

# Katram Liepājniekam



LIEPĀJA

2017 | 29. AUGUSTS

[www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv) | /liepajalv


Liepāja – trešā populārākā tūristu vieta pēc Rīgas un Jūrmalas

&gt; 2. lpp.



“Pasaule Lielajā dzintarā” turpināsies arī rudenī

&gt; 16. lpp.

## Skolas laiks



Uldis Sesks,  
Liepājas domes priekšsēdētājs

**P**ēc dažām dienām klāt 1. septembris, kas tradicionāli ievada jaunu posmu Liepājas skolēnu, viņu vecāku un, protams, visu pedagogu dzīvē. Tā ir diena, kad atkal atsākas ceļš uz zinību pasauli, diena, kad pēc vasaras brīvlaika atkal satiekas draugi, diena, kad klasēs atkal ienāk skolotāji, un, nenoliedzami, pavisam īpaši svētki tie ir aptuveni 800 mazajiem pirmklasniekiem, kas šogad tikai uzsāks skolas gaitas.

Taču atšķirībā no citiem gadiem, šis mācību gads nāk ne tikai ar atkalsatikšanās prieku un nelielo satraukumu par priekšā stāvošajiem zinību apgūšanas izaicinājumiem, bet arī ar dažādām organizatoriskām mācību procesa izmaiņām, ko neizbēgami ievieš uzsāktā Liepājas vispārīgā izglītības skolēnu un citu mācību iestāžu modernizācija. Tie ir tehniski darbi, kas skar gan telpu pārbūvi un remontu, gan arī mūsdienīga aprīkojuma ieviešanu, un saprotams, ka tas nevar notikt pilnīgi nemanāmi vai neietekmējot ikdienas gaitas. Vērienīgie modernizācijas darbi nes sev līdzī arī zināmas izaicīgas neērtības un nepieciešamību pielāgoties. Tie ievieš zināmas izmaiņas atsevišķās skolās, uz laiku mācības organizējot citās telpās. Tas neizbēgami prasīs spēju arī pedagogiem pielāgoties pagaidu apstākļiem, kā arī pašiem bērniem un viņu vecākiem pierast pie izmaiņām jau ierastajā kārtībā. Taču jāpatur prātā, ka tās visas ir pārejošas neērtības, lai mūsu bērniem jau pēc pavisam neilga laika būtu pilnīgi cita mācību vide, kura iedvesmo un stimulē augstākiem sasniegumiem.

» 3. lpp.

## Jaunais mācību gads sāksies ar pārmaiņām skolu ierastajā ritmā



**Lielākā daļa Liepājas izglītības iestāžu jau gatavas jaunajam mācību gadam, taču vairākās skolās un bērnudārzos nākas pārkārtot mācību procesu, lai veiktu plānotos remontdarbus, izmantojot prāvu Eiropas Savienības finansējumu, un skolēni turpmāk varētu mācīties atjaunotās un mūsdienīgās mācību telpās.**

Tuvāko gadu laikā desmit Liepājas skolu mācību vides modernizācijā, īstenojot vairākus projektus, plānots ieguldīt kopumā 10,4 miljonus eiro. 85 procentus šajā projektā ieguldīs Eiropas Savienība, bet 15 procenti būs pašvaldības līdzfinansējums.

Plānoto darbu lielā apjoma un Izglītības un zinātnes ministrijas noteiktā termiņa dēļ atjaunošanas darbi vairākās izglītības iestādēs notiks arī jaunā mācību gada laikā. Tik liela apjoma darbus nav iespējams paveikt tikai vasarā, kad skolēniem ir brīvlaiks. Lai nodrošinātu mācību gada nepārtrauktību, jau kopš pavasara

kopīgi ar iesaistīto skolu vadītājiem un skolēnu vecākiem tika domāts par alternatīviem variantiem un telpām, kur nodrošināt mācību procesu un bērnu drošību. Būvdarbi kopš mācību gada beigām notiek pirmajā projektā "Liepājas Valsts 1. ģimnāzijas attīstība par metodisko centru STEM un IKT jomā". Plānots tos pabeigt līdz oktobra beigām. Būvdarbi šajā skolā neietekmēs mācību gada sākumu un skolēnu drošību, jo skolas iekštelpās darbs būs pabeigts, bet skolas iekšpagalms līdz visu darbu pabeigšanai būs norobežots un apsargāts. Visa projekta beigu termiņš ir 2018. gada 30. jūnijs.

Savukārt otrā projekta "Liepājas vispārīgā izglītības skolēnu un citu mācību iestāžu modernizācija" 1. kārtā plānots modernizēt A. Puškina Liepājas 2. vidusskolu, Draudzīgā aicinājuma Liepājas pilsētas 5. vidusskolu un Raiņa Liepājas 6. vidusskolu. Plānoto darbu termiņi ir mazliet nobīdījušies, jo sākotnēji projektētāji nenoņēva Liepājas pilsētas Izglītības

parvaldei saskaņotus būvprojektus, pēc līguma nosacījumiem tas bija jāizdara līdz 9. aprīlim. Šobrīd tiek gaidīti ekspertu atzinumi par šiem būvprojektiem. Tad jāsaņem būvatļauja no būvvaldes un jāuzsāk iepirkuma procedūra. Ja viss noritēs bez iebildumiem, tad būvniecības darbi varētu sākties oktobra vidū.

Atjaunošanas darbi katrā izglītības iestādē ir plānoti 6 – 10 mēnešu garumā, ņemot vērā veicamo darbu apjomu un iespējamās mācību procesa nodrošināšanai. Pašlaik notiek iepirkumu dokumentācijas sagatavošana un publiskās iepirkumu procedūras.

Nodrošināt skolēnu drošību ēkās, kurās tiek veikti tik plaši atjaunošanas darbi, ir sarežģīti, piemēram, Raiņa Liepājas 6. vidusskolā tiks modernizēta gan ēka, gan sporta laukums. Tāpēc pašvaldībā tika pieņemts lēmums pārvietot skolēnus būvdarbu laikā no Liepājas A. Puškina 2. vidusskolas uz Liepājas 8. vidusskolu un no Raiņa

Liepājas 6. vidusskolas uz bijušo Liepājas Valsts tehnikuma ēku K. Ukstiņa ielā 19/23 un dažām blakus esošām telpām.

Šis pārvietošanas process jau iepriekš tika saskaņots ar skolēnu vecākiem un skolu administrācijām, skolēnu ēdinātājiem, dažādām kontrolējošām institūcijām. Lai nodrošinātu mācību procesa nepārtrauktību un pārvietošana nebūtu jāveic mācību gada laikā, kas noteikti radītu daudz lielāku nesapratni gan skolēnos, gan viņu vecākos un skolotājos, vasarā veikti visi priekšdarbi, lai sagatavotos jaunajam mācību gadam un audzēkņi varētu ierasties citās labiekārtotās telpās.

Šobrīd ir izsludināta iepirkumu procedūra Draudzīgā aicinājuma Liepājas pilsētas 5. vidusskolas telpu atjaunošanas darbiem, kas mācību procesu būtiski neietekmēs, jo darbi tiks veikti pakāpeniski atsevišķās telpās.

» 11. lpp.



Iedzīvotāji bieži vērsas pilsētas būvvaldē ar dažādiem jautājumiem par balkonu un lodžiju aizstiklošanu. Liepājas būvvalde atgādina, ka būvnieciskas darbības pilsētā, tai skaitā lodžiju (taču ne balkonu!) aizstiklošanu, regulē valsts likumdošana un pašvaldības izdoti saistošie noteikumi.

Liepājas "Teritorijas izmantošanas un apbūves noteikumu" (turpmāk TIAN) 78. punkts nosaka: "Aizliegts patvaļīgi mainīt vai pārveidot ēku daļas, fasādes, apdari, logus, ārdurvis, jumtus, kāpņu un balkonu margas, citus funkcionālus un dekoratīvus elementus."

TIAN 78. punkts pilnībā attiecas uz lodžijām – tās nav atļauts pārveidot, kā katram ienāk prātā, bet tikai atbilstoši būvvaldē saskaņotam, visam namam vienotam risinājumam, par kura izstrādāšanu iepriekš vienojies nama dzīvokļu īpašnieku vairākums – 50% +1.

Citi normatīvie akti nosaka šādu regulējumu:

Ministru kabineta 2014. gada 2. septembra noteikumu Nr.529 "Ēku būvnoteikumi" 7. punkts:

"7. Būvniecības ieceres dokumenti nav nepieciešami:

7.5. otrās vai trešās grupas dzīvojamās ēkas lodžiju aizstiklošanai (izņemot valsts aizsargājamās kultūras pieminekļus), nemainot ārējo izvietojumu, ja tiek ievēroti šo noteikumu 42. punktā minētie nosacījumi;

42. Ēkas fasādes apliecinājuma karte nav nepieciešama, ja otrās vai trešās grupas dzīvojamā ēkā (izņemot valsts aizsargājamās kultūras pieminekļus) plānota lodžiju aiz-

# STIKLOT VAI NESTIKLOT?

## Kas jāzina par lodžijām un balkoniem



**Konsultēties par lodžiju stiklošanas vai citu ieceru likumīgu īstenošanu var Liepājas būvvaldes Arhitektūras daļā.**

stiklošana, neveicot citus fasādes būvdarbus, un būvvaldē iesniegts "Dzīvokļa īpašuma likumā" noteiktajā kārtībā pieņemts lēmums par lodžiju aizstiklošanas pieļaujamību un saskaņota ēkas vizuālā izskata un attiecīgās fasādes lodžiju aizstiklojuma skice vai pase ar skaidrojošu aprakstu."

Tātad vienkāršākais doku-

mentācijas veids ir visai mājai vienotas lodžiju aizstiklojuma pases (skices) ar skaidrojošu aprakstu izgatavošana. Taču lodžiju aizstiklošanu var paredzēt arī fasādes vienkāršotās atjaunošanas apliecinājuma kartē vai arī būvprojektā.

Šeit runa ir par lodžiju stiklošanas kārtību, taču tā nav attiecināma uz balkoniem.

TIAN 76. punkts nosaka, ka aizliegts aizstiklot balkonus, izņemot gadījumus, kad mājai izstrādāts vienots būvprojekts. Aizliegums saistīts ar balkonu konstruktīvās noturības risku, tātad cilvēku drošību.

Likumiem un noteikumiem

neatbilstošu lodžiju aizstiklojumu dzīvokļu īpašnieki mēdz skaidrot tā: logu ielicējs (no logu izgatavošanas vai būvniecības pakalpojumu sniedzējiem) paudis pārliecību par veikto darbu atbilstību visiem noteikumiem vai pat apgalvojis, ka uzstādīšana ir saskaņota ar būvvaldi.

Iesakām nepaļauties uz mutvārdu solījumiem, bet palūgt uzrādīt saskaņojuma dokumentu. Atbildīgs par aplami aizstiklotu lodžiju (par administratīvā soda nomaksu par nelikumīgu būvniecību, nelikumīgā stiklojuma demontāžas izdevumiem utt.) būs šis lodžijas īpašnieks, nevis logu licējs, izgatavotājs, pārdevējs vai ieteicējs.

Savukārt logu licējiem (pārdevējiem un izgatavotājiem) vajadzētu pieņemt pasūtījumu

tikai tad, ja klients var uzrādīt būvvaldē saskaņotu dokumentāciju.

Raksturīga kļūme ir pārliecība, ka reiz saskaņots risinājums derīgs mūžīgi. Pirms ilgāka laika koka vai cita materiāla rāmjos pēc privātiem pasūtījumiem ielikto stiklojumu "derīguma termiņš" ir tikai līdz namu fasāžu kompleksai atjaunošanai vai pārbūvei, kas Liepājā parasti ir saistītas ar ēku siltināšanu.

Ēkas energoefektivitātes paaugstināšanas darbu pabeigšanas brīdī fasādei pilnībā jāatbilst projekta risinājumiem, arī attiecībā uz lodžijām – ar vai bez stiklojuma, bet, ja ar stiklojumu, tad vienīgi ar projektā paredzēto rāmju materiālu, krāsu un dalījumu. Tas viss – atbilstoši nama īpašnieku kopības izvēlei, likumīgi dokumentētam lēmumam un saskaņotiem rasējumiem.

Būvvalde neizskata projektu, ja tiem nav īpašnieku kopības akcepta. Daudzdzīvokļu namu kopīpašniekiem jāapzinās, ka, lai ietekmētu visas izvēles, regulāri un aktīvi jāpiedalās savu namu īpašnieku kopsapulcēs un aptaujās, jāinteresējas par namiem izstrādāto projektu risinājumiem, kurus viņi drīkst apšaubīt vai pat prasīt mainīt. Tomēr galīgos lēmumus, atbilstoši "Dzīvokļa īpašuma likumam", nosaka vairākuma griba, ne individuālās vēlmes.

Konsultēties par lodžiju stiklošanas vai citu ieceru likumīgu īstenošanu katrā konkrētā namā var Liepājas būvvaldes Arhitektūras daļā apmeklētāju pieņemšanas laikos (trešdienās no pulksten 9.00 līdz 12.00 un no pulksten 14.00 līdz 17.00) atkarībā no nama atrašanās vietas pilsētā, vērstoties pie Vecliepājas rajona arhitektes Guntas Šņipkes vai Jaunliepājas un Karostas rajona arhitektes Ivetas Ansones. ■■

## Pieņemti jauni saistošie noteikumi par pašvaldības dzīvokļu piešķiršanu

17. augustā Liepājas pilsētas domes sēdē apstiprināti jauni saistošie noteikumi "Personu, kurām nepieciešama pašvaldības palīdzība dzīvokļa jautājumu risināšanā, reģistrācijas un pašvaldības palīdzības sniegšanas kārtība", kas nosaka to, kā piešķirami dzīvokļi pilsētai nepieciešamiem speciālistiem, kā arī paredz daudz citu izmaiņu attiecībā uz sociālo dzīvokļu izīrēšanu, pašvaldības dzīvokļu maiņu utt.

Pašvaldības dzīvokļus izīrēšanai jaunajiem speciālistiem piešķir jomās, kurās konstatēts nepietiekams kvalificētu speciālistu nodrošinājums. Tos piešķir ne ilgāk kā uz trim gadiem, kamēr speciālists ir darba attiecībās. Iestāde, kura piesaistījusi attiecīgo speciālistu, vērsas Mājokļu daļā un pierāda, ka šis speciālists Liepājā ir ļoti svarīgs, jo uz vietas tādu nav iespējams atrast. Tad dome slēdz sadarbības līgumu ar attiecīgo iestādi un meklē nepieciešamo dienesta dzīvokli.

Rindā uz sociālajiem dzīvokļiem tāpat kā līdz šim reģistrē tās maznodrošinātās personas, kuras ir pašvaldības īpašumā esošu

dzīvojamo telpu un nodod to pašvaldībai, jo vēlas irēt dzīvokli Sociālajā dzīvojamā mājā vai Veco ļaužu dzīvojamā mājā.

Jaunums ir tas, ka iespēja irēt dzīvokli sociālajā mājā būs arī atsevišķi dzīvojošām pensijas vecumu sasniegušām personām vai atsevišķi dzīvojošām personām ar invaliditāti, kuras savu īpašumā esošo dzīvokli pēc palīdzības saņemšanas piekrīt bez atlīdzības atsavināt pašvaldībai, lai to varētu izīrēt citiem rindā gaidītājiem.

Rindā uz pašvaldības dzīvokļiem var tikt uzņemtas personas, kuras irē dzīvojamo telpu Sociālajā dzīvojamā mājā un regulāri pilda sociālās dzīvojamās telpas īres līguma nosacījumus.

Pašvaldības dzīvokļa īrei arī turpmāk varēs reģistrēties ģimenes ar nepilngadīgiem bērniem, kuras ne agrāk kā pēc sešiem mēnešiem atgriezušās no ārzemēm, pirms tam bijušas deklarētas Liepājā, kā arī oficiāli uzrādījušas savu dzīves vietu ārzemēs.

Palīdzības saņemšanai irētā dzīvokļa apmaiņā pret citu irējamo dzīvojamo telpu reģistrē per-

sonas, kuras vēlas pašvaldības īpašumā esošo vai tās nomāto dzīvojamo telpu apmainīt pret mazāku vai pret dzīvojamo telpu, par kuru jāmaksā zemāka maksa par pakalpojumiem.

Turpmāk īres līgumi uz pašvaldības dzīvokļiem tiks slēgti tikai uz noteiktu termiņu līdz 10 gadiem, jo tā ir palīdzība uz laiku. Īres līgumā tiks iekļautas saistības, kas paredz īrnieka tiesības prasīt īres līguma pagarināšanu, ja īrnieks pilda līguma nosacījumus un īrniekam vai viņa ģimenes locekļiem nepieder citas dzīvošanai derīgas telpas.

Šobrīd uz pašvaldības dzīvokļiem pirmās kārtas rindā reģistrētas 70 personas, vispārējā rindā reģistrētas 193 personas, uz sociālajiem dzīvokļiem – 32. Savukārt izīrēšanai iespējams piedāvāt 123 dzīvokļus ar dažādu labiekārtojuma līmeni.

Saistošie noteikumi stāsies spēkā pēc saskaņošanas Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijā un publicēšanas oficiālajā izdevumā "Latvijas Vēstnesis" un Liepājas pilsētas domes mājaslapā [www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv). ■■

## Liepāja ir trešā populārākā tūristu vieta pēc Rīgas un Jūrmalas

Šā gada 2. ceturksnī Latvijā tūristu mītnēs apkalpoti 694,2 tūkstoši viesu, Liepāja ceturksnī uzņēmusi 8,4% Latvijas viesu – liecina Centrālās statistikas pārvaldes jaunākie dati.

Kopumā 2017. gada 2. ceturksnī tūristu mītnēs apkalpoti 198,9 tūkstoši Latvijas iedzīvotāju, un tas ir par 10,3% vairāk nekā 2016. gada 2. ceturksnī, savukārt pavadīto nakšu skaits palielinājies par 15,2% un ir 389,3 tūkstoši.

Vispopulārākās Latvijas iedzīvotāju apmešanās vietas bija Rīgā, kur apmetās 23,8% viesu, Jūrmalā – 8,6%, Liepājā – 8,4%, Daugavpilī – 4,4%, Ventspilī – 3,7% un Siguldas novadā – 2,3%.

"Plūcam sava darba augļus – visu gadu ļoti mērķtiecīgi piedaloties dažādās izstādēs, kā arī aktīvi Lietuvas medijos un internetā reklamējot mūsu pilsētu, esam sasnieguši vienu no mērķiem, un šovasar Liepājas ielās redzams daudz vairāk lietuviešu. Liepāju šogad iecienījuši ne tikai Latvijas tūristi, daudzviet pilsētā dzirdama arī lietuviešu valoda. To izjūt gan vietējie uzņēmēji viesnīcās, gan ēdinātāji un tūrisma jomā strādājošie. Turpmāk strādāsim ar vēl lielāku jaudu, lai Liepājai pievilinātu jaunus viesus," atzīst Liepājas reģiona Tūrisma informācijas biroja vadītāja Inta Šoriņa. ■■

# Skolas laiks

» 1. lpp.

Mērķis un uzdevums mums visiem ir viens – mūsu bērniem radīt labākus mācību apstākļus. Tādēļ varu tikai aicināt un lūgt visus būt saprotošiem un pretimnākošiem, ejot cauri šim pārmaiņu procesam.

Es labi zinu, ka būs arī tādi, kas rauks degunus par šiem remontdarbiem, sakot, kāpēc tas vispār nepieciešams un kāpēc to nevar darīt kaut kad vēlāk. Es piekritu, ka vislabāk visus darbus būtu bijis veikt vasaras brīvlaikā, kad skolēniem mācību gaitās ir pārtraukums un vairums izglītības iestāžu ir tukšas. Diemžēl šajā jomā esam atkarīgi ne tikai no savas gribas un saviem plāniem. Tā kā modernizācijas darbiem tiek piesaistīti vairāk nekā 10

miljoni Eiropas Savienības struktūrfondu finansējuma, projekta īstenotāji ir atkarīgi arī no šo fondu apgūšanas diktētajiem noteikumiem, laika grafikiem, iepirkumu procedūrām, dažādām pārsūdzībām un citiem procesiem. Ir skaidrs, ka šī ir mūsu iespēja Liepājas izglītības iestādes pielāgot 21. gadsimta izglītības prasībām un tendencēm. Mēs varam no šīs iespējas atteikties un samierināties ar tādām skolām, kādas tās ir šobrīd, cenšoties ar pašvaldības budžeta līdzekļiem ik vasaru pielabot kritiskākos objektus, bet varam arī mērķtiecīgi, visaptveroši un pamatīgi sakārtot visas izglītības iestādes, turklāt piesaistot ārējo finansējumu. Manuprāt, mūsu bērni to ir pelnījuši. ■■

# Liepājas pašvaldības 2017. gada budžets pildās atbilstoši plānam

**Liepājas pilsētas budžets šā gada pirmajā pusgadā pildās atbilstoši plānam – ieņēmumi pirmajā pusgadā ir 48,78 miljoni eiro, kas ir 54,02% no gadā plānotā.**

Pamatbudžeta ieņēmumus pirmajā pusgadā veido šā gada ieņēmumi 43,07 miljonu eiro apmērā, saņemtie kredītlīdzekļi – 0,141 miljons eiro – un atlikums gada sākumā – 5,58 miljoni eiro.

Ieņēmumu lielāko daļu – 21,17 miljonus eiro – veido nodokļu ieņēmumi (iedzīvotāju ienākuma nodoklis, nekustamā īpašuma nodoklis un azartspēļu nodoklis), kas pirmajā pusgadā iekasēti 51,20% apmērā no gadā plānotā. Nenodokļa ieņēmumi (ieņēmumi no īpašumu pārdošanas, nodevām, sodu apmaksas un citiem nenodokļu ieņēmumiem) saņemti 1,30

miljonu eiro apmērā, kas ir 96% no gadā plānotā. Lielāko daļu no šīs summas – 1,1 miljonu eiro – veido SIA "Liepājas enerģija" dividendes, kas novirzītas daudzdzīvokļu māju iekšpagalumu labiekārtošanai un projektu finansējumam. Budžetu papildina arī transfertu ieņēmumi, tajā skaitā valsts un Eiropas Savienības finansējums projektu realizēšanai 16,69 miljonu eiro apmērā, kas ir 57,20% no plānotā, un budžeta iestāžu ieņēmumi 3,89 miljonu eiro apmērā, kas ir 49,35% no plānotā.

Savukārt pašvaldības pamatbudžeta izdevumus šā gada pirmajā pusgadā veido 40,33 miljoni eiro, kas ir 43,41% no gadā plānotā. Salīdzinot ar 2016. gadu, šā gada budžeta papildu izdevumi saistīti ar sociāli ekonomiskās situācijas uzlabošanu, kas ietver minimālās

algas palielināšanu, pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogu atalgojuma palielināšanu, speciālās ēdināšanas nodrošināšanu pirmsskolas izglītības iestādēs, līdzfinansējuma pieaugumu mazo un vidējo uzņēmumu projektu atbalstam, braukšanas maksas atvieglojumu piešķiršanu plašākam iedzīvotāju lokam, kā arī pabalstu pieaugumu dažādām personu grupām.

Tāpat pirmā pusgada budžeta izdevumos iekļauta ar Eiropas Savienības struktūrfondu līdzfinansēto projektu īstenošanu un uzturēšanu saistīto izdevumu segšana, kā, piemēram, Liepājas Olimpiskā centra manēžas būvniecība, Krūmu ielas pārbūve, slēgto tenisa kortu projektēšana, Liepājas Valsts 1. ģimnāzijas ēkas renovācija un pagalma labiekārtošana un citi attīstības projekti. ■■

## VESELĪBAS VEICINĀŠANAS AKTUALITĀTES SEPTEMBRĪ

Liepājas pilsētas pašvaldības projekta Nr.9.2.4.2/16/1/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros Liepājā norisinās veselības veicināšanas aktivitātes dažādām mērķgrupām. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda līdzekļiem.

Pasākums	Nodarbību saturs	Nodarbību vadītājs	Datums	Norises vieta	Organizators	Papildu informācija
<b>Bezmaksas nūjošanas pamatu ievadnodarbības</b>	Ikvienam interesentam sadarbībā ar biedrību "Nūjo ar vēju!" būs iespēja iepazīt nūjošanas sporta veidu un apgūt tā pamatprincipus sertificēta instruktora Imanta Ločmeļa vadībā.	Nūjošanas instruktors Imants Ločmelis	1. cikls – 4., 6. un 8. septembrī, 2. cikls – 13., 15. un 18. septembrī	Tikšanās Jūrmalas parkā	Biedrība "Nūjo ar vēju!"	Vietu skaits ierobežots. Iepriekš pieteikties pa tālruni 26462030 (Benita) vai rakstot e-pastu <a href="mailto:nujoarveju@inbox.lv">nujoarveju@inbox.lv</a> . Visi interesenti tiks nodrošināti ar nūjām, kuras tiks pielāgotas katram individuāli.
<b>Bezmaksas nodarbību cikls "Pareiza fizisko aktivitāšu uzsākšana"</b>	Uz nodarbību ciklu aicināts ikviens interesents, kas vēlas uzsākt aktīvi nodarboties ar sportu un iekļaut fiziskās aktivitātes savā ikdienā, taču trūkst informācijas, kā to izdarīt, kā to darīt pareizi, lai uzlabotu veselību. Katrā nodarbībā ir gan teorētiskā, gan praktiskā daļa. Praktiskajā daļā būs iespēja iepazīties ar dažādiem vingrinājumiem, pilatēm, aprēķināt individuālo pamata vielmaiņu un diennaktī nepieciešamo kaloriju daudzumu, apgūt kinētisko vingrinājumu pielietošanu ikdienā u.c. Plašāka informācija: <a href="https://www.liepu.lv">https://www.liepu.lv</a> .	Fizioterapeite Agnese Krētaite, uztura speciāliste Liga Ēriksone un veselības vingrošanas speciāliste Helēna Vecenāne	5., 7., 11. un 13. septembrī	Liepājas Universitātes studiju korpusā K. Valdemāra ielā 4, zālē, 2. stāvā	Liepājas Universitāte	Vietu skaits grupā ierobežots. Iepriekš pieteikties, zvanot Ligai Apenītei pa tālruni 20234301 vai rakstot e-pastu <a href="mailto:liga.apenite@liepu.lv">liga.apenite@liepu.lv</a> . Dalībniekiem ieteicams ierasties ērtā apģērbā, līdzīgi ņemot sporta apavus.
<b>Bezmaksas vingrošanas nodarbības cilvēkiem ar invaliditāti</b>	Vingrošanas nodarbības, ievērojot pilašu vingrošanas sistēmu, kas paredzēta dziļās muskulatūras nostiprināšanai un neiro muskulārā līdzsvara atjaunošanai.	Sporta instruktore pilatēs Kristīne Kleiņšmite	Katru piektdienu no plkst. 11	Liepājas Neredzīgo biedrības telpās, Ganību ielā 197/205.	Liepājas Neredzīgo biedrība	Vietu skaits ierobežots. Iepriekš pieteikties, zvanot Zandai Krūmiņai pa tālr. 26056026 (darba dienās līdz plkst. 17) vai rakstot e-pastu <a href="mailto:info@redzigaismu.lv">info@redzigaismu.lv</a> . Vēlams ierasties īsu brīdi pirms nodarbības sākuma ērtā un piemērotā sporta apģērbā.
Projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros notiks vairāki nodarbību cikli mātes un bērna veselības veicināšanai, tāpēc aicinām sekot līdzī informācijai, iepazīties ar plānoto nodarbību grafiku un detalizētāku saturu ģimeņu centra "Liepa" mājaslapā <a href="http://centrsliepa.blogspot.com/">http://centrsliepa.blogspot.com/</a> , sociālo tīklu kontos vai sazinoties ar centru.						
<b>Nodarbību cikls grūtniecēm</b>	Cikls sastāv no 6 nodarbībām, kurās tiks pārrunāti jautājumi par gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi, pašpalīdzību un partnera atbalstu dzemdībās, zīdīšanu, kā arī pēcdzemdību laiku. Notiks vēl divi nodarbību cikli, kas sāksies 28. oktobrī un 7. novembrī.	Dūlas un zīdīšanas speciālistes Ilze Veske un Liga Vasara-Brakmane	Cikla 1. nodarbība – 26. septembrī, pēdējā nodarbība – 31. oktobrī	Siena ielā 10	Ģimeņu centrs "Liepa"	Vietu skaits ierobežots. Iepriekš pieteikties Ģimeņu centrā "Liepa", zvanot pa tālr. 20078475 vai rakstot e-pastu: <a href="mailto:centrsliepa@gmail.com">centrsliepa@gmail.com</a> .
<b>Atbalsta grupu nodarbības vecākiem ar bērniem līdz 2 gadu vecumam</b>	Nodarbību cikls ģimenēm ar bērniem līdz sešu mēnešu vecumam, ģimenēm ar bērniem vecumā no 6 līdz 11 mēnešiem, kā arī ģimenēm ar bērniem vecumā no viena līdz diviem gadiem. Nodarbību tēmas: bērna aprūpe, bērna barošana, attīstība un drošība, atbalsts vecākiem.	Dūlas Ilze Veske un Inga Vaivode	1. nodarbība 9. septembrī	Siena ielā 10	Ģimeņu centrs "Liepa"	Vietu skaits ierobežots. Iepriekš pieteikties Ģimeņu centrā "Liepa", zvanot pa tālr. 20078475 vai rakstot e-pastu: <a href="mailto:centrsliepa@gmail.com">centrsliepa@gmail.com</a> .
<b>Informatīvas grupu nodarbības vecākiem ar bērniem līdz 2 gadu vecumam</b>	Ciklā būs nodarbības par bērna ēšanu, valodas attīstību, drošas emocionālās piesaistes veidošanu, kā arī tiks nodrošināta fizioterapeita meistarklase.	Dūla Ilze Veske, fizioterapeite Solveiga Rozentāle, psihoterapeite Liene Vēsmaņa un logopēde Zane Tumševica	1. nodarbība 9. septembrī	Siena ielā 10	Ģimeņu centrs "Liepa"	Vietu skaits ierobežots. Iepriekš pieteikties Ģimeņu centrā "Liepa", zvanot pa tālr. 20078475 vai rakstot e-pastu: <a href="mailto:centrsliepa@gmail.com">centrsliepa@gmail.com</a> .
<b>Bezmaksas vingrošanas nodarbības brīvā dabā jaunajām māmiņām kopā ar mazuļiem</b>	Vingrošanas nodarbības kopā ar mazuļiem ratiņos.	Trenere Kristīna Petermane	Katru pirmdienu, trešdienu, piektdienu plkst. 10.30	Pērkones ielas galā	K. Petermane	Trenere Kristīna, tālr. 29849407
<b>Mikrorajona sporta nodarbības</b>	Līdz gada beigām Dienvidrietumu mikrorajonā pirmdienās un ceturtdienās plkst. 19 notiek sporta nodarbības (tikšanās vieta – A. Puškina Liepājas 2. vidusskolas āra stadions). Ziemeļu priekšpilsētas mikrorajonā nodarbības ir trešdienās pulksten 19.30 (tikšanās vieta – Ventspils ielas parks) un svētdienās pulksten 17 (tikšanās vieta – pie Oskara Kalpaka Liepājas 15. vidusskolas).	Nodarbības vada trenere Kristīna Petermane kopā ar treneru komandu.	Atbilstoši norises vietai, kas norādīta kolonā "Nodarbību saturs".		K. Petermane	Trenere Kristīna, tālr. 29849407
<b>Pasaules Sirds dienas pasākums</b>	Pasākumā ikvienam Liepājas iedzīvotājam būs iespēja bez maksas veikt veselības pārbaudes un konsultēties par pārbaūžu rezultātiem ar speciālistiem. Tā kā sirds un asinsvadu slimību profilaksē liela nozīme ir veselīgam uzturam, pasākuma laikā interesentiem būs iespēja uzzināt vairāk par sirdij veselīgu uzturu, kā arī piedalīties uztura gatavošanas meistarklasēs un saņemt uztura speciālista ieteikumus.	Biedrība "Par sirdi.lv"	Sekojet plašākai informācijai par pasākumu <a href="http://www.liepaja.lv">www.liepaja.lv</a> un <a href="http://www.parsirdi.lv">www.parsirdi.lv</a> .	Liepājas Pētertirgus	Biedrība "Par sirdi.lv"	Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63404747, <a href="mailto:veseliba@dome.liepaja.lv">veseliba@dome.liepaja.lv</a>



# Septiņās vēsturiskā centra ēkās uzsākti restaurācijas būvdarbi



Ar pašvaldības līdzfinansējumu notiek restaurācijas darbi septiņās ēkās. Tik liels skaits būvlaukumu, kuros izvērsies šis darbu veids, Liepājā atrodams pirmo reizi. Attēlos - restaurējamās ēkas Bāriņu 21A, Kuršu 2, Bāriņu 31 un Fr. Brīvēznieka ielā 58.

Attēli no būvvaldes arhīva

Seno dzīvojamo māju fasāžu, jumtu, nesošo konstrukciju vai būvdetaļu restaurācija – šādi darbi šovasar uzsākti un tagad spraigi notiek septiņās pilsētas vēsturiskā centra ēkās, kuru īpašnieki vai apsaimniekotāji pavasarī pretendēja uz pašvaldības līdzfinansējumu kultūras pieminekļu saglabāšanas programmā un kon-

kurā kārtībā to saņēma. Vēl divām ēkām šobrīd tiek gatavota dokumentācija – notiek arhitektoniski mākslinieciskā izpēte un restaurācijas būvprojekta izstrāde.

"Konkrēti restaurācijas darbi vienlaikus tādā skaitā objektu Liepājā notiek pirmo reizi. Pakāpeniski, vairāku gadu

garumā atbalstot vēsturisko ēku sakārtošanu, beidzot varam dabā redzēt, ko dod šis pašvaldības atbalsts. Divus gadus notika dokumentācijas izstrāde/sagatavošana, tagad – reāli būvdarbi, par ko ir gandarījums," saka pilsētas būvvaldes pieminekļu aizsardzības inspektore Ilze Bernāte.

Maijā žūrija, kas vērtēja konkursam iesniegtos projektus saskaņā ar saistošajiem noteikumiem "Par Liepājas pilsētas pašvaldības līdzfinansējumu kultūras pieminekļu saglabāšanai", pašvaldības atbalstu piešķīra deviņiem

projektiem no 33. Šogad vairāk nekā puse no pieteikumu iesniedzējiem jau pretendēja uz būvdarbiem, kas ir finansiāli ietilpīgāks pasākums, tāpēc nebija iespējams atbalstīt visus pieteikumus, kā tas noticis iepriekš. Iepriekšējos gados atbalstu saņēma gandrīz visi pretendenti, jo tad finansējums tika prasīts dokumentācijas sakārtošanai, un pilsētas budžetā naudas tam pietika.

Komisija vērtēja visu pieteikumu noformējuma atbilstību, to, vai projekti, respektīvi, vēsturiskās ēkas, atbilst nolikuma nosacījumiem, izmaksu pamatotību, pievienotos dokumentus un citus kritērijus, piešķirot punktus. Līdzfinansējumu ieguva projekti ar visaugstāko punktu skaitu.

Ar visu ieniegto projektu sarakstu, atbalstītajiem projektiem, piešķirtajām summām un konkursā iegūtajiem punktiem iespējams iepazīties mājaslapā [www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv), sadaļā "Pašvaldība".

Kopējā naudas summa, par kuru kultūras pieminekļu īpašnieki vai valdītāji šogad vēlējas uzsākt vai turpināt savu īpašumu sakārtošanu, sasniedza 677 857 eiro, savukārt kā atbalstu no pašvaldības iesniedzēji vēlējas saņemt 301 187 eiro, kas bija trīs reizes vairāk, nekā budžetā rezervētā nauda – 100 000 eiro. Taču maijā Domes sēdē kultūras pieminekļu atjaunošanas programmai papildus tika piešķirti vēl 26 783 eiro no SIA "Liepājas enerģija" dividendēm. 6200 eiro no

kopējās summas tiek izmantota būvuzraudzības darbu veikšanai, par ko veikta iepirkuma procedūra.

Būvuzraudzību visos restaurācijas objektos veic SIA "Firma L4" (Gints Ernstsons). Saskaņā ar saistošajiem noteikumiem, ja projekta iesniedzējs izmanto pašvaldības izraudzītu būvuzraugu, tad pašvaldības finansējums būvuzraudzībai tiek nodrošināts 100 procentu apmērā.

No visiem šogad iesniegtajiem 33 pieteikumiem 19 projekti pretendēja uz vēsturiskās ēkas saglabāšanas būvdarbu līdzfinansēšanu, 14 projekti – uz atbalstu būvprojekta izstrādei un dokumentācijas sakārtošanai pirms būvdarbu sākšanas.

17 pieteikumi ir no daudzdzīvokļu ēku apsaimniekotājiem, astoņi – no individuālo māju īpašniekiem, astoņi – no juridiskajām personām.

Kopš 2015. gada pašvaldība līdzfinansē kultūras pieminekļu izpēti (apsekošanu, inventarizāciju, arhitektoniski vēsturisko izpēti u.tml.), būvprojektu sagatavošanu un restaurācijas darbus.

Dokumentācijas sagatavošanai līdzfinansējums ir 75 procenti no kopējām izmaksām, bet ne vairāk kā līdz 2000 eiro, būvdarbiem – 75 procenti, bet ne vairāk kā 20 000 eiro, savukārt atsevišķu detaļu, piemēram, vēsturisko logu, durvju u.c. elementu, atjaunošanai – 50 procenti no kopējām izmaksām, bet ne vairāk kā 2000 eiro. ■■■

Kultūras pieminekļu saglabāšana	2015	2016	2017
Iesnēgti projektu pieteikumi	31	29	33
Piešķirts pašvaldības līdzfinansējums (proj. skaits)	30	29	9
Pašvaldības budžeta līdzfinansējuma summa (eiro)	48 955,97	81 479,08	120 583,44

LĪDZFINANSĒJUMA SAŅĒMĒJI KULTŪRAS PIEMINEKĻU SAGLABĀŠANAS PROGRAMMĀ 2017. GADĀ			
Kultūras pieminekļa adrese	Darbu veids	Projekta kopējās izm. (eiro)	Apstiprin. pašv. līdzfin. (eiro)
1. Bāriņu 31	Dzīvojamās ēkas restaurācijas 1. un 2. kārtas būvdarbi. Darbu veicējs: SIA "KBAU".	24 244,27	18 183,20
2. F. Brīvēznieka 58	Ēkas fasāžu, jumta un nesošo būvkonstrukciju restaurācijas 1. kārtas būvdarbi. Darbu veicējs: SIA "Celtne FLP".	26 207,04	19 655,28
3. Kungu 6	Ēkas jumta restaurācijas 1. kārtas būvdarbi. Darbu veicējs: SIA "A-J energobūve".	24 774,84	18 581,13
4. Kuršu 2	Ēkas fasāžu, jumta restaurācijas 1. kārtas būvdarbi. Darbu veicējs: SIA "Balex Metal Kurzeme".	33 337,17	20 108,00
5. Peldu 40 (1–2)	Ēkas arhitektoniski mākslinieciskā izpēte; fasāžu, jumta un nesošo konstrukciju restaurācijas būvprojekts. Projektētājs: sertificēta arhitekte Ilze Mekša.	3850,00	2000,00
6. A. Pumpura 9	Analogu būvamatniecības izstrādājumu izgatavošana. Darbu veicējs: IK "ARDIS".	3962,19	1981,10
7. Kungu 16	Ēkas fasāžu un jumta arhitektoniski mākslinieciskā izpēte; fasādes un jumta restaurācijas būvprojekts. Projektētājs: sertificēta arhitekte Kristīne Veinberga.	2560,00	1920,00
8. Republikas 10	Dzīvojamās mājas jumta restaurācijas 1. kārtas būvdarbi. Darbu veicējs: SIA "Elementum R".	21 489,58	15 319,18
9. Bāriņu 21a	Dzīvojamās mājas fasāžu restaurācijas 2. kārtas būvdarbi. Darbu veicējs: SIA "Liepājas celtniecības kompānija".	29 584,29	21 948,05
<b>KOPĀ:</b>			<b>119 695,94</b>





# Meistars nāk!

137. sezona Liepājas Simfoniskajam orķestrim būs nozīmīgs pavērsiena punkts tālākajā attīstībā, ko diviem vārdiem iespējams raksturot: "Meistars nāk!"

16. septembrī pirmo reizi Liepājas Simfoniskā orķestra galvenā diriģenta statusā pie pulsta stāties viens no izcilākajiem, starptautisku atzinību guvušajiem lietuviešu diriģentiem maestro Gintars Rinkevičs. Viņa darbs ir labi pazīstams arī Latvijas publikai – no 1996. līdz 2003. gadam viņš bija Latvijas Nacionālās operas galvenais diriģents, bet no 2007. līdz 2009. gadam – galvenais viesdiriģents.

Liepājas Simfoniskā orķestra jaunais galvenais diriģents 1996. un 1999. gadā ir ieguvis Latvijas Lielo mūzikas balvu un ir arī Triju Zvaigžņu ordeņa virsnieks.

Gintars Rinkevičs sadarbojies ar daudziem pasaules orķestriem. Bijis Malmes Operas un Muzikālā teātra galvenais diriģents. Stājies pie "Berlīnes simfoniku", Veimāras Valsts kapelas, Kopenhāģenas Tivoli simfoniskā orķestra, Sanktpēterburgas filharmoniskā orķestra, Krievijas Nacionālā simfoniskā orķestra un Krievijas Valsts simfoniskā orķestra diriģenta pulsta.

Viņa vadībā notikušas operas izrādes Klaipēdas Muzikālajā

teātrī, Ungārijas Nacionālajā teātrī, Amsterdāmas Muzikālajā teātrī, Gēteborgas operā, Skotijas operā, Zalcburgā, Karaliskajā Alberta zālē Londonā, Elizejas lauku teātrī Parīzē, Taivānā, Honkongā. Diriģents koncertējis daudzās prestižās pasaules koncertzālēs un kopš 2003. gada bijis pastāvīgs viesis Krievijas Valsts akadēmiskajā Lielajā teātrī Maskavā. Diriģējis visas Bēthovena, Brāmsa, Mālera un Šostakoviča simfonijas. Vadījis daudzu jaundarbu pasaules pirmatskaņojumus.

Tik augsta līmeņa meistara ierašanās Liepājā ir liela veiksmē gan Liepājas Simfoniskajam orķestrim, gan visai pilsētai, un sagaidāms, ka viņa vadībā simfoniskā mūzika sasniegs arvien vairāk klausītāju sirdis.

"Liepājas orķestra muzikālā kvalitāte jau patlaban ir neparasti augsta tik mazai pilsētai," uzskata Rinkevičs. Vienlaikus viņš norāda, ka iespējas mūziķiem attīstīties un spēlēt arvien labāk ir teju neierobežotas.

Liela nozīme Rinkeviča nokļūšanai Liepājas orķestra virsvadībā ir arī jaunajai koncertzālei, kuras izcilā akustika profesionāļu aprindās iemantojusi atzinību. Līdz ar to Liepāja īsā laikā ieguvusi divus lielus dzintarus – koncertzāli "Lielais dzintars" un galveno diriģentu,

kura vārds latviskots arī ir Dzintars.

"Koncertzālē "Lielais dzintars" ir ļoti patīkami strādāt. Domāju, ka šeit gūšu māksliniecisko baudījumu," stāsta Rinkevičs. "Koncertzāle krāšņo Liepāju, un šeit ceru nospēlēt daudz skaistu koncertu."

Rinkeviča debija Liepājas Simfoniskā orķestra vadībā gaidāma 16. septembrī ar Karla Orfa "Carmina Burana", kas ir interesants skaņdarbs gan profesionāļiem, gan arī vienkāršajiem klausītājiem.

"Carmina Burana" tulkojumā no latīņu valodas nozīmē "Bavārijas dziesmas", un darba pamatā ir viduslaikos tapis laicīgas dzejas krājums, kas atrasts kādā Bavārijas klosterī 19. gadsimta sākumā. Paši teksti tapuši ap 11.–12. gadsimtu.

Šo skaņdarbu Rinkevičs Latvijā pirmo reizi diriģēja 24 gadu vecumā, un arī toreiz, tāpat kā Liepājas Simfoniskā orķestra jaunās sezonas atklāšanā, koncertā piedalījās Valsts akadēmiskais koris "Latvija". Jaunās sezonas atklāšanā piedalīsies arī PIKC "Liepājas Mūzikas, mākslas un dizaina vidusskolas" zēnu koris, līdz ar to uz vienas skatuves apvienojot gan pasaules lielākās skatuves apceļojušus mūziķus, gan tos, kuri patlaban atrodas sava ceļa sākumā. ■■

## Egona Līva piemiņas balvai "Krasta ļaudis" izvirzītas 12 grāmatas

Liepājas pilsētas pašvaldības iestādes "Kultūras pārvalde" izsludinātajam konkursam uz Egona Līva piemiņas balvu "Krasta ļaudis" nominācijā "Labākais oriģinālliteratūras prozas darbs latviešu valodā" izvirzīti 12 literārie darbi, nominācijai "Labākais skolu jaunatnes literārais darbs "Ietin Latviju pasaku villainē"" saņemti 19 darbi.

Nominācijai "Labākā grāmata" darbus izvirzījušas četras izdevniecības – apgāds "Dienas Grāmata" (Māra Zālīte "Mamma un tētis kūrortā"; Inga Ābele "Duna"; Laima Kota "Istaba"; Andra Manfelde "Virsnieku sievas"; Jānis Einfelds "Dunduri un dēmoni"; Māris Bērziņš "Gūtenmorgens. Otreiz"; Nora Ikstena "Tris"; Kristīne Ulberga "Tu, Lilija Berzinska "Lamzaks meklē lamzaku"), apgāds "Zvaigzne ABC" (Rimants Ziedonis "Pastaiga"), izdevniecība "Lauku Avīze" (Jana Egle "Gaismā") un izdevniecība "Sava grāmata" (Aina Pāvulīte "Biju savā latviešu mētelīti tā pārsalusi...: Atmiņu stāsti. Vēstis no 20. gadu simteņa").

Iesniegtos darbus vērtēs Arno Jundze, rakstnieks un Latvijas Rakstnieku savienības valdes priekšsēdētājs; Anda Kuduma, Dr. philol., Liepājas Universitātes Humanitāro un mākslas zinātņu fakultātes docente; Linda Zulmane, Mg. philol., Latvijas Rakstnieku savienības Liepājas nodaļas vadītāja, Liepājas Universitātes Humanitāro un mākslas zinātņu fakultātes lektore; Edgars Lāms, Liepājas Universitātes Humanitāro un mākslas zinātņu fakultātes profesors, un Nauris Lazdāns, Liepājas pilsētas pašvaldības iestādes "Kultūras pārvalde" vadītāja vietnieks.

Savukārt iesniegtos skolēnu darbus vērtēs Normunds Dzintars, Liepājas Valsts 1. ģimnāzijas latviešu valodas un literatūras skolotājs, Baiba Lāma un Valda More – latviešu valodas un literatūras skolotājas, kā arī Linda

Zulmane un Sandra Okuņeva – Liepājas Universitātes lektores.

Svinīga Egona Līva piemiņas balvas "Krasta ļaudis" pasniegšana notiks Liepājā 2017. gada 16. septembrī. Egona Līva piemiņas balvu "Krasta ļaudis" pasniedz ar mērķi veicināt interesi par latviešu literatūras klasiķi Egonu Līvu un viņa literāro mantojumu un devumu jūrnieceības popularizēšanā. Konkurss aktualizē latviešu autoru darbus un akcentē jaunāko devumu latviešu literatūrā.

Iepriekšējā gadā E. Līva balvu saņēma rakstniece Inese Zandere.

Līdz šā gada 28. jūlijam Latvijas izdevniecības tika aicinātas pieteikt konkursam atbilstošākās prozas grāmatas, kas ne tikai ir tapušas un izdotas pērnā gada otrajā pusē un šogad, bet arī ietver patriotisma, latviskuma, jūrnieceības un sabiedrībā notiekošo procesu aktualizēšanu un popularizēšanu, savukārt Latvijas mācību iestāžu audzēkņi tika aicināti rakstīt un iesniegt literārās pasakas, kas atbilst konkursa moto "Ietin Latviju pasaku villainē".

**Piemiņas balva "Krasta ļaudis 2017" tiks piešķirta divās kategorijās:**

- par labāko oriģinālliteratūras prozas darbu latviešu valodā 2016/2017;
- par labāko skolu jaunatnes literāro darbu "Ietin Latviju pasaku villainē" 2016/2017.

Egona Līva vārds ir nesaraunājami saistīts ar Liepāju, jūru un tās tematiku. Rakstnieks aicināja savos darbos būt savas zemes patriotiem, neaizmirst jūrnieceības nozīmi latviskuma saglabāšanā un valstiskuma nosargāšanā. Rakstnieka devums vēl joprojām ir spilgta lappuse latviešu rakstniecībā.

*Egona Līva piemiņas balvas "Krasta ļaudis" konkursu organizē Liepājas pilsētas Kultūras pārvalde sadarbībā ar Latvijas Rakstnieku savienību, Liepājas Universitāti, Latviešu valodas un literatūras skolotāju asociāciju un Piejūras pilsētu literāro akadēmiju. ■■*

## "Garšas ceļojumu" sezonas noslēgumā – "Ķirbju balle"

Liepājas Latviešu biedrības nams 2. septembrī no plkst. 10 līdz 15 aicina brīvdienas pavadīt kopā ar ģimeni Kungu ielas radošajā kvartālā (Liepājā, Kungu ielā 24), kur norisināsies "Ķirbju balle". Pasākumā paredzēts mājažotāju un amatnieku tirdziņš, radošās darbnīcas, izziņošas lekcijas un meistarklases, ķirbju izstāde, muzikāli priekšnesumi un lustīgi danči.

"Ķirbju ballē" vietējo mājažotāju Zaļajā tirdziņā varēs iegādāties sezonas dārzeņus, smēķīgus gardumus un čaklo amata meistaru darinājumus.

Par svētku noskaņojumu jestriem deju soļiem rūpēsies folkloras kopa "Kokle" no Rīgas un muzikālā apvienība "Gan Gan", kuras Kungu kvartālā viesosies pirmo reizi. Abas etno

grupas apmeklētājus priecēs ar dažādu Latvijas etnogrāfisko novadu tautas dziesmām un dančiem, spēlējot vijoli, mandolīnu, stabuli, akordeonu, ritma instrumentus, akustisko ģitāru, cimboli, cītaru un arī dūdas, par kuru skanējumu gādās grupa "Gan Gan".

Paralēli svētku tirdziņam tiks iekurts arī Kungu ielas kvartāla pavārds, kur uz dzīvās uguns tiks vārīta ķirbju un sēņu biezzupa, kuras gatavošanā varēs līdzdarboties ikviens apmeklētājs. Tāpat pasākuma laikā būs apskatāma plaša dažādu šķirņu ķirbju izstāde.

Starp "Ķirbju balles" aktivitātēm būs arī ģimenēm draudzīgas radošās darbnīcas – "Veselīga kalendāra izveide" un "Kuldīgas darbnīca", kurā mazie svētku apmeklētāji varēs no koka un



cieti materiāliem pagatavot pārsteidzošas lietas.

ZS "Kliblapsas" pārstāve Ilze Venterzute stāstīs par ķirbju nozīmi cilvēku veselībā, dalīsies savā pieredzē par ķirbju audzēšanu un ar interesantiem faktiem par šo pasaules lielāko ogu. Uzņēmums "On Plate" interesen-

tiem sniegs ieteikumus par veselīga uztura pamatprincipiem un ekonomisku iepirkšanos.

Apmeklētāji, kuri visas Kungu ielas radošajā kvartālā sezonas laikā viesojās vismaz četros no pavisam sešiem pasākumiem un saņēma savā kuponā zīmoga atzīmes, piedalīsies Liepājas un

apkārtnes uzņēmumu dāvāto balvu izlozē, kura notiks ap plkst. 13.

Ar šo svētku sarīkojumu Kungu ielas radošajā kvartālā noslēgsies bagātīgais garšas ceļojumu cikls visas vasaras garumā, kurš norisināsies Liepājas Latviešu biedrības namam sadarbojoties ar biedrību "ETNO Liepāja".

Pasākumu atbalsta Valsts kultūrkapitāla fonds, Liepājas Kultūras pārvalde, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija, Liepājas Olimpiskā centra "Baseins & SPA", "BB Wakepark", "Quest House Liepāja", atpūtas vieta "Gailišķe", "Archery Liepāja", "Zumba fitness Liepāja", "Niknās laivas", ZS "Kliblapsas". Meistarklases tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros. ■■



# Liepājas jaunieši rāda, ko var!

Augustā Liepāja verēja lepoties ar vairākiem lieliskiem pasākumiem. Jauniešiem saistošākais un svarīgākais notikums bija Starptautiskās Jaunatnes dienas svinības 12. augustā, kad norisinājās Jauniešu festivāls un "Ghetto" ielu futbola čempionāts.

Jaunieši, kas saviem spēkiem organizēja Jauniešu festivālu, ļoti centās, lai nodrošinātu atšķirīgus iespējamus iesaistes veidus. "Ir svarīgi apzināties un novērtēt, ka jaunieši mums apkārt ir ļoti dažādi. Viņu intereses, vajadzības un talanti atšķiras. Ir svarīgi novērtēt šo dažādību, tādēļ centāties parādīt kaut mazu daļiņu no tā visa, ar ko jaunieši Liepājā nodarbojas, ko viņi rāda," – tā par festivālu stāsta "Jauniešu mājas" vadītāja Anna Īviņa.

Dienas vidū koncertzāles "Lielais dzintars" stāvlaukumā Liepājas un citu pilsētu jaunieši pulcējās, lai spēlētu futbolu, piedalītos darbnīcās un citās aktivitātēs.

Apmeklētāji varēja izbraukt ar "Wild Weel" deļiem un ekstravagantajiem biedrības "Radi vidi pats" ērmriteņiem, piedalīties "Workout Generation" ielu vingrotāju izaicinājumos un izmēģināt savu spēkus "Plāns B Liepāja" lāzertagu aktivitātē un jaunsgarņu veidotā šķēršļu trasē. "Radi vidi pats" rīkotais "Ceļojumu skolas" projekts deva iespēju jauniešiem izmēģināt *capoeira* un akro jogu. Paralēli tam visam varēja spēlēt izklaidējošas un izglītojošas spēles grupās, pāros vai individuāli. Liepājas novada fonds aicināja jauniešus piedalīties "Labdarības skolas" spēlē un izspēlēt dažādus scenārijus, kā viņi varētu palīdzēt cilvēkiem. Jaunatnes starptautisko projektu aģentūras spēlēja jaunieši varēja pārbaudīt savas zināšanas par jaunatnes darbu un dažādiem projektiem. Tāpat varēja



uzzināt informāciju par dažādām iesaistes formām aktuālos procesos, par vietējiem un starptautiskiem projektiem, kuros iespējams pašlaik pieteikties. Vēl interesenti varēja uzzināt par dzīvnieku aizsardzības biedrības "Liberta" dzīvnieku patversmes darbību, kaķu adoptācijas procesu un bez maksas veikt drēbju apmaiņu biedrības "Radi vidi pats" rīkotajā akcijā "Lielā drēbju diena".

## JAUNIEŠU GALVAPILSĒTAS TITULU NODOD MADONAI

Festivāla galvenā daļa notika vakarā, kad tika paziņota "Jauniešu galvaspilsēta 2018". No Liepājas šo titulu pelnīti pārņēma Madona. Madonas Bērnu un jaunatnes centra vadītāja Gunita Kļaviņa par liepājnieku rīkoto festivālu sacīja: "Vērtīgākais šajā festivālā, manuprāt, ir tas, ka jaunieši tiek iesaistīti dažādās aktivitātēs un lietderīgi pavada brīvo laiku. Viņiem ir iespēja spēlēt futbolu, piedalīties radošajās darbnīcās, izmēģināt daudz ko jaunu, klausīties saistošu mūziku. Šis ir festivāls, kas pilnībā



atbilst jauniešu interesēm. Ir ļoti svarīgi organizēt šādus pasākumus, parādot, ka jaunieši var atpūsties arī bez apreibinošu vielu lietošanas. Ir jāparāda tā pozitīvā prakse, un foršākais ir tas, ka paši jaunieši to organizē. Viņi strādā kā brīvprātīgie, mācās organizēt pasākumus, gūst dažādu pieredzi, un tas katram no viņiem ir noderīgi."

Titula nodošanai sekoja ilgi gaidītā holi krāsu mešana gaisā. Holi festivāla ideja nāk no Indijas – aizpildīt savas dienas un dzīvi

ar krāsu prieku, labklājību un mieru. Metot krāsas gaisā, cilvēks atbrīvojas no sliktā un nevēlamā sevi. Nav iemesla uztraukties par to, ka šīs krāsas varētu būt kaitīgas, jo ražotāji apgalvo, ka tās droši var izmantot pat bērni, jo krāsas gatavotas tikai no dabīgām sastāvdaļām.

Neparasts piedzīvojums bija jauniešiem no BMX "Rave Team", hiphopa deļotājiem no "Red Lions" un ielu vingrotājiem no "Workout Generation", kas veidoja īpašo Liepājas šovu.

Jaunieši vēlējās ne tikai parādīt lietas, ko viņi jau dara, bet kopīgi radīt ko pilnīgi jaunu, līdz ar to tika izveidota pilnīgi jauna šova programma, kurā jaunieši savā starpā sadarbojās, mācījās jaunas lietas, izaicināja sevi.

## PIRMO REIZI ŠOVĀ APVIENOJAS HIPHOPA DEJOTĀJI UN BMX BRAUCĒJI

Sanita Roze, "Red Lions" hiphopa deļotāja: "Jauniešu festivāls bija iespaidīgs, krāsains un ļoti interesants pasākums. Visvairāk priecēja kopšova priekšnesums, jo pirmo reizi mēģinājām radīt priekšnesumu kopā ar BMX braucējiem un ielu vingrotājiem. Pārņēma gandarījuma sajūta par iznākumu, jo saņēmām daudz pozitīvu atsauksmju par kopīgo šovu. Dejošana un šāda šova radišana man sagādāja prieku, bet divtik patīkami, ka tas patika arī skatītājiem." Vēlāk uz skatuves kāpa jauniešu grupas no Liepājas un Tukuma, kas iesildīja apvienības "Artūrs Skutelis un Tvērumi" un grupas "All Day Long" koncertus. Paralēli koncertiem notika putu ballīte, kas jauniešu vidū izpelņās īpašu popularitāti. Pasākuma vizuālo tēlu visas dienas garumā papildināja pārvietojamā grafiti siena. Pasākuma laikā bija arī iespēja redzēt jauniešu veidoto interaktīvo mākslas darbu izstādi "Manas pilsētas portrets".

Aktīvākie pasākuma organizētāji bija paši Liepājas jaunieši, kas šajā vairāku mēnešu ilgajā procesā mācījās uzņemties atbildību, ziedot savu brīvo laiku, atstāt idejas, pieņemt lēmumus, izkāpt no savas komforta zonas, tādējādi apgūstot jaunus un vērtīgas prasmes. Liels paldies arī Liepājas Bērnu un jaunatnes centram un Liepājas pilsētas pašvaldībai par atbalstu.

Pasākums tika rīkots Izglītības un zinātnes ministrijas Jaunatnes politikas valsts programmas 2017. gadam ietvaros sadarbībā ar Liepāju – "Latvijas jauniešu galvaspilsētu 2017". ■■

# Var iegādāties "Rally Liepāja" ieejas kartes



"Biļešu servisa" tirdzniecības vietās Latvijā, kā arī interneta vietnē [www.bilesuserviss.lv](http://www.bilesuserviss.lv) iespējams iegādāties FIA Eiropas rallija čempionāta 2017. gada sezonas noslēdzošā posma "Rally Liepāja" ieejas biļetes. Ieejas biļete vienai personai uz visiem ātrumposmiem maksā 18 eiro. "Rally Liepāja" notiks no 6. līdz 8. oktobrim Liepājā un tās apkārtnē esošajos Durbes, Aizputes un Priekules novados.

"Rally Liepāja" apmeklētājiem svarīgi atcerēties, ka "Biļešu servisa" iegādātās ieejas biļetes pirms došanās uz ātrumposmiem būs jāapmaina pret aprocēm – bez aprocēm iekļūšana ātrumposmu skatu punktos būs liegta. Visu informāciju par ieejas biļešu apmaiņas punktiem atradīsiet mājaslapā [www.lvrally.com](http://www.lvrally.com). Apmainot iegādāto ieejas biļeti,

kopā ar aproci saņemsiet arī informācijas bukletu par skatītāju drošību.

Vienas biļetes cena līdz 2017. gada 30. septembrim būs 18 eiro. Ar 2017. gada 1. oktobri cena tiks paaugstināta, un tā būs 25 eiro. Bērniem līdz 10 gadu vecumam un invalīdiem ieeja būs bez maksas, taču pie ieejas ātrumposmā vajadzēs uzrādīt vecumu un/vai invaliditāti apliecināšu dokumentu. "Rally Liepāja" laikā pie ieejas ātrumposmos būs iespējams iegādāties tikai viena veida vienreizēju ieejas biļeti konkrētam ātrumposmam – šāda biļete maksā 12 eiro.

"Pateicoties veiksmīgai sadarbībai ar Eiropas rallija čempionāta rīkotāju "Eurosport Events", šogad Liepājas rallijam būs gods noslēgt 2017. gada sezonu, un sagaidāms, ka tieši Latvijā tiks noskaidroti jaunie Eiropas rallija čempiona titula ieguvēji. Tikpat izšķiroša nozīme autosportistu sniegtam būs,

arī noskaidrojot Latvijas rallija čempionus, jo Liepājas un tās apkārtnes novadu ceļos notiks pēdējās Latvijas čempionāta cīņas. Sagaidāms, ka autosportistiem būs jāiesaistās bezkompromisa cīņā līdz pat finiša līnijas šķērsošanai un finiša estakādei, un tas skatītājiem sola daudz aizraujošu un atmiņā paliekošu mirkļu.

Ar prieku šodien varu atklāt, ka esam padomājuši par nelielu pārsteigumu tiem autosporta interesentiem, kas jau iegādājušies ieejas biļeti uz pasaules rallijkrosa čempionāta posmu "Neste World RX of Latvia". Uz katras rallijkrosa biļetes atradīsiet unikālu ID kodu – izmantojot šo kodu, "Rally Liepāja" ieejas biļeti uz visiem ātrumposmiem varēsiet iegādāties par samazinātu cenu – 15 eiro!" stāsta "RA Events" direktors Raimonds Strokšs.

Visi jaunumi un informācija par "Rally Liepāja" atrodami interneta mājaslapā [www.lvrally.com](http://www.lvrally.com), kā arī

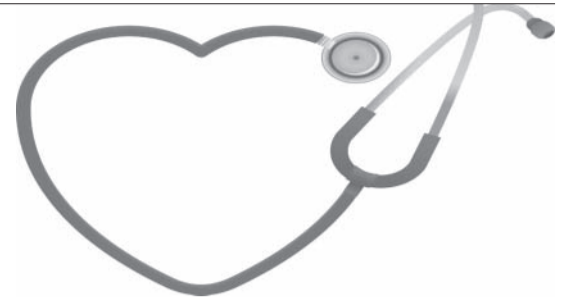
sociālajos tīklos [Twitter@LVRally](https://twitter.com/LVRally), [Facebook/LVRally](https://facebook.com/LVRally), [draugiem.lv/LVRally](https://draugiem.lv/LVRally), [YouTube/LVRally](https://youtube.com/LVRally) un [Instagram/LVRally](https://instagram.com/LVRally).

FIA Eiropas rallija čempionāta posms "Rally Liepāja" iespējams, pateicoties atbalstam, ko sniedz Latvijas valsts un rallija pilsēta Liepāja. Paldies sponsoriem "Neste" un "Optibet Sporta bārs", sadarbības partnerim "LDz Cargo", oficiālā auto piegādātājam "Autobrava" un atbalstītājiem "Baltijas helikopters", "Castrol", "Canon IB serviss Rīga", "Liepājas Olimpiskais centrs", "Ramirent" un "SweCon". Informatīvo atbalstu nodrošina ziņu medijs "DELFI", rallija radio "Kurzemes Radio", kā arī raidījums "Zebra". Paldies par ieguldījumu visiem "Rally Liepāja" draugiem: "Dardedei", "FN servisam", Jānim Pūcem, "N&J", "Red Bull", "Sportland" un "Törley". Īpašs paldies Latvijas Automobiļu federācijai. "Rally Liepāja" rīko "RA Events" un "Ātruma festivāls Kurzeme". ■■



# PAR SIRDĪ

# katram liepājniekam



INFORMATĪVA IZDEVUMA "KATRAM LIEPĀJNIEKM" PIELIKUMS

Jau izsenis zināms, ka sirds ir mūsu organisma galvenais "motors" jeb īstenais dzinējspēks. Bez spēcīgas un veselās sirds nav iedomājama mūsu eksistence, līdz ar to arī visparastākās ikdienas gaitas. Vesela sirds nozīmē augstas darbaspējas, labsajūtu un labklājību, tāpēc sirds veselībai ir jāpievērš īpaša uzmanība.

Taču diemžēl statistika nemelo – sirds un asinsvadu slimības (SAS) ir izplatītākais nāves cēlonis Latvijā. Ik gadu no SAS mirst ap 16 000 iedzīvotāju, no kuriem 16% ir

vecumā līdz 64 gadu vecumam, kas uzskatāma par priekšlaicīgu mirstību. Tādēļ Latvijas Sabiedrības veselības pamatnostādņēs 2014.–2020. gadam sirds un asinsvadu slimības ir noteiktas par vienu no prioritārajām sabiedrības veselības jomām.

Sirds un asinsvadu slimības visbiežāk izraisa dažādi ar dzīvesveidu saistītie paradumi – nepareizs uzturs, fizisko aktivitāšu trūkums, atkarību izraisošo vielu lietošana, nelīdzsvarota garīgā veselība un psihoemocionālais stāvoklis. Tas nozīmē, ka, mainot

ikdienas paradumus, lielā mērā ir iespējams uzlabot veselības stāvokli un fizisko un garīgo pašsajūtu, kā arī palielināt veselīgi nodzīvoto gadu skaitu.

Lai veicinātu sabiedrības informētību par sirds un asinsvadu veselības jautājumiem, ir izveidots pielikums "Par sirds veselību katram liepājniekam". Šajā pielikumā atradīsiet dažādus faktus par sirdi un tās veselību, vēlamu fizisko slodzi un uzturu. Varēsiet izlasīt interviju ar Liepājas Reģionālās slimnīcas kardiologu Valteru Stirnu, kā arī uztura

speciālistes Lienes Sondores ieteikumus veselīga uztura principu ievērošanai.

Vēl, domājot par sirds un asinsvadu saslimšanu mazināšanas iespējām, Liepājas pilsētas pašvaldība nākamo trīs gadu laikā organizēs vairākus sirds slimību profilakses pasākumus, kuru laikā ikvienam iedzīvotājam būs iespēja noteikt savus individuālos sirds slimību riska faktorus un saņemt informāciju no ziņojošiem speciālistiem, kā rīkoties, lai uzlabotu savu veselības stāvokli un parūpētos par savas sirds veselību.

Pašvaldība arī organizēs dažādus pasākumus dzīvesveida paradumu maiņas veicināšanai, piemēram, nodarbinātības par veselīgu uzturu, fiziskās aktivitātes, garīgās veselības veicināšanas pasākumus. Aicinām sekot līdzi jaunākajai informācijai Liepājas pilsētas pašvaldības mājaslapā un sociālo tīklu kontos. Visas aktivitātes tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta "Liepāja.Vesels. Aktīvs.Laimīgs" ietvaros.

**Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa**

## Tie pacienti, kuri klausās dakterus, dzīvo ilgāk!

Lai uzzinātu vairāk par labas sirds veselības stūrakmeņiem, vērsāmies pie Liepājas Reģionālās slimnīcas kardiologa VALTERA STIRNAS.

– **Kad jāsāk rūpēties par sirds veselību?**

– Par sirds veselību vajadzētu sākt rūpēties jau no bērnības. Faktiski vecākiem vajadzētu padomāt par to, lai bērni jau pirmsskolas vecumā ir pietiekami fiziski nodarbināti un uzturā lieto veselīgu pārtiku. Diemžēl Latvijā bērnu aptaukošanās problēma kļūst arvien izplatītāka, tāpēc ir svarīgi pievērst savlaicīgi uzmanību šiem jautājumiem. Tāpat jāveic likumdošanā paredzētās veselības pārbaudes.

– **Un kā ir ar pieaugušajiem – vai ir kāds noteikts vecums, kad vajadzētu pastiprināti pievērst uzmanību savai sirds veselībai?**

– Jebkuram pieaugušajam reizi gadā vajadzētu apmeklēt savu ģimenes ārstu un veikt komplekso pārbaudi, lai pārliecinātos, ka ar veselību viss ir kārtībā. Gados jauniem cilvēkiem (18–25 gadu vecumā) sirds un asinsvadu slimību risks ir zems. Viņiem ir iespējams aprēķināt sirds slimību risku, izvērtējot ģimenes anamnēzi, to, vai ģimenē bijuši agrīni infarkti vai insultu, koronārā sirds slimība u.c., kā arī pārbaudīt asinsspie-



dienu un holesterīna līmeni. Ja šie visi rādītāji ir normas robežās, tad satraukumam nav pamata.

– **Kad vajadzētu pievērst lielāku uzmanību tieši sirds un asinsvadu slimību riskiem?**

– Vecumā pēc 40 gadiem

jau krietni palielinās dažādu slimību riski, ne velti arī vēža skrīningi pieejami cilvēkiem pēc 40 gadiem. Šajā vecumā daudz lielāka uzmanība jāpievērš arī sirds un asinsvadu slimību riskiem, tāpēc noteikti vajadzētu

katram (arī, ja nav nekādu izteiktu slimību simptomu) regulāri izmērīt asinsspiedienu, pulsu, noteikt holesterīna un cukura līmeni, aprēķināt ķermeņa masas indeksu, lai zinātu, vai ir liekais svars, un, ja ir, tad cik liels tas ir.

Pirms vairākiem gadiem Liepājā norisinājās sirds veselības skrīninga projekts, kura laikā tika pārbaudīta sirds veselība 45 gadus veciem vīriešiem. Atklājās, ka diezgan daudziem it kā veselīgiem vīriešiem ir paaugstināti dažādi sirds veselības rādītāji un ielaistas sirdskaites.

– **Kā rīkoties, ja kāds no šiem rādītājiem ir virs normas?**

– Ja pārbaudēs tiek konstatēts, piemēram, augsts asinsspiediens, augsts holesterīna vai cukura līmenis asinīs, pirmajam palīgam un padomdevējam jābūt ģimenes ārstam. Viņš izvērtē, kādi būtu nākamie soļi – pacientam jāvēršas pie kardiologa vai dietologa, varbūt fitnesa trenera vai fizioterapeita, rūpīgi jāizvērtē, vai jāuzsāk medikamentozā ārstēšana.

– **Cik liela nozīme ir veselīgam dzīvesveidam slimību profilaksē un ārstēšanā?**

– Veselīgs dzīvesveids ir ļoti būtisks kā primārajā, tā sekundārajā profilaksē. Proti, arī tad, ja cilvēkam jau konstatēta kāda sirds un asinsvadu slimība vai ir paaugstināts risks ar to saslimt, līdzās medikamentozai

ārstēšanai ļoti būtiska nozīme atveseļošanās procesā ir tieši dzīvesveida maiņai. Domāju, ka ir jāsāk ar ēšanu, tas ir nozīmīgāk nekā sportošana, lai gan fiziskās aktivitātes arī ir svarīgas. Es ieteiktu sākt ar to, ka ēst mazākas porcijas, taču regulāri. Sevišķi tas attiecas uz cilvēkiem, kam ir liekais svars. Jādod priekšroka dārzeņiem, olīveļļai, riekstiem, nevis katrās pusdienās jāēd kartupeļi ar balto mērci un karbonādi. Pirmais jautājums, ko uzdošu atkārtotā vizītē pacientam, kuram ir liekais svars, – cik kilogramus viņš ir zaudējis viena, divu mēnešu laikā. Ja svars nav sarucis, tad visdrīzāk nekādas būtiskas izmaiņas dzīvesveidā nav veiktas. Ar smēķēšanu savukārt ir tā, ka tad, kad cilvēkiem, īpaši gados jauniem, ir bijis infarkts, insults vai hipertensīvā krīze, ir tas īstais brīdis dot stimulu atmest smēķēšanu. Taču diemžēl ir arī daudz tādu cilvēku, kuri pat pēc šādiem kritiskiem notikumiem neko savā dzīvē nemaina. Bet ja runa ir par fiziskām aktivitātēm, tad pats minimums, ko iesaka kardiologi, ir vismaz 30 minūtes mērenas fiziskas slodzes dienā – tā var būt pastaiga vidēji ātrā gaitā, nūjošana, pastaiga ar suni, riteņbraukšana, peldēšana vasarā. Bet var būt arī divas līdz divarpus stundas augstas intensitātes treniņš (kārtīgs sporta treniņš!).

» 9. lpp.



# Vidusjūras diēta – veselai sirdij

Kardiologi uzskata, ka vispiemērotākais sirds un asinsvadu veselības uzturēšanai ir tā saucamā Vidusjūras diēta – daudz dārzeņu, augļu, pilngraudu produktu, zivju un jūras produktu, kā arī liesa gaļa un piena produkti ar pazeminātu tauku saturu.



## LIENE SONDORE – uztura speciāliste:

– Viens no nozīmīgākajiem faktoriem sirds un asinsvadu slimību profilaksē ir veselīgs uzturs. Jau vairākus gadus desmitus par tādu tiek atzīta Vidusjūras diēta, kas faktiski nozīmē – sabalansēts uzturs, iekļaujot sezonālus produktus, samērīgas porcijas un regulāru ēšanu, izslēdzot no ēdienkartes rūpnieciski ražotus saldumus, gaļas izstrādājumus, transtaukskābes un sāļtus ēdienus. Nekas nevar būt labāks par garšīgu, veselīgu, mājās pagatavotu un sezonai atbilstošu ēdienu! Turklāt nekad nav par vēlu mācīties gatavot, atklāt garšvielu pasauli un krāsas ēdienā, mainīt ēšanas paradumus un kļūt fiziski aktīviem!

## IETEICAMIE PRODUKTI

**Augļi un dārzeņi.** Vismaz 400 – 500 g dienā. Ja ir liekais svars un/vai nosliece uz cukura diabētu, tad labāk vairāk lietot dārzeņus nekā augļus, jo augļi mēdz saturēt daudz glikozes un fruktozes. Neaizmirstiet regulāri ēst zaļos salātus! Dažādojiet savu ēdienkarti ar visādu veidu dārzeņiem un augļiem! Ļoti veselīgi ir pākšaugi – vēlami 2 – 3 reizes nedēļā.

**Zivis.** Vismaz divas reizes nedēļā, vēlams treknās!

**Sāls.** Veseliem cilvēkiem ne vairāk kā 5 g dienā, pacientiem ar sirds slimībām – ne vairāk kā 2 – 3 g dienā. Īpaši svarīgi no sāls izvairīties cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu! Atcerieties, ka sāls ir pievienota gandrīz visiem rūpnieciski ražotiem produktiem, tādēļ jebkura sāls deva papildus



ēdienam parasti jau būs par daudz.

**Rieksti, pākšaugi, sēklas.** 3 – 4 reizes nedēļā.

**Gaļa.** Nav jāklūst par veģetārieti, taču nav ieteicams ēst "sarkano" gaļu katru dienu. Izvēlieties liesu gaļu ar pazeminātu tauku saturu. Pārsvārā ieteicams lietot "balto" jeb putnu gaļu.

**Pilngraudu produkti.** Katru dienu. Izvēlieties melnos, brūnos, sarkanos rīsus, nevis baltos slīpētos. Lietojiet pilngraudu miltus, pilngraudu pastu (paga-

tavojiet to, līdz galam neizvārot, itāļu gaumē – "al dente").

**Piesātinātie tauki.** Piena un dzīvnieku tauki – ne vairāk kā 7% no kopējā enerģijas daudzuma. Izvairieties no piesātinātajām un transtaukskābēm!

**Nepiesātinātie tauki.** Par galveno taukvielu gan salātiem, gan citu ēdienu pagatavošanai izmantojiet *extra virgin* olīveļļu.

**Alkohols.** Ja lietojat, tad ar mēru! Sievietēm dienā pieļaujama viena glāze vīna, vīriešiem – divas glāzes. Un tikai kopā ar maltīti!

## UZTURĀ NEIESAKA LIETOT:

○ margarīnu un rafinētas augu eļļas;

○ rūpnieciski ražotu majonēzi un krējuma izstrādājumus, dažādas rūpnieciski ražotas mērces;

○ izstrādājumus, kas satur palmu eļļu, augu taukus, piesātinātās taukskābes, piemēram, rūpnieciski ražotus cepumus, kūkas, tortes;

○ rūpnieciski pārstrādātus gaļas produktus (desas, cīsiņus, sardeles, pastētes, marinētus vai pusgatavus produktus);

○ saldinātus dzērienus.

# 120/80

Izmēri asinsspiedienu!

## KĀ MĒRĪT ASINSSPIEDIENU MĀJĀS?

Pacientiem ar augstu asinsspiedienu vai diagnosticētu hipertenciju ieteicams regulāri mērīt asinsspiedienu. Mājas apstākļiem vislabāk iegādāties pusautomātisko vai automātisko digitālo aparātu asinsspiediena mērīšanai augšdelma līmenī. Asinsspiedienu vēlams mērīt sēdus vai apguļoties pilnīga miera stāvoklī vismaz pēc piecu minūšu atpūtas.

## IETEIKUMI ASINSSPIEDIENA MĒRĪŠANAI

- ♥ Pirms asinsspiediena mērīšanas apsēdieties un 5 minūtes atpūties. Asinsspiedienu nav vēlams mērīt uzreiz pēc aktīvām kustībām, piemēram, strauji ienākot telpā, pēc kāpšanas pa kāpnēm u. tml.
- ♥ Roka jātur sirds līmenī, atbalstīta uz galda.
- ♥ Asinsspiediena mērītāja manšete jāliek uz kailas rokas aptuveni 5 cm virs elkoņa locītavas. Ja asinsspiedienu mēra pirmo reizi, vajadzētu mērīt abām rokām, jo ir cilvēki, kam asinsspiediena rādījumi var nedaudz atšķirties.
- ♥ Ir svarīgi pievērst uzmanību manšetes izmēram. Tā jāizvēlas atbilstoši rokas apkārtmēram, lai manšete cieši piegultu.
- ♥ Ja asinsspiediens ir paaugstināts, tā mērīšana jāatkārto vairākas reizes, piemēram, ik pēc 10 minūtēm. Bez iemesla nevajag mērīt pārāk bieži, jo tas rada tikai liekus satraukumus.
- ♥ Vislabāk asinsspiedienu mērīt rīta pusē. Asinsspiedienu nevajadzētu mērīt tūlīt pēc sportošanas vai ēšanas.

## IZMĒRI ASINSSPIEDIENU



Katram otram Latvijā ir paaugstināts asinsspiediens



## PAAUGSTINĀTS ASINSSPIEDIENS



### PAAUGSTINĀTS HOLESTERĪNS



### SMĒKĒŠANA



### VECUMS 40+



## RĪKOJIES!

Sirds veselību negatīvi ietekmē arī neveselīgs uzturs, liels sāls patēriņš, kā arī mazkustīgs dzīvesveids un citi riski.

## KĀ PAREIZI MĒRĪT PULSU?

Katrs pulsa sitiens atbilst vienam sirdspukstam. Mērot pulsu, jāņem vērā, ka pēc spraiga fiziska darba, uztraukumā vai paaugstinātas temperatūras ietekmē pulss kļūst biežāks, jo sirds darbojas ātrāk. Tādēļ sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī jānovērtē, atrodoties klusā telpā, komforta temperatūrā pēc piecu minūšu atpūtas.

Pulsu precīzi var noteikt ar asinsspiediena mērītāju, kas fiksē arī pulsu, tāpat arī daudziem viedtālruniem ir iespējas, ar kuru palīdzību mūsdienās var ērti un ātri izmērīt pulsu. Taču pulsu var izmērīt arī bez papildu ierīcēm, izmantojot otras rokas palīdzību, kas ļaus ne tikai sajūst sirds ritmu, bet arī noteikt iespējamu aritmiju un pārsīstienus (šādi var noteikt arī mirdzaritmijas risku, kas ir viens no nopietnākajiem insulta iemesliem).

## PADOMI PULSA MĒRĪŠANAI

- ♥ Sēdiet mierīgi vismaz piecas minūtes.
- ♥ Noņemiet pulksteni, pavērsiet savu kreiso vai labo plaukstu augšup un nedaudz ielieciet elkonī.
- ♥ Viegli novietojiet otras rokas rādītājpirkstu un vidējo pirkstu uz plaukstas locītavas.
- ♥ Piespiediet pirkstus rievā starp vidējām cīpslām un ārējo kaulu.
- ♥ Jūs jutīsiet pulsāciju – tas ir jūsu pulss.
- ♥ Lai uzzinātu savas sirdsdarbības rādītāju, skaitiet pulsu 30 sekundes, bet rezultātu pareiziniet ar divi.



## Tie pacienti, kuri klausā dakterus, dzīvo ilgāk!

» 7. lpp.

– Mūsdienās presē un internetā ir pieejama visplašākā informācija par veselīgu uzturu, sportiskām aktivitātēm, citiem ieteikumiem veselīgam dzīvesveidam. Vai jūsu novērojumi rāda, ka cilvēki kļūst zinošāki – veselīgāk ēd, samazina kaitīgos ieradumus?

– Pozitīvā puse šai informācijai ir tā, ka tā cilvēkam liek aizdomāties par saviem paradumiem – vai tie ir veselīgi, vai nevajadzētu ieviest kādas izmaiņas. Saistībā ar uzturu vai fiziskām aktivitātēm pieejamas dažādas aplikācijas, interneta portāli u.tml. Taču vienmēr vajag arī ļoti rūpīgi izvērtēt, jo dažkārt treniņi var kļūt neveselīgi, nepareiza vai pārlietu liela slodze var nodarīt kaitējumu organismam, cilvēks var gūt traumas, sabojāt locītavas.

– Nesen Liepājā norisinājās publisks pasākums, kurā iedzīvotājiem bija iespēja bez maksas veikt dažādus sirds veselības mērījumus, proti, izmērīt asinsspiedienu, pulsu, noteikt holesterīna un cukura līmeni. Mērījumi atklāja, ka daudziem cilvēkiem ir paaugstināts asinsspiediens vai holesterīna līmenis. Daži pat atzina, ka lietojuši zāles, taču pārtraukuši, jo jutušies labāk. Kā jūs komentētu šādu attieksmi?

– Te jārunā par pacientu līdzestību. Es parasti saku tā – augsta pacientu līdzestība samazina mirstību, proti, tie pacienti, kuri vairāk klausā dakterus, izpilda mūsu reko-

mendācijas un norādes, dzīvo ilgāk. Īpaši tas tā ir ar hipertensiju jeb augstu asinsspiedienu, jo šī ir hroniska slimība, kas lielākoties tiek ārstēta ar medikamentiem, un jāsaprot, ka zāles ir jālieto visa mūža garumā, nedrīkst uz savu galvu pārstāt ārstēšanos vai mainīt devas. Arī augsta holesterīna ārstēšanā medikamentu terapija ir ļoti būtiska.

Vēlos atgādināt, ka mūsdienās, 21. gadsimtā, no laikus atklāta un ārstēta infarkta vairs nemirst, jo mēs varam pacientus veiksmīgi ārstēt daudz efektīvāk nekā agrāk. Savukārt, ja cilvēkam savlaicīgi tiek atklāti riska faktori, infarktu vai insultu var novērst, pirms tas vēl noticis!

– Kāda ir jūsu sirds veselības formula?

– Pamatā tās ir četras lietas. Pirmkārt, es ļoti piedomāju pie tā, ko ēdu un cik daudz ēdu. Otrkārt, daudz laika atvēlu sportiskām aktivitātēm – regulāri spēļu tenisu, vasarā – pludmales volejbolu, nodarbojos ar ūdens sporta veidiem, ziemā spēļu hokeju, slēpoju u.tml. Trešais un ļoti būtiskais faktors ir miegs. Ir pierādīts, ka cilvēkam naktī jāguļ vismaz septiņas stundas, es cenšos miegam atvēlēt 8 – 9 stundas. Un visbeidzot ceturtais lieta – ir svarīgi sabalansēt darbu un atpūtas režīmu, ir jāatpūšas no ikdienas stresa un rutīnas, gan dodoties garākā atvaļinājumā, gan vienkārši pļaujot zāli un darot ikdienišķus mājas darbus. ■■

## Fiziskās aktivitātes sirdij

Kā zināms, regulārai fiziskai slodzei ir pozitīva ietekme uz sirds asinsvadu sistēmu – tā samazina lieko svaru, asinsspiedienu, holesterīnu un ievērojami samazina iespēju saslimt ar kādu sirds slimību.

Ja cilvēkam ilgu laiku ir bijis mazkustīgs dzīvesveids vai bijušas sirds operācijas, viņš nedrīkst pēkšņi sākt skriet garās distancēs vai nodarboties ar svarcelšanu. Tā būs pārslodze sirds muskulim.

Kardiologi iesaka regulāras fiziskas aktivitātes (vēlams sadalot 3 – 5 reizēs) – mērenu slodzi vismaz 2,5 stundas nedēļā vai intensīvu slodzi vismaz 1,5 stundas nedēļā.

Ja jums ir jau diagnosticēta sirds asinsvadu slimība, tad fizisko aktivitāšu plāns jāsaparņo ar ārstējošo ārstu. Ja nav nekādu veselības ierobežojumu, tad būtu ieteicams slodzes laikā sekot savam pulsam.

Optimālais pulss slodzes laikā ir 60 – 80% no maksimālā pulsa. Maksimālo pulsu var aprēķināt pēc formulas: 220 – vecums (pastāv arī citas ieteicamā pulsa aprēķināšanas metodes).

### IETEICAMĀS FIZISKĀS AKTIVITĀTES SIRDIS VESELĪBAS STIPRINĀŠANAI:

♥ aktīvi kardiortreniņi – nūjošana, ritenbraukšana, peldēšana, skriešana, distanču slēpošana u.c.;

♥ aktīvas pastaigas vai lēns skrējieni ik dienu aptuveni 30 minūtes.

Ja kādu veselības problēmu dēļ ir grūti ieplānot aktīvu slodzi, tad atcerieties – pat viena pastaigas stunda dienā dos labumu jūsu veselībai!

## Pasaules Sirds dienā liepājnieki varēs bez maksas noteikt sirds slimību riska faktorus

Atzīmējot Pasaules Sirds dienu, 30. septembrī Liepājas pilsētas pašvaldības projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros norisināsies sirds slimību profilakses pasākums iedzīvotājiem. Tā laikā ikvienam Liepājas iedzīvotājam būs iespēja bez maksas noteikt sirds slimību riska faktorus un konsultēties par pārbaūžu rezultātiem ar speciālistiem.

Tā kā sirds un asinsvadu slimību profilaksē liela nozīme ir veselīgam uzturam, interesenti par to varēs uzzināt vairāk un sīkāk, kā arī būs iespēja piedalīties uztura gatavošanas meistarklasēs un saņemt uztura speciālista ieteikumus.

### PROGRAMMĀ:

♥ kardiologa un uztura speciālista ieteikumi sirds veselībai;

♥ sirdij veselīga uztura gatavošana kopā ar uztura speciālisti – "Vidusjūras diēta liepājnieku gaumē", iesaistot sabiedrībā pazīstamus cilvēkus;

♥ sirds veselības mērījumi visas dienas garumā (asinsspiediens, mirdzaritmija, holesterīna, cukura līmenis u.tml.);

♥ ķermeņa masas indeksa (ĶMI) noteikšana;

♥ iespēja saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus, receptes u.c.

Pasākums notiks 30. septembrī Liepājas Pētertirgū.

Sekoiet plašākai informācijai [www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv) un [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv)!



## Parūpējieties par savas sirds veselību!

Sirds un asinsvadu slimības bieži vien veidojas pakāpeniski – vairāku gadu laikā. Līdzās iedzimtībai ir vairāki riska faktori, kas ietekmē sirds un asinsvadu veselību, turklāt daudzus no tiem iespējams novērst, izmainot dzīvesveidu un ievērojot citus ārstu ieteikumus. Tāpēc ir svarīgi laikus prast atpazīt slimību simptomus un neatstāt tos bez ievēribas.

### PĀRBAUDIET SAVAS SIRDIS VESELĪBAS RISKUS! JŪSU VESELĪBA DRĪZĀK IR LABA, JA:

♥ asinsspiediens ir 120/80 mmHg (par paaugstinātu tiek uzskatīts asinsspiediens virs 140/90 mmHg);

♥ pulss miera stāvoklī ir līdz 70 sitieniem minūtē (par paaugstinātu sirdsdarbības frekvenci miera stāvoklī tiek uzskatīts pulss virs 75 sitieniem minūtē);

♥ holesterīns ir zem 5,0 mmol/l, triglicerīdu līmenis (tautas valodā – parastie tauki) ir zem 1,7 mmol/l, ZBLH līmenis ir zem 3 mmol/l (cilvēkam ar kādu no sirds un asinsvadu

slimībām ZBLH līmenim ir jābūt zem 1,8 mmol/l);

♥ ķermeņa masas indekss ir 18,5 – 24,9, aprēķināšanas formula – ĶMI = svars (kg) : augums (m)<sup>2</sup>, (jums ir lieka ķermeņa masa, ja ĶMI = 25 – 29,9, jums ir aptaukošanās, ja ĶMI > 30);

♥ cukura līmenis asinīs (tukšā dūšā) ir 3,3 – 6 mmol/l (cilvēkam ar diagnosticētu cukura diabētu, saņemot terapiju, normāls cukura līmenis ir 6,1 – 6,9 mmol/l).

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību, profilaksi un ārstēšanu!

Par profilaksi un veselīgu dzīvesveidu, izplatītākajām sirds un asinsvadu slimībām, pasākumiem iedzīvotājiem u.tml. mājaslapā [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv).

Par holesterīnu un tā ārstēšanu, sirdij veselīgas receptes mājaslapā [www.parholesterinu.lv](http://www.parholesterinu.lv).

Par augstu asinsspiedienu jeb arteriālo hipertensiju mājaslapā [www.asins-spiediens.lv](http://www.asins-spiediens.lv).

## Interesanti..

- Sirds ir divu dūru lielumā pieaugušajiem, vienas bērniem;
- Dienā sitas ap 100'000 reizēm, dzīves laikā ap 2,5 biljonus reižu;
- Vienā ciklā pumpē ap 5,7 L asiņu = dzīves laikā miljons barelu asiņu (1 barels=190L);  
– Vai.. tik, cik atvērts virtuves krāns 45 gadu laikā.
- Asinsvadu kopējais garums ir ap 95'000 km= pietiekami, lai apvītu Zemeslodi 2,4x.
- Ar asinsvadu kopējo laukumu var noklāt 6 tenisa laukumus.





# Liepāja – piemērota vieta dažādām fiziskām aktivitātēm sirds veselībai

Liepāju par savu dzīvesvietu ģimenes izvēlas ne tikai tāpēc, ka te ir jūra, pludmale un svaigs gaiss, bet arī tāpēc, ka Liepājas vide ir ļoti pateicīga, lai ikdienā ieviestu veselību veicinošus ieradumus. Pilsēta pati par sevi piedāvā tik plašu aktīvās atpūtas iespēju klāstu, ka dažkārt var pat apjukt – to visu mums dod gan pati daba, gan pašvaldības veidotās infrastruktūras. Mums ir ievērojami attīstīta velo infrastruktūra, plaša un sakopta pludmales josla, kur staigāt, skriet, vingrot, nūjot. Ikvienam pieejamas vairākas ūdenstilpes, kur nodoties relaksējošām peldēm. Jau no agra rīta pludmalē un pilsētas ielās var sastapt skrējējus, nūjotājus, velobraucējus. Daudzviet izvietotas ielu vingrošanas iekārtas un āra trenāžieri, kas ikvienam pieejami bez maksas.

Pašvaldība nodrošina arī vairākas bezmaksas sporta un veselības veicināšanas aktivitātes ikvienam liepājniekam, jo īpaši sociāli mazaizsargātajām grupām. Ieskatieties Liepājas pilsētas pašvaldības mājaslapas sadaļā "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" un droši pievienojies kādai no aktivitātēm.

Mūsu pilsēta ir ļoti piemērota fiziskām aktivitātēm un aktīvam dzīvesveidam – atliek vien nenoslīnkot un izvēlēties to, kas visvairāk iet pie sirds.

Lūk, vairāki aktīvi un entuziasma pilni liepājnieki stāsta par to, kā viņi izmanto pilsētas sniegtās iespējas!



## ILZE UN NAURIS DAMBERGI, liepājnieki, aktīva dzīvesveida piekritēji:

– Pirms vairākiem gadiem kaut kas lika apstāties, mainīt dzīves rutīnu, kas sastāvēja no – mājas darbs, veikals, mājas, vakars divānā –, un padomāt par to, kas ar mums notiks, ja tā turpinās. Mums jāmainās! Un līdz ar mums mainījās arī mūsu dzīvesveids. Kas notiek tagad? Mājas un darbs jau nekur nav pazuduši. Mainījušies esam mēs. Uz darbu dodamies ar kājām vai velosipēdu. Pēc darba nu jau regulāri krosfita treniņi ir trīs reizes nedēļā. Dienās, kad nav treniņu, ir kopīgi braucieni ar divriteni vai garās pastaigas. Brīvdienās pārgājieni, garāki velobraucieni tepat Liepājas apkārtnē. Protams, ir arī vakari divānā, bet arī tādi ir vajadzīgi.

Liepāja ir ideāla pilsēta, kur dzīvot. Mums nav jāšēž divas stundas sastrēgumā, lai aizbrauktu uz darbu vai no darba uz mājām. Liepājā būtībā var iztikt bez auto. Ja dzīvo vienā pilsētas galā, bet strādā citā, tad, braucot ar velosipēdu, ceļā paiet labi ja stunda. Maršrutus var saplānot tā, lai maksimāli pārvietotos pa veloceļiem, kas Liepājai vijas cauri daudzu kilometru garumā. Un ieguvēji esam visi – gan katrs pats, gan daba. Ja uznāk vēlme paskriet, arī tad iespēju ir ļoti daudz. Var skriet pa klusajām ieliņām, gar jūras malu, pa parkiem. Ja gribas lielāku slodzi, skrien pa kāpu kalniņiem. Var skriet kopā ar citiem skriešanas entuziastiem bezmaksas koptreniņos un var to darīt vienatnē.

Jau vairākus gadus aktīvi piedalāmies pilsētā rīkotajos sportiskajos pasākumos, piemēram, "Liepājas stundas" skrējienā, Liepājas pusmaratonā, Liepājas velomaratona, "Liepājas pēdās", aktivitātē "Pilsēta bez auto", Liepājas velovasaras izaicinājumā.

Vai mēs tagad jūtamies labāk? Viennozīmīgi, jā! Esam kļuvuši dzīvespriecīgāki, veselīgāki un saprotam, ka esam uz pareizā ceļa un ir tikai jāturpina kustēties un būt aktīviem, izmantojot mūsu pilsētas sniegtās iespējas. Un to ir ļoti daudz, turklāt visām gaumēm. Ir tikai jābūt vēlmei būt aktīviem un kustēties!

## ZANE FRICKAUSA, vingrošanas instruktore, vingrošanas nodarbību Liepājas pludmalē vadītāja:

– Mana iecienītākā vieta Liepājā, kur nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, viennozīmīgi ir pludmale. Patik tur vingrot, iet ātrās vai meditātīvās pastaigās, peldēties. Pludmale ir īpaši enerģētiska vieta, jo tur satiekas visas stihijas – zeme, ūdens, uguns, vējš un ēteris. Vieta, kur uzlādēties un atpūsties. Tadēļ jau sesto gadu vingrojam pludmalē, lai varētu būt tuvāk dabai un saņemt pozitīvās enerģijas devu visai dienai. Lai būtu vesels, noteikti jākustas, jo dzīvība ir apzinātā kustībā.



## BENITA UN IMANTS LOČMEĻI, nūjošanas nodarbību vadītāji no biedrības "Nūjo ar vēju!":

– Liepāja ir ideāla vieta nūjošanai. Mums ir lieliska iespēja nūjot visskaistākajā Latvijas pludmalē, varam izvēlēties Beberliņu dabas takas ar priežu mežu un kalniņiem, izmantot plašo Liepājas veloceļu tīklu vai savu iemīļoto piemājas trasīti. Nūjošana ir demokrātisks sporta veids, piemērota visu gadagājumu cilvēkiem neatkarīgi no dzimuma un iepriekšējās fiziskās sagatavotības. Svarīgi apgūt pamatiemaņas, pēc tam pašam būt organizētam un motivētam, lai regulāri trenētos un uzlabotu savu tonusu, fizisko formu un dzīves kvalitāti. Nūjosim ar vēju!

## IELU VINGROŠANAS RĪKI UN IELU TRENĀŽIERI LIEPĀJĀ

1. 6. vsk. sporta laukums
2. 2. vsk. sporta laukums
3. 10. vsk. pagals
4. 15. vsk. sporta laukums
5. Dunikas ielas parks
6. Ventspils ielas parks
7. Karosta, Lāčplēša dārzs
8. Jūrmalas parks
9. Aisteres ielas mikrorajons
10. Kuldīgas ielas mikrorajons
11. Sila ielas mikrorajons
12. Tosmares mikrorajona sporta laukums
13. Pie Glābšanas stacijas
14. Daugavas stadions
15. Atmodas bulvāris 10
16. Ezerkrasta sākumskolas teritorija
17. Raiņa parks
18. Ventspils ielas parks
19. Vaiņodes ielas galā, blakus veloceļam



## GVIDO ŠALMS, vingrošanas nodarbību vadītājs, ielu vingrotājs:

– Liepāja ir liela pilsēta, un līdz ar to šeit ir daudz iespēju dažādām sportiskām aktivitātēm gan bērniem, gan pieaugušajiem. Mums ir pamatīgs stadions un daudz vingrošanas laukumu, kur ar fiziskām aktivitātēm var nodarboties gan sporta skolu audzēkņi, gan ekstrēmo sporta veidu cienītāji – *bmxi*, ielu vingrotāji, *parkouristi*. Visu laiku notiek attīstība, tiek domāts par visiem sporta veidiem, arī par manu sirds sporta veidu. Esam iesnieguši rasījumus par sapņu laukuma izveidi pie 6. vidusskolas, kur būs visas iespējas sagatavot pasaules čempionus ielu vingrošanā, taču tajā pašā laikā šis laukums būs brīvi pieejams arī citiem sportot gribētājiem. Mums ir tik daudz iespēju darboties, pateicoties kustībai "Sportojam kopā Liepājā", un atsaucība katrā mikrorajonā ir tiešām liela! Atceroties bērniņu, jāsaprot, ka mums nebija treneru, kas liktu kustēties un palīdzētu, paši darījām. Bet šobrīd ir lieliska iespēja vingrot bez maksas, un to nodrošina pašvaldība. Tagad, 21. gadsimtā, ir nepieciešama sava veida motivācija. To cenšamies sniegt bērniem, tāpat cenšamies pavadīt kopā vairāk laika.



## MĀRTIŅŠ ZĀLĪTIS, aktīvs velobraucējs, biedrības "Veloronis" pārstāvis:

– Velosipēdu lietošana ikdienā ir lietderīga, jo apvieno lietderīgo ar nepieciešamo – fiziskās aktivitātes ar transportlīdzekļa nokļūšanai nepieciešamajā vietā (darbā, studijas u.tml.). Tas ir atzīstams kardiortreniņš, tāpat veicina sirds veselību. Vēl velosipēdu izmantošana ikdienā palīdz saudzēt klimatu, neradot izplūdes gāzes, īpaši tas ir aktuāli pilsētās, kā arī atrisina sastrēgumu un auto novietošanas problēmas. Velosipēds ir ikdienas nepieciešamo fizisko aktivitāšu nodrošinājums.

## INGA KRIVCOVA, biedrības "Veloronis" vadītāja, ziemas peldētāja un aktīva velobraucēja:

– No maija līdz oktobrim darba dienu rītus iesāku, braucot ar velosipēdu no "Laumas" rajona uz pludmali, un nopeldos pie Glābšanas stacijas. Vakaros mēdzu braukt nopeldēties uz Rietumkrastu Karostā. Ziemā regulāri, vismaz vienu vai divas reizes nedēļā, peldos Beberliņos. Neregulāri, bet mēdzu skriet aptuveni 5 – 7 km pa Pulvera ielas veloceļu, Ventspils un Mežu ielu vai pludmali un Jūrmalas parka veloceļu. Labākās vietas sportošanai Liepājā, manuprāt, ir pludmale un Beberliņi.





# Jaunais mācību gads sāksies ar pārmaiņām skolu ierastajā ritmā

» 1. lpp.  
Sagatavota arī iepirkumu procedūra Raiņa Liepājas 6. vidusskolas un Liepājas 12. vidusskolas atjaunošanas darbiem, uzsākta iepirkumu dokumentācijas sagatavošana A. Puškina Liepājas 2. vidusskolas un J. Čakstes Liepājas 10. vidusskolas atjaunošanas darbiem.

## PLĀNOTĀS DARBĪBAS PROJEKTĀ IESAISTĪTĀJĀS SKOLĀS (1. KĀRTĀ)

1. Dabaszinību kabinetu skaita palielināšana, ietverot jaunus mūsdienīgus IT risinājumus (6. vsk., 2. vsk.).
2. Sanitāro mezglu, inženierkomunikāciju un elektroinstalāciju atjaunošana (2. vsk., 5. vsk., 6. vsk.).
3. Ergonomiskas skolas vides attīstība visās projektā iesaistītajās izglītības iestādēs, tai skaitā mēbeļu nomaiņa (2. vsk., 5. vsk., 6. vsk.).
4. Skolas sporta laukuma

- modernizācija (6. vsk.).
5. Sporta zāļu modernizācija (2. vsk., 6. vsk.).
6. Zinātnes centru izveide un sasaiste ar e-mācību vidi (6. vsk., 2. vsk.).

## SKOLĒNU PĀRVIETOŠANA NETRAUCĒS MĀCĪBU PROCESU

Līdz jaunā mācību gada sākumam tiks veikta izmaiņas izglītības programmu licencēs, mācību telpas K. Ukstiņa ielā 19/23 pielāgotas atbilstoši Sanitārās inspekcijas un PVD prasībām. Skolu administrācijas ir sagatavojušas skolēnu pārvietošanas plānus, kuros atspoguļoti stundu plāni, lai būtu pārliecība, ka netiks kavēts mācību process. Ir veikti nepieciešamie priekšdarbi, lai nodrošinātu skolēnu ēdināšanu jaunajā mācību gadā. A. Puškina Liepājas 2. vidusskolas administrācija ir pielāgojusi telpas skolēnu vajadzībām Liepājas 8. vidusskolā un uz vietas korpusā, kur paliks mā-

cīties sākumskolas skolēni. Raiņa Liepājas 6. vidusskolas administrācija pārvieto mēbeles un iekārtas uz K. Ukstiņa ielu 19/23, lai daļa skolēnu tur varētu uzsākt jauno mācību gadu. Darbs tiks pabeigts līdz 1. septembrim. Precīza informācija par 1. septembra svinīgajiem pasākumiem un mācību norises vietām skolēniem, vecākiem un pedagogiem tiks sniegta mācību iestādēs, kā arī būs publicēta Izglītības pārvaldes mājaslapā [www.lip.lv](http://www.lip.lv).

Projekta 2. kārtā (2018. gadā) plānots modernizēt J. Čakstes Liepājas 10. vidusskolu un Liepājas 12. vidusskolu. Šogad tiks uzsākta būvprojektu izstrādes procedūra 3. projekta "Liepājas izglītības iestāžu mācību vides uzlabošana" SAM 8.1.2. īstenošanai, kas attieksies uz Liepājas 7. vidusskolu, Liepājas 8. vidusskolu, O. Kalpaka Liepājas 15. vidusskolu un Liepājas 3. pamatskolu. Plānotais būvdarbu termiņš ir 2019. gada sākums.

## LIELĀKIE KAPITĀLIE REMONTDARBI – EZERKRASTA SĀKUMSKOLĀ UN "VADUGUNS" ZĀLĒ

No pašvaldības budžeta izglītības iestāžu kapitālajam remontam šovasar plānots izlietot 148 126 eiro.

Lielākie objekti – Ezerkrasta sākumskolas viens korpuss, NATO šķēršļu joslas pabeigšana pie O. Kalpaka Liepājas 15. vidusskolas un BJC struktūrvienības "Vaduguns" 1. stāva aktu zāles pārseguma remonts, ko plānots pabeigt līdz jaunā mācību gada sākumam.

Jaunā mācību gada sākumā uz pagaidu mācību telpām vajadzēs pārcelties arī daļai Ezerkrasta sākumskolas audzēkņu, jo notiek skolas ziemeļu korpusa telpu vienkāršotā atjaunošana. Tiek veikta grīdu un sienu apdare, durvju un logu nomaiņa, elektroinstalācijas nomaiņa, ventilācijas ierīkošana, sanitārtehniskie darbi. Remontdarbus plānots pabeigt

oktobrī. Būvdarbus nevarēja uzsākt plānotajā laikā, jo bija pārsūdzība iepirkumu procedūrā.

Lai būvdarbu laikā nevajadzētu organizēt mācību procesu divās maiņās, 3. un 4. klasēm mācības notiks Raiņa Liepājas 6. vidusskolas telpās. Skolēniem un viņu vecākiem nevajadzēs arī mainīt plānus attiecībā uz interešu un neformālās izglītības aktivitātēm ārpus skolēnu mācību laika.

No siltuma ekonomijas naudas skolu un bērnudārzu remontam paredzēts izlietot 63 670 eiro. Pirmsskolas izglītības iestādēs "Margrieta" un "Delfīns" jau nomainīta novecojusi elektroinstalācija, bērnudārzā "Stārķis" – viens sanitārais mezgls. O. Kalpaka Liepājas 15. vidusskolas foajē uzstādītas četras jaunas ugunsdrošās durvis, bet Liepājas 7. vidusskolā veikta elektroinstalācijas nomaiņa un griestu remonts ēdamzālē. ■■■

## JAUNO AUDZĒKŅU UZŅEMŠANA LIEPĀJAS PILSĒTAS PAŠVALDĪBAS DIBINĀTĀJĀS PROFESIONĀLĀS IEVIRZES SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

Sporta joma	Audzēkņu vecums	Mēneša maksa	Nodarbību biežums	Papildus informācija	Skola	Kontaktpersona
Teniss	Zēni un meitenes no 5 gadu vecuma (2012. gads)	21,34 eiro	Jaunākās grupas bērniem (5-9 gadi) treniņi notiek 3 reizes nedēļā, bet vecākajām grupām (10-16 gadi) - vismaz 5 reizes nedēļā.	Ziemas mēnešos bērniem ir iespējams apmeklēt baseina nodarbības bez maksas, vada sporta skolas treneris Gvido Šalms. Kā arī ir iespēja apmeklēt VFS (vispusīgās fiziskās sagatavotības) treniņus, ko vada treneris Gundars Lauva un Gvido Šalms. Sporta skolā ir 10 treneri (7 tenisa treneri un 2 vispusīgās fiziskās sagatavotības treneri).	Liepājas Tenisa sporta skola	Evija Jurberga, tel. 26113378
Futbols	Zēni un meitenes no 5 gadu vecuma	18,50 eiro	No 5 līdz 7 gadu vecumam bērniem mācību treniņu nodarbības notiek 3 x nedēļā. Atkarībā no audzēkņu vecuma treniņu skaits nedēļā palielinās.	Futbola skolā nodarbojas audzēkņi no sākuma sagatavotības līdz augstākai sporta meistarībai. Perspektīvie audzēkņi tiek iekļauti Futbola akadēmijas grupās. Futbola skolā strādā 20 sporta treneri.	Liepājas Futbola skola	Maruta Vārpiņa, tel. 26621347
Basketbols	Zēni un meitenes no 6 -16 gadu vecuma (2010. - 2002. gads)	11,38 eiro	Jaunākās sākuma sagatavošanas grupas bērniem (6-7 gadi) treniņi notiek 3 reizes nedēļā, bet pārējām grupām no MT1 līdz MT7 (8-16 gadi) 4 līdz 5 reizes nedēļā. Mācību treniņi notiek irētās 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 (VFS) nodarbības bez maksas, ko vada sporta skolas treneri. Sporta skolā ir 11 basketbola treneri.	Liepājas Sporta spēļu skola	Elita Platača, tel. 63427473, 29233214, e-pasts <a href="mailto:elita.plataca@liepajassports.lv">elita.plataca@liepajassports.lv</a> , <a href="mailto:lsss@liepajassports.lv">lsss@liepajassports.lv</a>
Volejbols	Zēni un meitenes no 6 -16 gadu vecuma (2010. - 2002. gads)	11,38 eiro	Jaunākās sākuma sagatavošanas grupas bērniem (6-7 gadi) treniņi notiek 4 līdz 3 reizes nedēļā, bet pārējām grupām no MT1 līdz MT7 (8-16 gadi) līdz 5 reizes nedēļā. Mācību treniņi notiek irētās 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, tel. 63427473, 29233214, e-pasts <a href="mailto:elita.plataca@liepajassports.lv">elita.plataca@liepajassports.lv</a> , <a href="mailto:lsss@liepajassports.lv">lsss@liepajassports.lv</a>
Hokejs	Zēni no 5 -16 gadu vecuma (2012. - 2002. gads)	30,00 eiro	Jaunākās sākuma sagatavošanas grupas bērniem (5-8 gadi) treniņi notiek darba dienās no 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 irētās 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	Ieva Lanka, tel. 63427473, 29233214, e-pasts <a href="mailto:lsss@liepajassports.lv">lsss@liepajassports.lv</a>
Vieglatlētika	Zēni un meitenes no 5 -16 gadu vecuma (2012. - 2002. 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 (8-16 gadi) 4 līdz 5 reizes nedēļā. Mācību treniņi notiek Liepājas Olimpiskā centra stadionā Jūrmalas parkā 3 un citās Liepājā irētās 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, tel. 29228160, e-pasts <a href="mailto:diana.lauva@liepajassports.lv">diana.lauva@liepajassports.lv</a>
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 6 treneri.	Liepājas Kompleksā sporta skola	Tatjana Nikitina (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 4 treneri.		V. Ševkovs (29289483), V. Jaževičs (929494654)
Grieķu-romiešu un brīvā cīņa	Meitenes un zēni no 5 gadu vecuma			Nodaļā strādā 8 treneri.		J. Rērihs (29925512)
Bokss	Zēni no 7 gadu vecuma			Nodaļā strādā 3 treneri.		K. Knitners (26832739)
Galda teniss	Meitenes un zēni no 7 gadu vecuma			Nodaļā strādā 1 treneris.		R. Freiberga (29886298)
Šahs	Meitenes un zēni no 6 gadu vecuma			Nodaļā strādā 2 treneri.		G. Sudmale (29662417)
Peldēšana	Meitenes un zēni no 5 gadu vecuma			Nodaļā strādā 10 treneri.		LOC- M. Kručiņina (29175066) un/vai Sporta centrs "Ezerkrasts" - T. Korbane (26865357)



# Padomāsim par bērnu drošību

Šī vasara ne tikai liepājniekiem, bet arī visiem Latvijas iedzīvotājiem ir pagājusi diezgan trauksmaini un traģiski. Mazā Ivana traģēdija ir apspriesta katrā mājā un ģimenē. Nelaimīgais notikums ir licis cilvēkiem pārdomāt gan attieksmi pret saviem bērniem, gan arī tiem, kas dzīvo kaimiņos. Pēc nelaimes ar Ivanu liepājnieki ir kļuvuši daudz redzīgāki un atsaucīgāki. Notikums ir radījis atziņu, ka nevar vairs kā iepriekš audzināt bērnus. Šis process prasa no vecākiem un sabiedrības lielāku atbildību.

Sākoties jaunam mācību gadam gan bērnudārzos, gan skolās, vēlamies vēlreiz atgādināt Liepājas iedzīvotājiem vairākas noderīgas lietas.

## KAS IR JĀIEMĀCA BĒRNAM NO MAZĀM DIENĀM

● Svarīgākais bērnu un vecāku likums: bērnam jāiemāca vienmēr prasīt vecākiem un vecvecākiem atļauju un akceptu, pateikt, kurp dosies, ar ko būs kopā.

● Iespējami agri katram bērnam ir jāiemācās pateikt savu vārdu, uzvārdu, adresi, mācību iestādi, vecāku telefona numuru. To vajadzētu uzrakstīt atsevišķi un pielikt pie skolas somas, taču to nevajadzētu darīt ar adresi.

● Ja vecāki ar bērniem atrodas publiskos pasākumos, kur ir daudz cilvēku, telefona numuru būtu vēlams ar flomāsteru uzrak-

stīt bērnam uz rokas vai iepriekš sagatavot īpašu aprocīti ar informāciju.

● Vēl pirms došanās uz publiskiem pasākumiem bērnam būtu jāiemāca neiet prom no vietas, kur pazaudēti vecāki. Iepriekš būtu jānorunā, kur satikties, ja nu kas...

● Nebaidieties no policistiem. Nekad, vecāki, nebaidiet bērnus ar policiju! Kad mazulis nokļuvis bīstamā situācijā, palīdzība meklējama tieši pie formā tērtā cilvēka. Katram bērnam būtu jāzina palīdzības telefona numurs – 110.

● Kad bērns sāk patstāvīgi iet uz skolu un nakt mājās no tās, iemāciet izvēlēties drošāko maršrutu un piekodiniet to nemainīt. Vairākkārt to kopīgi izstaigājiet un pārrunājiet.

● Ņemot vērā, ka šodien gandrīz katram pirmklasniekam ir mobilais telefons, izmantojiet to lietderīgi, kontrolējiet savu atvasi. Pārliecinieties, vai ir pārnācis no skolas, vai ir aizgājis uz treniņu utt. Sarunājiet īpašas īsziņas, lai kontrolē bērnam neliktos apgrūtinoša.

● Iemāciet bērnam sarunāties ar svešiem pieaugušajiem, būt pieklājīgam. Diemžēl ne visiem pieaugušajiem ir labi nodomi. Arī par to ir jārunā. Ko darīt, ja pieaugušais apdraud mazo skolēnu? Skaļi saukt palīgā. Nevis kliegt un raudāt, bet saukt palīgā.



Ja redzat, ka bērns ir apdraudēts vai atstāts nepieskatīts, informējiet Liepājas Pašvaldības policiju pa tālruni 63420269 (katru dienu) vai Sociālo dienestu darba dienās pa tālruni 634 89655.

## KĀ RĪKOTIES, REDZOT MAZUS BĒRNUS BEZ PIEAUGUŠĀ?

● Pajautājiet mazajam, kur ir vecāki, pieaugušie. Pavērojiet, vai vecāki uzrodas, vai tomēr bērns ir viens.

● Pajautājiet bērnam vecāku telefona numuru un piezvaniet vecākiem.

● Ja nepieciešams, tūlīt zva-

## Atgādinām arī, kas teikts "Bērnu tiesību aizsardzības likumā" par vecāku atbildību:

"Vecāku pienākums ir neatstāt bērnu līdz septiņu gadu vecumam bez pieaugušo vai personu, ne jaunāku par 13 gadiem, klātbūtnes. Bērna uzraudzība nozīmē rūpes par bērna drošību un trešās personas apdraudējuma novēršanu."

niet policijai.

● Nevediet bērnu prom no vietas, kur atradāt. Jums nebūs ilgi jāgaida, jo uz problēmām ar bēr-

niem policija reaģē nekavējoties.

● Zvaniet policijai arī tajos gadījumos, ja bērns ar jums nerunā. ■■

# Ierīkos regulējamu pāreju Brīvības ielā

Kopš ierīkots veloceļš no Liepājas uz Grobiņu, veidojas bīstamas situācijas Brīvības ielā, jo aizvien vairāk velosipēdistu un gājēju lieto jauno veloceļu, un viņiem nepieciešams šķērsot ielu, lai turpinātu ceļu.

Jā, par drošu pāreju gājējiem un velosipēdistiem ir domāts. Pašvaldības izpilddirekcija ir

uzdevusi to risināt Komunālajai pārvaldei, kura savukārt uzticējusi izstrādāt regulējamās gājēju pārejas projektu uzņēmumam "Evolution Road".

Projektam jābūt gatavam līdz 5. decembrim, pēc tam varēs ierīkot luksoforus šā gada beigās vai nākamā gada sākumā.

Plānots pie gājēju pārejas Brīvības ielā pirms Slimnīcas

ielas ierīkot luksoforu ar piespiežamu pogu, lai riteņbraucēji pēc vajadzības varētu tikt ielai pāri. Jārēķinās, ka būs paliels gaidīšanas intervāls, jo šajā maģistrālē autosatiksmē ir blīva un nevar apstādināt transporta plūsmu tā, ka veidojas sastrēgumi. Turklāt netālu no šīs vietas jau ir citi luksofori pie dzelzceļa pārbrauktuves. ■■

# Atstumt vai atbalstīt?

Katrs cilvēks, katrs bērns ir ar savu stāstu, pieredzi, vajadzībām un iespējām. Tādi ir arī bērni ar funkcionāliem traucējumiem, bērni, kas dzīvo bērnunamos, un pieaugušie ar garīga rakstura traucējumiem, kā arī viņu ģimenes un piederīgie. Lai labāk izprastu tieši šo kurzemnieku vajadzības un veidotu sabiedrībā balstītu sociālo pakalpojumu sistēmu reģiona pašvaldībās, šobrīd Kurzemē un arī citos reģionos ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu norisinās vērienīgs darbs.

Pirmais solis projektā "Kurzeme visiem" ir veikts. Ir apzināts to cilvēku skaits katrā pašvaldībā, kuriem būtu noderīgi un nepieciešami pakalpojumi. Tagad

plānošanas reģiona un SIA "SAFEGE Baltija" speciālisti, sadarbojoties ar reģiona pašvaldībām un nozares darbiniekiem, izvērtē esošo situāciju un meklē labākos risinājumus sociālo pakalpojumu attīstībai.

## VISI BĒRNI IR MŪSU BĒRNI

Pēc Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisijas (VDEĀK) datiem, 2017. gada janvārī Kurzemes reģionā bija 1176 bērni, kuriem noteikta invaliditāte, tai skaitā 577 bērni ar redzes, dzirdes, kustību un psihiskiem traucējumiem.

Daļa no viņiem dzīvo ģimenēs, bet ir arī bērni, kuru tuvinieki nevar parūpēties par

viņu labklājību dažādu iemeslu dēļ, piemēram, konstatēta atkarība, vardarbība, pamešana novārtā, vecāku veselības traucējumi, tāpēc šie bērni dzīvo aprūpes iestādēs. Kurzemes reģionā ir pieci bērnunami jeb bērnu sociālās aprūpes centri, kuros 2017. gada janvārī sociālos pakalpojumus saņēma 157 bērni. Tas nepārprotami norāda uz nepieciešamību būtiski palielināt pašvaldībā ģimenēm sniedzamā atbalsta apjomu un daudzveidību, lai samazinātu risku bērniem nonākt sociālās palīdzības institūcijās.

## ATBALSTĪT, NEVIS ATSTUMT

Pēc Slimību profilakses un kontroles centra datiem, Latvijā uzskaitē ar dažādiem psihiskiem un uzvedības traucējumiem ir gandrīz 86 tūkstoši cilvēku, no tiem Kurzemē – 12 437. Jāatzīmē, ka, pēc VDEĀK datiem, šā gada sākumā Kurzemē tikai 3133 personām ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem bija noteikta invaliditāte, no tiem 522 cilvēkiem – 1. invaliditātes grupa, bet 2356 cilvēkiem – 2. invaliditātes grupa.

Savukārt Valsts sociālās aprūpes centrā (VSAC) "Kurzeme" un tā sešās filiālēs 2017. gada aprīlī dzīvoja 738 pieaugušie un bērni. Daudzi no viņiem varētu dzīvot sabiedrībā, ja tiktu radīti tam



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

piemēroti apstākļi un atbalsta sistēma dzīvesvieta.

## VIENA FORMULA NEDER VISIEM

Šobrīd Kurzemē notiek individuāla vajadzību izvērtēšana 348 pilngadīgām personām ar garīga rakstura traucējumiem. Līdz aprīlim tika izvērtētas sociālo pakalpojumu vajadzības 277 bērniem ar funkcionāliem traucējumiem un 126 bērniem, kas dzīvo bērnunamos. Šo izvērtējumu rezultāti tiks ņemti vērā, izstrādājot iestāžu reorganizācijas plānus un deinstitutionalizācijas plānu sabiedrībā balstītu sociālo pakalpojumu sniegšanai pašvaldībās Kurzemē.

Situācija katrā Kurzemes pašvaldībā atšķiras. Ir pašvaldības, kurās ir tikai daži bērni ar funkcionāliem traucējumiem vai pieaugušie ar garīga rakstura traucējumiem, kam nepieciešams atbalsts, taču ir tādas (piemēram, Liepāja, Ventspils, Talsu un Saldus novads), kurās ir jārod risinājumi vairākiem desmitiem bērnu un pieaugušo. Tas prasa mērķtiecīgu visu ie-saistīto pušu darbu. Ir jāpadomā par nepieciešamajiem speciālistiem, infrastruktūru, iespējām sadarboties ar nevalstiskajām organizācijām un iedzīvotāju attieksmes maiņu pret šiem kurzemniekiem.

Kādā pašvaldībā piemērotākais risinājums būs dienas centri, grupu dzīvokļi, atbalsts audžuģimenēm un aizbildņiem, citās – aprūpe mājās vai atbalsts uzņēmējiem, kas nodarbina personas ar garīga rakstura traucējumiem, vai cits variants. Iesaistītie "SAFEGE Baltija" speciālisti rūpīgi pārdomā un izvērtē gan katram cilvēkam nepieciešamo, gan meklē tieši katrai pašvaldībai un tās iedzīvotājiem piemērotāko sociālo pakalpojumu modeli.

Vasaras otrajā pusē pārrunājām, vai piedāvātās idejas ir īstenojamas un atbilstošas. Notiks sabiedriskās apspriedes Kuldīgā, Ventspilī un Liepājā, kuru laikā uzklaušosim jūsu viedokli, lai kopīgi rastu labākos risinājumus.

Projekts "Kurzeme visiem" tiks īstenots līdz 2022. gadam kā daļa no Latvijā notiekošā deinstitutionalizācijas (DI) procesa, kura mērķis ir ilgtermiņā radīt tādu sociālo pakalpojumu un atbalsta sistēmu, kas sniedz sabiedrībā balstītus pakalpojumus un maksimāli samazina ilgstošas sociālās aprūpes institūcijās esošo personu, tostarp bērnu, skaitu. ■■

Vairāk informācijas:  
www.kurzemevisiem.lv.  
SIA "SAFEGE Baltija",  
kurzeme\_di@sagefe.lv





● Kā lielisku alternatīvu ierastajiem ekskursiju maršrutiem un apskates vietām Liepājas Olimpiskais centrs klašu kolektīviem piedāvā iespēju atpūsties un izklaidēties Liepājas Olimpiskā centra "Baseina&SPA" kompleksā.

Ieplāno vasarīgu atpūtu jebkurā gadalaikā, jo LOC "Baseinā&SPA" vienmēr ir +32 grādi!

Tālr. 28689165,  
[janis@loc.lv](mailto:janis@loc.lv), [www.loc.lv/lv/baseinsspa/skolam/](http://www.loc.lv/lv/baseinsspa/skolam/)

● Starptautiski atzītā arhitektūras pērle – koncertzāle "Lielais dzintars" – aicina neparastā ceļojumā. Stundu garā pastaigā sadzirdēsiet koncertzāles skaņu vibrācijas, jo septiņus stāvus augstā ēka ir pārvērsta milzīgā mūzikas instrumentā. Gida padarbībā ielūkosieties gan kosmosa kuģim un vīnogu dārzam līdzīgajā lielajā zālē, gan citās telpās, no kurām paveras brīnišķīga pilsētas panorāma. Uzzināsiet aizraujošus faktus par koncertzāles tapšanu un ieskatīsieties mākslas notikumu sagatavošanas aizkulisēs.

Tālr. 634 24555,  
[info@lielaisdzintars.lv](mailto:info@lielaisdzintars.lv),  
[www.lielaisdzintars.lv](http://www.lielaisdzintars.lv)

● Ieskaties teātra aizkulisēs! Liepājas teātris turpina ekskursijas ikdienā neredzētās teātra telpās, atklājot vēl neredzētus noslēpumus. Laiks, kad ļauties Liepājas teātra labirintu vilinājumam, vienmēr jāpiesaka iepriekš pa tālruni 63422121 vai 29455112.

[www.liepajasteatris.lv](http://www.liepajasteatris.lv)

● Liepājas muzejā var iepazīties ar Liepājas vēsturi no senvēstures līdz 19., 20. gs., iepazīt Dienvidkurzemes lauku cilvēku dzīves ritmu, atklājot piekrastes ļaužu dvēseli, gaumi un skaistuma izjūtu, skatīt dažādu mākslinieku darbu izstādes.

Rudenī aicinām uz Baltkrievijas mākslas izstādi "Minskas palete" un Izraēlas foto-mākslinieka Gustavo izstādi "Histoire d'amour".

Lai apmeklējums būtu vēl interesantāks, aicinām iepazīt muzeju gida padarbībā vai apmeklēt muzejpedagoģijas nodarbības "Dienvidkurzemes sēta", "Adiet, bērni, ko adiet", "Izrakstiju raibu cimdu", "Izgrezno savu pūra lādi", "Senie svāri un mēri" u.c.

[www.liepajasmuzejs.lv](http://www.liepajasmuzejs.lv)

# IEPLĀNO LIEPĀJU

## kopā ar klasesbiedriem, draugiem un ģimeni!

**KURP DOTIES AR KLASESBIEDRIEM EKSKURSIJĀ?**  
Liepāja un tās apkārtnē ir aizraujošu piedzīvojumu pilna. Te piedāvājam interesanti pavadīt laiku kā pilsētas, tā dabas mīļētājiem.



● Atklāt zinātnei taustāmā un uzskatāmā veidā var **zinātkāres centrā "Zinoo"**. Šeit laiku var pavadīt, sākot ar mierīgāku ekskursiju un beidzot ar aizraujošām eksperimentu izrādēm, tematiskām nodarbībām un zinātniskām ballītēm. Tas viss iespējams gan "Zinoo" centrā, gan izbraukumos pēc jūsu vēlmēm.

Tālr. 25728867,  
[liepaja@zinoo.lv](mailto:liepaja@zinoo.lv), [www.zinoo.lv](http://www.zinoo.lv)

● Pozitīva enerģija sākas **"Blue Shock Race" elektrokatingu hallē**. Šeit ir iespēja uzzināt, kā tiek projektēti un ražoti elektrokatingi, piedāvājam iespēju tos izmēģināt, kā arī aktīvi izklaidēties citās aktivitātēs. Lazertags ir aizraujoša komandu spēle. Mario kartings ir iespēja piedalīties virtuālo kartingu sacīkstēs kopā ar draugiem un noskaidrot, kurš ir drosmīgākais un ātrākais braucējs ar virtuālo kartingu. Dienas noslēgumā var doties uz atpūtas centru "Dzintara boulinga", kur iespējams apgūt picu cepšanas mākslu un sacensties boulinga spēlē.

Rezervāciju iespējams veikt, rakstot uz [liepaja@blueshockrace.com](mailto:liepaja@blueshockrace.com)  
<http://bsrliepaja.blueshockrace.com/>

● **Karosta** jau pati par sevi ir pilsētas pilsētā. Šeit atrodas arī vienīgais tūristiem atvērtais militārais cietums Eiropā. Cietums, no kura neviens nekad nav izbēdzis. ASV spoku mednieki nosaukuši Karostas cietumu par spoku apsēstāko vietu pasaulē. Izmanto iespēju ieraudzīt to, ko ieraudzīt praktiski nav iespējams. Karostas cietums piedāvā arī "Air Soft" komandu spēli (16+ gadu veciem jauniešiem) un aizraujošu piedzīvojumu "Slēgtajās istabās".

[www.karostascietums.lv](http://www.karostascietums.lv)

● **Aktīvās atpūtas parkā "Beberliņi"** pāiet visa diena. Vienā pusē ūdenstilpei atrodas piedzīvojumu parks "Tarzāns", turpat blakus ir aktīvās atpūtas centrs "BB Wakepark", savukārt ūdenstilpes otrajā pusē ir basketbola sajūtu parks "BB taka". Beberliņos ir izveidotas arī vairākas atpūtas vietas, kur smelties spēkus nākamajiem piedzīvojumiem.

[www.liepaja.tarzans.lv](http://www.liepaja.tarzans.lv),  
[www.bbwakepark.lv](http://www.bbwakepark.lv),  
[www.bbtaka.lv](http://www.bbtaka.lv)

● Interesants veids, kā iepazīties ar Liepājas vecpilsētas ievērojamākajiem apskates objektiem savā ritmā, ir **pastaiga maršrutos "Liepāja kā pa notīm"**. Pastaigu varat sākt no Liepājas reģiona Tūrisma informācijas biroja vai jebkuras vietas, kur ieraugāt nošu simbolu gājēju ceļiņos. Simbolu meklējumi un to atrašanas prieks Liepājas iepazīšanu pārvērš aizraujošā piedzīvojumā. Maršrutu kartes var saņemt Liepājas reģiona Tūrisma informācijas birojā, Rožu laukumā 5/6 un [www.liepaja.travel](http://www.liepaja.travel).

Dodoties pa graciozo Kūrmājas prospektu, ceļā sastapsiet Liepājas himnas tēlu skulptūras, savukārt Jūrmalas parka centrā jūs sagaida Latvijā lielākās bungas un "Spoku koks", kas nenogurdams skandina Liepājas leģendārās grupas "Līvi" dziesmas.

"KP6" simbols nu jau ir pazīstams visā pasaulē. Kas zem tā slēpjas? Nieka divus metrus un 16 centimetrus garais "Newyork Knicks" basketbolists liepājnieks Kristaps Porziņģis, kurš pilsētai uzdāvinājis divus basketbola laukumus. Tie pie-

ejami ikvienam, arī tev, kā pilsētas centrā, Jūrmalas parkā, tā arī Ziemeļu priekšpilsētā, Ventspils ielas parkā.

Pastaigu ceļi ved garām arī amatnieku kvartālam Dārza ielā, kur senus arodus rāda un māca Liepājas amatnieki. Nepāej garām turpat blakus esošajam Auto muzejam.

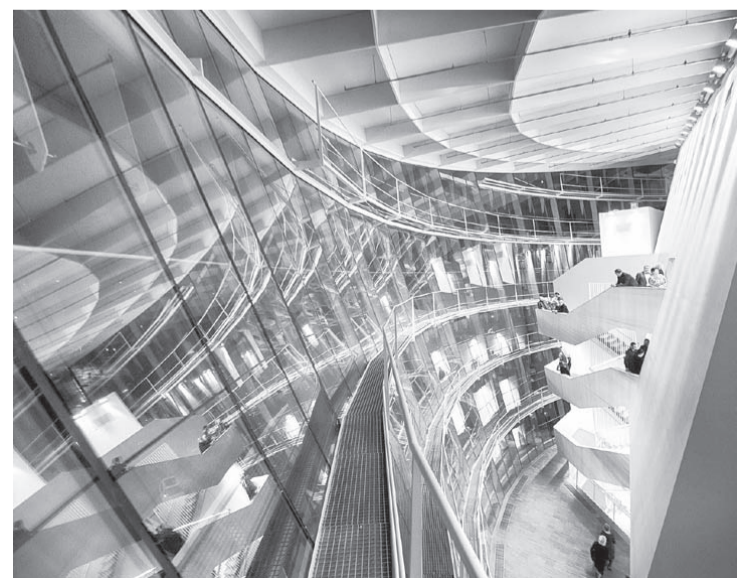
Visa Liepāja ir kā uz delnas, uzkāpjot Sv. Trīsvienības katedrāles tornī. Šajā katedrālē atrodas pasaulē lielākās nepārbūvētās mehāniskās ērģeles.

Latvijas mūziķu slavas alejā katrs var samērot savu plaukstu ar Latvijas mūziķu plaukstu atlējumiem bronžā.

Unikālais lagūnas tipa Liepājas ezers ir nozīmīga ūdensputnu ligzdošanas un caurceļošanas vieta. Ezerā ir ierīkoti divi putnu vērošanas torņi, kur var nodoties mierpilnai dabas vērošanai.

Ši ir tikai neliela daļa no tā, ko redzēt, darīt un just Liepājā. ■■

Vairāk skaties  
[www.liepaja.travel](http://www.liepaja.travel).  
TIEKAMIES JAUNOS  
PIEDZĪVOJUMOS!





No 10. augusta sākusies pabalstu izmaksa pašvaldības akcijā "Skolas soma" Liepājā deklarētām daudz bērnu ģimenēm; ģimenēm, kuras audzina bērnus invalīdus; ģimenēm, kuras audzina aizbildnībā esošus bērnus; ģimenēm, kuras ir Sociālā dienesta Ģimenes atbalsta daļas uzskaitē un pilda līdzdarbības pienākumus; ģimenēm, kurām laikā no šā gada 1. jūlija līdz 30. septembrim noteikta atbilstība trūcīgas ģimenes statusam, un Černobiļas atomelektrostācijas avārijas sekū likvidēšanas dalībnieku ģimenēm.

Pabalstu akcijā "Skolas soma" piešķir par katru ģimenē dzīvojošu bērnu, kurš kalendārā gada septembrī turpinās mācības vispārējās izglītības iestādē, sākot no 2. klases, kā arī personām, kas sasniegušas 18 gadu vecumu un turpina mācības vispārējās izglītības iestādē dienas maiņā un nav nodarbinātas, bet ne ilgāk kā līdz 21 gada vecumam.

Vienreizējo pabalstu 20 eiro katram bērnam skolas lietu iegādei vecāki no 10. augusta līdz oktobra beigām varēs saņemt AS "Norvik banka" Liepājas filiālēs, uzrādot pasi. Pabalstu varēs saņemt viens no vecākiem, kurš

## 10. augustā sākusies pabalstu izmaksa pašvaldības akcijā "SKOLAS SOMA"



jau saņem ģimenes valsts pabalstu bērna kopšanai.

Pašvaldība pabalstiem akcijā "Skolas soma" šogad atvēlējusi 36 000 eiro.

Pabalstus varēs saņemt arī

ģimenes ar vienu vai diviem bērniem, kurām laikā no šā gada 1. jūlija līdz 30. septembrim noteikts trūcīgas ģimenes statuss un kurās ir bērni skolas vecumā. Šīm ģimenēm laikā no

10. augusta līdz 20. oktobrim jāierodas reģistrēties Sociālā dienesta Sociālo pakalpojumu daļā, 220. kabinetā. Līdzī jāņem pase, izziņa par trūcīgas ģimenes statusu un mācību iestādes

izziņa 9. klašu beidzējiem.

Ja ģimenei ir tiesības saņemt pabalstu skolas piederumu iegādei akcijā "Skolas soma", bet tā nav iekļauta sarakstā, tad pabalsts jāpieprasa Sociālā dienesta Sociālo pakalpojumu daļā, iesniedzot iesniegumu ne vēlāk kā līdz 30. septembrim.

### PABALSTI PIRMKLASNIEKIEM – PĒC 1. SEPTEMBRA

Šogad jau piekto gadu arī pirmklasnieku vecāki, kuru bērni uzsāks mācības kādā no Liepājas vispārīgglītojošām skolām, varēs saņemt 30 eiro lielu pabalstu mācību līdzekļu iegādei neatkarīgi no bērna deklarētās dzīvesvietas. Šo pabalstu izmaksa sāksies septembrī, kad būs nokomplektētas visas pirmās klases un skolās apkopotī dati par pirmklasniekiem. Pirmklasnieku vecāki pirmajā skolas dienā, pavadot savus bērnus uz skolu, aicināti ņemt līdzi arī bankas konta datus, lai varētu skolā aizpildīt iesniegumu pirmklasnieka pabalsta saņemšanai. Pirmklasnieku pabalstiem pašvaldības budžetā atvēlēti 25 500 eiro. ■■

## Par izciliem sasniegumiem eksāmenos piešķir naudas balvu 1500 eiro

Par izciliem sasniegumiem obligātajos valsts centralizētajos eksāmenos Oskara Kalpaka Liepājas 15. vidusskolas absolventam Tomam Mārtiņam Smilgam 13. jūlijā Liepājas domes sēdē tika piešķirta naudas balva 1500 eiro apmērā.

12. klases absolvents Toms Mārtiņš Smilga valsts centralizētajos eksāmenos uzrādījis izcilus sasniegumus, iegūstot vidējo procentuālo kopvērtējumu 88%. Visaugstākais kopvērtējums Tomam ir angļu valodas eksāmenā (92%), latviešu valodā tas bijis 87%, bioloģijā 86%, matemātikā – 85%.

Oskara Kalpaka Liepājis 15. vi-

dusskolas direktors Gints Ročāns uzsver, ka Toms Mārtiņš Smilga skolas laikā bijis viens no aktīvākajiem debašu kluba dalībniekiem, Latvijas mērogā iegūstot 1. vietu debatēs angļu valodā. Viņš arī aktīvi darbojies skolas līdzpārvaldē, rīkojot dažādus labdarības pasākumus. Toma nākotnes nodomi saistīti ar medicīnu – viņš izvēlējis studijas Rīgas Stradiņa universitātē.

Pašvaldības nolikums "Par atbalstu talantīgiem skolēniem" nosaka, ka par izciliem sasniegumiem valsts centralizētajos eksāmenos, beidzot 12. klasi un iegūstot visaugstāko zināšanu novērtējumu, ne mazāku par 85%

valsts obligātajos centralizētajos eksāmenos, paredzēta pašvaldības naudas balva 1500 eiro apmērā (pirms nodokļu nomaksas).

Liepājas pašvaldība jau kopš 2013. gada finansiāli motivē teicamniekus un mācību olimpiāžu uzvarētājus, lai veicinātu jauno talantu izaugsmi un attīstību. Par starptautiskās un valsts mācību priekšmetu olimpiādēs, kā arī zinātniski pētniecisko darbu lasījumos iegūto atzinību paredzēta naudas balva 100 eiro, par 3. vietu – 150 eiro, 2. vietu – 200 eiro, 1. vietu – 250 eiro. Par dalību starptautiskās mācību priekšmetu olimpiādēs paredzēta naudas balva līdz 550 eiro. ■■

## Labiekārto bērnu nama teritoriju un ierīko jaunu sporta laukumu

Šovasar Liepājas bērnu nama audzēkņi Labraga ielā 11 tikuši pie jauna sporta un atpūtas laukuma, kur gan lieliem, gan maziem tagad iespējams nodarboties ar sportu, rotaļāties un saturīgi pavadīt brīvo laiku.

Jūlijā noslēgusies Liepājas bērnu nama teritorijas labiekārtošana Labraga ielā 11, kur blakus vecajam futbola laukumam izveidots jauns treniņu laukums ar gumijotu segumu, vingrošanas laukums ar bļietu smilšu segumu un strībola laukums ar asfalta segumu.

Vislielākā rosība ir ap jauniem treniņiem, kurus var izmantot gan lieli, gan mazi. Īpaši noslogoti vakaros ir jaunie basketbola grozi, kurus uzdāvinājusi

biedrība "Sporta klubs Liepāja". Bērnu nama pagalmā uzstādīti arī jauni koka soliņi un atkritumu urnas. Būvniecības ieceres īstenošanas dokumentāciju izstrādāja SIA "Arhi Prof", celtniecības darbus veica SIA "A-Land" par kopējo summu 32 844,88 eiro.

Liepājas bērnu namā šobrīd dzīvo 45 bērni, no kuriem lielākā daļa ir vecumā līdz 15 gadiem. Bērnu nama direktore Ināra Roze atzina, ka bērnu skaits šovasar atkal nedaudz palielinājies, jo pēc traģiskā notikuma ar Ivanu cilvēki kļuvuši vērtīgāki pret apkārt notiekošo un īpaši ģimenēm, kurās aug bērni, operatīvi informējot Pašvaldības policiju un Sociālo dienestu, ja nepieciešama palīdzība un atbalsts. ■■

## "Olimpiskā diena 2017" šogad notiks 22. septembrī

Olimpiskā diena šogad notiks 22. septembrī 557 norises vietās visā Latvijā, kopā pulcējot rekordlielu dalībnieku skaitu – 134 854 dalībniekus 94 pašvaldībās.



Liepājā Olimpiskā diena jau trešo gadu tiks organizēta stadionā "Daugava", kur arī pagājušajā gadā pulcējās Liepājas izglītības iestāžu 5.–12. klašu audzēkņi, kā arī pilsētas labākie sportisti, vairāku sporta spēļu komandu treneri un spēlētāji.

"Olimpiskās dienas 2017" norisē tiks realizētas jaunas idejas, atklāj LOK ģenerālsēkretārs un olimpiskais vicečempions Žoržs Tikmers. "Tuvojoties Lavijas 100 gadu jubilejai, vēlamies akcentēt mūsu skaisto dabu, un tāpēc dalībniekus aicināsim doties svaigā gaisā un izmantot sportošanas iespējas brīvā dabā. "Olimpiskās dienas 2017" devīze būs "Sporto svaigā gaisā!".

Paredzams, ka pasākuma dalībnieku skaits arī šogad palielināsies. Atgādinām, ka "Olimpiskās dienas 2016" rīta vingrošanā piedalījās 123 353 dalībnieki 531 norises vietā visā Latvijā.

Sporta pasākums sāksies vien-

### ZINĀŠANAI:

- 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 Olimpiskā kustība. 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.
- Ar 2008. gadu Olimpiskajā dienā ir iespēja tuvāk iepazīties ar olimpiskajiem sporta veidiem, klātienē satikt olimpiešus un kopā ar viņiem izmēģināt dažādas sportiskas aktivitātes.

laikus visās "Olimpiskās dienas 2017" norises vietās valstī, pirmā būs rīta vingrošana, kuras mērķis ir dalībniekus pamodināt un sagatavot turpmākās dienas aktivitātēm, kā arī atgādināt par pareizi veiktu rīta vingrošanu kā svarīgu ikdienas sastāvdaļu.

Izglītības iestāžu audzēkņi varēs piedalīties stafetēs un citās sporta sacensībās, kā arī radošajos foto, zīmējumu un eseju konkursos.

"Olimpiskās dienas 2017" norises vietās tiks popularizēti olimpiskie sporta veidi, olimpiskās idejas un vērtības. "Olimpiskās dienas 2017" dalībniekiem tiks pasniegti SOK 2017. gada sertifikāti, bet viena labākā komanda pašvaldībā saņems LOK speciālbaldas.

Ar "Olimpiskās dienas 2017" nolikumu var iepazīties LOK mājaslapā internetā [www.olimpiade.lv](http://www.olimpiade.lv), sadaļā "Olimpiskā diena". ■■



## Liepājas teātris sezonu atklās ar iestudējumu "Bella Figura"

Pēc veiksmīgi aizvadītām viesizrādēm Rīgā Liepājas teātrī turpinās darbs pie jauniestudējuma "Bella Figura". Iestudējumam dots apakšvirsraksts "Attiecību diskrētais šarms", to veido režisors Dž. Dž. Džilindžers. Pirmizrāde paredzēta 9. septembrī, un ar to tiks atklāta Liepājas teātra 111. sezona.

Jasmīna Rezā (1959) ir franču dramaturģe, aktrise, vairāku scenāriju un romānu autore, kuras lugas iestudētas arī Latvijā. Dramaturģijai pievērsusies 28 gadu vecumā, par pirmajiem darbiem uzreiz saņemot augstāko Francijas teātra godalgu – Moljēra balvu. Savukārt pasaules slavu autore iegūst 1994. gadā ar lugu "Art" ("Māksla"), kas tulkota vairāk nekā 30 valodās un spēlēja uz daudzām Eiropas un ASV teātru skatuvenēm. "Bella Figura" ir autores jaunākā luga, kas sarakstīta pēc ilgāka pārtraukuma – 2015. gadā.

J. Rezā savās lugās runā par mūsdienu cilvēku vajībām, liekot pasmieties pašiem par

sevi, vienlaikus preparējot viņu sarežģīto jūtu pasauli. Pati būdama aktrise, savos darbos dāvā aktieriem lieliskas lomas, sulīgas frāzes un trāpīgus monologus.

Pavasara vakars. Automašīna. Andrea un Boriss. Viņi abi atbraukuši pavakarīņot restorānā, kuru ieteikusi Borisa... sieva. Fransuāza un Ēriks. Un Ērika māte Ivonna. Visi ierašanās, lai restorānā nosvinētu Ivonnas dzimšanas dienu. Restorāna stāvvietā šie cilvēki nejauši satiekas un vakaru pavada kopā. Turklāt izrādās, ka daži no viņiem ir jau pazīstami.

Attiecības ne vienmēr ir vienkāršas.

Izrādē piedalīsies aktieri Agnese Jēkabsons, Edgars Puļjāts, Inese Kučinska, Kaspars Gods, Anda Albuže.

Izrādes veidošanā piedalās arī scenogrāfs Kristians Brekte, kostīmu māksliniece Anna Heinrihsone, horeogrāfe Linda Kalniņa un gaismu mākslinieks Mārtiņš Feldmanis.

Šī ir pirmā no Liepājas teātra abonementā iekļautajām izrādēm. ■■



## Ar "Precībām" uz Minsku

Laikā no 25. līdz 29. septembrim Liepājas teātris dosies uz starptautisko teātra festivālu "TEART" Minskā, lai atklātu šo īpašo notikumu ar režisora Sergeja Zemļanska izrādi "Precības".

Viens no šīs sezonas jaunumiem ir trīs abonementu pirmizrādes (iepriekšējo divu

vieta). Abonementu vēl var paspēt iegādāties līdz 3. septembrim, izvēloties sev piemērotāko pirmizrādes dienu. Vēl viens jaunums ir biežākas ekskursijas pa teātra aizkulisēm. Biļetes uz ekskursijām varēs iegādāties arī "Biļešu paradīzes" sistēmā. Sezonas gaidās, laikā no 28. augusta līdz 2. septembrim, Liepājas Uni-

versitātē notiks dokumentu pieņemšana studiju programmā "Aktiermāksla", lai sagatavotu jaunus aktierus darbam teātrī.

Savukārt iestājpārbaudījumi, uz kuriem no galvas jāsaņem monologs prozā, dzeja (3-5 pantī) un dziesma (ieteicams tautasdziesma) notiks 5. un 6. septembrī. ■■

## Nāciet klausīties zvanu skaņas!

31. augustā plkst 11 Liepājā, Svētā Nikolaja Jūras katedrālē, notiks 1. starptautiskais zvanu skaņu festivāls "NIKOLSKIE ZVONY".

Starptautiskais zvanu skaņu festivāls ir pirmais tāda mēroga pasākums, un tas notiek Latvijā. Festivāls tiek organizāts ar Viņa Eminences Visaugstisvētītā Rīgas un visas Latvijas Metropolīta Aleksandra svētību.

Pulksten 10 notiks aizlūgums, kuru veiks viņa Eminence Visaugstisvētītā Rīgas un visas Latvijas Metropolīts Aleksandrs kopā ar citiem Latvijas priesteriem.

Pēc tam visi, kas vēlas, varēs iepazīties ar unikālu zvanu skaņas kultūru.

Festivālā skanēs interesanta informācija par baznīcas zvanu vēsturi un to specifiku:

"Par krievu baznīcas zvanu tradīcijām" (Romans, virspriesteris, Maskavas Danilskas zvanu centra vadītājs, Krievija);

"Par krievu zvanu īpatnībām salīdzinājumā ar zvanu tradīcijām Rietumeiropā" (Džefrijs Bosins, zvaniķis no Berlīnes, Vācija);

"Krievu zvani Harvardas Universitātē" (Džefrijs Durands, zvaniķis no Harvardas, ASV);

"Zvani ikdienas dzīvē Senajā Krievijā" (Jeļena Šatko, Minskas Pedagoģiskās universitātes docente, Baltkrievija).

Visiem klausītājiem un skatītājiem būs iekārtots speciāls ekrāns, uz kura varēs redzēt visu, kas notiek Jūras katedrāles zvanu tornī. Festivālā būs daudz interesanta, ko redzēt, jo atbrauks zvaniķi no Latvijas, Krievijas, Baltkrievijas, Francijas, Vācijas un Amerikas, lai parādītu savu prasmi.

Nenosauksim visus zvanu veidus, kurus jūs dzirdēsiet – jābūt arī kādam pārsteigumam –, teiksim tikai to, ka festivāla noslēgumā visi dalībnieki sanāks kopā un priecēs visus skatītājus un klausītājus ar zvanu, kura nosaukums ir "Vo vsja".

Nāciet uz katedrāli, nepalaidiet garām iespēju dzirdēt lielisku, gadsimtiem saglabātu un cītīgi attīstītu Latvijas Pareizticīgās Baznīcas zvanu skaņas mākslu!



## Pašvaldības stipendijas studentiem

Uz pašvaldības stipendijām 2017./2018. mācību gadā varēs pretendēt topošie fizikas un ķīmijas skolotāji, mūziķi un ārsti, nolemts 13. jūlija Liepājas pilsētas domes sēdē.

Deputāti nolēma, ka nākamajā mācību gadā būs piecas atbalstāmo profesionālo studiju specialitātes: izglītības jomā – fizikas skolotājs un ķīmijas skolotājs; veselības jomā – ārsts (izņemot ģimenes ārstu). Savukārt kultūras jomā atbalstāmās specialitātes būs mūziķis pianists un mūziķis ģitārists, kuri profesionālajā jomā varētu gan veiksmīgi vadīt mācību procesu, gan pildīt koncertmeistaru pienākumus dažādos kolektīvās muzicēšanas veidos.

Liepājas pilsētas Izglītības pārvalde, konsultējoties ar izglītības nozares pārstāvjiem un domes Attīstības pārvaldi, izanalizējusi nepieciešamību pēc konkrētām specialitātēm, lai veicinātu kvalificētu speciālistu piesaisti Liepājai. Pēc Izglītības un zinātnes ministrijas datiem, aizvien mazāk izglītojamo izvēlas kārtot centralizētos eksāmenus eksaktajos mācību priekšmetos – ķīmijā un fizikā. Arī augstākās izglītības iestāžu absolventu īpatsvars matemātikas, ķīmijas, fizikas un tehnoloģiju jomā Latvijā ir viens no zemākajiem Eiropā (13%). Liepājā, tāpat kā visā Latvijā, nākotnē varētu trūkt jauno fizikas un ķīmijas skolotāju, jo 33 fizikas skolotāji un 23 no 32 ķīmijas skolotājiem šobrīd ir vecumā no 52 līdz 65 gadiem.

Stipendijas piešķir budžetā paredzēto līdzekļu ietvaros studentiem, kuri apgūst zināšanas Latvijas valsts akreditētajās izglītības iestādēs neatkarīgi no deklarētās dzīvesvietas. Priekšrocības saņem stipendiju ir tiem, kuriem augstāka vidējā atzīme.

Uz pašvaldības stipendiju var pretendēt, ja pretendents ir pilna laika augstākās akadēmiskās izglītības vai pilna laika 2. līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programmas students, sākot no 2. kursa, bet specialitātē "ārsts" – no 6. kursa.

Pašvaldības stipendiātam mēnesī tiek piešķirta stipendija šādā apmērā: pilna laika augstākās izglītības programmās studējošajiem – 50% no valstī noteiktās minimālās mēneša darba algas, maģistrantūrā studējošajiem – 75% no valstī noteiktās minimālās mēneša darba algas, savukārt doktorantūrā un rezidentūrā studējošajiem – valstī noteiktās minimālās mēneša darba algas apmērā.

Pēc studiju beigšanas stipendiātam pašvaldībā jānostrādā vismaz trīs gadi.

Stipendiju nodrošināšanai 2017./2018. gadā nepieciešamie līdzekļi tiks ieplānoti budžetā. Kopš 2014. gada, kad piešķir pašvaldības stipendijas, pieciem stipendiātiem izmaksāts ap 25 330 eiro. Pieteikšanās stipendijām tiks izsludināta ne vēlāk kā līdz šā gada 1. oktobrim, savukārt pieteikumus varēs iesniegt līdz 1. novembrim Liepājas pilsētas Izglītības pārvaldē. ■■



# Koncertu sērija "PASAULE LIELAJĀ DZINTARĀ" turpināsies rudenī

Rudens sezonā koncertzālē "Lielais dzintars" turpināsies šā gada pavasarī iesāktā sērija "Pasaule Lielajā dzintarā", kas kopskaitā 10 spilgtos notikumus visa gada garumā koncertzāles apmeklētājus iepazīstina ar spilgtiem un augsti profesionāliem izpildītājmāksliniekiem no dažādām pasaules valstīm.

No oktobra līdz decembrim sērijā iekļauti četri īpaši dažādu žanru notikumi: flamenko baleta uzvedums "4 Women 4", īru modernā folka grupas "The Gloaming" koncerts, "Lielā dzintara" divu gadu jubileja kopā ar

klasiskās mūzikas izcilībām – Berlīnes filharmoniku oktetu "Scharoun Ensemble" – un "Islandes nedēļas nogale" trīs piesātinātu dienu garumā.

"Viens no mūsu darbības mērķiem ir autentisku projektu atskaņošana "Lielajā dzintarā", tādējādi turpinot attīstīt savu īpašo koncertzāles seju. Jaunajā sērijā rosinām koncertzālē ienākt jaunām, spēcīgām pasaules mūsdienu mākslas personībām," akcentē Liepājas koncertzāles mākslinieciskā vadītāja Baiba Bartkeviča.



Sērijā "Pasaule Lielajā dzintarā" notiks krāšņs flamenko uzvedums, kurā saviesies mūzika, dejas un skatuves māksla.

**14. oktobrī pulksten 19** pirmo reizi Liepājā būs iespēja redzēt autentisku flamenko baleta dejas izrādi "4 Women 4" ar istām spāņu kaislībām, kas izdzīvotas instru-

mentālajā mūzikā, dejā un dziesmās. **Flamenko baleta izrāde "4 Women 4"** ir spāņu "Flamenco Agency" (Sevilja) krāšņs, muzikāls uzvedums ar rūpīgi izstrādātu

Ar vienīgo koncertu Baltijā sestdien, **21. oktobrī, pulksten 19** Liepājas koncertzālē viesosies pieci neatkārtājami mūziķi, kas kopā veido **īru grupu "The Gloaming"**.

Grupa "The Gloaming" pašlaik ir viena no spilgtākajām pasaules mūzikas jeb *world music* žanra pārstāvējām uz Eiropas skatuves, apvienības izpildītā oriģinālmūzika atrodas krustcelēs – tradicionālā īru folk mūzika, paspilgtināta ar laikmetīgās, džeza un eksperimentālās mūzikas nokrāsām, uzplaukst pilnīgi jaunā skanējumā.

Katram no apvienības mūziķiem izveidojusies spoža individuālā karjera kā izpildītājam, komponistam, aranžētājam vai producentam, bet, apvienojoties "The Gloaming", viņi kopā radījuši ko gluži jaunu, tradicionālajai īru mūzikai pievienojot savas radošās improvizācijas un muzikālo ekspresiju, kas balstīta mākslinieku bagātīgajā klasiskās mūzikas zināšanu bagāžā un pieredzē. Mūzikas instrumentālo pavadījumu veido vijolnieks Martins Heiss (Martin Hayes, Īrija), ģitārists Deniss Kahils (Dennis Cahill, ASV), pianists Tomass Bertlets (Thomas Bartlett, ASV) un vijolnieks Kimhens O'Ragalahs (Caoimhin Ó Raghallaigh, Īrija), bet īpaši dvēselisku skanējumu izpildījumam piešķir vokālista Larla O'Lainarda (Iarla Ó Lionaird, Īrija) tembrs.

"Balss, divas vijoles, ģitāra un klavieres – neizklausās gluži pēc

tradicionāla salikuma," saka vijolnieks Martins Heiss, "patiesībā, veidojot šo grupu, es nemaz nedomāju par instrumentālo salikumu, mana galvenā doma bija, ka šiem cilvēkiem ir jābūt vienotai mūzikas izpratnei un empātijai pret to." Tieši Heiss bija tas, kurš uztvēra grupas dalībnieku vienoto mūzikas sajūtu un 2011. gadā saveda kopā piecus līdzīgi domājošos māksliniekus.

Grupas debijas albumu ar tādu pašu nosaukumu "The Gloaming" prestižākie mūzikas apskatnieki "BBC Radio 2", "The Guardian", "Irish Times", "Mojo" un "NPR Music" atzinuši par vienu no labākajiem ierakstiem 2014. gadā. Debijas ierakstam pērnā gada februārī sekoja grupas albums "2", kas pirmajā kārtā tika izvirzīts prestižajai "Grammy" labākā albuma balvai kategorijā "Pasaules mūzika" jeb "World Music".

"The Gloaming" pašlaik ir vieni no spilgtākajiem pasaules mūzikas jeb *world music* žanra pārstāvējām uz Eiropas skatuves.



horeogrāfiju un spilgtiem tēpiem.

Uzvedums stāsta par sievieti dzīvi Spānijā, darba grūtībām, mainīgajiem ģimenes modeļiem un sievietes emancipāciju no 19. gadsimta līdz mūsdienām. Dejas stāsts tiek izdeģots līdz nianšiem jaunā flamenko māksliniķa Manuela Ramiresa horeogrāfijā. Flamenko dejas ir atzīta par vienu no mutvārdu nemateriālā cilvēces mantojuma sastāvdaļām un 2010. gadā iekļauta UNESCO.

Pasākuma dienā no pulksten 11 līdz 13 koncertzāles 6. stāva spoguļzālē "Civita Nova" horeogrāfa Manuela Ramiresa vadībā notiks flamenko dejas meistar-klaše, uz kuru aicināti dejojotāji ar priekšzināšanām. Dalība meistar-klašē – 10 eiro. Plašāka informācija un pieteikšanās [www.lielaisdzintars.lv](http://www.lielaisdzintars.lv).

"The Gloaming" ir uzstājušies ievērojamākajās koncertzālēs Eiropā un ASV – Dublinas Nacionālajā koncertzālē, Londonas "Royal Albert Hall", Linkolna centrā Ņujorkā un cituviet, kur biļetes tikušas izpārdotas dažu dienu, dažkārt pat tikai dažu stundu laikā. Šogad īpašākajām koncertu vietām sekos Parīzes filharmonija, Amsterdamas "Concertgebouw", Brēmenes "Die Glocke" un jaunatklātā vērienīgā Elbas filharmonija Hamburgā. "Grupas viesošānās Liepājā būs īpašs notikums, jo "Lielais dzintars" ierindojies līdzās šim lieliskajam koncertu norises vietām. "Man ir liels prieks, ka ar šādas klases mūziķu koncertiem mēs Liepājas koncertzālē soli pa solim ierakstām pasaules mūzikas kartē," akcentē "Lielā dzintara" mākslinieciskā vadītāja Baiba Bartkeviča.



Zīmīgi, ka "Scharoun Ensemble" nosaukums dots par godu slavenās Berlīnes filharmonijas ēkas arhitektam Hansam Šarūnam, kura ikoniskais darbs kalpojis par iedvesmas avotu koncertzāles "Lielais dzintars" idejas autoram, arhitektam Folkeram Ginkem.

Koncertzāle "Lielais dzintars" divu gadu jubileju atzīmēs šā gada **4. novembrī pulksten 18**, un koncerta īpašie viesi būs pasaules vadošā simfoniskā orķestra "Berliner Philharmoniker" **mūziķu oktets "Scharoun Ensemble"**.

Astoņu izcilu orķestra mūziķu veidots oktets "Scharoun Ensemble" ir viens no atzītākajiem kamer mūzikas ansambļiem Eiropā. Oktets

sadarbojies ar pasaules slavenākajiem diriģentiem Klaudio Abado, seru Saimonu Retlu, tam savus jaundarbus veltījuši tādi izcili mūzikas skaņraži kā Ģ. Ligeti, H. V. Hencs, P. Bulēzs, Ģ. Kurtāgs un V. Rīms. Īpaši Liepājas koncertzāles jubilejai latviešu komponists Platons Buravickis sarakstījis oktetam veltītu jaundarbu, kura pirmatskaņojums būs novembra koncertā.

**No 8. līdz 10. decembrim** koncertu sēriju "Pasaule Lielajā dzintarā" noslēgs "Islandes nedēļas nogale".

Noskaņam bagātā ziemas koncertu nedēļas nogale tiek veidota kopā ar izcilo islandiešu pianistu **Vikinguru Oulafsonu** (Vikingur Ólafsson). Mūziķis absolvējis prestižo Džuljarda skolu ("The Julliard School", Ņujorka, ASV) un pēc studijām koncertē kā solists ar labākajiem mūziķiem – sākot ar zviedru klarnetistu Martinu Frostu un beidzot pat ar Bjorku.

Piektdien, 8. decembrī, pulksten 17 sadarbībā ar Ziemeļu Ministru padomes biroju Latvija tiks atklāta Ziemeļvalstu laikmetīgās arhitektūras izstāde "NORDIC ID". Izstādes koncepcijas pamatā ir mēģinājums atbildēt uz jautājumu, kā ziemeļu identitāte atspoguļojas mūsdienu arhitektūrā. Izstādi ir veidojuši pieci kuratori: žurnāla "Arkitekten" redaktors Martins Keidings (Dānija), žurnāla "Conditions" redaktors Anderss Melsoms (Norvēģija), žurnāla "Form" redaktors Daniels Gollings (Zviedrija), arhitekts un arhitektu biroja "NOW" līdzīpašnieks Tomass Toivonens (Somija) un Vilems Tomiste, arhitektu biroja "Studio Tallinn" līdzīpašnieks (Igaunija).

Atklāšanas laikā, pulksten 19, lielajā zālē notiks koncerts "48 mēnesis ainavas", savukārt sestdien, 9. decembrī, tiks demonstrētas Latvijas un Islandes kopdar-



"Islandes nedēļas nogales" koncertprogramma tiek veidota kopā ar pianistu Vikinguru Oulafsonu, kurš ir ne tikai starptautiski atzīts pianists, bet arī augsti novērtēta kamer mūzikas festivāla "Reykjavik Midsummer Music" mākslinieciskais direktors.

bībā tapušas īsfilmas. Sestdienas vakarā klausītāji tiks aicināti uz diviem koncertiem – pulksten 18 izskanēs koncertprogramma "Procesijas" lielajā zālē, bet pulksten 21 notiks noslēpumains "Nakts koncerts" kamerzālē.

Svētdienas, 10. decembra, pēcpusdienā "Islandes nedēļas nogales" noslēguma koncertā klausītāji dzirdēs "Deutsche Grammophon" paspārnē iznākušajā albumā "Piano Works" iekļautos amerikāņu komponista Filipa Glāsa klavierdarbus virtuozā Vikingura solo izpildījumā.

Koncertu sēriju "Pasaule Lielajā dzintarā" organizē SIA "Lielais dzintars" ar Valsts kultūrkapitāla fonda un Liepājas domes finansiālu atbalstu. Uzzini:

[www.lielaisdzintars.lv](http://www.lielaisdzintars.lv)

[f GREATAMBER](https://www.facebook.com/GREATAMBER) [i GREATAMBERLV](https://www.instagram.com/GREATAMBERLV) [t GREATAMBERLV](https://www.twitter.com/GREATAMBERLV)

Biļetes "Biļešu paradīzes" kasēs un internetā [www.lielaisdzintars.lv](http://www.lielaisdzintars.lv).