



„Vai nav kāda lieka biļetīte?”

Aizvadītās sestdienas vakarā tāds jautājums gluži kā pie slavenām koncertzālēm vairākkārt bija dzirdams Kuldīgas kultūras centrā, kur ar vērienīgu koncertu, skaļiem aplausiem un sirsnīgiem sveicieniem tika svinēta Tautas deju ansambļa *Venta* 55. gadskārta.



Tautas deju ansambļa *Venta* 55. jubilejas koncertā visvairāk tika sumināta vadītāja Zīta Serdante, kura kolektīvam veltījusi 20 gadus.

Vairāk foto www.kurzemnieks.lv.

Divu stundu koncerts sākās ar kādreizējās dejojājas, tagad horeogrāfes Guntas Liepiņas-Mīlleres multimediju uzvedumu *Mēs. Tā daļa Visuma*, kas veidots ansambļa pamatsastāvam. Tā bija filozofiska deju virkne, kas pauž izjūtas no kosmosa līdz cilvēkam, ietverot seno teiku par Kuldīgu un velniem, kuri nejausi radīja *Ventas* rumbu. Pēc tam gadu gaitā iemīļotākās un skatēs par labi iestudētām atzītās latviešu dejas izdejoja vidējā un vecākā paaudze. Pamatsastāvs pamīšus uzdeva toni ar gruzīnu dejām. Pie-

dalījās arī vairāki kādreizējie dejojāji, kuri vairs nedzīvo Kuldīgā, bet bija izbrīvējuši laiku, lai brauktu uz mēģinājumiem un uzstātos jubilejas koncertā. Savukārt tie ārvalstīs dzīvojošie, kuri nebija atbraukuši, atsūtīja videosveicienus.

Paldies tika teikts aizsaulē aizgājušajai *Ventas* dibinātājai Ausmai Dunaiskai, kuras vadībā kolektīvs izcīnīja godpilno Tautas deju ansambļa nosaukumu. Vētraiņiem aplausiem skanot, uz skatuves kāpa tā laika dejojāji. „Atdot savu mūžu, savu dienu un minūti, dzīvojot vienā elpas vil-

ciņā ar savējiem – cilvēkiem, kuri saprot tavu visdullāko ideju. Tas nozīmē vadīt un kolektīvam dot vienotu virzienu un sirdspukstus,” ar tādiem vārdiem tika sumināti pārējie vadītāji: Andris Māleris, Aivars Ozoliņš, Gunta Zepa, Igors Irbe, koncertmeistars Daiga Šmēdiņa un Vija Seļava, asistenti Aija Palma, Inīta Saleniece-Purmale, Arvis Sprude, Ance Bulava un Agate Hartmane.

(Vairāk lasiet piektdien pielikumā *Radošā Kuldīga*.)

Daina Tāfelberga



„Treniņi piemēroti jebkurai fiziskajai sagatavotībai un visām vecuma grupām,” saka Anda Brūdere, kura Skrundā vada nodarbības ar iekares sistēmas treniņiem, kas plašāk pazīstami ar nosaukumu TRX.

→ 6. lpp.



„Apzinājos, ka tā ir iespēja sevi parādīt Latvijas līmenī,” saka Ventspils mūzikas vidusskolas audzēknis Kārlis Upenieks, kurš sitaminstrumentu spēles valsts konkursā ieguvis 2. vietu.

→ 4. lpp.

Piektdien, 8. februārī:

- Kādam būt Kurzemītes kvartālam.
- Grib reformēt novadus.
- Pielikumā *Radošā Kuldīga*:
 - Jolantas Ozollapas jaunie tērpi,
 - izstādē – māla un tekstila iespējas,
 - radošais klusters *Adatu fabrika*,
 - kultūras darbinieku svētkos,
 - jaunumi Līvijas Rezevska muzejā.



REDZĒJUMS

Kā lai netic?

Daiga Bitiniece,
tāl. 63350567;
daiga.bitiniece@
kurzemnieks.lv



Līdz šim biju dzirdējusi vairākus stāstus, un mūsdienās tas kļūst arvien populārāk, kad vientuļi cilvēki viens otru atrod internetā. Vienā gadījumā tas noticis pavisam vienkārši, vien pāris reizes sarakstoties un atskārstot, ka vērts tikties klātienē. Un jau pēc pirmās tikšanās abi sapratuši, ka vēlas tikties atkal. Otrā gadījumā sarakste bijusi ilga, pēc tam garas telefonsarunas, līdz pēc pusgada noticis pirmais randiņš. Arī tur viss beidzies labi – ar savas otras puses atrašanu.

„Pasaulīt, tu, ļaužu ēka!” gribas iesaukties, uzzinot par tādu lētticību.”

Nesen kādā sieviešu žurnālā lasīju modes dizaineres Žannas Dubskas stāstu par draudzenēm, kurām tas ir sava veida izaicinājums vai dzīves izdaiļošana: kādā valstī, uz kuru ļoti gribas aizbraukt, sameklēt kungu, kurš uzņemtu, ar kuru kopā varētu atpūsties un paceļot, tā teikt, labi pavadīt laiku, bet bez nopietniem tālākejošiem nolūkiem. Pavisam cits stāsts ir par jauniešiem, kuri aizbrauc mācīties vai strādāt svešā vietā un, lai atrastu draugu vai draudzeni tsākam vai ilgākam laikam, izmanto iepazīšanās vietnes, kas neapdraud personisko brīvību, proti, katrs var par sevi pateikt tik, cik vēlas, un draudzību apstiprināt tikai ar to, ar ko vēlas.

Taču tās dāmas, kuru profili sociālās saziņas vietnēs ir

pieejami visiem, nereti saņem mistiskus iepazīšanās aicinājumus no dažādiem vīriešiem dažādās pasaules malās. Visbiežāk to profili rāda vien dažas vai pat vienu fotogrāfiju, viņiem nav draugu, nav citu ierakstu, un tas vien jau dara uzmanīgu, liekot šādus uzaicinājumus momentā izdzēst.

Taču izrādās, ka mēs, sievietes, esam tik dažādas! Lūk, nesen Valsts policija uz redakciju atsūtīja brīdinājumu par krāpniecību, proti, policijā ik pa laikam tiek saņemti iesniegumi no sievietēm, kuras sociālo tīklu iepazīšanās vietnē sākušas saraksti ar vīrieti, kurš, iemantojot uzticību, izkrāpis lielu naudas summu, bieži vien vairākus tūkstošus eiro. Rekords bijis 2017. gada gadījums, kad vīrietis uzdevies par ASV pilsoni, kurš atrodies miera misijā Afganistānā, un ilgstošā sarakstē sievietei izkrāpis vairāk nekā 300 000 eiro.

Parasti krāpnieki darbojas pēc vienas shēmas, proti, iepazīšanās vietnē tiek sākti ļoti draudzīgi sarakste, kas tiek turpināta e-pastā vai vatsapā. Un, kad vīrietis iemantojis uzticību, viņš lūdz naudu vai nu dārgai operācijai, vai konkrētai summai, lai atbrauktu atvaļinājumā uz Latviju u.tml. Bijis gadījums, kad krāpnieks sievietei stāsta par viņam piederošām glabātuvē ievietotām dārglietām, dokumentiem, lielu naudu utt., kam it kā netiek klāt bez samaksāšanas. Un sievietei rakstītajam notic, ņem ātros kredītus un pārskaita naudu, lai palīdzētu. Un tad, protams, no sarakstes biedra vairs nav ne vēsts!

TRIS VIEDOKĻI

KĀ, JŪSUPRĀT, DARBOJAS SAEIMAS DEPUTĀTU TIESISKĀ IMUNITĀTE? Tā nav politiska izrēķināšanās

1. Ēriks Pucens, KPV LV deputāts:
– Ja ģenerālprokurors prasa kāda deputāta izdošanu kriminālvajāšanai, mums nav tiesību to apstrīdēt. Ja neuzticamies tiesu varai un ģenerālprokuratūrai, tas ir absurds. Deputāti jau nav tiesneši, un strīdam par izdošanu nevajadzētu būt. Arī par sava partijas biedra Artusa Kaimiņa izdošanu balsošu – neesmu nācis politikā kādu aizstāvēt, ja viņš pārkāpis likumu. KPV LV frakcijā šis jautājums netika apspriests – tas bija brīvais balsojums. Ikviens deputāts varēja iepazīties ar prokuratūras materiāliem un izsvērt, kā balsot.

Bieži vien sabiedrība šādus gadījumus sasaista ar politiskām sazvērēstībām, bet tā ir cilvēku

muļķošana. Ja deputāti nobalsotu pret Jura Juraša izdošanu, tas nozīmētu, ka Saeima neuzticās ģenerālprokuroram, kuru pati iecēlusi. Tāpēc nedomāju, ka te būtu politiska izrēķināšanās. Mums ir tiesiska valsts un nav pamata neticēt tiesībsargājošajām instancēm. Ja Jurašs pierādīs, ka nav vainīgs, varēs saņemt kompensāciju par darba kavēšanu. Ja pats tieslietu ministrs sūdzas par tieslietu sistēmu, tad tagad viņam ir iespēja to uzlabot. Imunitātei jābūt tad, kad kāds kaimiņš deputātu apsūdz par niekiem, bet ne tad, ja to prasa ģenerālprokurors. Tādas privilēģijas nav vajadzīgas.

Ja nedarbojas, jāatceļ

2. Juris Jurašs, Jaunās konservatīvās partijas deputāts:

– Latvijā deputātu tiesiskās imunitātes institūts nedarbojas, kā tam vajadzētu būt. Imunitāte domāta tam, lai izvērtētu, vai kriminālvajāšanas iemesls nav politiski motivēta apsūdzība. Mūsu deputāti faktiski norobežojas no izvērtēšanas pēc būtības, bilstot, ka tas jādara tiesai. Politiskas apsūdzības pastāv visur pasaulē. Tāpēc jābūt instrumentam, kas nostrādā kā filtrs. Pie mums diemžēl tā nav, un par to varēja pārliecināties gan nupat, gan agrāk. Ja imunitāte nedarbojas, no tās nav jēgas, tāpēc tā jāatceļ – ir jau izskanējis tāds

ierosinājums, un es esmu par to. Ja prokurors uzskata, ka viņam ir pietiekami pierādījumi, lai lietu nodotu tiesai, tad lai viņš to dara bez iegriešanās Saeimā, lūdzot balsojumu.

Protams, var lemt par deputāta darbības turpmākajiem ierobežojumiem. Manuprāt, ne vienmēr vajadzētu liegt deputāta pienākumus pildīt. Ja viņš, piemēram, ņemis kukuli, lai likumprojektu virzītu kāda interesēs, tad gan. Bet ir virkne situāciju, kas neattiecas uz deputāta tiešo darbu. Lielākajā daļā demokrātisko valstu, arī Eiropas Parlamentā, tiesas spriedums ir vienīgais, kas var liegt strādāt.

Tiesu sistēmai var uzticēties

3. Dana Reizniece-Ozola, Zaļo un Zemnieku savienības deputāte:

– Šī tēma aktuāla jaunajās demokrātijas valstīs un tajās, kurās ir bažas par prokuratūras un tiesas neatkarību, lai deputātu pasargātu no iespējamām politiskām izrēķināšanās un ļautu viņam droši strādāt. Man šķiet, ka Latvija jau ir pietiekami nobriedusi valsts. Mūsu tiesu sistēmai var uzticēties, tāpēc deputātu imunitātei es īsti neredzu jēgu. Astoņus gadus esmu politikā, un šajā laikā diskusija notikusi vairākkārt. Ir nobalsots par imunitātes noņemšanu administratīvajos pārkāpumos, piemēram, par satiksmes noteikumu pārkāpšanu, kaut daudzi bija pret to, jo par visu varu gribēja imunitāti saglabāt, un izvērsās nopietns strīds. Saisītība ar kriminālpārkāpumiem neizdevās atcelt. Pienācis laiks, kad diskusija jāatjauno. Par Juraša izdošanu bija jābalso, jo

pēkšņi parādījās dažādas iniciatīvas Saeimas kārtības rullī, prasība ļaut viņam strādāt, lai spēles noteikumus mīkstinātu. Man tas nešķiet pieņemami, zinot, ka trīs deputāti gaitas Saeimā sākuši ar risku un kādā brīdī pret viņiem var sākt kriminālvajāšanu. Problēma ir tiesu procesu ieilgšana. Arī tā kavē to, lai kriminālvajāšanai pakļauta persona pierādītu savu nevainību. Par vainīgu atzīst tiesa: jo ilgāk lieta ievelkas, jo ilgāk ir neziņa, uz cilvēku krīt aizdomu ēna, bet nav zināms, cik pamatoti. Pēdējos gados situācija ir uzlabojusies, bet ne tuvu ideālam. Lietas, kad kriminālvajāšanai nodota augsta amatpersona, jāizskata kā prioritāras. Deputāts ir tautas priekšstāvis, un vēlētājs viņam uzticējies, bet viņš nevar uzticību attaisnot.

Daina Tāfelberga

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Ko domājat par bijušā kuldīdznieka Alda Gobzema izslēgšanu no partijas KPV LV?



Ieva Skujāne, tirdzniecības vadītāja:
– Neko nedomāju. Uz vēlēšanām gāju, bet par Gobzemu nebalsoju. Lielos vilcienos valstī nekas nav mainījies. Kā ir haoss, tā ir! Kaimiņa un Gobzema strīdos vispār neiedziļinos. Negribu teikt, ka tas uz mani neattiecas, bet tik, cik ar savu balsi varēju, tik vēlēšanās izdarīju, bet šobrīd no manis nekas nav atkarīgs.



Rīta Brūvere, māsu palīdzē:
– Grūti spriest. Viņi strīdas, bet panākumi nav nekādi. Es nesekoju politikai līdz, jo visi gudri runā, bet man liekas, ka nekas īpašs nemainīsies. Ir tie paši vēži tajos pašos maisiņos.



Madara Ceicāne, māmiņa:
– Es tajā neiedziļinos, jo šobrīd nav laika. Par Gobzema strīdiem ar Kaimiņu esmu dzirdējusi – viņu starpā ir *bardaks*. Vēlēt gāju, par viņiem balsoju, bet bija jau gaidāms, ka nekas labs nebūs. Pašiem jāsakārto sava galva, lai varētu kaut ko darīt tālāk.



Kristīne Grīnberga, skolniece:
– Politikai mazliet sekoju līdz. Šorīt uzzināju, ka Gobzems izslēgts, un man rodas jautājums, kāpēc. Liekas, ka Saeimā ir pārāk daudz cilvēku, tāpēc tur vienmēr būs intrigas un kašķi. Kad sasniegšu pilngadību, iešu balsot, jo tādu iespēju vajag izmantot.



Guntis Kodols, būvģaldniecības meistars:
– Man tā politika līdz kaklam! Es politiķos cenšos neklausīties, bet manos 55 gados tomēr vēl interesē, kas notiek. Vēlēt gāju, bet par Kaimiņa partiju balsi neatdevu. Tas, kas tur tagad notiek, ir *galīgi garām*.



Aija Buka, skolotāja:
– Tur viss notiek kā smieklīgā teātra izrādē. Nezinu, vai Gobzems ar kādu nolūku partijā iestājās. Vēlēt gāju, bet par Kaimiņu nebalsoju. Ir jautri paskatīties, kā viņiem tur iet! Tik ilga valdības veidošana vēl nav bijusi, un strīdi notiek tik ilgi, kamēr katrs tiek savā vietā. Par kopības izjūtu tur nevar runāt!

Anna Bivbāne, Lāsmas Reimanes foto

Kā pievilināt tūristus

Starptautiskajā tūrisma izstādē-gadatirgū *Balttour* piedalījās pārstāvji gan no Kuldīgas, gan Alsungas, gan Skrundas novada.

Interesē aktīvā atpūta un restorānu nedēļa

Kurzemes tūrisma asociācijas piedāvājums šogad pirmoreiz rādīts hallē *Atklāj pasauli*.

Kuldīgas aktīvās atpūtas centra pārstāve Jana Bergmane stāsta, ka Kurzemes tūrisma asociācijai vienotais stands iepriekš atradies Latvijas zālē. Taču pēdējos gados tā kļuvusi par tādu kā mājražotāju

tirdziņu un daudzi tūrisma operatori un aģentūras tur pat neiegrietas. Tāpēc nolemts pārcelties uz starptautisko halli, kur ir lielāka apmeklētāju plūsma un iespējas rast jaunus kontaktus, piedāvājumu reklamēt plašāk. Galvenokārt interese bijusi par jaunumiem, pasākumu programmu un aktīvo

atpūtu, kā arī restorānu nedēļu. Savukārt mūspuses mājražotājus pārstāvēja Snēpeles *Norniēki*, Padures *Smilškalni*, Rudbāržu *Garikas* u.c. Pirms tam Kuldīgas aktīvās atpūtas centrs piedalījies tūrisma izstādē Lietuvā, šonedēļ dosies uz Igauniju.

Daina Tafelberga

Iekārdinājuši daudzus

Ar dziesmām, lina izstrādājumiem, adījumiem, austām villainēm, arī ar maizi, raušiem un citiem ēdieniem 26. starptautiskajā tūrisma izstādē-gadatirgū *Balttour* ceļotāji vilināti uz Alsungu.

To darīja Alsungas tūrisma informācijas un vēsturiskā mantojuma centrs, suitu amatniecības un mākslas telpa *Rija*, *Spēlmaņkrogs* un pašdarbnieki. Alsundznieku stands tika iekārtots suitu kāzu stilā – bija apskatāms līgavas un līgavaiņa tērps, varēja pielaikot villaini. Centra vadītāja Inga Bredovska stāsta, ka cilvēki vaicājuši par tautas tērpu darināšanu un interese par tūrisma piedāvājumu bijusi ārkārtīgi liela gan no latviešu, gan ārzemju ceļotājiem. „Nodibinājām kontaktus ar lietuviešu, krievu un baltkrievu tūrisma firmām, sūtīsim piedāvājumu ekskursantu grupām un individuāliem ceļotājiem. Sestdien pie mūsu stenda dziedāja *Suitu sievas*, *Suitu vīri* un *Dūdenieki*. Indonēzijas vēstniekam dziesmas ļoti patika, un runājām, ka varētu izveidoties sadarbība arī ar šo valsti.”

Spēlmaņkroga īpašniece Mairita Slavinska stāsta, ka reklamēta suitu ēdienu meistarklase, piedāvāts nogaršot sklandraušus, t.s. vīra raušus, suitu skābmaizi un pelēkos zirņus. „Rīdziniekiem mūsu piedāvājums tīri labi gāja pie dūšas,” saka Mairita.

Jolanta Hercenberga



Ingas Bredovskas arhīva foto

Alsungas standā izstādē-gadatirgū *Balttour* interesentus sagaida suitu amatniecības un mākslas telpas *Rija* vadītāja Inga Šēna-Laizāne, tūrisma informācijas un vēsturiskā centra konsultante Krista Pavāre un vadītāja Inga Bredovska.

Gripas slimniekiem

Gripas epidēmijas laikā vairākās ārstniecības iestādēs dežūrārstu darba laiks ir pagarināts, lai pacientiem uzlabotu pieejamību ārpus ģimenes ārsta darba laika, informē Nacionālais veselības dienests (NVD).

Kuldīgas slimnīcas kontrolārsts Āris Pētersons paskaidroja, ka dežūrārsti ir primārās veselības aprūpes ārsti, kuri palīdz tad, kad nestrādā ģimenes ārsti. Pie mums tam finansējuma nav.

Ja ir aizdomas par saslimšanu ar gripu, NVD aicina iedzīvotājus vispirms zvanīt ģimenes ārstam, lai pārrunātu labāko veidu, kā palīdzību saņemt: ko darīt mājās, vai labāk ir apmeklēt ģimenes ārsta vai vienoties par mājas vizīti. Ā.Pētersons uzsver, ka aizdomās par gripu vispār nav ieteicams no mājas iziet. Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta Kurzemes reģionālā centra statistiķe Dārta Girgensone pastāstīja, ka ar ātro palīdzību uz Ventpils slimnīcu ar šādu diagnozi no Kuldīgas vesta tikai viena 18 gadus veca meitene.

NVD informē, ka epidēmijas laikā par mājas vizīti pie gripas slimniekiem maksā valsts. Pašiem jāmaksā tikai valstī noteiktais pacienta līdzmaksājums – 2,85 eiro. Tas nav jāmaksā atbrīvotajām iedzīvotāju grupām, piemēram, bērniem līdz 18 gadiem, 1. grupas invalīdiem, trūcīgām, politiski represētām personām u.c. Ģimenes ārsta mājas vizīti var pieteikt katru darbdienu vismaz līdz 15.00.

Ārpus darba laika medicīniskus padomus var saņemt pa valsts ģimenes ārsta konsultatīvo tālruni 66016001 (darbdienās no 17.00 līdz 8.00, brīvdienās visu diennakti). Ar šiem speciālistiem var sazināties arī tad, kad ir šaubas, vai nepieciešama steidzama palīdzība.

Savukārt, ja gripas dēļ stāvoklis būtiski pasliktinājies un ir apdraudēta veselība vai dzīvība, palīdzību sniedz slimnīcu uzņemšanas nodaļas, atsevišķās pilsētās arī steidzamās medicīniskās palīdzības punkti.

KURZEMĒ DEŽŪRĀRSTI PIEAUGUŠAJIEM UN BĒRNIEM PALĪDZ:

- **Ziemeļkurzemes reģionālajā slimnīcā** (Ventspilī, Inženieru ielā 60, tālr. 63624665) darbdienās no 17.00 līdz 21.00, brīvdienās no 9.00 līdz 21.00;
- **ārstniecības iestādē *Hiltests*** (Liepājā, Pulkveža Brieža ielā 4, tālr. 63421228) pirmdienās, otrdienās, trešdienās un piektdienās no 15.00 līdz 18.00, ceturtdienās no 15.00 līdz 20.00, sestdienās no 9.00 līdz 12.00;
- **Tukuma slimnīcā** (Raudas ielā 8, tālr. 63122209, 63123080) darbdienās no 17.00 līdz 21.00, brīvdienās no 9.00 līdz 21.00;
- **Liepājas reģionālajā slimnīcā** (Slimnīcas ielā 25, tālr. 63403231, 63403255) darbdienās no 17.00 līdz 21.00, brīvdienās no 9.00 līdz 21.00.

Dežūrārsti sniedz medicīniskas konsultācijas un tāpat kā ģimenes ārsti ir tiesīgi izrakstīt darbnespējas lapas, receptes utt. Pacienta līdzmaksājums par šo apmeklējumu ir 1,42 eiro.

Inguna Spuleniece

NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

Lauž videonovērošanas kameru, sit logus

Stāsta Kuldīgas novada pašvaldības policijas priekšnieks **Kaspars Šabāns**.

28. janvāris. *Ābelciemā* skraidot suns no Jasmīnu ielas. Saimniecei izskaidroti viņas pienākumi. Patruļa raksta aktus par netīrītām ietvēm Kaļķu, Ventspils, Pētera un Grants ielā.

29. janvāris. Bāriņtiesa lūdz tēvu ar bērnu nogādāt slimnīcā miesas bojājumu konstatēšanai. Ventspils ielā kaimiņiene dzīvoklī pīpējot – kāpņu telpa ar dūmiem. Izskaidrojam, ka tā darīt nedrīkst. Četri Kuldīgas 2. vidusskolas jaunieši pīpējot – uzrakstīti protokoli. 1905. gada ielas stāvvietā automašīna bez laika norādes.

30. janvāris. Piltenes ielā auto uz ietves, traucē gājējiem – protokols. Kalpaka ielā invalīdu stāvvietā neesot attīrīta no sniega. Paziņojam uzņēmumam *Kuldīgas komunālie pakalpojumi*. Bāriņtiesa lūdz cilvēku nogādāt Valsts policijā (VP), lai sniegtu liecību. Rātskunga ielā mājas kāpņu telpā guļot *bomzis* – aizvedam mājās.

31. janvāris. Stāvvietā pie bibliotēkas automašīna bez laika norādes. Mazās pļavas ielā novietota automašīna pie zīmes *Apstāties aizliegts*. Slimnīcas uzņēmšanas nodaļa lūdz cilvēku, kurš ir alkohola reibumā un kuram sniegta medicīniskā palīdzība, nogādāt mājās uz Gudeniekiem. Izskaidrojam, ka tādu pakalpojumu nesniedzam un viņiem jāsauc apsardze, ar kuru slimnīcai ir noslēgts līgums.

1. februāris. Videokamerā redzam, ka Pilsētas laukumā automašīna braukā sānslīdē. Nosūtām video ceļu policijai. Liepājas un Annas ielā netīrītas ietves – īpašniekiem izskaidrojam pienākumus. V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas sociālā pedagoģe ziņo, ka skolēns ignorē iekšējās kārtības noteikumus. Jaunietim viņa pienākumi izskaidroti, skola uzrakstījusi iesniegumu VP. Rendā kādās mājās tiekot pārkāptas dzīvnieku turēšanas prasības,

paziņojam Pārtikas un veterinārajam dienestam. Jelgavas ielā nepareizi novietotas automašīnas.

2. februāris. Gaismas ielā kaimiņiem skaļi skanot mūzika. Naktsmiera traucētājam paskaidrojam atbildību. Parka ielā pie dzīvokļa durvīm klauvē vīrietis un neiet prom. Viņš nogādāts policijā identitātes noskaidrošanai, izsaukta medicīniskā palīdzība. Liepājas ielā ap četriem pēcpusdienā vīrietis laužot videonovērošanas kameru. Kopā ar VP viņš tiek aizturēts. Pie veikala *Kukulītis* automašīnā skaļi skan mūzika. Paziņojam VP, ka automašīnā sēdošais, iespējams, ir reibumā.

3. februāris. Naktī dzīvoklī Jelgavas ielā vīrietis sitot logus. Paziņojam VP. Kalna ielā divas nepareizi novietotas automašīnas.

Nav līgumu par atkritumu izvešanu

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

28. janvāris. Mums ziņo, ka Nīkrāces pagastā savā mājā bezpalīdzīgā stāvoklī ir kāds vecāks kungs.

29. janvāris. Konstatējam, ka dažas mājsaimniecības joprojām nav noslēgušas līgumu ar atkritumu apsaimniekotājiem. Sākam administratīvo lietvedību.

30. janvāris. Vairākas automašīnas novietotas zīmes *Stāvēt aizliegts!* darbības zonā. Saņemam mutisku sūdzību par vīrietī, kurš pret sievieti izturējies vardarbīgi.

31. janvāris. Skrundā tiek smēķēts pie vairāku veikalu durvīm. Kādā sētā Saldus ielā divi vīri lieto alkoholu.

1. februāris. Saņemam sūdzību par Skrundā pieklīdušiem kaķiem. Pamanām, ka kāds suņa saimnieks aiz sava dzīvnieka nesavāc izkārnījumus.

Ar gandarījuma sajūtu

„Gatavojos nopietni, jo apzinājos, ka tā bija iespēja sevi parādīt valsts līmenī. Labais novērtējums ir stimuls arī turpmāk ieguldīt darbu,” saka kuldīgnieks Kārlis Upenieks, Ventspils mūzikas vidusskolas audzēknis, kurš valsts konkursā sitaminstrumentu spēlē ieguvis 2. vietu.

Konkursā piedalījās visi šo instrumentu nodaļu audzēkņi no Latvijas mūzikas vidusskolām, un janvārī finālā Jelgavas mūzikas vidusskolā Kārlis sacentās ar vēl astoņiem reģionu pārstāvjiem. Šis bijušas pirmās tik augsta līmeņa sacensības, un satraukums licis sevi manīt. „Man pēc trim skaņdarbiem bija gandarījums, bet zināju, ka ikvienam dalībniekam bija spēcīgs priekšnesums. Kad žūrija nosauca manu vārdu, pirmajā mirklī nespēju noticēt. Priecājos, ka darbs novērtēts.”

Bērībā Kārlis dziedājis popgrupā *Rondo*, vēlāk muzikāli radošajā studijā *Mona*. Kuldīgas mūzikas skolā apguvis sitamos instrumentus. „Diemžēl skolotāji katru gadu mainījās – man bija septiņi

pedagogi. Nebija viegli. Kaut arī katrs kaut ko iemācījis, diemžēl pareizu spēles tehniku sāku apgūt tikai Ventspils mūzikas vidusskolā, kur mācos otro gadu. Spēlēju vairākus instrumentus, bet pamatā marimbu. Esmu saticis izcilu skolotāju Guntaru Freibergu. Viņš ar savu personību, enerģiju, darba prieku, atbalstu un ieinteresētību visā, ko daru, ir iemācījis strādāt paša izausmei. Pie viņa uz stundu nespēju aiziet nesagatavojies, un panākumi konkursā ir tam pierādījums. Spēlēju arī pūtēju un simfoniskajā orķestrī, vasarā mēnesi muzicēju Ziemeļvalstu jauniešu simfoniskajā orķestrī Zviedrijā.”

Nedēļas nogalēs Kārlis turpina muzicēt Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centra pulciņos. Nākotnē viņš sevi redz kā skolotāju, pie kura skolēni mācās ar prieku un interesi. Labprāt arī spēlētu kādā simfoniskajā orķestrī, kur tāpat kā sportā esot interesanti saspēlēties komandā.

**Jolanta Hercenberga
Kārļa Upenieka arhīva foto**



Pēc 2. vietas iegūšanas valsts sitaminstrumentu spēles konkursā Kārlis Upenieks (otrais no labās) kopā ar skolotāju Guntaru Freibergu (no kreisās) un kursabiedriem Efeju Šņikvaldi un Reini Tomiņu, kurš ieguva 1. vietu.

Direktori apstiprina, bet domās par konkursu

Ar novada domes lēmumu pašvaldības aģentūras *Kuldīgas kultūras centrs (KKC)* direktores amatā nākamajiem pieciem gadiem atkal apstiprināta Inta Burnevica.

No balsojuma atturējās deputāts Artis Šimpermanis, kurš sēdē pēkšņi ierosināja līdzšinējo vadītāju neapstiprināt, bet rīkot konkursu, kaut likums to neprasa. Viņa arguments: šādi sevi var parādīt citi pretendenti, turklāt I. Burnevicai tā būšot motivācija meklēt darbā jaunu pieeju. Deputāts uzsvēra, ka KKC direktore līdzšinējo darbību vērtē kā augsti profesionālu, bet tādas domas radušās pēc diskusijām ar uzņēmējiem par jaunas formas meklējumiem Pilsētas svētkos. I. Burnevica vēlāk *Kurzemniekam* atzina, ka viņas pienākumi neaprobežojas tikai ar šo svētku rīkošanu. To sēdē uzsvēra arī deputāti Viktors Gotfrīdsons un Sigita Vaivade. Viņuprāt, situācijā, kad drīz sāksies kultūras centra rekonstrukcija, tieši I. Burnevica pārzina vissmalkākās vajadzības. Savukārt Inese Astaševska un Brigita Freija atzina, ka ideja par konkursu visu aģentūru vadītājiem ir laba, jo „konkurence rada attīstību”, bet par to jādiskutē un tas jāpieņem nākotnē. Novadā ir divas pašvaldības aģentūras: KKC un sociālais dienests.

I. Burnevica par savu un komandas darbu vēl pirms balsojuma teica: „Ja nebūtu beidzies konkurss par pārbūvi, ja kolēģi nebūtu mani atrunājuši darba attiecības beigt, tad būtu citādāk. Ļoti ceru, ka izdosies uzbūvēt modernu kultūras centru, kurā būs patīkami gan darbiniekiem, gan apmeklētājiem. Mēs katru gadu uzņemamies izaicinājumus, mēģinām piedāvāt ko jaunu. Bet pēc definīcijas aģentūra izpilda domes pasūtījumu.”

Inguna Spulniece

Tiekas ar apsaimniekotāju



Ēdolnieku un Kuldīgas komunālo pakalpojumu sapulcē piedalījās četru daudzdzīvokļu namu iemītnieki.

DZĪVOJAMO MĀJU IEŅĒMUMU PĀRSKATS

Mājas	Uzkrājums (eiro)	Parāds (eiro)	Plānotie darbi
Ābele	655	2344	Jumta maiņa
Dārza iela 1	2623	0	Jumta maiņa
Dārza iela 2	-1699	242	Novērst jumta defektus
Dārza iela 3	750	12	Jumta maiņa, dūmvadu remonts
Dārza iela 4	1309	38	Jumta maiņa
Dārza iela 5	2124	217	Jumta maiņa, dūmvadu remonts
Gobas	590	195	
Kļavas	481	549	
Līepas	1193	40	leejas remonts
Pasts	746	83	Sausās tualetes atjaunošana
Radio releju stacija	-72,04	69	Jumta maiņa, dūmvadu remonts

SIA Kuldīgas komunālie pakalpojumi (KKP), kas Ēdolē uztur 11 daudzdzīvokļu namus, sapulcē iemītniekus iepazīstināja ar katras ēkas bilanci un pārrunāja plānoto.

ATKRITUMUS IZVEDĪS RETĀK

KKP atkritumu apsaimniekošanas daļas vadītājs Kaspars Porīkis stāstīja, ka mainīts atkritumu izvešanas grafiks: „Esam saņēmuši daudz sūdzību, ka atkritumu mašīna izbraukā sētas, jo tā ir ļoti smaga, tāpēc turpmāk atkritumi tiks izvesti nevis reizi nedēļā, bet pirmajā un trešajā piektdienā.” Ar šādu lēmumu iedzīvotāji bija ļoti apmierināti. Kāds Dārza ielas 3. nama iedzīvotājs sacīja, ka tur dzīvo tikai 12 cilvēku, kuri lielo konteineru tik ātri nepiepilda. K. Porīkis piedāvāja tur atkritumus savākt reizi mēnesī. KKP pārstāvji brīdināja par iespējamajām kļūdām februāra un marta

rēķinā, jo šomēnes uzņēmums no trim datorsistēmām pāries uz vienu. Ja rēķins esot nepamatoti liels vai – tieši pretēji – ļoti mazs, tad jāziņo.

SATRAUC ŪDENS UN DĀRGI PAKALPOJUMI

Kāda iedzīvotāja vaicāja, kāpēc naktīs neesot ūdens. Tā kā tas neattiecas uz KKP, pārvaldes vadītāja Anda Upleja atbildēja, ka *Kuldīgas ūdens (KŪ)* Ēdoles ūdenssaimniecību pārņēmis tikai no 1. janvāra un vēl neesot piešāvis roku. KŪ darbinieki strādājot pie tā, lai tuvākajā laikā to novērstu. Cita iedzīvotāja sacīja, ka namam Dār-

za ielā 5 atkal esot liela ūdens patēriņa starpība – pat desmit kubikmetru. KKP pārstāvji paskaidroja, ka kopējais mājas skaitītājs nekļūdās, jo tas nesēn mainīts, un vaina jāmeklē citur. Svarīgi esot skaitītāju rādījumus uzņemt visiem vienā datumā.

Vēls kāds iedzīvotājs bija pārsteigts par pakalpojumu augsto cenu. Viņš novērojis, ka notekcaurules namam tīrītas apmēram 15 minūtes, bet tas maksājis 129 eiro, lai gan tajā pašā reizē līdzīgi tīrītas vēl divām mājām. Vairāki sūdzējās, ka pie skursteņiem un citviet sūcas ūdens. KKP darbinieki sacīja to pārbaudīt.

Antras Grīnbergas teksts un foto



Daudziem Virkas iela saistās ar bijušo mašīnu un traktoru staciju, kas laika gaitā izauga par lielu uzņēmumu *Lauktechnika*. Teiciens, ka jāiet uz *lauķeni*, tautā dzīvs vēl aizvien.

Priecē, ka arī mūsdienās šī vieta nav pamesta – teritorijā atrodas vairāki uzņēmumi un veikali, bet bijušajā administrācijā (Virkas ielā 15) saimnieko Kuldīgas novada sporta skola un SIA *Kuldīgas rumba*. Tur atrodas ēdnīca *Rumba*, veikals *Skārnis*, sporta nams, klubs *Poligons*, arī sporta skolas dienesta viesnīca.

Taisa tā, kā pašam garšo

Ēdnīca *Rumba* ar apmeklētājiem pildās jau vismaz pusstundu pirms pusdienlaika. Pavārītes priecājas, ka apmeklētājus pazīst sejā, zina, kas kuram garšo.

Jautātas, cik ilgi ēdnīca te darbojas, visas atbild, ka gadus nemaz nevar saskaitīt – no deviņdesmitajiem noteikti. Pašlaik strādā desmit darbinieku, regulāri tiek ņemti praktikanti no Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikuma. Šepavāra nav – visi esot parastie strādnieki, teic Benita Krūmiņa, kas *Rumbā* strādā no pirmās dienas. „Pa šiem gadiem iepazīti daudzi cilvēki. Kad vīrs vēl bija dzīvs, viņš teica, ka ar mani pa ielu iet nedrīkst – visi sveicina. Bet par Virkas ielu zinu dikti maz: darbs un mājas.”

Anna Kovaļonoka ēdnīcā strādā trīs gadus: „Mums ir labs kolektīvs, visiem te patīk strādāt, un darba pilnas rokas. Pusdieno apkārtējo uzņēmumu darbinieki, brauc arī no pilsētas – policisti, zemes-



Benita Krūmiņa ēdnīcā strādā no pirmās dienas. Cik gadu? Viņa atmet ar roku – tos neskaitot.



Anna Kovaļonoka uz darbu ēdnīcā *Rumba* braukā no Rendas.



Pulkstenis vēl nav 12.00, bet nopietni vīri jau atsteigušies pusdienās, lai pēc tam nav jāstāv garā rindā.

sargi. Strādnieki brauc brigādēm. Vasarā daudz darba ar nometnēm. Tad dodam visas trīs ēdienreizes. Ir cilvēki, kas Pilsētas svētkos nakšņo sporta skolas istabīnās. Pabarojam arī viņus. Kā sarunā – viss uz pasūtījuma. Bet pastāvīgos klientus visus pazīstam. Ēdienu

gatavojam tā, kā gribētu ēst pašas, un piedāvājums mainās.” Jautāta par Virkas ielu, Anna teic, ka pa to iznāk tikai nobraukt uz darbu un ceļā uz mājām Rendā. „Pirms tam strādāju mežniecībā, bet to nolikvidēja. Rendā nav, kur strādāt. Priecājos, ka esmu šeit.”

No rīta līdz vakaram



Silva Grīniņa atzīstas: kaut strādājot sporta skolā, pati nesporto. Lai izkustētos, pietiekot iztīrīt zāli.

Sporta namā un dienesta viesnīcā visu diennakti strādā četras dežurantes. Silva Grīniņa maiņu sākusi 7.00, un tā turpināsies līdz 19.00.

„Esam te 24 stundas diennaktī, jo kopmītnēs dzīvo pārsvarā lauku bērni: tehnikuma audzēkņi, vidusskolēni. Meitenes izmitinām otrajā stāvā, puīšus – pirmajā. Piektdienās viņi brauc mājās, bet nedēļas nogalēs, kad Kuldīgā ir sacensības, te parasti guļ sportisti. *Katrīnas kausā* gulēja lietuvieši. Vasarā ir nometnes. Ļoti izdevīgi, ka esam zem viena jumta ar ēdnīcu, – brokastīs var aiziet čībās. Sporta zāle līdzās. Atbildam arī par klubu *Poligons*. Kad ir pasākumi, šahistu vai dambretistu sacensības, viena meitene atnāk un iztīra. Ikdienā *Poligonā* trenējas galda tenisisti: gan bērni, gan pieaugušie. Tad par kārtību atbild treneri. Sestdienās un svētdienās sacensības notiek pēc kalendāra – visu laiku.”

Sporta nama zāli izmanto Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskolas un Mazo bērnu skolas audzēkņi. Pirms apvienošanas nākuši arī Kul-

dīgas pamatskolas bērni, tagad viņi izmanto halli pie V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas. Pēcpusdienā zāli piepilda sporta skolas audzēkņi. Trīs reizes nedēļā tiek spēlēts basketbols, divas – futbols. Skolēni trenējas līdz 20.30, tad nāk pieaugušie. Zāle aizņemta līdz pat 22.30. Durvis tiek slēgtas 23.00, tad istabās jābūt arī kopmītnu iemītniekiem.

S.Grīniņa ir dežurante 14. gadu: „Kādreiz strādāju grāmatvedībā valsts uzņēmumā. Kad tas tika likvidēts, biju bezdarbniekos, tad nokļuvi šeit. Katrai maizītei garoziņa, un šeit tā varētu būt maiņu darbs. Kad pierod, ir labi. Abās maiņās ir, ko darīt, īpaši, ja ir sacensības. Nakts maiņā tīrām tribīnes, sporta zāli, gērbtuves un koplietošanas telpas.”

Viņa smejas, ka jaunieši mūsdienās aktīvi, dažkārt pat ļoti: „Jāpieskata visi. Mazos atved mammas un tēti. Dežurantes iet uz gērbtuvi, paskatās, vai drēbītes saliktas kārtīgi. Mazajiem drusku esam kā mammas. Lielie jau visu zina paši. Tie, kuri dzīvo kopmītnē, arī lieli. Ja nu ko vajag, atnāk un pajautā.”



Bijušās *Lauktechnikas* apkārtne *Skārnis* ir vienīgais pārtikas veikals. Uz to nāk vietējie, arī strādnieki un ēdnīcas apmeklētāji.

(Turpmāk vēl.)
Inguna Spuleniece
Lāsmas Reimanes foto

Sapulcina domubiedrus un kustas kopā

Skrundeniece **ANDA BRŪDERE** vecā universālveikala otrajā stāvā kopš novembra vada nodarbības ar iekares sistēmas trenāžieriem. Nupat tur uzliktas vēl divas sistēmas, un kopā ir desmit, jo interesentu ir daudz.



Skrundeniece Anda Brūdere ir priecīga par iespēju pasniegt iekares sistēmas trenāžieru nodarbības.



Iekares sistēmas trenāžieru nodarbības sastāv no dažādiem vingrinājumiem, kurā katrs pats ar savu svaru var regulēt vingrinājumu intensitāti.

Kas ir iekares sistēmas?

Plašāk tās pazīstamas ar nosaukumu TRX, taču mēs izmantojam citu firmu trenāžierus. Galvenais slodzes elements ir katra paša svars. Cilvēka gravitācijas centrs atrodas nedaudz virs gurniem – nabas apvidū. Mainot ķermeņa pozīciju, nobīdās arī šis centrs, tāpēc vajadzīgs muskuļu spēks un koordinācija, lai kustoties sevi kontrolētu un nenokristu. TRX vingrinājumi veidoti tā, lai gravitācijas centru tīšām nobīdītu un aktivizētu dziļo vēdera un muguras muskulatūru, stabilizējot ķermeni. Šāds treniņš attīsta spēku, lokanību, līdzsvaru, stāju, izturību. Izvēloties atbilstošu pozīciju pret piekares punktu, katrs pats var regulēt vēlamo slodzi. Vienā grupā vienus un tos pašu vingrinājumus var pildīt cilvēki ar dažādu fizisko sagatavotību.

Viens no biežākajiem ikdienas, sporta traumām un arī sāpju iemesliem ir muskuļu disbalanss. TRX to mazina, jo ļauj gan stiprināt vājās muskuļu grupas, gan stiept saīsinātās – bieži pat vienā vingrinājumā.

Kā dzima ideja par nodarbībām Skrundā?

Tā nāca sen, bet realizācija nedaudz ievilkās. Pirms bērniņa piedzimšanas ar TRX trenējos Saldū. Esmu mēģinājusi dažādas fiziskās aktivitātes, bet šī ir piemērota man. Uz laiku, kamēr mazais vēl negāja bērnudārzā, biju mamma uz pilnu slodzi. Mazais paaugās, un es sāku just, ka laiks padomāt par sevi. Interesējos, kur Skrundā izkustēties. Gribēju atsākt ceļu uz labāku sevi. Esmu no tiem, kuriem motivācijai



Anda rāda iesildošos un stiepjošos vingrinājumus, lai sagatavotu treniņa dalībniekus aktīvajai daļai.

vajag kompāniju. Ļoti gribēju atgriezties pie TRX, bet nodarbības Saldū vairs nenotika. Skrundā neko piemērotu nevarēju atrast, tāpēc radās doma iegūt sertifikātu, savākt domubiedrus un kustēties kopā. Pilnīgi neplānoti un necerēti tas izvērties par kaut ko pavisam citu, nekā biju iztēlojusies. Ļaujos un ar visu sirdi plūstu tam līdzī, jo cilvēki Skrundā un tās apkārtnē laikam to sen gaidījuši.

Kas bija vajadzīgs, lai iecerētu realizēt?

Bija jānopērk trenāžieri, iekares sistēmas, kuras visi maldīgi sauc par gumijām, jo tās nestaipās. Oriģinālie TRX ir diezgan dārgi, tāpēc iesākumam, nezinot, kā viss izvērtīsies, iegādājos citu firmu analogus. Atrast piemērotas telpas bija problēma līdz brīdim, kad piezvanīju uzņēmuma *Pārša* īpašniekam Gatim Rozenfeldam. Biju pārsteigta par atsaucību un atbalstu mūsdienas biznesa pasaulē. Tagad irēju lieliski piemērotas telpas Skrundā, vecā universālveikala 2. stāvā vairs

veikala *Saldo*.

Kā to izdarīji?

Viss izdarīts par personīgo naudu un ar cilvēku palīdzību. Paldies manam vīram, tētim, mammai, māsa, māsasvīram Raivo, vībrālim Oskaram par ieguldīto darbu un laiku! Telpas bija ļoti labā stāvoklī, ieviesām tikai dažus uzlabojumus, lai tās pielāgotu. Ir ieklāts paklājs ar siltinājumu, lai vingrotājiem aukstajos mēnešos patīkamāk. Izgatavoti un pie sienas pielikti stiprinājumi, kuros karināt trenāžierus, bijuši citi lielāki un mazāki darbi.

Ar kādām grūtībām saskāries?

Lielākā problēma bija es pati. Vajadzēja drosmi, lai apņemtos vadīt nodarbības citiem un būt daļēji atbildīgam par citu labsajūtu un veselību. Nedaudz vilku garumā, jo laikam baidījies, vai spēšu, vai tas vispār vajadzīgs, vai cilvēki mani pieņems. Bailes bija, vai nenozagšu sevi dēļīnam, jo treniņi pārsvarā notiek vakaros, kad viņš atbrauc no dārziņa. Liels paldies vīram, kurš iedrošināja! Bez viņa atbalsta un darba daudz kas nebūtu tā, kā ir tagad. Pārējais laikam notika tā, kā jānotiek – bez lieliem sarežģījumiem.

Kāda izglītība vai sertifikāts vajadzīgs, lai vadītu treniņu?

Nepieciešams TRX instruktora sertifikāts. Papildus, lai vadītu grupu nodarbības, jāiziet kursi un jāiegūst C kategorijas trenera diploms. Pēc jaunajiem noteikumiem šīs kategorijas treneriem vajadzīgs arī

„Lielākā problēma bija es pati. Vajadzēja drosmi, lai apņemtos vadīt nodarbības un būt daļēji atbildīgai par citu labsajūtu un veselību.”

augstākās izglītības diploms.

Noteikti nevadītu TRX nodarbības, ja šajā fitnesa veidā nebūtu pašas pieredzes. Esmu beigusi Murjāņu sporta ģimnāziju – tas ir liels atbalsts. Daudz trenējos gan profesionāli, gan neprofesionāli pie dažādiem treneriem un varu kādam kaut ko dot. Dzīvē viss salīcies tā, ka Paula Stradiņa medicīnas koleģdā papildus studēju sociālo rehabilitāciju. Tur liela daļa priekšmetu noder treniņu plānošanai un vadīšanai. Gads daļēji jau saplānots ar dažādiem kursiem, kuros vēlos iegūt sertifikātus.

Vai pirmie mērķi sasniegti?

Jau ir pārsniegti, bet apetīte rodas ēdot! Ir jauni mērķi un apņemšanās, un patiesībā eju diezgan lieliem soļiem, tāpēc jāsaka paldies vingrotājiem, kuri ir mana lielākā motivācija.

Kāda ir treniņu gaita?

Treniņš ar iekares sistēmas trenāžieriem ilgst stundu, kas sākas ar iesildīšanos, stiepjošiem vingrinājumiem, tad ir iesildošie aktīvie un treniņa galvenā daļa. 30–40 minūtes ir aktīvs treniņš, pēc tam atsildīšanās un atkal stiepjošie vingrinājumi. Ir pamata vingrinājumi, kuriem ir vieglākas un grūtākas versijas. Parādu visus, un katrs pats var izvēlēties, kas viņa fiziskajai sagatavotībai vai dienas noskaņojumam un varēšanai piemērots. Tad visi izpilda vienu vingrinājumu ar sev piemērotu slodzi un intensitāti.

Ļoti *piesienos*, lai viss tiktu pildīts pareizi un pareizās ķermeņa pozīcijās, lai cilvēki nedarītu sev pāri. Nekad nepārmetu, ja kāds neizpilda līdz galam vai izdara vieglāk, jo katram ir savas labās un sliktās dienas. Tas jārespektē. Parasti pabremzēju tos, kuri uz pirmajām nodarbībām nāk enerģijas pilni, jo tās uzplūda mēdz ar slodzi nedaudz

pārspīlēt.

Kādi cilvēki var uz treniņiem nākt?

Treniņi piemēroti jebkurai fiziskajai sagatavotībai un visām vecuma grupām, bet bērņus vēl neņemu – aicināti pieaugušie. Šajā fitnesa veidā trauma risks ir ļoti mazs, jo katrs pats var izvēlēties piemērotu intensitāti. Tas ir viens no retajiem fitnesa veidiem, kuru atzīst arī fizioterapeiti un izmanto rehabilitācijā. Nākot šurp, cilvēkam jāzina, ko viņš drīkst un ko ne. Ja ir kādi ārstu norādījumi, tie noteikti jāievēro. Te nevar izārstēt nopietnas muguras problēmas un ielaistas slimības, bet, ja ikdienā nomoka muguras sāpes, kas rodas no nepareizas slodzes, ilgstošas sēdēšanas vai stāvēšanas, tad nodarbības būs tieši laikā.

Ko tev pašai šāda darbošanās dod?

Treniņu vadīšanu es izbaudu! Lai arī kāda būtu diena, tur vienmēr aiziešu smaidīga. Satikšanās ar maniem vingrotājiem un treniņš sniedz laimes izjūtu. Redzu enerģiskas sejas, cilvēku centību, darbu ar sevi, neatlaidību, un tas mani motivē. Ļoti strādāju pie vienas savas īpašības, ka vienmēr gribas, lai visiem ir labi. Grupu nodarbībās tas ir sarežģīti, bet plānoju tā, lai ir labi visiem.

Kas iecerēts priekšdienām?

Pirmais un galvenais – iegādāties oriģinālo TRX inventāru. Esmu izvirzījusi sasniedzamus mērķus un lēnām virzos uz priekšu. Kā galveno varu minēt to, ka būs arī citas nodarbības un telpas tiks vēl labiekārtotas. Šis ir perfekts tam, ko vēlos tur redzēt. Ja būs atsaucība, tad iesāktu turpināšu.

Annas Bivbānes teksts un foto



5.00	1 <i>Ceturta studija.*</i>	5.00	7 <i>Neatklātie Tuvie Austrumi.</i>	5.00	3 <i>Svešā seja 2.</i>	6.00	24 RĪGA <i>Pieci novadi Latvijā.</i>	5.00	6 <i>TV6 nakts mūzika.</i>
5.30	<i>Vides fakti.*</i>	5.30	<i>Dokumentāla daudzsēriju filma.</i>	6.10	<i>Latvijas seriāls. Iebraucēji 3.</i>	6.30	<i>Ziņu Top 5.*</i>	7.35	<i>Kā es satiku jūsu māti 8. ASV seriāls.</i>
6.02	<i>700 pasaules brīnumi. Ziemeļindija.*</i>	6.03	<i>Ar sapni mugursomā.*</i>	6.45	<i>ASV komēdijseriāls. Spēkrātu ciems.</i>	7.00	<i>Dienas personība.*</i>	8.35	<i>Hūberts un Štallers 5. Vācijas seriāls.</i>
6.30	<i>Rīta panorāma.</i>	6.30	<i>Kāpēc? Tāpēc!</i>	7.15	<i>Animācijas seriāls. Atriebēji, esiet gatavi!</i>	7.30	<i>Pieci novadi Latvijā.</i>	9.35	<i>Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 7. ASV detektīvseriāls.</i>
8.35	<i>Mīlas viesulis 13. Vācijas seriāls.</i>	6.41	<i>Bings. Animācijas seriāls.</i>	7.45	<i>Animācijas seriāls. Neizstāstītās Šeherezādes pasakas.</i>	8.00	<i>Vēlais ar Streipu.*</i>	10.30	<i>Džima dēļ 3. ASV seriāls.</i>
9.35	<i>Aklā mīla. Meksikas seriāls.</i>	7.00	<i>Kas te? Es te!*</i>	8.05	<i>ASV seriāls. Divarpus vīru 2.</i>	8.30	<i>Uz līnijas.*</i>	11.30	<i>Kā es satiku jūsu māti 8. ASV seriāls.</i>
10.35	<i>Televeikala skatlogs.</i>	7.30	<i>Pie stūres.</i>	9.00	<i>Komēdijseriāls. Kobra 11–21. Seriāls.</i>	9.00	<i>Mosties ar levu!</i>	12.30	<i>Degpunktā.</i>
10.50	<i>Aizliegtais paņēmiens.*</i>	8.00	<i>Ceturta studija.*</i>	9.00	<i>ASV seriāls. Makgaivers 5.</i>	9.30	<i>Dienas personība.</i>	13.00	<i>Oskars ēno. Latvijas realitātes seriāls.</i>
11.50	<i>1:1. Aktuālā intervija.*</i>	8.25	<i>Ielas garumā.*</i>	10.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	10.00	<i>Ēdiens kā zāles.</i>	14.05	<i>Vokers. Teksasas reindžers 8. ASV seriāls.</i>
12.45	<i>Televeikala skatlogs.</i>	9.00	<i>Vides fakti.*</i>	11.05	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	10.30	<i>Mosties ar levu!</i>	15.05	<i>Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 7. Ser.</i>
13.05	<i>Pasaules panorāma.*</i>	9.30	<i>Pasaules panorāma.*</i>	11.25	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	10.30	<i>Latvijas labums.*</i>	16.00	<i>Hūberts un Štallers 5. Vācijas seriāls.</i>
13.40	<i>Raidījums par ārpolitiku. Neprāta cena. Latvijas seriāls.</i>	10.00	<i>Raidījums par ārpolitiku. Enģeļu māja. Latvijas seriāls.</i>	12.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	11.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	17.00	<i>Simpsoni 3. Animācijas seriāls.</i>
14.40	<i>Televeikala skatlogs.</i>	11.00	<i>Muhtars. Pa jaunām pēdām. Seriāls.</i>	12.55	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	12.00	<i>Preses klubs.</i>	18.00	<i>Vokers. Teksasas reindžers 8. ASV seriāls.</i>
15.00	<i>Krustpunktā.</i>	11.50	<i>Alpu dakteris 10. Seriāls.</i>	13.55	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	13.00	<i>Uz līnijas.</i>	19.00	<i>Džima dēļ 3. ASV seriāls.</i>
16.05	<i>Aklā mīla. Meksikas seriāls.</i>	12.50	<i>Garšu skola 2.</i>	15.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	14.30	<i>Uz līnijas.</i>	20.00	<i>Simpsoni 3. Animācijas seriāls.</i>
17.00	<i>Mīlas viesulis 13. Vācijas seriāls.</i>	13.20	<i>Projekts „Nākotne”.</i>	15.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	15.00	<i>Pusdieno ar levu!</i>	21.00	<i>Ekstrēmie tālbraucēji 10. ASV realitātes šovs.</i>
18.00	<i>Dienas ziņas.</i>	13.50	<i>Vēstures satriecošie stāsti. Dokumentālu filmu cikls.</i>	17.05	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	15.30	<i>Ēdiens kā zāles.</i>	22.00	<i>Atvaļinājums. ASV komēdija.</i>
18.29	<i>Kultūras ziņas.</i>	14.50	<i>Tieša runa.*</i>	18.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	16.00	<i>Dienas personība.</i>	24.00	<i>Bekstroms. ASV seriāls.</i>
18.44	<i>Sporta ziņas.</i>	16.00	<i>Slepkavības ziemeļos 4. Vācijas detektīvseriāls.</i>	19.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	16.30	<i>Ziņu Top 5.</i>	1.45	<i>TV6 nakts mūzika.</i>
18.51	<i>Laika ziņas.</i>	17.00	<i>Dzīve šodien (krievu val.).</i>	19.35	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	17.00	<i>Preses klubs.</i>	5.00	LNT <i>Karamba! Humora raidījums.</i>
18.56	<i>Ceturta studija.</i>	18.00	<i>Aculiecinieks.*</i>	20.20	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	18.30	<i>Uz līnijas.</i>	5.25	<i>Tiņģo uzvaras balss.</i>
19.27	<i>Laika ziņas.</i>	18.15	<i>Šovakar. Ziņas (krievu val.).</i>	21.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	19.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	5.55	<i>Bernards 2. Animācijas seriāls.</i>
19.30	<i>Literatūre. Dokumentāls cikls.</i>	18.40	<i>Sporta ziņas (krievu val.).</i>	22.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	20.00	<i>Ēdiens kā zāles.</i>	6.00	<i>900 sekundes.</i>
20.00	<i>Divi vienā 2. Latvijas seriāls.</i>	18.45	<i>Laika ziņas (krievu val.).</i>	22.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	20.30	<i>Ziņu Top 5.</i>	8.10	<i>Vīrietis – vecmāte 2. Krievijas seriāls.</i>
20.30	<i>Panorāma.</i>	18.50	<i>Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 20 km vīriešiem.</i>	0.35	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	21.30	<i>Nākotnes medicīna.</i>	9.20	<i>Lieliskais gadsimts. Turcijas seriāls.</i>
20.59	<i>Sporta ziņas.</i>	20.30	<i>Pārtraide no Kanmoras Kanādā.</i>	1.20	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	22.00	<i>Vēlais ar Streipu.</i>	10.25	<i>Televīzijas veikals.</i>
21.08	<i>Laika ziņas.</i>	22.05	<i>Punkti uz i. Sporta studija.*</i>	1.45	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	22.30	<i>Preses klubs.</i>	10.40	<i>Doktors Mārtins 2. Lielbritānijas seriāls.</i>
21.15	<i>Adrešes.</i>	22.55	<i>Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 15 km sievietēm.</i>	3.50	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	24.00	<i>Ziņu Top 5.</i>	11.40	<i>Nenopērkamā mīlestība. ASV drāma.</i>
21.45	<i>Komisārs Megrē. Mirušais. Lielbritānijas detektīvseriāls.</i>	0.35	<i>Positivus 2013.*</i>	4.20	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	0.30	<i>Vēlais ar Streipu.</i>	13.45	<i>Televīzijas veikals.</i>
23.25	<i>Nakts ziņas.</i>	1.35	<i>Projekts „Nākotne”.</i>			1.00	<i>Dienas personība.</i>	14.00	<i>Degpunktā.</i>
23.34	<i>Sporta ziņas.</i>					1.30	<i>Ēdiens kā zāles.*</i>	14.30	<i>Mūsu Čarlijs 12. Vācijas seriāls.</i>
23.36	<i>Laika ziņas.</i>					2.00	<i>Nākotnes medicīna.*</i>	15.30	<i>Doktors Mārtins 2. Lielbritānijas seriāls.</i>
23.40	<i>Nacionālie dārgumi.*</i>					2.30	<i>Uz līnijas.</i>	16.35	<i>Krist kārdinājumā. Meksikas seriāls.</i>
0.25	<i>Daudz laimes, jubilār!*</i>					3.00	<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	17.40	<i>Mani virtuves noslēpumi 8.</i>
1.05	<i>Latviešu jaunie režisori. Marta Elīna Martinsone. Smilšu kovbojs. Latvijas komēdija.</i>					4.00	<i>Dienas personība.*</i>	17.50	<i>Ziņas sešos.</i>
1.35	<i>Tieša runa.*</i>					4.30	<i>Preses klubs.*</i>	18.00	<i>Mani virtuves noslēpumi 8. Turpinājums.</i>

HUMORIŅŠ

– Atradu vīram kabatā aploksnī ar naudu, kur uzrakstīts *Manam mīļņam!* Sapriecājos un pieliku tur klāt vēl 50 eiro. Nākamajā dienā vīrs nopirka mašīnai jaunus riepās.

PIEKTDIENA, 8. FEBRUĀRIS

5.00	1 <i>Ceturta studija.*</i>	5.00	7 <i>Ielas garumā.*</i>	5.00	3 <i>Svešā seja 2.</i>	6.00	24 RĪGA <i>Pieci novadi Latvijā.</i>	5.00	6 <i>TV6 nakts mūzika.</i>
5.30	<i>Saknes debesīs.*</i>	5.30	<i>LTV – 60. Zelta arhīvs. Disko ēnā.</i>	6.10	<i>Latvijas seriāls. Iebraucēji 3.</i>	6.30	<i>Ziņu Top 5.*</i>	7.35	<i>Kā es satiku jūsu māti 8. Seriāls.</i>
6.02	<i>700 pasaules brīnumi. Ziemeļindija.*</i>	6.03	<i>Ar sapni mugursomā.*</i>	6.45	<i>ASV komēdijseriāls. Spēkrātu ciems.</i>	7.00	<i>Dienas personība.*</i>	8.35	<i>Hūberts un Štallers 5. Vācijas ser.</i>
6.30	<i>Rīta panorāma.</i>	6.30	<i>Mazā Maruko. Animācijas seriāls.</i>	7.15	<i>Animācijas seriāls. Atriebēji, esiet gatavi!</i>	7.30	<i>Pieci novadi Latvijā.</i>	9.35	<i>Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 7. ASV detektīvseriāls.</i>
8.35	<i>Mīlas viesulis 13. Vācijas seriāls.</i>	7.30	<i>Labākais no „Euromaxx”.</i>	7.45	<i>Animācijas seriāls. Neizstāstītās Šeherezādes pasakas.</i>	8.00	<i>Vēlais ar Streipu.*</i>	10.30	<i>Džima dēļ 3. ASV seriāls.</i>
9.35	<i>Aklā mīla. Meksikas seriāls.</i>	8.00	<i>Ceturta studija.*</i>	8.05	<i>ASV seriāls. Divarpus vīru 2.</i>	8.30	<i>Uz līnijas.*</i>	11.30	<i>Kā es satiku jūsu māti 8. ASV seriāls.</i>
10.35	<i>Televeikala skatlogs.</i>	8.25	<i>Aculiecinieks.*</i>	9.00	<i>Komēdijseriāls. Kobra 11–21. Seriāls.</i>	9.00	<i>Mosties ar levu!</i>	12.30	<i>Degpunktā.</i>
10.50	<i>Slovākijas seriāls.</i>	8.40	<i>Ar sapni mugursomā.*</i>	10.00	<i>ASV seriāls. Makgaivers 5.</i>	9.30	<i>Dienas personība.</i>	13.00	<i>Oskars ēno. Latvijas realitātes seriāls.</i>
11.55	<i>V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts.*</i>	9.10	<i>1:1. Aktuālā intervija.*</i>	11.05	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	10.00	<i>Ēdiens kā zāles.</i>	14.05	<i>Vokers. Teksasas reindžers 8. ASV seriāls.</i>
12.45	<i>Televeikala skatlogs.</i>	10.00	<i>Enģeļu māja. Latvijas seriāls.</i>	11.25	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	10.30	<i>Mosties ar levu!</i>	15.05	<i>Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 7. Ser.</i>
13.05	<i>Saknes debesīs.*</i>	11.00	<i>Dzīve pie Polārā loka. Dokumentāla daudzsēriju filma.</i>	12.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	11.00	<i>Dzīvesstils.</i>	16.00	<i>Hūberts un Štallers 5. Vācijas seriāls.</i>
13.40	<i>Neprāta cena. Latvijas seriāls.</i>	11.50	<i>Alpu dakteris 10. Seriāls.</i>	12.55	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	11.30	<i>Nākotnes medicīna.*</i>	17.00	<i>Simpsoni 3. Animācijas seriāls.</i>
14.40	<i>Televeikala skatlogs.</i>	12.50	<i>Kukaiņu lielums. Dokumentāla filma.</i>	13.55	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	12.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	18.00	<i>Vokers. Teksasas reindžers 8. ASV seriāls.</i>
15.00	<i>Krustpunktā.</i>	13.50	<i>Pie stūres.</i>	15.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	13.00	<i>Preses klubs.</i>	19.00	<i>Džima dēļ 3. ASV seriāls.</i>
16.05	<i>Aklā mīla. Meksikas seriāls.</i>	14.20	<i>Personība.* Jānis Kvēps. Pasaules kausa izcīņa biatlonā.* 15 km sievietēm.</i>	16.05	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	14.30	<i>Ko, notiek?</i>	20.00	<i>Simpsoni 3. Animācijas seriāls.</i>
17.00	<i>Mīlas viesulis 13. Vācijas seriāls.</i>	15.20	<i>Dzīve šodien (krievu val.).</i>	17.05	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	15.00	<i>Pusdieno ar levu!</i>	21.00	<i>Polīcijas akadēmija. Vācijas seriāls.</i>
18.00	<i>Dienas ziņas.</i>	17.00	<i>Muhtars. Pa jaunām pēdām. Seriāls.</i>	18.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	15.30	<i>Ēdiens kā zāles.</i>	22.00	<i>911: puiši pēc izaikuma. ASV komēdija.</i>
18.29	<i>Kultūras ziņas.</i>	18.05	<i>Šovakar. Ziņas (krievu val.).</i>	19.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	16.00	<i>Dienas personība.</i>	23.30	<i>Mačete. ASV spraiga sižeta filma.</i>
18.44	<i>Sporta ziņas.</i>	19.25	<i>Sporta ziņas (krievu val.).</i>	20.20	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	16.30	<i>Ziņu Top 5.</i>	1.35	<i>TV6 nakts mūzika.</i>
18.51	<i>Laika ziņas.</i>	19.29	<i>Laika ziņas (krievu val.).</i>	21.05	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	17.00	<i>Preses klubs.</i>	5.00	LNT <i>Karamba! Humora raidījums.</i>
18.55	<i>Kultūrsoks.</i>	19.35	<i>Personīgā lieta.</i>	22.00	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	18.30	<i>Uz līnijas.</i>	5.25	<i>Tiņģo uzvaras balss.</i>
19.10	<i>Gudrs, vēl gudrāks.</i>	20.05	<i>Izstāde: „Munkam – 150”.</i>	22.30	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	19.00	<i>La dolce vita ar Roberto.</i>	5.55	<i>Bernards 2. Animācijas seriāls.</i>
20.30	<i>Panorāma.</i>	21.05	<i>Eiropa koncertos.</i>	0.50	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	20.00	<i>Ēdiens kā zāles.</i>	6.00	<i>900 sekundes.</i>
20.59	<i>Sporta ziņas.</i>	22.00	<i>Mans karalis. Francijas drāma.</i>	3.15	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	20.30	<i>Ziņu Top 5.</i>	8.10	<i>Vīrietis – vecmāte 2. Krievijas seriāls.</i>
21.08	<i>Laika ziņas.</i>	0.15	<i>Pasaules kausa izcīņa skeletoņā.*</i>	3.50	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	21.00	<i>Globuss.</i>	9.20	<i>Lieliskais gadsimts. Turcijas seriāls.</i>
21.15	<i>Liekulības tirgus. Lielbritānijas seriāls.</i>	2.20	<i>Labākās latviešu mūzikas izlase.*</i>	4.20	<i>ASV seriāls. Mazas telpas – lielas idejas!</i>	22.00	<i>Vēlais ar Streipu.</i>	10.25	<i>Televīzijas skatlogs.</i>
22.10	<i>Pusnakts šovs septiņos ar Jāni Skuteli.</i>	3.55	<i>Kūku čempions 7.</i>			22.30	<i>Preses klubs.</i>	10.40	<i>Doktors Mārtins 2. Lielbritānijas seriāls.</i>
23.10	<i>Nakts ziņas.</i>					24.00	<i>Ziņu Top 5.</i>	11.40	<i>Sirds uz āķa. ASV melodrama.</i>
23.19	<i>Sporta ziņas.</i>					0.30	<i>Vēlais ar Streipu.</i>	13.45	<i>Televeikala skatlogs.</i>
23.21	<i>Laika ziņas.</i>					1.00	<i>Dienas personība.</i>	14.00	<i>Degpunktā.</i>
23.25	<i>Latvijas sirdsdziesma.*</i>					1.30	<i>Ēdiens kā zāles.*</i>	14.30	<i>Mūsu Čarlijs 12. Vācijas seriāls.</i>
0.20	<i>Komisārs Megrē. Mirušais. Lielbritānijas detektīvseriāls.</i>					2.00	<i>Globuss.*</i>	15.30	<i>Doktors Mārtins 2. Lielbritānijas seriāls.</i>
2.00	<i>Dzeguze. Slovākijas seriāls.</i>					3.00	<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	16.35	<i>Krist kārdinājumā. Meksikas seriāls.</i>
3.00	<i>Mana mamma – zvēru daktere 4. Seriāls.</i>					4.00	<i>Dienas personība.*</i>	17.40	<i>Mani virtuves noslēpumi 8.</i>
3.55	<i>Tilts 3. Zviedrijas un Dānijas seriāls.</i>					4.30	<i>Preses klubs.*</i>	17.50	<i>Ziņas sešos.</i>

Pēc piektās glāzītes sākās nevis tukšas sarunas, bet gan informācijas noplūde.

5.00	1	<i>Aculiecinieks.*</i>	5.00	7	<i>Pie stūres. Rūpes par Zemi.</i> Dokumentālais cikls.	5.00	3	<i>Svešā seja 2.</i> Latvijas seriāls.	6.00	24 RĪGA	<i>Ziņu Top 5.*</i>	5.00	6	TV6 nakts mūzika.
5.15		<i>Sāras mūzika 2.</i>	5.30			6.03		<i>Impērija.</i> ASV seriāls.	6.30		<i>Preses klubs.*</i>	7.10		<i>Ekstrēmā cope 4.</i>
5.30		<i>Province.*</i>	6.03		<i>Kas te? Es te!*</i>	6.10		<i>Sūklis Bobs Kvadrātbiksis.</i>	8.00		<i>Nākotnes medicīna.*</i>	9.10		<i>Skrējieni no nekurienes.</i>
6.03		<i>Personība.*</i>	7.00		<i>Izgudrotāji.*</i>	7.20		<i>Animācijas seriāls.</i>	8.30		<i>Pieci novadi Latvijā.</i>	10.10		<i>Lielbritānijas dokumentālais seriāls.</i>
7.00		<i>Mazā Maruko.</i> Animācijas seriāls.	7.30		<i>Province.*</i>	7.50		<i>Mazie kaķi.</i> Animācijas seriāls.	9.00		<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	15.10		<i>Nāvējošais loms 5. Realitātes šovs.</i>
7.30		<i>Mia un es 3.</i> Animācijas seriāls.	8.00		<i>Latvijas jaunatklāšanas raidījums Te!*</i>	8.05		<i>Kika un Bobs.</i> Animācijas seriāls.	10.00		<i>Rīts ar uzņēmējiem.</i>	16.15		<i>Policijas akadēmija.</i> Vācijas seriāls.
8.00		<i>Kāpēc? Tāpēc!</i> Animācijas seriāls.	9.00		<i>Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā.</i>	8.40		<i>Zoodārza slepenā dzīve 3.</i> Dokumentālais seriāls.	10.30		<i>Dzīvesstils.</i>	17.00		<i>Mana trakā ģimene 12.</i> Animācijas seriāls.
8.12		<i>Bings.</i> Animācijas seriāls.	9.30		<i>700 pasaules brīnumi.</i> Vjetnama.*	9.45		<i>Televeikala skatlogs.</i>	11.00		<i>Izstāsti Latvijai!</i>	18.00		<i>Amerikāņu nindzjas 3.</i> ASV šovs.
8.30		<i>Figūriņi.</i> Animācijas seriāls.	10.00		<i>V.I.P. – Veiksme.</i>	10.00		<i>Sveika, Rīga!</i>	11.30		<i>Ko, notiek?</i>	20.00		<i>Mana trakā ģimene 12.</i> Animācijas seriāls.
8.42		<i>Brīnumainā tuklīšu sala.</i> Animācijas seriāls.	10.45		<i>Intuīcija. Prāts.*</i>	10.35		<i>Autoziņas 8.</i>	12.00		<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	21.00		<i>Piedzīvojums bez robežām.</i> Seriāls.
9.00		<i>Kas te? Es te!</i>	11.35		<i>Sporta studija.*</i>	11.05		<i>Izklausies redzēts 4.</i>	13.00		<i>Nakts sarunas par čeku.</i>	21.35		<i>Autoziņas 8.</i>
9.30		<i>Trusītis Pēterītis.</i> Animācijas seriāls.	12.05		<i>Supernova 2019.*</i>	13.50		<i>Pasaules smieklīgāko videokuriozu Top 10.</i>	14.00		<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	22.05		<i>Ēnu spēles 3.</i> Latvijas detektīvseriāls.
9.45		<i>Auniņa Timija laiks.</i> Animācijas seriāls.	14.25		<i>Kailašs. Ceļā uz sevi.</i> Dokumentālais seriāls.	14.20		<i>Visums starp mums.</i> ASV drāma.	15.00		<i>Globuss.</i>	23.10		<i>Atvaļinājums.</i> ASV komēdija.
10.00		<i>Kepe uz sirds.</i>	14.55		<i>Kukaiņu lielums.</i> Dokumentālais seriāls.	16.40		<i>Krokodils Dandijs 2.</i> ASV un Austrālijas piedzīvojumu komēdija.	16.00		<i>Vēlais ar Streipu.</i> Nedēļas atskats.	1.10		TV6 nakts mūzika.
10.30		<i>Princis lāča ādā.</i> Vācijas pasaku filma.	15.55		<i>Aizliegtais paņēmiens.*</i>	19.00		<i>Ledus laikmets 2.</i>	17.00		<i>Finanšu un nodokļu labirinti.</i>	5.30	LNT	<i>Ziemas saule.</i> Turcijas seriāls.
11.40		<i>Zemes stāsti.*</i>	16.55		<i>Eiropa koncertos.</i>	19.35		<i>Ledus laikmets 2.</i> ASV animācijas filma.	18.00		<i>Dzīvīte.</i>	7.00		<i>Sagraizītie.</i> ASV realitātes šovs.
12.10		<i>Adreses.*</i>	17.45		<i>Akonkagva: jauna iespēja.</i> Dokumentālais seriāls.	21.25		<i>Mūmija atgriežas.</i> ASV spraiga sižeta piedzīvojumu filma.	18.30		<i>Aktualitātes.</i>	8.00		<i>Mans bērns var!? TV šovs.</i>
12.40		<i>Literatūra.*</i> Dokumentālais cikls.	18.40		<i>Aptaukošanās: mīti un patiesība.</i> Dokumentālais seriāls.	21.25		<i>Mūmija atgriežas.</i> ASV spraiga sižeta piedzīvojumu filma.	19.00		<i>Nu ko, gatavosim!</i>	9.00		<i>15 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru.</i>
13.10		<i>Divi vienā 2.</i> Latvijas seriāls.	19.35		<i>Midsomeras slepkavības 18.</i> Detektīvseriāls.	24.00		<i>Cietais tērauds.</i> ASV spraiga sižeta fantastikas filma.	20.00		<i>Dzīvīte.</i>	9.30		<i>Rīta pietura 2.</i>
14.40		<i>Darelu ģimene 2.</i> Lielbritānijas seriāls.	21.20		<i>Pasaules kausa izcīņa biatlonā.</i> Stafete sievietēm.	24.00		<i>UgunsGrēks 16.</i> Latvijas seriāls.	20.30		<i>Uz līnijas.</i>	10.00		<i>Laimīgs un vesels 11.</i>
15.35		<i>Gudrs, vēl gudrāks.*</i>	22.50		<i>Bonsai: japāņu koku audzēšanas māksla.</i> Dokumentālais seriāls.	4.25		<i>TV3 ziņas.*</i>	21.00		<i>Legendām sekojot.</i>	10.30		<i>„Dzīvīte” brīvdienās 4.</i>
17.00		<i>Pludmales šakāļi.</i> Dokumentālais seriāls.	23.20		<i>Acuiecinieks.*</i>	1.05			21.30		<i>Latvji, brauciet jūrā!</i>	11.00		<i>Attīstības kods 5.</i>
18.00		<i>Dienas ziņas.</i>	23.35		<i>Pasaules kausa izcīņa biatlonā.</i> Stafete sievietēm.				22.00		<i>Tete-a-Tete ar Rīgu.</i>	11.35		<i>Mani virtuves noslēpumi 8.</i> Kulinārijas šovs.
18.12		<i>Sporta ziņas.</i>							22.30		<i>Preses klubs.*</i>	16.10		<i>Ekstrasensi – detektīvi.</i> Realitātes šovs.
18.16		<i>Laika ziņas.</i>							24.00		<i>Vēlais ar Streipu.</i> Nedēļas atskats.*	17.50		<i>Ziņas sešos.</i>
18.20		<i>Acuiecinieks.</i>							1.00		<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	18.00		<i>Vokers. Teksasas reindžers.</i> ASV seriāls.
18.35		<i>Vides fakti.</i>							2.00		<i>Preses klubs.*</i>	18.55		<i>Džozija Klika.</i> Vācijas detektīvseriāls.
19.05		<i>Muzikālā banka 2018.</i>							3.30		<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	20.00		<i>LNT ziņas.</i>
20.30		<i>Panorāma.</i>							4.30		<i>Preses klubs.*</i>	20.40		<i>„Degpunktā” sestdienā.</i>
20.59		<i>Sporta ziņas.</i>										21.05		<i>Lieliskais gadsimts. Kosema 2.</i> Turcijas seriāls.
21.08		<i>Laika ziņas.</i>										23.20		<i>Nost ar mīlestību.</i> ASV romantiska komēdija.
21.13		<i>Latvijas Loto izlozes.</i>										1.15		<i>Neopērkamā mīlestība.</i> ASV drāma.
21.25		<i>Muzikālā banka 2018.</i>										2.35		<i>15 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru.</i>
22.55		<i>Mans karalis.</i> Francijas drāma.										3.20		<i>Vokers. Teksasas reindžers.</i> ASV seriāls.
1.15		<i>Liekulības tīrums.</i> Lielbritānijas seriāls.										4.05		<i>Sagraizītie.</i> ASV realitātes šovs.
2.05		<i>„Der Spiegel” skandāls.</i> Vācijas vēsturisks trilleris.												
3.55		<i>Dzīvības loks. Māla bērni.</i> Dokumentālais seriāls.												
4.25		<i>Alpu dakteris.</i> Seriāls.												
HUMORIŅŠ														
– Eju uz Rimi pēc piena. Atnāku atpakaļ ar jaunām čībām, akcijas pannu, divām pudelēm vīna un, protams, bez piena.														

SVĒTDIENA, 10. FEBRUĀRIS

6.03	1	<i>Personība.*</i>	5.40	7	<i>Acuiecinieks.*</i>	5.00	3	<i>Svešā seja 2.</i> Latvijas seriāls.	6.00	24 RĪGA	<i>Pieci novadi Latvijā.*</i>	5.00	6	TV6 nakts mūzika.
7.00		<i>Mazā Maruko.</i> Animācijas seriāls.	6.03		<i>Kas te? Es te!*</i>	6.10		<i>Impērija.</i> ASV seriāls.	6.30		<i>Preses klubs.*</i>	7.20		<i>Laiks mājai 4.</i>
7.30		<i>Mia un es 3.</i> Animācijas seriāls.	7.00		<i>Izgudrotāji.*</i>	7.15		<i>Sūklis Bobs Kvadrātbiksis.</i>	8.00		<i>Finanšu un nodokļu labirinti.*</i>	7.50		<i>Autoziņas 8.</i>
8.00		<i>Kāpēc? Tāpēc!</i> Animācijas seriāls.	7.30		<i>Vides fakti.*</i>	7.45		<i>Mazie kaķi.</i> Animācijas seriāls.	8.30		<i>Nedēļa novados.</i>	8.25		<i>Džima dēļ 2.</i> ASV seriāls.
8.12		<i>Bings.</i> Animācijas seriāls.	8.00		<i>Pasaules kausa izcīņa biatlonā.*</i>	7.55		<i>Kika un Bobs.</i> Animācijas seriāls.	9.00		<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	9.25		<i>Džima dēļ 3.</i> ASV seriāls.
8.30		<i>Figūriņi.</i> Animācijas seriāls.	9.30		<i>Stafete vīriešiem.</i>	8.35		<i>Džeiks un Nekumekadzemes pirāti.</i> Animācijas seriāls.	10.00		<i>Tete-a-Tete ar Rīgu.*</i>	13.20		<i>Zebra 3.</i>
8.42		<i>Brīnumainā tuklīšu sala.</i> Animācijas seriāls.	10.55		<i>Pasaules kausa izcīņa biatlonā.*</i>	9.30		<i>Pasaules spožākie talanti 2.</i> TV šovs.	10.30		<i>Latvji, brauciet jūrā!*</i>	13.35		<i>Ekstrēmie tālbraucēji 10.</i> ASV realitātes šovs.
9.00		<i>Kas te? Es te!</i>	15.10		<i>Princis lāča ādā.</i> Vācijas pasaku filma.	10.00		<i>Superbingo.</i>	11.00		<i>Legendām sekojot.</i>	14.30		<i>Amerikāņu sīkstums.</i> ASV realitātes seriāls.
9.30		<i>Trusītis Pēterītis.</i> Animācijas seriāls.	16.15		<i>Izstāde: „Munkam – 150”.</i> Dokumentālais seriāls.	11.50		<i>Mīlestības vārdā.</i> ASV romantiska komēdija.	11.30		<i>Grāmatu kods.</i>	15.30		<i>Gāzi gridā! 25.</i> Lielbritānijas izklaidējošs raidījums.
9.45		<i>Auniņa Timija laiks.</i> Animācijas seriāls.	17.15		<i>Aptaukošanās: mīti un patiesība.</i> Dokumentālais seriāls.	13.35		<i>Zoodārza slepenā dzīve 3.</i> Dokumentālais seriāls.	12.00		<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	17.00		<i>Mana trakā ģimene 12.</i> Animācijas seriāls.
10.00		<i>Kemija piedzīvojumu ekspedīcija.</i> Animācijas seriāls.	18.10		<i>Izmeklētājs un jūra.</i> Vācijas un Zviedrijas seriāls.	14.35		<i>Mūmija atgriežas.</i> ASV spraiga sižeta piedzīvojumu filma.	13.00		<i>Nu ko, gatavosim!*</i>	18.00		<i>Ekstrēmā cope 4.</i>
10.30		<i>Ja es būtu dzīvnieks.</i> Dokumentālais seriāls.	19.50		<i>Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 15 km ar kopīgu startu vīriešiem.</i>	17.10		<i>Ledus laikmets 2.</i>	14.00		<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	20.00		<i>Mana trakā ģimene 12.</i> Animācijas seriāls.
10.40		<i>Riekstkodis un Peļu ķēniņš.</i> Vācijas pasaku filma.	20.40		<i>Acuiecinieks.*</i>	22.50		<i>Atkusnis.</i> ASV animācijas filma.	15.00		<i>Latvijas labums.*</i>	21.00		<i>Improvizācija 2.</i> Humora šovs.
11.45		<i>Mēs ar brāli – kolosāli!</i>	21.00		<i>Bravo! 2.</i>	23.40		<i>Nekā personīga.</i>	16.00		<i>Kur tas suns aprakts?*</i>	23.10		<i>Terorists.</i> ASV trilleris.
12.00		<i>Dievkalpojums Rīgas Lutera ev. lut. baznīcā.</i>	22.20		<i>Baltijas valstu bērnu talantu šovs.</i>	0.35		<i>Mierinājuma kvants.</i> ASV filma.	17.00		<i>Nacionālo interešu kluba diskusija.*</i>	5.10	LNT	<i>Ziemas saule.</i> Turcijas seriāls.
13.00		<i>Saknes debesīs.</i>	22.50		<i>Anekdošu šovs.*</i>	1.30		<i>ASV filma.</i>	18.00		<i>Spēka spēle.</i>	6.35		<i>Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju.</i>
13.30		<i>Klase. Cik daudz laika patiesībā mēs pavadām virtuālajā vidē un cik nozīmīga tā šobrīd ir pusaudžiem?</i>	23.40		<i>Treniņnometne ciltīs.</i> Dokumentālais seriāls.	2.15		<i>Cilvēks ar dzelzs dūrēm.</i> ASV filma.	18.30		<i>Preses klubs.*</i>	7.00		<i>15 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru.</i>
13.55		<i>Likteņa lūdmnieki 4.</i> Mantinieki. LTV videofilma.	0.35		<i>Eiropa koncertos.</i>	3.30		<i>Nekādu saistību.</i> ASV romantiska komēdija.	20.00		<i>Nacionālo interešu kluba diskusija.*</i>	7.35		<i>Hūberts un Štallers.</i> Vācijas detektīvseriāls.
14.55		<i>Retro.*</i> Raidījuma Latvijas sirdsdziesma speciālizlaidums.	1.30		<i>Sporta studija.*</i>	4.00		<i>Simpsoni 24.</i> Animācijas seriāls.	23.30		<i>Kur tas suns aprakts?*</i>	8.45		<i>Autopsija: viņu pēdējās stundas 5.</i> Dokumentālais seriāls.
15.55		<i>Kepe uz sirds.*</i>	2.15		<i>lezmētis.</i> Dokumentālais seriāls.			<i>UgunsGrēks 16.</i> Latvijas seriāls.	1.00		<i>Vēlais ar Streipu.</i> Nedēļas atskats.*	9.45		<i>Zebra 3.</i>
16.25		<i>Nacionālie dārgumi.</i> Latvijas Mākslas akadēmijai – 100.	3.30		<i>Ar sapni mugursomā.*</i>				2.00		<i>Preses klubs.*</i>	10.00		<i>„Dzīvīte” brīvdienās 4.</i>
17.10		<i>Daudz laimes, jubilār! Vita Vārpiņa.</i>	4.00		<i>Latvijas jaunatklāšanas raidījums Te!*</i>				3.30		<i>La dolce vita ar Roberto.*</i>	10.30		<i>Atspēriens izaugsmei 3.</i>
18.00		<i>Dienas ziņas.</i>							4.30		<i>Preses klubs.*</i>	11.00		<i>Uz nažiem. Viesnīcas.</i> Realitātes šovs.
18.12		<i>Sporta ziņas.</i>										12.00		<i>No rupekles par lediju 2.</i> Realitātes šovs.
18.16		<i>Laika ziņas.</i>										14.00		<i>Svaigi cepta slepkavība. Plūmju pudiņš.</i> ASV detektīvfilma.
18.20		<i>Province.*</i>										15.50		<i>Nost ar mīlestību.</i> ASV romantiska komēdija.
18.50		<i>Lēna Lorenca. Esi sveicināta, dzīve!</i> Vācijas romantiska drāma.										17.50		<i>Ziņas sešos.</i>
20.30		<i>Panorāma.</i>										18.00		<i>Vokers. Teksasas reindžers.</i> ASV seriāls.
20.19		<i>Sporta ziņas.</i>										18.55		<i>Džozija Klika.</i> Vācijas detektīvseriāls.
20.29		<i>Laika ziņas.</i>										20.00		<i>LNT ziņas.</i>
20.46		<i>De facto.</i>										20.10		<i>LNT ziņu Top 10.</i>
21.35		<i>Broukenvuda 5.</i> Jaunzēlandes seriāls.										21.05		<i>Lieliskais gadsimts. Kosema 2.</i> Turcijas seriāls.
23.20		<i>Ma Ma.</i> Spānijas un Francijas drāma.										23.15		<i>Svaigi cepta slepkavība. Plūmju pudiņš.</i> ASV detektīvfilma.
1.35		<i>Pludmales šakāļi.</i> Dokumentālais seriāls.										1.05		<i>Tirāns 3.</i> ASV seriāls.
2.35		<i>Emīls Dārziņš.*</i> Komponista 140. jubilejai veltīts koncerts.										1.50		<i>Sirds uz āķa.</i> ASV melodrama.
4.10		<i>Sāras mūz</i>												

6.02	700 pasaules brīnumi. Ziemeļindija.* Rīta panorāma. Mīlas viesulis 14. Vācijas seriāls. Aklā mīla. Meksikas seriāls. Televeikala skatlogs. Lēna Lorenca. Esi sveicināta, dzīve! Vācijas romantiska drāma. 12.45 Televeikala skatlogs. 13.05 Ķepa uz sirds.* 13.40 Neprāta cena. Latvijas seriāls. 14.40 Televeikala skatlogs. 15.00 Krustpunktā. 16.05 Aklā mīla. Seriāls. 17.00 Mīlas viesulis 14. Vācijas seriāls. 18.00 Dienas ziņas. 18.29 Kultūras ziņas. 18.44 Sporta ziņas. 18.51 Laika ziņas. 18.56 Ceturtā studija. 19.27 Laika ziņas. 19.30 Aizliegtais paņēmiens. Panorāma. 20.30 Sporta ziņas. 20.59 Laika ziņas. 21.08 V.I.P. – Veiksmē. Intuīcija. Prāts. 22.00 Sporta studija. 22.45 Aculiecinieks.* 23.00 Nakts ziņas. 23.09 Sporta ziņas. 23.11 Laika ziņas. 23.20 De facto.* 23.50 Pusnakts šovs septiņos ar Jāni Skuteli.* 0.50 Pasaules panorāma.* Raidījums par ārpolitiku. 1.20 Tēvs Brauns 4. Lielbritānijas seriāls.	1	5.00 Dziedājspēks. LTV videofilma. 7 Ekvadora.* 6.03 Mia un es 3. Animācijas seriāls. 6.30 Trusītis Pēterītis. Animācijas seriāls. 6.55 Riektstodis un Peļu ķēniņš. Vācijas pasaku filma. 7.25 LTV – 60. Zelta arhīvs. „Talsu zvaniņi”. 8.30 Nacionālie dārgumi.* Eižens Finks. 8.45 Vienmēr formā! 9.30 Enģeļu māja. Latvijas seriāls. 10.00 Muhtars. Pa jaunām pēdām. Seriāls. 11.00 Alpu dakteris 10. Seriāls. 11.50 Bez aizvainojuma.* 12.45 Labākais no „Euromaxx”. 13.20 700 pasaules brīnumi. Vjetnama.* 14.25 Izmeklētājs un jūra. Vācijas un Zviedrijas seriāls. 16.10 Pasaules kausa izcīņa biatlonā.* 12,5 km ar kopīgu startu sievietēm. 17.00 Dzīve šodien (krievu val.). 18.05 Muhtars. Pa jaunām pēdām. Seriāls. 19.00 Šovakar. Ziņas 19.25 Sporta ziņas (krievu val.). 19.29 Laika ziņas (krievu val.). 19.35 Bez aizvainojuma. 20.10 Nemiera gars 6. Dokumentāla daudzseriju filma. 21.05 Slepavības ziemeļos 4. Vācijas detektīvsēriāls. 22.00 Midsomeras slepkavības 18. Seriāls. 23.45 Pasaules kausa izcīņa biatlonā.* 20 km vīriešiem. Pārraide no Kanmoras Kanādā. 1.30 Labākais no „Euromaxx”.	7	5.00 Svešā seja 2. Latvijas seriāls. 3 Iebraucēji 3. ASV komēdijseriāls. 6.10 Spēkratu ciems. Animācijas seriāls. 6.45 Atriebēji, esiet gatavi! Animācijas seriāls. 7.15 Neizstāstītās Šeherezādes pasakas. Animācijas seriāls. 7.45 Divarpus vīru 2. Komēdijseriāls. 9.00 Kobra 11–21. Seriāls. 10.00 Makgaivers 5. ASV spraiga sižeta seriāls. 11.05 Televeikala skatlogs. 11.25 Simpsoni 24. Animācijas seriāls. 12.00 Mazas telpas – lielas idejas! ASV realitātes šovs. 12.55 Gordona Remzija šovs Šausmas virtuvē 6. 13.55 Tētuka meitiņas 7. Komēdijseriāls. 15.00 Draugi 5. ASV komēdijseriāls. 15.30 Draugi 6. ASV komēdijseriāls. 16.00 Viss pa jaunam! Latvijas seriāls. 17.05 Mazas telpas – lielas idejas! ASV realitātes šovs. 18.00 Divarpus vīru 2. Komēdijseriāls. 19.00 TV3 ziņas. 19.35 Bez tabu. 20.20 Viss pa jaunam! Latvijas seriāls. 21.00 Radiņi. Latvijas seriāls. 22.00 Labais ārsts. ASV seriāls. 23.00 Rouzvuds 2. ASV seriāls. 23.55 Nekā personīga.* 0.55 Sveika, Rīga! 1.30 UgunsGrēks 16. Latvijas seriāls. 3.45 TV3 ziņas.* 4.15 Bez tabu.*	3	6.00 Pieci novadi Latvijā. 24 Rīga 6.30 Globuss.* 7.30 Pieci novadi Latvijā. 8.00 Dzvīte. 8.30 Uz līnijas. 9.00 Mosties ar levu! 9.30 Dienas personība. 10.00 Ēdiens kā zāles. 10.30 Mosties ar levu! 11.00 Grāmatu kods. 11.30 Finanšu un nodokļu labirinti.* 12.00 La dolce vita ar Roberto. 13.00 Dr. Apinis. 14.00 Spēka spēle. 14.30 Dzvīte. 15.00 Pusdienu ar levu! 15.30 Ēdiens kā zāles. 16.00 Dienas personība. 16.30 Ziņu Top 5. 17.00 Preses klubs. 18.30 Uz līnijas. 19.00 La dolce vita ar Roberto. 20.00 Ziņu Top 5. 20.30 Kārtības nullis. 22.00 Vēlais ar Streipu. 22.30 Preses klubs. 24.00 Ziņu Top 5. 0.30 Vēlais ar Streipu. 1.00 Dienas personība.* 1.30 Kārtības nullis.* 3.00 La dolce vita ar Roberto.* 4.00 Dienas personība.* 4.30 Preses klubs.*	6	5.00 TV6 nakts mūzika. 7.25 Kā es satiku jūsu māti 8. ASV seriāls. 8.25 Hūberts un Štallers 5. Vācijas seriāls. 9.25 Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 7. 10.25 Kas nogāja greizi? ASV seriāls. 11.25 Kā es satiku jūsu māti 8. ASV seriāls. 12.20 1000 veidu, kā nomirt. ASV dokumentāls seriāls. 12.50 „Degpunktā” sestdienā. 13.20 Superome. Latvijas izklaidējošs raidījums. 14.05 Vokers. Teksasas reindžers 8. ASV seriāls. 15.05 Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 7. ASV seriāls. 16.00 Hūberts un Štallers 5. Vācijas seriāls. 17.00 Simpsoni 3. Animācijas seriāls. 18.00 Vokers. Teksasas reindžers 8. ASV seriāls. 19.10 KHL 2018./2019. Rīgas Dinamo – Helsinku Jokerit. 22.00 Nakts skrējiens. ASV spraiga sižeta filma. 0.15 Kāsla metode 8. ASV seriāls. 2.00 TV6 nakts mūzika.
------	--	---	---	---	--	---	--	---	--

HUMORIŅŠ

Vinnijs Siventiņam:
– Es gribu dzert!
– Labi, tūlīt atnesīšu ūdeni!
– Es teicu dzert, ne mazgāties!

OTRDIENA, 12. FEBRUĀRIS

5.00 Ceturtā studija.* Sajūti Latgali!* 6.02 700 pasaules brīnumi. Ziemeļindija.* 6.30 Rīta panorāma. 8.35 Mīlas viesulis 14. Vācijas seriāls. 9.35 Aklā mīla. Seriāls. 10.35 Televeikala skatlogs. 10.50 Retro.* Raidījuma Latvijas sirdsdziesma speciālizlaidums. 11.50 Sporta studija.* 12.35 Kultūršoks.* 12.45 Televeikala skatlogs. 13.05 Iekodies Latgalē! 13.40 Neprāta cena. Latvijas seriāls. 14.40 Televeikala skatlogs. 15.00 Krustpunktā. 16.05 Aklā mīla. Seriāls. 17.00 Mīlas viesulis 14. Vācijas seriāls. 18.00 Dienas ziņas. 18.29 Kultūras ziņas. 18.44 Sporta ziņas. 18.51 Laika ziņas. 18.56 Ceturtā studija. 19.27 Laika ziņas. 19.30 Zemes stāsti. Pēteris Gobzemis. 20.00 Divi vienā 2. Seriāls. 20.30 Panorāma. 20.59 Sporta ziņas. 21.08 Laika ziņas. 21.15 1:1. Aktuālā intervija. 22.05 Sociālā tīkla „Facebook” noslēpumi. Dokumentāla filma. 23.00 Nakts ziņas. 23.09 Sporta ziņas. 23.11 Laika ziņas. 23.15 Broukervuda 5. Lielbritānijas detektīvsēriāls. 1.00 Ma Ma. Spānijas un Francijas drāma.	1	5.00 Piezīmes uz albuma lapām. 7 Triptihs par dzimtām Kuldīgas novadā.* 5.30 Neparastās profesijas. Dokumentāls seriāls. 6.03 Ekvadora.* 6.30 Mia un es 3. Animācijas seriāls. 6.55 Kemija piedzīvojumu ekspedīcija. Animācijas seriāls. 7.30 Eiropa fokusā. 8.00 Ceturtā studija.* 8.25 Aizliegtais paņēmiens.* 9.25 Adreses.* 10.00 Enģeļu māja. Seriāls. 11.00 Muhtars. Pa jaunām pēdām. 11.55 Alpu dakteris 10. Seriāls. 12.50 Punkti uz i.* 14.25 Vienmēr formā! 14.55 Nemiera gars 6. Dok. filma. 15.45 Aculiecinieks.* 16.00 Slepavības ziemeļos 4. Vācijas detektīvsēriāls. 17.00 Dzīve šodien (krievu val.). 18.05 Muhtars. Pa jaunām pēdām. Seriāls. 19.00 Šovakar. Ziņas (krievu val.). 19.25 Sporta ziņas (krievu val.). 19.29 Laika ziņas (krievu val.). 19.35 Drosmīgie: Ivisas vilinājums. Dokumentāla filma. 20.05 Nepieradināmie laikapstākļi ar Ričardu Hemondū. Dokumentāls seriāls. 21.05 Slepavības ziemeļos 4. Vācijas detektīvsēriāls. 22.00 Treniņnometne ciltis. Dokumentāla filma. 23.00 Pasaules kausa izcīņa biatlonā.* 15 km ar kopīgu startu vīriešiem. 23.50 Pasaules kausa izcīņa biatlonā.* 12,5 km ar kopīgu startu sievietēm. 0.55 Drosmīgie: Ivisas vilinājums. Dokumentāla filma. 1.25 Vienmēr formā!	7	5.00 Svešā seja 2. Latvijas seriāls. 3 Iebraucēji 3. ASV komēdijseriāls. 6.10 Spēkratu ciems. Animācijas seriāls. 6.45 Atriebēji, esiet gatavi! Animācijas seriāls. 7.15 Neizstāstītās Šeherezādes pasakas. Animācijas seriāls. 7.45 Divarpus vīru 2. Komēdijseriāls. 8.05 Kobra 11–21. Seriāls. 10.00 Makgaivers 5. ASV spraiga sižeta seriāls. 11.05 Televeikala skatlogs. 11.25 Simpsoni 24. Animācijas seriāls. 12.00 Mazas telpas – lielas idejas! ASV realitātes šovs. 12.55 Gordona Remzija šovs Šausmas virtuvē 7. 13.55 Tētuka meitiņas 7. Komēdijseriāls. 15.00 Draugi 6. ASV komēdijseriāls. 16.00 Viss pa jaunam! Latvijas seriāls. 17.05 Mazas telpas – lielas idejas! ASV realitātes šovs. 18.00 Divarpus vīru 2. Komēdijseriāls. 19.00 TV3 ziņas. 19.35 Bez tabu. 20.20 Viss pa jaunam! Latvijas seriāls. 21.00 Kāsla metode 8. ASV seriāls. 22.00 Speciālo uzdevumu vienība „SWAT”. ASV seriāls. 23.00 Zibsnis 3. ASV seriāls. 23.55 Labais ārsts. ASV seriāls. 0.45 Kobra 11–21. Seriāls. 1.40 UgunsGrēks 16. Latvijas seriāls. 3.45 TV3 ziņas.* 4.15 Bez tabu.*	3	6.00 Pieci novadi Latvijā. 24 Rīga 6.30 Ziņu Top 5.* 7.00 Izstāsti Latvijai! 7.30 Pieci novadi Latvijā. 8.00 Vēlais ar Streipu.* 8.30 Uz līnijas.* 9.00 Mosties ar levu! 9.30 Dienas personība. 10.00 Ēdiens kā zāles. 10.30 Mosties ar levu! 11.00 Nacionālo interešu kluba diskusija.* 12.00 La dolce vita ar Roberto. 13.00 Preses klubs. 14.30 Uz līnijas. 15.00 Pusdienu ar levu! 15.30 Ēdiens kā zāles. 16.00 Dienas personība. 16.30 Ziņu Top 5. 17.00 Preses klubs. 18.30 Uz līnijas. 19.00 La dolce vita ar Roberto. 20.00 Ēdiens kā zāles. 20.30 Ziņu Top 5. 21.00 Kur tas suns aprakts? 22.00 Vēlais ar Streipu. 22.30 Preses klubs. 24.00 Ziņu Top 5. 0.30 Vēlais ar Streipu.* 1.00 Dienas personība.* 1.30 Ēdiens kā zāles.* 2.00 Kur tas suns aprakts?*. 3.00 La dolce vita ar Roberto.* 4.00 Dienas personība.* 4.30 Preses klubs.*	6	5.00 TV6 nakts mūzika. 7.25 Kā es satiku jūsu māti 8. ASV seriāls. 8.25 Hūberts un Štallers 5. Vācijas seriāls. 9.25 Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 7. 10.25 Dzīva dēļ 3. ASV seriāls. 11.25 Kā es satiku jūsu māti 8. ASV seriāls. 12.20 1000 veidu, kā nomirt. ASV dokumentāls seriāls. 12.50 Degpunktā. 13.20 Superome. Latvijas izklaidējošs raidījums. 14.05 Vokers. Teksasas reindžers 8. ASV seriāls. 15.05 Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 7. ASV seriāls. 16.00 Hūberts un Štallers 5. Vācijas seriāls. 17.00 Simpsoni 4. Animācijas seriāls. 18.00 Vokers. Teksasas reindžers 8. ASV seriāls. 19.00 Dzīva dēļ 3. ASV seriāls. 20.00 Simpsoni 4. Animācijas seriāls. 21.00 Gāzi grīdā! 22. Lielbritānijas izklaidējošs raidījums. 22.10 Ātrums. ASV spraiga sižeta trilleris. 0.25 Kvantiko 2. ASV seriāls. 2.10 TV6 nakts mūzika.
---	---	---	---	--	---	--	---	---

HUMORIŅŠ

Vinnijs Siventiņam:
– Es gribu dzert!
– Labi, tūlīt atnesīšu ūdeni!
– Es teicu dzert, ne mazgāties!

5.00	Ceturtdā studija.*	5.00	Citādi latviskais.*	5.00	Svešā seja 2.	6.00	Pieci novadi	5.00	TV6 nakts mūzika.
5.30	Iekodis Latgalē!*	5.30	Kailašs.	5.30	Latvijas seriāls.	6.10	Latvijā.	7.25	Kā es satiku jūsu māti 8. ASV seriāls.
6.02	700 pasaules brīnumi.		Ceļā uz sevi.		lebraucēji 3.	6.30	Ziņu Top 5.*	8.25	Hūberts un Štallers 5. Vācijas seriāls.
	Ziemeļindija.*		Dokumentāla filma.		ASV komēdijseriāls.	7.00	Dienas personība.*	9.25	Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 7. ASV detektīvsēriāls.
6.30	Rīta panorāma.	6.03	Ekvadora.*	6.10	Spēkratu ciems.	7.30	Pieci novadi	10.25	Džima dēļ 3. ASV seriāls.
8.35	Mīlas viesulis 14.	6.30	Kāpēc? Tāpēc!	6.45	Animācijas seriāls.	7.30	Latvijā.	11.25	Kā es satiku jūsu māti 8. ASV seriāls.
	Vācijas seriāls.		Animācijas seriāls.	7.15	Atriebēji, esiet gatavi!	8.00	Vēlais ar Streipu.*	12.20	1000 veidu, kā nomirt. ASV dokumentāls seriāls.
9.35	Aklā mīla.	6.41	Bings.	7.45	Animācijas seriāls.	8.30	Uz līnijas.*	12.50	Degpunktā.
	Meksikas seriāls.		Animācijas seriāls.	8.05	Neizstāstītās Šeherezādes pasakas.	9.00	Mosties ar levu!	13.20	Superome. Latvijas izklaidējošs raidījums.
10.35	Televeikala skatlogs.	7.00	Kas te? Es te!*	9.00	Animācijas seriāls.	9.30	Dienas personība.	14.05	Vokers. Teksasas reindžers 8. ASV seriāls.
10.50	Muzikālā banka 2018.*	7.30	Projekts „Nākotne”.	10.00	Kobra 11–21. Seriāls.	10.00	Ēdiens kā zāles.	15.05	Īpašo uzdevumu vienība „Hawaii 5-0” 7. ASV detektīvsēriāls.
13.50	Televeikala skatlogs.	8.00	Ceturtdā studija.*	10.00	Makgaivers 5.	10.30	Mosties ar levu!	16.00	Hūberts un Štallers 5. Vācijas seriāls.
14.10	Vides fakti.*	8.25	De facto.*	10.00	ASV spraiga sižeta seriāls.	11.00	Kur tas suns aprakts?*	17.00	Simpsoni 4. Animācijas seriāls.
14.40	Televeikala skatlogs.	9.00	Province.*	11.05	Televeikala skatlogs.	12.00	La dolce vita ar Roberto.	18.00	Vokers. Teksasas reindžers 8. ASV seriāls.
15.00	Krustpunktā.	9.30	Saknes debesīs.*	11.25	Simpsoni 25.	13.00	Preses klubs.	19.00	Džima dēļ 3. ASV seriāls.
16.05	Aklā mīla.	10.00	Enģeļu māja.	12.00	Animācijas seriāls.	14.30	Uz līnijas.	20.00	Simpsoni 4. Animācijas seriāls.
	Meksikas seriāls.	11.00	Latvijas seriāls.	12.55	Mazas telpas – lielas idejas!	15.00	Pusdieno ar levu!	21.00	Skrējiens no nekurienes.
17.00	Mīlas viesulis 14.	11.55	Muhtars. Pa jaunām pēdām. Seriāls.	13.55	ASV realitātes šovs.	15.30	Ēdiens kā zāles.	22.00	Lielbritānijas dokumentāls seriāls.
	Vācijas seriāls.	12.50	Alpu dakteris 10. Seriāls.	15.00	Gordona Remzija šovs	16.00	Dienas personība.	23.55	„Hardcore” brutālais Henrijs.
18.00	Dienas ziņas.	13.20	Personīgā lieta.*	16.00	Šausmas virtuvē 7.	16.30	Ziņu Top 5.	2.00	TV6 nakts mūzika.
18.29	Kultūras ziņas.	13.50	Eiropa fokusā.	17.05	Tētuka meitiņas 8.	17.00	Preses klubs.		
18.44	Sporta ziņas.		Nepieradināmie laikapstākļi ar Ričardu Hemonda.	18.00	Komēdijseriāls.	18.30	Uz līnijas.		
18.51	Laika ziņas.	14.50	Dokumentāls seriāls.	18.00	Draugi 6. ASV komēdijseriāls.	19.00	La dolce vita ar Roberto.		
18.56	Ceturtdā studija.	16.00	Kūku čempions 7.	19.00	Viss pa jaunam!	20.00	Ēdiens kā zāles.		
19.27	Laika ziņas.	17.00	Slepkavības ziemeļos 4.	19.35	Latvijas seriāls.	20.30	Ziņu Top 5.		
19.30	Pasaules panorāma.	18.05	Dzīve šodien	20.05	Mazas telpas – lielas idejas!	21.00	Vēlais ar Streipu.		
	Raidījums par ārpolitiku.	19.00	(krievu val.).	20.20	ASV realitātes šovs.	22.00	Preses klubs.		
20.00	Divi vienā 2.	19.25	Muhtars.	20.05	Divarpus vīru 2.	24.00	Ziņu Top 5.		
	Latvijas seriāls.	19.29	Pa jaunām pēdām.	19.00	Komēdijseriāls.	0.30	Vēlais ar Streipu.		
20.30	Panorāma.	19.35	Seriāls.	19.35	Gatava pārvērtībām 3.	1.00	Dienas personība.		
20.59	Sporta ziņas.	20.05	Šovakar. Ziņas	21.00	Latvijas realitātes šovs.	1.30	Ēdiens kā zāles.*		
21.08	Laika ziņas.	19.29	(krievu val.).	21.40	Kauja pie plīts.	2.00	Latvijas labums.*		
21.13	Latvijas Loto izlozes.	19.35	Vai tu esi rasists?	23.05	Austrālijas seriāls.	3.00	La dolce vita ar Roberto.*		
21.20	Tieša runa.	20.05	Dokumentāla filma.	23.05	Spoku brigāde.	4.00	Dienas personība.*		
22.30	Latviešu jaunie režisori.	21.05	Slepkavības ziemeļos 4.	0.05	ASV seriāls.	4.30	Preses klubs.*		
	Tina Zariņa. Augstāk, tālāk, stiprāk.	22.00	Vācijas detektīvsēriāls.	1.05	Kobra 11–21. Seriāls.				
	Īsfilma.	22.05	Vai tu esi rasists?	1.30	Simpsoni 24.				
22.50	Latviešu jaunie režisori.	23.05	Dokumentāla filma.	1.30	Animācijas seriāls.				
	Una Cekule. Duna.	23.14	Pasaules kausa izcīņa bobslejā.*	3.45	UgunsGrēks 16.				
	Latvijas mistikas drāma.	23.16	1. un 2. brauciens četriniekiem.	4.15	Latvijas seriāls.				
23.05	Nakts ziņas.	23.20	LTV – 60.		TV3 ziņas.*				
23.14	Sporta ziņas.	0.50	Zelta arhīvs.		Bez tabu.*				
23.16	Laika ziņas.	1.20	„Liepājas dzintars”.						
23.20	Izmeklētāja Lanca.		Eiropa fokusā.						
	Vācijas seriāls.								
1.30	Sociālā tīkla „Facebook” noslēpumi.								
	Dokumentāla filma.								

RADIO PROGRAMMA

CETURTDIENA, 7. FEBRUĀRIS

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, 23.00 Ziņas, laika ziņas. 9.07 **Kā labāk dzīvot.** 10.07 **Zināmais nezināmajā.** 11.07 **Kultūras rondo.** 12.00 **Pusdiens.** 12.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 12.45 **Brīvais mikrofons.** 13.07 **Krustpunktā.** 14.07 **Ģimenes studija.** 15.06 **Divas puslodes.** 16.05 **Pēcpusdiens.** 18.00 Dienas notikumu apskats. 18.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 18.45 Ziņas vieglajā valodā. 19.07 **Monopola viesis.** 20.05 **Kā labāk dzīvot.** Atk. 20.45 **Labu nakti!** 21.05 **Krustpunktā.** Atk. 22.05 Ielūdz radioteātris. V.Kārklīņa komēdija **Sarkanvīns.** Rež. H.Gerhards. 1992. g. ieraksts 1. daļa. 23.03 Dienas notikumu apskats. 23.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 24.00 Nakts programma.

PIEKTDIENA, 8. FEBRUĀRIS

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, 23.00 Ziņas, laika ziņas. 9.07 **Kā labāk dzīvot.** 10.07 **Zināmais nezināmajā.** 11.07 **Kultūras rondo.** 12.00 **Pusdiens.** 12.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 12.45 **Brīvais mikrofons.** 13.07 **Krustpunktā.** 14.07 **Ģimenes studija.** 15.06 **XXI gadsimta latvietis.** 15.36 **Dienas vidū.** 16.05 **Pēcpusdiens.** 18.00 Dienas notikumu apskats. 18.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 18.45 Ziņas vieglajā valodā. 19.07 **Monopola viesis.** 20.05 **Kā labāk dzīvot.** Atk. 20.45 **Labu nakti!** 21.05 **Krustpunktā.** Atk. 22.05 Ielūdz radioteātris. V.Kārklīņa komēdija **Sarkanvīns.** Rež. H.Gerhards. 1992. g. ieraksts 2. daļa. 23.03 Dienas notikumu apskats. 23.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 24.00 Nakts programma.

SESTDIENA, 9. FEBRUĀRIS

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, 23.00 Ziņas, laika ziņas. 10.06 **Burtu burvis.** 10.27 **Greizie rati.** 11.07 **Kultūras rondo.** 12.00 **Pusdiens.** 12.17 **Dzīves ritmi mūzikā.** 13.07 **Krustpunktā.** 14.07 **Ģimenes studija.** 15.06 **Divas puslodes.** 16.07 **Stiprie stāsti.** 16.39 **Dienas vidū.** 17.05 Ielūdz radioteātris. M.Ziverts. **Lugas Teātris** radioiestudējums. Rež. A.Migla. 2003. g. ieraksts. 1. daļa. 18.00 Dienas notikumu apskats. 18.15 **Kolnasāta.** 18.45 Ziņas vieglajā valodā. 19.05 **Monopola viesis.** Atk. 20.05 **Zināmais nezināmajā.** Atk. 20.45 **Labu nakti!** 21.05 **Viens pret vienu.** LTV raidījums. 22.05 Ielūdz radioteātris. V.Kārklīņa komēdija **Sarkanvīns.** Rež. H.Gerhards. 1992. g. ieraksts. 3. daļa (nobeigums). 23.03 Dienas notikumu apskats. 23.15 **Dzīves ritmi mūzikā.** 24.00 Nakts programma.

SVĒTDIENA, 10. FEBRUĀRIS

7.00 **Labrīt!** 8.00, 8.30, 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, 23.00 Ziņas, laika ziņas. 9.06 Svētrīts. 9.31 **Vietu lietas Latvijā.** 10.05 Radioteātris bērniem. **Kaķīša dzirnavas.** K.Skalbē pasakas dramatisējums. Autors V.Grēviņš. Rež. K.Adernieks. 1965. g. ieraksts. 11.05 **Augstāk par zemi.** 11.36 **Radio mazā lasītava.** 12.00 **Pusdiens.** 12.16 **Dzīves ritmi mūzikā.** 13.06 **Piespēle.** 13.36 **Dienas vidū.** 14.06 **Lieliskais piecnieks.** 14.47 **Dienas vidū.** 15.05 **XXI gadsimta latvietis.** 15.36 **Dienas vidū.** 16.05 **Šisdiens acīm.** 16.36 **Laikaritu raksti.** 17.05 Ielūdz radioteātris. M.Ziverts. **Lugas Teātris** radioiestudējums. Rež. A.Migla. 2003. g. ieraksts. 2. daļa. 18.00 Dienas notikumu apskats. 18.15 **Piespēle.** Atk. 18.45 Ziņas vieglajā valodā. 19.05 **Monopola viesis.** Atk. 20.05 **Zināmais nezināmajā.** Atk. 20.45 **Labu nakti!** 21.05 **Džeza klubs.** Atk. 22.05 **Pāri mums pašiem.** 23.03 Dienas notikumu apskats. 23.15 **Dzīves ritmi mūzikā.** Atk. 24.00 Nakts programma.

PIRMDIENA, 11. FEBRUĀRIS

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, 23.00 Ziņas, laika ziņas. 9.07 **Kā labāk dzīvot.** 10.07 **Zināmais nezināmajā.** 11.07 **Kultūras rondo.** 12.00 **Pusdiens.** 12.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 12.45 **Brīvais mikrofons.** 13.07 **Krustpunktā.** 14.07 **Ģimenes studija.** 15.06 **Stiprie stāsti.** 15.36 **Latvijas pērlis.** 16.05 **Pēcpusdiens.** 18.00 Dienas notikumu apskats. 18.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 18.45 Ziņas vieglajā valodā. 19.07 **Monopola viesis.** 20.05 **Kā labāk dzīvot.** Atk. 20.45 **Labu nakti!** 21.05 **Krustpunktā.** Atk. 22.05 Ielūdz radioteātris. Nacionālajam teātrim – 100! **Princis un ubaga zēns.** Muzikāla izrāde Nacionālā teātra iestudējumā. Rež. E.Freibergs. Mūzikas autors I.Kalniņš. 1992. g. ieraksta 1. daļa. 23.03 Dienas notikumu apskats. 23.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 24.00 Nakts programma.

OTRDIENA, 12. FEBRUĀRIS

6.00 **Labrīt!** 9.00, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 Ziņas, laika ziņas. 9.07 **Kā labāk dzīvot.** 10.07 **Zināmais nezināmajā.** 11.07 **Kultūras rondo.** 12.00 **Pusdiens.** 12.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 12.45 **Brīvais mikrofons.** 13.07 **Krustpunktā.** 14.07 **Ģimenes studija.** 15.06 **Šisdiens acīm.** Atk. 15.36 **Cienijamie lasītāji.** Etīdes par literatūru. 16.00 **Pēcpusdiens.** 18.00 Dienas notikumu apskats. 18.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 18.45 Ziņas vieglajā valodā. 19.07 **Monopola viesis.** 20.05 **Kā labāk dzīvot.** Atk. 20.45 **Labu nakti!** 21.05 **Krustpunktā.** Atk. 22.05 Ielūdz radioteātris. Nacionālajam teātrim – 100! **Princis un ubaga zēns.** Muzikāla izrāde Nacionālā teātra iestudējumā. Rež. E.Freibergs. Mūzikas autors I.Kalniņš. 1992. g. ieraksta 2. daļa. 23.03 Dienas notikumu apskats. 24.00 Nakts programma.

TREŠDIENA, 13. FEBRUĀRIS

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, 23.00 Ziņas, laika ziņas. 9.07 **Kā labāk dzīvot.** 10.07 **Zināmais nezināmajā.** 11.07 **Kultūras rondo.** 12.00 **Pusdiens.** 12.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 12.45 **Brīvais mikrofons.** 13.07 **Krustpunktā.** 14.07 **Ģimenes studija.** 15.06 **Šisdiens acīm.** Atk. 15.36 **Cienijamie lasītāji.** Etīdes par literatūru. 16.00 **Pēcpusdiens.** 18.00 Dienas notikumu apskats. 18.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 18.45 Ziņas vieglajā valodā. 19.07 **Monopola viesis.** 20.05 **Kā labāk dzīvot.** Atk. 20.45 **Labu nakti!** 21.05 **Krustpunktā.** Atk. 22.05 Ielūdz radioteātris. Nacionālajam teātrim – 100! **Princis un ubaga zēns.** Muzikāla izrāde Nacionālā teātra iestudējumā. Rež. E.Freibergs. Mūzikas autors I.Kalniņš. 1992. g. ieraksta 2. daļa. 23.03 Dienas notikumu apskats. 23.30 **Istenības izteiksme 15 minūtēs.** 24.00 Nakts programma.

SKRUNDAS TV PROGRAMMA KANĀLĀ RE:TV

Sestdiena, 9. februāris

21.30 **Latvijas stāsti.** TDA Venta 55 gadi dejā.

Otrdiena, 12. februāris

19.00 **Sveicināti Viduskurzemē!** (Atk. 13. februārī 2.00, 10.00.)

19.15 **Kuldīgas novada vēstis.** (Atk. 13. februārī 2.15, 10.15.)

Trešdiena, 13. februāris

19.00 **Sveicināti Viduskurzemē!** (Atk. 14. februārī 2.00, 10.00.)

LNT



Katrs par sevi un visi kopā

„Viņi ir kā smilšu graudiņi – katrs birst uz savu pusi, bet kādi notikumi kā ūdens šalts visus salipina kopā. Tad atkal katrs pabirst uz citu pusi. Patstāvīgi – tieši tādi, kādiem jābūt,” par savu audzināmo Alsungas vidusskolas 12. klasi saka matemātikas skolotāja Vita Cīrule.



Alsungas vidusskolas topošie absolventi:

(1. rindā no kreisās) Alvis Siliņš, Eduards Hartmanis; (2. rindā) Gintars Žagars, Hardijs Arājs, Nikoleta Dadze, Ginta Šternberga, Karlīna Danenberga-Damberga, Ieva Filipsons; (3. rindā) Gints Mēness, Līva Vilgute, Krista Gulbe, Amanda Muceniece, Krista Strujeviča, audzinātāja Vita Cīrule.

VIENS OTRU RESPEKTĒ

No 15 topošajiem absolventiem vairums skolas gaitas kopā sākuši 1. klasē. Pat vēl pirms tam – pirmsskolas izglītības iestādē *Mikelītis*. A. Cīrule savā vienīgajā darbavietā strādā kopš 1987. gada un ar trešo audzināmo klasi ir kopā sesto gadu. Šaubu par šiem jauniešiem neesot – agrāk vai vēlāk ikviens studēs, jo mērķtiecības un pastāvības netrūkst.

Skolēni atzīst, ka ar klasesbiedriem ne viens vien sāls puds izēsts – darīti gan labi darbi, gan savu reizi blēņas. Lai gan nevarot teikt, ka kolektīvs vienmēr saliedēts, jo katrs esot personība ar saviem uzskatiem un interesēm, skolā visi jūtoties labi un viens otru cienot. Viens no pēdējiem skaistākajiem notikumiem – klases iekļūšana ZZ čempionāta finālā pagājušajā mācību gadā.

„MĒS TĀDI AMIZANTI”

Krista Gulbe mācījusies klasi augstāk, pēc 9. klases sākusi tehnikumā Liepājā apgūt reklāmas pakalpojumu komercdarbību, bet tas nav patīcis, un viņa atgriezies. „Liepājā atmosfēra bija saspringta, bet man patīk, ka viss notiek mierīgi. Patīk zīmēt – droši vien nākotnē darīšu kaut ko radošu. Tāda sajūta, ka priekšā melna bilde un nav ne jausmas, ko darīt pēc vidusskolas. No sko-

las būs žēl atvadīties – pierasts pie telpām, skolotājiem. Esam interesants kolektīvs: katram savas domas. Dažreiz kāds grib tās uzspiest, tomēr satiekam labi.”

Draudzene Nikoleta Dadze kopš 1. klases brauc no Jūrkalnes: „Kad sāku mācīties, Jūrkalnē vēl bija skola, bet apvienotās klases, tādēļ izvēlējos Alsungu. Te ir neapraķstāmi forši! Man patīk klases saliedētība, atsauce. Katrs esam tāds amizants, un ar to viens otram paliksim atmiņā. Ļoti skumīgi, ka drīz šis laiks beigsies. Man bija doma mācīties par juristi vai mediķi, bet nu esmu izlēmusi nākotni saistīt ar militāro sfēru. Man patīk sports, aktīvs dzīvesveids, tādēļ tāds darbs, kurā jāsēž kabinetā, nebūs piemērots.”

FIZISKU DARBU NEGRIB

Eduards Hartmanis dzīvo Ēdolē un sākumskolā mācījās Īvandē. Kad skola likvidēta, devies uz Alsungu. „Man patīk sportot, spēlēju florbolu. Te lielāka sporta zāle nekā Ēdolē, tādēļ izvēlējos šo skolu. Man šeit patīk. Neesam vienmēr bijuši tikai kārtīgi, un tieši tās kopīgās blēņas būs mīļākās atmiņas. Piemēram, bastojām mājturības stundas, no skolotāja mukām pa visu skolu, bet pēc tam sēdējām garderobē un pļāpājām.” Eduards iecerējis

mācīties uzņēmējdarbību. Vasarās strādājis celtniecībā un sapratis, ka katru dienu fizisku darbu negrib darīt. Tādēļ jāstudē.

PLAŠAJĀ PASAULĒ

Laura Cvetkova priecājas, ka skola drīz beigsies un pavērsies jauni apvāršņi: „Skaidri zinu tikai to, ka dzīvošu Rīgā. Sākšu strādāt, varbūt kādu gadu izlaidīšu un tad mācīšos vai arī jau rudenī sākšu studijas neklātienē. Bet nav skaidrības, tieši ko, jo domas katru dienu mainās: tad gribētu būt advokāte, tad profesionālajā skolā mācīties šūšanu.”

„Nu jau gribas piedzīvot turpinājumu pēc vidusskolas. Mācīšos augstskolā,” saka Krista Strujeviča. „Skolas laiks bijis skaists, un visi tajā esam ļoti mainījušies. Tagad mīļākais priekšmets ir sports, bet kādreiz tas ļoti nepatika, jo nepadevās. Tagad skriešana ir hobijs. Trīsreiz nedēļā noskrienu 4 km, bet pirms traumas skrēju deviņus.”

Ieva Filipsons mācīsies par pavāri vai konditori. Viņai patīk gatavot ēst, brīvlaikos viņa ģimēni lutinot gan ar pamata, gan saldaļiem ēdieniem. Patīkot arī zīmēt.

Amanda Muceniece dosies uz kādu augstskolu, bet, kuru, vēl neesot izlēmusi. Viņa apzinās, ka grūtajā izvēlē neviens nevar palīdzēt, jo esot diezgan spītī-

ga – darīšot tikai to, ko pati būs nolēmusi.

LIELIŠKA APZIŅA: ZINU, KO DARĪŠU

„Smejoties gribas teikt, ka klases kolektīvs ir stumjams un grūžams. It kā esam viens par otru, tomēr diezgan grūti kādā darbā vienoties,” saka Karlīna Danenberga-Damberga. Viņa šogad ir skolas prezidente. Karlīnai esot skaidrs plāns, ko darīt pēc vidusskolas. Lai arī skola mīļa, nu jau gribot doties tālāk. „Nevaru vien sagaidīt, kad tā beigsies. Pirms diviem mēnešiem par nākotni biju pilnīgā neziņā – peldēju pa straumi un priecājos par dzīvi. Nu uznākusi tāda kā apskaidrība, un tā ir lieliskākā apziņa, kāda var būt. Visu atklāt negribu, bet gadu došos pieredzes apmaiņā uz ārzemēm, tad atgriezīšos un studēšu.”

Hardijam Arājam vislabāk patīcis sports, dabas zinības un mājturība, ar klasesbiedriem ļoti sarasts, tādēļ viņš domā, ka pēc vidusskolas iejusties jaunā ritmā būšot gan grūti, gan interesanti. Nākotni Hardijs domā saistīt ar lauksaimniecību.

Alvis Siliņš uz Alsungas vidusskolu atnācis pēc Jūrkalnes pamatskolas, kur pēdējā gadā kopā ar vēl četriem klasesbiedriem mācījies vislielākajā klasē. Šeit vislabāk patīkot tas, ka ir

liela sporta zāle, jo sports ir viena no mīļākajām nodarbēm. Viņš trenējas ugunsdzēsības sportā un grib iestāties Ugunsdzēsības koledžā. Rezerves variants esot Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.

DOMAS ŠAUDĀS ŠURPU TURPU

Gintars Žagars atzīst, ka skolas gadi bijuši piedzīvojumu pilni, un viņš vēl izvērtē, kurā augstskolā stāties: „Mani interesē viss, kas saistīts ar datoriem, patīk arī vēsture, interesējos par zinātni. Domas vēl mainās.”

Līva Vilgute Basos pabeigusi pamatskolu, kas atmiņā palikusi kā draudzīga ģimene, un tikai pēdējie trīs gadi pavadīti Alsungas vidusskolā. Līva koncentrējas eksāmeņiem un tikai tad, kad diploms būs rokā, domās, ko darīt tālāk. Arī Gints Mēness atzīst: par nākotni skaidrības vēl nav. Klases kolektīvs bijis draudzīgs un patīkams. Tāpat Gintai Šternbergai ideju esot daudz, tieši tādēļ grūti izlemēt: „Cenšos tikt skaidrībā, bet pagaidām arī man tas vēl ir noslēpums. Esmu nolēmusi tikai to, ka mācīšos.” Klasē ir arī Sintija Slavinska, bet *Kurzemnieka* viesošanās reizē viņas nebija skolā.

Jolantas Hercenbergas
teksts un foto

REPORTAŽA



Kuldīgas novada ziemas spēļu karogu pacel pērnā gada populārākais sportists - atlēts Edgars Peterlevics.



Toms Romanovs no Īvandes izceļ kārtējo zivtiņu.



Kuldīgas novada atklāto 10. ziemas sporta spēļu atklāšanas parāde.

Ziemu tomēr izdevās nokert

10. Kuldīgas novada atklātajās ziemas sporta spēlēs nedēļas nogalē laika apstākļi nebija tie labvēlīgākie, tomēr dalībnieki spēlēja hokeju un slēpoja, bet zemledus makšķernieki Vilgāles ezerā sacentās par lielāko lomu.

Savukārt sporta skolas bāzēs notika cīņa šaušanā ar pneimatisko šauteni, vieglatlētikas disciplīnās, dartā, zolitē, šahā, dambretē, galda tenīšā, svaru bumbu celšanā, peldēšanā un ārmrestlingā.

Kā ierasts, sacensības sākās ar komandu parādi un valsts karoga pacelšanu. Tā šogad bija uzticēta *Kuldīgas novada populārākajam sportistam 2018*, atlētam Edgaram Peterlevicam. Pašvaldības pārstāvji Viktors Gotfridsons un Agnese Buka visiem vēlēja veiksmīgu startu. „Raugoties laika prognozē, biju pavisam nedroša, bet šodien ziema vēl būs, un mēs sportosim,” sacīja A. Buka.

Tā kā sporta veidu bija daudz, *Kurzemnieks* piestāja dažās vietās un aprunājās ar dalībniekiem.

Gatavojoties hokeja spēlei slidotavā, kas iekārtota V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas basketbola laukumā, sastopam Padures komandu:

Danielu Zemki, Juri Jurjānu-Dimantu, Markusu Bondaru, Maksimu Kažimiru un Elmāru Navicki. Puišiem ziema šķiet par īsu, jo viņi aizraujas ar ziemas sporta veidiem. Hokeju spēlējot uz Padures diķa. „Pēc skolas izmācāmies un katru dienu tur esam piecas stundas,” saka M. Kažimirs. Padziļinātās zināšanas šajā sportā ir D. Zemkem, pārējie spēlējot florbolu. Puiši ir apņēmības pilni cīnīties par katru ripu.

Bumbiņas sišanas skaņa klubā *Poligons* dzirdama jau koridorā – tur cīnās galda tenisisti. Pārstāvēt Skrundu ieradusies arī pieredzējušā Jana Linde, kura to dara kopš 1982. gada. Arī šoreiz viņa aplicina meistarību, sieviešu konkurencē izcīnot otro vietu, bet dubultspēlēs ar komandas biedru Ūģi Jansonu – pirmo. „Skrundā galda teniss ir iecienīts. Vidusskolas sporta bāzē sanāk ceturtdienu vakaros, arī

jauni interesenti ir aicināti,” saka J. Linde. „Līdzīgi kā Kuldīgā, arī Skrundā notiek sporta spēles. Domāju, ka tās vajadzīgas – cilvēki satiekas, izsportojas.”

Sacītajam piekrit arī Anda Upleja (Īvande), Sandra Putniece un Lelde Ose (Vārme) – viņas *Kurzemnieks* sastop jaunajā 4 km slēpošanas trasē Kurmālē. „Sporta spēles pagasta iedzīvotājos rada piederības izjūtu. To labi var redzēt apbalvošanā. Uz pje-destāla izsaucot pilsētas pārstāvi, ovāciju ir mazāk nekā tad, kad pēc godalgas aicina pagasta sportistus,” novērojušas slēpotājas. A. Upleja piebilst: „Man ar ziemas priekiem saistās bērnības atmiņas: kad nebija datoru un citu jauno tehnoloģiju, slēpojot pavadījām teju vai visas brīvdienas.”

Gājiens uz Vilgāles ezeru *Kurzemniekam* izvērsās nelielā piedzīvojumā, jo īstos sacensību dalībniekus ar pir-

mo piegājieni nesastopam. No ciema centra dodamies uz ezeru, tūlumā vīri pulciņos sēž, bet patālu. Saņemamies un nedrošus soļus pa ledu speram makšķernieku virzienā. Pusceļā (ezera viducī) saprotam, ka tomēr nošauts greizi. Naskā soli dodamies uz krastu un ejam uz īsto pusi... Jā, vieta ir pareizā – pretī nāk galvenais tiesnesis Uldis Feldmanis, kurš, pamanot šaubas par ledu izturību, mierinot rāda, ka tas ir 30 cm biezs.

„Laika limits ir trīs stundas. Uzvarētājs būs zināms vien lomu svēšanas laikā,” stāsta U. Feldmanis, piebilstot, ka šogad dalībnieku vairāk nekā 20, pērn bijis vien 12. Vienu pēc otras zivis no āliņģa laukā velk Toms Romanovs (Īvande): „Pagaidām raudas vien. Speciālu triku nav – mazliet barības, pareiza rīcība, un loms rokā. Bļitkošana man ir vaļasprieks.”

Inta Jansone
Lāsmas Reimanes foto



Vilgāles ezerā sacenšas zemledus makšķernieki.

TAUTAS BUMBA

Noskaidro precizākos un izveicīgākos

Kuldīgas novada skolēnu sacensībās tautas bumbā lielo skolu grupā gan zēniem, gan meitenēm uzvarējusi Kuldīgas Centra vidusskola (KCV), bet mazo skolu grupā – Alsungas vidusskolas jautā komanda.

Zēniem KCV komandā startēja Jānis Stucers, Rūdolfs Reimanis, Ģirts Bādērs, Emīls Sprōģis, Alekssis Stepēns, Aleksandrs Vaskops, Marks Ansons, Erlends Freibergs, Arians Jevdokimovs, Raiens Grīnfelds, Lūkass Jansons un Toms Tomsons. 2. vietā ierindojās Skrundas vidusskola, 3. – Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskola.

Uzvarēja arī KCV meitenes: Kristiāna Muizārāja, Alise Vaskopa, Anete Rūtenberga, Daniela Korberga, Patrīcija Tilgale, Arta Plāte, Beāte Dūdiņa, Vanesa Voitko, Agnese Braunfelde un Tīna Kerena. 2. vietā – V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskola, 3. – Skrundas vidusskola.

Alsungas komandā darbojās Martins Jēkabsons, Kristaps Sprōģis, Lauris Sprōģis, Linards Dadzis, Akseļs Ratenieks, Nīls Alsbergs, Diāna Gulbe, Anda Sīle, Laura Oberšate, Rēzija Zignere un Evelīna Gruntiņa. 2. vietā Ēdoles, 3. – Vārmes pamatskola.

Inta Jansone

VOLEJBOLS

Meitenēm četras komandas, zēniem – divas

Kuldīgas novada skolēnu sacensībās volejbolā 2003.–2006. dzimušo grupā meitenēm uzvarējusi Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskola.

Komandā spēlēja Laura Šmīdenberga, Daniela Agraņa, Dārta Garokalna, Aleksandra Timbere, Ilva Milzarāja, Luīze Skudra, Alise Pole, Vendija Ieva Tauriņa un Karīna Berņa-Staša. Uz pje-destāla otrā pakāpiena stājās Skrundas vidusskola, uz trešā – V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskola, bet ceturtajā vietā ierindojās Kuldīgas Centra vidusskola.

Zēniem līderu gods Skrundas vidusskolai (Ivo Puriņš, Klāvs Stebulis, Rūdis Kadakovskis, Kristaps Zīders, Dairis Mihailovs, Kristers Lazutkins, Adrians Kubiškins, Klāvs Rencis-Remte). Otrajā vietā palika KCV puiši, kuri uzvarētājiem piekāpās ar rezultātu 1:2.

Inta Jansone

KALENDĀRS

- No 6. līdz 12. februārim
- 6.11.19.00 Kuldīgas hallē – Latvijas meistarsacīkstes FLORBOLĀ U14 grupai.
- 8.11.13.00, 9.11.11.00 Kuldīgas manēžā – Latvijas čempionāts VIEGLATLĒTIKĀ telpās U18 un U20 grupai.
- 9.11.11.00 Kuldīgas hallē – Kurzemes čempionāts TELPU FUTBOLĀ U8 grupai.
- 9.11.19.00 Kuldīgas hallē – Latvijas meistarsacīkstes FLORBOLĀ 1. līgā: Kuldīga/KNSS – Mēmele/Code.
- 10.11.18.00 Kuldīgas hallē – Latvijas čempionāts TELPU FUTBOLĀ 1. līgā: Nīkers – Saldus SS/Brocēnu NBJS.
- 12.11.10.00 Kuldīgas manēžā – novada skolēnu sacensības VIEGLATLĒTIKAS ČETRCIŅĀ.

UZVARĒTĀJI

Šautriņu mešanā: Laidi (Jānis Kristinojs, Gatis Stība, Aina Baumanē).

Novusā: Kurmāle, individuāli Māris Bikse (Alsunga), Inese Mūrniece (Ēdole).

Šahā: Kuldīga, individuāli Artūrs Feldmanis (Kuldīga), Māra Pucena (Kurmāle).

Galda tenīšā: Skrunda, individuāli Ieva Lepse (Laidi), Mārtiņš Kuršinskis (Kuldīga), dubultspēlēs Jana Linde, Ūģis Jansons (Skrunda).

Zemledus makšķerēšanā: Kabile, individuāli Juris Trokšs (Kabile).

Dambretē: Kurmāle, individuāli Jānis Rūtiņš, Justīne Ansons (abi no Kurmāles).

Slēpošanā: Snēpele, individuāli Normunds Beika (Kuldīga), Līga Virbule (Snēpele).

Peldēšanā: Kuldīga, individuāli Ūģis Strautiņš

(Kuldīga), Diāna Rudakova (Kurmāle), grupā 35+ Inese Ozola, Aivars Ansons (abi no Kuldīgas).

Svaru bumbu celšanā: Laidi, individuāli virs 90 kg Gatis Stība (Laidi), līdz 90 kg Pēteris Moldovāns (Ēdole).

Šaušanā ar pneimatisko šauteni: Ēdole, individuāli Atvars Polis (Kabile), Ilze Medniece (Īvande).

Hokejā: Kabile.

Zolitē: Laidi.

Vieglatlētikā: komandu vērtējumā 1. vietā Turlava. Individuāli:

1000 m Alise Bondare (3:55,04), Āris Brantevics (2:49,48, abi no Turlavas), 35+ Džanīta Freija (4:14,36, Turlava), Kaspars Stukuls (3:15,95, Kuldīga);

200 m Markuss Reivītis (24,03, Kuldīga), Annija Paula Ansons (28,14, Kuldīga), 35+ Guntars Žagariņš (27,45,

Turlava), Dž. Freija (35,87);

60 m A.P. Ansons (8,30), M. Reivītis (7,14), 35+ Lāsma Ziberga (9,25, Turlava), G. Žagariņš (8,34);

4x100 m stafetē Vārme (53,19);

lodes grūšanā Aiva Baumanē (9,22 m, Laidi), Einārs Vecpils (11,62 m, Turlava), 35+ Una Bīrzniece (9,27 m, Turlava), Valdis Kalns (10,87 m, Īvande);

augstlēkšanā Kintija Jēkabsons (1,55 m, Kuldīga), Edgars Ziņģis (1,75 m, Padure), 35+ Kristīne Čīma-Alsberga (1,25 m), Valdis Jankovskis (1,65 m, Snēpele);

tāllēkšanā Monta Bērica (4,29 m, Turlava), Juris Budņikovs (6,38 m, Vārme), 35+ L. Ziberga (3,89 m), G. Žagariņš (3,82 m);

ārmrestlingā: Gatis Moldovāns (Ēdole), Artis Kronbergs, Inga Robežniece.



Sacensības galda tenīšā.



Hokejā sacenšas Kuldīga un Rumba.



Distancē dodas vārmeniece Sandra Putniece.



Slēpošanā viriešiem uzvarēja Kuldīgas pārstāvis Normunds Beika.

Vairāk foto www.kurzemnieks.lv.

PASĀKUMI

KULDĪGAS
NOVADĀ

KULDĪGĀ

Kultūras centrā 10.II 14.00 Latvijas Kultūras akadēmijas kora *Sōla* koncerts-zaļumballe *Kurtizāņu ugunsurs*.

Mākslas namā 6.II 11.00 senioru skola: *Drošs internets* (Itija Vespere),

pa tālr. 29903638 (Dainai Ļeonovai). **Bibliotēkā** februārī konkursa *Tava un mana Latvija* radošie darbi.

KURMĀLĒ

Interesenti līdz 18.II aicināti pieteikties Valmieras Drāmas teātra izrādei *Mīlestības testaments* 22.II Liepājā. Tālr. 29257707.

Pasākumu zālē 14.II 13.00 Valentīndienas balle Kurmāles, Lutriņu un

nas; līdz 22.II novadpētniecības materiālu izstāde *Snēpeles amatierteātrim – 100*.

TURLAVĀ

Kultūras namā 16.II konkurss-koncerts *Pop-šovs*. Dalību pieteikt līdz 11.II pa tālr. 26263960.

Turlavas bibliotēkā februārī *Kuldīgas paletes* darbu izstāde.

Ķikuru bibliotēkā februārī rokdarbu izstāde (adījumi, tamborējumi).

VĀRMĒ

Bibliotēkā februārī Oļģerta Visvalža Grūbes fotoizstāde *Te – manas mājas*; sveču un svečturu izstāde.

SKRUNDAS
NOVADĀ

SKRUNDĀ

Kultūras namā 9.II 18.00 Kuldīgas deju aprīņa tautas deju kolektīvu koncerts.

15.II 19.00 zemnieku balle. Pieteikties līdz 8.II pa tālr. 26213462 (Anitai Miķelsonei).

16.II 18.00 vokālo ansambļu sadziedāšanās koncerts *Mīlestība nedalāma*.

NĪKRĀCĒ

Atpūtas centrā 6.II kino: 17.00 animācijas filma *Nozagtā princese*, 19.00 romantiska komēdija *Jaungada takosomets*.

15.II 15.00 darbnīca *Pīšana no papīra* (līdz žurnāli, avīzes, šķēres vai papīra nazis un līme).

17.II 15.00 koncerts un tikšanās ar ģitāristu, komponistu, aranžētāju, producentu un lektoru Aivaru Hermani.

RAŅĶOS

Bibliotēkā februārī Daces Puštilovas darbi.

RUDBĀRŽOS

Kultūras namā 10.II 14.00 bērnu amatierteātra izrāde *Kā radās planēta Zeme* pēc Vika stāsta motīviem (rež. Mirdza Pilskunga).

Bibliotēkā februārī Lienes Krūmiņas rūķu kolekcija.

ALSUNGAS
NOVADĀ

Kultūras namā 16.II 18.00 Metenču koncerts.

Bibliotēkā februārī Arņa Gercāna fotoizstāde *Laiku lokos*.

Skolas aktu zālē pirmdienās 19.00 veselības vingrošana.

Tūrisma informācijas un vēsturiskā mantojuma centrā Kristīnes Vizbules grafikas darbu izstāde *Sauja no manis*. 6.II 18.00 muzikāls pasākums *Saulītei skani, dziedi, atskani*.

Fotokonkurss *Meklē ziemu Alsungā*, līdz 7.II fotogrāfijas jāiesūta e-pastā: alsungastic@gmail.com. Vairāk – centra feisbuka lapā.

Radoša un veselīga pēcpusdiena

9. februārī 12.00 pirmoreiz notiks pasākums sirds veselībai – *Ar sirdi Kuldīgā*.

Vecpilsētā 12 radošas pieturās dalībniekus gaidīs amora vēstuļu pasts, spoguļsiržu krāsošana, ziepju gatavošana u.c. Varēs noklausīties lekcijas: *Uzturs sirds veselībai, Izplatītākās kļūdas pāru attiecībās un Mīti par medikamentiem*. Domes zālē būs skaņu terapija sirdsmieram, bet sporta skolā Kalna ielā – nodarbības un medicīnu konsultācijas: izmeklēšana ar bioimpedances aparātu (nosaka ķermeņa tauku masu attiecībā pret kaulaudiem un muskuļiem), kardiogramma, hemoglobīna un asinsspiediena pārbaude u.c. Reģistrācija Kuldīgas aktīvās atpūtas centrā.

Prasme rīkoties ar finansēm (Eva Gorbenko), *levads ezoterikā* (Uldis Ante); 13.II 11.00 datormācība (Itija Vespere, Jānis Saussērdis, Gaidars Smirnovs).

7.II 13.00 seminārs Gotlība sētā un citur Kuldīgā bojāgājušo baltā terora upuru piemiņai. Latvijas Kara muzeja vēsturnieks Kristaps Pildīņš stāstīs par Neatkarības karu, Kuldīgas novada muzeja pētnieks Pēteris Pabērzs atklās nedzirdētus faktus par 1919. gada notikumiem pilsētā.

8.II 14.00–19.00 psiholoģes Diānas Zandes lekcijas *Kad jūtas sit augstu vilni* un *Kā bērnu disciplinēt bez sodīšanas* (ieteikties iepriekš).

Līdz 24.II Latvijas Mākslas akadēmijas keramikas un tekstilmākslas pasniezēju un studentu darbu izstāde *Māls un pavediens*.

Muzejā līdz 24.II Kārļa Dazarta izstāde *Kuldīgas un Latvijas ainavas pastelī*; līdz 7.IV izstāde *Vienoti dziesmā, dejā un sirdī*.

Sv. Katrīnas baznīcā 9.II 18.00 Saulkrastu jauktā kora *Anima* koncerts, diriģents Ivars Krauze.

Pensionāru apvienība Rumbiņa aicina ekskursijā uz Sāremu jūnijā. Pieteikties līdz 15.II pa tālr. 28335824.

ĒDOLĒ

Kultūras namā līdz 28.II Ilonas Balodes fotoizstāde *Ilonas vaļasprieks*.

Bibliotēkā līdz 23.II materiāli par adīšanu, pagasta rokdarbnieču cimdi un zeķes.

GUDENIEKOS

Kultūras namā līdz 15.II Gundijas Kalējas gleznas.

ĪVANDĒ

Muižā ceturtdienās 18.00 balles dejas vada Aira Karele. Pieteikties pa tālr. 29455214.

KABILĒ

Saieta namā Sencis 9.II 13.00 senioru Valentīndienas balle. Pieteikties

Turlavas senioriem.

2.III 19.00 koncerts-konkurss *Dziesma Kurmālei*. To var pieteikt līdz 25.II e-pastā inete.megne@kuldiga.lv. Tālr. 29257707.

Vilgāles estrādē 8.II 13.00 Metenču kopā ar pamatskolēniem.

Priedaines bibliotēkā 11.II 17.00 Valentīna dienai veltīta radošā darbnīca.

LAIDOS

Sermītes bibliotēkā februārī Ivetas Pļaviņas rokdarbi.

PADURĒ

Bibliotēkā februārī izstāde *Lauku sieviešu rokdarbi 20. gs.*

PELČOS

Bibliotēkā februārī izstāde *Mīļākā bērniņas grāmata*.

RENDĀ

12.II tiek organizēts brauciens uz Valmieras Drāmas teātra izrādi *Mīlestības testaments* Ventspils *Jūras vērtos*. Izbraukšana 17.15 no kultūras nama. Pieteikties un samaksāt līdz 8.II. Tālr. 26181470.

Bibliotēkā 8.II 16.00 sarunas un muzicēšana kopā ar mūzikas terapieti Ivetu Vēru.

Februārī Mairas Rībenas gleznas.

RUMBĀ

Pārvaldes zālē līdz 12.III Daces Jaunzemes un Šelomītes Jaunzemes gleznu izstāde *Kad nejaušais top jaušs*.

Ventas ciema Bukaišos 13.II 14.15 pasākums *Gardēži*.

SNEPELĒ

Kultūras namā 9.II 19.00 amatier-teātra 100. jubileja *Kad gadiem es pāri skatos*, J.Jaunsudrabiņa luga *Ansis Auns*. Balle ar grupu *Zelta kniede* tiem, kas spēlējuši teātri Snēpelē.

Bibliotēkā februārī *Kuldīgas paletes* dalībnieces Rasas Rasmanes glez-

KINO

KULDĪGAS KINOZĀLĒ /6.-13. februāris/

Latvijas filmas

7.II 20.00, 8.II 18.00, 11.II 18.30, 12.II 20.00, 13.II 16.30 *Vecā dārza noslēpums* (piedzīvojumu filma, rež. Olafs Okonovs un Gunita Groša, stunda 30 min.). Pensionāra Armanda māju vēlas nopirkt uzņēmējs Kārlis. Dārzā spēlējas bērni par spīti tam, ka Armands cenšas viņus padzīt. Bērni uzzina, ka Kārlis izmanto negodīgas metodes.

8.II 16.30, 11.II 17.00, 12.II 16.30, 13.II 18.10 *Jēkabs, Mimmi un runājošie suņi* (anim. filma, rež. Edmunds Jansons, stunda 10 min.). Jēkabam, kurš dzīvo Rīgas centrā, tētis paziņo, ka nedēļa jāpavada pie radiem. Maskākas svešādā vide, pašpārliecinātā māsiņa Mimmi, tēvocis-pirāts un suns, kas miedz ar aci, ir tikai sākums neparastiem piedzīvojumiem.

8.II 16.30 tikšanās ar filmas *Jēkabs, Mimmi un runājošie suņi* radošo grupu un kustības *Gardu muti* radītā veltījuma filmam – *cidoniju un suņuburkšķu zeltera – degustācija*.

Citas filmas

6.II 18.00, 7.II 16.00 *Asteriks: brīnumdziras noslēpums* (anim. filma, Francija, stunda 25 min.). Vecais Panoramikss zina, kā pagatavot brīnumdziru. Kad viņš tiek savainots, tad saprot, ka laiks izraudzīties pēcteci.

6.II 19.50, 7.II 17.50 *Ceļvedis* (biogrāfija, ASV, 12+, divas stundas deviņas min.). 20. gs. 60. gadu Amerika. Tonijs Lips, mazizglītots bāra apsargs, kļūst par pasaules līmeņa melnādānā pianista doktora Dona Šerlija šoferi. Ceļvedī atzīmētas afroamerikāņiem drošas vietas. Rasisms, cilvēcība, draudzība. Filma saņēmusi *Zelta globusa* balvu trīs kategorijās.

8.II 19.50, 11.II 20.15, 12.II 17.50, 13.II 19.30 *Marija, Skotijas karaliene* (vēsturiska drāma, Lielbritānija, 16+, divas stundas četras min.). Pēc vīra, Francijas karaļa Fransuā II, nāves Marija Stjuarte atgriežas Skotijā. Viņas mēģinājumi gāzt māsiņu no troņa noved pie apcietinājuma, kurā viņa gaida nāvessodu.

KONKURSS

Kas tā par vietu pasaulē?

Izmantojot divus attēlus un nelielu informāciju par kādu pasaules vietu vai objektu, mēģini atpazīt, kā to sauc!

115. kārtā



Augstākā kalnu virsotne šajā kontinentā ir 6190 metrus virs jūras līmeņa. Tā ieņem trešo vietu kā izcilākā pasaulē pēc Everestā un Akonkagvas. Kalns ir daļa no Nacionālā parka. 1896. gadā tas tika nosaukts kāda prezidenta kandidāta vārdā, lai atbalstītu viņu vēlēšanās, un šis nosau-

kums bija līdz 2015. gadam. Tagad tas tiek saukts kā kādreiz. Atbildes gaidām līdz 11. februāra 12.00; tās sūtīt konkursam *Pasaules pazinējs, Kurzemnieks*, 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv vai iemest redakcijas durvju pastkastē!

114. kārtas atbilde: **Koimbra Portugālē. Pareizi atbildējuši:** Ausma Kreidere, Velta Višņevska, Indra Ābelīte, Irina Ivanova, Vita Jurenovska, Vilnis Bēniņš, Mārcis Arājs, Ingars Neimanis, Andris Eglītis.



Konkurss atbalsta veikals Cikāde.

CITUR

Liepājā

Lielajā dzintarā: 13.II 19.00 Ozola, Anša, Viņas un Edavārdu koncerts *Republikas tūre*. 14.II 19.00 pirmizrāde – *Nākamgad tai pašā laikā* (Sankt-pēterburga).

Latviešu biedrībā 15.II 20.00 grupas *Liepavots* koncerts, mīlestības dziesmas grupas *Baritoni* izpildījumā.

Ventspilī

Jūras vērtos: 14.II 19.00 blūza dziedātāja Šanna Vaterstauna (ASV) un *Latvian Blues Band*.

Kultūras centrā: 14.II 19.00 Jāņa Lūsēna dziesmu koncerts.

Jelgavā

8.–10.II Starptautiskais ledus skulptūru festivāls, tēma – kino.

PĀRDOD

Pārdod **METĀLA JUMTUS** un no-tekstētāmas no ražotāja. Cena no 4,95 EUR/m². Tālr. 20211377.

Pārdod **METĀLA JUMTUS** Kurzemē. Laba cena, no 4,93 EUR/m². Tālr. 29997844.

Grūsnu **HM TELI**, atslauksies februārī. Tālr. 29735469.

Brūnas **DĒJĒJVISTAS** (ap 10 mēn. vecas). Bezmaksas piegāde, sākot no 10 gab. Tālr. 24976880.

Sēklas **KARTUPEĻUS** (agros, vidēji agros). Labs ataudzējums. Cena 35 centi/kg. Tālr. 29706123.

SIA Vēvers pārdod kurināmās priedes skaidu **BRIKETES**, iespējama piegāde. Cena 150 Euro. Tālr. 26651831.

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

Sausu **MALKU** maisos. Tālr. 26544462.

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

MALKU maisos. Tālr. 27811870.

MALKU – maisos, kravās. Tālr. 24222243.

Jauktu, skaldītu **MALKU**, krava no 130 eiro. Tālr. 28356979.

Skaldītu **MALKU**, piegādā. Tālr. 29428876.

Ar piegādi pārdod visu veidu **MALKU**. Tālr. 29249578.

Sausu **MALKU**. Tālr. 29254530.

PĒRK

TRAKTORUS, PIEKABES, lauksaimniecības **INVENTĀRU**. Tālr. 26104984.

Pērk mazo, rotējošo **GRAUDU KALTI** (krievu ražojuma). Tālr. 26767471.

Veco **PAPĪRNAUDU**, figūriņas, traukus, apbalvojumus, foto. Tālr. 26499892.

PSRS rotaļu **AUTOMAŠĪNAS**. Tālr. 20633660.

SIA *Kalnokoks* par augstām cenām pērk **MEŽA ĪPAŠUMUS**. Palīdzēsīm novērtēt jūsu īpašumu un iegūt augstāko ieguvumu par savu mežu. Tālr. 27800573.

SIA *Valinda* – **LIELLOPUS, JAUNLOPUS** dzīvsvārā. Tūlītēja samaksa. Tālr. 29434034.

VAJADŽĪGI

Kautuve *Lāses AM* (41201007493) meklē **STRĀDNIEKU** kūtī darbam ar lopu dzīšanu un apkopšanu. Nepieciešama pieredze darbā ar liellopiem un cūkām. Atalgojums no 500 eiro (neto) un vairāk. Tālr. 29263583 vai sūtīt CV e-pastā: lases@inbox.lv.

SIA *Laimdotas* (46101007670) aicina darbā lentzāģa **OPERATORU**. Alga 500 eiro mēnesī. Tālr. 29275977.

SIA *Altus Timber* (40203091998) meklē **ZĀĢERUS** un **PALĪGUS**. Ar visu nepieciešamo nodrošinām, braucam pakal un atvedam no darba. Alga zāģeriem no 700 līdz 900 eiro, palīgiem no 3 līdz 4 eiro par bāku. Samaksa ik pēc divām nedēļām piektdienās. Tālr. 28493428.

PATEICĪBA

Paldies visam Kuldīgas slimnīcas ķirurģijas nodaļas kolektīvam par sirsniņo, rūpīgo attieksmi. Īpašs paldies anesteziologam Irbem, ķirurģei Runcēi, jaukajai, sirsniņgajai māsiņai.

R.Knaute Aizputē

DAŽĀDI

KULDĪGAS AUTOSKOLA aicina pieteikties 95. koda (dienas grupai), kā arī A, B, BE, C, CE autovadītāju kursiem Kuldīgā. Sākums 8. februārī. Sīkāka informācija pa tālr. 29491388, 29182826.

SAGATAVOJAM auto un **IZEJAM TA**. *Merano* (*Jura auto serviss*). Tālr. 26669624.

SIA *Bērzi plus* notīra krūmu **APĀUGUMU** no laukiem un grāvjiem. Pērk zarus šķeldošanai un cirsmas izstrādei. Tālr. 29150380, 26458900.

Pārvietojamā **GATERA** pakalpojumi. Tālr. 22186086.

11. februārī 10.00–13.00
Mārtiņzālē, Kuldīgā,
DONORU DIENA.

Līdzīgi ņemt pasi, donora apliecību un konta nr.

Viss par reklāmu

Kurzemniekāl

Tālr. 63324881.

LĪDZJŪTĪBAS

*Reiz pienāk diena, nelūgta un skarba,
Kad dzīji, dzīji daudzēm sirdis sāp.*

/O.Skuja./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Evai, tuvu cilvēku mūžībā pavadot.

Darba kolēģi

*Tu, mīļo māt, nu projām aizej klusi
Tai ceļā pēdējā, no kura nepārnāk.*

/M.Bārbale./

Ritiņ, izsakām visdziļāko līdzjūtību, māmiņu mūžībā pavadot.

Anniņa, Vizma, Andris

Jēzus saka: Es esmu augšāmcēlšanās un dzīvība, kas Man tic, dzīvos, arī ja tas mirs, un ikviens, kas dzīvo un tic Man, nemirs nemūžam.

Izsakām vissirsniņāko līdzjūtību Ritai Osei, mammu VIJU EŠENVALDI mūžības ceļos pavadot.

Rendas draudze

*Vismelnākā šķiršanās stunda,
Par ēnu kad pārtop tavs glāsts,
Tēt, tie esam mēs, kuros tālāk
Nu skanēs tavs dzīvības stāsts.*

/K.Apškrūma./

Volejbola meitenes un trenere izsaka visdziļāko līdzjūtību Martiņai, tēti mūžībā pavadot.

*Aiz katra paliek dzīve
Un pasacītais vārds,
Bet atmiņas tik dārgas
Sirds ilgi saglabās.*

/M. Jansone./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ģirtam Vēveram, tēvu mūžībā pavadot.

Kuldīgas novada pašvaldība

*Reiz pienāk diena, nelūgta un skarba,
Kad dzīji, dzīji daudzēm sirdis sāp.*

/O.Skuja./

Mūsu līdzjūtība Vēveru ģimenei, Opi ANDREJU mūžībā aizvadot.

Lazdu ģimene

*Ja nākas kaut ko ļoti tuvu zaudēt.
Tad nākas gluži cilvēcīgi skumt.*

/O.Vācietis./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ģirtam un Naurim Vēveriem, tuvu cilvēku zaudējot.

Linda un Daiga

Izsakām līdzjūtību Ģirtam Vēveram un ģimenei, tēvu mūžībā izvadot.

Goldingen Cycling klubs un Evelo komanda

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Vēveru ģimenei, tuvu cilvēku zaudējot.

Baložu ģimene

*Šalciet klusi dzimtie meži
Mūža dziesma beigusies...*

/S.Kaldupe./

Izsakām līdzjūtību ANDREJA tuviniekiem, viņu mūžībā pavadot.

SIA Vēvers darbinieki

*Tuvs cilvēks neaiziet,
Viņš tikai pārstāj līdzās būt.*

/S.Kaldupe./

Ausma, skumju brīdī esam kopā ar tevi un Ediju, vīru un tēvu zaudējot.

Kaimiņi: Biruta, Rīta, Daina un Vēsma ar ģimenēm

*Koks nezina, kad vētrā tas lūzīs,
Ne cilvēka sirds, kad pukstēt tā stās.*

/O.Rikmanis./

Visdziļākā līdzjūtība piederīgajiem, ANDRI ĒRPI mūžībā pavadot.

Bijušie kolēģi-gāzinieki

*Tu, mīļo tēt, nu projām aizej klusi
Tai ceļā pēdējā, no kura nepārnāk.*

/V.Grēviņš./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ancītei un piederīgajiem, tēti zaudējot.

6. b klases bērni un vecāki

*Kas smagāks vēl var būt,
Pa dzīves taku ejot,
Kā atdot zemei to,
Kas sirdij tuvs un dārgs.*

/I.Lasmanis./

Izsakām līdzjūtību Gunitai, no brāļa atvadoties.

PII Ābelīte kolektīvs

*Ķļūst dzīvības siltums par sveci,
Kas gaismu ir beigusi liet.*

*Mīļš cilvēks
Kad projām
Mūžībā iet.*

/K.Apškrūma./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Inārai Rozītei un pārējiem tuviniekiem, māmiņu smilšu kalniņā izvadot.

Kurzemes apgabaltiesas kolektīvs

Meklējam laika liecības

Lai atzīmētu 110 gadus, kopš Kuldīgā sācis iznākt pirmais drukātais laikraksts latviešu valodā, sadarbībā ar Kuldīgas novada muzeju **Kurzemnieks** iecerējis veidot izstādi par preses vēsturi, kā arī gatavot publikāciju sēriju.

Lūgti atsaukties tie, kas varētu dalīties atmiņās par cilvēkiem, kuri tolaik strādājuši presē. Tāpat par notikumiem, kas saistīti ar žurnālistiem, avīzēm un atspoguļo gan vēstures notikumus, gan atklāj kultūrvēsturiskās vērtības. Varbūt kādam mājās vēl saglabājušās vecas rakstāmmašīnas, fotoaparāti, diktofoņi, fotoliecības vai veci preses izdevumi (senāki par 60. gadiem).

Lūdzam atsaukties pa tālr. 63350567 vai rakstīt e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv, vai darba dienās ienākt *Kurzemnieka* redakcijā 1905. gada ielā 19, Kuldīgā.

Ja pamanāt ko interesantu, nofotografējiet un sūtiet: redakcija@kurzemnieks.lv.

MEŽA ĪPAŠNIEK, ZVANI UN PĀRLIECINIES!

Latvijas mežsaimniecības uzņēmums a/s **VERTEX** pērk meža īpašumus, cirsmas un augošus kokus par visaugstākajām cenām. Cenas līdz pat 15 000 EUR/ha.

Zvaniet pa tālr. 28368838, 26129919.

IK VAR grāmatvedība birojs sniedz grāmatvedības pakalpojumus uzņēmumiem un privātpersonām, piedāvājot gan pilnu grāmatvedības apkalpošanu, gan sniedzot atsevišķus pakalpojumus ar grāmatvedību saistītiem jautājumiem Talsos, Saldū un visā Latvijā. Piedāvājam arī konsultācijas nodokļu un grāmatvedības jautājumos, juridisko pakalpojumu konsultācijas un uzņēmumu reģistrāciju. Mums ir atbilstoša pieredze, zināšanas un motivācija, lai mūsu klientiem nodrošinātu vissvarīgāko – kvalitāti, operativitāti, precizitāti un konfidencialitāti. Tālr. 28315676.

+

*Nē, dzīve nav isa,
ja kopā ar citām tā šķeterējas
nepārtraukti
un pārtrūkst
pēkšņi
kā dzija.*

/O.Vācietis./

9. februārī 12.00 Ēdoles
pagasta Lūšu kapos
atvadīsimies no
ĒRIKAS KNIPLOKAS.

INTERESANTI

Klimata pārmaiņas var ievainot bērnu sirdis

Klimata pārmaiņas izkausē ledu un pastiprina vētras, un kāds jauns pētījums liecina, ka tās varētu arī negatīvi ietekmēt zīdaiņu sirdis. Publicētais pētījums Amerikas Sirds asociācijas žurnālā liecina, ka, sākot ar 2025. gadu, klimata pārmaiņu izraisītais karstums varētu palielināt to bērnu skaitu, kas ASV dzimuši ar sirds defektiem. ASV katru gadu ap 40 000 jaundzimušo ir ar iedzimtu sirds defektu vai sirds mazspēju. Pētījumā konstatēts, ka sieviešu pakļaušana augstai temperatūrai grūtniecības laikā saistīta ar palielinātu iedzimtu sirds defektu risku zīdaiņiem. Pētījumā piedalījās sievietes, kas dzemdēja no 1997. līdz 2007. gadam. Zinātnieku komanda balstījās uz klimata pārmaiņu prognozēm, ko apkopojā NASA un *Godard* Kosmosa pētījumu institūts. Viņi modelēja izmaiņas diennakts maksimālajās temperatūrās dažādos ģeogrāfiskajos reģionos ASV un aprēķināja, cik lielam, ekstrēmam karstumam grūtnieces varētu tikt pakļautas pavasarī un vasarā. Laikā no 2025. līdz 2035. gadam klimata pārmaiņu izraisītais karstums varētu veicināt papildu 7000 iedzimtu sirds defektu gadījumu. Lai gan pētījuma rezultāti ir provizoriski, sievietēm grūtniecības sākumā būtu saprātīgi izvairīties no karstuma galējībām.

TELPU FUTBOLS

Kuldīgas novada čempionāta 3. februāra spēļu rezultāti: *Ēdole U18 – Skruna 2:7, Alšunga – Ēdole 2:2, Turlava – Nikers 1:6.*

KIKBOKSS

Pieci dalībnieki – piecas medaļas

Liepājas atklātajā čempionātā kikboksā bērniem klubs *Team Kuldīga* izcīnījis piecas dažāda kaluma medaļas.

Sacensības norisinājās divās disciplīnās: *K-1* un *Kick-Light*. 10–12 gadu veco sportistu grupā svara kategorijā 47+ kg disciplīnā *Kick-Light 2*. vietu izcīnījis Kristers Rēvalds. 13–14 gadus vecajiem kategorijā līdz 63 kg 1. vieta Mārim Ūdriņam. Svarā līdz 52 kg 3. vieta Eduardam Blūmam. Savukārt disciplīnā *K-1* svarā līdz 51 kg trešais bija Ričards Zariņš. 15–16 gadu veco puīšu grupā līdz 69 kg disciplīnā *Kick-Light 1*. vietā Alens Valdmanis. „Puiši parādīja kārtīgu cīņas sparū, kā arī lielu gribspēku un godalgas ieguva pelnīti. Malači!” vērtē treneris Sergejs Lejonovs. „Turpinām gatavoties nākamajām sacensībām.”

Liepājas čempionātā piedalījušies 126 sportisti no Latvijas, Lietuvas, Krievijas un Baltkrievijas.

BOKSS

Mājiniekiem labs veikums

Alsungas atvērtajā boksa ringā mājiniekus pārstāvējuši seši bokseri – izcīnītas piecas uzvaras un viena otrā vieta.

Pie uzvaras tika Artūrs Miks Sokolovskis, Pēteris Melbārdis, Pēteris Balēvičs, Daniels Andersons un Mārtiņš Šteinbergs, bet 2. vietu izcīnīja Martins Jēkabsons. „Puiši aizvadīja ļoti labas cīņas, iegūta vērtīga pieredze,” secina treneris Sergejs Ahmaduļins, piebilstot, ka viņam laba pieredze bijusi rīkot sacensības, kurās piedalījušies jaunie bokseri arī no Liepājas un Grobiņas.

9. februārī Saldū Alsungu pārstāvēs P.Balēvičs.

Inta Jansone
Sergeja Ahmaduļina arhīva foto



Kuldīgas novada pašvaldības iestāde
KULDĪGAS ATTĪSTĪBAS AĢENTŪRA (90011421363)
izsludina konkursu uz vakanto
PROJEKTU VADĪTĀJA amatu
uz noteiktu laiku.

Galvenie amata pienākumi:

- nodrošināt pašvaldības būvniecības projektu vadīšanu no ieceres izstrādes līdz objekta nodošanai ekspluatācijā,
- koordinēt ar projektu izstrādi un sagatavošanu saistītos pasākumus (seminārus, darba grupas u.tml.),
- sagatavot projekta pārskata dokumentāciju to ieviešanas un pēcieviešanas uzraudzības periodā.

Amata pildīšanai nepieciešamā profesionālā pieredze, zināšanas un prasmes:

- augstākā izglītība,
- izpratne par projektu pieteikumu sagatavošanu un vadību,
- vēlama pieredze ES līdzfinansētu projektu sagatavošanā, ieviešanā un vadīšanā,
- vēlama pieredze būvniecībā (būvniecības tāmju sastādīšanā un pārbaudīšanā, būvniecības procesu uzraudzīšanā),
- vēlamas labas angļu valodas zināšanas.

Pamata darba vieta: Kuldīgas novada pašvaldības iestāde *Kuldīgas attīstības aģentūra*, Pilsētas laukums 3, 2. stāvs, Kuldīga.
Slodze: pilna laika.

Darba samaksa: mēnešalga 943,00–993,00 eiro robežās.

Konkursa pretendentiem jāiesniedz:

- motivācijas vēstule,
- ģīvs dzīves un darba gaitu pārstāsts (CV),
- izglītību un kvalifikāciju apliecinājošu dokumentu kopijas,
- rekomendācijas vai ieteikuma vēstules (vēlamas).

Pieteikšanās termiņš: līdz 2019. gada 22. februārim (ieskaitot). Dokumentus lūdzam iesniegt Kuldīgas novada pašvaldības iestādē *Kuldīgas attīstības aģentūra* (Pilsētas laukums 3, 2. stāvs, Kuldīga) vai e-pastā: kaa@kuldiga.lv līdz 2019. gada 22. februāra 16.00. Informācija pa tālr. 63350141.

* Iesniedzot prasītos dokumentus, kandidāts piekrīt viņa personas datu apstrādei.

LAIKA ZIŅAS

ŠODIEN, 6. FEBRUĀRĪ

Dienas garums – 8 st. 50 min.
Saulē lec 8.13, riet 17.03.

Naktī +2°...0°



Dienā 0°...-4°



RĪT, 7. FEBRUĀRĪ

Dienas garums – 8 st. 54 min.
Saulē lec 8.11, riet 17.05.

Naktī -1°...0°



Dienā +1°...+2°



VIKA SIA «Vika Wood»
kokzāģētava **PĒRK**
egles un priedes zāģbaļķus.
Sīkāka informācija pa tālruni 26443376.
Papildu informācija www.vikawood.lv.

MEŽA ĪPAŠNIEKIEM
Mežsaimniecības uzņēmums "Stiga RM" piedāvā **bez maksas konsultācijas Jūsu meža apsaimniekošanā**. Mūsu mežsaimniecības speciālists klātienē apsekos Jūsu mežaudzi un, sadarbībā ar Jums izplānos nepieciešamās mežsaimnieciskās darbības. **Vienojoties par meža īpašuma vai cirsma pārdošanu, SIA "Stiga RM" piedāvā bez maksas veikt:**
- robežu tīrīšanu,
- meža apsaimniekošanas projekta izgatavošanu,
- stigošanu,
- ciršanas apliecinājumu izņemšanu,
- jaunaudžu kopšanu.
Slēdzot darījumu par meža īpašuma vai cirsma pārdošanu, samaksa tiek garantēta līguma slēgšanas dienā, neatkarīgi no tā, kad iespējama mežizstrādes uzsākšana
Vairāk informācijas pa tālruniem 28660202, 26663307 vai rakstot birojs@stigarm.lv

FEBRUĀRA ERUDĪTS
Cik donori 2018. gadā Latvijā nodevuši asinis, un cik to darīja pirmoreiz?
Atbildes līdz 11. februāra 12.00 sūtīt e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv.
Atbilde: Tautas tēlotājmākslas studija *Kuldīgas paleta* darbojas kopš 1969. gada.
Pareizi atbildējuši: Vita Jurenovska, Ausma Kreidere, Indra Ābelīte, Velta Višņevska, Daina Gerente, Ingars Neimanis, Andris Eglītis, Mārcis Kalējs.
Konkursu atbalsta Šarlote.



Pēc cīņas alsundznieks Artūrs Miks Sokolovskis, tiesnesis Raitis Mičulis un bokseris Marks Kozlovs (abi no Liepājas).

VIEGLATLĒTIKA

Latvijas čempions – Aleksis Gailītis

Svētdien Rīgas sporta manēžā Latvijas ziemas čempionātā (LČ) U14 grupai 1. vietu 300 m (44,10) izcīnīja Aleksis Gailītis.

Viņam arī 2. vieta 60 m/b (9,52). 7. vieta augstlēkšanā Alisei Aleksai Vītolai (1,35 m), Aleksim Prūsim (1,40 m). 8. vieta Annijai Rozei 60 m/b (10,49).

4 x 160 m stafetē zēniem 5. vieta (1:42,66, Kristens Viļums, Ģirts Bāders, Aleksandrs Vaskops, A.Gailītis), meitenēm 12. vieta (1:46,08, Anna Fokerota-Šimane, Sofija Grēta France, Nikola Bērziņa, Annija Roze).

LČ finālsacensībās piedalījās 14 bērni.