

Kaut kas ir jāmaina

Man ir 22, strādāju par programmētāju, ar sportu nodarbojos reizi nedēļā – telpu futbols, neprofesionāli. Kādā no ierastajām darba dienām sapratu, ka dzīvē kaut kas ir jāmaina.

Futbols man ir paticis kopš bērnības, trešajā klasē sāku apmeklēt futbola treniņus. Diemžēl, astotajā klasē guvu traumu, kura liedza man turpināt spēlēt. Ir pagājuši septiņi gadi un esmu atsācis trenēties.

Godīgi sakot, ļoti gribas spēlēt turnīros, vismaz amatieru līmenī. Saprotu, ka man ir nepieciešamas divas lietas – fiziskā sagatavotība un, galvenokārt, komanda. Komandu atradu – salasīju kolēģus, draugus, draugu draugus. Diemžēl, komandai bez sponsoriem ir grūti. Katram komandas biedram sametoties, varam apmaksāt zāles īri tikai vienreiz nedēļā, kas nozīmē, ka komandas treniņi nebūs biežāk par šo pašu reizi nedēļā. Tas ir ļoti nepatīkami, bet nu nekas – jārod motivācija, un ikdienā jātrenējas pašam, vismaz pa vakariem.

Trenējoties ikdienā, esmu novērojis, ka ķermenis vairs nav tik jauns kā agrāk. Precīzāk runājot, ķermenis ļoti lēni atkopjas pēc katras treniņ reizes. Vakaros lūzt kauli, muskuļu sāpes var turpināties līdz pat vienai nedēļai. Viens no iemesliem varētu būt nepareizs uzturs. Sapratu, ka jāmaina arī tas. Sāku lasīt par ķermenim nepieciešamajām uzturvielām. Divas no svarīgākajām – ogļhidrāti un olbaltumvielas. Ogļhidrāti ir vielas, kuras pārtop enerģijā, un olbaltumvielas palīdz ķermenim reģenerēties – ataudzēt muskuļu dzīslas. Ogļhidrāti ir pieejami augļos un dārzeņos, graudaugos u.c. Saraksts ir liels, bet šie avoti mani uzrunā visvairāk. Olbaltumvielas savukārt ir pieejamas lielos daudzumos biezpienā, vistas gaļā, olās, zivīs, riekstos. Man palaimējās, ka tas viss man garšo un ka es neesmu veģetārietis vai vegāns. Brokastīs gan joprojām turpinu ēst maizītes ar ievārījumu.. jo ļoti garšo! Ar diētu viss ir skaidrs – jāpieturas pie augstāk minētiem ēdieniem un viss būs labi.

Kas tālāk? Treniņi! Kā jau minēju, reizi nedēļā trenējos ar komandu, bet tas ir par maz. Pats diemžēl dzīvoju citā pilsētā, tāpēc ar komandu sanāk satikties diez gan reti. Paveicās, ka vismaz manā pilsētā ir vietas kur var vienatnē paspārdīt bumbu. Plāns ir sekojošs – katru vakaru vai nakti taisīt fiziskos treniņus. Treniņu mērķis ir uzlabot fizisko sagatavotību un padarīt mani ātrāku. Bet kādā ziņā ātrāku? Es negribu paaugstināt savu vidējo ātrumu, jo uzskatu kas tas nav svarīgi telpu futbolā. To, kas ir svarīgi, es saucu par “eksplozīvo” ātrumu – jeb ļoti iespaidīgs ieskrējiena ātrums. Telpu futbols ļoti atšķiras no parastā futbola – laukums ir mazs. Pietiekami

mazs, lai īss brīdis izņemtu visu. Tāpēc, nav svarīgi cik ātri cilvēks var skriet sasniedzot savu maksimālo ātrumu, bet gan cik ātri cilvēks skrien uzsākot kustību.

Ceru, ka spēšu pieturēties pie diētas un saplānotajām sporta nodarbībām, kā arī, sasniegšu vēl nebijušus augstumus gan “hobijā”, gan darbā.

Augļi melnajā

No paša rīta detektīvu Ķirša un Ābola kabinetā atskan telefona zvans, kurš pavēsta par Tomāta bojāeju nezināmu iemeslu dēļ. Detektīvi uzvelk melno formu, jaku ar trim pogām ērgļa veidā, jo tas nesot laimi, un arī strīpaini pelēkas zeķes. Pa virsu uzvelk kurpes, taisītas no banāna ādas, un dodas ceļā. Nokļūstot nozieguma vietā, tie paņem tomāta ādu un aizved to uz laboratoriju, kurā doktors Makarons sagaidīja viņus.

Detektīvi sēdēja doktora Makarona viesistabā. Pēc neilga laika viņš atnāca, turot trīs tasītes ar tēju. Pēc sarunas istabā ieskrēja Gurķis, diemžēl viņai bija plika galva, jo visi zināja, ka gurķiem mati neaug. Detektīvi, paskatoties uz laiku, atdeva tomāta ādu analīzēm un devās atpakaļ savā kabinetā.

Pēc trim dienām, atnāca vēsts par to, ka Tomāta nāves iemesls bija pūšana, kuru izraisīja trauma. Tikai trauma nebija parasta, tā izskatījās pēc dūriena veicinātas. Ar laiku, izmeklējot brūci, bija saprotams, ka noziegumu bija veicis kāds no burkānu dzimtas ar aplauztu galiņu. Dodoties uz nozieguma vietu, tika atrasts burkāna aplūzušais galiņš.

Vēstule aktierim.

Godājamais Džonij! Es rakstu šo vēstuli Jums, jo man patīk visas filmas, kurās Jūs piedalāties, jo tās satur humoru un ir ļoti interesantas. Visvairāk man patika filma ar pirātiem. Skatoties to, mani pārpildīja daudz emociju, kā prieks, nožēla un līdzjūtība. Pateicoties filmai, es kļuvu vairāk pašpārliecināts.

Bet kādas izjūtas pārņēma Jūs tēlojot galveno lomu šajā filmā? Par ko Jūs domājat, kad Jūs apēda milzīgs astonekājis. Tajā brīdī mani pārņēma nožēla, bet es zināju, ka tā viss nevar beigties.

Daudzos momentos es nevarēju pārstāt smieties par to, cik Jūs bijāt tajā filmā nevīžīgs un cik neparastās, muļķīgās situācijās iekļūstat. Bet, neskatoties uz to, Jūsu drošsirdīgums Jūs izveda pat no vissliktākajām situācijām.

Ko Jūs paši domājat par sevi kā aktieri? Pēc manām domām – Jūs esat lielisks. Vai Jūs varētu pastāstīt, kāpēc izlēmāt sasaistīt savu dzīvi ar aktiermākslu un kāda filma, kurā esat tēlojuši, patika Jums visvairāk. Diemžēl, ar šo es beigšu šo vēstuli.

Par vasarā izlasītu grāmatu

Šī grāmata vēsta par karali, nu jau bez karaļvalsts, kurš pēkšņi atmostas uz kādas pilsētas ielas, netīrs, saplēstās drānās un galvenais – ar atmiņas zudumu. Viņš nezina ne, kas viņš ir, ne, no kurienes nācis, ne, kāds viņam dzīvē ir mērķis.

Vienā no liktenīgām dienām, viņš satiek burvi un tā mācekli, kuri sniedz viņam pajumti. Burvis liek māceklim izmazgāt kļaidoņu, dāvā tam jaunas drēbes. Tad arī atklājas, ka tīrs un saposies, šis cilvēks izskatās pārāk majestātiski un valdonīgi. Burvis nospriež, ka šis cilvēks ir karaliskās dzimtas pārstāvis, bet kuras, nav zināms. Vecais burvis, un viņa māceklis Sems, izlemj palīdzēt Džekam atgūt atmiņas un atrast viņa pazudušo karaļvalsti – ar šo arī sākas liels un visai trijotnei neaizmirstams piedzīvojums.

Šo grāmatu es sāku lasīt mammas ieteikuma dēļ. Īstenībā, esmu lasījis šo grāmatu nu jau divas reizes – vienu reizi krievu valodā, otru latviešu. Krievu valodas versija, pēc manām domām, ir daudz smieklīgāka par angļu versiju, īpaši, tur ir ļoti smieklīgi attēlota milzeņa loma – liels, neveikls, resns, diezgan rupjš, bet tomēr labsirdīgs tēls.

Šī grāmata man ļoti iepatikās tādēļ, ka galvenie varoņi visu laiku iekļūst neveiklās un smieklīgās situācijās, no kurām izkļūst visnereālākos veidos. Pie tam, karaļa Džeka labākie draugi un ceļa biedri, burvis un tā māceklis Sems, ceļo ļoti neparastās formās – burvis ir noburts par melnu zirgu, bet viņa palīgs – par pelēku suni.

Burvestību bija uzlicis pats burvis, bet kā iemesls tam kalpo, ka ceļot vienam ar zirgu un sargsuni ir mazāk aizdomīgi, nekā ceļot trijotnē. Tas ļoti palīdz izvairīties no ienaidniekiem. Burvestību nav iespējams izklaidēt paša spēkiem, tā pazūdīs tikai tad, kad trijotnes mērķis atrast Džeka karaļvalsti būs izpildīts.

Pēc manām domām, šī grāmata ir jālasa visiem piedzīvojumu meklētājiem, kā arī visiem tiem, kam patīk jautras un darbību pilnas grāmatas.

Cilvēka liktenis un tā traģēdijas

Katram cilvēkam, kopš dzimšanas ir savs liktenis. Kādam tas ir ilgs un laimīgs, citam īss un nelaimes pilns. Bet kam lai pasakās, vai ko vainot par šo te likteni?

Es domāju, ka dzīvība ir dzīves dāvana un liktenis ir maināms. Tā sanāk, ka kādam dzīvē veicas vairāk, kādam mazāk. Es uzskatu, ka galu galā, veiksmē nav tas faktors, kas nosaka kāds liktenis būs cilvēkam. Katrs ir pats savas laimes kalējs – tikai tā sanāk, ka kādam, par to ir jācīnās vairāk.

Ja cilvēks grib, tad viņš var izdarīt visu fiziski iespējamo, pat arī neiespējamo. Izvēloties savu mērķi, un sekojot tam, cilvēks veido savu likteni.

Diemžēl vai par laimi, daudz kas dzīvē ir atkarīgs no tā, cik ātri cilvēks piemērojas un attīstās tajā, ar ko viņš nodarbojas – ko varētu saukt par talantu. Ir cilvēki, kas dzimst ar lielām spējām, kuras palīdz tam noturēties dzīvē neveicot lielas piepūles. Ir arī tādi cilvēki, kam spējas ir ļoti zemas, un tikai neatlaidība var palīdzēt pārvarēt virsotnes. Svarīgi ir piebilst to, ka vienalga cik labs ir talants, bez tā attīstīšanas, tikt tālāk dzīvē ir grūti. It īpaši mūsdienās, kad apkārt ir daudzi tie, kas iedzimtām spējām, ar cīņassparu vien, ir izsītušies līderos.