

Katram Liepājniekam



2018 | 29. AUGUSTS

www.liepaja.lv | /liepajalv


Liepājas
Mākslas
forums

> 16. lpp.



Uzdāvinī
Liepāju!

> 6. lpp.

Uz jaunu skolu!



Uldis Sesks,
Liepājas pilsētas
domes priekšsēdētājs

Kalendārā ir divi mēneši, kas tradicionāli tiek ievadīti ar īpašiem svētkiem un rituāliem – janvāris tiek ierībināts ar salūta zalvēm un veiksmes vēlējumiem, savkārt septembris atnāk ar baltām blūzēm, košiem ziediem bērnu rokās un patīkamu atkalredzēšanās prieku sejās. Šis ir laiks, kad pēc saules bagātīgi pielietās vasaras atkal ar bērnu čalām piepildās skolu klases un sākas jauns posms gan jaunajiem un zinātkārajiem liepājniekiem, uzsākot vai dodoties tālāk savā zinību ceļā, gan arī viņu vecākiem, ģimenēm un, protams, visiem pedagogiem.

Šogad septembris Liepājā ir mazliet citādāks nekā citus gadus, jo līdz ar jauno mācību gadu sagaidām arī pirmos augļus plašajā skolu modernizācijas projektā, kurā paredzēta pakāpeniska Liepājas skolu sakārtošana, lai tās atbilstu mūsdienu izglītības prasībām. Raiņa Liepājas 6. vidusskola ir pirmā, kur pabeigti lielākie iekštelpu sakārtošanas darbi, lai šajā mācību gadā skolēni varētu atgriezties jaunās klasēs, kas atbilst mūsdienu prasībām un dzīves ritmam. Mācību telpas un gaiteni ir ieguvuši daudzkrāsainu, dzīvespriecīgu ietērpu, aktu zāle pārtapusi par daudzfunkcionālu mācību auditoriju, izveidoti jauni dabaszinību kabineti, cokola stāvā izveidots zinātnes centrs un skola pielāgota cilvēkiem ar kustību traucējumiem. Vēl darbi norit pie āra sporta laukuma pārbūves, lai pavisam drīz to varētu iemēģināt jaunie censoņi.

>>> 4. lpp.

Septembra nogalē norisināsies Liepājas Restorānu nedēļa



No 24. līdz 30. septembrim Liepājā norisināsies jau otrā Restorānu nedēļa – nedēļas garumā liepājniekus un pilsētas viesus uzņems 21 restorāns un kafejnīca, kuri būs sarūpējuši īpašas maltītes, piedāvājot pārsteidzošu ceļojumu garšu pasaulē par īpašām cenām.

Apvienojot visdažādākās Liepāju un Latviju raksturojošas ēdienu sastāvdaļas, savvaļā augošus garumus, kā arī ievērojot citu zemju spilgtākos ēdienu gatavošanas pamatprincipus,

vietējie šefpavāri būs sarūpējuši īpašus pārsteigumus gan izsmalcinātu garšu, gan vienkāršāku maltīšu cienītājiem.

Restorānu nedēļas piedāvājums sastāvēs no trīs ēdieniem – uzkodas, pamatēdiena un deserta. Īpašā piedāvājuma cenas būs no 9 līdz 20 eiro.

Liepājas Restorānu nedēļā piedalīsies restorāni: "MO Liepāja", "Barons", "Čello", "Libava", "Upe", "Piano", "Oskars", "Hotel Kolumbs", "Tex-Mex Liepāja", "Big 7", "Hot Potato", "Palmas", "Jūrnieku ligzda", "Roma Cafe"

un restorāns vinotēka austeru bārs "Cafe Antikvariāts". Tāpat īpašas ēdienkartes Liepājā un tās apkārtnē būs sarūpējušas kafejnīcas: "Darbnīca", "Red Sun Buffet", "BB Cafe", "Icafe", kā arī picērija "Amber Pizza" un krodiņš "Āķagals".

Īpašās Restorānu nedēļas ēdienkartes un plašāka informācija par pieteikšanos atrodama mājaslapā www.liepaja.lv.

Liepājas Restorānu nedēļas noslēgumā liepājnieki un pilsētas viesi aicināti baudīt Liepājas mākslas forumu. Iezīmējot Liepā-

jas pilsētas piederību mūsdienīgai un aktuālai domāšanai mākslā, festivāls ir sevi spilgti pieteicis kā laikmetīgās mākslas platformu ar dažādiem intriģējošiem un starpdisciplināriem projektiem. Mākslas forums šogad piedāvās 10 dažādu žanru notikumus, piedaloties māksliniekiem no Latvijas, Zviedrijas, Beļģijas, Austrālijas, Islandes un Austrijas, atspoguļojot mūsdienu mākslas aktualitātes Eiropā un pasaulē.

Vairāk par Mākslas forumu lasiet 16. lpp.

Liepājas skolēni iegūst mūsdienīgu vidi un moderni aprīkotas mācību telpas

Šovasar Eiropas Savienības finansētajā projektā "Liepājas vispārīgglītojošo skolu modernizācija" pilnā sparā rit modernizācijas darbi piecās Liepājas izglītības iestādēs: A. Puškina Liepājas 2. vidusskolā, Draudzīgā aicinājuma Liepājas pilsētas 5. vidussko-

lā, Raiņa Liepājas 6. vidusskolā un stadionā, J. Čakstes 10. vidusskolā un Liepājas 12. vidusskolā. Tuvāko gadu laikā pavisam desmit Liepājas skolu mācību vides modernizācijā plānots ieguldīt 10,4 miljonus eiro. 85 procentus šajā projektā ieguldīs Eiropas Savienība,

bet 15 procenti ir pašvaldības līdzfinansējums.

REMONTDARBI NOTIEK ARĪ PARALĒLI MĀCĪBU PROCESAM

Raiņa 6. vidusskolā modernizācija tiks pabeigta līdz jaunā mācību gada sākumam, bet visus

būvdarbus pārējās četrās skolās plānots pilnībā pabeigt līdz 2018. gada beigām.

J. Čakstes 10. vidusskolā remontdarbi noritēs paralēli mācību procesam, skolēniem īslaicīgi pārvietojoties uz citām telpām turpat pilsētas centrā.

>>> 4. lpp.

Komisija lemj samazināt izcērtamo koku skaitu

Izvērtējot publiskās apspriešanas rezultātus, Apstādījumu uzraudzības komisija (AUK) ir pieņēmusi lēmumu par koku izciršanu saistībā ar būvniecības ieceri "Koncertdārza "Pūt, vējiņi!" pārbūve Peldu ielā 57, Liepājā".

Pieņemot lēmumu, AUK ņēmusi vērā ekspertu un kompetentu institūciju atzinumus, vienlaikus ievērojot un rūpīgi izvērtējot sabiedrības pausto viedokli.

Bez iebildumiem pret konkrētu koku izciršanu saņemts arī liels skaits vispārīgu viedokļu, piemēram, "vajag atstāt kokus, lai ir zaļš, kā parka teritorijai pieņākas"; "labāk iestādīt vēl bez ciršanas"; "pārāk daudz visur cērtam un zāģējam" u.tml. Šādus ieteikumus AUK neuzskatīja par izšķirošiem, lai pilnībā liegtu koku nociršanu.

Izvērtējot sabiedriskās apspriešanas rezultātus, būvniecības ieceri, sertificētu arboristu atzinumu, Dabas aizsardzības pārvaldes Kurzemes reģionālās administrācijas un Nacionālā kultūras mantojuma pārvaldes atzinumus, AUK, atklāti balsojot "par" sešiem, "pret" nevienam un nevienam neatturoties, nolēma:

Atļaut 34 koku – 6 āra bērzu, 2 parasto pīlādžu, 13 parasto kļavu, 2 papeļu, 1 vilkābeles, 5 kaukāza plūmjū, 4 parasto liepu un 1 parastās gobas – nociršanu saskaņā ar minēto būvprojektu.

Nepiekrist 9 koku – 2 āra bēr-

zu, 5 parasto kļavu, 1 parastās liepas un 1 pelēkā valrieksta – nociršanai.

Rekomendēt nocirst vienu bērzu koncertdārza "Pūt, vējiņi!" pārbūves laikā, jo perspektīvā šis koks nebūs dzīvotspējīgs, tas ir bojāts/slims, taču arboristu atzinumā tas nebija atzīmēts.

Noteikt, ka būvprojekta īstenošanas laikā ir veicama saglabājamo koku vainagu sakopšana, pieaicinot sertificētu arboristu.

Noteikt, ka koncertdārza pārbūve veicama sertificēta arborista uzraudzībā.

AUK lēmums pēc tam, kad būvvalde izsniegs būvatļauju, ir uzskatāms par būvniecības dokumentācijā minēto koku ciršanas atļauju. To nosaka Ministru kabineta 2012. gada 2. maija noteikumu Nr.309 "Noteikumi par koku ciršanu ārpus meža" 7. punkts, ja koku ciršana nepieciešama būvniecībai un būvprojekta minimālajā sastāvā ir norādīti izcērtamie koki vai izcērtamo koku apjoms.

Koku ciršanu būs atļauts uzsākt tikai tad, kad būvatļaujā būs izdarīta atzīme par tajā ietvertu projektēšanas nosacījumu izpildi.

Šobrīd SIA "Livland Group" strādā pie koncertdārza "Pūt, vējiņi!" pārbūves būvprojekta. To, kādi būs būvprojekta risinājumi, noteiks arī publiskās apspriešanas rezultāti, jo projektētājiem ir jāņem vērā AUK lēmums.

No 19. jūnija līdz 8. jūlijam ik-



Koncertdārza "Pūt, vējiņi!" pārbūves vizualizācija. Šis ir darba variants, jo projektēšana vēl turpinās.

Autors: SIA "Livland Group".

viens iedzīvotājs un interesents bija aicināts piedalīties publiskajā apspriešanā, kuras mērķis bija noskaidrot sabiedrības viedokli par koncertdārza "Pūt, vējiņi!" un tam piegulošās teritorijas pārbūves laikā paredzēto koku ciršanu un apstādījumu kvalitātes uzlabošanu.

Publiskā apspriešana notika saistībā ar iepriekš minēto būvniecības ieceri un atbilstoši SIA

"Labie koki eksperti" arboristu izstrādātajam koku novērtējumam un ieteikumiem likvidēt mazvērtīgos kokus ainavas uzturēšanas nolūkos.

Publiskajā apspriešanā viedokli kopumā izteica 119 respondenti, no kopējā skaita 59 atbalsta vai atbalsta daļēji un 60 neatbalsta plānoto koku nociršanu sakarā ar būvniecības ieceri.

Arboristu atzinumā ir teikts, ka

esošais teritorijas noēnojums, ko rada lielais koku īpatsvars koncertdārzā, neatbilst tās pilnvērtīgai attīstībai, tāpēc pirms publiskās apspriešanas tika plānots nocirst 43 kokaugus.

Kopā teritorijā novērtēti 120 koki. Koncertdārza pārbūves un teritorijas labiekārtošanas gaitā ir plānots stādījumus papildināt ar 23 jauniem kokiem un dekoratīviem stādījumiem.■

Liepājnieki un pilsētas viesi savus ikdienas maršrutus var ērti izplānot

No jūnija liepājnieki un pilsētas viesi savus ikdienas maršrutus var ērti izplānot ar populārās interneta vietnes "Google Maps" palīdzību. Vietnē šobrīd ir integrēti arī Liepājas sabiedriskais transports, līdz ar to Liepāja ir otrā pilsēta Latvijā aiz Rīgas, kur integrēta "Google Maps".

Ievadot vietnē "Google Maps" savu atrašanās vietu un vēlamu nokļūšanas vietu, iedzīvotāji un pilsētas viesi tagad starp vēlamajiem pārvietošanās veidiem var izvēlēties arī sabiedrisko transportu – gan autobusus, gan maršrutos, kur tas iespējams, tramvaju. Iedzīvotājiem pieejamas izvēlnes "labākais maršruts", "mazāk pārsēšanās", "mazāk staigāšanas", "var piekļūt ratiņkrēslā". Atkarībā no izdarītās izvēles, vietne piedāvās ērtāko maršrutu, kur būs norādīts attālums līdz pieturvietai un tas, cik ilgā laikā līdz tai var nokļūt, ejot kājām, tāpat sabiedriskā transportlīdzekļa atiešanas laiks, kā arī kopējās pārvietošanās izmaksas pie visu maršrutā izmantoto transportlīdzekļu vadītājiem. Ļoti ērta šī vietne būs tiem, kuri sabiedrisko transportu izmanto retāk, piemēram, pilsētas viesiem, kā arī brīžos, kad jāizplāno



maršruts un galapunktā jānokļūst konkrētā laikā. Tāpat vietne palīdzēs situācijās, kad nepieciešams izmantot sabiedrisko transportu ārpus ierastajiem maršrutiem.

Bez maršruta plānotāja, atverot vietni "Google Maps" savā viedtālrunī ar datu pieslēgumu un GPS uztvērēju, ir iespējams redzēt tuvākās pieturas un konkrētajā brīdī tajās esošos sabiedriskos transportlīdzekļus.

Sabiedriskā transporta maršrutu tīkla un sarakstu integrācija "Google Maps" vietnē ir būtisks solis pret pilnvērtīgākam pakal-

pojumam. Papildus jau paveiktajam, tiek plānota arī sabiedriskā transporta GPS datu nosūtīšana "Google Maps", kas ļaus pasažieriem uzzināt, vai tiem interesējošais transportlīdzeklis brauc precīzi pēc kustības saraksta vai no tā atpaliek.

"Google Maps" vietne paver jaunas iespējas arī pasažieriem ratiņkrēslā un pasažieriem ar bērnu ratiņiem, jo, plānojot savu maršrutu, viņi var izdarīt atzīmi "var piekļūt ratiņkrēslā" un iegūt informāciju par tiem sabiedriskajiem transportlīdzekļiem, kuri ir pieeja-

mi minētajām pasažieru kategorijām. Tāpat ir uzsākts darbs pie visu pieturvietu novērtēšanas attiecībā uz vides pieejamību tajās, lai arī šo informāciju atspoguļotu vietnē "Google Maps".

Apjomīgā informācija "Google Maps" tika integrēta pēc Liepājas pilsētas pašvaldības aģentūras "Liepājas sabiedriskais transports" iniciatīvas. "Apzinoties, ka mūsdienu straujajā dzīves ritmā laiks gūst arvien lielāku nozīmi, ir būtiski to veltīt daudz svarīgākām lietām nekā informācijas meklēšanai par sabiedrisko transportu. Lai uzlabotu vispārējo pakalpojuma kvalitāti, iniciējām šo projektu. Tā mērķis ir padarīt Liepājas sabiedriskā transporta tīklu vieglāk saprotamu visiem mūsu klientiem un ļaut ietaupīt pilsētas iedzīvotājiem un viesiem laiku, ātri un ērti izplānojot sev izdevīgāko maršrutu," uzsver Liepājas pilsētas pašvaldības aģentūras "Liepājas sabiedriskais transports" direktors Uldis Zupa.

Pasažieri tāpat kā iepriekš var sekot līdz sabiedriskā transporta kustībai reāllaikā aģentūras "Liepājas sabiedriskais transports" mājaslapā www.liepajastransports.lv vai, izmantojot mobilās ierīces, www.lst.lv.■

Iespēja doties mierpilnā pastaigā kopā ar gidu

Ik svētdienu plkst. 12 gids ar zaļi sarkano Liepājas karodziņu rokās gaida pie koncertzāles "Lielais dzintars" info centra visus, kuri vēlētos doties pusotras stundas mierpilnā pastaigā, lai iepazītu Liepājas vecpilsētas burvību.

Ekskursija sākas ar koncertzāles apskati. Pastaigas laikā ir iespēja iepazīt Liepājas vēsturi, aplūkot jūgendstila arhitektūru un novērtēt pilsētas krāšņumu visos gadalaikos.

Piedāvātie maršruti tiks mainīti atkarībā no norisēm pilsētā un no tā, kādu skaitumu apskatei sarūpēs katrs gadalaiks.

Ekskursijām svešvalodā lūdzam pieteikties iepriekš, līdz sestdienai plkst. 15, pa tālruni 63480808 vai 29402111.

Maksa par ekskursiju – 4 eiro no dalībnieka.■

Veido piemiņas vietu Lāčplēša Kara ordeņa kavalieriem liepājniekiem

Sagaidot Latvijas simtgadi un atsaucoties Aizsardzības ministrijas aicinājumam, kā arī vairāku Liepājas nacionālpatriotisko organizāciju ierosinājumam, pašreiz notiek darbs, lai Karostā, Lāčplēša dārzā, izveidotu piemiņas vietu Lāčplēša Kara ordeņa kavalieriem.

“Pēc Komunālās pārvaldes pasūtījuma izstrādājam projektu, lai pilsēta iegūtu arhitektoniski, funkcionāli un emocionāli iedrogu teritorijas labiekārtojumu. Piemiņas vieta atradīsies Karostas parka stūrī, Atmosdas bulvāra un Neatkarības rotas ielas malā,” skaidro SIA “Ainavu projektēšanas darbnīca ALPS” pārstāve Indra Ozoliņa.

Lāčplēša Kara ordenis ir augstākais Latvijas valsts apbalvojums, ko piešķir par nopelniem Brīvības cīņu kaujās. Šī būs vieta mūsu pilsētā, kur pulcēties dažādos svinīgos pasākumos.

Lāčplēša dārzā iecerēts uzstādīt sešas akmens stēlas, kurās būs iegravēti ar Liepāju saistīto Lāčplēša Kara ordeņa kavalieru vārdi un uzvārdi. Pašlaik ir apzināti aptuveni 50 šā apbalvojuma saņēmēji.

Stēla ir informatīvs piemiņas stends jeb piemiņas plāksne. Stēlas tiks izvietotas gar Neatkarības rotas ielu un kopā ar esošajiem kokiem veidos aleju, kas

simbolizēs latviešu tautas pateicību brīvības cīņu dalībniekiem. Stēlas būs veidotas no granīta, un katrā būs iegravēts stilizēts Lāčplēša Kara ordenis un uzraksts “Par Latviju 1918–1920”. Granītā būs iekalts ne tikai katra varoņa vārds un uzvārds, bet arī saņemtā ordeņa pakāpe, dzimšanas un miršanas dati. Katras stēlas otrā pusē būs uzraksts “Latvijas Brīvības cīņu varoņiem Latvijas simtgadē”.

Alejas celiņa labiekārtojums parka apmeklētājiem pastaigas laikā ļaus apskatīt un izlasīt stēlu saturu.

Aizsardzības ministrija ir apsolījusi piešķirt nepieciešamos materiālus stēlu izgatavošanai.

Lāčplēša dārza teritorija, ko paredzēts labiekārtot, iekļaus ne tikai piemiņas aleju, bet arī nelielu pulcēšanās laukumu. Laukuma vidū būs paaugstinājums ar Latvijas ģerboni.

Laukuma robežas veidos ne-saistīta materiāla segums, kura malās būs izvietoti divi betona soli ar koka dēļu sēdvismām. Uz sola vertikālās daļas būs iestrādāts Lāčplēša dārza nosaukums, savukārt horizontālajā daļā – plāksne ar paskaidrojošo tekstu braila rakstā.

Laukums būs kā ieejas “vārti” pārējā parka teritorijā. Priekšplānā paredzēti balti ziedoši stādījumi



Lāčplēša dārza iespējamā labiekārtojuma vizualizācija.

Autors: SIA “Ainavu projektēšanas darbnīca ALPS”.

varoņu piemiņai.

Nozīmīgu pasākumu laikā būs iespējams slēgt Neatkarības rotas ielas posmu, iegūstot daudz plašāku pulcēšanās vietu, kurā iespējams novietot arī pagaidu skatuvi. Tādējādi esošā liepu aleja un piemiņas stēlas veidos svinīgu ietvaru svētku norisei.

Projekta risinājums paredz veidot jaunus apstādījumus: iestādīt sešus dižstādus (divirbuļu

vilkābele ‘*Crataegus laevigata Plena*’) un 15 krūmveida ziemcietes (divmāju kazbārdis ‘*Aruncus dioicus*’).

Teritorijas labiekārtojuma darbu paveikšanai ir nepieciešams nocirst parka daļā augošās septiņas kļavas (*Acer platanoides*), kas ir sēkļaudži. Šie koki, ievērojot projekta risinājumus, traucē vizuāli uzsvērt parka ieejas zonu jeb labiekārtoto laukumu.

Šobrīd ir paveikta projektēšanas darbu lielākā daļa. Projekta dokumentācijas sagatavošana noslēgsies pēc tam, kad būs notikusi publiskā apspriešana par koku ciršanu (notiek no 22. līdz 29. augustam) un saņemts pilsētas Apstādījumu uzraudzības komisijas akcepts. Tad sekos iepirkums par labiekārtošanas darbiem un piemiņas stēlu uzstādīšanu. ■

Stājušies spēkā saistošie noteikumi par mājas (istabas) dzīvnieku turēšanu

Liepājas pilsētas domes 2018. gada 12. jūlija saistošie noteikumi Nr.15 “Par mājas (istabas) dzīvnieku turēšanu Liepājas pilsētā” apvieno līdzšinējos Liepājas pilsētas domes 2016. gada 19. maija saistošos noteikumus Nr.11 “Par mājas (istabas) dzīvnieku reģistrāciju Liepājas pilsētas pašvaldībā” un 2009. gada 8. oktobra saistošos noteikumus Nr.24 “Par suņa izvešanu pastaigā Liepājas pilsētā ārpus norobežotās teritorijas”, papildus ietver visus ar pašvaldības kompetenci saistītos jautājumus par mājas (istabas) dzīvnieku turēšanu, kas izriet no normatīvo aktu prasībām, kā arī ietver jautājumus, kas līdz šim jau bijuši īstenoti praksē, bet nav bijuši atrunāti saistošajos noteikumos. Tādi ir, piemēram, jautājumi par klaiņojošu, bezpalīdzīgā stāvoklī nonākušu, agresīvu un bojā gājušu dzīvnieku izķeršanu un savākšanu, ko jau līdz šim ir organizējusi Liepājas pilsētas pašvaldības dzīvnieku patversme “Lauvas sirds”. Respektīvi, saistošie noteikumi nosaka, ka par klaiņojošu, bezpalīdzīgā stāvoklī nonākušu, agresīvu un bojā gājušu dzīvnieku ir jāziņo Liepājas pilsētas pašvaldības dzīvnieku

patversmei “Lauvas sirds” (tālr. 62443909), kā arī dzīvnieka īpašniekam nekavējoties tai ir jāziņo, konstatējot sava mājas (istabas) dzīvnieka pazūšanu.

Saistošajos noteikumos ar mērķi, lai veicinātu bezsaimnieka kaķu sterilizāciju un pilsētā tiktu ieviesta kārtība attiecībā uz bezsaimnieka kaķu barošanu kopīpašumu teritorijās, ieviesta prasība, ka dzīvojamo māju īpašumā esošajā piegulošajā teritorijā var tikt turēti sterilizēti bezsaimnieka kaķi ar nosacījumu, ja tiek nodrošināta to labturība un apzīmēšana, ja personas, kuras veic bezsaimnieka kaķu barošanu, nodrošina barošanas vietas sakopšanu, kā arī, ja atbilstoši īpašnieku noteiktajai kārtībai ir saņemts dzīvokļu īpašnieku kopības lēmums, kā tas ar šādu nosacījumu ir noteikts arī vairāku citu pašvaldību saistošajos noteikumos par mājas (istabas) dzīvnieku turēšanu. Šāda prasība darbosies kā instruments, lai dzīvokļu īpašnieku kopība var kontrolēt bezsaimnieka kaķu barošanu kopīpašuma teritorijā, kā arī vienoties un risināt strīdus situācijas saistībā ar bezsaimnieka kaķu barošanu. Dzīvokļu īpašnieku kopības lēmums ir pieņemams

katras dzīvokļu īpašnieku kopības noteiktajā kārtībā, un tas nav jāiesniedz pašvaldībā.

Dzīvokļu īpašnieku kopības, kuru pagalmos uzturas bezsaimnieka kaķu kolonijas, var pieteikties jau ilggadējai pašvaldības īstenotai programmai “Noķer – sterilizē – atlaiž”. Savukārt, lai neveidotos situācija, ka pieteiktajās adresēs, veicot bezsaimnieka kaķu izķeršanu, tiek noķerts arī laukā izlaists mājas kaķis, saistošie noteikumi aicina dzīvnieka īpašniekam nodrošināt, lai kaķim, atrodoties ārpus tā īpašnieka dzīvesvietas, būtu aplikta kakla siksnā ar norādi par dzīvnieka īpašnieka tālruni. Vienlaikus likums nosaka, ka “kaķis, kas ir vecāks par sešiem mēnešiem, var brīvi uzturēties ārpus tā īpašnieka vai turētāja valdījumā vai turējumā esošās teritorijas, ja kaķis ir sterilizēts”. Tāpat aicinām nepieļaut, ka dzīvnieki rada netīrību daudzdzīvokļu dzīvojamo māju koplietošanas telpās.

Aicinām iedzīvotājus būt atbildīgiem par saviem dzīvniekiem, saprotošiem un uz kompromisu vērstiem, risinot jautājumus par bezsaimnieka kaķu turēšanu un barošanu kopīpašuma teritorijā. ■

Sākusies trešā pieteikšanās kārtā nodarbināto profesionālās kompetences pilnveidei

15. augustā Valsts izglītības attīstības aģentūra uzsākusi trešo pieteikšanās kārtu Eiropas Savienības (ES) fondu pieaugušo izglītības projektā “Nodarbināto personu profesionālās kompetences pilnveide”. Tajā ikviens strādājošais un pašnodarbinātais no 25 gadu vecuma var pieteikties mācībām 11 tautsaimniecības nozarēs, līdz 17. septembrim iesniedzot pieteikumu kādā no 70 izglītības iestādēm visā Latvijā.

Kopumā šajā kārtā iedzīvotāji var apgūt ap 100 dažādu prasmju un kvalifikāciju, ko izglītības iestādes piedāvā vairāk nekā 400 dažāda garuma un satura programmās. Visvairāk mācību iespēju šajā kārtā ir elektronisko un optisko iekārtu ražošanas un IKT nozarē, metālapstrādē, ma-

šīnbūvē un mašīnzinībās, kā arī transporta un loģistikas nozarē.

Piedāvāto nozaru klāstā ir arī ēdināšanas pakalpojumi un tūrisms, kokrūpniecība, enerģētika, būvniecība, tekstilizstrādājumu, apģērbu, ādas un ādas izstrādājumu ražošana, drukas un mediju tehnoloģijas, ķīmiskā rūpniecība, pārtikas rūpniecība un lauksaimniecība.

Mācību maksa 90–100% apmērā tiek segta no ES fondu līdzekļiem. 3. kārtas mācības sāksies novembrī.

Sīkaku informāciju par programmām var gūt mājaslapā www.macibaspieaugusajiem.lv, kā arī Liepājas pilsētas Izglītības pārvaldē, Liepājā, K. Ūliha ielā 36, 16. kab., vērsties pie projektu vadītājas Kristīnes Grudules vai zvanot pa tālruni 63489150. ■

Liepājas skolēni iegūst mūsdienīgu vidi un moderni aprīkotas mācību telpas

<<< 1. lpp.

Arī Draudzīgā aicinājuma 5. vidusskolā remonts atsevišķā stāvā turpināsies mācību laikā, netraucējot stundu darbu.

J. Čakstes 10. vidusskolā un 12. vidusskolā būvdarbi varēja sākties tikai augustā, jo iepriekš iepirkumā uzvarējušais būvnieks SIA "Vega 1" no līguma izpildes atteicās sakarā ar tiesiskās aizsardzības procesu. Tāpēc abi noslēgtie būvdarbu līgumi tika pārtraukti, un izsludināja jaunu iepirkumu. Iepirkumā izvēlēts jauns būvdarbu veicējs, tomēr plānotie darbi iecerēti pabeigt projektā noteiktajā laikā – līdz šā gada beigām.

10. vidusskolā plānots īstenot telpu vienkāršoto atjaunošanu. Galvenie veicamie darbi ir 16 mācību kabinetu un laboratoriju atjaunošana, tajā skaitā dabaszinību kabinetu ierīkošana un aprīkošana, jo 10. vidusskola pagājušajā plānošanas periodā nekvalificējās atbalstam Eiropas Savienības projektu aktivitātē "Kvalitatīvai dabaszinātņu apguvei atbilstošas materiālās bāzes nodrošināšana". Tiks atjaunotas sporta ģērbtuves ar dušām un tualetēm gan meitenēm, gan zēniem.

Arī 12. vidusskolā notiks telpu vienkāršotā renovācija – modernizēs klašu telpas, izbūvēs LED apgaismojumu, atjaunos četrus sanitāros mezglus, sakārtos elektromezglus, ūdens un kanalizācijas sistēmu. Sakārtos arī sporta infrastruktūru – ģērbtuves un sporta laboratoriju.

5. vidusskolā tiek modernizētas klašu telpas, sanitārie mezgli, pielāgojot tos arī cilvēkiem ar kustību traucējumiem. Skolas pagrabstāvā tiek ierīkotas papildu telpas – mājturības kabineti zēniem, kā arī tualetes.

A. Puškina 2. vidusskolā veikta telpu pārplānošana un renovācija, zāles pārbūve par multifunkcionālu mācību auditoriju, izveidoti



četri jauni dabaszinību kabineti 7.–9. klasēm, sakārtota sporta zāle, ēkas cokola stāvā izveidots zinātnes centrs un ēka pielāgota vides pieejamības prasībām.

2. vidusskolas skolēni nākotnē varēs izmantot arī blakus skolai esošo sporta stadionu, kurš top vienlaikus ar pilsētas tenisa halli.

RAIŅA 6. VIDUSSKOLĀ – MOTIVĒJOŠA UN RADOŠA VIDE

Raiņa Liepājas 6. vidusskolā modernizācijas darbi jau gandrīz pabeigti, un jauno mācību gadu skolēni un pedagogi varēs uzsākt atjaunotās un labiekārtotās mācī-

bu telpās, ar 21. gadsimta prasībām atbilstošu mūsdienīgu vidi un mācību aprīkojumu. Lai izglītības procesu padarītu radošāku, mācību telpas un gaiteni ir ieguvuši dzīvespriecīgu un košu sienu krāsojumu.

Skolā ir izremontētas mācību telpas, tajās ieklāts mūsdienīgs, pret nodilumu izturīgs lejamais linolejs, kāda nav nevienā citā izglītības iestādē. Aktu zāle pārveidota par multifunkcionālu mācību auditoriju, kurā būtiski izmainīts telpas plānojums. Modernizācijas rezultātā ir iegūta viena pilnīgi jauna klases telpa. Skolas ēka ir pielāgota arī vides pieejamības prasībām.

Projektā veikta Raiņa 6. vidusskolas telpu pārplānošana un renovācija, jaunu dabaszinību kabinetu izveide, atjaunota sporta zāle, izmantojot mūsdienīgu akustisko risinājumu, izveidots zinātnes centrs un veikti citi vides uzlabojumi.

Šobrīd tiek organizēts jaunu mēbeļu iepirkums – notiek pretendentu izvērtēšana. Mēbeles pilnībā uzstādīs līdz šā gada beigām, pakāpeniski nomainot savu laiku nokalpojušos galdus, krēslus un skapjus.

Modernizācijas darbus Raiņa 6. vidusskolā uzsāka 2017. gada

nogalē. Būvdarbus veica SIA "Firma UPTK" par vairāk nekā 1,3 miljoniem eiro. Būvdarbus veic SIA "Fabrum", bet autoruzraudzību – SIA "Arhitekta G. Vīksnas birojs".

Ievērojamas pārvērtības šovasar notiek arī Raiņa 6. vidusskolas sporta stadionā, kur strādā SIA "A-Land". Atjaunošanas darbus plānots pabeigt līdz oktobra vidum. Galvenie veicamie darbi ir: sporta laukuma atjaunošana, iekļaujot mīksto segumu, divu tāllēkšanas bedru, skrejceļu ierīkošana, aprīkojuma uzstādīšana dažādām sporta spēlēm – volejbolam, basketbolam, florbolam. Laukumu labiekārtojot, veiks arī apgaismojuma nomainīšanu, celiņu izbūvi un ierīkos apstādījumus. Lai gan laukumu apjotis žogs, to varēs izmantot arī mikrorajona iedzīvotāji. Tiks papildināti esošie treniņi un izbūvētas videonovērošanas iekārtas.

Šobrīd īstenojamā projekta "Liepājas vispārīgglītojošo skolu modernizācija" mērķis ir veikt piecu Liepājas vispārīgglītojošo skolu modernizāciju, bet paralēli notiek projektēšanas darbi arī Liepājas 3. pamatskolā, 7. vidusskolā, 8. vidusskolā un O. Kalpaka 15. vidusskolā, lai jau nākamajā gadā varētu iesniegt pieteikumu finansējuma saņemšanai nākamajam projektam SAM 8.1.2. "Uzlabot vispārējās izglītības iestāžu mācību vidi" ietvaros.

PIRMAJĀ VIETĀ – BĒRNU DROŠĪBA

A. Puškina 2. vidusskolas skolēni četrus mēnešus līdz šā gada beigām mācīsies trīs citās vietās – 8. vidusskolā atsevišķā mācību korpusā, Raiņa 6. vidusskolā un Liepājas Universitātes ēkā Kuršu ielā 20. Savukārt par Liepājas 12. vidusskolas skolēnu pagaidu mājvietu uz laiku kļūs ēka K. Ukstiņa ielā, kur aizvadītajā gadā mācījās Raiņa 6. vidusskolas skolēni.

Lielā atjaunošanas darbu apjoma, kā arī Eiropas Savienības un Izglītības un zinātnes ministrijas noteikto laika termiņu dēļ telpu atjaunošana vairākās izglītības iestādēs turpināsies arī mācību gada laikā. Tāpēc vecāki, pedagogi un skolēni aicināti izturēties ar sapratni, jo tās ir pārejošas un īslaicīgas neērtības, lai jau pēc neilga laika skolēni varētu atgriezties atjaunotās, skaistās un mūsdienīgās telpās. Kopīgi ar skolu vadību un vecāku aktīvu līdzdalību tiek risināts jautājums par pagaidu mācību telpām, kur nodrošināt pēc iespējas pilnvērtīgāku mācību procesu, vispirms domājot par bērnu drošību. Kamēr septembra pirmajās dienās vairākās skolās ritēs telpu labiekārtošanas darbi un saulainais laiks vēl lutinās, tiks izmantotas arī alternatīvas mācību metodes – sporta dienas, pārgājieni, mācību ekskursijas ārpus skolas pilsētvidē. ■

Uz jaunu skolu!

<<< 1. lpp.

Raiņa 6. vidusskolas audzēkņi un pedagogi ir pirmie, kas jau šajā mācību gadā varēs izbaudīt vispārīgglītojošo skolu rekonstrukcijas projekta ieviestās pamatīgās pārvērtības savā vidē. Pirmie, bet ne vienīgie! Vērienīgi rekonstrukcijas darbi norit arī A. Puškina 2. vidusskolā, Draudzīgā aicinājuma 5. vidusskolā, J. Čakstes 10. vidusskolā un 12. vidusskolā.

Kāpēc ir tik svarīgi, lai mūsu bērni varētu mācīties skaistās un mūsdienīgās klasēs? Latvija nav liela valsts. Skaitliski mūsu ir vien tik, cik, piemēram, Lielbritānijā dažāda labā grāfistē. Taču mūsdienās katras nācijas vislielākā ba-

gātība ir cilvēki un to talanti. Šajā ziņā Latvija ir ļoti bagāta valsts – sportā, zinātnē, uzņēmējdarbībā un daudzās citās jomās veiksmīgi konkurējam ar pasaules lielvarām visaugstākajā līmenī.

Latvijas valsts pirmais prezidents Jānis Čakste jau pirms gadsimta uzsvēra, ka Latvijas izaugsmes pamats ir izglītība. Zināšanas ir atslēga, kas atver arvien jaunas durvis. Zināšanas ir bagātība, kuras uzkrāšana ir labākais investīciju veids esošo un nākamo paaudžu konkurētspējā, jo to nenodēdē ne inflācija, ne akciju kursa svārstības biržā. Šobrīd Latvijas izglītības spožākās vizītkartes ir mūziķi, mākslinieki un mediķi, par kuru

talantu un izcilajām zināšanām ir gatavas maksāt daudzas turīgākās valstis pasaulē. Mēs varam būt par to lepnī, bet vienlaikus tas liek mums apzināties izglītības vērtību, ja vēlamies savu valsti redzēt attīstītāko un bagātāko vidū.

Es novēlu, lai visiem zinātkarajiem skolēniem atklāsmēm un sasniegumiem bagāts jaunais mācību gads!

Lai visiem vecākiem un tuviekiem izturība un pacietība, jaunus prātus zinību ceļos pavadot!

Lai pedagogu un izglītības iestāžu tehnisko darbinieku prasme un varēšana ir kā iedvesmojoša un spēcinoša lāpas gaisma, kas ved pareizajā virzienā! ■

Ar ES līdzfinansējumu ietaupām siltumenerģiju un sakārtojam māju

LNA atjaunotā daudzdzīvokļu ēka Klaipēdas ielā 70 konkursā “Energofektīvākā ēka Latvijā 2018” ieguvusi 1. vietu nominācijā “Energofektīvākā atjaunotā daudzdzīvokļu ēka 2018”. Renovācijas projektā veikta mājas pamatu, fasādes, bēniņu un pagraba griestu siltināšana, kā arī balkonu remonts, logu un durvju nomainīšana koplietošanas telpās un dzīvokļos. Nomainīts jumta segums, veikta ventilācijas kanālu tīrīšana un ventilācijas vārstu uzstādīšana, nodrošinot gaisa cirkulāciju un pieplūdi. Novocojušās siltumapgādes sistēmas vietā ierīkota horizontālās apkures padeve, kas aprīkota ar attālinātu patēriņa datu nolasīšanas programmu. Renovācijas darbi tika uzsākti 2014. gada jūlijā, pabeigti 2015. gada jūnijā. Kopējās renovācijas izmaksas ir 264 000 eiro, no kurām LIAA līdzfinansējums ir 81 000 eiro. Siltumenerģijas patēriņš pirms renovācijas bija 133 kWh/m², bet pēc renovācijas – 36 kWh/m².

HORIZONTĀLAJAI APKUREI IR NOZĪME

SIA “Liepājas namu apsaimniekotājs” (LNA) ar ēku renovācijas projektiem, piesaistot Eiropas fondu līdzekļus, strādā kopš 2010. gada. Kopumā iepriekšējos gados ir nosiltinātas 22 ēkas. Līdz ar jauno atbalsta programmu māju siltināšana ir atsākusies ļoti strauji. Pašlaik jau 11 ēkās ir uzsākti renovācijas darbi. Pavisam drīz – līdz ar kredītīgumu slēgšanu – būvniecība sāksies vēl trīs ēkās. Astoņu ēku projektiem ir noslēdzies iepirkums un notiek izvērtēšana, kā

arī vairāk nekā 50 daudzdzīvokļu mājām notiek renovācijas projektu izstrāde. Katrs projekts, katra māja prasa zināmu laiku. Pirmkārt, jau sarunas ar iedzīvotājiem, sapulces, arī birokrātiskais saskaņošanas process – tie ir vairāki mēneši. Ekonomiskais ieguvums ir atkarīgs no tā, cik sliktā stāvoklī māja bijusi pirms renovācijas. Jo lielāks patēriņš bijis pirms renovācijas, jo lielāks procentuālais siltuma ietaupījums. Lai ieguvums būtu pēc iespējas lielāks, ir jāveic noteikts darbu minimums – kompleksa renovācija, jeb jāpanāk iespējami liels darbu apjoms un materiālu kvalitātes līdzsvars. Pieredze rāda, ka vidējais siltumenerģijas patēriņa ietaupījums pēc ēku renovācijas ir aptuveni 60%. “Viens no svarīgākajiem darbiem ir vecās apkures sistēmas nomainīšana uz jaunu horizontālās apkures sistēmu ar attālināto rādītāja nolasīšanu,” uzsver LNA valdes loceklis Artis Rimma. “Tā ļauj uzskaitīt precīzu siltumenerģijas patēriņu katram dzīvoklim un motivē dzīvokļu īpašniekus taupīt siltumenerģiju. Ne mazāk svarīgi, ka nemaksātājiem tas liedz iespēju sildīties uz citu rēķina. Pieaug maksājumu disciplīna.” Svarīgs ir arī bēniņu telpu un jumta remonts, logu nomainīšana dzīvokļos un koplietošanas telpās. Noteikti jāparedz ventilācijas kanālu tīrīšana gaisa pieplūdes nodrošināšanai, arī ūdens un kanalizācijas stāvvadu nomainīšana un gāzes ievada pārbūve.

MĀJU SILTINĀŠANA SVARĪGA DAUDZIEM

Ieguvēji no māju renovācijas ir ne tikai to iedzīvotāji, bet pie pro-

jektu realizācijas strādā arī daudzi Liepājas uzņēmēji. Tā ir nodarbinātība, darba vietas būvniecībā, darbs arhitektiem, energoauditoriem, tāmētājiem, kredītiestāžu darbiniekiem, būvvaldes speciālistiem. Projektos strādā un gūst pieredzi aroda meistari, kas sakārto ēku fasādes, klāj jumtus, tāpat santehnikas ierīkotāji, elektriķi, logu un durvju montāžas speciālisti. Protams, būvmateriālu izplatītāji un piegādātāji, būvuzraugi, projektu vadītāji un daudzi citi. No projekta izstrādes sākuma līdz renovācijas pabeigšanai vienā objektā ir iesaistīti vairāk nekā 40 cilvēki.

“Iedzīvotājiem noteikti jāņem vērā, ka “Altum” līdzfinansējums ir paredzēts tikai līdz 2023. gadam,” skaidro LNA projektu vadītājs Toms Cīrulis. “Pēc tam dzīvokļu īpašniekiem renovācija būs jāveic par saviem līdzekļiem, un lielākā daļa iedzīvotāju to saprot, jo aktivitāte šobrīd ir ļoti liela.”

Dzīvokļu īpašnieku maksājumi pēc renovācijas katrā mājā ir atšķirīgi. Ir mājas, kur tie kļūst zemāki nekā pirms renovācijas. Lielākajā daļā maksājumi mēnesī saglabājas vidēji tādi paši kā pirms renovācijas, bet ir arī mājas, kurās tie pieaug. Tas saistīts gan ar mājas uzkrājuma veidošanu, gan renovācijas laikā veikto darbu apmēru. “Renovācija ir laba iespēja veikt kompleksu ēkas atjaunošanu, jo visām daudzdzīvokļu mājām agri vai vēl būs nepieciešami ieguldījumi remontdarbos,” uzsver T. Cīrulis. “Piesaistot Eiropas Savienības līdzfinansējumu, veicinām gan siltumenerģijas ietaupījumu, gan mājas sakārtošanu.”

Ēkas renovācija nav tikai

zemāki apkures rēķini un īpašumu tirgus vērtības pieaugums. Dzīvokļu īpašnieki kļūst saudzīgāki pret kopīpašumu, rūpējas par koplietošanas telpu uzturēšanu, vēlas sakārto māju apkārtni un iekšpagalmus. To apliecina arī lielā aktivitāte pašvaldības konkursā par atbalstu iekšpagalmu labiekārtošanai. Liepājā ir mikrorajoni, kur tikai dažas daudzdzīvokļu mājas vairs nav siltinātas. Renovācijai Karostā un Tosmarē tiek gatavotas 15 mājas, Jaunliepājā – 10, pilsētas centrā – 10, Ezerkrastā – 19, Dienvidrietumu mikrorajonā – 5, Zaļajā birzē – 10. Ja izdosies īstenot šos un vēl vairākus projektus, ieguvēji būs visi liepājnieki. ■

Jaunajā programmā renovācija dažādās būvniecības darbu stadijās notiek 14 LNA pārvaldītajās ēkās:

- Ed. Veidenbauma ielā 2A,
- Aldaru ielā 8,
- Atmosdas bulvārī 8,
- Mežu ielā 55,
- Atmosdas bulvārī 10A,
- Siena ielā 3,
- Strazdu ielā 16,
- Lielā ielā 1,
- Ed. Tisē ielā 56,
- Roņu ielā 1,
- Dzērves ielā 13,
- Klaipēdas ielā 92,
- Klaipēdas ielā 124,
- Ugāles ielā 11.

Konkursā “Energofektīvākā ēka Latvijā” nominācijā “Energofektīvākā atjaunotā daudzdzīvokļu ēka” LNA siltināto māju iegūtie apbalvojumi:

- 2013. gadā – 2. vieta mājai Roņu ielā 3, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 64,81%,
- 2014. gadā – 1. vieta mājai Vītoli ielā 6/10, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 74,76%,
- 2015. gadā – 3. vieta mājai Alejas ielā 24, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 75,71%,
- 2015. gadā – 2. vieta mājai Dzērves ielā 17, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 62,65%,
- 2015. gadā – 1. vieta mājai Ventas ielā 2, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 57,42%,
- 2016. gadā – 2. vieta mājai Dzintara ielā 84, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 64,61%,
- 2016. gadā – 3. vieta mājai Dorupes ielā 34, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 63%,
- 2017. gadā – 1. vieta mājai Ziedu ielā 5, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 70%,
- 2017. gadā – 3. vieta mājai Klaipēdas ielā 88, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 74,81%,
- 2018. gadā – 1. vieta mājai Klaipēdas ielā 70, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 72%,
- 2018. gadā – 2. vieta mājai Bāriņu ielā 8/10, energoefektivitāte pēc siltināšanas – 74%.

Interesanta dāvana lieliskai atpūtai Liepājā

Liepājas reģiona Tūrisma informācijas birojā Rožu laukumā 5/6 var iegādāties Liepājas dāvanu kartes. Tās ir četros nominālos – 5, 10, 20 un 50 eiro vērtībā – un izmantojamas dažādās atpūtas vietās Liepājā: naktsmītnēs, restorānos un kafējnīcās, teātrī, aktīvās atpūtas centros, spa un citur. Liepājas dāvanu karte ir lielisks

veids, kā iepriecināt gan Liepājas iedzīvotāju, gan pilsētas viesi kvalitatīvai laika pavadīšanai kopā ar sev tuvajiem cilvēkiem, ģimeni, draugiem.

Dāvanu kartes izveidē apvienojās daudzi Liepājas uzņēmēji, lai pilnveidotu pilsētas iedzīvotājiem un viesiem pieejamās atpūtas iespējas. ■



* Ar dāvanu kartes izmantošanas iespējām var iepazīties www.liepaja.travel, kā arī vietu saraksts tiks pievienots klāt ikvienai dāvanu kartei, lai tās īpašnieki varētu ērti ielāpnot atpūtas vietas Liepājā. Dāvanu karšu izmantošanas vietu skaits regulāri pieaug, tāpēc lūdzam sekot līdzi aktuālajam sarakstam vietnē www.liepaja.travel.

Liepājas dāvanu karti var izmantot šādās vietās:

- LOC kompleksā “Baseins&spa” Brīvības ielā 39;
- LOC ledus hallē Brīvības ielā 3/7;
- Liepājas teātrī, dāvanu karti apmainot pret biļetēm teātra kasē TC “Ostmalā”, K. Zāles laukumā 8 (no 6. jūlija līdz 31. augustam), pēc 31. augusta teātra kasē Teātra ielā 4;
- viesnīcā “Promenade Hotel”, kā arī tās spa un trenāžieru zālē, Vecā ostmalā 40;
- viesnīcā “Europa City Amrita Hotel” Rīgas ielā 7/9;
- viesnīcā “Superior Class Hotel Līva” Lielā ielā 11;
- viesnīcā “Royal Hotel Liepāja” Stūrmaņu ielā 1;
- viesnīcā “Sport Hotel” Dzērves ielā 9;
- atpūtas centrā “Libava” Vecā ostmalā 29;
- restorānā “Libava” Vecā ostmalā 29;

- restorānā “Piano” Vecā ostmalā 40;
- restorānā “Oskars” Rīgas ielā 5/7;
- bārā “Bruno” Rīgas ielā 5/7;
- restorānā “Upe” Lielā ielā 11;
- restorānā “Barons” TN “Kurze” Lielā ielā 13;
- restorānā “Olive” TC “Baata”, Klaipēdas ielā 104c;
- restorānā un picērijā “Čili Pizza” TC “Rietumu centrs”;
- restorānā un picērijā “Čili Pizza” TC “XL Sala”, Klaipēdas ielā 62;
- restorānā “Palmas” Palmu ielā 5;
- kafējnīcā un vīna bārā “Čello” koncertzālē “Lielais dzintars”, Radio ielā 8;
- kafējnīcā “Red Sun Buffet” Pasta ielā 2;
- kafējnīcā “Upe-le” TN “Kurze” Lielā ielā 13;
- kafējnīcā “Roma Cafe” Romas dārzā, Zivju ielā 3;
- kafējnīcā “Lotte Caffē” LOC Olimpiskajā centrā, Brīvības ielā 39;

- kafējnīcā “Lotte Caffē” T/C “Ostmalā”, K. Zāles laukumā 8;
- pludmales kafējnīcā “Cukurfabrik”, centra pludmalē aiz Glābšanas stacijas;
- pludmales kafējnīcā un bārā “Red Sun Buffet”, centra pludmalē aiz koncertestrādes “Pūt, vējiņi!”;
- Karostas cietumā Invalīdu ielā 4;
- piedzīvojumu parkā “Liepājas Tarzāns”, atpūtas vietā “Beberliņi”, Lībiešu ielā 2/6;
- elektrokartingu hallē “Blue Shock Race” Vecā ostmalā 22;
- loka šaušanas trasē “Archery Liepāja 3D”: āra trasē – Ezermalas ielā 3a, iekštelpu – Brīvības ielā 117;
- pneimatiskajā šautuvē “Lodīte” Graudu ielā 43/16a;
- slēgtajā istabā “Kambaris” Lielā ielā 8;
- kungu frizētavā “WindCut Barber shop” Fr. Brīvēznieka ielā 27a.

PAR SIRDĪ



katram liepājniekam

INFORMATĪVĀ IZDEVUMA "KATRAM LIEPĀJNIEKAM" PIELIKUMS

Par sirds veselību ir jārūpējas dienu no dienas, jo sirds un asinsvadu sistēma ir tā, kas uztur mūs veselus un dzīvespriecīgus, nodrošina mūsu darbaspējas gan strādājot, gan atpūšoties. Mūsu sirds darbojas nepārtraukti, ik sekundi noteiktā rītmā, kā precīzs mehānisms. Taču brīdī, kad pārstājam pievērst uzmanību sirds veselībai un atstājam to novārtā, pamānām, kā samazinās dzīves kvalitāte. Lai sirds strādātu bez

aizķeršanās un mēs justos labi savās ikdienas gaitās, tai ir jāvelta pietiekama uzmanība. Cilvēkam jābūt ziņošam par sirds veselības riskiem un slimību profilaksi.

Tieši tāpēc, lai veicinātu iedzīvotāju informētību par sirds un asinsvadu veselības jautājumiem, ir izveidots pielikums "Par sirds veselību katram liepājniekam".

Šajā pielikumā varēsiet uzziņāt:

- interesantus faktus par sirdi;
- ko intervijā stāsta P. Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģijas rezidente Baiba Luriņa;
- par asinsspiediena un holesterīna nozīmi;
- par daudzveidīgām fiziskām aktivitātēm, kas bez maksas pieejamas Liepājas iedzīvotājiem u.c.

Domājot, kā mazināt iedzī-

votāju iespēju saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, Liepājas pilsētas pašvaldība arī turpmāk projektā "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" organizēs vairākus sirds slimību profilakses pasākumus, kuros ikvienam iedzīvotājam būs iespēja noteikt savus individuālos sirds slimību riska faktorus un saņemt informāciju no ziņošiem speciālistiem, kā rīkoties, lai uzlabotu savu veselības stāvokli un parūpētos par savas sirds veselību.

Pašvaldība organizē arī dažādus pasākumus veselīga dzīvesveida paradumu veicināšanai – veselīga uztura un fizisko aktivitāšu nodarbības, garīgās veselības uzlabošanas pasākumus. Aicinām sekot līdzi jaunākajai informācijai Liepājas pilsētas pašvaldības mājaslapā un sociālo tīklu kontos. Visas aktivitātes tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projektā "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs".

Pats svarīgākais – regulāri pārbaudīt veselību un rīkoties



Pagājušajā gadā P. Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģijas rezidente **BAIBA LURIŅA** kopā ar sirds veselības komandu tikās ar liepājniekiem izglītojošās lekcijās par sirds veselību, kā arī publiskos pasākumos, kuros ikvienam bija iespēja noteikt sirds veselības riskus. Jau septembra beigās projektā "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" B.Luriņa atkal viesosies Liepājā, lai sniegtu padomus

pilsētas iedzīvotājiem par sirds slimību profilaksi un iedvesmotu pārmaiņām.

– **Kāda ir jūsu pieredze par sirds veselības veicināšanas pasākumiem: vai cilvēki ir atsaucīgi un novērtē iespēju bez maksas noteikt sirds veselības riskus un vēlas saņemt ieteikumus sirds veselības stiprināšanai?**

– Priecēja cilvēku lielā atsaucība un interese, ko

apliecināja daudzie jautājumi pasākuma laikā. Svarīgi, ka šī ir iespēja ikvienam ne tikai noskaidrot savus sirds veselības skaitļus, bet arī uzzināt plašāk par izplatītākajām sirds un asinsvadu slimībām. Domāju, ka lielisku pievienoto vērtību sniedz arī informatīvie materiāli par sirds un asinsvadu slimību profilaksi, ieteikumi veselīgam dzīvesveidam un uzturam, kurus ikviens interesants var pa-

ņemt līdzi, lai vēlāk pārlasītu un gūtu atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem

– **Kādi ir jūsu novērojumi – vai cilvēki kļūst ziņošāki par savu veselību?**

– Daudzi pasākumu apmeklētāji atzīst, ka iepriekš nav zinājuši savus sirds veselības skaitļus, tāpat arī liela daļa pacientu, kam ir augsts asinsspiediens, to nav ārstējuši atbilstoši ārsta norādījumiem (nav lietojuši medikamentus vai pārtraukuši to lietošanu utml.). Dažkārt cilvēki sajūtas labāk un pārtrauc lietot medikamentus, un neiet pie ārsta, līdz nesajūt kādus simptomus, nereti pat nokļūst slimnīcā ar *ātro palīdzību*.

– **Kādi bija iedzīvotāju sirds veselības rādītāji? Vai iezīmējās kādas tendences?**

– Eksprestestu rezultāti parādīja, ka lielai daļai apmeklētāju kopējais holesterīna un cukura līmenis ir normas robežās vai arī tuvu augšējai robežai. Taču satraucoši ir tas, ka daudziem apmeklētājiem tika konstatēts augsts arteriālais asinsspiediens (virs 140/90 mmHg), dažiem pat ļoti augsts – virs 180/110 mmHg. Esmu dzirdējusi, ka cilvēki nereti baidās mērīt spiedienu un saka – kāda jēga, uzzināšu, un ko tālāk darīt? Pateicoties mūsdienu iespējām, sirds un asinsvadu slimības ir iespējams sekmīgi ārstēt, tāpēc iesaku laikus noskaidrot un vismaz reizi gadā pārbaudīt savus sirds veselības skaitļus, jo sirds un asinsvadu slimības nav tikai vecākās paaudzes problēma,

tās var skart jebkurā vecumā.

– **Kādiem ir jābūt sirds veselības skaitļiem, lai mēs justos droši?**

– Pat tad, ja esam veseli un jūtamies labi, jānoskaidro savs holesterīna skaitlis un cukura līmenis, jāizmēra asinsspiediens, jāseko līdzi savam pulsam, svaram. Asinsspiedienam ideālā gadījumā jābūt 120/80 mmHg, un tam nevajadzētu pārsniegt 140/90mmHg, bet pulsam miera stāvoklī jābūt 60 – 80 x/min. Savukārt cukura līmenim tukšā dūšā jābūt zem 6 mmol/l, kopējā holesterīna līmenim jābūt zem 5 mmol/l, ķermeņa masas indeksam jābūt zem 25. Pats svarīgākais, lai sevi pasargātu no saslimšanām, ir regulāri pārbaudīt veselību un rīkoties, ja ārsts atklājis ko nelāgu.

– **Cik liela nozīme ir veselīgam dzīvesveidam?**

– Ļoti svarīgi ir būt fiziski aktīviem jebkurā vecumā. Sportojot uzlabojas skābekļa piegāde orgāniem, tiek trenēta sirds un asinsvadu sistēma, izdalās endorfini jeb laimes hormoni, kas palīdz cīņā ar stresu, kas ir pietiekami nopietns un par zemu novērtēts sirds slimību riska faktors. Pat aktīva pastaiga 30 minūtes dienā patiks mūsu sirdij. Protams, arī veselīgs uzturs ir pamatā labai sirds veselībai. Tāpēc 22. septembrī, atzīmējot Pasaules Sirds dienu, pievērsīsim īpašu uzmanību veselīgiem produktiem un mācīsimies gatavot vienkāršu, bet garšīgu un veselīgu maltīti kopā.♥

Holesterīna norma – katram individuāla

Kardiologi atzinuši, ka **nerāstētu augstu holesterīna līmeni var salīdzināt ar dzīvi uz pulvera mucas, jo cilvēks holesterīnu faktiski nejut, un nereti tā pirmā izpausme ir jau noticis miokarda infarkts. Diemžēl statistika un ārstu pieredze liecina, ka daudzi pacienti būtu varējuši izvairīties no infarkta un citām sirds un asinsvadu slimībām, ja vien būtu laikus noteikuši savu holesterīna līmeni un citus sirds veselības riskus un nepieciešamības gadījumā uzsākuši atbilstošu ārstēšanos.**

KĀDAS IR HOLESTERĪNA LĪMEŅA NORMAS?

Par paaugstinātu uzskata kopējā holesterīna līmeni virs 5 mmol/l, bet "sliktā" jeb zema blīvuma holesterīna (ZBLH) līmenis ir virs 3 mmol/l. Savukārt pazemināts "labais" jeb augsta blīvuma holesterīns (ABLH) – vīriešiem zem 1,0 mmol/l un sievietēm zem 1,2 mmol/l – kavē "sliktā" holesterīna neitralizēšanu.

Taču patiesībā holesterīna normu vietā pareizāk būtu runāt par optimālo vai mērķa līmeni, kas katram ir individuāls, jo atkarīgs no tā, kāds ir cilvēka slimību risks. Turklāt īpaša uzmanība jāpievērš tieši šim "sliktajam" holesterīnam jeb ZBLH. Ja sirds un asinsvadu slimība ar holesterīna izgulsnēšanos artērijās (šo slimību sauc par aterosklerozi) jau ir attīstījusies, ZBLH līmenim obligāti jābūt zem 1,8 mmol/l. Tas nozīmē, ka ZBLH ap 3,0 mmol/l, kas ir šķietami tuvs normai, pacientam ar aterosklerozi patiesībā ir gandrīz divas reizes par augstu.

Tiklīdz ir kāds no riska faktoriem (vīriešiem vairāk par 40 gadiem un sievietēm – par 50 gadiem, smēķēšana, cukura diabēts, paaugstināts asinsspiediens virs 140/90 mmHg vai sirds slimības pirmās pakāpes radiniekiem agrīnā vecumā – vīriešiem līdz 55 gadiem un sievietēm līdz 65 gadiem), obligāti jānododas pie ārsta uz profilaktisku vizīti, lai no-

skaidrotu, vai ZBLH tomēr nav par augstu.

Jebkuram pieaugušam cilvēkam, sākot no 18 gadu vecuma, noteikti ir jāzina savs holesterīna līmenis. Cilvēkiem bez diagnosticētām sirds un asinsvadu slimībām un to riskiem, holesterīna līmeni vajadzētu noteikt ne retāk kā reizi 5 gados. Īpaša uzmanība holesterīnam ir jāpievērš cilvēkiem, kam ir paaugstināts asinsspiediens, liekais svars, un tiem, kas smēķē!

KĀ SAMAZINĀT HOLESTERĪNA LĪMENI?

Noteikti jāsak ar izmaiņām savā dzīvesveidā – jāmaina uztura paradumi, jāmazina liekais svars un jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm (tās saskaņojot ar savu ārstu), jāatmet kaitīgie ieradumi. Mainot savus riska faktoros, kustoties, uzturot optimālu ķermeņa svaru, pareizi ēdot, iespējams samazināt arī "sliktā" (ZBLH) holesterīna līmeni asinīs un paaugstināt "labo" jeb ABLH. Taču, ja sirds un asinsvadu slimība jau ir attīstījusies, holesterīna līmeņa samazināšanai jāpievērš ļoti nopietna uzmanība. Ja asinsvados ir sācies aterosklerozes process, proti, holesterīns uzkrājas, radot sašaurinājumus vai ar laiku pilnībā noslēdzot asinssvādus, to apturēt bez medikamentiem praktiski nebūs iespējams. Tāpēc obligāti jālieto ārsta nozīmētie medikamenti, kas pazemina holesterīna līmeni. Tikai visas šīs lietas kopā var samazināt pacienta risku.

AUGSTS HOLESTERĪNS VAR BŪT IEDZIMTS

Mēdz būt gadījumi, kad ļoti augsts holesterīna līmenis tiek pārmantots ģenētiski no vecākiem, un to sauc par ģimenes hiperholesterinēmiju. Tās raksturīgākā pazīme – vairākiem ģimenes locekļiem ir augsts holesterīna līmenis asinīs (parasti virs 8 mmol/l), kā arī agrīni – nereti jau no 30 gadu vecuma – attīstās sirds artēriju nosprostošanās, kas

var novest pie miokarda infarkta, stenokardijas un arī nāves. Tāpēc svarīgi slimību pēc iespējas ātrāk diagnosticēt un sākt ārstēšanu.

Lai pacientiem un viņu tuviniekiem laikus atklātu ģimenes hiperholesterinēmiju, ir izveidots Latvijas Ģimenes hiperholesterinēmijas reģistrs (LĢHR), kas pacientiem dod iespēju saņemt kvalificētu kardiologa konsultāciju, kurš ir apmācīts šīs slimības diagnosticēšanā un var pareizi izvērtēt, vai ir nepieciešams uzsākt profilaktiskos pasākumus un ārstēšanu, kā arī var palīdzēt noskaidrot, vai šī slimība ir pārmantota arī citiem ģimenes locekļiem.

Lūdzu, konsultējieties ar savu ārstu, un ja jums vai ārstam ir aizdomas par ģimenes hiperholesterinēmiju, zvaniet darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00 uz bezmaksas tālruni **25449674**, lai konsultētos ar speciālistiem par nepieciešamiem izmeklējumiem un ārstēšanu.

Aicinām konsultēties ar speciālistu šādos gadījumos:

- ja jūsu pirmās pakāpes radniekam (vecākiem, brāļiem, māsām, bērniem) ir diagnosticēta ĢH;

- ja jums konstatēts augsts holesterīna līmenis – virs 8 mmol/l;

- ja jums un vēl kādam ģimenes loceklim ir diagnosticēts holesterīna līmenis virs 7 mmol/l;

- ja jums ir konstatēts holesterīna līmenis virs 7 mmol/l un ģimenē ir bijuši pēkšņas nāves gadījumi vai agrīnas sirds slimības;

- ja jums ir diagnosticēts ZBLH virs 5 mmol/l;

- ja ārsts jums ir konstatējis cīpslu ksantomus (īpašus mezgliņveida veidojumus uz locītavām, pirkstiem);

- ja jums pašam vai jūsu pirmās pakāpes radniekiem agrīnā vecumā (vīriešiem agrāk par 55 un sievietēm pirms 60 gadiem) diagnosticēta sirds artēriju slimība ar holesterīna izgulsnēšanos, piemēram, miokarda infarkts.♥



Kas jāņem vērā, ja jums ir augsts asinsspiediens?

Paaugstināts arteriālais asinsspiediens ir viens no izplatītākajiem sirds slimību riskiem. Tajā pašā laikā to ir vienkārši noteikt, veicot mērījumus, kā arī liekoties to var sekmīgi ārstēt un novērst tādas sekas kā infarkts vai insults.

Te apkopotas svarīgākās lietas, kas ikvienam jāzina par augstu asinsspiedienu, lai pasargātu sevi un sev tuvos.

- Normālam asinsspiedienam jebkurā vecumā jābūt 120/80 mmHg.

- Par paaugstinātu asinsspiedienu uzskata – virs 140/90 mmHg. Mērot asinsspiedienu mājās, pat 135/85 mmHg tiek uzskatīts par paaugstinātu.

- Pirms došanās pie ārsta izmēriet asinsspiedienu no rīta un vakarā un pierakstiet rezultātus, lai varētu tos apspriest ārsta kabinetā!

- Konsultācijā pie ģimenes ārsta vai kardiologa nekautrējieties uzdot jautājumus un pierakstiet visus ārsta norādījumus!

- Zāļu lietošana vien vēl negarantē, ka asinsspiediens ir samazinājies un tiek kontrolēts 24 h diennaktī, tāpēc vienu divas reizes nedēļā ieteicams pamērit asinsspiedienu rītā un vakarā, lai pārlicinātos, ka terapija ir

efektīva un asinsspiediens ir zem 140/90mmHg.

- Mūsdienās vienkāršākais un efektīvākais asinsspiediena ārstēšanas veids ir vairāku zāļu kombinācija vienā tabletē. Jautājiet ārstam par jums piemērotāko kombināciju!

- Ja jums ir hipertensija, tas nozīmē, ka zāles būs jālieto visu mūžu! Bez konsultēšanās ar ārstu nedrīkst pārtraukt zāļu lietošanu vai samazināt medikamentu devas.

- Veselīgs dzīvesveids ir augsta asinsspiediena profilakses pamats – vairāk kustieties, ēdiet veselīgi, samaziniet sāls patēriņu, atbrīvojieties no liekā svara, atmetiet smēķēšanu un izvairieties no stresa.

- Ja strauja asinsspiediena paaugstināšanās kombinējas ar stiprām galvassāpēm, traucētu redzi, sliktu dūšu, pat vemšanu, krampjiem, apjukumu, sāpīgu traucējumiem, elpas trūkumu, sāpīgu krūtīs, stipru deguna asiņošanu, izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību (113). Šaubu gadījumā zvaniet savam ģimenes ārstam vai uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās no plkst. 17.00 līdz 8.00; brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti).♥

Aicina bez maksas pārbaudīt sirds veselību

Atzīmējot Pasaules Sirds dienu, 22. septembrī no plkst. 12.00 līdz 15.00 Liepājas Pēteritirgū (Kuršu ielā 7/9) norisināsies sirds veselības diena ar devīzi "Vesels uz visiem 100!". Aicinām ikvienu Liepājas iedzīvotāju izmantot iespēju bez maksas veikt sirds veselības risku pārbaudi un konsultēties par pārbaudu rezultātiem ar speciālistiem.

Tā kā sirds un asinsvadu slimību profilaksē liela nozīme ir veselīgam uzturam un regulārām fiziskām aktivitātēm, pasākumā interesentiem būs iespēja uzzināt vairāk par to, kāds ir sirdij veselīgs uzturs, kā arī varēs piedalīties uz-

tura gatavošanas meistarklasēs, saņemt uztura speciālista ieteikumus un uzzināt vairāk par sirds veselībai ieteicamām sportiskām aktivitātēm.

Pasākumā:

- kardiologa un uztura speciālista ieteikumi 100% veselai sirdij;
- sirdij veselīga uztura gatavošanas meistarklase un veselīgu produktu degustācijas;

- sirds veselības mērījumi iedzīvotājiem (tikš noteikts asinsspiediens, pulss, holesterīna un cukura līmenis asinīs);

- iespēja saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus, gardu un veselīgu ēdienu receptes, ieteikumu fiziskām aktivitātēm.♥



Fiziskā aktivitāte sirds veselībai – pieejama visiem pilsētas iedzīvotājiem!

Regulāra un pārdomāta fiziskā aktivitāte ir viens no veselīgas sirds pamatiem. Liepājas pilsēta piedāvā ļoti daudzveidīgas fizisko aktivitāšu iespējas, ko iedzīvotāji var apmeklēt bez maksas, tādējādi veicinot ne tikai savas sirds veselību, bet arī kopējo pašsajūtu – dzīvot veselīgi, aktīvi un laimīgi. Aicinām iedzīvotājus aktīvi iesaistīties nodarbībās ne tikai gada siltajā periodā, bet turpināt sportot arī ziemā. Visas nodarbības notiek projektā "Liepāja.Vesels. Aktīvs.Laimīgs", tās būs arī nākamajā gadā.

Par to, kāpēc pievienoties sportotājiem un ar ko nodarbības ir īpašas, stāsta gan treneri, gan nodarbību regulārie apmeklētāji.



Zane Frickausa, pludmales vingrošanas un vingrošanas nodarbību personām no 54 gadu vecuma vadītāja

Pludmales vingrošana ir nedaudz izaicinājums un izkāpšana no savas komforta zonas, bet vienlaikus arī iespēja saņemt ievērojamu enerģijas lādiņu rīta nodarbībās vai relaksēties vakara nodarbībās. Ikdienā mēs daudz laika pavadām telpās un esam mazkustīgi, taču, vingrojot pludmalē, mēs īpašu uzmanību pievēršam elpošanai un pareizai pozu izpildei, kas atjauno enerģijas plūsmas ķermenī. Vingrinājumi piemēroti visiem sagatavotības līmeņiem. Tas, ka mūsu pilsētā ir tik brīnišķīga pludmale, noteikti jāizmanto savas labsajūtas veidošanai.

Vingrošanas nodarbības personām no 54 gadu vecuma ir lieliska iespēja atsākt vai uzsākt vingrot savu vienaudžu grupā, jo vingrojumi tiek izvēlēti tādi, kas ir piemēroti iesācēju līmenim. Ievērojot ierobežoto kustīgumu, ja tāds ir, vingrojumi tiek pielāgoti, lai tos varētu izpildīt veselīgi un efektīvi. Iemācoties apzināti elpot un pareizi kustēties, uzlabojas cilvēku pašsajūta un dzīves kvalitāte, jo tiek iekustināta asinsrite un limfa, kā arī tuvāk iepazīts ķermenis.



Ilze Jēce, pludmales vingrošanas un vingrošanas nodarbību personām no 54 gadu vecuma vadītāja

Pludmales vingrošana sniedz lielisku iespēju vingrojot izbaudīt fantastiskus skatus, klausīties ūdens, putnu un vēja skaņās. Aukstākās dienās parasti vingrojam aktīvāk un enerģiskāk, siltākā laikā vairāk pastaipāties un nodarbības beigās arī relaksējamies, atlaižoties jūrmalas smiltīs. Vingrojam, spēcinoši dziļo muskulatūru un vispārīgi izkustinot visu ķermeni. Jūrmalas smiltis dod jaunu, patīkamu izaicinājumu radoši mācīt vingrinājumus, kur smiltis var būt palīgs, nevis traucēklis. Tāpat nereti izpildām vingrojumus, izmantojot otra cilvēku palīdzību un partnerību, jo tas ir viss, kas mums pieejams pludmalē. Turklāt iepazīties ar citiem vingrotājiem un sajūties labi starp tiem ir viens no priekšnoteikumiem labsajūtas veidošanai nodarbībā.



Imants Ločmelis, nūjošanas nodarbību vadītājs

Mūsu organizētās nūjošanas nodarbības iesācējiem ir unikālas, jo varam tās organizēt dabā – parkā un pludmalē. Atnākot uz nodarbībām, baudīsit sportiskas aktivitātes, kas izkustina visu ķermeni, turklāt skaistā un dabiskā vidē, klausoties viņu šalkas un izjūtot īstu Liepājas vēju kopā ar draudzīgiem cilvēkiem. Mūsu

nodarbībās apgūsiet nūjošanu, ar ko nodarbojoties regulāri palielināsies spēks un izturība, uzlabosies stāja, līdzsvars un koordinācija. Vējš aiznesīs prom stresu, dodot vietā labu noskaņojumu.



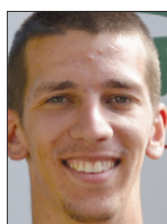
Aleksandrs Maslovs, pludmales fitnesa nodarbību vadītājs

Arī šajā vasarā sekmīgi turpinām fitnesa treniņus mūsu lieliskajā pludmalē, nodrošinot daudzveidīgas iespējas izkustēties, – otrdien rītos ir mierīgāka nodarbība "Možums", lai pamostos, ceturtdienās un sestdienās akcentu liekam uz spēka un jaudas attīstīšanu. Piedāvājums ir daudzveidīgs, un mūsu nodarbības spēj pulcēt pat 100 apmeklētāju vienā reizē. Mūsu komandas dzinējspēks – par sportiskāku, veselīgāku dzīvesveidu un cilvēkiem mums apkārt! To arī veicinām savās nodarbībās.



Marta Kravčenko, vada nodarbības Raiņa parkā

Mani treniņi ir kā funkcionāls apla treniņš, kurā spēka un izturības vingrinājumi muskuļu reljefa izveidei tiek kombinēti ar kardioslodzes uzdevumiem vielmaiņas paaugstināšanai un sirds stiprināšanai. Treniņā vienmērīgi un efektīvi tiek nodarbinātas visas muskuļu grupas. Treniņš ir vidēji augstas intensitātes, taču piemērots arī iesācējiem, jo vingrinājumus cenšos pielāgot visiem. Parka vide nodarbībām piešķir īpašu papildu enerģiju.



Gvido Šalms, vada nodarbības pie 15. vidusskolas un Ventspils ielas parkā

Ziemeļu priekšpilsētas jeb "Laumas" rajonā vada sporta spēļu tipa nodarbības, kurās piedalās gan mazākie pilsētas iedzīvotāji, gan pieaugušie. Jautrā gaisotnē stundas garumā un dažkārt pat ilgāk notiek sīva, taču draudzīga cīņa starp divām komandām. Nodarībās akcents likts uz spēju sadarboties, stratēģiskas domāšanas, ātruma un veiklības īpašību attīstību. Šādā gaisotnē nodarbība pāiet ļoti ātri, pat nepamani, ka esi aktīvi darbojies jau stundu!



Kristīna Petermane, nodarbību vadītāja Dienvidrietumu mikrorajonā un māmiņu vingrošanas vadītāja

Aicinu visas māmiņas apmeklēt **māmiņu vingrošanas nodarbības**, jo tas ir vērtīgi pavadīts laiks gan pašai mammai, gan bērniņam. Ir svaigs gaiss, jūras tuvums un fiziski aktīvi pavadīts laiks. Nodarības notiek vidējā slodzes intensitātē. Izpildot vingrinājumus pareizi un regulāri, ir iespējams tonizēt ķermeni, tikt vaļā no liekiem kilogramiem, kā arī stiprināt dziļo muskulatūru, īpaši vēdera un muguras lejasdaļu. Vingrinājumu būtību cenšos izskaidrot, lai tie būtu saprotami katrai mammai. Arī bērniņiem šī nodarbība ir kā sava veida rotaļa, ja vien mazulis nav nodevējis dienušai ratiņos.

Dienvidrietumu rajona nodarbības notiek Vaiņodes ielas galā pie ielu trenāžieriem, un aicinu pievienoties šīm nodarbībām ikvienu, jo tās notiek foršā vietā, jūras tuvumā, un ir bez maksas. Ar katru gadu dalībnieku skaits nodarbībās pieaug, un tas dod papildu motivāciju gan man, gan pārējiem dalībniekiem. Vingrinājumus cenšos parādīt vienkārši un saprotami, tos var pildīt savā tempā, ieklausoties savā ķermenī un savās spējās. Katra nodarbība ir dinamiska, vingrinājumi mainās, tāpēc treniņi negarlaiko.



Sintija Dance, nodarbību vadītāja Karostā

Vingrošanas nodarbības ir īpašas ar to, ka notiek pludmalē, svaigā gaisā. Īpaša uzmanība tajās tiek pievērsta stājas uzlabošanai, kas šobrīd ir ļoti aktuāla problēma gan sēdoša, gan fiziska darba darītājiem. Nodarībās var paspēt gan kārtīgi pasvīst, gan relaksēties, bet nobeigumā vienmēr izpildām lokanības vingrinājumus un izbaudām blakus esošo jūru.

Cik daudz sporta aktivitāšu nepieciešams sirdij?

30 minūtes fizisko aktivitāšu dienā – izklausās izpildāmi! Taču runa ir par fizisko slodzi, kad pulss pakāpjas virs 100 sitieniem minūtē un mugura kļūst drusciņ slapja... Virtuves slodze vai dārza ravēšana šajā kategorijā neietilpst. Tāpat kā joga, pilates u.tml. vingrojumi. Ieteicamas ir enerģiskas pastaigas, nūjošana, riteņbraukšana, peldēšana, dejošana un tamlīdzīgas aktivitātes.

Kardiologi veselīgiem cilvēkiem iesaka 2,5 – 5 stundas vidējas intensitātes fiziskās slodzes nedēļā vai 1 – 2,5 stundas intensīvas slodzes nedēļā.

Pacientiem ar sirds un asinsvadu slimībām nepieciešama vismaz 30 minūšu vidējas intensitātes slodze (labāk 40 – 60 min.) vismaz trīsreiz nedēļā (la-

bāk katru dienu) ar vidējo sirdsdarbības frekvenci 50 – 80 procenti no submaksimālā pulsa, iepriekš nosakot fiziskās slodzes toleranci ar slodzes testu (veloergometriju).

Kā to izpildīt? Pavisam vienkārši – kāpt pa kāpnēm, nelietot liftu, iet kājām, nebaupt ar sabiedrisko transportu vai auto un darīt dažādus mājas un dārza darbus.

Regulāra fiziskā slodze nepieciešama arī pacientiem ar sirds slimībām, kā arī tiem, kuriem implantētas ritma iekārtas vai bijusi sirds operācija, vai pat transplantācija. Iespējamās slodzes lielumu ikdienā izvērtēs kardiologs, ņemot vērā slimības vēsturi, citas slimības, iepriekšēju fizisko sagatavotību, vecumu, pacienta dienas režīmu, kā arī vēlmi mainīt dzīvesveidu.♥

10 interesanti fakti par sirdi



VAI JŪS ZINĀJĀT, KA...

- ...dienā sirds sitas ap 100 000 reizi;
- ...vienā ciklā sirds izpumpē aptuveni 5,7 l asinju;
- ...visvairāk infarktu notiek pirmdienās un Ziemassvētkos;
- ...vīriešus sirds slimības piemeklē agrāk nekā sievietes;
- ...ķermenim ir resursi, lai nodzīvotu līdz pat 120 gadiem;
- ...sievietes sirds sitas ātrāk nekā vīrieša;
- ...nodarbošanās ar seksu vairākas reizes nedēļā pasargā no sirds un asinsvadu problēmām;
- ..."lauzta sirds" var būt arī medicīniska diagnoze, kad organismā izdalās hormoni, kas izraisa infarktā līdzīgus simptomus;
- ...pēc trīs minūšu ciešas lūkošanās acīs iemīļlūkušās sievietes un vīrieša sirdis sāk sisties līdzīgā ritmā;
- ...klasiskās mūzikas klausīšanās samazina asinsspiedienu un pulsu.

Amatiermākslas kolektīvi uzsāk jauno sezonu

Septembrī, aicinot pievienoties jaunus dalībniekus, radošo sezonu uzsāk Liepājas Tautas mākslas un kultūras centra 25 mākslinieciskās pašdarbības kolektīvi. Ikviens, kurš jūt sevī radošu nemieru, vēlmi izpausties un pilnvērtīgi pavadīt brīvo laiku, ir laipni gaidīts kolektīvu kuplajā pulkā.

Šis ir Latvijas valsts simtgades gads, kas ir bagāts ar dažādām kultūras norisēm, un dalība kādā no radošajiem kolektīviem ir lie-

lisks veids, kā iesaistīties svētku notikumos, tāpēc jau tagad kolektīvu vadītāji aicina jaunus dalībniekus. Jaunajā sezonā Liepājas Tautas mākslas un kultūras centrā aktīvu darbību turpina 25 kolektīvi – dejas kolektīvi, koros, vokālajos ansambļos, folkloras kopās, amatierteātros, lietišķās mākslas studijās un fotostudijā.

Aizvadītajā sezonā Liepājas Tautas mākslas un kultūras centrā darbojušies vairāk nekā 800 da-

lībnieku. Vērienīgākais notikums viennozīmīgi bija piedalīšanās simtgades XXVI Vispārējos latviešu dziesmu un XVI Deju svētkos, kam kolektīvi gatavojās vairāku gadu garumā. Atskatoties uz svētkos redzēto, sajūsto un piedzīvoto sadarbībā ar foto studiju "Fotast" Liepājas Latviešu biedrības namā 3. septembrī tiks atklāta Dziesmu un deju svētkiem veltīta fotoizstāde "Krustiem zvaigznes debesīs".

Radošos kolektīvus un to vadītājus ikviens aicināts iepazīt Lie-

pājas Tautas mākslas un kultūras centra 27. sezonas atklāšanas sarīkojumā Liepājas Latviešu biedrības namā 24. septembrī plkst. 19, kad varēs gūt nelielu ieskatu par pagājušajā sezonā paveikto un sasniegto, kā arī uzzināt šajā sezonā gaidāmās radošās aktivitātes. Ieeja bez maksas.

2018./2019. GADA SEZONĀ JAUNUS DALĪBNIKUS DZIESMĀ, DEJĀ UN CITĀS AMATIERMĀKSLĀS GAIDĪS 25 KOLEKTĪVI.

KORI

Sieviešu koris "Aija" (diriģente Gunta Vīte, kormeistare Antra Berga), jauktie kori – "INTIS" (diriģente Ilze Valce, kormeistars Kārlis Millers), "Kursa" (diriģente Ilze Āboliņa), "Laiks" (diriģente Ilze Balode), "Lauma" (diriģente Mirdza Paipare) un "Līva" (diriģents Jēkabs Ozoliņš).

FOLKLORAS KOPAS

"Saknes" (vadītāja Rudīte Nikolovska), "Vēlava" (vadītāja Vija Laipniece) un Tautas dziesmu ansamblis "Volņica" (vadītāja Tatjana Beljikova, koncertmeistars Vasilijs Jeršovs).

DEJU KOLEKTĪVI

Bērnu deju kolektīvs "Krustiņi" (pirmsskolas grupa; 1.–4. un 5.–6. klašu grupa, vadītāja Inta Āboliņa), Tautas deju ansamblis "Rucavietis" (vadītājs Justs Celms), vidējās paaudzes deju kolektīvi "Kvēle" (vadītāja Ingrida Lūka) un "Vaduguns"

Papildu informācija par jauno dalībnieku uzņemšanu un pirmajām nodarbībām – Liepājas Tautas mākslas un kultūras centra mājaslapā www.liepajaskc.lv vai zvanot pa tālruni 63423505 vai 20254202. Jaunumiem aicinām sekot līdzi arī sociālo tīklu profilā #liepajaskc.

(vadītāja Kristīne Jaunbrūna), senioru deju kolektīvs "Sidrabvilnis" (vadītāja Ingrida Lūka).

FOTO STUDIJA

"Fotast" (vadītāja Līga Evaldsone).

TAUTAS LIETIŠKĀS MĀKSLAS STUDIJAS

"Kursa" (vadītāja Ilma Rubene, meistare Milda Dīriņa), "Liepava" (meistare Ilze Škuberte, radošā konsultante Smaida Rubeze), "Zī-tars" (vadītāja Austra Ziemele).

AMATIERTEĀTRI

Bērnu teātris (režisore Vita Pētersone), Jauniešu teātra studija (režisors Juris Ločmelis), Liepājas Tautas teātris (režisore Ināra Kalnarāja, māksliniece Dace Lanka), Metalurgu Tautas teātris (režisore Lelde Kaupuža).

VOKĀLĀ MĀKSLA

Bērnu un jauniešu vokālā studija "Pērlītes" (4–7 g. un 8–15 g., vadītāja Iveta Logina), vokālais ansamblis "Šokolāde" (vadītāja Daiga Ozola, mākslinieciskā konsultante Dina Sleže), vīru vokālais ansamblis "Dziedonis" (vadītājs Valdis Aivars).



«Domas ir spēki; ko tu domā, tas tu esi.»
/Rāimis/

DZEJAS DIENAS

LIEPĀJA 2018

8. - 21. septembris

PROGRAMMA

- 08.09. 20:00** «Pasaule. Radišana» - dzejas un mākslas performances Liepājas Svētās Trīsvienības katedrāle, Lielā iela 9
- 11.-14.09. 10:00** «Dzejas rīti Liepājas skolās»: Aleksandrs Čaks «Mūžības skartie»- lasa aktieris Ēriks Vilsons
- 11.09. 18:00** «100 vārsmas Latvijai» - Dzejas dienu atklāšana. Dzejas lasījumi. Promenādes viesnīca, Hika spīķeris, Vecā Ostmala 40
- 12.09. 13:00** «Medijot dzīvi» - dzejnieces Kristas Annas Belševicas tikšanās ar jauniešiem
Bibliotēka «Varavīksne» Liepājas Olimpiskais centrs, Brīvības iela 39, 3. stāvs
- 12.09. 18:00** «no rīta agri viena gāju...» - dzejnieces Liānas Langas autorvakars Promenādes viesnīca, Hika spīķeris, Vecā Ostmala 40
- 13.09. 14:00** «Kurš no mums lidos» - rakstnieces Andras Manfeldes tikšanās ar jaunajiem lasītājiem
Valtera bibliotēka, Krūmu iela 29
- 13.09. 14:00** Dzejas dienu seminārs «Autors. Teksts. Lasītājs.» «Inteliģences loma sabiedriski politisko un kultūras procesu virzībā Latvijā»- piedalās dzejnieces Liāna Langa un Krista Anna Belševica, literatūrzinātnieces Anda Kuduma un Inta Genese-Plaude Liepājas Universitāte, Lielā iela 14, 227. auditorija
- 13.09. 16:00** Liepājas literātu un radošo mūziķu kluba žurnāla «Helikons» jaunā numura atvēršana
Bērnu bibliotēka «Vecliepājas rūķis», Malkas iela 4, 3. stāvs
- 13.09. 19:00** «Dzejas sports» - dzejas pasākums jauniešiem
Liepājas Valsts 1. ģimnāzija, Ausekļa iela 9
- 14.09. 11:00** «Pūcītes Ucipuci piedzīvojumu kaste» - tikšanās ar bērnu grāmatu autori Zani Zustu
Bērnu bibliotēka «Vecliepājas rūķis», Malkas iela 4, 3. stāvs
- 14.09. 14:00** «Medijot dzīvi» - dzejnieces Kristas Annas Belševicas tikšanās ar jauniešiem
Bibliotēka «Libris», Mirdzas Ķempes iela 11
- 14.09. 17:00** «Pūcītes Ucipuci piedzīvojumu kaste» - pasākums bērniem un vecākiem. Piedalās bērnu grāmatu autore Zane Zusta
Bibliotēka «Varavīksne», Liepājas Olimpiskais centrs, Brīvības iela 39, 3. stāvs
- 14.09. 18:00** «Piemares vējos» - dzejas lasījumi no Lejaskurzemes autoru kopkrājuma
Promenādes viesnīca, Hika spīķeris, Vecā Ostmala 40
- 14.09. 18:00** «Kas tur mirdz dzintara krāsā?» - tikšanās ar Liepājas krievu literātiem un dziesminiekiem ar ieskatu Vladimira Visocka mazpazīstamajā dzīvē un daiļradē
«Interesantu cilvēku klubs», Kūrmājas prospekts 7
- 15.09. 13:00** Egona Līva piemiņas balvas «Krasta ļaudis» pasniegšanas ceremonija
Koncertzāle «Lielais dzintars»
- 15.-16.09.** Kurzemes Dzejas dienas Kuldīgā
- 21.09. 19:00** «Adrese - tepat blakus» - Maijas Kalniņas grāmatas atvēršana
Liepājā. Kultūras nams «Wiktorija», Graudu iela 34



Aicina uz balli

15. septembrī pulksten 20 Liepājas Latviešu biedrības nams aicina ikvienu uz rudens sezonas atklāšanas balli "Viss vēl būs". Ballē par muzikālo baudījumu gādās klausītāju iemīļotā kantri mūzikas grupa "Klaidonis".

Liepājas Latviešu biedrības nams aicina pavadīt neaizmirstamu vakaru tā lielajā zālē, no sirds izdejojot vēl pēdējos vasaras mirkļus kopā ar vienu no Latvijā populārākajām kantri mūzikas grupām "Klaidonis", kuras mūziku iemīļojuši gan kantri, gan šlāgera mūzikas cienītāji. Ballē grupa izpildīs romantiskas un iedvesmojošas melodijas, izdziedās gan savas, gan citu

Latvijā populāru mūziķu dziesmas. Grupa "Klaidonis" pagājušajā gadā saņēma savu pirmo mūzikas ierakstu gada balvu "Zelta mikrofons" par albumu "Ar smaidu saulrietā".

Vakara gaitā īpašo balles noskaņu ar atraktīviem un azartiskiem deju priekšnesumiem papildinās līnijasdejoju grupa no Liepājas, kuras kantri mūzikas ritmos izdejojotie deju soļi neatstās vienaldzīgu nevienu.

Lai šis pasākums paliktu ilgākā atmiņā, balles skaistākos mirkļus būs iespējams iemūžināt īpaši ierīkotā, tematiskā foto stūrīti.

Bīlešu iepriekšpārdošana un galdiņu rezervācija Liepājas Latviešu biedrības nama kasē, zvanot pa tālruni 63423829.

Cilvēki ar redzes traucējumiem un invaliditāti aicināti pieteikties bezmaksas sociālās pilnveides nodarbībām



Nodarbību primārā mērķauditorija ir cilvēki ar redzes traucējumiem un invaliditāti, taču nodarbībām laipni aicinātas pieteikties arī personas ar I, II un III grupas invaliditāti.

Ir iespēja pieteikties uz šādām nodarbībām:

- mājturības un dārza darbi;
- mājamatniecība;
- datorapmācība;

• par pilsētvides pieejamību Liepājā.

Apmācības notiek nelielās grupās, nodarbību norisi pielāgojot katras personas funkcionālajam stāvoklim.

Nodarbības, atbilstoši to veidam, norisinās Liepājas Neredzīgo biedrībā, Ganību ielā 197/205, un sociālās rehabilitācijas un izziņas centrā "Dvēseles veldzes dārzs"

Ziemupē. Apmācības par Liepājas pilsētvides pieejamību līdz oktobra beigām notiks pilsētvīdē.

Pieteikties nodarbībām var Liepājas Neredzīgo biedrības projektu daļā vai zvanot pa tālruni 26056026 Zandai vai Jeļenai.

Nodarbības tiek finansētas "Interreg" Latvijas-Lietuvas programmas 2014.-2020. gadam projektā LLI -212 "Saredzi citādāk".

Bezmaksas atbalsta grupas un informatīvas nodarbības onkoloģiskās modrības prasmes veicināšanai

Lai rastu iespēju pacientiem ar onkoloģiskām saslimšanām un arī ikvienam interesentam iepazīties ar veidiem, kā uzlabot veselību, kā arī gūt atbalstu, saskaroties ar onkoloģisku saslimšanu, Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar onkoloģisko pacientu biedrību "Dzīvības koks" organizē bezmaksas atbalsta grupas un nodarbības onkoloģiskās modrības prasmes veicināšanai.

27. septembrī plkst. 14 Kūrmājas prospektā 7 viesosies Igrs

Kudrjavcevs. Ciguna instruktors iepazīstinās ar slimību profilakses pamatelementiem un ārstniecisko ciguna praksi veselības veicināšanā.

23. novembrī plkst. 15 Jauniešu mājā Kungu ielā 24 uztura speciāliste Katrīna Spuleniece-Aišpūre stāstīs par uztura paradumiem slimību profilaksē.

Septembrī notiks ieskats drāmas terapijā sadarbībā ar drāmas terapeiti Lieni Rūju-Lāmu.

30. oktobrī un 27. novembrī plkst. 18 Dārza ielā 46 notiks atbalsta grupu nodarbības kera-

miķes Antras Mazikas vadībā. Nodarbībās būs iespēja iepazīt keramiku kā vizuāli plastisku psiholoģiskā atbalsta veidu.

Papildu informācija un pieteikšanās nodarbībai, sazinoties ar onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības "Dzīvības koks" Liepājas nodaļas vadītāju Ilzi Vainovsku pa tālruni 28343138 vai rakstot e-pastu liepaja@dzivibaskoks.lv.

Aktivitātes tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projektā Nr.9.2.4.2/16/1/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs".

Aicina uz bezmaksas atbalsta grupas nodarbībām vecākus ar mazuļiem līdz 6 mēnešu vecumam

12. septembrī tiks uzsāktas atbalsta grupas desmit nodarbību cikls ģimenēm ar bērniem vecumā līdz 6 mēnešiem. Nodarbību sākums ir pulksten 10, ilgums – divas stundas.

Atbalsta grupas nodarbībās tiks pārrunātas tēmas par bērna aprūpi, barošanu, attīstību un

drošību, atbalstu vecākiem, depresijas profilaksi, bērna pozitīvu disciplinēšanu, pāra attiecībām pēc bērna piedzimšanas, kā arī par problēmsituāciju risināšanu.

Nodarbības notiek Ģimeņu centra "Liepa" telpās Siena ielā 10, Liepājā. Vietu skaits grupā ir ierobežots, tāpēc uz nodarbībām nepieciešams iepriekš

pieteikties. Pieteikuma anketa atrodama ģimeņu centra "Liepa" "Facebook" lapā. Ja rodas jautājumi, lūgums rakstīt e-pastu uz adresi centrsliapa@gmail.com.

Atbalsta grupa tiek finansēta Eiropas Sociālā fonda projektā Nr.9.2.4.2/16/1/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs".

Veselīga uztura veicināšanas pasākumi septembrī

Lai veicinātu veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā, septembrī uztura speciāliste Līga Dobravaļska piedāvās vairākas lekcijas un meistarklasi.

15. septembrī plkst. 11 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē notiks meistarklase "Veselīgi našķi bērniem". Tajā paredzēta praktiska ēdienu gatavošana un bērna veselīga uztura principu pārrunāšana (cukura, sāls normas, uztura šķīvja principi, E piedevas).

8. septembrī plkst. 12 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē ikviens interesents aicināts uz bezmaksas nodarbību "Pārtikas nepanesība un alerģijas". Nodarbībā tiks apskatīti jautājumi par alerģiju un nepanesību diagnos-

tiku, ādas kopšanu, gremošanas trakta simptomu atvieglošanu, nepamatotu beztermiņa diētu ietekmi uz bērnu augšanu, tiks veikts pārtikas provokācijas tests utt.

22. septembrī plkst. 12 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē paredzēta nodarbība "Uzturs un sports". Īpaši aicinātas personas, kas jau uzsākušas vai plāno uzsākt sporta aktivitātes veselības stiprināšanai. Nodarbībā tiks pārrunāti jautājumi par uztura izvēli pirms un pēc treniņa, kilokaloriju apmērs, nepieciešamais šķidruma daudzums, ikdienas sportotāju uzturvielu vajadzības u.c.

Uz visām nodarbībām iepriekš jāpiesakās, zvanot L. Dobravaļskai pa tālruni 28612877 vai rakstot e-pastu liga.jaunzema@gmail.com.

Ģimenes veselības diena 29. septembrī



Liepājas pilsētas pašvaldība aicina ikvienu savā kalendārā jau tagad atzīmēt 29. septembri, lai šajā dienā kopā ar ģimeni dotos uz Liepājas Olimpisko centru. Ģimenes veselības dienā paredzētas gan lekcijas, gan nodarbības lieliem un maziem saistībā ar veselīgu dzīvesveidu.

Mēs paši ikdienā sevis labā varam darīt ļoti daudz. Turklāt Liepājā ir ļoti daudz iespēju, kā pašiem par sevi laikus parūpēties. Ir laiks ar to visu iepazīties un izbaudīt vienkopus!

Ģimenes veselības dienā visi liepājnieki tiek aicināti piedalīties sportiskās ģimenes stafetēs. Speciāli organizētā Liepājas mikrorajonu savigrošanās laikā ikviens varēs iepazīt un "piemērit" tepat, Liepājā, pieejamos fitnesa un vingrošanas trenerus un viņu piedāvātās nodarbības. Topošās un jaunās māmiņas uzzinās

par iespējām parūpēties gan par savu fizisko un garīgo veselību, gan apgūt jaunas zināšanas par bērniem. Pasākuma laikā būs pieejama mazuļiem draudzīga telpa. Senioriem būs iespēja piedalīties uztura meistarklasēs un apgūt jaunas alternatīvas ikdienas uztura paradumos. Bērni varēs iesaistīties radošās aktivitātēs par veselības tēmām. Atsevišķā telpā būs garīgai veselībai veltītas nodarbības un lekcijas. Tāpat tiks piedāvāta iespēja veikt vairākus veselības eksprestestus.

Mūsu vidū ir daudz brīnišķīgu speciālistu – ārsti, fizioterapeiti, treneri un citi profesionāļi. Izmantosim iespēju viņus ieraudzīt un uzklaut, izvēlēsimies viņus sev par pavadoņiem veselības stiprināšanā ikdienā!

Plašāka informācija par pasākumu – Liepājas pilsētas pašvaldības mājaslapā, sadaļā "Veselība".

Muzejs aicina liepājniekus iesaistīties Liepājas brīvības stāsta radīšanā

No 22. septembra līdz 28. oktobrim Liepājā būs iespēja vērot unikālu Latvijas simtgadei veltītu izstādi. Izstādes kurators ir Liepājas muzejs, kas aicinās liepājniekus tajā iesaistīties un izstāstīt savas ģimenes stāstu par Liepāju Latvijas pirmās brīvvalsts laikā, kā arī atklāt liepājnieku centienus pēc neatkarības un brīvības 20. gadsimta 80. gadu beigās un 90. gados Tautas frontes un Trešās atmodas laikā.

Latvijas simtgadē līdzīgas izstādes notiek deviņās Latvijas pilsētās, vairāk pievēršoties Brīvības ielas stāstam. Ņemot vērā to, ka Liepājai ir nozīmīga loma Latvijas valsts sākotnē un tā cieši saistīta ar Latvijas valsts šūpulī, Liepājas muzejs, Latvijas Lielo pilsētu asociācija un Valsts reģionālās attīstības aģentūra aicina liepājniekus kopīgi veidot izstādi un uzburt Liepājas sajūtu, kāda tā bijusi pilsētā Latvijas pirmās brīvvalsts laikā, pievēršoties arī brīvības centieniem padomju okupācijas un Trešās atmodas laikā.

Vārdam "brīvība" vēsturē ir dažādas nozīmes. Tās mainījušās atkarībā no politiskās varas un ar to saistītās ideoloģijas. Brīvība ietver cīņu par brīvību. Brīvība ir arī jēdziens, kas saistāms ar mūsu



identitātes saglabāšanu okupācijas periodā 20. gadsimtā, spēju izdzīvot dažādu okupācijas varu kontekstā, spēju saglabāt vals-

tiskuma ideju pretēji centieniem to pakļaut varas maiņu diktētām attiecībām. Stāsts par Latvijas valsts rašanos un turpināšanos



ietver daudzas traģiskas, emocionālas, un personiskas atmiņas.

Lai kopizstāde varētu tapt, būtu gana interesanta un daudzveidīga, Liepājas muzejs aicina liepājniekus ielūkoties savas ģimenes vēstures notikumos, fotoalbumos un relikvijās. Jo tieši vēsturiskās fotogrāfijas, priekšmeti un atmiņu stāsti ir tie, kas radīs šo izstādi. Liepājas muzejs aicina no 20. augusta līdz 16. septembrim uz Liepājas muzeju Kūrmājas prospektā 16/18 atnest fotogrāfijas un priekšmetus izstādei. Pēc izstādes muzejs visus priekšmetus atdos atpakaļ to īpašniekiem.

Lietas, fotogrāfijas, priekšmeti, kas tiek glabāti un kas tiek

nodoti no paaudzes paaudzē, ietver stāstus un atmiņas par pagājušajiem 100 gadiem, dzimtām, mājām un cilvēku likteņiem. Tie glabā arī sapni par brīvību. Subjektīvai vēsturei ir būtiska nozīme brīvības kā sapņa saglabāšanā, kas veido mūsu kolektīvo atmiņu. Šī kopizstāde ir lieliska iespēja saliedēt dažādu paaudžu pilsētas iedzīvotājus kopīga vēstures stāsta radīšanā, daloties ar atmiņām par savu ģimeni, zināmām personībām, pilsētu un notikumiem, kā arī atklāt Liepājas vēsturi un tās kultūrvēsturisko mantoju līdz šim neizzinātā veidā, uzsverot pilsētas iedzīvotāju identitāti un attīstības iezīmes. ■

Droši pludmalē un uz ūdens

Lai gan ir klāt rudens, **jaudis Liepājas pludmalē vēl pāris nedēļu varēs baudīt atpūtas iespējas. Tāpēc nav lieki vēlreiz atgādināt dažus ieteikumus par drošību uz ūdens.**

Kas būtu jāņem vērā, stāsta pludmales Glābšanas dienesta instruktors **Ritvars Šenvalds**:

– Noteikti būtu jāņem vērā, ka pēc uzturēšanās saulē un uzkaršanas ūdenī jānododas lēnām. Ejot ūdenī strauji, var izpausties veselības problēmas, sevišķi vecākiem cilvēkiem. Iebrienot aukstā ūdenī, vispirms ieteicams saslapināties un tikai tad doties dziļāk.

Nekādā gadījumā pēc uzkaršanas saulē nedrīkst rīkoties tā, kā to dara daudzi jaunieši – kurš pirmais iejūtos ūdenī. Strauja temperatūras maiņa var izraisīt asinsrites un sirdsdarbības traucējumus, muskuļu krampjus.

Dažkārt jauni cilvēki ar galvu pa priekšu metas vilņos. Šāda uzvedība var izraisīt kakla skriemeļu traumas, ja priekšā gadās sēkļa mala vai spēcīgs vilnis peldētāju ierauj virpulī.

Nemierīgā jūrā pretimnākošais vilnis var aizsist elpu arī tad, ja tobrīd cilvēks stāv uz vietas un nav iebriedis tālu jūrā.

Noteikti nedrīkst doties peldēt alkohola reibumā! Tas ir aiz-

liegts kategoriski.

Mazi bērni, ja blakus nav vecāku, nedrīkst vieni doties peldēt. Diemžēl vecāki joprojām šo noteikumu pārkāpj. Nesaprot, ka bērniem, kuriem nav blakus pieaugušo, nav arī, kam palūgt palīdzību. Bērni vienmēr jāpatur vecāku redzeslokā. Ja ar atvasi esat ūdenī, bērnam vienmēr jāatrodas starp jums un krastu.

Bērniem vecumā līdz 12 gadiem uz pludmali jānododas kopā ar vecākiem. Taču arī pēc 12 gadu vecuma nebūtu prātīgi uz pludmali doties vieni. Vismaz obligāti jāpasaka vecākiem, kur ies un ar ko. Jāiet kopā ar draugiem vai draudzenēm, jāuzturas glābēju uzraudzītajās peldvietās. Tās ir Zilā karoga pludmales – starp pieminekli bojā gājušiem jūrniekiem un zvejniekiem līdz Jūrmalas ielai (Centra pludmale) un starp Pērkonas ielu un Vaiņodes ielu (Dienvidrietumu pludmale).

Ne tikai bērniem, bet arī pieaugušajiem visdrošāk ir peldēties tajās vietās, kuras uzrauga Glābšanas dienests. Protams, mēs neatteiksim palīdzību arī gadījumos, ja tā būs nepieciešama ārpus glābēju apkalpes zonas pludmalē. Dosimies palīgā!

Jūrā nevajadzētu peldēt tālu prom no krasta, aiz bojām. Tās

parasti atrodas starp otro un trešo sēkli. Vairākas reizes sezonā, atkarībā no jūras atkāpšanās un uzplūdiem, mēs boju atrašanās vietas mainām. To darām ar tādu aprēķinu, lai peldētāji nenokļūtu dziļumā, kur nevar nostāties uz kājām un atpūsties.

Diemžēl daudreiz šajā sezonā pludmales apmeklētāji neievēroja šo robežu un riskēja.

Vēl iesaku atcerēties, ka piepūšamie peldlīdzekļi ir tikai rotaļlietas, nevis peldēšanas inventārs. Šajā vasarā vējš bieži pūta no krasta. Tas nozīmē, ka rotāļlietu un tās īpašnieku vējš nemanāmi var iepūst jūrā. Vairākkārt šajā vasarā esam snieguši palīdzību tieši šādos gadījumos.

Jūra vienmēr ir mainīga. Viļņi, atstraumes un sānu straumes, izskalotas bedres, pat ja cilvēks atrodas tuvu krastam, ir papildu riska faktori, kas var radīt dzīvībai bīstamus apstākļus.

Dodoties jūrā peldēt, pievēršiet uzmanību, kādi karogi plīvo pie abām glābšanas stacijām.

Ja plīvo sarkani dzeltenais karogs, glābēji strādā; dzeltenais karogs nozīmē – peldēties bīstami; sarkanais karogs – peldēties aizliegts.

Karogi brīdina pludmales apmeklētājus par drošību uz ūdens.

Un atcerieties, ka **SARKANAIS** karogs nozīmē: **PELDĒTIES** jūrā **AIZLIEGTS!** To paceļam, kad ir lieli viļņi, spēcīgas straumes, kas cilvēku var ievilkāt jūrā, un smilšainajā gruntī ir izskalotas bedres.

Cilvēks sekumā jūtas droši, bet tiklīdz ir kāds vilnītis vai ūdens dziļāk par krūtīm, dažkārt sākas panika, cilvēks nesaprot, kas jādara – jāmetas peldus vai jāskrien ārā no ūdens, vai jāsauc pēc palīdzības.

Kad jūrā ir viļņi, viss mainās ik sekundi. Vienu mirkli ūdenī esam līdz viduklim, bet pēc mirkļa tas jau gāžas pāri galvai. Tāpēc iesaku apgūt peldēšanas pamatus, lai uzvarētu bailes, kas traucē sajust, kā rīkoties.

Tiem, kuri neprot peldēt, arī pieaugušajiem, peldētprasme vispirms būtu jāapgūst baseinā. Jūra nav tam piemērotākā vide. Liepājā strādā daudz treneru. Negribu reklamēt ne Liepājas Olimpiskā centra, ne "Hidrolata" vai 8. vidusskolas baseinus, bet ir daudz treneru, pie kuriem šeit var mācīties peldēt gan individuāli, gan grupās.

Vislabāk ir iemācīt peldēt jau agrā vecumā. Jo ātrāk, jo labāk. Mans bērns, piemēram, uz baseinu peldēt dodas jau no pusgada vecuma. Ja vien ir iespēja, kopā ar vecākiem bērnam peldēties jā-

dodas kopš agras bērnības.

Galvenais ir nebaidīties no ūdens! Mēs taču dzīvojam pie jūras!

Ja dodies jūrā peldēt:

- izvēlies vietas, kur strādā pludmales Glābšanas dienests;
- nelieto alkoholu pludmalē un iereibis neej ūdenī;
- sakarsis neskrien ūdenī, var sastreikt sirds vai muskuļus saraut krampis;
- neatstāj bērnus bez uzraudzības;
- neesi pārgalvīgs, neriskē, izrādot drosmi, peldēt tālu no krasta vai lielos viļņos;
- ievēro glābēju norādījumus un to, kādas krāsas karogs pavelts mastā;
- pārrunā mājās ar bērniem jautājumus par drošību uz ūdens, kā rīkoties, ja nepieciešama palīdzība;
- izskaidro viņiem pludmales karogu nozīmi.

Pludmales Glābšanas dienesta telefons ir 202000216.

Pludmales Glābšanas dienesta darba laiks – no plkst. 10 līdz 22 visu pludmales sezonu, tas ir, no 15. maija līdz 15. septembrim.

Visos nelaimēs gadījumos droši zvaniet 112! ■

“Olimpiskās dienas 2018” pasākumos piedalīsies rekordliels dalībnieku skaits

Latvijas Olimpiskās komitejas (LOK) organizētā “Olimpiskā diena 2018” notiks 21. septembrī 650 norises vietās visā Latvijā. Dienas devīze – “Teniss vieno!”. Plānots, ka vienlaicīgi visās norises vietās rīta vingrošanā piedalīsies rekordliels dalībnieku skaits – vismaz 145 000 dalībnieku no 95 pašvaldībām.

“Šogad Olimpiskā diena ir veltīta tenisam un tā popularizēšanai,” akcentē LOK ģenerālsekretārs un olimpiskais vicečempions Žoržs Tikmers. “Teniss pēdējos gados ir aizrāvis daudzus sporta līdzjutējus un licis Latvijas vārdam izska-

nēt lielākajās tenisa arēnās visā pasaulē. Tas visciešākajā mērā ir pateicoties mūsu tenisa zvaigznēm Aļonai Ostapenko un Anastasijai Sevastovai, kuras būs “Olimpiskās dienas 2018” vēstneses.”

Visās Olimpiskās dienas norises vietās pasākums sāksies vienā laikā ar olimpisko rīta vingrošanu, kuras mērķis ir dalībniekus pamodināt un sagatavot turpmākajām aktivitātēm, kā arī atgādināt, ka pareizi veikta rīta vingrošana ir ļoti svarīga ikdienas sastāvdaļa.

Izglītības iestāžu audzēkņi iepazīsies ar tenisu un tā spēles noteikumiem, piedalīsies stafetēs

un citās sacensībās un konkursošos. Papildus vienotajiem pasākumiem organizatori katrā norises vietā aicināti izstrādāt individuālu pasākumu programmu, lai plašāk popularizētu olimpiskos sporta veidus un olimpiskās idejas.

Olimpiskās dienas dalībniekiem tiks pasniegti SOK 2018. gada sertifikāti, bet katrā pašvaldība saņems LOK speciālbilvas.

Šogad ar Olimpisko dienu iesāksies arī Eiropas Sporta nedēļa, kas norisināsies no 22. līdz 29. septembrim. Tās mērķis – veicināt fiziskās aktivitātes visā Eiropā, un tajā iesaistīties aicināts arī ikviens Latvijas ie-

dzīvotājs.

Ar šā gada Olimpiskās dienas nolikumu, kā arī citu noderī-

gu informāciju var iepazīties LOK mājaslapā www.olimpiade.lv, sadaļā “Olimpiskā diena”. ■

UZZIŅAI

- Olimpiskās dienas norisi Starptautiskā Olimpiskā komiteja atbalsta kopš 1987. gada, aicinot pasaules valstu nacionālās olimpiskās komitejas atzīmēt SOK dzimšanas dienu. LOK aicinājumam pievienojās 1992. gadā.

- Olimpiskā diena ir vienīgais vispasaules pasākums, ko ik gadu organizē olimpiskās kustības dalībnieki. Lielākā daļa nacionālo olimpisko komiteju piecos kontinentos izmanto šo iespēju, lai popularizētu olimpiskās vērtības – izcilību, draudzību, cieņu.

- LOK Olimpisko dienu rīko, apliecinot atbalstu olimpiskajiem ideāliem, veselīgam dzīvesveidam un godīgas spēles principiem sportā.

- No 2008. gada Olimpiskajā dienā ir iespēja tuvāk iepazīties ar olimpiskajiem sporta veidiem, satikt klātienē olimpiešus un kopā ar viņiem izmēģināt dažādus sporta veidus.

Izaicinājumu alkstošie pirmo reizi Liepājā startēs “Drosmes skrējienā”

Šoruden, 22. septembrī, aktīvās atpūtas vietā “Beberliņi” pirmo reizi Liepājā norisināsies piedzīvojumu un izturības pasākums “Drosmes skrējieni”, kura 7 kilometru garajā šķēršļu trasē izaicinājumu alkstošie varēs pārbaudīt savas fiziskās un mentālās spējas. “Drosmes skrējieni” vairākās vietās Latvijā norisinās jau trešo gadu. Šogad skrējiena 1. posms notika Ikšķilē, bet 1. septembrī tas būs Cēsīs, Gaujas Nacionālā parka teritorijā. Skrējienā cikls noslēgsies 22. septembrī Liepājā.

“Drosmes skrējieni” Liepājā būs atraktīvas piedzīvojumu sacensības brīvā dabā ar apmēram 7 kilometru garu trasi, kas visies cauri Beberliņu atpūtas vietai un tās piegulošajai teritorijai. 22. septembrī organizētās sacensības savā formātā ir līdzīgas iepriekšējos gados Liepājā notikušajam “Karostas mežglam”, lai gan “Drosmes skrējiena” organizatori trasi bez Beberliņu taku dabiskajiem šķēršļiem – grāvjiem, dubļu bedrēm un citiem dabas veidojumiem – papildinās ar dažāda lieluma un formas mākslīgi konstruētiem šķēršļiem.

“Sacensībās dalībniekiem līdz finišam vajadzēs pieveikt vismaz 35 šķēršļus, kas būs vienmērīgi izvietoti visā trases garumā, lai ikviens sajūstu piedzīvojuma garšu,” norāda sacensību organizators Mārtiņš Vēvelis no “Drosmes aģentūras”. “Trasē dabiskos šķēršļus papildināsim ar mākslīgi veidotiem, lai pārbaudītu dalībnieku spēku, veiklību un ātrumu, pārvarot koka barjeru sienas, virvju tīklus, dzeloņstieples, auto riepas, ledainus ūdens baseinus utt. Trasi interesantāku padarīs arī citi distances uzdevumi – smilšu maisu un koka blūžu nešana, akmeņu

vilkšana, traktora riepu velšana, arī atmiņas testi.”

“Pārvietošanās notiks pa dažādu veidu segumiem: smiltīm, ūdeni, dubļiem, purvu, mežu, betonu. Ir jābūt gataviem samērcēties,” brīdina organizatori. Ņemot vērā iepriekš minētos apstākļus, dalībniekiem kā obligāts ekipējums ir apavi, jo trasē var būt ķieģeļu lauskas, zari utt. Tāpat tiek rekomendēts uzvilkt garās bikses, kreklu ar garām piedurknēm un cimds. Organizatori norāda: “Sacensībās startējiet ar apaviem un apģērbu, ko nav žēl sabojāt, kā arī nodrošiniet sev maiņas drēbes.”

Skrējiena mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu, fitnesa un skriešanas kultūru, sniegt dalībniekiem un skatītājiem pozitīvas emocijas, motivāciju un kopības sajūtu. Sacensībās var piedalīties jebkura pilngadību sasniegusi persona. Dalībnieki aicināti pieteikties sieviešu, vīriešu un komandu klasēs. Komandas var būt vīriešu, sieviešu, kā arī jauktos sastāvos. Komanda ir 4 – 6 cilvēku grupa. Neatkarīgi no pārstāvētās klases, distanci komanda veic kopā un pilnā sastāvā. Par komandas finiša laiku tiks uzskatīts pēdējā biedra finiša laiks. Piedalīties sacensībās no 14 gadu vecuma drīkst tikai ar vecāku vai aizbildņu rakstisku atļauju, bet vēl jaunāki dalībnieki drīkst doties trasē tikai ar vecāku vai aizbildņu pavadību.

Sacensību distancē būs izvietots vismaz viens atsvaidzināšanās punkts, kurā būs pieejams ūdens un augļi.

Dalībnieki, kuri piedalījušies citos “Drosmes skrējiena” posmos, atzinīgi novērtē trases pārbaudījumus. “Patīkami bija tikt galā ar šķēršļiem, kuros vajadzēja parādīt ne tikai savu fizisko spēku, bet arī izmantot prātu, lai piegla-



bātu kādu kodu un citā vietā to nosauktu. Daudz piedzīvojumu, emocijas labas, vienīgi apavi izšķīda,” stāsta dalībnieki pēc finiša “Drosmes skrējienā” Ikšķilē.

Tiks apbalvoti 1. – 3. vietu ieguvēji vīriešu un sieviešu grupās, kā arī trīs ātrākās komandas.

Lai tie, kas vēlas startēt skrējienā, varētu laikus sagatavoties septembrī gaidāmajām sacensībām, no 27. augusta katru pirmo dienu “Drosmes aģentūras” sadarbības partneris Liepājā, ciņu un fitnesa klubs “Ballistic boxing club”, organizēs četru bezmaksas treniņu ciklu svaigā gaisā. Tie būs “Drosmes vakari”, kuros ikviens interesents varēs gatavoties skrējienam gan fiziski, gan mentāli. Šie vakaru treniņi dos iespēju sagatavot ķermeni, lai piedzīvojumu sacensības tiktu aizvadītas patīkamā un veselīgā gaisotnē. Treniņi tiks veidoti tā, lai ikviens varētu pielāgoties un palielināt savas spējas, uzlabot

fizisko sagatavotību. “Drosmes vakari” palīdzēs noskaņoties un saņemties paveikt ko interesantu un citādāku, gūt pozitīvas emocijas. Par “Drosmes vakariem” plašsaziņas līdzekļos būs detalizēta informācija.

Sacensībām var reģistrēties mājaslapā drosmesskrejieni.lv līdz 19. septembrim. Reģistrācija sacensību norises dienā būs iespējama tikai gadījumā, ja kādā no starta laikiem vēl būs pieejamas brīvas vietas. Reģistrēties sacensībām var katrs dalībnieks individuāli. Komandas reģistrāciju var veikt pārējo izvēlēta persona, kas apņemas informēt katru reģistrēto komandas dalībnieku par pasākuma nolikuma minētajiem noteikumiem.

“Drosmes skrējienā” Liepājā organizē biedrība “Drosmes aģentūra” ar Liepājas pilsētas atbalstu.

Vairāk informācijas par skrējienā – mājaslapā drosmesskrejieni.lv. ■

UZZIŅAI

“Drosmes skrējiena” norise 22. septembrī

No plkst. 9.00 sāksies dalībnieku reģistrācija un iesildīšanās. Reģistrācijā dalībniekiem jāierodas ne vēlāk kā vienu stundu pirms izvēlēta starta laika. Sacensībās paredzēti 7 dalīti starti ar laika intervālu 15 min. Starts tiek dots vienlaikus līdz 100 cilvēku lielai grupai.

1. starts 11.00
2. starts 11.15
3. starts 11.30
4. starts 11.45
5. starts 12.00
6. starts 12.15
7. starts 12.30

Pulksten 17.00 uzvarētāju apbalvošana.

Organizatori var mainīt apbalvošanas laiku, ņemot vērā radušos apstākļus.

Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāžu piedāvājums

Sporta joma	Audzēkņu vecums	Mēneša maksa	Nodarbību biežums	Papildus informācija	Skola	Kontaktpersona
Teniss	Zēni un meitenes no 5 gadu vecuma	21,34 eiro	Jaunākās grupas bērniem (5-9 gadi) treniņi notiek 3 reizes nedēļā, bet vecākajām grupām (10-16 gadi) - vismaz 5 reizes nedēļā.	Sporta skolā strādā 11 treneri (9 tenisa treneri un 2 vispārējās fiziskās sagatavotības treneri). Bērniem ir iespēja apmeklēt baseina nodarbības un VFS (vispārējā fiziskās sagatavotības) treniņus, kurus vada treneris Gundars Lauva un Gvido Šalms. Nodarbības notiek bez papildus maksas. Pašiem mazākajiem nodarbības notiek aizraujošā rotaļu formā, savukārt pašiem lielākajiem, augstākās sporta meistarības grupu audzēkņiem, ir iespēja piedalīties valsts un starptautiskos turnīros.	Liepājas Tenisa sporta skola	Jolanta Jaunzeme, tālr. 26425848, e-pasts: jolanta.jaunzeme@liepaja.lv
Futbols	Zēni un meitenes no 5 gadu vecuma	18,50 eiro	Jaunākās grupas bērniem (5-9 gadi) treniņi notiek 3 reizes nedēļā, bet vecākajām grupām (10-16 gadi) - vismaz 5 reizes nedēļā.	Futbola skolā nodarbojas audzēkņi no sākuma sagatavotības līdz augstākai sporta meistarībai. Perspektīvākie audzēkņi tiek iekļauti Futbola akadēmijas grupās. Futbola skolā strādā 20 sporta treneri.	Liepājas Futbola skola	Egils Trušēlis, tālr. 26630954
Basketbols	Zēni un meitenes no 6 -16 gadu vecuma (2012. - 2002. gads)	11,38 eiro	Jaunākās sākuma sagatavošanas grupas bērniem (6-9 gadi) treniņi notiek 3 reizes nedēļā, bet pārējām grupām no MT1 līdz MT7 (8-16 gadi) - no 4 līdz 5 reizes nedēļā. Mācību treniņi notiek Liepājas Olimpiskajā centrā (Brīvības ielā 39) un Īrētās Liepājas sporta zālēs darba dienās. Mājas un izbraukumu sacensības (sestdienās un svētdienās).	Mācību gada sezonas laikā mācību-treniņu grupu audzēkņiem ir iespējams apmeklēt 1 x nedēļā baseina un vispusīgās fiziskās sagatavotības nodarbības bez maksas, ko vada sporta skolas treneri. Sporta skolā ir 13 basketbola treneri.	Liepājas Sporta spēļu skola	Elita Platača, tālr. 63427473, 29233214, e-pasts elita.plataca@liepaja.lv , lsss@liepaja.lv
Volejbols	Zēni un meitenes no 7-16 gadu vecuma (2011. - 2002. gads)	11,38 eiro	Jaunākās sākuma sagatavošanas grupas bērniem (7-9 gadi) treniņi notiek 3 līdz 4 reizes nedēļā, bet pārējām grupām no MT1 līdz MT7 (8-16 gadi) līdz 5 reizēm nedēļā. Mācību treniņi notiek Liepājas Olimpiskajā centrā (Brīvības ielā 39) un Īrētās Liepājas sporta zālēs darba dienās. Mājas un izbraukumu sacensības (sestdienās un svētdienās).	Mācību gada sezonas laikā mācību-treniņu grupu audzēkņiem ir iespējams apmeklēt 1 x nedēļā vispusīgās fiziskās sagatavotības nodarbības bez maksas. Sporta skolā ir 5 volejola treneri.	Liepājas Sporta spēļu skola	Elita Platača, tālr. 63427473, 9233214, e-pasts elita.plataca@liepaja.lv , lsss@liepaja.lv
Hokejs	Zēni no 5 -15 gadu vecuma (2013. - 2003.gads)	30,00 eiro	Jaunākās sākuma sagatavošanas grupas bērniem (5-8 gadi) treniņi notiek darba dienās 3 līdz 4 reizes nedēļā, pārējām grupām no MT1 līdz MT7 (7-15 gadi) 4 līdz 5 reizes nedēļā. Mācību treniņi notiek Liepājas Olimpiskā centra ledushallē (Brīvības 3/7) un Īrētās Liepājas sporta zālēs. Mājas un izbraukumu sacensības (sestdienās un svētdienās).	Mācību gada sezonas laikā mācību-treniņu grupu audzēkņiem ir iespējams apmeklēt 1 x nedēļā vispusīgās fiziskās sagatavotības nodarbības bez maksas. Sporta skolā ir 10 hokeja treneri.	Liepājas Sporta spēļu skola	Kārlis Liepiņš, tālr. 27015007, e-pasts: karlis.liepins@liepaja.lv , lsss@liepaja.lv
Vieglatlētika	Zēni un meitenes no 5 -17 gadu vecuma (2012. - 2001.gads)	8,54 eiro	Jaunākās sākuma sagatavošanas grupas bērniem (5-10 gadi) treniņi notiek darba dienās 3 līdz 4 reizes nedēļā, pārējām grupām no MT1 līdz MT7 (8-17 gadi) 4 līdz 5 reizes nedēļā. Mācību treniņi notiek Liepājas Olimpiskā centra manēžā (Brīvības ielā 55), stadionā (Jūrmalas parks 3) un citās Liepājas Īrētās sporta zālēs.	Mācību gada sezonas laikā mācību-treniņu grupu audzēkņiem ir iespējams apmeklēt 1 x nedēļā baseinu bez maksas. Sporta skolā ir 7 vieglatlētikas treneri.	Liepājas Sporta spēļu skola	Diāna Lauva, tālr. 29228160, e-pasts diana.lauva@liepaja.lv
Mākslas vingrošana	Meitenes no 5 gadu vecuma	11,38 eiro	Jaunākās grupas bērniem (5-9 gadi) treniņi notiek 3 reizes nedēļā, bet vecākajām grupām (10-16 gadi) - vismaz 5 reizes nedēļā.	Nodaļā strādā 4 treneri	Liepājas Kompleksā sporta skola	Tatjana Ņikitina (20070005)
Sporta vingrošana	Meitenes un zēni no 5 gadu vecuma			Nodaļā strādā 8 treneri		Larisa Roslova (26472299), Irina Daņilova (26758807)
Džudo	Meitenes un zēni no 5 gadu vecuma			Nodaļā strādā 3 treneri		V. Ševkovs (29289483), V. Jaževičs 929494654)
Grieķu-romiešu un brīvā cīņa	Meitenes un zēnus no 5 gadu vecuma			Nodaļā strādā 4 treneri		J. Rērihs (29925512)
Bokss	Zēnus no 7gadu vecuma			Nodaļā strādā 3 treneri		R. Mičulis (27800384), Ņ. Androščuks (29950789)
Galda teniss	Meitenes un zēni no 7 gadu vecuma			Nodaļā strādā 1 trenere		R. Freiberga (29886298)
Šahs	Meitenes un zēni no 6 gadu vecuma			Nodaļā strādā 1 trenere		G. Sudmale (29662417)
Peldēšana	Meitenes un zēni no 5 gadu vecuma			Nodaļā strādā 10 treneri		LOC - M. Kručiņa (29175066) un/vai Sporta centrs "Ezerkrasts" - T. Korbane (26865357)
Florbols	Zēni un meitenes no 5 gadu vecuma	25 eiro 20 eiro daudz- bērnu ģimenēm	Jaunākās sākumsagatavošanas grupas bērniem (5-8 gadi) treniņi notiek darba dienās 3 līdz 4 reizes nedēļā, pārējām grupām 4 līdz 5 reizes nedēļā. Mācību treniņu process un sacensības notiek LOC Manežā (Brīvības ielā 55).	Vasarā tiek organizēta nedēļas diennakts treniņu nometne.	Biedrības "Florbola klubs "Kurši" - Florbola sporta skola	Gints Siliņš, tālr. 26449844, info@fkursi.lv un/vai Kaspars Klamers, tālr. 20328323

Liepājas Mākslas forums – mūsdienu pasaules mākslas šedevri “Lielajā dzintarā”

No 28. līdz 30. septembrim Liepājas koncertzālē “Lielais dzintars” aicina uz ikgadējo mūsdienu mākslas festivālu “Liepājas Mākslas forums”. Tas piedāvās vairāk nekā desmit dažādu žanru notikumus un aicinās klātienē sastapt spilgtus māksliniekus no Latvijas un savu žanru līderus no ārvalstīm – laikmetīgās mūzikas komponisti Evu Reiteri no Austrijas, komponistus Benu Frostu no Austrālijas un Danielu Bjarnasonu no Islandes, izcilo dejotāju Lizbetu Gruvezu no Beļģijas, pašmāju režisoru un mūziķi Vladislavu Nastavševu un daudzus citus. Festivāls sola pārsteigt ar Eiropas un pasaules skatuves mākslas šedevriem, izpausoties gan mūzikā un dejā, gan teātrī, kino, vizuālajā mākslā un vēl nepieredzētās dažādu žanru saplūsmēs. Mākslas foruma programma pieejama mājaslapā lielaisdzintars.lv.

Billetes uz foruma pasākumiem nopērkamas koncertzāles informācijas centrā, “Bīešu paradīzes” kasēs un internetā vietnē www.bilesuparadize.lv. Apmeklētājiem tiek piedāvāta arī festivāla kopbilete, kas līdz 1. septembrim pieejama par īpaši labu cenu.



Evas Reiteres un “Ictus Ensemble” programma skanēs kā oda melnholijai un melnām, skaistām skumjām. Dzidra balss bez vibrācijas, ģitāras stīgas, flauta un Evas Reiteres maigā viola da gamba.

Liepājas Mākslas forumu atklās laikmetīgās mūzikas grandī “Ictus Ensemble”

28. septembrī plkst. 19.00 mūsdienu mākslas festivālu “Liepājas Mākslas forums” koncertzālē “Lielais dzintars” atklās austriešu komponiste Eva Reitere un vadošais laikmetīgās mūzikas ansamblis “Ictus Ensemble” no Briseles. Koncertā “Melnāks par melnu”, kurā vijīgi sapludināta laikmetīgā un senā mūzika, saldserīgas melodijas ar simtiem reižu palēninātas popmūzikas dziesmām, varēs piedzīvot īstu renesanses mūzikas atdzimšanu. Eva Reitere spēlēs viola da gamba, Toms Povelss – elektrisko un akustisko ģitāru, Mihaels Šmids – flautu, bet soprāns Terēza Dlouhija klausītājus apburs ar renesanses mūzikai raksturīgo dzidro dziedājumu.



Vladislava Nastavševa lēno deju vakars

Lēno deju vakarā 28. septembrī plkst. 21.00 koncertzālē “Lielais dzintars” režisors un mūziķis Vladislavs Nastavševs kopā ar eksperimentālās mūzikas grupu “Ezeri” klausītājiem jaunā skanējumā izpildīs iemīļotas dziesmas no paša veidotajām izrādēm. “Lēno deju vakars” būs reizē gan koncerts, gan sajūtu notikums – valdīs atmosfēra, kas iedrošina cilvēkus dejot, ļaujoties mūzikas valdzinājumam un otra cilvēka klātbūtnei, uzrunājot apmeklētājus, sola pats mākslinieks. Deju vakaru organizē “Lielais dzintars” sadarbībā ar “Piena svētkiem”.

Izrādīs Eiropā labākās īsfilmas

Liepājas Mākslas foruma apmeklētāji aicināti skatīt piecpadsmit aizvadītā gada labākās īsfilmas, kas izvirzītas Eiropas Kinoakadēmijas balvai. Filmu izlase veidota

kā visaptverošs apskats tam, kāds šodien ir Eiropas kino tā visdrosmīgākajā un krāšņākajā formā – īsfilmā. Tās 29. septembrī “Lielajā dzintarā” varēs vērot trīs dažādos seansos – plkst. 12.00, plkst. 13.45 un plkst. 15.30. Kinodarbi uzrunās gan lielus, gan mazus skatītājus. Īsfilmu maratona organizē “Lielais dzintars” sadarbībā ar Rīgas Starptautisko kino festivālu un Eiropas Kinoakadēmiju.



“Solaris” ir kluss, mierīgs un emocionāls simfonisks skaņdarbs, kas vienlaikus ir dziļi iespaidojošs un pārpasaulīgs kā zinātniskās fantastikas klasika.

Liepājas Mākslas foruma centrālais notikums – simfoniskā svīta “Solaris”

29. septembrī plkst. 17.00 izskanēs divu izcilu mūsdienu komponistu Bena Frosta (Austrālija) un Daniela Bjarnasona (Islande) simfoniskā svīta “Solaris”. Komponisti svītu radījuši, iedvesmojoties no krievu kino ģēnija Tarkovska filmas “Solaris” un minimālista Braiena Eno ambientās mūzikas. Liepājā svītu Bjarnasona vadībā izpildīs vieni no spilgtākajiem mūsdienu mūzikas interpretiem Latvijā – kamerorķestris “Sinfonietta Rīga”. Elektronisko mūziku spēlēs pats komponists Bens Frosts.



“Gruvezas kustību precizitāte ir apburoša, un to atkārtojums – hipnotizējošs. Viņa galvu uz priekšu noliec miljoniem reižu, griežas un griežas miljoniem reižu. Līdz sasniedz reiboni. Viņa un skatītājs.” (Šveices laikraksts “Tribune de Genève”)

Lizbeta Gruzeza izdejos Bobu Dilanu

29. septembrī plkst. 22.30 Liepājas Mākslas forums aicina uz dejas izrādi “Lizbeta Gruzeza izdejo Bobu Dilanu”, kur intīmā vakara gaisotnē pasaulslavenā beļģu horeogrāfe un dejotāja Lizbeta Gruzeza dejā saplūdis ar popmūzikas poēta Boba Dilana aizkustinošajām dziesmām. Gruzezai dejojot, Boba Dilana 60. un 70. gadu dziesmas uz vinila platēm atskaņos komponists Mārtens van Kauenbergs.



Koncertuzvedums visai ģimenei “Meža dziesmas”

30. septembrī plkst. 11.00 bērni kopā ar vecākiem Liepājas koncertzālē “Lielais dzintars” aicināti uz sirsnīgu “Baltā vilka trio” koncertuzvedumu “Meža dziesmas”.

Programma tapusi, komponistam Edgaram Raginskim iedvesmojoties no Jāņa Baltvilka dzejas – sirsnīgas mīlestības pret apkārtējo dabu, labestības, iejūtības un cieņas. Koncertuzvedumā ģimenes aicinātas aktīvi līdzdarboties, tās gaidīs “Baltā vilka brālības” zīmogi, krāsu darbi, Jāņa Baltvilka mīklu minēšana un dziesmu dziedāšana. Uzvedumā dziedās Madara Botmane, saksofonu spēlēs Arvīds Kazlauskis, klavieres – Rihards Plešanovs. Pasākumu organizē “Lielais dzintars” sadarbībā ar “Latvijas koncertiem”.



Nils Bergs ir zināms kā viena no ietekmīgākajām balsīm Skandināvijas dzejā. Koncerta pieredze pārsteidz – tajā tiek nojaukta robeža starp digitālo un akustisko tehniku.

Nila Berga trio no Zviedrijas

Mūsdienu mākslas festivāla “Liepājas Mākslas forums” trešajā dienā, 30. septembrī, plkst. 17.00 neierastu dzeja un pasaules mūzikas saspēli ar video projektoru galvenajā lomā uzburs Nila Berga *Cinemascope* dzeja trio. Grupa izmanto video ierakstus ar dziedātājiem un mūziķiem no visas pasaules, rada jaunu mūziku un ved muzikālā video ceļojumā uz Butānu, Teksasu, Osaku un Indiju.

“Dirty Deal Audio” seanss

Liepājas Mākslas forumu 30. septembrī plkst. 18.30 noslēgs Latvijas elektroniskās mūzikas vakars, kurā tiks akcentēti aktuālākie Latvijas nepieradinātās elektroniskās mūzikas skatuves projekti. Vakara gaitā dzīvajā izpildījumā būs dzirdamas gan dažādas deju mūzikas formu mutācijas un eksperimenti ar skaņu, gan klasiskākas elektroniskās mūzikas formas, piemēram, tehno un bītu mūzika. Ar audiovizuāliem priekšnesumiem uzstāsies “Figūras”, “ELVI”, “ΩTek”, “Sign Libra”, “PRAGAI”, “Kodek”, “Ina Vare” un “N1L”.

Laikmetīgās mākslas izstāde “Viņas spējas”

No 13. septembra līdz 31. oktobrim koncertzāles “Lielais dzintars” mākslas telpā “Civita Nova” skatāma laikmetīgās mākslas izstāde “Viņas spējas”. Tā ir grupas izstāde, kas apvieno septiņu jaunās paaudzes autoru darbus, veicot estētiskas un tematiskas paralēles ar čehu režisora Jaromila Jireša 1970. gada filmu “Valērija un viņas brīnumu nedēļa”. Izmantojot sirreālisma, fantastikas un šausmu žanram raksturīgus elementus, dažādos medijos atklāsies stāsts par sievietes ceļu no bērnības līdz briedumam, viņas ārējā veidola un iekšējās pasaules transformācija un cīņa. Izstādi organizē “Lielais dzintars” sadarbībā ar “Mākslai vajag telpu”. Ieeja bez maksas.

Ērika Caunes un Daiņa Rubeņa sienas gleznojums “Atlants”

28. septembrī plkst. 17.00 tiks atklāts Ērika Caunes un Daiņa Rubeņa monumentālais fasādes gleznojums “Atlants”. Tas ir kā metaforisks salīdzinājums – cilvēcis pret pārcilvēcis, izturība pret trauslumu, atbildība pret sevi un citiem. Gleznojums vēsta par gara brīvību. Spēks, izturība un atbildība ir īpašības, kas virza sabiedrību caur vēstures lokiem. Šī gleznojuma varonis ir Senās Grieķijas mitoloģiskais tēls Atlants. Mākslinieki sengrieķu tēlu pielīdzina mūsdienām, kur gan indivīdi, gan pilsētas kopumā ir savas attīstības plānotāji, tīstotāji un baudītāji. Apmeklējums – bez maksas.