

Trešdiena, 2017. gada 8. marts

Kurzemnieks

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI



Lodes grūdējs
Māris Urtāns.

6. lpp.



8. marta
konflikts
filozofes
skatījumā.

12. lpp.

Notāri palīdz
kārtot
darījumus.

4. lpp.



Par
kustību
un prāta
brīvību –
Maira
Gūtmane.

5. lpp.

Atmiņās Kalpaks, sirdī – Latvija



Vēsturisks mirklis – pieminot Latvijas pirmās karaspēka vienības komandieri Oskaru Kalpaku un viņa cīņu biedrus, Saldus novada Airītēs satiekas Nacionālo bruņoto spēku komandieris, ģenerālmajors Leonīds Kalniņš un viņa priekštecī: viceadmirālis Gaidis Andrejs Zeibots un ģenerālleitnants Raimonds Graube.

Latvijas pirmās karaspēka vienības komandiera, pulkveža Oskara Kalpaka nāves atceres gadadienā Saldus novada Airītēs svinīgo solījumu sargāt tēvzemi nodeva vairāk nekā pussimts zemessargu un jaunsargu kandidātu.

„Šī vieta ir iedvesmas avots, tā aizkustina ikviena Latvijas patriota sirdi,” teica nesena amatā ieceltais Nacionālo bruņoto spēku (NBS) komandieris, ģenerālmajors Leonīds Kalniņš. „Galvenais, ka šeit ir jaunā paaudze: bērni, jaunieši, jaunsargi, topošie zemessargi. Viņu acīs saskatāms tas, ko savulaik gribēja redzēt Oskars Kalpaks un viņa biedri, arī pārējie, kuri veidoja brīvu valsti. Novēlu stiprināt sevī pozitīvismu, neļauties drūmumam, būt mērķtiecīgiem, lai izvēlēto sasniegtu. Nav ob-

līgāti jābūt militāro vienību rindās – vienkārši jābūt izcilam Latvijas pilsonim, kas veido savu ģimeni, novadu, valsti,” sacīja L.Kalniņš.

Arī ģenerālleitnantam Raimonds Graube norādīja uz patriotisma veicināšanu: „Lai gan pieminam sīvā kaujā kritušos karavīrus, šī diena jāuztver kā svētki. Mums jau tā daudz traģiskas piemiņas brīžu, bet šī nāve ir brīvības cena. Tā jānovērtē, bet lai skumjas ir tikai uz mirkli! Esmu lepns, ka esmu latvietis un mūsu tautai bijuši tādi vīri kā Kalpaks. Tā ir arī atbilde nelabvēļiem.”

Pasākumā vēl piedalījās Aizsardzības ministrijas parlamentārais sekretārs Andrejs Panteļejevs, Zemessardzes 45. bataljona pārstāvji, NBS Jūras spēku orķestris, studentu korporācijas.

1919. gada 6. martā Airītēs atbrīvošanas

cīņās krita pulkvedis O.Kalpaks, kapteinis Nikolajs Grundmanis, virsleitnants Pēteris Krievs un leitnants Johans Hanss Šrinders. Pirms vairāk nekā 80 gadiem tur izveidota piemiņas vieta un muzejs, kas pārcietis gan padomju varas represijas, gan ugunsgrēku neatkarības gados. Pēc muzeja atjaunošanas 2013. gada 6. martā atklāta no jauna izveidotā ekspozīcija, kas atspoguļo O.Kalpaka personību un Latvijas karavīru gaitas 1. pasaules kara un atbrīvošanas cīņu laikā.

3. martā, pieminot brīvības cīņas, notika vēstures izziņas pārgājiens pa O.Kalpaka bataljona pēdām Rudbāržos un Nīkrācē, kā arī svinīgs pasākums pie memoriālās sienas Lēnās, kas veltīta Lāčplēša Kara ordeņa kavalierim, virsleitnantam Paulim Blūmam.

Dainas Tāfelbergas teksts un foto

ĪSZIŅAS

Kopā ar Radeviču

Šodien 16.00 ikviens aicināts uz Kuldīgas vieglatlētikas manēžu, kur treniņu meistarklasi tāllēkšanā vadīs šī disciplīnas lietpratēja, pasaules čempionāta bronzas medaļas ieguvēja, pirmā Kuldīgas Katrīnas kausa seja Ineta Radeviča.

Ja gribi filmēties

Aktieru atlasē aģentūra *Casting Bridge* kopā ar filmas *Dvēseļu putenis* veidotāju studiju *Kultfilma* aicina 9.–12. klašu audzēkņus šodien 15.00–18.00 Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centrā uz aktieru atlasē. Tiek meklēts galvenais varonis Artūrs Vanags un citi personāži: gan puīši, gan meitenes. E-pasts: info@castingbridge.lv, tālr. 29153506.

ZS vēlē vadību

10. martā 11.00 Ādažu kultūras centrā Zemnieku saeimas (ZS) kongress vēlē jauno valdi. Pašlaik tajā nav Kurzemes pārstāvju. Otrajā daļā konference *Jaunās tehnoloģijas lauksaimniekiem*.

Augu aizsardzības mācības

Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra Kuldīgas birojs organizē četru dienu mācību grupu augu aizsardzības līdzekļu lietotājiem. Mācību sākums – 15. martā. Obligāti pieteikties līdz 13. martam Pilsētas laukumā 4, 106. kab.

Piektdien, 10. martā:

- Simtgades kalendārs: Atis Gunivaldis Bērtiņš.
- Kuldīgas Centra vsk. 12.m klase.
- Darba ielas stāsti.
- Partijām top saraksti.



REDZĒJUMS

Kāda esi, tūkstošgades paaudze?

Laura Bitiniece,
tāl. 63350567;
redakcija@
kurzemnieks.lv



Nesen ar domubiedriem nonācām pie atziņas, ka, sasniedzot dzīvē noteiktu posmu, atpompamies pārdomās par to, kas vēl bez vēlmes nepelnīt, radoši un intelektuāli izpausties un sevi lietderīgi nodarbināt varētu motivēt mūs strādāt vienā, bet ne otrā vietā. Atklājās, ka nav nemaz tik traki, kā par mūsu paaudzi izsakās, – ir varbūt pat vēl labāk.

„Lai gūtu tik nepieciešamo izjūtu, ka tu dari to, kas piešķir dzīvei jēgu.”

Bieži dzirdēts, ka trīsdesmitgadnieki, angļiski dēvēti kā *millennials* jeb tūkstošgades paaudzi, kas pieauguši dzīvi sākuši 21. gadsimtā, pārējām paaudzēm esot grūti saprotami. Viņi ir izteikti individuālisti, darbu maina vienu pēc otra, ātri zaudē interesi, gaida tūlītēju peļņu, ir visnotaļ augstās domās par savām spējām un vairāk par pieredzi novērtē jauninājumus. Viņi strādā tādos amatos, kuriem nav nosaukuma, un neviena augstskola šādām profesijām nesagatavo. Līdz ar to nav skaidrs, ko viņi vispār dara un kāpēc viņiem kāds par to maksā. Nav skaidrs arī tas, vai viņi saražo kādu piene-

sumu valstij.

Paveras interesanta aina. Teju visi ir *multitāskeri* jeb cilvēki ar vairākiem projektiem. Sākot sarunu par darbu, tā beidzas ar tēmām par dalību nevalstiskās organizācijās, iecerētajiem jaunuzņēmumiem, turklāt ar sociālās uzņēmējdarbības ievirzi, un nelieliem, slikti atalgotiem sirds darbiem, kas tiek iekomponēti pamatdarba vidū, lai gūtu tik nepieciešamo izjūtu, ka tu dari to, kas sasauca ar taviem mērķiem un piešķir dzīvei jēgu.

Vienā tādā sarunā apbrīnojām Norvēģijas NVO statistiku (ngonorway.org). Šajā Skandināvijas valstī skaidri redzamas nedaudz citas motivācijas tendences. Norvēģijā ir desmit miljoni NVO biedru. Un – nedaudz virs pieciem miljoniem iedzīvotāju. Ko tas pasaka? To, ka NVO biedru ir teju divreiz vairāk nekā cilvēku. To, ka katrs norvēģis ārpus pamatdarba iesaistījies ne tikai vienā, bet divās vai vairākās organizācijās. To, ka cilvēki, sasniedzot zināmu labklājību, nevis kļūst par strikti individuālistiem, kas meklē tikai personīgos ieguvumus, bet arī iespēju kaut ko dot citiem un kopienai, kā arī darboties sev interesējošā un ētiski atbilstošā veidā.

Manuprāt, šāda motivācija ir ļoti noderīga sabiedrībai kopumā. Iespējams, mēs katrs no savas puses nonākam pie atšķirīgām nodarbēm plašākas sabiedrības, ne tikai savās vai ģimenes interesēs. Vai Latvija ceļā uz modernas tūkstošgades paaudzes valsti nevarētu kļūt par NVO lielvalsti?

MANUPRĀT

Sarkano tulpju diena klāt

Lai arī kalendārā ar sarkanu krāsu neatzīmētu, Starptautisko Sieviešu dienu kā kādreiz mīļu tradīciju joprojām atceras un svin daudzi. Politiskā situācija, paaudzes un līdz ar to svētki mainās. Sabiedrības viedoklis dalās: citi saka, ka jāsvin, jo šie svētki viņiem esot pieņemamāki par jaunieviesto Helovīnu un Valentīndienu, citi pret šīs dienas izcelšanu iebilst, jo uzskata, ka Padomju Savienības laikā koptā tradīcija jāizbeidz. Man gan šķiet nepareizi izskaust šādu nekaitīgu tradīciju. Tad jau nebūsim labāki par tiem, kuri savulaik šajā valstī izskauda demokrātiju. Vēsture, lai arī kāda tā būtu, tomēr ir mūsu pagātne, kas jāciena. Lai svin tie, kuri vēlas. Lai nesvin tie, kuriem šī diena ir vienaldzīga. Neviens jau netiek piespiests ar sarkanām tulpēm skriet uz darbu vai mājām, bet, ja nu atskrien, tad apvainoties par to arī nebūtu iemesla. Tradīcijā, kas vairo prieku un ļauj vēlreiz paust uzmanības apliecinājumus vienam pret otru, nekā sliktā vai izskaužama nesaredzu.

Jolanta Hercenberga, tālr. 63350565,
jolantah99@gmail.com

TRĪS VIEDOKĻI

Kā jūs vērtējat ieceri samazināt PVN augļiem un dārzeniem?

„AR KAUT KO JĀSĀK”

Noris Krūzītis, Latvijas Pārtikas tirgotāju asociācijas valdes loceklis:

– Tas ir sarežģīts jautājums, jo valsts budžetā no PVN nāk lielākie ieņēmumi. Tikmēr Eiropas Savienībā ir tikai četras vai piecas valstis, tostarp Baltijas, kurās pārtikai nav ieviests pazemināts PVN. Acīmredzot pazemināšanai ir racionāls pamats. Tas veicinātu vietējās pārtikas noietu un samazinātu pelēko ekonomiku, un, tā kā ar kaut ko jāsauc, tad kāpēc gan ne ar augļiem un dārzeniem?

Daudzi lauksaimniecības produkcijas ražotāji pierādījuši, ka spēj konkurēt un arī eksportēt, tomēr daudzi produkti mums ir sezonāli, tāpēc labākā cena ir tikai sezonā. Kad kādai precei ir laba cena, rodas vilinājums nelegāli ievest to no ārzemēm, kur tā lētāka, un pārdot, sajaucot ar vietējo produkciju, turklāt ietaupot PVN. Latvijas tirgus ir neliels, tāpēc jūtīgs – pat viena krava lētas produkcijas var radīt cenas kritumu, kas vietējos ražojumus padara konkurēt nespējīgus.

Zaudētāji esam arī mēs, tirgotāji, kas ar vietējiem noslēguši līgumu, jo nevaram viņu preces pārdot. PVN samazinājums padarītās lētākas, tāpat pircējiem pieejamākas. Palielinātos patēriņš, tomēr nākotnē tas novestu pie ražošanas apjoma pieauguma un vēl lielāka cenas krituma. Bet ieguvējs būtu pircējs.

Tas, ka tirgotāji uztur augstu cenu, ir mīts – lai atceramies eiro ieviešanu, kad tika prognozēts cenu kāpums, bet praktiski tas

nenotika. Tas ir attieksmes jautājums, turklāt tirgotājiem jāreķinās ar konkurenci un pirkspēju: ja kāds cenu paaugstinās, pircēji ies citur.

„SVARĪGI SABIEDRĪBAS VESELĪBAI”

Jānis Bērziņš, biedrības *Latvijas dārznieks* valdes priekšsēdis:

– Savulaik aprēķināts, ka, pazeminot PVN visai pārtikai, izņemot alkoholu, budžetā neienāktu ap 140 miljonu eiro, bet, ja tas notiktu tikai augļiem un dārzeniem, runa ir par desmito daļu no šīs summas. Bet jāatceras, ka šai jomā ap 30% ir pelēkais tirgus. Ir liels vilinājums ievest lēto produkciju no citām valstīm un pārdot zem vietējās cenas, jo tiek gūta liela peļņa. Samazinot PVN, samazināsies arī peļņa no nelegālā importa, un daudzi varētu sākt reķināt, vai tas izdevīgi.

Importa samazinājums dotu jaunas iespējas mūsu audzētājiem. Te gan runa galvenokārt ir par tiem produktiem, kas citviet Eiropā ir būtiski lētāki: gurķiem, tomātiem, zemenēm. Diez vai kāds uz ielas tirgo nelegāli ievestus kāpostus vai burkānus!

Tas, lai augļi un dārzeņi būtu kaut nedaudz lētāki, ir svarīgi arī sabiedrības veselībai, jo daudzas maznodrošinātās ģimenes tos nevar atļauties un ēd lētu, neveselīgu pārtiku. Turklāt lētie ārzemju augļi un dārzeņi mēdz būt arī zemas kvalitātes – ja kādā Eiropas valstī produkcija izbrāķēta, ir vairāki varianti: iznīcināt, izbarot dzīvniekiem vai arī iekraut auto, atvest uz Baltiju un pa lēto iztir-

got. Nereti šādi produkti nonāk skolu un bērnudārzu virtuvē, jo, lai uzvarētu iepirkumā, piegādātāji spiesti piedāvāt tik zemu cenu, kādu ar legālo produkciju nevar panākt.

„BŪS POZITĪVS EFEKTS”

Ringolds Arnītis, Zemkopības ministrijas parlamentārais sekretārs:

– Finanšu ministrija reķina, kas notiktu ar valsts budžetu. Mūsu darba grupai uzdots izvērtēt citu valstu pieredzi, nosakot diferencēto PVN likmi pārtikai, kā arī to, kā samazināts PVN visai pārtikai vai produktu grupām ietekmētu Latvijas ražotājus un nelegālo tirdzniecību.

Aprēķinus vēl gatavojam, tomēr jau tagad varam pateikt, ka samazināšanai būtu pozitīvs efekts. Pirmkārt, tas celtu mūsu ražotāju konkurētspēju, salīdzinot ar Polijas un citu valstu zemniekiem. Vietējie iegūtu lielāku tirgus daļu, ražošanu varētu paplašināt, un cena mazinātos. Otrkārt, cenas samazinājums veicinātu patēriņu, tāpat augtu apgrozījums, attīstītos ražošana, tiktu veicināta tautsaimniecības izaugsme, rastos jaunas darbvietas. Treškārt, zemāks PVN samazinātu ēnu ekonomiku. Polijā pārtikai PVN ir 5%, Latvijā – 21%, turklāt nelegālie importētāji šo nodokli nemaksā, tāpēc šai sektorā ēnu ekonomikas īpatsvars ir ļoti augsts. Pazeminot PVN, nelegālajam importam mazinātos izdevīgums.

Juris Lipsnis

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Vai interesējaties par vieglatlētiķu un sportistu sasniegumiem?



Arvis Krickis, mācās Kuldīgas Centra vidusskolā:

– Neinteresējos, arī sportistus nepazīstu. Man patīk sportot tikai skolā stundās.



Daiga Urbāne, strādā uzņēmumā *Kuldīgas komunālie pakalpojumi*:

– Man vairāk patīk mūzika, tāpēc par vieglatlētiķu neinteresējos. Zinu, ka Kuldīgas manēžā notiek sacensības, un tas pilsētai nāk par labu. Kļūstam populārāki, pilsētas vārds izskan pasaulē. Jaunajiem sportistiem labi – ir, kur augt. Pricējās, ka šeit būs arī baseins.



Kintija Pilskunga, mācās tehnikumā:

– Pati nesportoju. Sports man īpaši nepatīk, bet reizēm kādas sacensības manēžā paskatos.



Aiga Ciekale, skolotāja:

– Nesekoju līdzī tam, kas notiek sportā, jo tas manai būtībai ir svešs. Latvijas kontekstā populārāko vieglatlētu uzvārdus zinu. Ziņās bieži rakstīts vai televīzijā var redzēt, kur viņi bijuši, kā gājis kādās sacensībās.

Kad mācījos Laidu pamatskolā, regulāri braucu uz sacensībām. Patika skriet garās distancēs.



Eva Bērtulsone, mācās Kuldīgas 2. vidusskolā:

– Pati trenējos vieglatlētikā. Eju uz treniņiem Kuldīgas sporta manēžā trīs reizes nedēļā, piedalos arī sacensībās. Labi, ka Kuldīgā ir vieglatlētikas manēža, jo ļoti daudzi jaunieši trenējas. Interesējos par sava vecuma vieglatlētu rezultātiem, bet par citiem sportistiem daudz ne.



Gints Vjaksas, šoferis:

– Reizēm eju skatīties sacensības. Nesen bija *Katrīnas kauss*. Mani interesē augstlēcšana, jo arī pats kādreiz tajā trenējos. Mans rekords bija 1,85 m.

Jolanta Hercenberga
Aivara Vētrāja foto

Ja jūs avīzē pamanāt kādu kļūdu vai neprecizitāti, būsīm priecīgi, ja mums darīsiet to zināmu pa tālruni **63350567**.

Kurzemnieks

Kuldīga, 1905. gada iela 19, LV-3301
Izdēvējs – SIA Jaunais kurzemnieks. Reģ. apl. nr. 1400. Iznāk pirmdienās, trešdienās, piektdienās. Pārpublicējot atsauce uz Kurzemnieku obligāta.

Iespiests SIA Poligrāfijas grupa Mūkusalā, Rīga, Mūkusalas iela 15a. Metiens – 4000.

Galvenā redaktore Daiga Bitiniece – 63350567; redakcija@kurzemnieks.lv;
reklāmas nodaļa – 63324881; sludinajumi@kurzemnieks.lv

Lai būtu drošāk



Ātrumu ierobežojošais valnis Kuldīgā, Vienības ielā, uzlikts pēc Putnudārza iedzīvotāju lūguma, bet vieta tam izvēlēta pēc satiksmes drošības noteikumiem.

Pagājušonedēļ Kuldīgā izveidoti divi jauni automašīnu ātrumu ierobežojošie valņi jeb guļošie policisti – Gravās ielā pie ģimnāzijas un Vienības ielā, Putnudārzā. Pēdējais jau izsaucis iedzīvotāju neapmierinātību.

Kurzemnieka redakcijai trīs zvanītāji prasījuši, kāpēc valnis ir tieši tur un cik tas izmaksājis.

Kuldīgas novada domes transporta komisijā ik pa laikam tiek saņemti iedzīvotāju lūgumi ierīkot guļošo policistu, un, izvērtējot visus par un pret, tiek lemts, vai tāds vajadzīgs. Komisijas pārstāvis, Latvijas Valsts ceļu Kuldīgas nodaļas speciālists Māris Taurīte skaidro, ka Vienības ielā valnis novietots pēc iedzīvotāju iesnieguma, tiesa – ne tur, kur viņi to iecerējuši: „Izvēlēta tāda vieta, kurā

ir apgaismojums, jo pēc noteikumiem tumšajā laikā valnim jābūt labi apgaismotam. Tālāk to arī nevarēja likt, jo tur ir nobrauktuve. Iedzīvotāji iesniegumā minējuši, ka Putnudārzā ir dzīvojamā zona, kurā automašīnu ātrumam jābūt 20 km/h, taču to neviens neievērojot. Iesniegumā minēts, ka pa ielas malu uz skolu dodas bērni, bet ietves tur nav, arī nekādas takas nav, tāpēc ātra braukšana viņus apdraud. Manuprāt, atrasts zelta vidusceļš. Vietās, kur cilvēki nav apmierināti ar ātro braukšanu, piemēram, daudzdzīvokļu māju rajonos, mēs transporta komisijā uzskatām, ka šie valņi ir efektīvi. Tur, kur tie izlikti, sūdzību vairs nav bijis.”

Kuldīgas komunālo pakalpojumu ielu un laukumu apsaimniekošanas daļas vadītājs

Gatis Ozols skaidro, ka, tikko būs labvēlīgi laika apstākļi, guļošais policists tiks novietots arī Grants ielā 29. Par trim valņiem komisija lēmusi jau pērn ruden, bet laika apstākļu dēļ tie ierīkoti tikai tagad. Viens valnis (ar signālstabiņiem), kas tiek nevis iebūvēts ielas segumā, bet gan piestiprināts, maksā 277 eiro, ieskaitot tā uzlikšanu.

Arī G. Ozols pārliecināts, ka valņi efektīvi mazina automašīnu ātrumu pilsētā. Kuldīgā trīs uzlikti Gaismas ielā, divi – Pureņu, pa vienam – Dārza, Vītoli, Gravās un Vienības ielā, vēl būs daudzdzīvokļu namu pagalmos, kā to vēlas apsaimniekotāji, piemēram, Virkas ielā 25.

Iveta Grīniņa
Lailas Liepiņas foto

POLICIJAS ZIŅAS

Par seksuālu vardarbību un pornogrāfiju

Valsts policija pabeigusi izmeklēt kriminālprocesu par netiklām darbībām pret divām nepilngadīgām meitenēm un nodevusi to prokuratūrai, lai sāktu kriminālvaļšanu.

Kurzemes reģiona kriminālpolīcijas biroja sevišķi smagu un sērrijveida noziegumu apkarošanas nodaļas lietvedībā kopš pagājušā gada beigām atradās kriminālprocess par to, ka Ventspilī divi nepilngadīgi jaunieši, kuri dzimuši 1999. un 2000. gadā, grupā pēc iepriekšējas vienošanās, izmantojot nepilngadīgas meitenes bezpalīdzību, veica seksuālu vardarbību. Aizdomās turētie viņu iesaistīja pornogrāfiska materiāla izgatavošanā. Jaunieši savas netiklās darbības filmēja un foto-

grafēja, materiālus vēlāk pārsūtīja mobilā tālruņa lietotnē *Whatsapp*.

1999. gadā dzimušais jauniešis kopā ar citu tāda paša vecuma jauniešu Saldus novadā vēl kādu nepilngadīgu meiteni izmantoja pornogrāfiska materiāla izgatavošanā. Arī viņa bija alkohola reibumā.

Abi jaunieši, kuri piedalījās noziedzīgā nodarījumā Ventspilī, mobilajos tālruņos glabāja videomateriālus un fotoattēlus ar bērnu pornogrāfiju un cilvēku seksuālām darbībām ar dzīvniekiem, informē Kurzemes reģiona pārvaldes vecākā speciāliste Madara Šeršņova.

Par nepilngadīgā izmantošanu pornogrāfisku materiālu izgatavošanā soda ar brīvības atņemšanu līdz sešiem gadiem. Par fotoattēlu

un videomateriālu glabāšanu savos tālruņos jauniešiem draud brīvības atņemšana līdz trim gadiem vai īslaicīga brīvības atņemšana, vai piespiedu darbs, vai naudas sods.

No kriminālprocesa izdalīti divi materiāli un sāka lietvedība pēc Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa 172. panta 3. daļas par alkoholisko dzērienu vai tabakas izstrādājumu nodošanu nepilngadīgajiem. Vēl vienai personai noformēts administratīvā pārkāpuma protokols, jo viņš izrādīja necieņu pret izmeklēšanas iestādi. 1999. gadā dzimušais jauniešis, kurš piedalījās epizodē Saldus novadā, jau notiesāts.

Jana Sūrums

Dzēš Kabilē

Svētdien, 5. martā, 4.22 saņemts izsaukums uz Kabilē, kur neapdzīvotā vienstāva ēkā dega grīda, starpstāvu pārsegums un jumts 33 m² platībā. Ugunsgrēks likvidēts 6.26. Notikuma vietā strādāja Kuldīgas daļas un Sabiles posteņa darbinieki, kā arī Kabiles pagasta ugunsdzēsēji.

Apgāzies smagais

Vakar ap 7.50 Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestā saņemta informācija, ka uz autoceļa P108 Ventspils–Kuldīga pie pagrieziena uz Ēdoli apgāzies smagā automašīna ar piekabī, kas no Ventspils uz Kuldīgu veda degvielu. Par notikušo paziņots Valsts Vides dienestam, tomēr nopietnas noplūdes nav bijis. Degviela no avarējušā auto cisternas pārsūknēta citā degvielas vedējā.

Kriminālpolīcijai jauna vadība

No 1. marta Valsts policijas (VP) Kuldīgas iecirkņa kriminālpolīcijas nodaļas priekšnieka pienākumus pilda Kārlis Prūsis, jo VP sākusī vadošo darbinieku rotāciju.

K. Prūsis pirms pārcelšanas uz Kuldīgu strādājis tādā pašā amatā Liepājas iecirknī. Iepriekš bijis arī iecirkņa inspektors, pēc tam kriminālpolīcijas inspektors un vēlāk – nodaļas priekšnieka vietnieks. „Esmu tuvāk dzimtajai pusei,” viņš piebilst (K. Prūša vecmāmiņa dzīvo Ēdolē, bet pats savulaik dzīvojis Alsungas novadā).

Līdzšinējā kriminālpolīcijas nodaļas priekšniece Inga Spēkaine pašlaik ir atvaļinājumā, bet pēc tam darbu turpinās inspektors amatā.

Jura Lipšņa teksts un foto



NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

Kad jādauzās pie sava dzīvokļa durvīm

Stāsta Kuldīgas novada pašvaldības policijas vecākais inspektors **Dzintars Pakalns**.

27. februāris. Ap diviem naktī Piltenes ielā kāds ilgi dauzās pie dzīvokļa durvīm – izrādās, īrnieks netiek savā mitekļi. Mums ziņo par pamestu, bojātu auto, kas atstāts pie kultūras centra. Automašīnai nav beidzies tehniskās apskates termiņš, tādēļ nav pamata uzskatīt to par pamestu. Ventā uz salas iepretī stadionam pamanīts beigts suns (rotveilers), informējam dzīvnieku patversmi. Stendes ielā iereibis vīrietis cilvēka cieņu aizskarošā izskatā. Atvedam uz izolatoru atžirgt, pēc tam uzrakstām protokolu. Kāds cilvēks meklē radnieci no Vilgāles, kura nav redzēta kopš 20. februāra; vēlāk atrasta mirusi.

28. februāris. Sūru ielā pie lielveikala kāds ubagojis, atrodam viņu un sākam administratīvo lietvedību (kārtējo reizi). Sūru ielas stāvvietā viens auto nolikts invalīdu stāvvietā, otrs – uz ietves, abiem pa protokolam. Ēdoles ielā ugunskurs traucē bērnu audzētājiem spēlēt. Dedzinātājs neesot zinājis, ka pilsētā to kurināt nedrīkst. Slimnīcā atrodas stipri piedzēries vīrietis, atgādājam uz izolatoru atskurbt. Gaismas ielā bērni staigājuši pa piecstāvu mājas jumtu. Atgādājam apsaimniekotājam, lai aizslēdz bēniņu durvis.

1. marts. Sociālajā dienestā iegājis kāds mūsu pastāvīgais klients un pieprasa 15 eiro. Kad ierodamies, viņš ātri dodas prom. Dzintaru ielā ģimenes konflikts, kas mūsu inspektoru klātbūtnē zibenīgi atrisinās.

2. marts. Būvvalde ziņo, ka Smilšu ielas jaunajam veikalam

Negribīgie viesi

Stāsta Skrundas pašvaldības policijas inspektors **Ģirts Miksons**.

27. februāris. Pārbaudām nesaskaņotu krautuvu Rudbāržos. Kopā ar sociālo dienestu apskatām dzīvokli Kušainos. Skrundā pie veikala pamanām pamatīgi iereibušu vīrieti un mutiski brīdinām.

1. marts. Skrundā, kādā Liepājas ielas dzīvoklī, pēc alkohola lietošanas viesi nevēlas doties prom. Skrundas autoostā pamanām vīrieti, kurš smēķē neatļautā vietā. Šoreiz mutisks brīdinājums.

nav saskaņota reklāma. Ierosinām administratīvo lietvedību. Polīcijas ielā auto traucē iebraukšanai.

3. marts. Bibliotēkā jaunieši neprot uzvesties. Mediķi ziņo, ka stipri iereibis vīrietis izsaucis viņus uz Jelgavas un Mucenieku ielas krustojumu, bet medicīniskā palīdzība neesot vajadzīga. Atvedam uz policiju, bet, pārbaudot datus, noskaidrojas, ka viņš izsludināts meklēšanā, jo nav atsēdējis 30 diennakšu arestu. Sociālais dienests lūdz pārbaudīt dzīvokli Mucenieku ielā.

4. marts. Sešos no rīta kādam traucē, ka Liepājas ielā pie izklāides vietas bļautās dzērāji. Aizbraucam un jauniešu kompānijai atgādājam, ka vēl ir naktsmiera laiks. Pilsētas laukumā pie administratīvās ēkas logiem daudzās vīrietis, apjautājamies, ko vajag. Neko! Pilsētas estrādē pie bērnu laukumiņa esot lietots alkohols. Gaismas ielā pa kāpņu telpu skraida bērni, izrādās, viņus ķēris mājas vecākais. Liepājas ielā pagalmā stipri aizmidzis jauniešis, atvedam, lai izguļas izolatorā. Pa Ventas ciemu staigā liels suns bez saimnieka. Autoostā piedzēries vīrietis negrib iet ārā. Priedainē pa trešā stāva logu sievieti sauc pēc palīdzības. Aizbraucam – tur strīds starp vīrieti un sievieti, kura pieprasa, lai aizvedam viņu pie paziņas, bet abi stiprā reibumā.

5. marts. Ventspils ielā kaimiņmājas pagalmā suns nepārtraukti rejoj. Saldus ielā pieklīdis no ķēdes norāvis suns. Uzturam kārtību telpu futbola spēlē – to noskatās ap 600 cilvēku.

2. marts. Saldus dzīvnieku patversmē *Oposums* nogādājam četrus bezsaimnieka kaķus, kuri Skrundā mitinājās kādā Saldus ielas daudzdzīvokļu mājas pagalmā.

3. marts. Piedalāmies pārgājienā pa pulkveža Oskara Kalpaka bataljona pēdām un dalībniekiem organizējam vienu kontrolpunktu. Nodrošinām kārtību Lēnās, kur notiek piemiņas brīdis O. Kalpaka cīņu biedriem.

ES JAUNUMI

Pagarina sankcijas pret Janukoviču

Eiropas Savienība (ES) par gadu pagarinājusi sankcijas pret 15 cilvēkiem, kuri Ukrainā apsūdzēti par valsts naudas izšķērdēšanu vai ļaunprātīgu amata izmantošanu, – pret bijušo prezidentu Viktoru Janukoviču un viņa administrāciju. Šīm amatpersonām iesaldēti aktīvi. Sankcijas ieviestas 2014. gada martā un katru gadu ir pagarinātas. V. Janukovičs Ukrainu pameta un uz Krieviju aizbēga 2014. gada februāra beigās pēc plašiem protestiem, kuros dzīvību zaudēja vairāk nekā 100 cilvēku.

Obama – Francijas prezidents?

Francijā tiek vākti paraksti, lai bijušais ASV prezidents Baraks Obama šogad kandidētu Francijas prezidenta vēlēšanās. Internetā petīcijas autori desmit dienās savākuši vairāk nekā 45 000 parakstu, bet cer līdz 15. martam skaitu palielināt līdz miljonam. Tā kā vēlēšanu kampaņā dominējusi korupcijas izmeklēšana pret konservatīvo kandidātu Fransuā Fijonu, petīcijas autori gribējuši iekļaut humora devu. Parīzes ielās izlikti plakāti ar negaidītā kandidāta saukli *Ouionpeut!*, kas ir B.Obama populārā saukļa *Yes we can!* (*Jā, mēs varam!*) franču tulkojums. Ideja radusies kā joks draugu lokā. Lai gan B.Obama Francijā ir populārs, viņš nav šīs valsts pilsonis un tāpēc prezidenta vēlēšanās nedrīkst piedalīties.

Baltijas valstu divu eiro monēta

Baltijas valstu centrālās bankas vienojušās par kopīgas divu eiro piemiņas monētas izlaidšanu nākamgad, kad tiks svinēta Latvijas, Lietuvas un Igaunijas 100. gadskārta. Latvijas Banka izraudzījusi māksliniekus, kuri piedāvās dizaina idejas monētas valsts pusei. Tie ir: Gunārs Lūsis, Krišs Salmanis, Paulis Liepa, Aigars Ozoliņš, kā arī Rūta Briede un Artis Briedis. Savas ieceres iesniegs visas trīs valstis. Monētas dizainu interneta balsojumā izvēlēsies iedzīvotāji. Balsot varēs par sešām idejām – pa divām no katras valsts.

Igaunijā izmēģina automātiskos auto

Igaunijā nupat atļauts uz ceļiem izmēģināt automātiskās vadības automašīnas, tomēr tajās jābūt arī cilvēkam, kurš vajadzības gadījumā var pārņemt vadību. Šādi auto ir nākotnes transports, pie kā cilvēkiem pakāpeniski jāpierod un kuram pamazām jāpielāgo likumi, paziņojusi Igaunijas ekonomikas un sakaru ministre Kadri Simsonē. Igaunijas Autoceļu administrācija šajā jautājumā cieši sadarbojas ar līdzīgām instancēm citur Eiropā.

Kā darījumus kārtot pareizi

Notāru dienās Kuldīgā 1. un 2. martā daudzi izmantojuši iespēju pie notāriem Irīnas Birznieces un Agra Jaunpujēna bez maksas uzziņāt, kā likumīgi nokārtot personiskās vai mantiskās attiecības.

Vairumā gadījumu jautāts par mantojumu, par laulāto mantiskajām attiecībām un darījumiem ar nekustamo īpašumu. Cilvēki interesējušies, cik par kādu darījumu jāmaksā un kāda ir atšķirība, ja darījums tiek kārtots kā privāti noslēgts akts bez notāra līdzdalības vai tiek pie notāra apstiprināts.

Notāru dienas 12. gadu rīko Latvijas Zvērinātu notāru padome. Šogad pirmoreiz varēja iepriekš pieteikt mājas vizīti, ja objektīvu iemeslu dēļ nav iespēju notāru apmeklēt birojā. Kurzemē bijušas 28 šādas vizītes, Kuldīgā viena, kurā devās A. Jaunpujēns. Bez atlīdzības sniegts padoms un noslēgts darījums.

PAŠI VISU NESPĒJ PAREDZĒT

„Skaidrojām notāra lomu, piemēram, mantojuma lietā,” stāsta I. Birzniece. „Sieviete lūdza, lai izskata viņas testamentu. Dzīvokli un mašīnu viņa novēlējusi sev vēlamajam cilvēkam. Es minēju vairākus piemērus, kas vēl mantojuma lietā var atklāties, un izrādījās, ka visu viņa nav paredzējusi. Nauda uz kontu vēl tiek skaitīta, ir arī garāža. Tā nereti gadās, ka pašrocīgi rakstītos testamentos kaut kas nav paredzēts un mantiniekiem vēlāk grūti vai pat neiespējami mantojumu saņemt. Privāti slēgtajā līgumā var norādīt, ka visu mantu novēl-



„Notāri ir kā psihologi, kuri situāciju parāda kā uz delnas, uzzīmē uz papīra, ko katrs vēlas, līdz cilvēki saprot, ka nav cita ceļa kā vien kompromiss. Mums jāgādā par visu iesaistīto interesēm,” skaidro Kuldīgas zvērinātā notāre Irīna Birzniece.

noteiktai personai. Tad šādi pārpratumi nerodas, bet mantiniekam vienalga jāpierāda, kāda konkrēta manta palikusi.

Man bijis gadījums, kurā sieviete testamentā sīki aprakstījusi savu dzīvi: kāda tā bijusi, kā nekustamo īpašumu Kuldīgā iegādājusies, kā uzturējusi. Beigās uzrakstījusi, lai konkrēts radnieks īpašumu pārvalda. Nezināšanas dēļ viņa to iecēlusi nevis par mantinieku, bet pārvaldnieku. Burtiski tulkojot testatora gribu, pēc likuma saaicinām visus mantiniekus, mantojumu atdodam viņiem, un ieceltais pārvaldnieks kā kalps īpašumu apsaimnieko.

Brīžam cilvēki bērnam vai mazbērnam uzdāvina īpašumu, bet neaizdomājoties viņu tā apgrūtina, ka īpašums aiziet bojā. Piemēram, ieraksta, ka paaudžu paaudzēs to drīkst nodot tikai pēcnācējiem, bet nedrīkst pārdot. Ja bērni un mazbērni pārceļas uz dzīvi ārzemēs, mantotā māja paliek tukša un aiziet bojā.

Testaments jāraksta pašrocīgi, nevis tā, ka kāds cits uzraksta un novēlētājs paraksta.”

NOTĀRS ATBILD PERSONĪGI

„Bieži cilvēki secina, ka labāk darījumu slēgt pie notāra. Kaut arī tas maksā naudu, cilvēks var būt drošs, ka viss notiks pēc viņa patiesās gribas. Notārs par apstiprināto darījumu atbild arī personīgi. Atbild un gādā, lai tiktu sasniegts mērķis – pārdevējs dabū savu naudiņu, bet pircējs īpašumu,” skaidro I. Birzniece.

VAR PAZUST

Praksē gadoties, ka cilvēki notāram jautā, vai nav atstāts mantojums, jo aizgājušais sacījis, ka uzrakstījis testamentu. Ja tas nav darīts pie notāra, tam par testamentu nav ziņu. Ja tuvinieki to nevar atrast arī mājās, tiek uzskatīts, ka tāda nav. Pie notāra slēgts testaments maksā nepilnus 57 eiro.

A. Jaunpujēns kā būtiskāko

notāra apstiprinātā testamenta priekšrocību min to, ka tas tiek ievadīts publisko testamentu reģistrā. „Kad tiek sāta mantojuma lieta, jebkuram Latvijas vai citas Eiropas valsts notāram testaments ir pieejams. Pašrocīgi rakstītais var tikt iznīcināts, vienkārši pazust vai arī palikt neskarts, taču neviena neatrasts,” viņš skaidro.

LAULĪBA JĀREĢISTRĒ

Vairākos gadījumos notāri skaidrojuši, ka nereti mantiskās attiecības izdevīgāk var sakārtot, ja cilvēki, kuri ilgi dzīvo kopā un kuriem ir kopīga manta, laulību reģistrē. „Ja tā nav, tad daudzus gadus kopā nodzīvojušie juridiski ir sveši cilvēki. Ja kopā ar partneri iegādāto un apkopto īpašumu viens otram vēlas dāvināt vai grib atstāt testamentu, izmaksas ir ļoti lielas, jo darījumam ir liela nodokļu likme,” skaidro I. Birzniece.

Jolanta Hercenberga
Aivara Vētrāja foto

Kur būt lielveikaliem un kempingiem?

Kuldīgas pļavās ap Sūru ielu netiks ļauts būvēt lielveikalus, tā pēc diskusijām nolemts novada domes vecpilsētas vides komisijā.

Degradētājās teritorijās – tādās kā bijušajā fabrikā *Vulkāns* – tiks veicināta publisko un tirdzniecības ēku atrašanās, izņēmuma gadījumos varbūt nelielas ražotnes, tā sauktā vieglā ražošana, kas nerada troksni un izmešus. Komisijā tika spriests par izmaiņām Kuldīgas novada teritorijas plānojumā, kurā ir arī apbūves noteikumi un vecpilsētas kā pieminekļa individuālās aizsargjoslas.

DZĪVOJAMĀM UN SABIEDRISKĀM ĒKĀM

Komisija diskutēja, vai vecpilsētas tuvumā lielveikaliem vispār jābūt. Investori šādiem objektiem iekāro Sūru ielas apkaimi, kur divi šādi veikali jau ir. „Izpētot zemes gabalu lielumu un atļauto izman-

tošanu, esam nolēmuši, ka Sūru ielas pļavās jāattīsta dzīvojamie un sabiedriskie objekti. Arī iedzīvotāju aptauja pateikusi, ka lielveikalus Kuldīgā vairs nevajag. Tā kā zeme pieder pašvaldībai, mēs ar šādu aizliegumu nevienam neapgrūtinām, tomēr lielveikalu ienākšanu pilsētā arī neveicinām,” skaidro komisijas vadītāja Jana Jākobsone.

LAUS UZNĒMĒJIEM VIETU IZVĒLĒTIĒS

Teritorijas plānojumā bija noteiktas dažas vietas pilsētā, kurās atļauti kempingu parki. „Turpmāk domājam, ka ārpus vēsturiskā centra, dabas parka un saglabājamām ielu telpām jāļauj kempingus veidot tur, kur investori vai iedzī-

votāji vēlas,” skaidro J. Jākobsone. „Tiks noteikts, ka šādām iecerēm jāievēro procedūra – publiskā apspriešana un detālplānojuma izstrāde, lai būtu nodrošinātas komunikācijas un ievērotas apkārtnējo iedzīvotāju intereses.”

Vēl tika spriests par ieceri Jelgavas ielā 11 atjaunot ēku, kas savulaik gājusi bojā. Kādreiz tur bijis koka nams, bet īpašnieks vēlas mūra, kaut gan pēc stila – atbilstošu zudušajam. Arhitekte Diāna Zalāne uzsvēra, ka, atjaunojot pilsētā zudušo būvobjektu, pieļaujami tikai divi varianti. Tā var būt vai nu ēkas kopija no koka ar precīzām detaļām kā senāk, vai mūra ēka, bet tad tai jābūt vienkāršai, apmestai, Kuldīgai raksturīgai –

Sabiedriskā apspriešana par izmaiņām Kuldīgas novada teritorijas plānojumā notiks no 20. marta līdz 23. aprīlim.

nekādi stilizēti rotājumi un detaļas nedrīkstētu būt. Tam piekrita arī pārējie sanāksmes dalībnieki.

Tika izskatīts biedrības *Kurlande* iesniegums par nēgu tačiem Ventā. Biedrība lūdza atļauju būves no akmeņiem un koka, kas domātas nēgu zvejai, upē atstāt arī vasarā – no 1. maija līdz 1. augustam, jo tās grūti izjaukt, pārvietot un atkal nolikt vietā. Komisija lēma, ka tačus varēs upē atstāt arī vasarā, ja tie būs uztaisīti glīti.

Iveta Grīniņa

Kustību un prāta brīvība – ceļš uz veselību

„Tas ir tā, kā kustas mazi bērni, kad viņi pirmoreiz sāk velties un rāpot, – viņi netīšām, instinktīvi atrod vislabāko veidu, kā ķermeni kustināt bez lielas piepūles, lai palīdz gravitācija,” tā par atveseļošanu ar neirokustībām saka trenere MAIRA GŪTMANE no Rīgas, kura regulāri brauc uz Kuldīgu un citām vietām, lai šo sistēmu mācītu citiem.

IZAUGA NO PIEREDZES

Arī Mairai kā daudziem citiem ceļš pie atveseļošanās metodes vedis caur pašas slimību: „2001. gadā sāku nodarboties ar cigun vingrošanu savu veselības problēmu dēļ, pēc tam sāku to mācīt, kļuva par instruktori un skolotāju. Bet visu laiku bija vēlme rakties dziļāk – atrast veidu, kā vēl cilvēkiem palīdzēt ar kustību. Cigun strādā ar enerģētisko sistēmu, palīdzot ar elpošanu, pozu un pašmasāžu atbrīvot enerģētiskos sastrēgumus jeb blokus, kas nosperto pareizu enerģijas plūsmu ķermenī. Bet es neguvu atbildi, kāpēc šie bloki rodas. Tas lika meklēt vēl un vēl.

Kā šos blokus iespaido noteiktas emocijas? Meklējumos esmu pa ceļam daudz ko mācījusies: pirtslietas, baltu zīmju enerģētisko sistēmu, emocionālās brīvības sistēmu. Tas viss faktiski virzīts uz vienu un to pašu – uz ideālu veselību.”

NO MATEMĀTIKES LĪDZ TRENEREI

Maira pēc profesijas ir matemātiķe. „Dienzēl, lai kustībām pievērstos nopietni, visbiežāk efektīvākais dzinulis izrādās slimība. Nu jau būs pieci gadi, kopš neirokustības, cigun un tamlīdzīgās nodarbes vairs nav vaļasprieks, bet gan pamatnodarbošanās. Lielākā alga un prieks ir redzēt cilvēka pārveidošanos – kad mirdz acis, kad viņš atklājis baudu no kustības, atbrīvojies no enerģētiskajiem blokiem.

Neirokustību metodi izstrādājusi Anata Baniela, kaut arī viņa ir Mošes Feldenkraisa skolniece un pašos pamatos šī metode balstās Feldenkraisa atveseļošanās sistēmā, kas pasaulē diezgan plaši zināma, Latvijā gan stipri mazāk. Noskatījies interviju ar Anatu, viņa rādīja, kā pagrozīt galvu ar rokām un saliekties. Sapratu, ka to nespēju – kakls pieradis pie citām kustībām un neļaujas.

Sāku vingrināties pašmācības ceļā. Šovasar Baniela brauks uz Angliju ar meistarklasēm bērniem ar īpašām vajadzībām. Daudz no viņas esmu mācījusies neklātienē, tagad gribu redzēt klātienē.”

NEVAJAG SEVI SALĪDZINĀT AR CITIEM

Kāpēc Mairai šķiet, ka pašmācībā apgūtās neirokustības patiešām ir pareizas? „Efekta dēļ. Daudzus gadus nodarbojos ar cigun, bet ar neirokustībām

Četri soļi

Pirmais – sapratne, ka manī mīt spēks, kas var mani dziedināt.

Otrais – sapratne, ka fizisko problēmu cēlonis ir kaut kas manī pašā.

Trešais – apziņa, kādam man jāklūst, lai slimību vairs neatbalstītu.

Ceturtais – transs, saplūsme ar tīro apziņu, veselības programmēšana.

atklāju vēl jaunus veidus, kā sevi atbrīvot. Sāku pamanīt, ka mani cigun audzēkņi vēl aizvien ir saspringti, ka viņi skatās, ko dara citi. Katrs cilvēks ir unikāls, bet viņš visu laiku grib sevi salīdzināt ar citiem, un tas ir liels sasprindzinājums. Bet šajā sistēmā nav jādomā nemaz, un kustībai jābūt minimālai.

Neirokustības ir pilnīgi pretējas tam, kā esam raduši kustēties sporta stundās skolā, aerobikā un citur. Es visu laiku atkārtoju: „Atbrīvojieties, kustieties lēnām, ieklausieties sevī, neskatieties uz citiem! Katrs cilvēks sāk savā līmenī, ar savu amplitūdu, katram citi sasniegumi un spēju robežas. Arī man tas nenāca uzreiz. Bet, kad tas sasniegts, rodas eiforija. Viens efekts ir šķidrums atbrīvošanās no šūnām – vajag biežāk iet uz tualeti. Cilvēkiem ķermenis kļūst gudrāks, piemēram, pakļūpot viņi nenokrīt.”

KĀ BURKĀNUS RĪVĒT AR GURNU

Neirokustības nosacīti var saukt par vingrošanu: „Muskuli neaug. Viena sieviete teica: „Tu man visu laiku liec darīt bez muskuļiem un bez spēka. Tad jau atrofēsies tie paši, kas bija!” Nav tā, ka neirokustībās jāaizmirst par citām aktivitātēm, bet tās būs pareizākas, ar sapratni, cilvēks visu darīs vieglāk, nemocīs sevi. Piemēram, esam iemācīti, ka visu laiku jāstaigā ar ievilkto, sasprindzinātu vēderu, bet neirokustībās



tiek iemācīts vēderu izgāzt, lai kārtīgi strādātu muguras muskulatūra. Mēs par daudz turam muskuļus sasprindzinājumā un neļaujam tiem darboties. Ja skeleta poza ir pareiza, ķermenis taisni turas dabiski. Pārgājienā kalnos Turcijā sapratu, ka eju nepareizi – ar spēku. Tad muskuļu vietā sāku kustināt gurnus, lai kājas pašas iet uz priekšu, un kļuva viegli. Meitene, kurai ļoti garšo rīvēti burkāni, sūdzējās, cik smagi tos rīvēt atkal un atkal. Bet, ja roku kustina ar plecu, gurniem un ribām, – pilnīgi cita rīvēšana!”

DOMĀŠANAS ELASTĪBA

Enerģētiskie bloki katram cilvēkam var būt citā vietā un radīt atšķirīgas veselības problēmas. Vai ir vispārēji paņēmieni, kā ar tām tikt galā, vai arī katram vajadzīgs savs?

Maira uzsver, ka nekas nav jādara ar spēku, jāļauj kustībai notikt pašai: „Cilvēki iemācās, ka mērķi var sasniegt pa dažādiem ceļiem. Ja uzdots no guļus stāvokļa piecelties sēdus, to var izdarīt ar dažādām starpkustībām – tas dod ne tikai ķermeņa atbrīvotību, bet arī domāšanas elastību. Cilvēks pierod, ka atrisinājumam ir daudz variantu. Tas, kā kustamies, dod informāciju smadzenēm par to, kas mēs esam. Ja katru soli lieku brīvi un eleganti, es sev saku: „Esmu lokanība, mīlestība, vieglums.”

Neirokustībās ir vingrojumu daļa, kas domāta vispārējam

ķermeņa tonusam, un specifiskas kustības, piemēram, dinamiskā sēdēšana. Esmu lasījusi, ka sēdēt ir kaitīgāk nekā smēķēt. Tas ir tad, ja sēžam nepareizi – nemobili. Neirokustībās gurni ir lielais kustinātājs, kas jāatbrīvo vispirms.

Cik ilgu laiku paņēmu pareizas sajūtas noķeršana, tas atkarīgs no katra cilvēka, cik viņš sasprindzis. Kad tas izdevies, atliek to atkārtot, kamēr ķermenis kļūst lokans un atbrīvots. Visiem gribas brīnumtableti, lai pašam nav jādara nekas. Bet tā nenotiek – stress un sasprindzinājums atkārtojas atkal un atkal, bet ķermenis jāatbrīvo. Tajā nekas nav pats par sevi – viss ir saistīts. Atbrīvojot acis, var panākt, ka atbrīvojas ceļi. Kustinot galvu uz vienu pusi, acis – uz otru, var atbrīvot sasprindzinājumu kaklā.”

TOP JAUNA ZINĀTNES NOZARE

„Nesen esmu atklājusi Džo Dispenzas metodi. Viņš 23 gadu vecumā sev izdziedināja sešus lauztus mugurkaula skriemeļus, saprotot, ka spēks, kas mūs radījis, spēj arī dziedināt. Katrā cilvēkā ielikts perfekts dziedināšanas mehānisms. Dispenza ir zinātnieks, kurš pēta fenomenu – cilvēka spēju dziedināties. Viņu interesē tas, ko cilvēki, kuri spējuši sevi izdziedināt, darījuši vienādi. Jo tad tā jau ir metode.

Intervējot cilvēkus, viņš šos četrus soļus bija uzrakstījis. Pirmais ir sapratne, ka mūsos ir

„Neviena lieta nav brīnumtablete. Divi cilvēki var nodarboties ar neirokustībām katrs ar savu motivāciju. Viens nācis ar bailēm no slimības un vecuma, otrs – jo vienkārši mīl dzīvi un grib sev dot vislabāko. Rezultāti būs atšķirīgi.”

spēks, kas var dziedināt. Otrais – sapratne par to, ka sakne jeb cēlonis fiziskajām problēmām ir kaut kas manī pašā. Ja otrajā solī apzinos, kas es nevēlos būt, trešajā solī jāapzinas, kādam man jāklūst, lai slimību vairs neatbalstītu. Jāmaina personība, lai mainītu ķermeni. Ceturtais solis – transs, saplūsme ar tīro apziņu. Bērni tajā nokļūst diezgan bieži – aizsaproņojas, pazūd laiks un telpa. Tad cilvēks iztēlojas, kā ir dzīvot veselam, jaunam, tā viņš sevi ieprogrammē.

Tas mani tik ļoti uzrunāja, ka devos uz Dispenzas semināriem. Minhenē man tas bija pilnīgi transformējošs – būt pirmajai no Latvijas pirmajā Eiropas seminārā starp 1200 cilvēkiem no visas pasaules! Manuprāt, šis cilvēks rada jaunu zinātni. Tur kopā strādā dažādu specialitāšu zinātnieki, kuri mēra, piemēram, smadzeņu aktivitāti meditācijas laikā, tiek mērīta zāles enerģija. Tas mani sajūsmina.”

BŪT PILNĪGI VESELAM NAV IZDEVĪGI

Vai Maira pati ir pilnīgi vesela un laimīga? „Bija brīdis, kad sapratu – veselību esmu sakārtojusi tiktāl, lai varu normāli darboties, tomēr esmu apstājusies. Jautāju sev – kāpēc. Kurš gan vēl vairāk par mani zina, ko vajag darīt, lai kļūtu vēl labāk? Tad jāuzdod jautājumi, lai atrastu savu iekšējo sabotieri. Kādi ir ieguvumi no tā, ka sabotējam savus panākumus vai ka veselība nav ideāla. No pirmā acu uzmetiena jautājums šķiet neloģisks. Īstenībā ne – ir izdevīgi nebūt pilnīgi veselam. Kad neesi vesels, esi spiests sevi nolikt pirmajā vietā, domāt par sevi, ļaut nepārpūlēties un atpūsties. Ja esi pilnīgi vesels, šādu iespēju nav – iekšēja programma saka: „Vairs nekādu atrunu un vaļošanās! Nu jāstrādā kā zirgam!”

Es jūtos patiešām labi. Ja mēģinu savu šī brīža fizisko pašsajūtu salīdzināt ar kādu posmu pagātnē, tas varētu būt padsmītnieces laiks, kad trenējos tenisā. Viena no manām jaukākam līdzaigāniecēm ir cigun instruktore Liene, kurai ir 77 gadi, kura brauc mums līdzī uz nometnēm un ir neirokustību fane. Ir tik jauki, ka šajā vecumā ir augums, kustīgums, ķermeņa un domāšanas lokanība un dzīvesprieks.”

Iveta Grīniņa
Mairas Gūtmanes
arhīva foto

LODI GRŪŽ ARĪ AR GALVU

„Daudziem tā arī nav izdevies labi aizgrūst lodi, jo sajūtas nevar iemācīt – tām jābūt iekšā,” sarunā Kuldīgas vieglatlētikas manēžā Latvijas čempionāta laikā sacīja Māris Urtāns, kurš 29 reizes bijis valsts čempions, galvenokārt lodes grūšanā.



1981. gada 9. februārī dzimušā cēsnieka Māra Urtāna kontā ir jau 29 valsts čempiona tituli, bet sportu viņš vēl negrasās pamest.

Arī šogad viņš ar 18,51 metru kļuva par čempionu. Par M. Urtāna gaitām sportā – *Kurzemnieka* intervijā.

Šis ir smags sporta veids. Kā tajā nonāci?

Pilnīgi nejauši! 1995. gadā aizgāju uz Murjāņu sporta internātskolas 9. klasi. Bija sarunāts, ka

ziski vājākiem sportistiem, kamēr lēcienā dominē fiziskās īpašības: ja nebūsi spridzeklis, neko nesaņiegsi. Šā brīža viens no labākajiem lodes grūdejiem amerikānis Kovāčs dziļajā pietupienā iet ar 350 kg svaru un uzspiež 300 kg – tas raksturo to, kāds spēks vajadzīgs.

„Mans augums bija 183 cm, bet svars – 71 kg. Kas tas par lodes grūdeju? Skaliņš!”

iešu uz rokasbumbas iestājekšmeniem, bet treneris Guntars Gailītis mani pārķēra. Lika pamēģināt un paziņoja: plati pleci ir, tātad uz tiem var kaut ko būvēt. Man patīktu teikt, ka sporta spēles ir nedaudz vieglākas, jo tur var palauties uz partneri. Nesen skatījos video, kurā kāds treneris teica: „Ja gribi nodarboties ar sporta spēlēm, tev vajag vienu bumbu, bet, lai izvēlētos individuālo sporta veidu, vajadzīgas divas olas...” Tā patiešām ir, jo varam palauties tikai uz sevi.

Kas ir lodes grūdeja treniņu ēdienkarte?

Mūsdienās to sauc par krosfitu: sākot ar stieņa cilāšanu un beidzot ar skriešanu un lēkšanu. Daudz laika prasa tehnikas apguve, jo tur vajag prātu. Daudzi spēcīgi sportisti tikuši galā ar vieglatlētiķu un smagatlētiķu, bet nav tikuši galā ar galvas sakārtošanu. Tāpēc daudziem tā arī nav izdevies labi aizgrūst lodi, jo sajūtas nevar iemācīt – tām jābūt iekšā.

Lodi grūž arī ar galvu?

Noteikti, it sevišķi, ja grūž ar griezienu. Neņemšos salīdzināt, kurš veids labāks – lēcieni vai grieziens, bet otrais prasa atstrādāt tehniskas nianses, un tas būtiski ietekmē rezultātu. Viena niecīga kļūdiņa var atņemt pat veselu metru! Pasaulē tomēr vairāk tiek izmantota rotācijas, kas piemērotāka arī fi-

Kā veicās Murjāņos? Cik gadu tur mācījies?

Tolaik skolā bija arī 13. klase, tajā varēja mācīties perspektīvākie sportisti, kuri gatavojās Eiropas vai pasaules čempionātam. Tā bija iespēja paildzināt atrašanos sistēmā, jo, aizejot uz universitāti, viss mainās: attālums, trenera klātbūtne utt. Padzīvoju Murjāņos ilgāk, skolu pabeidzot 2003. gadā, tātad vidusskolā mācījies astoņus gadus... Lai to varētu darīt, nācās atstāt pāris nenokārtotu priekšmetu. Sports bija tuvs, tāpēc, paklausot treneri, pakārtoju tam visu pārējo.

Cik svarīga ir Murjāņu skola?

Ārkārtīgi svarīga, sevišķi tiem talantīgajiem jauniešiem, kuri dzīvo laukos, – visiem nav iespēju kārtīgi trenēties savā pagastā vai novadā. Domāju, ka daudzi olimpiskie medālnieki izgājuši Murjāņus. Skolā ir labs sporta komplekss, stingrs režīms, turklāt mācību sistēma pakārtota treniņiem, nevis otrādi. Tagad esmu sporta skolas treneris, tāpēc labi jūtu atšķirību – tur jaunieši uz treniņu nāk pēc stundām, tātad pievakarē, kamēr Murjāņos no rīta ir stundas, pēc tam pārtraukums treniņiem un atkal stundas.

Svarīga arī pilnvērtīga ēdināšana, kas tur ir četrreiz dienā. Ģimenē bieži vien vecāki bērnam kārtīgas maltītes vietā iedod kādu sviestaizmaizi, un tas lielā mērā ier-

treniņu slodzē var iznīcināt augošo organismu. Kad aizgāju uz Murjāņiem, mans augums bija 183 cm, bet svars – 71 kg. Kas tas par lodes grūdeju? Skaliņš! Pēc pusgada jau svēru 84 kg, turklāt masa pieauga atbilstoši spēkam.

Ko darīji pēc skolas?

Iestājos Latvijas Universitātē (LU). Diemžēl Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātē lekcijas bija Zolitūdē (Anniņmuižā) – Rīgas otrajā malā. Tā kā dzīvoju un trenējos Murjāņos, bet savas mašīnas nebija, katru rītu cauri visai pilsētai bija jākuļas ar sabiedrisko transportu. Četros gados LU pabeidzu pusotru kursu un iestājos Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā (LSPA), kas ir Juglā. Akadēmiju beidzu piecos gados. Tur varēja reizē ar mācībām arī trenēties.

Kādu kvalifikāciju ieguvi?

Otrā līmeņa profesionālo augstāko izglītību. Iestājos arī maģistrantūrā, bet vajadzēja plaukstas un pleca operāciju un nevarēju nosēdēt pie datora. Maģistra grādu pagaidām esmu nolīcis malā. Traumu dēļ rezultāts kritās, tāpēc bija jāsāk strādāt. Pēc pāris gadiem atkal grūdu pāri 20 metriem, bet jau strādāju, lai nopelnītu iztiku, un mācībām palika maz laika.

Vai augstskolas zināšanas palīdz trenera darbā?

Varbūt tiem, kuri nav profesionāli sportojuši, akadēmiskās zināšanas noder vairāk, jo es pārsvarā balstos pieredzē. Nekad neuzdošu audzēkņiem vingrinājumus, kuriem pats neesmu gājis cauri. Augstskolas prakse bija ļoti noderīga, kad strādāju Murjāņos līdz savam trenerim – viņš deva daudz padomu. Biju praksē arī Rīgas 4. vidusskolā, kur daudz iemācījos no skolotāja Sergeja Bērziņa.

Vai atliek laiks personiskajai dzīvei?

Nē, jo esmu sportā no A līdz Z.



Lodes grūdejs Māris Urtāns izmanto rotācijas tehniku un uzskata, ka tā prasa ne tikai spēku, bet arī prātu.

Sportista pirmais treneris Guntars Gailītis kļuvis par sava audzēkņa Māra kolēģi, tomēr turpina būt arī padomdevējs.



Trenēju audzēkņus un arī sevi cenšos uzturēt labā formā – man ir deviņi treniņi nedēļā! Manos 36 gados tas nav maz. Darbojos arī ar kalnu slēpotājiem – mani audzēkņi ir cēsnieki Žaks un Žanete Gedras, vēl daži. Darbdiena brīžiem ilgst no deviņiem rītā līdz deviņiem vakarā, nedēļas nogalē parasti ir sacensības. Ja iegādās brīva diena, izslēdzu gaismu, nogriežu telefonam skaņu, izstiepjos gultā un nedaru neko – tā mana atpūta.

Kāds sakars kalnu slēpošanai ar lodes grūšanu?

Kad Gedras zvanīja par iespēju pie manis trenēties, viņi jautāja, vai kaut ko saprotu no kalnu slēpošanas. Atbildēju, ka ne, tomēr fiziskās sagatavotības vingrinājumi daudzos sporta veidos ir līdzīgi. Kopš Žaks un Žanete trenējas pie manis, progress ir acīmredzams, jo iepriekš ar viņiem strādāja tikai *tūrie* slēpotāji.

„Brīvdienā izslēdzu gaismu, nogriežu telefonam skaņu, izstiepjos gultā un nedaru neko – tā mana atpūta.”

Vai pats arī slēpo?

Neesmu nekad uz slēpēm kāpis – man tas vienmēr bijis aizliegts. Lodes grūšanā ir divas sezonas: vasara un ziema. Kolēģis ziemā vienreiz nobrauca no kalna un salauza roku – sezona beigta! Vienu reizi gan esmu bijis Žagarkalnā un vēl tagad atceros, kā visi 50 slēpotāji, kuri sēdēja bugelī (pacelājā), noskatījās, kā es 20 metrus lidoju pa gaisu. Esot bijis iespaidīgi! Vienu slēpi ilgi nevarēju atrast – tā ielidoja mežā. Toreiz nolēmu: slēpošu tad, kad beigšu nodarboties ar

vieglatlētiķu. Mani audzēkņi apsolījuši palīdzēt tam sagatavoties.

Kādas ir tavas attiecības ar Guntaru Gailīti?

Tagad esam kolēģi, tomēr uzskatu viņu par savu skolotāju. Tiekamies retāk, jo Cēsis un Murjāņi nav gluži blakus. Saskaņojam nedēļas nogalē vai kādā nometnē.

Kādi ir tavi augstākie sasniegumi?

Personīgais rekords ir 21,63 m, to sasniegšu 2010. gadā Eiropas čempionātā Beogradā. Togad Barselonā izcīnīju arī Eiropas bronzu. Ziemā rezultāti pieticīgāki – labākais sasniegums ir 20,43 m.

Rezultāti vairs nav tik augsti, jo pārciesta ceļgala operācija. Skrimslis bija izdilis caurs, un šprīces vairs nelīdzēja. Ieliku ceļi diezgan lielu summu, tāpēc nolēmu, ka šī nauda jāatpelnā, un vasarā vinnēju gan Latvijas, gan Baltijas čempionātu. Diemžēl vietējās sa-

censībās nejūtu asumu – visi mani labākie rezultāti sasniegti ārzemēs: Dimanta līgā, Eiropas čempionātā, sacensībās *Grand Prix*, kur ir spēcīga konkurence.

Latvijas čempionātu vinnēju jau daudzus gadus pēc kārtas. Man ir 29 šādi tituli: piecreiz diska mešanā, 12 reizu lodes grūšanā telpās, pārējās reizes ārā. Esmu nolēmis, ka mieru metišu tikai tad, ja kāds mani apsteigs. Viens juniors pamazām aug – vēl pāris gadu, un varbūt aizies garām.

Jura Lipšņa teksts un foto

5.00	1 <i>Ceturta studija.*</i>	5.00	7 <i>Nedēļas apskats.*</i>	5.00	3 <i>Kā izbēgt no soda par slepkavību. Serāls.</i>	6.00	24 RĪGA <i>Pieci novadi Latvijā. Ziņu Top 5.*</i>	6.00	6 <i>TV6 nakts mūzika.</i>
5.30	<i>Vides fakti.*</i>	5.30	<i>1000 jūdzes Mjanmā.</i>	5.45	<i>Atriebība 3. Serāls.</i>	6.30	<i>Ziņu Top 5.*</i>	7.45	<i>Lauku sēta 2. Latvijas šovs.</i>
6.02	<i>1000 jūdzes Gruzijā.</i>	6.05	<i>Kalnu patruļa. Serāls.</i>	6.40	<i>Madagaskaras pingvīni. Animācijas seriāls.</i>	7.00	<i>Dienas personība.*</i>	8.40	<i>Kas nogāja greizi. ASV dok. seriāls.</i>
6.30	<i>Rīta panorāma.</i>	7.00	<i>Ceturta studija.*</i>	7.10	<i>Keļu patruļa 2. Animācijas seriāls.</i>	7.30	<i>Pieci novadi Latvijā.</i>	9.10	<i>Lielā sprādziena teorija 3. ASV seriāls.</i>
8.35	<i>Mīlas viesulis 11. Vācijas seriāls.</i>	7.30	<i>Ielas garumā.*</i>	7.40	<i>Transformeri: roboti maskējas. Animācijas seriāls.</i>	8.00	<i>Tirgus pārle.*</i>	10.05	<i>Vajātājs. ASV seriāls.</i>
9.35	<i>Plosītās sirdis. Meksikas seriāls.</i>	8.00	<i>Vides fakti.*</i>	8.00	<i>Divarpus vīru 4. Komēdijseriāls.</i>	8.30	<i>Vēlais ar Streipu.*</i>	11.05	<i>Joka pēc 2.</i>
10.35	<i>Televeikala skatlogs.</i>	8.30	<i>Kā apturēt globālo sasīšanu? Pie stūres.</i>	8.55	<i>Kobra 11. Serāls.</i>	9.00	<i>Ko darīt, ja sāp? Mosties ar levu.</i>	12.05	<i>Drošības agenti „Vairogs” 3. ASV seriāls.</i>
10.50	<i>Ceturta studija.*</i>	9.05	<i>1000 jūdzes Mjanmā.</i>	9.30	<i>Nevaldāmā tiesnese. Serāls.</i>	9.30	<i>Dienas personība. Tirgus pārle.</i>	13.00	<i>Lauku sēta 3. Latvijas realitātes šovs.</i>
11.15	<i>Latvijas sirdsdziesma.*</i>	9.35	<i>Kalnu patruļa 5. Serāls.</i>	10.00	<i>Televeikala skatlogs. Ekstrasensu ciņas 13. Realitātes šovs.</i>	10.30	<i>Mosties ar levu. Tete-a-Tete ar Rīgu.*</i>	14.00	<i>Naša Russia. Krievijas humora raidījums.</i>
12.10	<i>1:1. Aktuālā intervija.*</i>	10.05	<i>Muhtars atgriežas 2. Serāls.</i>	10.00	<i>Televeikala skatlogs. Ekstrasensu ciņas 13. Realitātes šovs.</i>	11.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	15.05	<i>Dzimuši policisti 5. ASV seriāls.</i>
12.10	<i>1:1. Aktuālā intervija.*</i>	11.00	<i>Muhtars atgriežas 2. Serāls.</i>	11.15	<i>Televeikala skatlogs. Ekstrasensu ciņas 13. Realitātes šovs.</i>	12.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	16.00	<i>Esmu dzīvs 2. Dokumentāls seriāls.</i>
13.00	<i>Televeikala skatlogs.</i>	11.50	<i>Tieša runa.*</i>	12.20	<i>Atriebība 3. Serāls.</i>	13.00	<i>Pilsētas pulss. Rampas ugunis.*</i>	17.00	<i>Simpsoni 10. Animācijas seriāls.</i>
13.15	<i>Aculiecinieks.*</i>	13.00	<i>Automoto raidījums nr. 2.*</i>	13.20	<i>Madagaskaras pingvīni. Animācijas seriāls.</i>	14.00	<i>Rampas ugunis.*</i>	17.30	<i>Simpsoni 22. Animācijas seriāls.</i>
13.35	<i>Kultūršoks.*</i>	13.30	<i>Nedēļas apskats.*</i>	13.50	<i>Transformeri: roboti maskējas. Animācijas seriāls.</i>	15.00	<i>Nodokļu labirinti.*</i>	18.00	<i>Drošības agenti „Vairogs” 3. ASV seriāls.</i>
13.50	<i>Molangs un Piu Piu 2. Animācijas seriāls.</i>	14.00	<i>Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā.*</i>	14.20	<i>Keļu patruļa 2. Animācijas seriāls.</i>	15.30	<i>Ko, notiek? Rīgā.</i>	19.00	<i>Lielā sprādziena teorija 3. ASV seriāls.</i>
14.00	<i>Kāpēc? Tāpēc! Animācijas seriāls.</i>	14.30	<i>Sporta deju festivāls Baltic Grand Prix 2013.*</i>	14.40	<i>Mindijas projekts 4. Ser.</i>	16.00	<i>Dienas personība.</i>	19.30	<i>Lielā sprādziena teorija 4. ASV seriāls.</i>
14.20	<i>Kas te? Es te!*</i>	15.35	<i>Projekts „Nākotne”.</i>	15.40	<i>UgunsGrēks 17. Serāls.</i>	16.30	<i>Ziņu Top 5.</i>	20.00	<i>Simpsoni 22. Animācijas seriāls.</i>
14.50	<i>Televeikala skatlogs.</i>	16.05	<i>Maklauda meitas. Serāls.</i>	16.55	<i>Kobra 12. Serāls.</i>	17.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	21.00	<i>Iespējams tikai Krievijā 8.</i>
15.05	<i>Kalnu patruļa 5. Serāls.</i>	17.00	<i>Dzīve šodien. (krievu val.).</i>	18.00	<i>Divarpus vīru 4. Komēdijseriāls.</i>	17.55	<i>Ko darīt, ja sāp? La dolce vita ar Roberto.</i>	21.35	<i>Zorna dēls. ASV seriāls.</i>
16.05	<i>Plosītās sirdis. Meksikas seriāls.</i>	18.05	<i>Muhtars atgriežas 2. Serāls.</i>	19.00	<i>TV3 ziņas.</i>	18.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	22.05	<i>Karstais pārtis: apbruņotas un apburošas.</i>
17.00	<i>Mīlas viesulis 11. Vācijas seriāls.</i>	19.00	<i>Šovakar. Ziņas (krievu val.).</i>	19.35	<i>Bez tabu.</i>	19.00	<i>Rampas ugunis. Patiesie meli.</i>	0.20	<i>Par puiku 2. ASV seriāls.</i>
18.00	<i>Dienas ziņas.</i>	19.25	<i>Sporta ziņas (krievu val.).</i>	20.20	<i>UgunsGrēks 17. Latvijas seriāls.</i>	20.00	<i>Patiesie meli.</i>	1.15	<i>TV6 nakts mūzika.</i>
18.29	<i>Kultūras ziņas.</i>	19.29	<i>Laika ziņas (krievu val.).</i>	21.00	<i>Nozieguma skelets 11. ASV seriāls.</i>	20.30	<i>Vai nauda aug kokos? Ārsts.lv kopā ar Pēteri Apini.</i>		
18.44	<i>Sporta ziņas.</i>	19.35	<i>Punkti uz i.</i>	22.00	<i>Kontrabanda. ASV krimināldrāma.</i>	21.00	<i>Ārsts.lv kopā ar Pēteri Apini.</i>		
18.53	<i>Laika ziņas.</i>	21.05	<i>Maklauda meitas. Serāls.</i>	0.10	<i>Kā izbēgt no soda par slepkavību. Serāls.</i>	21.30	<i>Ziņu Top 5.</i>		
18.56	<i>Ceturta studija.</i>	21.55	<i>Personība.*</i>	1.10	<i>Mindijas projekts 4. Ser.</i>	22.00	<i>Vēlais ar Streipu.*</i>		
19.27	<i>Laika ziņas.</i>	22.55	<i>Nacionālie dārgumi.*</i>	2.00	<i>Bruklīnas taksis. Serāls.</i>	22.30	<i>Preses klubs.</i>		
19.30	<i>Tālā zeme – Sibīrija. Nazarova un Poļevoje.*</i>	23.40	<i>Sporta studija.*</i>	3.00	<i>Amerikas smieklīgākie videokuriozi 23.</i>	23.30	<i>Rampas ugunis. Ziņu Top 5.*</i>		
20.00	<i>700 pasaules brīnumi. Malaizija.</i>	0.30	<i>Robotu ēra. Dokumentāla filma.</i>	3.20	<i>UgunsGrēks 17. Serāls.</i>	0.30	<i>Ziņu Top 5.*</i>		
20.30	<i>Panorāma.</i>	1.30	<i>Projekts „Nākotne”.</i>	3.50	<i>Bez tabu.</i>	1.00	<i>Vēlais ar Streipu.*</i>		
20.59	<i>Sporta ziņas.</i>			4.20		1.30	<i>Dienas personība.*</i>		
21.08	<i>Laika ziņas.</i>					2.00	<i>Vai nauda aug kokos? Ārsts.lv kopā ar Pēteri Apini.*</i>		
21.15	<i>Berberiem pa pēdām. Maroka.</i>					2.30	<i>Ārsts.lv kopā ar Pēteri Apini.*</i>		
21.45	<i>Latvijas kods. Lones soms. Dokumentāla filma.</i>					3.00	<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>		
22.15	<i>Tilts 3. Zviedrijas un Dānijas seriāls.</i>					4.00	<i>Rampas ugunis.*</i>		
23.25	<i>Nakts ziņas.</i>					5.00	<i>Preses klubs.*</i>		
23.34	<i>Sporta ziņas.</i>								
23.36	<i>Laika ziņas.</i>								
23.40	<i>Personība.*</i>								
0.40	<i>Dzīve kā lauku saimniecība. Vācijas komēdija.</i>								

PIEKTDIENA, 10. MARTS

5.00	1 <i>Ceturta studija.*</i>	5.00	7 <i>Ielas garumā.*</i>	5.00	3 <i>Kā izbēgt no soda par slepkavību. Serāls.</i>	6.00	24 RĪGA <i>Pieci novadi Latvijā. Ziņu Top 5.*</i>	6.00	6 <i>TV6 nakts mūzika.</i>
5.30	<i>Saknes debesīs.*</i>	5.30	<i>1000 jūdzes Mjanmā.</i>	5.45	<i>Atriebība 3. Serāls.</i>	6.30	<i>Ziņu Top 5.*</i>	7.50	<i>Lauku sēta 2. Latvijas šovs.</i>
6.02	<i>1000 jūdzes Gruzijā.</i>	6.05	<i>Kalnu patruļa 2. Serāls.</i>	6.40	<i>Madagaskaras pingvīni. Animācijas seriāls.</i>	7.00	<i>Dienas personība.*</i>	8.45	<i>Kas nogāja greizi. ASV dok. seriāls.</i>
6.30	<i>Rīta panorāma.</i>	7.00	<i>Ceturta studija.*</i>	7.10	<i>Keļu patruļa 2. Animācijas seriāls.</i>	7.30	<i>Pieci novadi Latvijā.</i>	9.10	<i>Lielā sprādziena teorija 3. ASV seriāls.</i>
8.35	<i>Kalnu patruļa 6. Serāls.</i>	7.30	<i>Balss pavēlnieks.*</i>	7.40	<i>Transformeri: roboti maskējas. Animācijas seriāls.</i>	8.00	<i>Tirgus pārle.*</i>	9.40	<i>Lielā sprādziena teorija 4. ASV seriāls.</i>
9.35	<i>Plosītās sirdis. Meksikas seriāls.</i>	9.05	<i>Labākais no „Euromaxx”.</i>	8.00	<i>Divarpus vīru 4. Komēdijseriāls.</i>	8.30	<i>Vēlais ar Streipu.*</i>	10.05	<i>Dzimuši policisti 5. ASV seriāls.</i>
10.35	<i>Televeikala skatlogs.</i>	9.35	<i>1000 jūdzes Mjanmā.</i>	9.00	<i>Kobra 12. Serāls.</i>	9.00	<i>Mosties ar levu.</i>	11.00	<i>Joka pēc 2.</i>
10.50	<i>Ceturta studija.*</i>	10.05	<i>Kalnu patruļa 5. Serāls.</i>	10.00	<i>Nozieguma skelets 11. Serāls.</i>	9.30	<i>Dienas personība. Tirgus pārle.</i>	12.00	<i>Drošības agenti „Vairogs” 3. ASV seriāls.</i>
11.15	<i>Alpu dakteris 8. Serāls.</i>	11.00	<i>Muhtars atgriežas 2. Serāls.</i>	11.00	<i>Televeikala skatlogs. Amerikas smieklīgākie videokuriozi 23.</i>	10.00	<i>Dzīvesstils.*</i>	13.00	<i>Lauku sēta 3. Latvijas realitātes šovs.</i>
12.10	<i>V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts.*</i>	11.55	<i>1:1. Aktuālā intervija.*</i>	11.15	<i>Atriebība 3. Serāls.</i>	11.30	<i>Nodokļu labirinti.</i>	14.00	<i>Naša Russia. Krievijas humora raidījums.</i>
13.00	<i>Televeikala skatlogs.</i>	12.45	<i>Nacionālie dārgumi.*</i>	12.20	<i>Madagaskaras pingvīni. Animācijas seriāls.</i>	12.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	15.05	<i>Dzimuši policisti 5. ASV seriāls.</i>
13.15	<i>Saknes debesīs.*</i>	13.30	<i>Personība.*</i>	13.20	<i>Madagaskaras pingvīni. Animācijas seriāls.</i>	13.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	16.00	<i>Esmu dzīvs 2. Dokumentāls seriāls.</i>
13.50	<i>Mia un es 3. Animācijas seriāls.</i>	14.30	<i>Maklauda meitas. Ser.</i>	14.20	<i>Keļu patruļa 2. Animācijas seriāls.</i>	14.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	17.00	<i>Simpsoni 22. Animācijas seriāls.</i>
14.20	<i>Brīnumskapja skola.*</i>	15.20	<i>Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 10 km sprints vīriešiem. Pārraide no Kontiolahiti Somijā.</i>	14.40	<i>Mindijas projekts 4. Serāls.</i>	15.00	<i>Pilsētas pulss. Rampas ugunis.*</i>	17.30	<i>Simpsoni 22. Animācijas seriāls.</i>
14.50	<i>Televeikala skatlogs.</i>	16.40	<i>Aculiecinieks.*</i>	15.40	<i>UgunsGrēks 17. Serāls.</i>	16.00	<i>Globuss.</i>	18.00	<i>Drošības agenti „Vairogs” 3. ASV seriāls.</i>
15.05	<i>Kalnu patruļa 5. Serāls.</i>	17.00	<i>Dzīve šodien. (krievu val.).</i>	16.55	<i>Kobra 12. Serāls.</i>	16.30	<i>Dienas personība. Ziņu Top 5.</i>	19.00	<i>Lielā sprādziena teorija 4. ASV seriāls.</i>
16.05	<i>Plosītās sirdis. Meksikas seriāls.</i>	18.00	<i>Latvijas sporta varoņi. Pakuru mezgls.*</i>	18.00	<i>Divarpus vīru 4. Komēdijseriāls.</i>	17.00	<i>Preses klubs.</i>	20.00	<i>Simpsoni 22. Animācijas seriāls.</i>
17.00	<i>Kalnu patruļa 6. Serāls.</i>	18.35	<i>Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 7,5 km sprints sievietēm.</i>	19.00	<i>TV3 ziņas.</i>	18.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	21.00	<i>Elles hotels. Realitātes šovs.</i>
18.00	<i>Dienas ziņas.</i>	19.55	<i>Šovakar. Ziņas (krievu val.).</i>	19.35	<i>Bez tabu.</i>	19.00	<i>Rampas ugunis. Patiesie meli.</i>	22.05	<i>Kurjers 2. Serāls.</i>
18.29	<i>Kultūras ziņas.</i>	20.20	<i>Sporta ziņas (krievu val.).</i>	20.20	<i>UgunsGrēks 17. Latvijas seriāls.</i>	20.00	<i>Patiesie meli.</i>	0.10	<i>Bubulis 2. ASV šausmu filma.</i>
18.42	<i>Sporta ziņas.</i>	20.25	<i>Laika ziņas (krievu val.).</i>	21.00	<i>Gudrā blondīne 2. ASV komēdija.</i>	20.30	<i>Rīgas stila pavēlnieks 6.</i>	1.50	<i>TV6 nakts mūzika.</i>
18.51	<i>Laika ziņas.</i>	20.30	<i>Personīgā lieta.</i>	23.00	<i>Samainīti vietām. ASV komēdija.</i>	21.30	<i>Ziņu Top 5.</i>		
18.55	<i>Kultūršoks.</i>	21.00	<i>Laimas slimība – slēptā epidēmija. Dokumentāla filma.</i>	1.15	<i>Kā izbēgt no soda par slepkavību. Serāls.</i>	22.00	<i>Vēlais ar Streipu.*</i>		
19.05	<i>Gudrs, vēl gudrāks.</i>	22.00	<i>Legendārie albumi. „Primal Scream”. Dokumentāla filma.</i>	2.05	<i>Divarpus vīru 4. Komēdijseriāls.</i>	22.30	<i>Preses klubs.</i>		
20.30	<i>Panorāma.</i>	23.05	<i>Slēgtā sala. ASV trilleris.</i>	2.30	<i>Pirmo reizi ārzemēs. UgunsGrēks 17. Serāls.</i>	23.30	<i>Rampas ugunis. Ziņu Top 5.*</i>		
20.59	<i>Sporta ziņas.</i>	1.35	<i>Eiropa koncertos. Samuraju cīņitājas. Dokumentāla filma.</i>	3.15	<i>UgunsGrēks 17. Serāls.</i>	0.30	<i>Ziņu Top 5.*</i>		
21.08	<i>Laika ziņas.</i>	2.25	<i>Augu valstībā. Dokumentāla daudzseriju filma.</i>	3.45	<i>TV3 ziņas.</i>	1.00	<i>Vēlais ar Streipu.*</i>		
21.15	<i>Inspektors Benkss 2. Lielbritānijas detektivseriāls.</i>	3.20	<i>Dokumentāla daudzseriju filma.</i>	4.15	<i>Bez tabu.</i>	1.30	<i>Dienas personība.*</i>		
23.00	<i>Nakts ziņas.</i>	4.10	<i>Aculiecinieks.*</i>			2.00	<i>Rīgas stila pavēlnieks 6.*</i>		
23.09	<i>Sporta ziņas.</i>	4.30	<i>Pietura – Kuldīga.*</i>			2.00	<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>		
23.11	<i>Laika ziņas.</i>					3.00	<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>		
23.15	<i>Latvijas sirdsdziesma.*</i>					4.00	<i>Rampas ugunis.*</i>		
0.10	<i>Tilts 3. Zviedrijas un Dānijas seriāls.</i>					5.00	<i>Preses klubs.*</i>		
1.15	<i>Alpu dakteris 8. Serāls.</i>								
2.05	<i>Musketieri 2. Serāls.</i>								
4.00	<i>Tieša runa.*</i>								

HUMORIŅŠ

Īsti vīrieši sabiedriskajā transportā sēž ar aizvērtām acīm, jo viņiem sāpīgi skatīties, ka sievietes stāv kājās.

HUMORIŅŠ

Vismaz 10% šķiršanās gadījumu varētu novērst, nopērkot lielāku segu.



5.00	LTV – 60. Zelta arhīvs.*	1	5.00	Pie stūres.	7	5.00	Kā izbēgt no soda par slepkavību. Serāls.	3	6.00	Ziņu Top 5.*	24 RĪGA	5.00	TV6 nakts mūzika.	6
5.30	Province.*		5.30	1000 jūdzes Mjanmā.		5.30	Kas te? Es te!*		6.30	Preses klubs.*		7.30	Joka pēc 2.	
6.02	Personība.*		6.03	Kas te? Es te!*		6.30	100 līdz 100.*		7.30	Rampas ugunis.*		8.25	Comedy Club. Šovs.	
7.00	Mazā Maruko. Animācijas seriāls.		6.30	100 līdz 100.*		7.00	Aktuālā reportāža. Province.*		8.30	Pieci novadi Latvijā.		9.30	Par puiku 2. ASV seriāls.	
7.30	Tatonkas stāsti. Animācijas seriāls.		7.00	Aktuālā reportāža. Province.*		7.30	Kopā ar savvaļu. Automoto raidījums nr. 2.		9.00	La dolce vita ar Roberto.*		10.25	Overtime TV 7. Sporta apskats.	
8.00	Džungļu grāmata 2. Animācijas seriāls.		7.30	Province.*		8.00	Kopā ar savvaļu. Automoto raidījums nr. 2.		10.00	Latvija šodien. Raidījums par Latvijas uzņēmumu aktualitātēm.		11.30	Universitāte. Krievijas seriāls.	
8.30	Molangs un Piu Piu 2. Animācijas seriāls.		8.00	Kopā ar savvaļu. Automoto raidījums nr. 2.		8.30	Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā.* Sāras mūzika. V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts.*		10.30	Dzīvesstils. Rīta kafija.		14.50	Aģente Kārtere 2. ASV seriāls.	
8.40	Kāpēc? Tāpēc! Animācijas seriāls.		8.30	Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā.* Sāras mūzika. V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts.*		9.30	Sāras mūzika. V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts.*		11.00	Patiesie meli.*		17.40	Zorna dēls. ASV seriāls.	
9.00	Kas te? Es te! Vispera. Animācijas seriāls.		9.30	Sāras mūzika. V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts.*		9.45	V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts.*		11.30	La dolce vita ar Roberto.*		18.10	Gāzi grīdā! 23. Lielbritānijas izklaidējošs raidījums.	
9.30	Vispera. Animācijas seriāls.		9.45	V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts.*		10.30	Aktualitātes. Sporta studija.*		12.00	La dolce vita ar Roberto.*		19.20	Fizruks. Krievijas seriāls.	
10.00	Keļa un sirds. Lases un Majas detektīvaģentūra. Vallebijas ēnas. Zviedrijas ģimenes filma.		10.30	Aktualitātes. Sporta studija.*		11.00	Sporta studija.*		13.00	Preses klubs.*		21.30	Autoziņas. Greislenda 2. ASV seriāls.	
10.30	Ķeļa un sirds. Lases un Majas detektīvaģentūra. Vallebijas ēnas. Zviedrijas ģimenes filma.		11.00	Sporta studija.*		11.45	Endrū Dženings: FIFA, Zeps Blaters un es. Dokumentāla filma.		14.00	La dolce vita ar Roberto.*		22.00	Karstais pārtis: apbruņotas un apburošas. ASV komiska spraiga sižeta filma.	
11.55	Bums un Piramidons. Animācijas filma.		11.45	Endrū Dženings: FIFA, Zeps Blaters un es. Dokumentāla filma.		12.50	Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 12,5 km iedzišanas sprints vīriešiem.		15.00	Rīgas stila pavēlnieks 6.*		2.05	TV6 nakts mūzika.	
12.15	Enģeļu māja. LTV seriāls.		12.50	Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 12,5 km iedzišanas sprints vīriešiem.		13.45	6. spēlētājs. Dokumentāla filma.		16.00	Kur tas suns aprakts?*		5.00	Brikberija 3. Animācijas seriāls.	LNT
13.15	Kultūrsoks.*		13.45	6. spēlētājs. Dokumentāla filma.		15.15	Bez aizvainojuma.*		17.00	Globuss.		6.00	Kārdinājuma varā. Turcijas seriāls.	
13.25	Berberiem pa pēdām. Maroka.*		15.15	Bez aizvainojuma.*		16.05	Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 10 km iedzišanas sprints sievietēm.		17.00	Vēlāis ar Streipu. Nedēļas atskats.		7.30	Ekstrasensi – detektīvi 4. Realitātes šovs.	
13.55	700 pasaules brīnumi. Malaizija.*		16.05	Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 10 km iedzišanas sprints sievietēm.		17.05	Aizliegtais paņēmieni.*		18.00	Nedēļas atskats.		8.30	Attīstības kods 3. LNT brokastis.	
14.30	Istās latvju saimnieces.*		17.05	Aizliegtais paņēmieni.*		18.05	Laimas slimība – slēptā epidēmija. Dokumentāla filma.		18.00	Ārsts.lv kopā ar Pēteri Apini.*		9.00	LNT brokastis.	
15.35	Gudrs, vēl gudrāks.*		18.05	Laimas slimība – slēptā epidēmija. Dokumentāla filma.		19.10	Eiropa koncertos. Nemiera gars 6. Dokumentāla daudzseriju filma.		18.00	Nodokļu labirinti. Sporta #spilgtenis.		10.00	Laimīgs un vesels 8.	
17.00	Dabas arhitekti. Atrašanās vieta ir svarīga. Dokumentālu filmu cikls.		19.10	Eiropa koncertos. Nemiera gars 6. Dokumentāla daudzseriju filma.		20.05	Nemiera gars 6. Dokumentāla daudzseriju filma.		19.00	Kas te tik laikmetīgs?*		10.30	Maini vai zaudē! 3. TV šovs.	
18.00	Dienas ziņas.		20.05	Nemiera gars 6. Dokumentāla daudzseriju filma.		21.00	Midsomeras slepkavības 3. Serāls.		19.30	Ārsts.lv kopā ar Pēteri Apini.*		11.15	Mani virtuves noslēpumi 2. Kulinārijas šovs.	
18.12	Sporta ziņas.		21.00	Midsomeras slepkavības 3. Serāls.		22.55	Inspektors Benkss 2. Lielbritānijas detektīvseriāls.		20.00	Nodokļu labirinti. Sporta #spilgtenis.		15.25	Bernards 2. Animācijas seriāls.	
18.16	Laika ziņas.		22.55	Inspektors Benkss 2. Lielbritānijas detektīvseriāls.		0.35	VIII Ziemeļu un Baltijas valstu dziesmu svētki.*		20.30	Sporta #spilgtenis.		15.30	Greizais spogulis. Krievijas humora raidījums.	
18.20	Aculiecinieks.		0.35	VIII Ziemeļu un Baltijas valstu dziesmu svētki.*		3.00	100 līdz 100.*		21.00	No 57. paralēles.		17.50	Ziņas sešos.	
18.35	Es – savai zemei. Vides fakti.		3.00	100 līdz 100.*		3.30	Kultūru stāsti.		21.30	Patiesie meli.*		18.00	800 vārdi. Austrālijas seriāls.	
19.05	Vides fakti.		3.30	Kultūru stāsti.		4.00	Kopā ar savvaļu. Automoto raidījums nr. 2.*		22.00	Tete-a-Tete ar Rīgu.		20.00	LNT ziņas.	
19.35	Latvijas sirdsdziesma. Panorāma.		4.00	Kopā ar savvaļu. Automoto raidījums nr. 2.*		4.30	Automoto raidījums nr. 2.*		23.00	Ziņu šovs 3.*		20.35	„Degpunktā” sestdienā.	
20.30	Panorāma.		4.30	Automoto raidījums nr. 2.*		4.59	Aktuālā reportāža.		24.00	Preses klubs.*		21.05	Lieliskais gadsimts. Turcijas seriāls.	
20.59	Sporta ziņas.		4.59	Aktuālā reportāža.					1.00	La dolce vita ar Roberto.*		23.30	Man patīk nepatīkšanas. ASV romantiska komēdija.	
21.08	Laika ziņas.								2.00	Rampas ugunis.*		1.40	Baiļu kamera. ASV, Vācijas spraiga sižeta trilleris.	
21.13	Latvijas Loto izlozes.								3.00	Preses klubs.*		3.10	Sveika, mamma! Serāls.	
21.25	Hārvija pēdējā iespēja. ASV romantiska drāma.								4.00	La dolce vita ar Roberto.*		3.55	Brikberija 3. Animācijas seriāls.	
23.05	Slēgtā sala. ASV trilleris.								5.00	Preses klubs.*		4.15	LNT brokastis.	
1.40	Komponista Jāņa Lūsēna jubilejas koncerts.*													
4.25	Skanusaite.*													

HUMORIŠ

Ja vēlies saprast, vai tiešām vēlies precēties ar šo cilvēku, vispirms pamēģini kopā ar viņu uzcelt telti. Tīci man, iegūsi visu nepieciešamo informāciju.

SVĒTDIENA, 12. MARTS

5.15	Nacionālie dārgumi.*	1	5.30	Aktualitātes.*	7	5.00	Kā izbēgt no soda par slepkavību. Serāls.	3	6.00	Pieci novadi Latvijā.*	24 RĪGA	5.00	TV6 nakts mūzika.	6
6.02	Personība.*		6.03	Kas te? Es te!*		5.30	Kas te? Es te!*		6.30	Preses klubs.*		7.40	Comedy Club. Humora šovs.	
7.00	Mazā Maruko. Animācijas seriāls.		6.30	100 līdz 100.*		6.30	100 līdz 100.*		7.30	Rampas ugunis.*		8.40	Pasaules smieklīgāko videokuriozo Top 10.	
7.30	Tatonkas stāsti. Anim. seriāls.		7.00	Putnu balle. Dokumentāla filma.		7.30	Vides fakti.*		8.30	Nedēļa novados.		9.10	Autoziņas.	
8.00	Džungļu grāmata 2. Anim. ser.		7.30	Vides fakti.*		8.00	Ielas garumā.*		9.00	Vai nauda aug kokos?*		9.40	Amerikāņu nindzjas 4. ASV šovs.	
8.30	Molangs un Piu Piu 2. Animācijas seriāls.		8.00	Ielas garumā.*		8.30	Aculiecinieks.*		10.00	Rīta kafija.		11.40	Kas nogāja greizi. ASV dokumentāls seriāls.	
8.40	Kāpēc? Tāpēc! Animācijas seriāls.		8.45	Momentuzņēmums.*		9.00	Skats rītdienā.		10.30	Lietišķa pieeja.		14.15	1000 veidu, kā nomirt.	
9.00	Kas te? Es te! Mia un es 3. Animācijas seriāls.		9.00	Skats rītdienā.		9.30	Notikumu skatlogā. Nedēļas apskats.		10.40	Ko darīt, ja sāp? Rīgas stila pavēlnieks 6.*		14.45	Elles hotelis. Realitātes šovs.	
9.30	Mia un es 3. Animācijas seriāls.		9.30	Notikumu skatlogā. Nedēļas apskats.		10.00	Nedēļas apskats.		11.00	Patiesie meli.*		15.50	Ekstrēmie tābraucēji 6. ASV šovs.	
10.00	Uzmanību, gatavību, kosmosā! Animācijas seriāls.		10.00	Nedēļas apskats.		10.30	Biznesa klase. Lucavsala.		12.00	La dolce vita ar Roberto.*		16.50	Iespējams tikai Krievijā 8.	
10.25	Izzināt Japānu 2. Dok. ser.		10.30	Biznesa klase. Lucavsala.		11.00	Piemēslot aizliegt! Dokumentāla filma.		14.00	La dolce vita ar Roberto.*		17.20	Spēles plāns. ASV komēdija.	
11.00	Eksotiskās salas 2. Dokumentāls seriāls.		11.00	Piemēslot aizliegt! Dokumentāla filma.		11.20	Legendārie albumi. „Primal Scream”. Dokumentāla filma.		15.00	Kas te tik laikmetīgs?*		19.30	Amerikāņu nindzjas 4. ASV šovs.	
12.00	Dievkalpojums. Saknes debesīs. Personība.*		11.20	Legendārie albumi. „Primal Scream”. Dokumentāla filma.		12.25	Kopā ar savvaļu. Lases un Majas detektīvaģentūra.		16.00	Projekts: Eiropa.*		21.30	Pasaules smieklīgāko videokuriozo Top 10.	
13.00	Saknes debesīs. Personība.*		12.25	Kopā ar savvaļu. Lases un Majas detektīvaģentūra.		12.55	Vallebijas ēnas. Zviedrijas ģimenes filma.		17.00	Nacionālo interešu kluba diskusija.*		22.00	Melnais saraksts 2. ASV seriāls.	
13.30	Operdziedātājs Jānis Apeinis. Latvijas sirdsdziesma.*		12.55	Lases un Majas detektīvaģentūra. Vallebijas ēnas. Zviedrijas ģimenes filma.		14.20	Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 1+1 jauktā stafete.		18.00	Nedēļa. Post scriptum.		0.50	TV6 nakts mūzika.	
14.15	Latvijas sirdsdziesma.*		14.20	Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 1+1 jauktā stafete.		15.15	Cilvēka spāni. Dokumentāla filma.		19.00	Tete-a-Tete ar Rīgu.*		5.00	Brikberija 3. Animācijas seriāls.	LNT
15.15	Keļa un sirds.*		15.15	Cilvēka spāni. Dokumentāla filma.		16.10	Aculiecinieks.*		20.00	Patiesie meli.*		5.20	Kārdinājuma varā. Turcijas seriāls.	
15.50	Zoodārzu mazuļi 2. Dokumentāls seriāls.		16.10	Aculiecinieks.*		16.30	Kultūru stāsti.		21.00	La dolce vita ar Roberto.*		6.45	Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju. Galileo 3.	
16.20	Nacionālie dārgumi. Nora Bumbiere.		16.30	Kultūru stāsti.		17.05	Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Jauktā stafete.		22.00	Vēlāis ar Streipu. Nedēļas atskats.*		7.10	Galileo 3.	
17.05	Tēvs Brauns 5. Serāls.		17.05	Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Jauktā stafete.		18.45	700 pasaules brīnumi. Malaizija.*		23.00	Nedēļa. Post scriptum.*		7.30	Ekstrasensi – detektīvi 4. Šovs.	
18.00	Dienas ziņas.		18.45	700 pasaules brīnumi. Malaizija.*		19.15	Hanibāla dārgumu meklētāji. Vācijas piedzīvojumu filma ģimenei.		24.00	Tete-a-Tete ar Rīgu.*		8.35	Sirdsmīļā Monika. Latvijas seriāls.	
18.12	Sporta ziņas.		19.15	Hanibāla dārgumu meklētāji. Vācijas piedzīvojumu filma ģimenei.		21.00	Lielais Gregs. Vācijas seriāls.		1.00	La dolce vita ar Roberto.*		9.00	LNT brokastis.	
18.16	Laika ziņas.		21.00	Lielais Gregs. Vācijas seriāls.		22.00	Fortitūda. Lielbritānijas seriāls.		2.00	Rampas ugunis.*		10.00	Košāki dzīvei 4. Kulinārijas šovs.	
18.20	Province.*		22.00	Fortitūda. Lielbritānijas seriāls.		22.55	Eiropa koncertos. Nemiera gars 6. Dokumentāla daudzseriju filma.		3.00	Preses klubs.*		10.30	Mani virtuves noslēpumi 3. Kulinārijas šovs.	
18.50	Rezerves līgavainis. Kanādas romantiska komēdija.		22.55	Eiropa koncertos. Nemiera gars 6. Dokumentāla daudzseriju filma.		23.50	Sporta studija.*		4.00	La dolce vita ar Roberto.*		12.55	Mana jaunā dzīve. Ukrainas melodrama.	
20.30	Panorāma.		23.50	Sporta studija.*		0.40	Sporta studija.*		5.00	Preses klubs.*		17.10	Bitīti matos 2. Latvijas seriāls.	
20.43	Sporta ziņas.		0.40	Sporta studija.*		1.30	Dzimis Eiropā.*		6.00	La dolce vita ar Roberto.*		17.50	Ziņas sešos.	
20.46	Laika ziņas.		1.30	Dzimis Eiropā.*		2.00	Putnu balle. Dokumentālu filmu cikls.		7.00	Rampas ugunis.*		18.00	Hūberts un Štallers. Vācijas kriminālkomēdija.	
20.50	De facto. Sulainis.		2.00	Putnu balle. Dokumentālu filmu cikls.		2.30	100 līdz 100.*		8.00	La dolce vita ar Roberto.*		20.00	LNT ziņas.	
21.25	Sulainis. ASV vēsturiska drāma.		2.30	100 līdz 100.*		3.00	Uzvelc tautastērpu!*		9.00	Preses klubs.*		20.10	NT ziņu Top 10.	
23.55	Dabas arhitekti. Atrašanās vieta ir svarīga. Dokumentālu filmu cikls.		3.00	Uzvelc tautastērpu!*		3.30	Saisītās dzīves. Skats rītdienā.*		10.00	La dolce vita ar Roberto.*		21.05	Lieliskais gadsimts. Turcijas seriāls.	
0.55	Hārvija pēdējā iespēja. ASV romantiska drāma.		3.30	Saisītās dzīves. Skats rītdienā.*		4.00	Skats rītdienā.*		11.00	La dolce vita ar Roberto.*		23.25	NCIS: Losandželosa. ASV seriāls.	
2.35	Dzintaru koncertzāles 80 gadu jubilejas svētku koncerts.*		4.00	Skats rītdienā.*		4.30	Notikumu skatlogā.*		12.00	Preses klubs.*		1.05	Amerikāņi 3. Serāls.	
4.45	LTV – 60. Zelta arhīvs.*		4.30	Notikumu skatlogā.*		5.00	Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā.*		13.00	La dolce vita ar Roberto.*		1.45	Hūberts un Štallers. Vācijas kriminālkomēdija.	
5.05	Melu laboratorija.*		5.00	Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā.*		5.29	Nedēļas apskats.*		14.00	Preses klubs.*		3.15	Sirdsmīļā Monika. Serāls.	
			5.29	Nedēļas apskats.*					15.00	Preses klubs.*		3.35	Brikberija 3. Animācijas seriāls.	

Ko nozīmē divi gredzeni uz jaunlaulāto mašīnas? Atbilde: sākuma rezultāts 0:0.

6.02	1000 jūdzes Gruzijā.	1	6.05	Kalnu patruļa 2. Seriāls.	7	5.00	Kā izbēgt no soda par slepkavību. Ser. 3	6.00	Pieci novadi Latvijā.	24 RĪGA	5.00	TV6 nakts mūzika.	6
6.30	Rīta panorāma.		7.00	Laipni lūgti Interlialas Republikā!*		5.45	Atriebība 3. Ser. 3	6.30	Vai nauda aug kokos?*		8.10	Lauku sēta 2. Latvijas šovs.	
8.35	Mīlas viesulis 11. Vācijas seriāls.		7.10	Vienmēr formā!		6.40	Madagaskaras pingvīni. Animācijas seriāls.	7.00	Dienas personība.*		9.15	Lielā sprādziena teorija 4. ASV ser.	
9.35	Plosītās sirdis. Meksikas seriāls.		7.40	1000 jūdzes Mjanmā.		7.10	Keļu patruļa 2. Animācijas seriāls.	7.30	Pieci novadi Latvijā.		10.10	Dzimuši policisti 5. ASV seriāls.	
10.35	Televeikala skatlogs.		8.10	Saisītās dzīves.		7.40	Transformēri: roboti maskējas. Animācijas seriāls.	8.00	Ziņu Top 5.*		11.05	Joka pēc 2.	
10.50	Keļa uz sirds.*		8.40	Latvijas sirdsdziesma.*		8.00	Simpsoni 11. Animācijas seriāls.	8.30	Vēlais ar Streipu.*		12.05	Drošības aģenti „Vairogs” 3. ASV seriāls.	
11.20	Rezerves līgavainis. Kanādas romantiska komēdija.		10.05	Kalnu patruļa 5. Ser. 3		9.00	Melis, melis, kartupelis. Kanādas komēdija.	9.00	Mosties ar levu.		13.05	Lauku sēta 3. Latvijas realitātes šovs.	
13.05	Televeikala skatlogs.		11.55	Pasaules kausa izcīņa biatlonā.*		10.55	Televeikala skatlogs.	11.00	Arsts.lv kopā ar Pēteri Apini.		14.05	Naša Russia. Krievijas humora raidījums.	
13.20	Es – savai zemei.*		13.00	Pasaules kausa izcīņa biatlonā.* 12,5 km iedzišanas sprints vīriešiem.		11.10	Gatavo 3.	11.30	Sporta #spilgtenis.*		14.40	Joka pēc 2.	
13.55	Džungļu grāmata 2. Animācijas seriāls.		14.10	Labākais no „Euromaxx”.		11.45	Māmiņu klubs.	12.00	La dolce vita ar Roberto.		14.50	Spēles plāns. ASV komēdija.	
14.25	Vispera. Animācijas seriāls.		14.40	Punkti uz i.*		12.20	Atriebība 3. Ser. 3	12.00	Rampas ugunis.*		17.00	Simpsoni 22. Animācijas seriāls.	
14.50	Televeikala skatlogs.		16.15	Bez aizvainojuma.*		13.20	Madagaskaras pingvīni. Animācijas seriāls.	13.00	Gatavo gudri.		18.00	Drošības aģenti „Vairogs” 3. ASV seriāls.	
15.05	Kalnu patruļa 5. Ser. 3		17.00	Dzīve šodien. (krievu val.).		13.50	Spēka reindžeri: megaspēks. Animācijas seriāls.	14.00	Arsts.lv kopā ar Pēteri Apini.		19.00	Overtime TV 7. Sporta apskats.	
16.05	Plosītās sirdis. Meksikas seriāls.		18.05	Muhtars atgriežas 2. Ser. 3		14.20	Keļu patruļa 2. Animācijas seriāls.	14.00	La dolce vita ar Roberto.		20.00	Simpsoni 22. Animācijas seriāls.	
17.00	Mīlas viesulis 11. Vācijas seriāls.		19.00	Šovakar. Ziņas (krievu val.).		14.40	Mindijas projekts 4. ASV seriāls.	15.00	Rampas ugunis.*		20.00	Ekstrēmie tābraucēji 6. ASV realitātes šovs.	
18.00	Dienas ziņas.		19.25	Sporta ziņas (krievu val.).		15.40	UgunsGrēks 17. Ser. 3	15.00	Gatavo gudri.		22.05	Čikstonis. ASV un Francijas sporta drāma.	
18.29	Kultūras ziņas.		19.29	Laika ziņas (krievu val.).		16.55	Kobra 12. Ser. 3	16.00	Dienas personība.		0.15	Čikāga liesmās 3. ASV seriāls.	
18.44	Sporta ziņas.		19.35	Izzināt Japānu 2. Dokumentālu filmu cikls.		18.00	Divarpus vīru 4. Komēdijseriāls.	16.30	Ziņu Top 5.		1.05	TV6 nakts mūzika.	
18.53	Laika ziņas.		20.10	Kalnu ārstniecisko augu noslēpums. Dokumentālu filmu cikls.		19.00	TV3 ziņas.	17.00	Preses klubs.				
18.56	Ceturtdā studija.		21.10	Maklauda meitas. Ser. 3		19.35	Bez tabu.	18.00	La dolce vita ar Roberto.				
19.27	Laika ziņas.		22.00	Hanibāla dārgumu meklētāji. Vācijas piedzīvojumu filma ģimenei.		20.20	UgunsGrēks 17. Ser. 3	19.00	Rampas ugunis.*				
19.30	Aizliegtais paņēmiens.*		23.45	Midsomeras slepkavības 3. Ser. 3		21.00	Patiesības spogulis. TV šovs.	20.00	Ziņu Top 5.*				
20.30	Panorāma.		1.40	Labākais no „Euromaxx”.		22.35	Motivs? 3. ASV seriāls.	20.30	Nacionālo interešu kluba diskusija.				
20.30	Sporta ziņas.					23.35	Skaistule un briesmonis 4. ASV seriāls.	21.30	Ziņu Top 5.				
21.08	Laika ziņas.					0.30	Nekā personīga.	22.00	Vēlais ar Streipu.*				
21.15	V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts.					1.25	Sveika, Rīga!	22.30	Preses klubs.				
22.00	Sporta studija.					2.00	Simpsoni 11. Animācijas seriāls.	23.00	Rampas ugunis.*				
22.45	Aculiecinieks.*					2.50	Mindijas projekts 4. Ser. 3	0.30	Ziņu Top 5.*				
23.05	Nakts ziņas.					3.10	UgunsGrēks 17. Ser. 3	1.00	Vēlais ar Streipu.*				
23.14	Sporta ziņas.					3.40	TV3 ziņas.	1.30	Dienas personība.*				
23.16	Laika ziņas.					4.10	Bez tabu.	2.00	Nacionālo interešu kluba diskusija.*				
23.20	De facto.*							3.00	La dolce vita ar Roberto.*				
23.55	Nacionālie dārgumi.*							4.00	Rampas ugunis.*				
0.40	Melu laboratorija.*							5.00	Preses klubs.*				
1.40	Sāras mūzika.												

HUMORIŅŠ

Meita neparko nevar atrast sev pielūdzēju, tāpēc nolēm jielikt sludinājumu iepazīšanās portālā. Pēc laiciņa māte vaicā:
 – Nu, kā? Daudz piedāvājumu?
 – Kaudzēm! Pat tētis atrakstija!

HUMORIŅŠ

– Iedzersim?
 – Ir tikai vienpadsmit no rīta!
 – Es nejautāju, cik pulkstenis!

OTRDIENA, 14. MARTS

5.00	Ceturtdā studija.*	1	5.00	Automoto raidījums nr. 2.*	7	5.00	Kā izbēgt no soda par slepkavību. Ser. 3	6.00	Pieci novadi Latvijā.	24 RĪGA	5.00	TV6 nakts mūzika.	6
5.30	Es – savai zemei.*		5.30	1000 jūdzes Mjanmā.		5.45	Atriebība 3. Ser. 3	6.30	Ziņu Top 5.*		8.05	Lauku sēta 3. Latvijas šovs.	
6.02	1000 jūdzes Gruzijā.		6.05	Kalnu patruļa 2. Ser. 3		6.40	Madagaskaras pingvīni. Animācijas seriāls.	7.00	Dienas personība.*		9.05	Fizruks. Krievijas seriāls.	
6.30	Rīta panorāma.		7.00	Ceturtdā studija.*		7.10	Keļu patruļa 2. Animācijas seriāls.	7.30	Pieci novadi Latvijā.		11.05	Joka pēc 2.	
8.35	Mīlas viesulis 11. Vācijas seriāls.		7.30	Citādi latviskais.*		7.40	Spēka reindžeri: megaspēks. Animācijas seriāls.	8.00	Ziņu Top 5.*		12.05	Drošības aģenti „Vairogs” 3. ASV seriāls.	
9.35	Plosītās sirdis. Meksikas seriāls.		8.00	Latvijas novadu ciņas.*		8.00	Simpsoni 11. Animācijas seriāls.	8.30	Vēlais ar Streipu.*		13.05	Lauku sēta 3. Latvijas realitātes šovs.	
10.35	Televeikala skatlogs.		8.55	Mana virtuālā sirds. Dokumentāla filma.		9.00	Muhtars atgriežas 2. Ser. 3	9.00	Mosties ar levu.		14.05	Naša Russia. Krievijas humora raidījums.	
10.50	Ceturtdā studija.*		9.05	Eiropa fokusā.		11.00	Aizliegtais paņēmiens.* Aktualitātes.*	10.00	Dienas personība.*		15.00	Dzimuši policisti 5. ASV seriāls.	
11.15	Aizliegtais paņēmiens.*		9.35	1000 jūdzes Mjanmā.		11.15	Motivs? 3. Ser. 3	10.00	Gatavo gudri.		16.00	Esmu dzīvs 2. Dokumentāls seriāls.	
12.10	Sporta studija.*		10.05	Kalnu patruļa 5. Ser. 3		12.20	Atriebība 3. Ser. 3	10.30	Ziņu Top 5.*		17.00	Simpsoni 22. Animācijas seriāls.	
13.00	Televeikala skatlogs.		11.00	Muhtars atgriežas 2. Ser. 3		13.20	Madagaskaras pingvīni. Animācijas seriāls.	11.00	Vēlais ar Streipu.*		18.00	Drošības aģenti „Vairogs” 3. ASV seriāls.	
13.15	Province.*		11.55	Aizliegtais paņēmiens.*		13.50	Spēka reindžeri: megaspēks. Animācijas seriāls.	11.30	Ko darīt, ja sāp?		19.00	Lielā sprādziena teorija 4. ASV seriāls.	
13.50	Džungļu grāmata 2. Animācijas seriāls.		12.55	Pasaules kausa izcīņa biatlonā.*		14.20	Keļu patruļa 2. Animācijas seriāls.	12.00	Mosties ar levu.		20.00	Simpsoni 22. Animācijas seriāls.	
14.20	Uzmanību, gatavību, kosmosā! Animācijas seriāls.		13.25	Pasaules kausa izcīņa biatlonā.* 7,5 km sprints sievietēm.		14.40	Mindijas projekts 4. ASV seriāls.	12.30	Dienas personība.*		21.00	Gāzi grīdā! Sacīkstes. Lielbritānijas izklaidējošs raidījums.	
14.50	Televeikala skatlogs.		14.25	Pasaules kausa izcīņa biatlonā.* 10 km iedzišanas sprints sievietēm.		15.40	UgunsGrēks 17. Ser. 3	13.00	Nacionālo interešu kluba diskusija.*		22.10	Slepenā operācija „30 pēc pusnakts”. ASV vēsturiska drāma.	
15.05	Kalnu patruļa 5. Ser. 3		15.35	Vienmēr formā!		16.55	Kobra 12. Ser. 3	14.00	La dolce vita ar Roberto.		1.15	Čikāgas sardzē 2. ASV seriāls.	
16.05	Plosītās sirdis. Meksikas seriāls.		16.05	Maklauda meitas. Ser. 3		18.00	Divarpus vīru 4. Komēdijseriāls.	14.00	Rampas ugunis.*		1.55	TV6 nakts mūzika.	
17.00	Mīlas viesulis 11. Vācijas seriāls.		17.00	Dzīve šodien. (krievu val.).		19.00	TV3 ziņas.	15.00	Gatavo gudri.				
18.00	Dienas ziņas.		18.05	Muhtars atgriežas 2. Ser. 3		19.35	Bez tabu.	16.00	Dienas personība.*				
18.29	Kultūras ziņas.		19.00	Šovakar. Ziņas (krievu val.).		20.20	UgunsGrēks 17. Ser. 3	17.00	Ziņu Top 5.				
18.44	Sporta ziņas.		19.25	Sporta ziņas (krievu val.).		21.00	Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 6. Ser. 3	17.30	Preses klubs.				
18.53	Laika ziņas.		19.29	Laika ziņas (krievu val.).		22.00	Zibsnis. ASV seriāls.	18.00	Ko darīt, ja sāp?				
18.56	Ceturtdā studija.		19.35	Bezbaillgie. Gadsimta izaicinājums. Dokumentāls seriāls.		23.00	Bulta 3. ASV seriāls.	18.30	La dolce vita ar Roberto.*				
19.27	Laika ziņas.		20.05	Eksotiskās salas 2. Dokumentāla daudzseriju filma.		24.00	Bruklinas taksis. Ser. 3	19.00	Rampas ugunis.*				
19.30	Personība. Elīna Vaska.		21.05	Maklauda meitas. Ser. 3		1.00	Simpsoni 11. Animācijas seriāls.	20.00	Kur tas suns aprakts?*				
20.30	Panorāma.		21.55	Tēvs Brauns 5. Ser. 3		3.05	Mindijas projekts 4. Ser. 3	20.30	Ziņu Top 5.*				
20.30	Sporta ziņas.		22.50	Lielais Gregs. Vācijas seriāls.		3.25	UgunsGrēks 17. Ser. 3	21.30	Vēlais ar Streipu.*				
21.08	Laika ziņas.		23.50	Fortitūda. Lielbritānijas seriāls.		3.55	TV3 ziņas.	22.00	Preses klubs.				
21.15	1:1. Aktuālā intervija.		0.50	Sporta spēks.		4.25	Bez tabu.	22.30	Rampas ugunis.*				
22.05	Ukrainu šerifi. Dokumentāla filma.		1.25	Vienmēr formā!				23.00	Vēlais ar Streipu.*				
23.10	Nakts ziņas.							1.30	Dienas personība.*				
23.19	Sporta ziņas.							2.00	Kur tas suns aprakts?*				
23.21	Laika ziņas.							3.00	La dolce vita ar Roberto.*				
23.25	Sulainis. ASV vēsturiska drāma.							4.00	Rampas ugunis.*				
1.50	V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts.*							5.00	Preses klubs.*				

HUMORIŅŠ

Sasodīts, aizmirsu feisbukā ievietot, ka eju uz svaru zāli. Tagad no treniņa nekādas jēgas...



5.00	<i>Ceturtdā studija.*</i>	1	5.00	Aktualitātes.*	7	5.00	<i>Kā izbēgt no soda par slepkavību.</i>	3	6.00	<i>Pieci novadi Latvijā.</i>	24	5.00	TV6 nakts mūzika.	6
5.30	<i>Es – savai zemei.*</i>		5.30	<i>1000 jūdzes Mjanmā.</i>		5.30	<i>1000 jūdzes Mjanmā.</i>		6.30	<i>Ziņu Top 5.*</i>		8.15	<i>Lauku sēta 3.</i>	
6.02	<i>1000 jūdzes Persijā.</i>		6.05	<i>Kalnu patruļa 2. Seriāls.</i>		6.05	<i>Kalnu patruļa 2. Seriāls.</i>		7.00	<i>Dienas personība.*</i>		9.15	<i>Latvijas realitātes šovs.</i>	
6.30	<i>Rīta panorāma.</i>		7.00	<i>Ceturtdā studija.*</i>		7.00	<i>Ceturtdā studija.*</i>		7.30	<i>Pieci novadi Latvijā.</i>		10.10	<i>Lielā sprādziena teorija 4. ASV seriāls.</i>	
8.35	<i>Mīlas viesulis 11. Vācijas seriāls.</i>		7.30	<i>De facto.*</i>		7.30	<i>De facto.*</i>		8.00	<i>Ziņu Top 5.*</i>		11.05	<i>Dzimuši policisti 5. ASV seriāls.</i>	
9.35	<i>Plosītās sirdis. Meksikas seriāls.</i>		8.05	<i>Province.*</i>		8.05	<i>Province.*</i>		8.30	<i>Vēlais ar Streipu.*</i>		12.05	<i>Joka pēc 2.</i>	
10.35	<i>Televeikala skatlogs.</i>		8.35	<i>Adreses.*</i>		8.35	<i>Adreses.*</i>		8.55	<i>Likums praksē.</i>		13.05	<i>Drošības aģenti „Vairogs” 3. ASV seriāls.</i>	
10.50	<i>Ceturtdā studija.*</i>		9.05	<i>Projekts „Nākotne”.</i>		9.05	<i>Projekts „Nākotne”.</i>		9.00	<i>Mosties ar levu.</i>		14.05	<i>Lauku sēta 3. Latvijas realitātes šovs.</i>	
11.15	<i>Nacionālie dārgumi.*</i>		9.35	<i>1000 jūdzes Mjanmā.</i>		9.35	<i>1000 jūdzes Mjanmā.</i>		9.30	<i>Dienas personība.</i>		14.05	<i>Naša Russia. Krievijas humora raidījums.</i>	
12.00	<i>Personība.*</i>		10.05	<i>Kalnu patruļa 5. Seriāls.</i>		10.05	<i>Kalnu patruļa 5. Seriāls.</i>		10.00	<i>Gatavo gudri.</i>		15.00	<i>Dzimuši policisti 5. ASV seriāls.</i>	
13.00	<i>Televeikala skatlogs.</i>		11.00	<i>Muhtars atgriežas 2. Seriāls.</i>		11.00	<i>Muhtars atgriežas 2. Seriāls.</i>		11.00	<i>Kur tas suns aprakts?*</i>		16.00	<i>Esmu dzīvs 2. Dokumentāls seriāls.</i>	
13.15	<i>Vides fakti.*</i>		11.55	<i>Balss pavēlnieks.*</i>		11.55	<i>Balss pavēlnieks.*</i>		11.15	<i>Kobra 12. Seriāls.</i>		17.00	<i>Simpsoni 22. Animācijas seriāls.</i>	
13.50	<i>Molangs un Piu Piu 2. Animācijas seriāls.</i>		13.35	<i>Notikumu skatlogā.*</i>		13.35	<i>Notikumu skatlogā.*</i>		13.20	<i>Madagaskaras pingvīni.</i>		18.00	<i>Drošības aģenti „Vairogs” 3. ASV seriāls.</i>	
14.00	<i>Kāpēc? Tāpēc? Animācijas seriāls.</i>		14.05	<i>Aktualitātes.*</i>		14.05	<i>Aktualitātes.*</i>		13.50	<i>Spēka reindžeri: megaspēks.</i>		19.00	<i>Lielā sprādziena teorija 4. ASV seriāls.</i>	
14.20	<i>Kas te? Es te!*</i>		14.35	<i>Automoto raidījums nr. 2.*</i>		14.35	<i>Automoto raidījums nr. 2.*</i>		14.20	<i>Keču patruļa 2. Animācijas seriāls.</i>		20.00	<i>Simpsoni 22. Animācijas seriāls.</i>	
14.50	<i>Televeikala skatlogs.</i>		15.05	<i>Personīgā lieta.*</i>		15.05	<i>Personīgā lieta.*</i>		14.40	<i>Mindijas projekts 4. Seriāls.</i>		21.00	<i>1000 veidu, kā nomirt.</i>	
15.05	<i>Kalnu patruļa 5. Seriāls.</i>		15.35	<i>Eiropa fokusā.</i>		15.35	<i>Eiropa fokusā.</i>		15.40	<i>UgunsGrēks 17. Seriāls.</i>		21.30	<i>UEFA Čempionu līgas spēle. Club Atlético de Madrid – Bayer 04 Leverkusen.</i>	
16.05	<i>Plosītās sirdis. Meksikas seriāls.</i>		16.05	<i>Maklauda meitas. Seriāls.</i>		16.05	<i>Maklauda meitas. Seriāls.</i>		16.55	<i>Kobra 12. Seriāls.</i>		23.40	<i>Cikstonis. ASV un Francijas sporta drāma.</i>	
17.00	<i>Mīlas viesulis 11. Vācijas seriāls.</i>		17.00	<i>Dzīve šodien. (krievu val.).</i>		17.00	<i>Dzīve šodien. (krievu val.).</i>		18.00	<i>Divarpus vīru 4. Komēdijseriāls.</i>		1.45	<i>TV6 nakts mūzika.</i>	
18.00	<i>Dienas ziņas.</i>		18.05	<i>Muhtars atgriežas 2. Seriāls.</i>		18.05	<i>Muhtars atgriežas 2. Seriāls.</i>		19.00	<i>TV3 ziņas.</i>				
18.29	<i>Kultūras ziņas.</i>		19.00	<i>Šovakar. Ziņas (krievu val.).</i>		19.00	<i>Šovakar. Ziņas (krievu val.).</i>		19.35	<i>Bez tabu.</i>				
18.44	<i>Sporta ziņas.</i>		19.25	<i>Sporta ziņas (krievu val.).</i>		19.25	<i>Sporta ziņas (krievu val.).</i>		20.20	<i>Robotu ēra.</i>				
18.53	<i>Laika ziņas.</i>		19.29	<i>Laika ziņas (krievu val.).</i>		19.29	<i>Laika ziņas (krievu val.).</i>		21.20	<i>Maklauda meitas. Seriāls.</i>				
18.56	<i>Ceturtdā studija.</i>		19.35	<i>Bez aizvainojuma.</i>		19.35	<i>Bez aizvainojuma.</i>		22.10	<i>Galapagu salas. Dokumentāla daudzseriju filma.</i>				
19.27	<i>Laika ziņas.</i>		20.20	<i>Robotu ēra.</i>		20.20	<i>Robotu ēra.</i>		23.10	<i>Kalnu ārstniecisko augu noslēpums. Dokumentālu filmu cikls.</i>				
19.30	<i>Īstās latvju saimnieces.</i>		21.20	<i>Maklauda meitas. Seriāls.</i>		21.20	<i>Maklauda meitas. Seriāls.</i>		0.10	<i>Bezballīgie. Gadsimta izaicinājums. Dokumentāls seriāls.</i>				
20.30	<i>Panorāma.</i>		22.10	<i>Galapagu salas. Dokumentāla daudzseriju filma.</i>		22.10	<i>Galapagu salas. Dokumentāla daudzseriju filma.</i>		0.40	<i>Personība.*</i>				
20.59	<i>Sporta ziņas.</i>		23.10	<i>Kalnu ārstniecisko augu noslēpums. Dokumentālu filmu cikls.</i>		23.10	<i>Kalnu ārstniecisko augu noslēpums. Dokumentālu filmu cikls.</i>		1.40	<i>Eiropa fokusā.</i>				
21.08	<i>Laika ziņas.</i>													
21.13	<i>Latvijas Loto izlozes.</i>													
21.20	<i>Tieša runa.</i>													
22.30	<i>Adreses.*</i>													
23.05	<i>Nakts ziņas.</i>													
23.14	<i>Sporta ziņas.</i>													
23.16	<i>Laika ziņas.</i>													
23.20	<i>Musketieri 2. Seriāls.</i>													
1.20	<i>Ukrainu šerifi. Dokumentāla filma.</i>													

HUMORINŠ

Kad es pīpēju uz balkona, es nekad nemetu lejā izsmēķus, jo baidos, ka vējš tos iepūtīs kādā balkonā, sāksies ugunsgrēks, uzsprāgs gāzes baloni un ies bojā cilvēki, sāksies izmeklēšana un noskaidrosies, ka es esmu vainīgs.. mani parādīs pa televizoru, un mamma uzzinās, ka es pīpēju.

RADIO PROGRAMMA

CETURTDIENA, 9. MARTS

6.00 *Labrīt!* 9.00, 10.00, 11.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Ziņas, laika ziņas. 9.07 *Kā labāk dzīvot.* 10.07 *Zināmais nezināmajā.* 11.06 *Kultūras rondo.* 12.00 *Pusdiēna.* 12.30 *Krustpunktā.* 12.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 12.45 *Brīvais mikrofons.* 14.05 *Talantu galerija.* 14.36 *Dienas vidū.* 15.06 *Ģimenes studija.* 16.07 *Pēcpusdiēna.* 18.00 *Dienas notikumu apskats.* 18.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 18.45 *...un ko domā tu?* 19.06 *Monopola viesis.* 20.05 *Kā labāk dzīvot.* Atk. 20.45 *Labu nakti!* 21.05 *Krustpunktā.* 22.05 *Ielūdz radioteātris.* A.Liepas romāna *Dženifera* fragmentus lasa D.Gaismaņa un U.Anže. 23.00 *Ziņas vieglajā valodā.* 23.05 *Dienas notikumu apskats.* 23.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 23.45 *...un ko domā tu?* Atk. 24.00 *Nakts programma.*

PIEKTDIENA, 10. MARTS

6.00 *Labrīt!* 9.00, 10.00, 11.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Ziņas, laika ziņas. 9.07 *Kā labāk dzīvot.* 10.07 *Zināmais nezināmajā.* 11.06 *Kultūras rondo.* 12.00 *Pusdiēna.* 12.30 *Krustpunktā.* 12.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 12.45 *Brīvais mikrofons.* 14.05 *XXI gadsimta latvietis.* Atk. 14.36 *Dienas vidū.* 15.06 *Ģimenes studija.* 16.07 *Pēcpusdiēna.* 18.00 *Dienas notikumu apskats.* 18.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 18.45 *...un ko domā tu?* 19.06 *Monopola viesis.* 20.05 *Kā labāk dzīvot.* Atk. 20.45 *Labu nakti!* 21.05 *Krustpunktā.* Atk. 22.05 *Ielūdz radioteātris.* M.Bulgakova garstāsta *Suna sirds* radiolasijums. 1. daļa. 23.00 *Ziņas vieglajā valodā.* 23.05 *Dienas notikumu apskats.* 23.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 23.45 *...un ko domā tu?* Atk. 24.00 *Nakts programma.*

SESTDIENA, 11. MARTS

6.02 *Latvijas stāsti Latvijas simtgadei.* 7.00 *Labrīt!* 9.00, 9.30, 10.00, 11.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Ziņas, laika ziņas. 10.05 *Burtu burvis.* 10.26 *Greizie rati.* 11.06 *Kultūras rondo.* 12.00 *Pusdiēna.* 12.16 *Dzīves ritmi mūzikā.* 13.06 *Piespēle.* 14.05 *Zaļais vilnis.* 14.36 *Dienas vidū. Balle ar orķestri.* 15.05 *Augstāk par zemi.* 15.36 *Cienījamie lasītāji.* Etīdes par literatūru. 16.05 *Latvijas stāsti Latvijas simtgadei.* 16.36 *Dienas vidū.* 17.05 *Ielūdz radioteātris.* T.Sobolevai – 80! J.Švarca raidluga *Sniega karaliene.* 2. daļa. 18.00 *Dienas notikumu apskats.* 18.15 *Kolnasāta.* 19.05 *Monopola viesis.* Atk. 20.05 *Zināmais nezināmajā.* Atk. 20.45 *Labu nakti!* 21.05 *Džeza klubs.* Atk. 22.05 *Ielūdz radioteātris.* R.Konnels. *Visbīstamākais medijums.* 18.00 *Dienas notikumu apskats.* 18.15 *Piespēle.* Atk. 19.05 *Monopola viesis.* Atk. 20.05 *Zināmais nezināmajā.* Atk. 20.45 *Labu nakti!* 21.05 *Augstāk par zemi.* Atk. 22.05 *Pāri mums pašiem.* 23.00 *Ziņas vieglajā valodā.* 23.05 *Dienas notikumu apskats.* 23.15 *Dzīves ritmi mūzikā.* Atk. 24.00 *Nakts programma.*

SVĒTDIENA, 12. MARTS

6.02 *Zaļais vilnis.* Atk. 7.00 *Labrīt!* 9.00, 9.30, 10.00, 11.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Ziņas, laika ziņas. 9.05 *Svētītis.* 9.30 *Latvijas pērles.* 10.05 *Faktu mednieki.* 10.35 *Radioteātris bērniem. „Maskačkas” stāsts.* L.Pastores stāsta radiovariants. 6. daļa *Augstceltņu mežs – nepiederīgiem svešs.* 10.55 *Mūzika.* 11.06 *Kultūras rondo.* 12.00 *Pusdiēna.* 12.15 *Dzīves ritmi mūzikā.* 13.06 *XXI gadsimta latvietis.* 13.36 *Dienas vidū.* 14.05 *Lieliskais piecnieks.* 14.46 *Saldie astoņdesmitie.* 15.05 *Šis dienas acīm.* 15.36 *Radio mazā lasītava.* Aktieris G.Aboliņš lasa R.Dobrovenska *Reiz dzīvoja brunnieks nabags.* Apgāds *Lasītava.* 16.05 *Talantu galerija.* 16.35 *Laika rata rīti.* 17.05 *Ielūdz radioteātris.* R.Konnels. *Visbīstamākais medijums.* 18.00 *Dienas notikumu apskats.* 18.15 *Piespēle.* Atk. 19.05 *Monopola viesis.* Atk. 20.05 *Zināmais nezināmajā.* Atk. 20.45 *Labu nakti!* 21.05 *Augstāk par zemi.* Atk. 22.05 *Pāri mums pašiem.* 23.00 *Ziņas vieglajā valodā.* 23.05 *Dienas notikumu apskats.* 23.15 *Dzīves ritmi mūzikā.* Atk. 24.00 *Nakts programma.*

PIRMDIENA, 13. MARTS

6.00 *Labrīt!* 9.00, 10.00, 11.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Ziņas, laika ziņas. 9.07 *Kā labāk dzīvot.* 10.07 *Zināmais nezināmajā.* 11.06 *Kultūras rondo.* 12.00 *Pusdiēna.* 12.30 *Krustpunktā.* 12.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 12.45 *Brīvais mikrofons.* 14.05 *Ģimenes studija.* 15.06 *Latvijas dienasgramata.* 15.36 *Dienas vidū.* 16.05 *Pēcpusdiēna.* 18.00 *Dienas notikumu apskats.* 18.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 18.45 *...un ko domā tu?* 19.06 *Monopola viesis.* 20.05 *Kā labāk dzīvot.* Atk. 20.45 *Labu nakti!* 21.05 *Krustpunktā.* Atk. 22.05 *Mākslinieka darbistabā.* Rotkalis R.Ciblis no Rēzeknes novada Maltas. Atk. 23.00 *Ziņas vieglajā valodā.* 23.05 *Dienas notikumu apskats.* 23.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 23.45 *...un ko domā tu?* Atk. 24.00 *Nakts programma.*

OTRDIENA, 14. MARTS

6.00 *Labrīt!* 9.00, 10.00, 11.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Ziņas, laika ziņas. 9.07 *Kā labāk dzīvot.* 10.07 *Zināmais nezināmajā.* 11.06 *Kultūras rondo.* 12.00 *Pusdiēna.* 12.30 *Krustpunktā.* 12.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 12.45 *Brīvais mikrofons.* 14.05 *Ģimenes studija.* 15.06 *Latvijas stāsti Latvijas simtgadei.* Atk. 15.36 *Latvijas pērles.* Atk. 16.05 *Pēcpusdiēna.* 18.00 *Dienas notikumu apskats.* 18.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 18.45 *...un ko domā tu?* 19.06 *Monopola viesis.* 20.05 *Kā labāk dzīvot.* Atk. 20.45 *Labu nakti!* 21.05 *Krustpunktā.* Atk. 22.05 *Ielūdz radioteātris.* Viss ir visā. A.Moruā domu graudi un vēstules. 23.00 *Ziņas vieglajā valodā.* 23.05 *Dienas notikumu apskats.* 23.45 *...un ko domā tu?* Atk. 24.00 *Nakts programma.*

TREŠDIENA, 15. MARTS

6.00 *Labrīt!* 9.00, 10.00, 11.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Ziņas, laika ziņas. 9.07 *Kā labāk dzīvot.* 10.07 *Zināmais nezināmajā.* 11.06 *Kultūras rondo.* 12.00 *Pusdiēna.* 12.30 *Krustpunktā.* 12.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 12.45 *Brīvais mikrofons.* 14.05 *Ģimenes studija.* 15.06 *Šis dienas acīm.* Atk. 15.36 *Dienas vidū.* 16.05 *Pēcpusdiēna.* 18.00 *Dienas notikumu apskats.* 18.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 18.45 *...un ko domā tu?* 19.06 *Monopola viesis.* 20.05 *Kā labāk dzīvot.* Atk. 20.45 *Labu nakti!* 21.05 *Krustpunktā.* Atk. 22.05 *Ielūdz radioteātris.* J.Jurkāna lugas *Pulkstenis ar dzeguzi* iestudējums Nacionālajā teātrī. 1. daļa. 23.00 *Ziņas vieglajā valodā.* 23.05 *Dienas notikumu apskats.* 23.30 *Īstenības izteiksme 15 minūtēs.* 23.45 *...un ko domā tu?* Atk. 24.00 *Nakts programma.*

TV SKRUNDA PROGRAMMA KANĀLĀ RE:TV

Ceturtdiena, 9. marts

19.00 *Sveicināti Viduskurzemē!* (Atk. 10. martā 2.00, 10.00.)

Sestdiena, 11. marts

21.30 *Latvijas stāsti.*
Kuldīdzniece Marta Ozoliņa.

Otrdiena, 14. marts

19.00 *Kuldīgas novada vēstis.* (Atk. 15. martā 2.00, 10.00.)

Trešdiena, 15. marts

19.30 *Sveicināti Viduskurzemē!* (Atk. 16. martā 2.30, 10.30.)

GRAUDAUGI liekami goda vietā



Nav nekā labāka par koču, kas ar grūbām, sīpoliem, burkāniem un gaļu vārīta uz dzīvas uguns un nogatavināta cepeškrāsnī.

Šoreiz tikšanās velīta graudaugiem un putrām. Pēc teorētiskās daļas varēja nogaršot kurzemnieku tradicionālo grūbu koču un auzu ķīseli, ko bija pagatavojusi un atnesusi pasākuma dalībniece Vēsma Gobzeme.

VISVĒLĀK IENĀK RĪSI

„Vēl pirms 100 gadiem, kad uzturs nebija tika daudzveidīgs, pašu izaudzētajam, arī graudaugiem bija būtiska vieta ēdienkartē,” uzsvera pasākuma vadītāja.

Viena no vecākajām kultūrām, kuras cilvēki audzē, ir kvieši. Tie atrasti arheoloģiskajos izrakumos Divupē un Ēģiptē. Latvijā pamata labība ir rudzi, un maize cepta lielākoties no tiem. Kviešu maizi varēja ēst tikai svētkos un citos īpašos gadījumos. Latvijā uzturā daudz lietoti miežu putraimi. Griķi pievienojušies stipri vēlāk. Tas ir ļoti vērtīgs uzturvielu avots, bet mūsu klimatam nav visai piemērots, jo griķi nav izturīgi pret salnām, tāpēc izaudzēt grūti.

Visvēlāk Latvijā ienāca rīsi, kaut gan jau 1905. gadā presē var lasīt aicinājumu mājāsaimniecēm neizmantot tik daudz rīsu un aizvietot tos ar vietējiem produktiem. Auzas sākumā uzskatītas par zirgu barību – cilvēki tās neēda.

VISAS SVARĪGĀS VIELAS

Ja runā par graudaugiem uzturā, ir vietā runāt par putru. „Tā ir koncentrēts un ļoti daudzveidīgs barības vielu avots. To nodrošina dažādi malumi: grūbas, putraimi, auzu pārslas, manna. Senāk cilvēkiem, kuri darīja smagus lauku darbus, maltītēs visbiežāk pasniegtas putas – šķidrākas vai biežākas.

Senākā ir rupjo rudzu un kviešu miltu putra, bet ikdienā vārīta putraimi, grūbu, auzu, griķu un mannas biežputra. Auzu pārslu nebija, bet putrām tika lietoti auzu milti.”

J.Mediņa minēja arī tā saucamo biežputras dienu, ar ko sākās un beidzās aizgavēņa nedēļa un kas bija viena no ziemas cikla noslēguma dienām. Tajā saimniece vārīja saimei biežputru. Tā, kas palika pāri, bija jāved kalnā. Ratos ielika traukus, tajos salēja ūdeni, virsū uzsēdināja ganu, kam pavasarī jālaiž ganos govīs. Rati brauca tuvējā kalnā, ūdens šļakstījās un aplēja nabaga ganiņu, bet pārējiem bija liela smiešanās.

MILTU BIEŽPUTRA

Viena no pirmajām bija miltu biežputra. Uzkaršētā pienā iebēra kviešu miltus un enerģiski maisīja ar žuburiņu jeb eglīti, jeb mieturi – egles zaru, kurā no vienas

vietas izauguši vairāki zari, veidojot ko līdzīgu putojamajai slotiņai.

Rudzu miltu biežputrai verdošā ūdenī bēra rupji bīdelētus miltus, dūšīgi kūla ar žuburiņu un vārīja piecas minūtes. No miltiem gatavoja arī salināto jeb plaucēto putru, kas vairāk raksturīga Zemgalei. Rudzu miltus aplēja ar karstu ūdeni un ļāva mazliet ieskābt, tad vārīja un kūla.

Miežu putrainu putru J.Mediņa nosauca par īsti kurzemniecisku paēdienu. „Vecās saimnieces teica, ka sāls putrai jāpieber tikai tad, kad tā gatava, jo sāls veicina piedegšanu,” viņa atklāja. Bet no grūbām, kas ir gandrīz veseli miežu graudi, vārīta tradicionālā kurzemnieku putra ar daudziem nosaukumiem: grūdenis, zīdenis, koča, kūķis, koķis u.c.

J.Mediņa nolasīja atmiņas, kā senos laikos miežu graudiem atdalīts apvalks un dabūtas grūbas. Sauju miežu iebēra pietā, samitrināja un grūda ar cirvja pietu, kamēr miziņa atdalījās.

NO AUSTRUMIEM

Griķiem Latvijā ir tikai ap 200 gadu vēsture, un tie ienākuši no austrumiem. Krievijā griķi vienmēr bijuši svarīga uztura daļa, savukārt Latvijā tie nekad neesot īsti novērtēti. Griķu biežputras vārīšana jāskā ar to, ka cepeškrāsnī graudus apgraudzē līdz zeltainumam. Liek verdošā ūdenī, kam pievienots nedaudz taukvielu. Pēc uzbriešanas pielej uzvārītu pienu un atstāj uz plīts malas, lai putru izsutinātu līdz galam. Tad ēda ar sviestu.

J.Mediņa citēja aktrisi Veru Singajevsku, kura visu mūžu atcerējās griķu biežputru, ko bērnībā ēdusi izsūtījumā Sibīrijā. Tur saimnieces graudus apcepušas sviestā, bet sutinājušas pienā.

ĪSTA ANĢĻU RECEPTĒ

Auzas sākumā dotas tikai zirgiem, vēlāk no tām vārīts ķīselis. Šāda biežputra Latvijā ļoti vēlu ienākusi no Anglijas. J.Mediņa lasīja recepti, kas publicēta kādā pirmās brīvvalsts žurnālā. Tur tā dēvēta par *īstu vecu anġļu recepti*, taču tajā izmantotas nevis auzu pārslas, bet gan milti. Ieteikts putrai ņemt uz pusēm ūdeni un pienu. Kad tas uzvārās, ar kreiso roku iekaisa auzu miltus, bet ar labo krietni kuļ. Vāra apmēram stundas ceturksni. Putra iznāk līdzīga auzu tumei. Auzu pārslas Latvijā parādījušās tikai 20. gs. sākumā.

CITĀDI NEKĀ VĀCIETES

Mannas putraimi ir rupji malta kviešu grauda iekšējā daļa. Tie var būt balti vai dzeltenī – atkarībā no šķirnes. Mannas

„Visi redzējuši uztura piramīdu, kurā graudaugi ir goda vietā, taču cilvēki tos lieto nepietiekami,” sākot pasākuma cikla *Smeķīgās sestdienas* otro nodarbību, teica Kuldīgas novada muzeja pētnieciskā darba vadītāja Jolanta Mediņa.



Kuldīgas muzeja *Smeķīgās sestdienas* viešņas bauda mūsdienīgu versiju par kurzemnieku biežputru – kūķi jeb koču.

Vecvārdu nozīme

- **Actiņa** – iedobe biežputrā, kurā lika aizdaru, piemēram, sviestu.
- **Aklā putra** – bez aizdara.
- **Cēru biežputra** – kartupeļu ķīļķeni grūbu biežputrā.
- **Lindraku putra** – bezgaršīga, neizdevusies.
- **Mērcputra** – mērces priekštece; ar tautiem kopā savārtītu miltu putru.
- **Nātnene** – putraimi biežputra, pusnātnene – putraimi biežputra ar kartupeļiem.
- **Pļepene** – miežu putraimi biežputra ar kartupeļiem.



Pasākuma vadītājai Jolantai Mediņai palīgos nāca meita Ieva.

Vēl par putru

- Putru ēda, kad pabeidza lielākus darbus: aršanu, sēšanu, kulšanu.
- Putru saimnieces strādniekiem piesolīja, lai tie būtu centīgāki. * Kad audējas pabeidza audeklu, tad ēda putru, lai audekls ir izturīgāks.
- Pie biežputras maizi neēd.
- Piena biežputras vārīja no Māras dienas līdz Miķeļiem.
- Tauku putas vārīja no Miķeļiem līdz Mārām.

putra vārīta reti, īpašos gadījumos. Šos putraimus izmanto gan debesmannai, gan bubertam. J.Mediņa izteica pieņēmumu, ka latviešu saimnieces buberam mannu izvēlējušās par spīti vācietēm, kuras to vārījušas no miltiem.

Iveta Grīniņa
Kuldīgas novada muzeja arhīva foto

KVIEŠI

Pieder pie visvecākajiem kultūraugiem, visplašāk audzētās un visvērtīgākās labības. Pasaulē kviešiem ir vislielākais īpatsvars kā platības (32,1%), tā graudu kopievākuma (28,6%) ziņā. Visvairāk pasaulē iedzīvotāju ēd kviešu maizi, bet no miltiem gatavo makaronus un konditorejas izstrādājumus. No graudiem iegūst mannu, putraimus, cieti un citus produktus. Latvijā tiek audzēti gan ziemas, gan vasaras kvieši.

RUZDI

Kā kultūraugs cēlies no savvaļas formām un ir pazīstams vairāk nekā 2000 gadu. Senajā Romā rudzi uzskatīti par pārtikā neizmantojamu graudaugu, bet viduslaikos Eiropā tie bija maizes galvenā izejviela. Latvijas teritorijā rudzus audzē jau kopš 8.–9. gadsimta. Mūsu klimatiskajā zonā tā ir galvenā maizes labība.

MIEŽI

Ģeogrāfiski izplatīts kultūraugs –

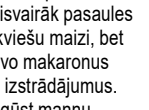
pasaulē pēc sējplatības tie ir ceturtajā vietā. Latvijā pēdējos gados miežu platība un kopražā ievērojami mazinājusies. Tautas medicīnā tiek uzskatīts, ka mieži aktīvi attīra organismu – pati parastākā miežu vai grūbu putra var organismā paveikt ģenerālo attīrīšanu.

AUZAS

Auzas, tāpat kā rudzi, par kultūraugu kļuvošas, senatnē būdamas kā nezāle kviešu laukos. Mūsdienās auzas audzē visā mērenā klimata joslā gan Eirāzijā, gan Ziemeļamerikā un izmanto kā vērtīgu pārtikas un lopbarības augu. Auzu graudi, salmi un svaigi laksti ir seni tautas medicīnas līdzekļi.

GRIĶI

Lai gan nereti mēdz sacīt *griķu graudi*, tuvāki radinieki tiem ir nevis graudaugi, bet gan rabarberi un skābenes. Nākuši no Mongolijas stepēm, griķi 15. gs. labi ieauga Eiropā un uz laiku kļuva par vienu no galvenajiem produktiem – līdz brīdim, kad virsroku ņēma kartupeļi.



8. MARTA KONFLIKTS



Maija Jankovska,
filozofe

Vai sievietes grib 8. martā saņemt uzmanības apliecinājumus un dāvanas?

Sieviešu dienas svinēšana vai nesvinēšana, izskatās, būs kļuvusi par mūžīgo tēmu, kas ik gadu tiek aktualizēta pirms 8. marta. Līdzīgi tas ir ar latviešu leģionāru piemiņas dienu, Uzvaras dienu utt.

Nesaskaņas, kas saistītas ar leģionāru piemiņas dienu un Uzvaras dienu pamatojas atšķirīgā vēstures interpretācijā, bet strīds par to, vai būtu jāsvin 8. marts, lielai daļai sabiedrības varētu likties uzpūsts no nekā. Kas gan tur ļauns, ja lieku reizi sievietes tiek aplaimotas ar ziediem un papildu uzmanību? Un tomēr – aizvien biežāk dzirdamas to sieviešu balsis, kuras liek saprast, ka šī uzmanība nebūt nav patīkama.

VAI CIENAS IZRĀDĪŠANA?

Pagājušogad vienu no nepārprotamākajiem aicinājumiem Sieviešu dienā neapsveikt pauda Ieva Adamss (plašāk pazīstama kā bijusi radiogeīša), kura, atraidot viņai vēltītos apsveikumus, lietoja pat parupju leksiku. Pamatojums – nevēlēšanās, lai kāds apsveiktu tikai tāpēc, ka viņai „nav izaudzis krāniņš”.

Bija tādi cilvēki, kuriem šis paziņojums radīja patiesu sašutumu – kādā TV raidījumā levas izteikums interpretēts kā sievišķīgs histērisks: ja sievietes vēlas tikt cienītas, tad kāpēc nepieņemt šos *cienas apliecinājumus* ziedu un konfekšu veidolā. Tādas jau mēs laikam esam: skaistas, lolotas, tomēr ar noslieci uz nelogiķiem, emocionāliem izvirdumiem... Šī skaidrojuma autorei (sieviete!) laikam gan neienāca prātā, ka tieši šādu stereotipisku raksturojumu dēļ, ar kādiem apzīmogoti sabiedrības priekšstati par sievišķību, daļa sieviešu nevēlas šajos svētkos tikt sveiktas un ka puķēm un konfekšiem ir maz sakara ar to cieņu, kādu viņas pieprasa.

KĀDĒĻ NESVIN

Tikko apskatītā viedokļu sadursme varētu tikt uzskatīta par izklaidi, ko mediji mums pasniedz, lai krāšņotu pelēko ikdienu. Tomēr

līdzīgi mikrokonflikti aizvien biežāk parādās arī mūsu pašu ikdienā.

Nesvinētāju motīvi var būt dažādi: vieniem šie svētki ir sveši, jo viņi tos nekad tā īsti nav svinējuši, citi tos neatzīst principiāli, jo saskata tajos Padomju Savienības mantojumu, visbeidzot trešo grupu veido cilvēki, kurus neapmierina šīs dienas saturs un jēga. Pirmie divi motīvi varētu tikt pārvarēti (var apgūt jaunas tradīcijas, un ne jau viss, kas saistīts ar Padomju Savienību, ir slikts), bet iebildums pret Sieviešu dienas saturu un jēgu ir problemātiskāks.

SIEVIŠKĪGUMA APLIECINĀJUMS

Kas Sieviešu dienā īsti tiek svinēts? Viens variants – sievišķība. Šajā gadījumā ar Sieviešu dienā dāvājamiem ziediem pretējais dzimums apliecina, ka esmu sievišķīga sieviete jeb atbilstu tiem priekšstatiem, kas saistīti ar attiecīgo sociālo lomu: esmu skaista (vai vismaz rūpējies, lai būtu pievilcīgāka), maīga un iekļūstīga (jo skarbums un konkurence vairāk raksturīgi vīriešiem, nevis sieviešu pasaulē), rūpējies par bērniem (ja man tādi ir, tad pats par sevi saprotams), pagatavoju gardas vakariņas (jo ģimenes pavarda uzturētāja tradicionāli ir sieviete), arī nelamājos (kā to atļaujas Ieva Adamss).

Priekšstati par sievišķību laika gaitā pakāpeniski mainās, un visi neuzskata, ka tā prasa skaistumu, maigumu un ģimeniskumu, otrajā plānā atstājot pašas karjeru, izaugsmi un ambīcijas. Tomēr, neraugoties uz konkrēto saturu, kas ielikts sievišķības idejā, tas jebkurā gadījumā ir jēdziens, kas var tikt saprasts tikai pretnostāstījumā vīrišķībai (ja kaut kas ir sievišķīgs, tam jābūt atšķirīgam no vīrišķīgā). Turklāt pastāv kāds rāmis, kurā man kā sievietei jāiekļaujas, lai es tiktu novērtēta kā sievišķīga.

EMANCIPĀCIJA UN LĪDZTIESĪBA

Pretnostāstīšanās vīrišķībai un atbilstība noteiktiem priekšstatiem par sievišķību ir pilnīgi nesavienojama ar 8. marta sākotnējo ideju, kurā uzmanība vērsta uz sieviešu emancipāciju un līdztiesību. Izceļot šo Sieviešu dienas aspektu, top redzams, ka tajā likti uzsvāri, kas visnotaļ atšķirīgi no sievišķības svinēšanas svētkiem. Pirmkārt, tas ir pretrunā ar tradicionāli izprastu sievišķību, jo pieprasa, lai sabied-



redzamāko praksi – puķu dāvināšanu –, līdztiesības un emancipācijas kontekstā nav skaidrs, kāpēc būtu jādāvina ziedi un vispār jāapsveic sievietes. Vai tāpēc, ka viņas atrodas nevienlīdzīgā situācijā?

VIENKĀRŠĪ PRIEKAM

Bet ir arī tādas sievietes, kuras sabiedrības priekšstatos par sievišķību nesaskata problēmu un 8. martā apsveikumus labprāt pieņem. Droši vien visvairāk ir tādu, kuras, neiedziļinoties ne emancipācijā, ne arī dzimumlomās, vienkārši priecājas par ziediem un uzmanību (šī iemesla dēļ neizbrīna tas, ka populāri ir svinēt arī 23. februāri jeb t.s. Vīriešu dienu, kas kā Padomju armijas un Jūras

kara flotes diena ir krietni problemātiskāks fenomens).

Dažādo viedokļu pārstāvētājas var mierīgi pastāvēt līdzās, kaut kā nebūt šo dienu pārciešot. Pirmās grupas sievietēm gan nākas saskarties ar nevēlamiem uzmanības apliecinājumiem, bet pieļauj, ka tāda problēma šogad vairs nebūs Ievai Adamss, kura skaidri visiem paziņojusi, ka nevēlas, lai viņu apsveic. (Domāju, ka pārējās sievietes, kas pārstāv līdzīgus uzskatus, varētu no viņas iedvesmoties un arī dažādos veidos paust nevēlēšanos tikt apsveiktām. Tas, starp citu, kalpotu arī kā visai provokatīvs un tāpēc pamanāms veids, kā norādīt uz līdztiesības un emancipācijas problēmu.)

VĪRIEŠU PROBLĒMA

Taču krietni grūtākā situācijā šajā dienā ir vīrieši, kuri ir nevis pasīvi ziedu saņēmēji, bet gan tie aktīvie, kuriem ziedi jāsgādā un sievietes jāsvēic (vai tomēr nav?). Ja vēl pa vidu gadās kāds vīrietis feminists, kurš idejiskas pārliecības dēļ nav gatavs 8. martā apsveikt sev mīļās un tuvās sievietes tieši aiz cieņas pret viņām, bet šīs sievietes savukārt pieder to svinētāju grupai, kuras cieņas apliecinājumus sagaida ziedu veidā, tad rezultāts ir neizbēgams – kārtējais 8. marta konflikts.

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Vai svinat Sieviešu dienu?

Jānis Kuzmickis, pensionārs:
– Liela svinēšana nenotiek – sievietei uzdāvina tulpes. Šie ir ļoti seni svētki – kādus 50 gadus noteikti atceros, ka tos svinu, bet par lielu notikumu tos nekad neesmu uzskatījis. Vienkārsi īpašāka diena.
Guntars Gansons, strādā celt-

niecībā:
– Svinu. Tulpes un kūkas tiek nestas uz mājām. Nevar to īsti saukt par svinēšanu, bet šī diena citādāka bijusi vienmēr. Kādreiz manā darbavietā bija arī sievietes, tad apsveicām, bučas iedevām.
Danuta Ploce, strādā stādaudzētavā:
– Man pēc divām dienām ir dzimšanas diena, tad svinu visu kopā. Man ļoti patīk, ka ir tāda

Sieviešu diena. Tie ir brīnišķīgi pavasara svētki: saule, puķes. Ļoti skaisti! Darbavietā gan nekad neesmu 8. martu svinējuši.
Zane Cērūze, šuvēja:
– Īpaši nesvinu, bet mājās vīrietis puķes vienmēr uzdāvina. Lai arī daudzi uzskata, ka mums tādus svētkus nevajag, es domāju, ka vajag. Visas sievietes nav mātes, tādēļ Mātes dienā visas apsveikt nevar. Lai ir Sieviešu diena!

Andra Štrāle, mācās:
– Ļoti reti pati svinu, bet uzskatu, ka tādus svētkus mums vajag. Diena ir interesantāka, ja kāds uzdāvina puķi. Man parasti ģimenē dāvina tulpes.
Vineta Klints, medicīnas māsas palīdzē:
– Īsti nesvinu, bet mana gadīgājuma cilvēkiem šie svētki ir pieņemamāki nekā Helovīns vai Valentīndiena. Ir arī Mātes diena –

jauki svētki, bet visām sievietēm nav mātes titula. Sieviešu dienā var apsveikt visas. Man nepatīk, ka šo dienu noniecina vai gandrīz tā kā apsmej. Mēs dzīvojam tādā laikā, kad tie bija svētki. Un kas tur slikts? Neviens tas nekaitē! Nu, un, ka tā nav oficiāla svētku diena? Kādreiz Ziemassvētki arī nebija, tomēr svinējām.

Jolanta Hercenberga

VESELĪBA

Nešpetnie vēdervirusi

Kā sevi un bērnu pasargāt no vēdera infekcijām un ko darīt, ja gadījies saslimt, stāsta Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas bērnu infektoloģe Gunta Laizāne.

NO MUTES MUTĒ, NO ROKAS ROKĀ

Šie virusi izplatās gaisa pilienā, cieša kontakta rezultātā – no mutes mutē, no rokas rokā. Regulāri jāmazgā rokas, kā arī veikalā vai tirgū pirkti produkti. Pret atsevišķiem zarnu vīrusiem ir vakcinācija, un vecākiem nevajadzētu bērnu ar šķidru vēdera izeju un vemšanu vest uz mācību iestādi vai citām sabiedriskām vietām.

Zarnu infekcijas biežāk skar bērnus ar vājāku imunitāti, tāpēc svarīgi to stiprināt, uzņemot vitamīnus un vairāk laika pavadot svaigā gaisā. Ja mājās kāds slimo ar zarnu infekciju, šim cilvēkam jālieto savs dvieļi, trauki, jāatrodas izolēti no pārējiem, telpas bieži jāvēdina, un visas iespējamās virsmas jāpārslauka ar mitru drānu.

KĀ RĪKOTIES

Pirmā pazīme, kas liecina, ka bērns ticis pie kādas zarnu infekcijas, ir paaugstināta temperatūra, slikta apetīte, caureja, vemšana, sāpes vēderā.

Zidaiņus svarīgi biežāk likt pie krūts, lai tas pietiekami uzņemtu šķidrumu, jāiedod arī zāles pret temperatūru, ja tā sasniedz 39 grādus. Bērns, kurš jau ēd kaut ko vairāk par mammas pienu, vēl arī jādzirdina. Arī lielākam bērnam, kurš iet bērnudārzā vai skolā, galvenais ir vairāk dzert, lai neveicinātu atkārtotu vemšanu. Ja bērns ir saguris un dzert atsakās, vajadzētu aptiekā iegādāties speciālus rehidra-

tācijas pulveriņus, kurus atšķaida ar ūdeni.

Tālākā rīcība atkarīga no simptomiem. Ja vajag, jāsamazina temperatūra un jālieto speciāli medikamenti: līdzekļi pret vemšanu vai sekrēciju ietekmējošie līdzekļi. Tiem var pievienot arī absorbentu grupas preparātus, kas vienkopus savāks toksīnus, baktērijas un sabrūkošās vielas un izvadīs tās no organisma.

KAD VAJADZĪGS ĀRSTS

Ja rodas kaut mazākās bažas par bērna veselību, viņš kļuvis apātisks, nekavējoties sazinieties ar ārstu!

Mediķi jāmeklē arī tad, kad bērns visu uzņemto šķidrumu izņemj vai viņam ir masīva šķidra vēdera izeja. Atūdeņošanās pazīmes: sausas lūpas un mutes gļotāda, bērns raud bez asarām, samazinās urinācija, bērns kļuvis apātisks.

KĀ PAREIZI ATSĀKT ĒST

Ja bērns ēd mammas pienu, barošanu nepārtrauc vispār un mazo pie krūts liek biežāk nekā parasti. Ēdienkartei jābūt vieglai, izslēdzot no tās žāvējumus, rasolu, hamburgerus, ceptus kartupeļus, daudz cukura saturošus un trekņus ēdienus, gāzētus dzērienus u.tml. Tā var būt putra, zupa, dārzeņi ar gaļu. Arī ar augļiem un ogām sākumā prātīgi.

ZEMNIEKIEM

CETURTĀ DAĻĀ LIELLOPUS BARO NEPAREIZI

Liellopu barošanā 25% Latvijas lopkopju pieļauj kļūdas, liecina kombinētās lopbarības ražošanas uzņēmuma KG Group pētījums. Nepareizi barojot piena teļus, tiek zaudēti pat 15% piena un attiecīga peļņas daļa.

PAREIZIE PAMATPRINCIPI

„Pabarot dzīvnieku ir viegli, bet pareizi – grūti,” saka veterinārārsts Rīts Kretavičus. Kāpēc? Vēl pirms 20 gadiem govju dienā deva 10 litru piena, bet patlaban 3–4 reizes vairāk. Piena devējas vidējais svars audzis par 100 kg, nevis proporcionāli slaukumam. Gotiņa nevar ieēst 3–4 reizes vairāk spēkbarības vai siena, tāpēc tiem saimniekiem, kuri vēlas augstu izslaukumu, jāpiebaro barības koncentrāti. Tiem jābūt labi sajauktiem ar lopbarību. Īpaši svarīgi, lai barība govīm ir visu laiku sasniedzama. Tāpēc tā jāpiestumj reizi stundā. Piena devējai viena stunda pie tukša galda nozīmē 1–1,5 litrus slaukuma kritumu. „Pēc ēšanas uz galda nedrīkst palikt vairāk par 3–5% barības. Pārlicinieties par to, barību sverot!” aicina R.Kretavičus.

Govs spureklī atrodas miljar-

diem baktēriju, infuzoriju un sēnīšu. Ja barības devā kaut ko mainām, daļa no šiem organismiem var justies labi, citi – slikti. Kad spureklī nonāk barības koncentrāti, pH līmenis krīt, vide kļūst skāba. Veselai govij pH jābūt vairāk nekā 5,8. Ja barībā būs pārmēru daudz ogļhidrātu vai maz kokšķiedras, saunas vai arī ja barības devas smalcinājums būs pārāk īss, tad spureklā vide kļūs skāba un izraisīs ražīgajām govīm tik izplatīto acedozi.

KĀ NOSARGĀT NO ACEDOZES

Tās pazīmes: caureja, dzīvnieks nevēlas gulēt uz vēdera, galvu tur uz sāniem, kāpjas ar priekšējām. Tāuku kritums pienā jau liecina par ielaistu acedozi. Tās profilakse – barībai jābūt sabalansētai, labi samaisītai. Ja tomēr nav izdevies no acidozes izvairīties, tad kaiti ārstēt palīdzēs lopbarībā iestrādāti 5–7 cm gari salmi (priekšroka rapšu salmiem). Augstāzīgu govju, kas dod 40–50 litru dienā, no acidozes nosargāt grūti, tāpēc svarīgi tai palīdzēt, pareizi barojot un stiprinot imunitāti. Aptuveni 80% gadījumu slimības sekas ir laminīts – dzīvnieka lameļu

iekaisums, ko var ārstēt vien ar ķirurģisku iejaukšanos.

DZIRDINĀŠANA

„Govs diennaktī izdzer 140 litru ūdens, vienā minūtē tā var izdzer līdz 20 litriem. 20 govīm jābūt vienai dzirdinātavai, ūdenim – tīram. Ziemā svarīgi dot siltu, jo tāds gotiņai garšo labāk,” uzsver R.Kretavičus.

TELĒM SAVA BARĪBA

Veterinārārsts uzsver – teles jābaro tieši ar tām domāto barību, nevis ar govīm ražoto. Teles nedrīkst barot tā, lai tās aptaukotos, jo tas bremzē attīstību. Tikko dzimušie teliņi ar jaunpienu jābaro, vēlākais, divas stundas pēc dzimšanas. Teliņiem četras reizes 24 stundās jādod jaunpiens, kura temperatūra nav zemāka par 39 grādiem. Ļoti svarīga ir jaunpiena kvalitāte. To var noteikt vienkārši – jānosaka blīvums. Ja tas ir intervālā no 50 līdz 75, kvalitāte ir viduvēja; ja no 75 līdz 100, tad laba. Līdz mēneša vecumam nedrīkst dot sīnu.

Slimību risku novēršanai un augstai govju ražībai KG Group piedāvā augstvērtīgu minerālbarību ar vitamīniem.

VIRTUVĒ

Gavēņa laika recepte

ZIEDKĀPOSTI AR ŠKELTAJIEM ZIRNIEM

Vajadzēs: 175 ml kaltētu škelto zirņu, 500 ml ūdens, 2 ēd.k. olīveļļas, tēj.k. kanēļa, 2 tēj.k. kumīna, 2 tēj.k. fenheļa sēklu, 2 tēj.k. kurkuma pulvera, 1 ēd.k. svaigi rīvēta ingvera, neliels ziedkāposts, 125 ml dārzeņu buljona, sīpollokus.

Kā pagatavot: katlā ieber zirņus, pārlej ar ūdeni un uz vidējas uguns uzvāra. Uzliek vāku, noregulē zemāku temperatūru un vāra 15–20 minūtes, līdz zirņi mīksti. Tos noliek malā.

Tikmēr lielā pannā vai vokpannā sakarsē eļļu. Ieber kanēli, kumīnu un fenheļa sēklas. Maisot cep uz vidējas uguns, līdz sēklas apbrūnē. Pievieno kurkumu, ingveru, ziedkāpostus sadalītus ziedkāpostus un buljonu. Uzvāra un apmaisot vāra desmit minūtes. Pievieno zirņus un uzkarsē. Pasniedz ar lociņiem.

ADVOKĀTE SKAIDRO

Uzturlīdzekļi būs jāmaksā ilgāk



Gunta Laizāne, zvērināta advokāte

Kādas izmaiņas no aprīļa un septembra būs uzturlīdzekļu piedziņā un izmaksās no Uzturlīdzekļu garantiju fonda (UGF)?

VISIEM NEBŪS JĀIET UZ TIESU

Lietas par minimālo uzturlīdzekļu piedziņu, kas tiesā saņemtas, bet nebūs izskatītas, tiks vērtētas līdzšinējā kārtībā līdz 1. aprīlim, kad spēkā stāsies alternatīva procedūra minimālās summas piešķiršanai un izmaksai no UGF administratīvajā procesā. Pēc jaunās kārtības, ja viens no vecākiem uzturlīdzekļus nemaksā vai arī maksā, bet nenodrošina Ministru kabineta noteikto minimālo summu un ja tam pieaugušajam, kura aprūpē atrodas bērns, nav tiesas sprieduma vai vienošanās notariāla akta formā, turpmāk, lai naudu saņemtu no valsts, nebūs jādodas uz tiesu, bet uzreiz ar iesniegumu jāvērsas UGF.

Fonda administrācija sazināsies ar to cilvēku, no kura iesniedzējs vēlas uzturlīdzekļus saņemt, lūgs paskaidrojumu par vecāku pienākuma izpildi un izvērtēs, vai starp pusēm nav strīda par bērna aprūpi un vai lieta ir piekritīga administratīvā procesa kārtībai. Ja tam, no kura iesniedzējs vēlas uzturlīdzekļus saņemt, nebūs pamatotu iebildumu, UGF sāks naudu izmaksāt divu trīs mēnešu laikā no prasījuma brīža. Likumā noteikts, ka paskaidrojuma nesniegšana termiņā nav šķērslis, lai pieņemtu lēmumu par uzturlīdzekļu izmaksu.

No 1. septembra valsts garantēto naudu varēs saņemt līdz 21. gada vecumam, ja jauniešs pēc pilngadības turpina iegūt pamatu, vidējo, aroda vai speciālo izglītību Latvijā. Bērniem, kuri

pēc pilngadības studē augstskolā, nav paredzēts maksāt no UGF.

BŪS ARĪ PIEDZIŅĀ

Līdztekus jaunajai kārtībai par uzturlīdzekļu piešķiršanu un izmaksu no fonda administratīvajā procesā saglabāsies arī piedziņa, iesniedzot prasības pieteikumu tiesā. Tas būs jāiesniedz arī tad, ja uzturlīdzekļus prasītājs gribēs vairāk par minimālo summu.

KAD LIEGS VADĪT AUTO

No 1. aprīļa UGF administrācijai būs tiesības aizliegt izmantot transporta un kuģošanas līdzekļu vadītāja tiesības, ja parādnieka vietā tiek izmaksāti valsts garantētie uzturlīdzekļi administratīvajā procesā un ja viņš nav noslēdzis vienošanos, kā maksā uzturlīdzekļu parādu un likumiskos procentus, vai arī ja līgumu ir noslēdzis, bet trīs mēnešus pēc kārtas to nepilda.

Likumā minēti gadījumi, kad transportlīdzekļu vadīšanas aizliegums nav pieļaujams: ja parādnieks ir cilvēks ar invaliditāti, ilgstoši slimo vai ja arī tas var radīt būtisku kaitējumu parādnieka, no viņa atkarīga cilvēka vai cita, viņa aprūpē esoša bērna interesēm. Piemēram, tiesības vadīt auto netiks liegtas, ja parādniekam tās vajadzīgas profesionālajiem pienākumiem vai viņa aprūpē ir bērns ar invaliditāti un nav iespējas izmantot citus transportlīdzekļus. Katrs lēmums par šo tiesību izmantošanas aizliegumu tiks pieņemts pēc situācijas izvērtējuma.

SAIMNIECĪBĀ

Biežākie negadījumi virtuvē

Ik nedēļu tiek saņemts vismaz viens atbildības pieteikums par negadījumu virtuvē, savukārt biežākās traumas ir apdegumi un grieztas brūces, secina apdrošināšanas sabiedrība Balta.

No atbildību pieteikumiem pērn saistībā ar negadījumiem virtuvē visbiežāk (44%) pieteikti ķermeņa apdegumi un applaucējumi, kas gūti, neuzmanīgi rīkojoties ar karstu ūdeni, sakarsētām tautiņām vai pannām. Tāpat bieži (39%) – par grieztām brūcēm, kas gūtas, neuzmanīgi rīkojoties ar asiem priekšmetiem. Retāk – par negadījumiem, kuri tāpat kā citās telpās var notikt arī virtuvē, piemēram, traumām, krītot no augstuma.

Traumas virtuvē gūst ne tikai pieaugušie, bet arī bērni. Vecākiem ieteicams asus, karstus un citādi bīstamus priekšmetus novietot bērnam nesasniedzamā vietā, katlu un pannu rokturus

pagriezt projām no plīts priekšpuses, tīrīšanas un citus ķīmiskus līdzekļus novietot bērniem nepieejamā vietā.

Spilgtākie atbildību pieteikumi

- Pirksts iespiests gaļasmašīnā – pirksta lūzums.
- Mizojot kartupeļus, sagriezti vairāki pirksti.
- Applaucēšanās ar tvaikiem, paceļot katla vāku.
- Aizdegoties eļļai pannā, iegūti otrās pakāpes apdegumi.
- Neveiksmīgi rokās paņemts katliņš ar pelmeņiem – apdegums uz kājas.
- Pieskaroties karstam krāsns rokturim, apdeguši visi rokas pirksti.
- Ceļot vārošu ūdens katlu, tam nolūzis rokturis – gūts abu apakšstilbu apdegums.
- Cilvēks nokritis no palodzes, virtuvē mazgājot logu, rezultāts – sasitumi un ribu lūzumi.

PASĀKUMI



KULDĪGAS NOVADĀ

KULDĪGĀ

13.–19.III restorānu nedēļa *Kuldīgas garša*. Vairāk: www.tastekuldiga.lv.
Kultūras centrā 8.III 19.00 dziedātāja Roberto Meloni koncerts *Dolce vita* (*Saldā dzīve*).

11.III 19.00 ģimeņu balle, ieeja ar ielūgumiem.

15.III 19.00 cikla *Orķestru parāde* otrais koncerts *Brīvais lidojums 2*. Spēlē NBS bigbends un Latvijas Mūzikas akadēmijas džeza katedras studenti.

16.III 12.00–17.00 senioru balle, spēlē grupa *La Bamba*.

18.III 20.00 *Vēstis dzirkstis* ielūdz uz diskotēku *Mēs tikāties martā*.

Mākslas namā līdz 22.III skolēnu vizuālās un vizuāli plastiskās mākslas izstāde *Kuldīgas toņi un pustoņi*, līdz 2.IV Pauļa Postaža gleznas.

Muzejā Skaidrītes Cihovskas keramikas izstāde *Mans ceļš māla*.

10.III 16.00 ciklā *Kā tur isti bija..?* saruna par tēlotājmākslas studijas *Kuldīgas paletē* vēsturi.

Bibliotēkā 8.III 16.00 Lūcijas Zahares rokdarbu izstādes atklāšana (skatāma līdz 24.III).

Bērnu un jauniešu centrā 14., 15.III 11.00–14.00 pavasara darbnīcas.

16.III 10.30 folkloras konkurss *Anekdošu virpulī*.

Vecajā rātsnamā līdz 10.III Sanitas Ābelītes porcelāns. 10.III 17.30 porcelāna rotu darbnīca, ir dalības maksa.

KINO

Kuldīgas kultūras centrā 9.III 21.00 komēdija *Svingeri* par attiecībām, greizsirdību un kaisli (rež. Andrejs Ēķis, Latvija, 16+, stunda 25 min).

9.III 17.00 piedzīvojumu filma *Visums starp mums* par Gārdneru Eliotu un dumpiniecisku meiteni Tulsu, kuru viņš iepazīs internetā, dzīvojot uz Marsa (ASV, 12+, divas stundas).

9.III 19.00 šausmu filma *Apji* – Dzūlijai septiņās dienās jāglābj draugs un jāatrod lāsta avots (ASV, 12+, stunda 47 min).

10.III 15.30, 17.30, 13.III 17.30, 14.III 16.00, 18.00, 15.III 15.00 animācijas filma *Pūķa pavēlnieks* – Ņikita pārliecināts, ka var uzveikt pūķi, kā reiz tas izdevās viņa tēvam (Ukraina, latv. val., stunda 25 min).

10., 13.III 19.30, 14.III 20.00 drāma *Lauva* – ar izpētes programmu *Google Earth* Sarū gatavs atrast ģimeni, no kuras šķirts bērniņā (Austrālija, ASV, Lielbritānija, 16+, stunda 58 min).

ĒDOLĒ

Kultūras namā 11.III 18.00 *Popiela*.
Bibliotēkā Ilonas Mārtiņšones suvenīru kolekcija.

BASKETBOLS

Cīņas kļūst sivākas

Kārtējās spēles aizvadītas Kuldīgas novada atklātajā basketbola čempionātā vīriešiem.

Rezultāti šādi: *Kuldīgas VUGD* – *Supernova* 90:34; *Alsungas* – *Sporta skola* 76:30; *Motorsport.lv* – *Sporta skola* 92:44.

Nākamās spēles Kuldīgas sporta namā (Virvas ielā 13): 9. martā 20.00 *U-35+* – *Buki*; 11. martā 13.00 *Sporta skola* – *U-35+*; 14.15 *Buki* – *Supernova*; 12. martā 15.00 *Motorsport.lv* – *Buki*.

GUDENIEKOS

Basu tautas namā 11.III 21.00 atpūtas vakars tehnisku iemeslu dēļ **AT-CELTS**.

KABILĒ

Saieta namā Sencis 11.III 18.00 kluba *Jautrie zābacīņi* 15. jubilejas koncerts *Lūk, tās ir līnijdejas*.

KURMĀLĒ

Pasākumu zālē 18.III 19.00 jautra spēle *Ar smaidu var visu* (komandā trīs cilvēki), 21.00 atpūtas vakars kopā ar Ervīnu. Pieteikties līdz 10.III kultūras organizatorei, tālr. 29257707.

Kultūras telpu 1. stāvā līdz 20.III Kārļa Dazarta jaunākās gleznas.

Izstāžu zālē līdz 21.III Kārļa Lejnieka gleznas.

Priedaines bibliotēkā 14.III 10.00 seminārs par valsts amatpersonas deklarācijas aizpildīšanu.

Skolēnu brīvlaikā darbdienās 14.00 radošas nodarbības.

LAIIDOS

Bitītē 10.III 18.00 pagasta ansambļa *Vēja zvani* 5. jubilejas koncerts.

8., 15., 22. un 29.III 19.00 zolītes kauss.

Sermītes interešu centrā 11.III 10.00 novusa turnīrs, pāru spēles pieaugušajiem un jauniešiem, pieteikties līdz 10.III (tālr. 29925202).

11.III 18.00 attiecību komēdija *Svingeri* (Latvija, 16+).

PELČOS

Tautas namā 8.III 16.30 tematiska pēcpusdiena *Slavenas sievietes pasaulē – Spānijā, Gruzijā, Latvijā*, 17.30 Kuldīgas meiteņu ansambļa *Karameles* koncerts.

Bibliotēkā 16.III 18.00 Valda Grēviņa dzejas vakars. Dzejoļus no krājuma *Veca cilvēka dziesmas* lasa Jānis Jarāns, saksofonu spēlē Valters Mucenīks, piedalās grāmatas sastādītāja Marta Dzīluma.

RENDĀ

Kultūras namā 8.III 16.00 Sieviešu dienas pasākumā *Cik labi, ka tu esi* dziedās Ventspils sieviešu koris *Kaiva* (diriģente Ginta Rūse, pie klavierēm Ludmila Kamiševa).

Bibliotēkā Edgara Egliena fotoizstāde *Daba ap mums*, Austras Ausmanes rokdarbu izstāde *Ziedu dažādība*.

RUMBĀ

Ventas ciema Bukaišos 8.III 14.15 pasākums *Gardēži*.

10.III 19.00 Kuldīgas bērnu un jauniešu centra muzikāli radošās studijas *Mona* koncerts.

14.III 13.00 galda spēļu sacensības.

SNĒPELĒ

Kultūras namā 8.III 18.00 Sieviešu

dienas pasākums *Tik dēļ jums*.

9.III 14.00 tikšanās ar Eiropas Savienības brīvprātīgajiem: spāņi Ugo Basanti un gruzīnietis Eleni Kazievi.

Bibliotēkā snēpelnieka Gunta Kadiķa kalendāri.

TURLAVĀ

Kultūras namā 12.III 12.00 animācijas filma *Vilks aitas ādā*, 13.30 Andreja Ēķa attiecību komēdija *Svingeri* (16+).

Bibliotēkā 17.III 12.00 ātrlasīšanas sacensības.

Ķikuru bibliotēkā izstāde *Vērpjamais ratiņš un citas senās lietas*.

VĀRMĒ

Sporta hallē 11.III 22.00 Sieviešu dienas balle ar grupu *Pļūmpapā*. Galdiņu rezervēt pa tālr. 27884937.



SKRUNDAS NOVADĀ

SKRUNDĀ

Kultūras namā ceļojošā izstāde *Jūras spēkiem – 25: foto retrospekcija*, Gerdas Stūres un Martas Jurjānes gleznas.

11.III 12.00 Skrundas, Saldus un Brocēnu novada ansambļu skate.

Bibliotēkā 13.III 17.30 dāmu klubiņa nodarbība – rotas no kaklasaitēm.

Vidusskolas sporta zālē 11.III 11.00 sacensības jauktajām komandām volejbolā (četri vīrieši + divas sievietes).

ŅĪKRĀCĒ

Bibliotēkā 8.III 14.00 radoša nodarbība *Katrai savs sapņu ķērājs*, līdz ņemt kompaktdisku, pērlītes, smalku otiņu.

RANKOS

Sporta laukumā pie pagasta pārvaldes 11.III 13.00 pasākums *Spēka sieva 2017*. Aicinātas spēcīgākās, veiklākās un atraktīvākās sievietes.

RUDBĀRŽOS

Pamatskolā 10.III 18.00 jauniešu klubiņa darbnīca (sveču liešana).

Sporta laukumā 18.III 12.00 orientēšanās sacensības pēc foto, aicinātas trīs cilvēku komandas, pēc tam zupa.

Kultūras namā 10.III 19.00 koncerts *Sieviete – skaistākā starp puķēm*, 22.00 balle ar didžejiem Kasparu un Dzintaru.



ALSUNGAS NOVADĀ

Muzejā līdz 20.III Mudītes Martinovas gleznas un Gudeniņu sociālās aprūpes centra iemītnieku darbi.

VIEGLATLĒTIKA

Kristiāns Skuruls – Baltijā trešais

Baltijas valstu komandu čempionātā Šauļos U-18 grupā Latvijas izlasē 3. vietu 60 metru barjerskrējienā (8,52) izcīnījis Kuldīgas novada sporta skolas audzēknis Kristiāns Skuruls.

Izlasē startēja vēl viena sporta skolas audzēkne – Ērika Jēkabsone, kas ieguva 5. vietu kārtslēkšanā (2,95 m).

Latvijas komanda izcīnīja 2. vietu, zaudējot Lietuvai, bet tikai par diviem punktiem apsteidzot Igaunijas sportistus.

VOLEJBOLS

Vieni beidz, otri turpina



Baltijas līgā sezonas pēdējā spēlē ASK/Kuldīga cīnās ar Igaunijas komandas Selver volejbolistiem.

Brīvdienās piedzīvojot divus zaudējumus, pamatturnīru Baltijas līgā beigusi komanda *ASK/Kuldīga*, bet Nacionālās līgas 2. divīzijā cīņu par iekļūšanu izslēgšanas spēlēs turpina Kuldīgas novada sporta skolas (KNSS) vīriešu komanda.

Baltijas līgā pamatturnīrā *ASK/Kuldīga* ar 2:3 piekāpās Tallinas vienībai *TTÜ*, bet pēdējā spēlē ar 0:3 atzina *Selver* volejbolistu pārākumu. Līdz ar to mūsējie palika pēdējā – 14. – vietā. „Visa sezona vēl nav beigusies, jo jānospielē Latvijas čempionāts,” piebilst treneris Nauris Sokolovskis.

Neslēpjot rūgtumu, viņš secina: „Nākamsezon komandā, iespējams, būs spēlētāju maiņa, bet ir jautājums, vai tā turpinās spēlēt ar Kuldīgas vārdu, jo pašvaldība atteicās turpmāk atbalstīt, finansējumu piešķirot tikai tik, lai varam pabeigt šo sezonu.”

Savukārt Nacionālās līgas 2. divīzijā KNSS vīriešu komanda savam kontam svētdien mājas spēlē ieguva papildu punktus, jo ar 3:2 pārspēja Rīgas volejbola skolu. Patlaban Kuldīga tabulā ieņem 3. vietu, un čempionāta pamatturnīrā mūsu vīriem vēl jāaizvada divas spēles, abas izbraukumā: 11. martā Valkā, 12. martā Madonā.

Inta Jansone
 Aivara Vētrāja foto

MARTA ERUDĪTS

Skotu matemātiķis, fiziķis, kurš izveidoja vienādojumus, kas apvienoja elektrību, magnētismu un optiku, atklājot elektromagnētisko lauku.

Atbildes līdz 9. marta 12.00 atsūtīt: *Marta konkursīnam*, *Kurzemnieks*, 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv.

Atbilde: daudzskaldņa ar sešām skaldnēm, kas visas ir taisnstūri, speciālgadījums ir kubs.

Pareizi atbildējuši: Velta Višņevska, Indra Ābelīte, Mārcis Kalējs, Ingars Neimanis.



NOVUSS

Triumfē Dziesma un Leikarte

Par Kuldīgas novada dubultspēļu čempionēm novusā kļuvas *Ilze Dziesma* (Kuldīga) un *Biruta Leikarte* (Skrundas nov.).

2. vietu izcīnīja Ilona Indrāne (Aizpute) un Janīna Kesenfelde (Ventspils), bet 3. vietā ierindojās Anita Leja un Mudīte Vīgante (abas no Kuldīgas).

Inta Jansone

PĀRDOD

TOYOTA PREVIA, 2000, 7 vietas, automāts, 4000 eiro. Tālr. 28935697.

Mazlietotu **MOPĒDU Wonjan**, 72 cm³, Īvandē. Tālr. 28681544.

LCD TELEVIZORUS Philips, Sony 26/66 cm – 75 EUR, *Sony Divx* atskaņotājus – 10 EUR, *Electrolux* veļas mašīnas, ledusskapjus, elektriskās plītiņas. Veikals *Retro*. Tālr. 63322200.

ŠUJMAŠĪNU Singer. Tālr. 28263706.

Pārdod **METĀLA JUMTUS** un noteksis-tēmas no ražotāja. Cena no 3,95 EUR/m². Tālr. 28699496.

Pārdod **PVC LOGUS** un **DURVIS**, visu veidu žalūzijas, bīdāmās durvis, moduļu virtuves. Iespējams līzings. Mucenieku iela 25, tālr. 28448638, Gravas iela 1 (*Elvi*), tālr. 28378818.

PVC LOGUS, DURVIS, PALODZES, garāžas vārtus. Mērīšana, montāža, piegāde. E-pasts: imk@inbox.lv, tālr. 26441415.

SIENU no šķūņa, **SKĀBSIENU**. Varu iekraut, varu piegādāt. Tālr. 26178646.

SIENU, SKĀBSIENU rulonos, cena 9,00 un 10,00 eiro/gab. Tālr. 29142837.

SIENU, dzirnavas, medu. Tālr. 26064339.

GRAUDUS un **MILTUS**. Tālr. 28317460.

Sēklas lieluma **KARTUPEĻUS** 'Solists', 'Borovina', 'Belarosa', 'Vineta', 'Laura', 'Gala', 'Marabell', 'Lilu', 'Red fantazi', 'Diplomāts', 'Konkorde'. Piegādājam bez maksas. Tālr. 26072158.

Pārdod grūsnu **TELI XX**. Tālr. 28349088.

DĒJĒJVISTAS (12 mēn. vecas). Piegādājam uz saimniecību bez maksas. Tālr. 26072158.

Sausu, skaldītu **MALKU** ar piegādi. Tālr. 27885688.

Skaldītu lapkoku **MALKU**. Ātra piegāde. Tālr. 26627800.

Sausu, skaldītu bērza **MALKU** maisos. Tālr. 26544462.

SIA *AJG plus* – sazāģētu lapkoku nomaļu **MALKU**. Tālr. 29399939.

Ar piegādi pārdod sausu, skaldītu **MALKU**, zāģētavas atgriezumus, 3 m garu lapkoku meža malku. Tālr. 29249578.

Jauktu, skaldītu **MALKU**, arī katiem. Kra-va – 110 EUR. Tālr. 28356979.

Skaldītu **MALKU**. Tālr. 29254530.

Skaldītu un 3 m **MALKU**. Tālr. 25120428.

Skaldītu **MALKU**, nomaļus. Tālr. 26519182.

KŪTSMĒSLUS, trūdzeni, kūdru, mulču maisos un kravās. Tālr. 28323920.

PĒRK



SIA *Lāses AM* iepērk **LIEL-LOPUS, JAUNLOPUS** un **CŪKAS**. Dažādu veidu piemaksas, ātra un ko-rekta samaksa. Braucam pa visu Latviju, transports bez maksas. Tālr. 29353243, 63374197, e-pasts: lases@inbox.lv.

SIA *Kurzemes Gaļsaimnieks* – **BULĻUS, GOVIS, TELES**. Transports bez maksas. Tālr. 63454845, 26569362, 26436271.

SIA *Valinda* pērk **MĀJLOPUS**. Tūlītēja samaksa. Svāri. Tālr. 29434034.

Uzņēmums SIA *Eko Druva* pērk **ZEMI** Skrundas apkārtnē. Tālr. 29398294.

AUTOMAŠĪNAS. Tālr. 27842031.

TRAKTORUS, AUTOMAŠĪNAS, pieka-bes, inventāru. Tālr. 26104984.

Pērk kažka **IZKLIEDĒTĀJPIEKABI** jeb-kādā stāvoklī. Tālr. 26129052.

MEŽUS, CIRSMAS, MALKU – ātra un laba samaksa. Palīdz noformēt dokumentus. Tālr. 26544462.

SIA *PRIEDES AG* pērk **MEŽA ĪPAŠUMUS** un **CIRSMAS**. Tūlītēja, visaugstākā samak-sa. Tālr. 26993794.

CRAFT WOOD pērk visu veidu **MEŽA ĪPAŠUMUS** visā Latvijā, cena 1000–10 000 EUR/ha. Atjaunojam taksācijas. Tālr. 26360308.

CIRSMAS; veic **MEŽIZSTRĀDI, IZVEŠANU** un **TRANSPORTĒŠANU**, www.proto.lv, kopš 2005. gada. Tālr. 26125312.

SIA *PRIEDES AG* pie ceļa pērk **ZĀĢ-BALĶUS, FINIERKLUČUS, TARU, PAPIRMALKU, MALKU**. Tālr. 26993794.

SIA *ML Dvīņi* pērk **ŠKELDU** un **ZARUS**, nomaļus šķeldošanai. Tālr. 29576511.

Iepērkam **MALKU** (3 m). Tālr. 26125312.

RAGUS, cenas 5–15 EUR/kg. Tālr. 26401636.

VAJADŽĪGI

SIA *Wildwood* (41203053711) – **ZĀĢERI** un **PALĪGI** patstāvīgam darbam, ar inventāru un transportu nodrošinām. Tālr. 26632723.

Darbības paplašināšanās ietvaros kokapstrā-des uzņēmums SIA *Cietkoks* (40003789658) Kandavas pagastā **AICINA DARBĀ**: lentzāģa operatorus un palīgus, autokāra vadītājus, kurinātājus, strādniekus līmēšanas cehā, pakotājas un palīgstrādniekus. Piedāvājam dzīvesvietas iespējas. Tālr. 29999449, 26104573.

SIA *JK* (4610304950) – **AUTOMAŠĪNU MAZGĀTĀJS**. Pieteikties DUS, Lapeglu ielā 1.

VĒLAS ĪRĒT

Steidzami – **MĀJU** Kuldīgā vai līdz 15 km rādusā no tās. Tālr. 20301909.

LĪDZJŪTĪBAS

Klusums,
Tevis vairs nav,
Tikai atmiņas,
Kas aizkustina dvēseli, un
Vārdi, kas nepateikti skan.

/A.Gļauda./

Skumju brīdī esam kopā ar skolotāju Jolantu Hartmani, vīru mūžībā pavadot. Kuldīgas pamatskolas 6. klases skolēni un vecāki

Un pēkšņi iestājas klusums,
Un pēkšņi apstājas laiks.

/E.Sudmale./

Dalām bēdu smagumu ar Jolantas un Viļņa Hartmaņa ģimenēm, no vīra, tēta, dēla atvadoties.
Ēdoles pamatskolas kolektīvs

Kur rast vārdus, kas būtu mierinājums,
Kad cilvēks zemes klēpī dusēt steigdz,
Kad negaidot ir pārrauts mūža gājums
Un ardievas tik daudz kam jāpateic.

/K.Apškrūma./

Skumjās esam kopā ar Vilni Hartmani, no dēliņa uz mūžu atvadoties.
Kuldīgas novada politiski represēto biedrības draugi

Es tagad aizeju, bet ne jau prom,
Es aizeju tepat –
Ar citām puķēm, citu sauli,
Ar citu zemi parunāt.

/M.Zviedre./

Izsakām līdzjūtību AĢŅA HARTMAŅA tuviniekiem.
/I/K.G.Matroža kokzāģētava kolektīvs

Ņem mūsu mīlestību, lai tev nesalst,
Ņem siltus vārdus aukstā ceļā līdz.

/O.Vācietis./

Vēlamies izteikt visdziļāko līdzjūtību Sandrai, mammai, tētim, Jolantai un bērniem Eduardam un Bernhardam, dēlu, brāli, tēti AĢNI HARTMANI pārāgri mūžībā pavadot.
Dīriņu ģimenes

...un zemes gaitu noslēdzot: no jauna
mēs turpināsim ceļu debesīs..

/L.Briedis./

Izsakām līdzjūtību bijušai kolēģei Martai Celmiņai un Laurai, vīru un tēvu ARVĪDU CELMIŅU mūžībā pavadot.
Kuldīgas galvenā bibliotēka

Tuvs cilvēks neaiziet,
Viņš tikai pārstāj līdzās būt..

/S.Kaldupe./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Daigai ar ģimeni, MODRI mūžībā pavadot.
Anna, Valdis

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Daigai un tuviniekiem, MODRI aizsauls ceļos pavadot.

Iveta un Raimonds

No tevis tik daudz bija ko gūt,
Tavas pēdas ir dziļas, tās nepazūd.

/K.Apškrūma./

Izsakām līdzjūtību Ilonai un Dzidrai Saulgrie-zēm, tēvu un vīru smilšu kalniņā pavadot.
Kolēģi

Tiem, kas tevi mīlējuši,
Tava gaisma līdzī ies.

/Ā.Elksne./

Izsakām līdzjūtību Astrai ar ģimeni, no tuva cilvēka atvadoties.
Sanita, Ralfs

Tā aiziet mūsu mīļie.
Aiziet no ikdienas rūpēm
Prom mierā un klusumā.
Paliek vien dvēseles gaisma.

/Z.Purvs./

Astriņ, esam kopā ar tevi, māsiņu AINU PRIEDES LAIPU mūžībā pavadot.
Ainas tuvākie kaimiņi

Ir atkal viena zvaigzne nokritusi, un dzisis viens ugunskurs, tāpēc Kuldīgas novada politiski represēto biedrība izsaka līdzjūtību MILDAS LEINĀTES tuviniekiem, viņai mūžībā aizejot.

Lūgšim tavai dvēselītei
Debess ceļā mieru gūt,
Lai ar tevi zvaigznes starā
Varam domās kopā būt.

/V.Kokle-Līviņa./

Esam kopā ar tevi, Sandriņ, šajā skumju brīdī.

Deju kopa *Suiti*

Tas visskumjākais brīdis, kad mīļa sirds
Uz mūžu mūžiem pārtrūkst un stājas,
Tad zvaigznes pie debesīm asarās mirkst
Un tukšas kā klajums kļūst.

/Z.Mauriņa./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Sandriņai, meitiņu smilšu kalniņā izvadot.
Kuldīgas PII *Ābelīte* kolektīvs

Gan sāpju dienas, gan saules rīts,
It viss tiek klusi zemē tīts.

/E.Vēveris./

Skumjā brīdī esam kopā ar tevi, Sandriņ. PII *Ābelīte* grupas *Taurenīši* bērni un vecāki

Es būšu visur..
Kā rasa ziedos,
Kā smarža kokos,
Kā vēsma baltās ābelēs.

/A.Eglītis./

Esam kopā ar Sandru un viņas ģimeni, meitiņu ELĪNU mūžībā pavadot.
Kolēģi bērnudārzā *Miķelītis*

Tāds divains klusums šodien priedēs,
Tur dzenis serdei laukā sāpi kaj..

/A.Vējāns./

Izsakām dziļu līdzjūtību Kleinhofu ģime-nei, meitu mūžībā pavadot.
Dienas aprūpētājas

Ik dvēsele alkst siltuma un gaismas,
Ik aizgājējs vēl sapņos mīt.
Caur atmiņām dzīvs paliek sirdī ilgi,
Ko grūti aizmirst – atvirzīt.

/V.Kokle-Līviņa./

Esam kopā ar Ainu Čerņiku un izsakām līdzjūtību Kleinhofu ģimenei, ELĪNĪTI zaudējot.
Austra, Aina, Gaida, Liana, Valdis

Tuvs cilvēks neaiziet,
Viņš tikai pārstāj līdzās būt..

/S.Kaldupe./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Aijai Cimer-manei un tuviniekiem, māmiņu mūžībā pavadot.
Tatjana, Leonīds, Inese, Arnis, Baiba, Aivars, Elīna

Atnāc, tēt, pa aizsnigušiem ceļiem,
Atnāc rāt vai labus vārdus teikt.

/Z.Purvs./

SIA *Transports Line* kolektīvs izsaka līdzjūtību Dairim Bērziņam, tēvu mūžībā pavadot.

Lai tēva mīla paliek dziļi sirdī
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.

/I.Mežnora./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Dairim ar ģimeni un visiem piederīgajiem, tēti mū-žībā pavadot.
Kaimiņi



Dziļās sērās paziņojam, ka mūžībā aizgājusi mūsu mīļā
AINA ILGA PRIEDES LAIPA
(02.03.1931. – 03.03.2017.).
Izvadīšana 10. martā 14.00 no Kalna kapu vecās kapličas uz Kalna kapiem.
Māsa un tuvinieki

DAŽĀDI

PĒTERA AUTOSKOLA rīko **95. KODA** kursus. Tālr. 29210837.

PĀRVADĀ mēbeles. Tālr. 22377474.

Auto salonu **KĪMISKĀ TĪRĪŠANA**. Virkas iela 11, Kuldīga. Tālr. 29609600.

8. martā Kuldīgā, Baznīcas ielā 6, tiek atvērts sieviešu aksesuāru un apģērbu **VEIKALS ARMADIO**. Laipni lūgti!

Ir pieejami jauni, pavasarīgi **ŽALŪZIJU AUDUMI** visu veidu žalūzijām. Mucenieku iela 25, Kuldīga.

Visu veidu **JUMTU DARBI**. Tālr. 26461175.

Veic visu veidu **CELTNIECĪBAS** un **DE-MONTĀŽAS** darbus. Tālr. 25889655.

Brigāde remontē **DZĪVOKĻUS, MĀJAS**. Jumtu maiņa, remonts. Fasādes apdares darbi. Materiālu piegāde. Tālr. 22407371.

Ēku siltināšana ar **BERAMO VATI**. Aizpil-dām ēku gaisa spraugas. Tālr. 27829190.

SIA *Bērzi plus* notīra krūmu **APAUGUMU** no laukiem un grāvjiem. Pērkam zarus šķel-došanai. Tālr. 29150380.

BĪSTAMU KOKU zāģēšana un zaru ap-zāģēšana. Tālr. 28862873.

Augļu koku **VAINAGU VEIDOŠANA**. Tālr. 26171160.

APRŪPĒŠU, palīdzēšu saimniecības darbos, atbalstīšu finansiāli vientuļu cilvēku atlīdzībā pret nekustamā īpašuma man-tošanas tiesībām. Godprātību garantēju. Tālr. 25289448.

Viss par reklāmu
Kurzemniekā!
Tālrunis
63324881.

INTERESANTI

Kā pieaugs dzīves ilgums

Jaunā pētījumā prognozēts, ka daudzās valstīs dzīves ilgums palielināsies, bet ASV ne. Visvairāk dzīve var paildzināties meitenēm Dienvidkorejā un zēniem Ungārijā, bet vismazākais pieaugums var skart tos, kuri dzimuši Maķedonijā. Lai dzīves ilgumu novērtētu, pētnieki izmantoja jaunu pieeju, kas apvieno vairākus statistiskus modeļus. Meitenēm, kuras piedzimis Francijā 2030. gadā, iespējams otrs lielākais dzīves ilgums līdz 88,6 gadiem, meitenēm Japānā – līdz 88,4 gadiem. Zēniem garākā dzīve paredzama Dienvidkorejā (84,1 gads), Austrālijā un Šveicē (abās 84). ASV pieaugums prognozēts sievietēm par 2,1 gadu (līdz 88,3 gadiem) un vīriešiem par trim (līdz 79,5 gadiem). Cilvēkiem ASV gadu skaits ir mazāks nekā citās valstīs ar augstu iedzīvotāju ienākumu līmeni, un prognozes liecina, ka tas turpinās atpalikt. Iemesli – slepkavības un aptaukošanās, turklāt tā ir vienīgā no 35 pētījuma valstīm, kas nenodrošina vispārējo veselības aprūpi.

JOKI

Sieva nolemj aizskriet līdz veikalam un saka vīram:
– Kad vārīsi pelmeņus, met tos katlā pa vienam, lai nesalīp.
Kad sieva atgriezās no veikala, vīrs vārīja sešus pelmeņus.
.....

– Esmu tev atdevusi savus dzīves labākos gadus!

– Interesanti, kurš ir tas nelaimīgais, kuram esi atdevusi savus sliktākos gadus!

LAIKA ZIŅAS

ŠODIEN, 8. MARTĀ

Dienas garums – 11 st. 14 min. Saule lec 6.58, riet 18.12.

Naktī 0°...+1°

4-5 m/s

Dienā -1°...+1°

5-6 m/s

RĪT, 9. MARTĀ

Dienas garums – 11 st. 19 min. Saule lec 6.55, riet 18.14.

Naktī -1°...0°

4-6 m/s

Dienā +2°...+3°

4-5 m/s

ATJAUNO VANNU EMALJU.
Tālrunis 20605520.



VESELĪBAS CENTRS 4 VADOŠIE SPECIĀLISTI KULDĪGĀ!

21. MARTĀ PLKST. 15:30 - 18:00 KULDĪGAS SLIMNĪCĀ KONSULTĒS UN PIENĒMS PACIENTUS ĶIRURGS, PROKTOLOGS:



Dr.med.prof. **ANDRIS GARDOVSKIS**
VC 4 Baltijas Vēnu klīnikas proktoloģijas dienesta vadītājs, ķirurgs, proktologs, medicīnas doktors, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas ķirurgs. Pasniedzējs RSU vispārējās ķirurģijas katedrā.

Cenas:
Ķirurga konsultācija: 35 EUR
Proktologa konsultācija: 35 EUR
Proktoskopija: 12 EUR
Pieraksts pa tālr.: 20 550 550
9.00 - 17.00 darba dienās

UZZINI VAI RĀK: 20 550 550 www.vc4.lv

MEŽSAIMNIEKS
SIA "Mežsaimnieks RD"

PĒRK MEŽA ĪPAŠUMUS un CIRSMAS.
Tel. 29161237.

VIKA SIA «Vika Wood» kokzāģētava PĒRK egles un priedes zāģbaļķus.

Sīkāka informācija pa tālruni 26443376. Papildu informācija www.vikawood.lv.

Kuldīgas slimnīcas ambulatorajā nodaļā, Aizputes ielā 22, Kuldīgā, 17. un 23. martā maksas konsultācijas sniegs gastroenteroloģe **LINDA ERNE.**
Maksa 20 eiro. Iepriekšējs pieraksts un informācija reģistratūrā, tālr. 63374000.

PĀRDOD viegli uzstādāmas SILTUMNĪCAS:
2 x 3 m - 135 EUR
3 x 4 m - 170 EUR
3 x 6 m - 195 EUR
3 x 8 m - 225 EUR
Ar izturīgu armēto plēvi. Aizvedīsim.
T. 27848667.

TOLMETS www.metko.lv

Iepērkam **METĀLLŪŽŅUS, melnus un krāsainus**
Mederu ielā 8, Kuldīgā, tālr. 26567540, 29410506.

Tērauds (gabarīts)	175 EUR/t
Tērauds (negabarīts)	145 EUR/t
Skārds	136 EUR/t
Čuguns	175 EUR/t
Varš	4400 EUR/t
Alumīnija velvējumi	880 EUR/t
Alumīnija lējumi	1020 EUR/t
Alumīnija pārtikai	1180 EUR/t
Alumīnija bundžas	530 EUR/t
Misiņš	3000 EUR/t
Nerūsējošais tērauds	880 EUR/t
Akumulatori	740 EUR/t

Noņemam automašīnas no uzskaites. Nodrošinām transporta un konteineru pakalpojumus, objektu demontāžu.

TELPU FUTBOLS

Nikers pret Nikaru



Telpu futbolā Latvijas kausa izcīņas pusfinālā spēlēja Kuldīgas klubs Nikers un Rīgas Nikars.

Latvijas telpu futbola kausa izcīņas pusfinālā Kuldīgas *Nikers* svētdienas vakarā hallē, teju 600 līdzjutēju atbalstīts, izrādīja cieņīgu pretestību vienam no spēcīgākajiem klubiem – Rīgas *Nikaram*, tomēr piekāpjoties ar 3:5.

Pirmais puslaiks beidzās ar 3:2 kuldīdznieku labā. *Nikera* futbolisti saka lielu paldies līdzjutējiem, kuri lika krietni panervozēt Latvijas titulētākā kluba spēlētājiem.

Dienu pirms tam 1. līgas čempionātā *Nikers* aizvadīja 13. kārtas spēli, kurā ar 3:0 pieveica *Ošukalnu*, kopvērtējumā ar 28 punktiem ierindojoties otrajā vietā. Taču viss izšķirsies 12. martā, kad mūsējie dosies uz Valmieru, lai pēdējā spēlē tiktos ar vienību *Valmiera Glass ViA*, kas ar 30 punktiem ir līderpozīcijā. Arī *Nikaram* ir iespēja tikt pie zelta medaļām, ja vien izdosies šo komandu uzvarēt, savukārt pre-

tiniekiem, lai līdera godu saglabātu, pietiek ar neizšķirtu. Līdzjutēji var doties līdz uz Valmieru, informācija pa tālr. 26422408.

Vienlaikus norit cīņa Kurzemes telpu futbola līgā. 28. februārī *Nikers* nospēlēja 3:3 ar vienību *Talsi/Laidze*. Šīs līgas pēdējā spēle kuldīdzniekiem būs 9. martā 20.15 hallē, kad tiek gaidīti ventspilnieki.

Inta Jansone
Aivara Vētrāja foto

DAMBRETE

Pieci spēlēs finālā

Kuldīgas novada sporta skolas audzēkņi veiksmīgi startējuši Latvijas 70. skolēnu sporta spēlēs 100 lauciņu dambretē Liepupē, tā nodrošinot vietu Latvijas jaunatnes čempionāta finālā.

Lai tur iekļūtu, bija jāizcīnā vieta pirmajā astotniekā, un tas izdevās pieciem Kuldīgas dambretistiem. Kadetēm par čempioni kļuva Justīne Ansons, junioriem 2. vietā Dāvids Benderskis, kadeti piektais – Artis Madars Rancāns, juniorēm sestā – Laura Vilerte, jaunākajā grupā zēniem sestais – Roberts Serpāns.

RITENBRAUKŠANA

Smiltis pa gaisu, medaļas rokā!

Svētdien sezonas atklāšanas sacīkstēs velokrosā Liepājā, **Beberliņu atpūtas parkā**, labus rezultātus sasnieguši Kuldīgas novada sporta skolas audzēkņi.

Jaunākajā zēnu grupā pārliecinoši uzvarējis Gusts Lapiņš, 2. vietu izcīnījis Jānis Priedoliņš. Zēnu grupā 4. vieta Gvido Bērtulim, 5. – Ritvaram Šalmem, 6. – Tomam Vazdiķim. Jauniešu grupā, sīvā cīņā trešajai vietai zaudējot nepilnu sekundi, ceturtais bijis Jānis Šēlis, 6. vieta Gundaram Treilonam.

Sacensības rīkoja Liepājas riteņbraukšanas klubs, un tā bija kā pirmā atskaite par ziemā treniņos padarīto. Trase veidota piejūras zonā, tāpēc lielāko daļu veidoja smilšains apvidus.