazīties jauniešu centra "Špaktele" Instagram profilā @jc_spaktele.

Foto: Canva



Pavasara brīvlaika aktivitātes JC "Pakāpienā"

2. martā JC "Pakāpiens" - 2 gadi!



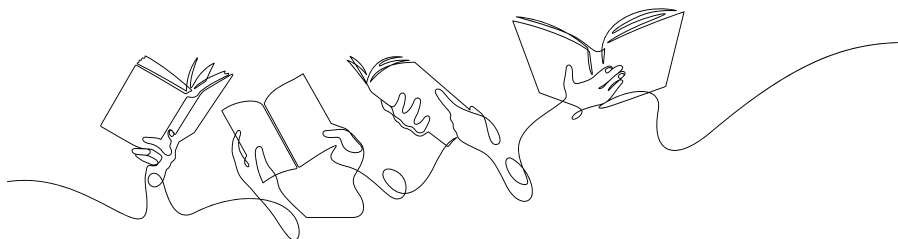
9. marts pl. 14 – Gatavošanas meistarklase.

10. marts pl. 14 – Orientēšanās pārgājiens, izmantojot GPS sistēmu "NeNoMaldies" (JC "Pakāpiens" apkaimē).

11. marts pl. 14 – "Stādi un iepazīsti augus". Tiks sēti garšaugi un mikrozaļumi, kā arī piedāvāta iespēja spēlēt spēli, kurā atpazīt augus.

13. marts pl. 14 – "Iepazīsti profesiju". Itāļu picērijas īpašnieks un pavārs stāstīs par savu profesiju.

Sagatavoja Līva



JC "Pietura" skolēnu brīvlaika aktivitātes

No 9. februāra JC "Pietura" jaunās telpās!

9. marts plkst. 15.00

Brīvprātīgais darbs – iespēja iesaistīties jēgpilnā darbībā, gūt jaunu pieredzi un uzzināt, kā brīvprātīgais darbs var palīdzēt personīgajā izaugsmē un nākotnes iespējās.

11. marts plkst. 15.00

"Projektu darbnīca" – praktiska nodarbība jauniešiem, kuri vēlas īstenot savas idejas. Iepazīšanās ar jauniešu iniciatīvu projektu konkursu "Jaunieši var!":

- kā no idejas nonākt līdz projekta pieteikumam,
- kas jāņem vērā, plānojot aktivitātes un budžetu,
- kā pareizi sagatavot atskaites pēc projekta īstenošanas.

13. marts plkst. 15.00 Eurodesk: Eiropas iespējas jauniešiem – uzzini par mācību, brīvprātīgā darba un mobilitātes iespējām Eiropā. Iepazīšanās ar programmām Erasmus+, Europass un citiem noderīgiem rīkiem jauniešu nākotnes plānošanai.

Jauniešiem iespēja pieteikties pasākuma "Projektu nakts 2026" organizatoru komandai

Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra (JSPA) aicina aktīvus jauniešus, kuri vēlas iedvesmot citus, iegūt neaizmirstamu pieredzi, organizēt pasākumus, radīt jaunas idejas un darboties komandā, līdz 4. martam pieteikties pasākuma "Projektu nakts 2026" organizatoru komandai!

Foto: publicitātes



Piesakies!



Esi plūsmā...



Noras Bumbieres koncerts "ZIEDĒŠU ILGI"

13. martā 2026. gadā Jelgavas Kultūras namā, Barona ielā 6, notiks piemiņas koncerts par godu Norai Bumbierei. Nora bija viena no spilgtākajām Latvijas estrādes dziedātājām. Viņas dziesmas apvienoja emocionālu dziļumu un muzikālu meistarību, iegūstot plašu klausītāju atzinību. Viņa bija spēcīga sieviete, kas vienlaikus spēja būt gan aizrautīga māksliniece, gan mīloša māte.

Nora Bumbiere

Nora dzimusi 1947. gada 13. martā Jelgavā. Viņai bija divas māsas — Dace un Māra. Mācījās Jelgavas 1. vidusskolā. Jau skolas gados viņa dziedāja dažādos pašdarbības ansambļos un korī. 17 gadu vecumā Nora Bumbiere grūtniecības dēļ pārgāja mācīties vakarskolā. Strādāja par dekoratori "Latvijas Keramikā" un dziedāja Jelgavas Kultūras nama vokālajā ansamblī. Pēc uzvaras Latvijas pašdarbības estrādes solistu konkursā 1960. gadu beigās viņu ievēroja komponists Raimonds Pauls un uzaicināja dziedāt Rīgas estrādes orķestrī ("REO").

Šogad Noras Bumbieres koncerts sakrīt ar viņas dzimšanas dienu un tajā varēs dzirdēt gan Raimonda Paula melodijas, gan mūsdienu skaņdarbus. Slavenās dziedātājas koncerts jau ir kļuvis par gaidītu notikumu, un uz to laipni aicināts ikviens!



BIĻEŠU TIRDZNIECĪBA WWW.BILESUPARADIZE.LV NO 15 -20

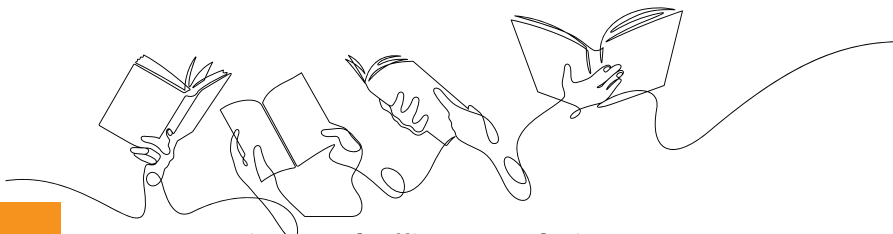
Foto: publicitātes

Sagatavoja Loreta



Ik gadu Noras Bumbieres fonds rīko Latvijas Jauno Vokālistu konkursu. Šogad tas norisināsies **21. martā plkst. 12:00** Ozolnieku Tautas namā, Rīgas ielā 23, Ozolniekos, Jelgavas novadā. Konkursa mērķis ir atklāt jaunus un talantīgus izpildītājus no visas Latvijas, pilnveidot viņu dziedāšanas prasmes, radošās spējas un skatuves pieredzi, kā arī sniegt iespēju piedalīties fonda rīkotajos pasākumos. Pasākums veicina Latvijas ievērojamās vokālās mākslinieces, Jelgavas novadniece Noras Bumbieres mantojuma saglabāšanu un viņas atskaņoto dziesmu popularizēšanu gan Latvijā, gan ārpus tās robežām. Īpaša uzmanība tiek pievērsta latviešu komponistu dziesmu izpildījumam, kā arī jauno talantu radošajai attīstībai un profesionālajai izaugsmei. Dalībnieki tiek aicināti pieteikties līdz **10. martam**, lai saņemtu iespēju demonstrēt savas vokālās prasmes un saņemt profesionālu vērtējumu. Pusfināls nodrošinās atbalstu, iedvesmu un iespēju jauniem izpildītājiem kļūt par nākotnes vokālajām zvaigznēm. Mēs ar nepacietību gaidām jaunās balsis no visas Latvijas, kas spīdēs un dalīsies savā muzikālajā dotībā!

Esi plūsmā...



Tropu ritmā – droši un veselīgi

Izklaidējošas un izglītojošas darbnīcas “Tropu ritmā – droši un veselīgi” piedāvā jautru un izglītojošu atpūtu pie ūdens. Darbnīcas notiks 3. martā plkst. 17:30 Jelgavas Sv. Trīsvienības baznīcas torņa konferenču zālē, Akadēmijas ielā 1, Jelgavā, un dalība ir bez maksas. Vietu skaits ir ierobežots, tāpēc pieteikties var pa telefonu 63005447 vai e-pastu tic@tornis.jelgava.lv

Futbola virslīgas spēle

Futbola virslīgas spēle “FS Jelgava”–“FK Tukums 2000” notiks 8. martā plkst. 14:00 FS Jelgavas bāzē, Kārklū ielā 6. Aicināti visi futbola cienītāji ierasties un atbalstīt savus favorītus. Papildinformāciju un biļešu iegādi var saņemt FS Jelgava oficiālajā mājaslapā.

Restorānu nedēļa

No 30. marta līdz 8. aprīlim Jelgavā un Jelgavas novadā notiks Restorānu nedēļa “Pavasara baudēšana Jelgavas pusē”. Pasākumu organizē Jelgavas reģionālais tūrisma centrs, un tas piedāvā iespēju iepazīt vietējo restorānu ēdienkartes un sezonas gardumus.

Kurzemes un Zemgales hercogisti

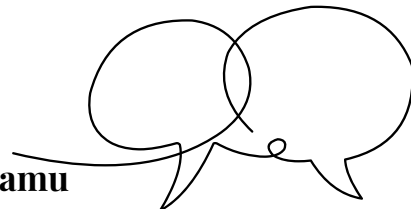
15. martā pulksten 12 Jelgavas muzejā notiks priekšlasījumu cikla “Mūsu stāsti par Kurzemes un Zemgales hercogisti” tikšanās. Cikls turpināsies visa gada garumā, mēneša otrajā svētdienā piedāvājot jaunas tikšanās par hercogistes vēsturi. Aicināti visi interesenti!

Hokeja līgas spēle

“Optibet” hokeja līgas spēle HK “Zemgale/LBTU”–“Rīgas HS” notiks 11. martā plkst. 19:00 Jelgavas ledus hallē. Aicināti visi hokeja fani ierasties un atbalstīt savus spēlētājus. Papildinformāciju un biļešu iegādi var saņemt HK “Zemgale” oficiālajā mājaslapā.

Minūte ar ...

Lauma Māra Šmite par Erasmus+ mācību mobilitātes programmu



“Erasmus+” ir Eiropas Savienības programma, kas piedāvā dažādas mobilitātes un sadarbības iespējas izglītības, apmācības, jaunatnes un sporta jomās. Iespējams piedalīties gan dažu dienu, gan mēnešus ilgās programmās. Tās pieejamas gan skolēniem, gan studentiem, gan arī, piemēram, skolotājiem un jaunatnes darbiniekiem. Lauma Māra Šmite Erasmus+ mācību mobilitātes programmas ietvaros pavadīja 5 mēnešus, studējot Ainavu arhitektūru Nitrā, Slovākijā. Vēlējāties aicināt viņu uz sarunu, lai uzzinātu nedaudz vairāk par viņas pieredzi.

Lauma



Foto: “TējasLaiks”

Kas Tevi piesaistīja šai iespējai?

Iepriekš nebiju piedalījusies šādā programmā, un gribēju izmēģināt kaut ko jaunu, kā arī izmantot iespēju paceļot un pamēģināt padzīvot citā vietā. Man pašai, ārpus šādas programmas, tā vienkārši aizbraukt kaut kur uz tik ilgu laiku būtu daudz sarežģītāk.

Kāds bija pieteikšanās process? Kā izvēlējies vietu uz kurieni doties?

Patiesībā tas bija diezgan liels čakars (diezgan sarežģīti)! No universitātes puses ir persona, kas to visu koordinē, bet tev daudz kas ir jādara pašam. No pieejamām universitātēm (sadarbības partneriem), ko ir daudz, jāatrod

tie, kuros ir atbilstošās mācību programmas un kursi, ar kuriem tiks aizstāts tas, ko tu būtu mācījies savā universitātē. Koordinators pārbaudīs vai sakrīt kredītpunkti. Jāparaksta līgumi, dokumenti... Man sanāca kādi pieci varianti, no kuriem izvēlēties. Apsvēru iespēju braukt arī uz Zviedriju, taču man šķita, ka ziemā nevarēšu izturēt to aukstumu. Kā arī, piemēram, Spānijā nebija iespējas dzīvot kopmītnēs, kas sanāktu ļoti dārgi un tad nebūtu iespējas paceļot.

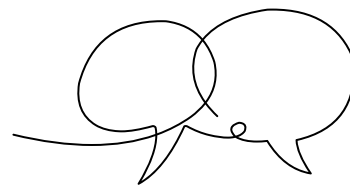
Man liekas beigās, no iespējamām opcijām, es izvēlējos vietu kura izglītības ziņā bija vissliktākā, bet tajā pat laikā vislabākā, lai būtu daudz iespējas paceļot, kas šajā reizē bija mans mērķis. Svarīgi pašam aktīvi iesaistīties, visu noskaidrot un darīt laicīgi.



Helovīns Bratislavā

Foto: Laumas personīgais arhīvs

Minūte ar ...



"Kaffee Mayer"

Foto: Laumas personīgais arhīvs

Kā juties ilgāku laiku esot prom no mājām? Vai izdevās iejusties jaunajā vidē?

Tā kā tā bija mana pirmā reize tik ilgi esot prom no mājām, man tas bija ļoti grūti. Varbūt bija grūtāk iejusties, jo pilsēta atgādināja padomju laiku atmosfēru, nebija ļoti estētiska un pievilcīga. Bet pastaigājoties, atklāju arī tās daļas, kas mani uzrunāja, un, patiesībā, tagad vēlos, kaut būtu to izzinājusi vairāk.

Cilvēku ziņā - ņemot vērā, ka braucu kopā ar vairākām kursa biedrēm, lielu daļu laiku pavadīju arī viņām, kā arī ar dažiem citiem Erasmus studentiem. Būtu bijis forši vairāk iepazīt vietējos cilvēkus un citus studentus. Domāju, ja es brauktu vēlreiz, drīzāk plānotu braukt viena, kas būtu izaicinošāk, bet arī liktu vairāk iepazīt jaunus cilvēkus. Jebkurā gadījumā, man šķiet svarīgākais, lai, tā teikt, saglabātu veselo saprātu, ir atrast tur uz vietas esošus draugus.

Sagatavoja Līva

Kā Tu salīdzinātu iegūto studiju pieredzi Latvijā un Erasmus+ ietvaros, ārvalstīs?

Manā gadījumā, mācību pieredze Latvijā bija daudz labāka - augstāks izglītības standarts, intensīvākas mācības, prasīgāki pasniedzēji. Slovākijā pasniedzēji bija daudz pielaidīgāki un šķita, ka, iespējams, tāpēc, ka esam Erasmusā, mums pievērta mazāk uzmanības. Taču, no otras puses, tas arī deva vairāk iespējas paceļot.

Vai Tu vēlētos vēlreiz doties Erasmusā? Ko ieteiktu kādam, kurš apsver šo iespēju?

Jā, tā ir laba pieredze. Tu iemācies sev vairāk uzticēties. Tikai nākošreiz, izvēloties vietu, noteikti vairāk fokusētos uz izglītības kvalitāti.

Es ieteiktu jau iepriekš sameklēt informāciju par lokāliem pasākumiem, aktivitātēm un atrast veidus kā vairāk iepazīt lokālos cilvēkus un vidi. Nepalikt tikai savu kursa biedru vai citu Erasmus studentu lokā. Ieteiktu arī speciāli atvēlēt laiku, lai nesteidzīgi pastaigātos un iepazītu pilsētu. Tā var negaidīti nokļūt pie visādiem foršiem, negaidītiem atklājumiem!



Tradicionālā ēstuve

Foto: Laumas personīgais arhīvs

Ja arī Tev interesē piedalīties kādā Erasmus+ programmā, interesējies savā skolā vai ielūkojies šeit:



Uzzini vairāk!

Starptautiskā sieviešu diena



8. marts ir Starptautiskā sieviešu diena – diena, kas veltīta sieviešu tiesībām, vienlīdzībai un sasniegumiem. Tas nav stāsts par ziediem, bet gan atgādinājums par to, cik svarīgi ir, lai sievietēm visur pasaulē būtu vienādas iespējas mācīties, strādāt, būt sabiedrībā un justies droši. Dažās valstīs 8. marts ir oficiāla brīvdiena, jo tās vēlas īpaši izcelt šīs dienas nozīmi. Tas nozīmē, ka cilvēkiem ir brīva diena, lai piedalītos pasākumos, diskusijās vai vienkārši veltītu laiku savām sievietēm.

Vēsture

20. gadsimta sākumā sievietēm daudzviet pasaulē nebija: balsstiesību, drošu darba apstākļu un taisnīga atalgojuma, tāpēc 1908. gadā Ņujorkā tūkstošiem sieviešu izgāja ielās, pieprasot pārmaiņas. Šie protesti kļuva par pamatu idejai par īpašu dienu, kas veltīta sieviešu tiesībām. 1909. gadā Amerikas Sociālistiskā partija pasludināja Nacionālo sieviešu dienu, kas kļuva par tiešu iedvesmu starptautiskajai tradīcijai. 1911. gada 19. martā Starptautiskā sieviešu diena tika svinēta pirmo reizi – Vācijā, Austrijā, Dānijā un Šveicē. Demonstrācijās piedalījās vairāk nekā miljons sieviešu un vīriešu, atbalstot sieviešu tiesības darbā, politikā un sabiedrībā. Datums 8. marts nostiprinājās vēlāk, kad sieviešu kustības Eiropā un ASV vienojās par kopīgu dienu, kas simbolizētu solidaritāti un cīņu par vienlīdzību. ANO 1975. gadā oficiāli atzina 8. martu par Starptautisko sieviešu dienu. Šo dienu dažādās valstīs atzīmē atšķirīgi: Rietumos – vairāk kā tiesību un vienlīdzības dienu, postpadomju valstīs – biežāk kā sieviešu godināšanas dienu ar ziediem un apsveikumiem un oficiālu brīvdienu. Ķīnā 8. marts ir brīvdiena – taču tikai sievietēm. Vācijā 8. marts ir brīvdiena tikai dažos reģionos – Berlīnē un Meklenburgā – Priekšpomerānijā. Latvijā no 2008. gada tā oficiāli atzīta par atzīmējamu dienu, taču ne brīvdienu.

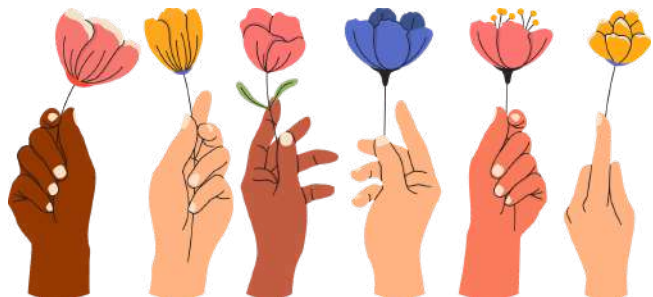


Foto: Canva

Sievietes, kas mūs iedvesmo

Mēs "TējasLaikā" esam izcēluši sievietes, kuru enerģija un piemērs mūs iedvesmo visvairāk:

Keitu iedvesmo **princese Diāna Spensere**. Viņa regulāri apmeklēja bērnu slimnīcas, sniedza emocionālu atbalstu un vāca līdzekļus medicīniskajai palīdzībai, kas bez šaubām palīdzēja ļoti daudziem bērniem.

Emīliju iedvesmo **aktrise Zane Daudziņa** – viņas talantīgums un daudzpusīgums. Tas, ka viņa ne tikai spilgti darbojas uz skatuves, bet arī raksta grāmatas. Viņa parāda, cik svarīgi ir attīstīt savus talantus un nepārtraukti pilnveidoties.

Loretu iedvesmo **kinoproducente Katrīna Ērgle**. Gan ar savu patieso, gan reālistisko skatījumu uz producēšanu un pārliecību par to, ko viņa dara. Tieši viņas piemērs Loretu pamudināja sākt aktīvi darboties producēšanā un vairāk ticēt sev.

Jolantu iedvesmo **sporta skolotāja Ruta Brīvmāne**, kuras motivējošā attieksme iedrošina skolēnus censties, nepadoties un ticēt saviem mērķiem.

Līvu iedvesmo **latviešu literāte Aspazija**, kura ne tikai devusi nenovērtējumu pienesumu latviešu literatūrai un mākslinieciskajai videi, bet arī iesaistījās politikā un iestājās par sieviešu tiesībām.

Leldi iedvesmo **tenisiste Serēna Viljamsa**, par kuru vari uzzināt vairāk nākamajā lpp.!

Uzzini vairāk!

Kā Serēna Viljamsa ietekmēja dzimumu līdztiesību tenisā



Serēna Viljamsa ir viena no visu laiku izcilākajām tenisistēm pasaulē. Viņa savas karjeras laikā izcīnīja 23 "Grand Slam" vienspēļu titulus, kas ir viens no augstākajiem sasniegumiem tenisā. Noteiktā laika posmā viņa ieņēma 1. vietu pasaules tenisa rangā, kas nozīmē, ka bija labākā tenisiste pasaulē. Viņa ir arī ietekmīga personība ārpus sporta, iestājoties par dzimumu līdztiesību un vienlīdzīgām iespējām.

Serēnas dzīves sākums

Serēna Viljamsa piedzima 1981. gadā. Viņa uzauga Komptonā, Kalifornijā – rajonā ar augstu noziedzības līmeni. Ģimenei nebija daudz naudas, un treniņi notika vienkāršos, bieži vien nolietotos laukumos. Viņas tēvs pats apguva tenisa trenera prasmes no grāmatām un video, jo ģimene nevarēja atļauties dārgus trenerus. Neskatoties uz sarežģītajiem apstākļiem, viņš izveidoja stingru treniņu plānu un mācīja disciplīnu, pašpārliedzīgumu un neatlaidību. Serēnai jau no mazotnes tika iemācīts ticēt saviem spēkiem un nepadoties grūtību priekšā. Tieši ģimenes atbalsts un smags darbs palīdzēja viņai vēlāk sasniegt pasaules līmeņa panākumus tenisā.



Foto: Depositphotos.com



Foto: Depositphotos.com

Dzimumu līdztiesība sportā

Serēna Viljamsa ar savu spēli un personību mainīja to, kā sabiedrība uztver sievietes tenisu. Viņa ne tikai uzvarēja lielos turnīros, bet arī pierādīja, ka sievietes spēj spēlēt tikpat spēcīgi un emocionāli kā vīrieši, tādējādi stiprinot argumentu par vienlīdzīgu atalgojumu. Viņas panākumi un sabiedriskā ietekme palīdzēja palielināt sievietes tenisa popularitāti, un viņa bieži bija centrālais iemesls, kāpēc turnīri pulcēja lielāku auditoriju un sponsorus. Turklāt Serēna pārstāv arī citas svarīgas līdztiesības tēmas, jo teniss ilgu laiku bija uzskatāms par galvenokārt baltāko sporta veidu, un viņas kā tumšādainas sievietes klātbūtne un uzvara pasaules līmenī izaicināja stereotipus. Viņa bieži runāja par nepieciešamību cienīt sievietes sportistes un nodrošināt viņām vienlīdzīgas iespējas gan finansiāli, gan attieksmē, un tas palīdzēja virzīt diskusiju par dzimumu līdztiesību sportā.

Piedalies!



Radoši galda klājumi

Vēlies kādu pārsteigt ar romantiskām vakariņām un galdu uzklāt nedaudz savādāk? Oriģināls galda klājums ar glāzēm un svecēm vislabāk strādā tad, ja glāzes kļūst ne tikai par traukiem, bet arī par dekoru elementiem. Piedāvājam vairākas idejas, kā radīt pārsteiguma efektu, saglabājot eleganci un drošību.

1. Svecēs glāzēs kā “gaismas kupoli”

- Glāzes apgriež otrādi un izmanto kā kupolus mazām svecītēm.
- Uz šķīvīša vai koka dēlīša novieto dažus dekoratīvus elementus (ziedlapiņas, čiekurus, smalkas krellītes).
- Virs tiem apgriež otrādi vīna glāzi.
- Uz glāzes kājiņas (augšpusē) novieto sveci.



2. “Peldošās svecēs” ar krāsainiem akcentiem

- Glāzes piepilda ar ūdeni un iemet: ogas, akmentiņus, citrusaugļu šķēles, ziedlapiņas.
- Virspusē novieto peldošo sveci.



3. Dažādu augstumu “gaismas skulptūras”

- Kombinē vīna glāzes, šampanieša glāzes un pat nelielus stikla traukus.
- Katrā glāzē ieliec LED virtenīti.
- Uz katras glāzes augšas — atšķirīgs ziedu dekors.
- Izvieto vairākus mazus spoguļus kā “ceļu” pa galda vidu.
- Uz katra spoguļa — viena glāze ar gaismu un ziediem.



Foto: Canva

Personalizēti elementi viesiem

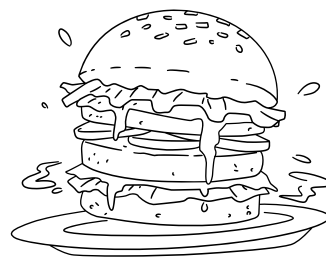
- Uz glāzes kājiņas piesien vārdu kartīti,
- Uz spoguļa novieto mazu zelta rāmīti ar viesu vārdu,
- Izmanto glāzi kā “mazu dāvanu trauciņu”

Drošības un praktiskie padomi

- Ja izmanto īstas svecēs, turi tās tālāk no mākslīgajiem ziediem.
- LED virtenes ir drošākas un dod ilgstošu gaismu.
- Izvēlies stabilas glāzes, lai kompozīcija būtu droša.

Gatavo jaunieši!

Gatavošanas meistarklases



12. februārī jauniešu centrā "Špaktele" norisinājās gatavošanas meistarklase, kurā jaunieši gatavoja burgeru vrapus.

Tā bija pašu gatavota, vieglāka alternatīva klasiskajam burgeram. Darbojoties komandās, jaunieši sadalīja pienākumus, pagatavoja mērci un sagatavoja visas sastāvdaļas, bet noslēgumā kopīgi baudīja maltīti. Jaunieši atzina, ka rezultāts bija fantastiski garšīgs, īpaši tādēļ, ka radīts pašu rokām.

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

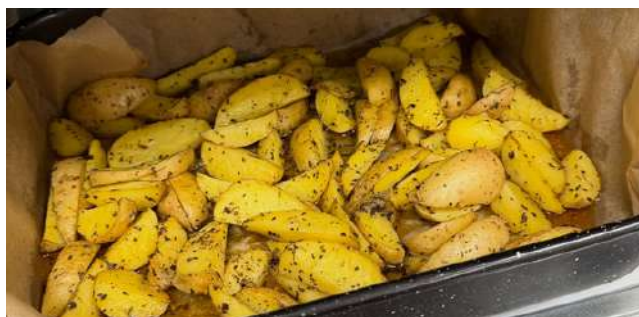


Foto: publicitātes

Seko mums!

Špaktele



Jelgavas jauniešiem



Tiekamies
meistarklasē!

nākamajā

gatavošanas

Sagatavoja Keita

Pie tējas...

Kokosriekstu bumbiņas

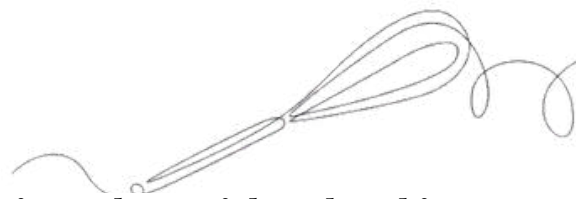
Kokosriekstu konfektes, līdzīgas Raffaello, ir barojošas un saldas. Tām ir izsmalcināts vaniļas, riekstu aromāts (šeit tiek izmantoti lazdu rieksti, bet ir iespējamas arī mandeles).

Sastāvdaļas

- 15 g sviesta,
- 120 g iebiezinātā piena
- 65 g kokosriekstu pārslas konfektēm un pārslas apviļāšanai
- 12–15 gab. lazdu riekstu pildījumam daži pilieni vaniļas esences
- Dekorēšanai papīra formiņas

Pagatavošana

Uz lēnas uguns izkausē sviestu. Karstā kausētā sviestā pievieno iebiezinātu pienu un samaisa līdz viendabīgai masai. Krēmveida kondensētajā masā pievieno kokosriekstu pārslas un dažus pilienus vaniļas esences. Labi sajauciet visas sastāvdaļas. Iegūto masu ielieciet ledusskapī uz 40–60 minūtēm. Tad, kad masa nedaudz sacietējusi, viļā mazas bumbiņas, pirms tās sāk pielipt pie rokām. Padoms: lai rokas neliptu, varat tās noslaucīt ar augu eļļu. Bumbiņas. Bumbiņas saspiež un ievieto tajās lazdu riekstu un atkal izripina bumbiņu. Tad tās apviļā kokosriekstu pārslās. Lai bumbiņas iegūtu greznāku izskatu, ieliek tās papīra groziņos un uzglabā ledusskapī pirms pasniegšanas.



Žāvēti augļi un riekstu bumbiņas

Tikai trīs sastāvdaļas – dateles, rieksti, rozīnes –, un jūs varat pagatavot gardus mājās gatavotus saldumus pilnīgi bez cukura. Dateles un rozīnes pašas par sevi ir ļoti saldas, tāpēc jūs varat iztikt bez saldinātājiem.



Foto: Canva

Sastāvdaļas

- 200 g dateles
- 70 g rozīņu
- 150 g riekstu sastāvā un nedaudz sasmalcinātu riekstu konfekšu apviļāšanai

Pagatavošana

Dateles pārlej ar verdošu ūdeni, atstāj uz 10–15 minūtēm, pēc tam notecina ūdeni un pašus augļus nomizo. Rozīnes arī aplej ar verdošu ūdeni un atstāj uz 10–15 minūtēm, pēc tam visu ūdeni notecina. Riekstus sasmalcina blenderī. Pievieno klāt izmērcētās dateles un rozīnes un visu sasmalcina blenderī. Veido bumbiņas un apviļā sasmalcinātos riekstos. Apviļāšanai vari izvēlēties arī citas iespējas: sēkliņas, sasmalcinātus, kaltētus augļus vai citus dekorēšanas elementus.

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

tejaslaiksinfo@gmail.com

Ieklausies!

Vitamīniem bagātais burkāns

Burkāni ir vieni no vecākajiem un visvairāk audzētajiem dārzeņiem. To sastāvā ir daudz šķiedrvielu, vitamīni B, C, E, K, beta karotīns, minerālvielas – kālijs, kalcijs, magnijs, dzelzs, fosfors, nātrijs, dzelzs, hlors, jods, folijskābe, cukurs, kā arī aminoskābes. Tos izmanto ne tikai medicīnā, bet arī kosmetoloģijā, piešķirot matiem spīdumu un spēku, bet ādai – jaunību un elastību. Iekļaujot svaigus burkānus ikdienas uzturā, var izvairīties no ādas problēmām un glotādas iekaisumiem.



Burkāni:

- uzlabo redzes veselību;
- stiprina imunitāti;
- uzlabo sirds un asinsvadu veselību;
- labs gremošanas sistēmas atbalsts;
- liels pretvēža potenciāls;
- uzlabo ādas veselību;
- regulē cukura līmeni organismā.

Skaistumam

• **Burkānu maska sausai ādai;**

Smalki sarīvē 2 burkānus, pievieno 1 olas dzeltenumu. Visu masu kārtīgi izmaisa un uzklāj to uz sejas. Pēc 20 minūtēm noskalo ar siltu ūdeni. Šo masku ieteicams lietot 1-2 reizes nedēļā.

• **Matiem;**

Pašdarinātas maskas uz burkānu bāzes ir labvēlīgas ne tikai ādai, bet arī matiem. Lai iegūtu kuplus matus, reizi nedēļā lietojiet masku, kas pagatavota no svaigi spiestas burkānu sulas (1 ēdamkarote īsiem matiem) ar 1 tējkaroti citrona sulas. Iemasējiet maisījumu galvas ādā un uzklājiet to visā matu garumā 1,5–2 stundas pirms mazgāšanas.

Burkānu – ābolu pīrāgs

Sastāvdaļas

- 250 g burkānu
- 250 g ābolu
- 100 g mandeļu
- 200 g miltu
- 100 g sviesta
- 120 g cukura
- šķipsniņa sāls un vaniļas cukurs
- 1 citrons
- 4 olas
- 3 ēd. k. kartupeļu miltu
- 3 ēd. k. saldā krējuma
- 2 tējk. cepamā pulvera

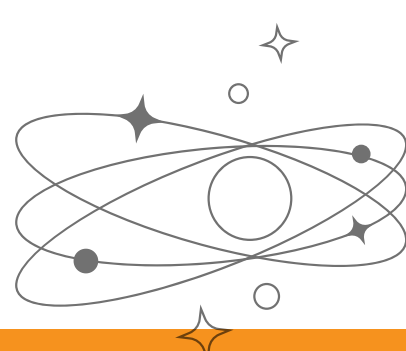
Burkānus un ābolus sarīvē uz rupjās rīves un apslapina ar citronu sulu. Sviestu puto ar vaniļu, sāli, saldo krējumu un olu dzeltenumiem. Masai pievieno sarīvētos ābolus un burkānus, pievieno miltus, kartupeļu cieti, cepamo pulveri un samaltas mandeles. Kad mīkla sajaukta, tajā iecilā sakultus olas baltumus. Mīklu liek ietaukotā veidnē un cep aptuveni 45 min.

Foto: Canva



Foto: Canva

Horoskops



Kāds ir tavs ķīniešu horoskops pēc dzimšanas gada?

Ķīniešu astroloģija tika kodificēta Haņu dinastijas laikā (206. g. p.m.ē.-220. g. m.ē.) – laikmetā, kad radās arī papīrs, kompass un porcelāns. Atšķirībā no Rietumu zodiaka, kas balstās uz Saules gada ciklu (12 mēneši = 12 zīmes), ķīniešu zodiaks veidojas 12 gadu ritmā, un katru gadu pārstāv kāds dzīvnieks. Ieskaties un padomā: vai šis raksturojums sasaucas ar Tevi?

Žurka

(1972, 1984,
1996, 2008,
2020)



Žurkas ir attapīgas, daudzpusīgas un pielāgojas jebkurai situācijai. Žurkas mēdz būt optimistiskas un sabiedriskas, un tās bieži vien ir uzmanīgas pret citiem.

Egocentriskums ir viena no Žurku dominējošākajām negatīvajām īpašībām. Žurkas var būt arī spītīgas un izvēlīgas, kā arī nedaudz kautrīgas. Sliktākajā gadījumā Žurkām var trūkt neatlaidības, atstājot sarežģītus uzdevumus nepadarītus.

Vērsis

(1973, 1985,
1997, 2009,
2021)



Vērsis ir mierīgs un neatlaidīgs, strādīgs un godīgs. Vērša gados dzimušie cilvēki ir ar stingru gribu un toleranti.

No otras puses, Vērsis var būt spītīgs un neveikls, īpaši vārdos. Pārāk piesardzīgais Vērsis dažkārt var būt arī nesabiedrīks.

Tīģeris

(1974, 1986,
1998, 2010,
2022)



Tīģeri ir pārliecināti un drosmīgi, lojāli un uzticami. Būtu grūti atrast negodīgu Tīģeri vai tādu, kurš nav nelokāms.

Tomēr Tīģeri ir valdonīgi un bieži rīkojas pārsteidzīgi. Tie var būt arī īgni un parasti augstprātīgi.

Zaķis

(1975, 1987,
1999, 2011,
2023)



Ja kādreiz esat domājuši: "Kurš ķīniešu zodiaka zīmi es pārstāvu?", priecāieties, ja horoskops rāda, ka esat Zaķis. Zaķi ir maigi un uzmanīgi, draudzīgi un līdzjūtīgi.

No otras puses, Zaķiem ir grūti pieņemt lēmumus, un viņi ir ļoti bailīgi. Zaķi var būt arī spītīgi, īpaši, ja runa ir par tikumību.

Horoskops

Pūķis

(1976, 1988,
2000, 2012,
2024)



Pūķa ķīniešu zodiaka personība ir pārliecināta un ambicioza, enerģiska un inteligenta. Pūķi ir dāsni un godīgi visās savās darbībās.

Tomēr tie var būt arī iedomīgi un nereālistiski, prasīgi un nestabili. Pūķiem trūkst arī neatlaidības, un dažkārt tie var būt neiecietīgi.

Čūska

(1977, 1989,
2001, 2013,
2025)



Čūskas ir graciozas un gudras. Labi prot runāt. Čūskas ir arī vērīgas un ar labu humora izjūtu. Diezgan sabiedriskas.

Čūskas var būt ļoti apņēmīgas un vairāk nekā tikai nedaudz greizsirdīgas. Tām ir aizdomīgs raksturs, un tās var būt viltīgas un neuzticamas.

Zirgs

(1978, 1990,
2002, 2014,
2026)



Zirgi ir pacietīgi un sirsnīgi. Tiem piemīt neatkarīgs gars un tie mēdz būt mierīgi. No jebkura zirga, kuru satiekat, varat paļauties uz stabilu temperamentu un godīgu uzvedību.

Izskatās, ka zirgs ir veiksmīgākā ķīniešu zodiaka zīme, taču šai majestātiskajai radībai ir savi trūkumi. Starp tiem ir iedomība un ekstravagance. Zirgi var būt arī stingri, atklāti un neelastīgi savos uzskatos.

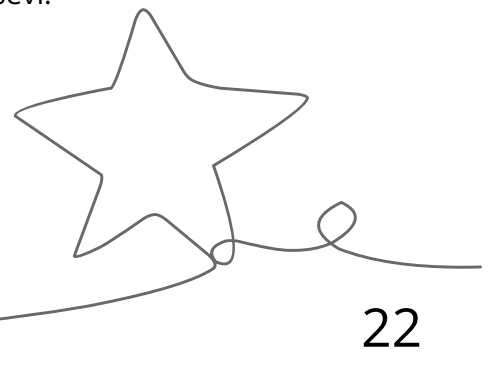
Kaza

(1979, 1991,
2003, 2015,
2027)



ZKazas ir maigas un uzmanīgas, uzticamas un taupīgas. Cilvēki var paļauties uz šīm maigajām būtnēm.

Taču ne pārāk daudz, jo kazas var būt neizlēmīgas un ar vāju gribu. Tās ir kaprīzas un bieži vien pesimistiskas, kā arī pārāk biklas, lai pastāvētu par sevi.



Horoskops

Pērtiķis

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



Pērtiķi ir inteligēnti un pašpārliecināti, entuziastiski un inovatīvi, vēl tie ir ļoti daiļrunīgi.

Tomēr tieši šīs īpašības padara Pērtiķus augstprātīgus un greisirdīgus. Tie mēdz būt nepacietīgi un oportūnistiski, tiem trūkst neatlaidības, lai kaut ko paveiktu līdz galam.

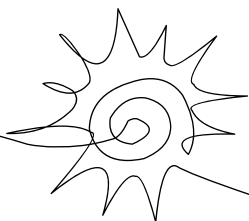


Gailis

(1969, 1981,
2005, 2017,
2029)

Gaiļi ir ambiciozi, spējīgi, attapīgi un pārliecināti. Sociālajam Gailim piemīt lieliska tālredzība un viņš ir ārkārtīgi neatkarīgs.

Neskatoties uz to, Gaiļi var būt ievērojami šauri domājoši un savtīgi. Tie mēdz būt kritiski un nepacietīgi, un bieži vien sabotē savus panākumus ar savu pārmērīgo pašpārliecinātību.



Sagatavoja Keita

Suns

(1970, 1982,
2006, 2018,
2030)



Tāpat kā četrkājainie draugi, ko mēs pazīstam mūsdienās, zodiaka suņi ir lojāli, uzticami, taisnīgi un attapīgi. Drosmīgi suņi ir arī gudri un atbildīgi.

Taču tie ir emocionāli un spītīgi. Zodiaka suņi var būt nepacietīgi un konservatīvi savos uzskatos.

Cūka

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



Cūkas ir sirsnīgas un patiesas. Cūkas ir neizbēgami dāsnas un bieži vien pārāk godīgas, lai gūtu labumu. Jūs varat paļauties uz Cūkas draugiem, lai tie sniegtu jums ikdienas optimisma devas.

Ķīniešu zodiakā Cūka ir lēnprātīga, slinka un miegaina. Lētticīgā Cūka bieži ir greisirdīga un zaudē savaldību, kad citi gūst virsroku.

Zodiaka nozīme

Paši ķīnieši pret savu astroloģiju izturas diezgan pragmatiski. Tā viņiem ir kopīga simboliska valoda, leģendu un stāstu krājums, kas ļauj rotaļīgi runāt par personību un cilvēku savstarpējām attiecībām.

Savukārt daudzās citās kultūrās zodiaka nozīmes tiek uztvertas ļoti nopietni – cilvēki pat konsultējas ar zīlniekiem, lai saņemtu padomu, kā veiksmīgāk pārvarēt "grūtos gadus", ko saista ar konkrēto zodiaka dzīvnieku.

Sveicam
Starptautiskajā
sieviešu dienā!

Žurnāla
“TējasLaiks”
jaunieši



Finansē
Eiropas Savienība
NextGenerationEU



Nacionālais
attīstības plāns