



IECAVAS ziņas

ISSN 1691-2055



Cena – Ls 0,15

NEDĒĻAS LAIKRAKSTS

Nr. 48 (915)

07.12.2012.

Ziņģīte iedvesmo!



A: F: Anta Kļaveniece

Rāpošana ir visefektīvākais un visvienkāršākais līdzeklis, kā nostiprināt mugurkaula skriemelišus un diskus, padarīt elastīgas visas saites, ar ko pie mugurkaula piestiprināti mūsu locekļi. Rāpot var jebkur, jebkad un visos apstākļos! Tikai tas jā dara pareizi – tā, kā to dara mazs bērns, cenšoties turēt augšā galvu, jo viņam gribas redzēt visu, kas ir augstāk par viņa četrpēdus līmeni, ir parliedzināta I. Ziņģīte.

30. novembra pievakarē vairāk nekā 50 dažādu dzimumu un vecumu interesentu bija ieradusies uz tikšanos ar tautā iemīļoto veselīga dzīvesveida piekopēju un popularizētāju Inesi Ziņģīti.

Inese Ziņģīte ir pazīstama ar savu mācību par asinsrites uzlabošanu ar dvieļa palīdzību un īpašajiem vingrojumiem, kas pašai palīdzējuši piecelties no slimības gultas, kad viņa zaudējusi spēju kustēties. Laba asinsrite ir veselības pamats, bet «kur nav plūsmas, tur ir vēzis,» uzskata I. Ziņģīte. «Tikai sāk, un jau pēc trim dienām jutīsi savu ķermeni, bet pēc diviem, trim mēnešiem āda būs elastīgāka, tauku riepa pazudīs un mugura nesāpēs.»

➡ 2.lpp.

AKTUĀLI

Šajā numurā:

**«Avēnija»
aicina sagaidīt
Ziemassvētkus
skaisti, garšīgi
un veselīgi** **3.**

**Iecavā
dzeram
jauno ūdeni** **5.**

**Izstādē
atklāj savus
vaļaspriekus** **6.**

Mācību uzņēmumi aicina uz Ziemassvētku tirdziņu

A: Anta Kļaveniece

**Svētdien, 9. decembrī,
kultūras namā notiks jau
tradicionālais skolēnu
mācību uzņēmumu (SMU)
Ziemassvētku tirdziņš.**

Te varēs ne tikai iegādāties dāvanīgas gada gaidītākajiem svētkiem, bet arī smelties idejas un vienuviet apskatīt, cik bagāta ir skolēnu izdoma, veidojot savus uzņēmumus.

Iecavas vidusskolā vien šogad nodibināti 18 SMU. Pamatskolā to konsultantes lomu šogad uzņēmusies Sanita Ūdre, bet vidusskolā – jau pieredzējusi ekonomikas skolotāja Antra Pāruma.

«Man ir prieks par skolotāju

Sanitu Ūdri, kas ļoti labi iesākusi šo darbu. Pamatskolas grupā ir nodibināti astoņi mācību uzņēmumi, bet vidusskolas grupā – desmit,» stāsta Antra Pāruma. «Jaunākie uzņēmēji darina ļoti kvalitatīvas trīsdimensiju apsveikuma kartītes, uzlīmes, ziepes, rotas, savukārt vidusskolēni pircējiem piedāvā zaļu tējas, rotaļlietas, apgleznota stikla izstrādājumus, lampu abażūrus un dizaina priekšmetus, sveces un kurpju papēžu uzvalciņus – gan dekoratīvus, kas kurpes padara īpašas, gan praktiskus, kas noder autobraucējam, lai pasargātu papēžus no nobružāšanās. Divi uzņēmumi piedāvā pakalpojumus: klavierstundas un pasākumu organizēšanu.»

➡ 2.lpp.

Stafetes laikā kļiedē mītus par HIV/AIDS

A: Anta Kļaveniece

**Piektdienas pievakarē
veiksmīgi aizvadīta brīvās
dabas stafete «Orientējies
HIV/AIDS jautājumos»,
kuras dalībnieki bija Iecavas
novada skolu 8.–9. klašu
skolēni.**

Pasākuma mērķis bija veicināt jauniešu izpratni par HIV/AIDS, paaugstināt zināšanu līmeni un mazināt aizspriedumus par šo infekciju un tās sekām, kā arī motivēt jauniešus lietderīgi pavadīt brīvo laiku. Tēma ir ļoti aktuāla, jo 1. decembrī visā pasaulē tiek atzīmēta Starptautiskā AIDS diena.

Bieži par HIV/AIDS tiek dzirdēti mīti un nepareizi priekšstati. Pasākuma organizatores – pašvaldības jaunatnes lietu speciāliste Ginta Zaumane un veselības veicināšanas koordinētāja Agnese Rācene – centās šos mītus kļiedēt jauniešiem vienkāršā un saprotamā valodā – caur spēli. «Mums tas izdevās! Tagad brīvās dabas stafetes piecas komandas (kopā 24 jaunieši), 12 jauniešu iniciatīvas grupas dalībnieki, kā arī kolēģi no Iecavas Jauniešu padomes zina vairāk: kas ir HIV/AIDS, kā no tā sevi pasargāt un kā dzīvot līdzās kādam, kurš ir inficēts,» ar gandarījumu teic idejas autors.

➡ 2.lpp.

IZ Skolu ziņas

28. novembrī Iecavas vidusskolas 5.c klase ar klases audzinātāju Ī. Korčaginu devās ekskursijā uz Jelgavu.

29. novembrī: 1.-5. klašu skolēni noklausījās D. Rijnieka koncertu «Par ko kļūt?»; 7.-

9. klašu skolēni apmeklēja koncertlekciju Lielajā Ģildē «Viva opera» ar operdziedoņu un «Melo-M» piedalīšanos.

Velobraucējiem aizvadītājā nedēļā bija iespēja nokārtot braukšanas tiesības. **IZ**

Ziņģīte iedvesmo!

I 1.lpp.

Atraktīvā kundze dalīja padomus veselības uzturēšanai, uzskatāmi demonstrējot sakāmo. Pareiza guļamspilvena izvēle un izveidošana, pamošanās rituāls, rīvēšanās un rāpošana - tas viss interesentiem līdzdarbojoties līdz sasārtušiem vaigiem vairāk nekā stundas garumā. Inese Ziņģīte ar savu trāpīgu humora pilno runas veidu aizrāva klausītājus, kas ap viņu pulcējās vēl krietnu pusstundu pēc pasākuma beigām, lai noskaidrotu ko noderīgu un interesantu. Un ne velti, jo «cilvēka dzīves augtāka likme - veselība!» - šādu atziņu Inese Ziņģīte ierakstīja kādas pasākuma apmeklētājas līdzpaņemtajā grāmatā «Nekādu brīnumu. Vienkārši Ziņģīte».

«Ļoti patika šis pasākums. Tagad viss dzirdētais un redzētais būs jāsaliek pa plauktiņiem,

noteikti noderēs. Droši vien vajadzētu nopirkt arī grāmatu, kurā visas Ziņģītes metodes ir aprakstītas,» sacīja Maija Dūduma. Iegādāties grāmatu vai disku ar Ziņģītes padomiem nolēmusi arī Dace Greiža: «Apņēmība pēc pasākuma ir radusies, kaut nu būtu gribasspēks to izturēt.» Savukārt Inese Dravniece, nākot uz pasākumu, nebija pat iedomājusies, ka redzētais viņu tā iedvesmos: «Arī līdz šim esmu rūpējusies par savu ķermeni, nodarbojoties ar jogu, izmantojot kontrastdušu, ejot uz masāžu. Par Ziņģīti izlasīju kaut kur internetā un mani tas ieinteresēja. Žēl, ka mammu nepasaucu līdz, jo šeit uzzināju daudz vērtīgu padomu par attieksmi pret sevi un savu ķermeni. Būs daudz, ko pārdomāt, un es noteikti pamēģināšu!» **IZ**

Mācību uzņēmumi aicina uz Ziemassvētku tirdziņu

I 1.lpp.

Mācību dienā vidusskolas jaunie uzņēmēji jau krāja pieredzi, pirmo reizi piedāvājot plašākai publikai savus izstrādājumus. Nopietns darbs visiem bija jāiegulda, lai sakārtotu uzņēmuma dokumentāciju. Ziemassvētku tirdziņā kultūras namā viņiem pievienosies arī seši SMU no Rīgas, vairāki uzņēmumi no Bauskas Valsts ģimnāzijas un, iespējams, vēl kāds, jo interese esot liela.

Kad īpaša komisija būs novērtējusi produkciju un uzņēmumu dokumentāciju, 15. decembrī uz kopīgu tirdziņu Rīgā, tirdzniecības, modes un izklaides centrā Rīga Plaza pulcēsies 120 labākie SMU no visas Lat-

vijas. Atbalstīsim savus jaunos uzņēmējus Ziemassvētku tirdziņā Iecavā un turēsim ikšķus, lai veicas nokļūt starp labākajiem!

Jāatgādina, ka SMU ir skolēnu veidots un vadīts mācību uzņēmums, kura darbībai piemīt izglītojošs raksturs. SMU mācību nolūkos pilda īsta uzņēmuma funkcijas un darbojas reālā vidē - skolēni ražo un pārdod preces vai pakalpojumus. SMU nav juridiska statusa - tos pārstāv sabiedriskā labuma organizācija Junior Achievement - Young Enterprise Latvija un skola. SMU veidošanu kā efektīvu mācību metodi uzņēmējdarbības izglītībā atzīst Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija. **IZ**

Stafetes laikā kļiedē mītus par HIV/AIDS



F: Marta Tamule

Stafetes noslēgums norisinājās Iecavas parka estrādē, kur tika apbalvotas tās komandas, kuras uzrādīja vislabākās zināšanas un ātrumu. Juris Punculis (no kreisās) saņem Iecavas vidusskolas 9. b klases komandas diplomu par iegūto otro vietu.

I 1.lpp.

«Stafete nebija ļoti sarežģīta, un jaunieši to veica neticamā ātrumā: vairāk nekā divus kilometrus garo trasi ar trim kontrolpunktiem, kuros jāizpilda uzdevumi, vidēji tikai 23 minūtēs! Enot ikdienas veiklā solī, šādu trasi var veikt aptuveni 35-40 minūtēs bez apstāšanās un papilduzdevumu pildīšanas,» stāsta Agnese. Interesanti, ka par 2. un 3. vietu vidusskolas 9.b klases un 8.a klases komandai bija jācinās papildus uzdevumi, jo stafetē tās bija savākušas vienādu punktu skaitu.

Pēc stafetes, kamēr tika apkopoti punkti, jaunieši varēja sasildīties, dzerot siltu tēju, kuru palīdzēja sarūpēt biedrība «Sieviešu klubs «Liepas»» un

Pestīšanas Armija. Turpat jaunieši sadedza svecītes, no tām izveidojot AIDS dienas simbolu - sarkano lentīti, kas simbolizē sapratni, līdzietību, tā paužot morālu atbalstu tiem, kas ir inficēti ar HIV/AIDS. Kopumā pasākumā piedalījās vairāk nekā 45 cilvēki.

«Paldies Iecavas vidusskolas un Dzimtmīsis pamatskolas jauniešiem! Tāpat arī tiem, kas atbalstīja ideju par šo pasākumu un palīdzēja to realizēt: Iecavas jauniešu iniciatīvas grupas dalībniekiem, novada domei, kultūras namam, valsts policijai, biedrībām «Papardes zieds» un «Liepas», «Manai Aptiekai», Pestīšanas Armijai, SAKS «Dartija», kā arī Iecavas Jauniešu padomes biedriem, kuri palīdzēja stafetes kontrolpunktos nekļūdieties punktu skaitīšanā!» **IZ**

Rezultāti:

1. vieta - vidusskola 9.a klases komanda «Lāzerpingvīni»
 2. vieta - vidusskolas 9.b klases komanda
 3. vieta - vidusskolas 8.a klases komanda
 4. vieta - vidusskolas 8.b klases komanda
 5. vieta - Dzimtmīsis pamatskolas komanda «Imūnie».
- Pirmās vietas ieguvēji 7. decembrī bez maksas dosies uz grupas «Musiqq» koncertu Iecavas kultūras namā!

Jebkuras rīcības pamatā ir mīlestība

A: F: Dina Melķe

sociālās palīdzības organizatore

Ir Adventes laiks - Ziemassvētku gaidīšanas laiks, kad brīvajos brīžos domas aizklīst pie gada laikā padarītā, pie tā, kas ir bijis jauks. Sociālā dienesta darbiniekiem viens no jaukākajiem notikumiem ir dalība Latvijas un Lietuvas pārrobežu sadarbības projektā «Sociālais atbalsts», kura dalībnieki ir no Rundāles novada, Lietuvas un Iecavas.

Katru mēnesi ir kāds nozīmīgs pasākums – pieredzes apmaiņa, seminārs; katru mēnesi gaidām, kad pie mums ieradīsies psihoterapeits Artūrs Šulcs, lai dienesta klientiem sniegtu nepieciešamās konsultācijas. Katram no mums ir savs dzīves gājums, katrs esam apguvuši daudz un dažādu zināšanu, bet interesantākais un aizraujošākais ir tas, ka mēs patiesi gūstam pilnīgi jaunu, nedzirdētu, nebijušu pieredzi.

2. un 3. augustā sociālie darbinieki psihoterapeita Artūra Šulca vadībā devās uz Ķemeru nacionālo parku. Grupa devās gājienā pa Ķemeru tīreli, kas bagāts ar purva ezeriņiem un ir viens no lielākajiem sūnu purviem Latvijā. Ikdienā mēs aizmirstam, ka esam dabas bērni, cik daudz spēka varam smelties no Latvijas dabas veltēm. Šīs dienas bija kārtīgs darbs ar sevi, kura pamatā bija pašregulācijas, sevis noskaņošanas un mobilizēšanas iemaņu izkopšana. To mums palīdzēja vieta, kuru retais apmeklēt.

Cik daudzi no mums ir rūpušies purva akaci? Cik daudzi ir gājuši purvā? Mēs to darījām! Protams, tas nebija tikai tāpat vien, lai papriecātos. Tik daudz no mums bīstamo darīja ar dziļu domu - pārvarēt bailes, uzticēties, veidot komandu. Nav vienkārši aprakstīt izjūtas, kas pārņem ikvienu, darot ko neikdienišķu.

Interesanta izvērtās tikšanās ar Ķemeru purva vientuļnieci Intu. Daudz par viņu dzirdēts, bet mēs savus iespaidus gūvām sarunā, un, kamēr tika gatavota garšīgā zupa uz uguns, tikām iepazīstinātas ar interesantām zāļu tējām.

Divas dienas pagāja spraigās pārrunās, grupu darbā. Bija iespēja savās sajūtās dalīties ar

citiem, kā arī izanalizēt savu problēmu no citu cilvēku skatu punkta. Mums palīdzēja purvs, jūra un A. Šulcs. Par psihoterapeita metodēm īpaši priecīgas ir kolēģes no Lietuvas.

6. septembris palicis atmiņā ar pasākumu Rundāles novada Svitenē, kur notika Vasaras skola jeb vienas dienas nometne. Nodarbībās piedalījās sociālo dienestu darbinieki un viņu klienti, kopā 68 cilvēki. Saules dārzā, kas pilnībā attaisno tās dienas notikumus, dalībnieki zīmēja, veidoja ziedu kompozīcijas, apguva dekupāžu, piedalījās spēlēs. Dienas pilnveidei bija iespēja vērot gan bērnu, gan cilvēku ar īpašām vajadzībām sniegto koncertu. Diena dalībniekiem aizritēja emocijām bagāta.

11. un 12. oktobrī visi tikāmies mums netāļajā Jelgavā, seminārā «Ģimenes sistēmas analīze. Helingera metode». Metode ir tik īpaša, ka to var saprast tikai tad, ja cilvēks pats izmēģina tās iedarbību. Tā pielietojama tikai lielākā cilvēku grupā: ģimenē, organizācijā, kolēģu vidū.

Berta Helingera metode ir visā pasaulē atzīta īstermiņa un ļoti iedarbīgas terapijas metode. Tā ļauj atklāt problemātiskās vietas, atrisināt konfliktus un problēmu samezģojumus, kas dažkārt saista vairākas paaudzes. Izstrādājot ģimenes sakārtojumu «saspīesto» formu, Berts Helingers atklājis psihoterapijai jaunas iespējas. «Manas pieejas pats svarīgākais elements ir atskārsmē, ka jebkādas rīcības pamatā, pat tādas, kas jums liekas divaina, patiesībā ir mīlestība,» tā teicis Berts Helingers. Metode ļauj ļoti īsā laikā atrast problēmu risinājumu, likt labus pamatus nākotnei un izsargāties no ieprogrammēto kļūdu atkārtošanās.

Lai ļautos šai metodei, cilvēkam jābūt gatavam sevis analizēšanai, jāzina, ka var atklāties negaidītas lietas, reizēm pat ļoti nepatīkamas. Diemžēl metodi var pielietot tikai speciālista vadībā. Mums ir paveicies, jo strādājam kopā ar izcilēm psihoterapeitiem - Artūru Šulcu un viņa komandu. Grupas dalībnieces saskārās gan ar neticamo, gan ar bailēm, gan apmulsumu par iznākumu. Jābūt pietiekami stiprām, lai atzītu notiekošo par patiesību, lai to pieņemtu. Vairākām no mums notikumu analīze ļāva saprast sevi, vietu ģimenē.



Ķemeru purvā mācījāmies uzticēties, šķērsojot draudīgu akaci.

Ģimene tiek aplūkota kā sistēma - problēmas ģimenē rodas ne jau tādēļ, ka cilvēki ir slikti, bet gan tādēļ, ka pati ģimenes sistēma funkcionē nepareizi. Ar sistēmiskās terapijas palīdzību var mainīt ģimenes funkcionēšanas modeli, tās locekļu savstarpējo attiecību veidus.

Ģimenes sakārtojumi reizēm apgāž dažus dzīves faktus un secinājumus, kas ir izdarīti agrāk par dažādiem notikumiem. Ģimenes sakārtojuma procesā virspusē uzpeld kaut kas dziļumos apslēpts, bet metode palīdz mainīt dzīvi. Secinājums ir viens - lai dzīvotu ar sevi, ar blakus esošajiem saskaņā, nedrīkst baidīties no nepatīkamām lietām, jautājumiem, nedrīkst apspiest emocijas. Pilnvērtīga dzīve ir darbs ar sevi. Nākamā tikšanās ar speciālistiem būs 13. un 14. decembrī. Nodarbība būs tik laba, cik mēs pašas būsīm gatavas ļauties notikumiem.

Zināšanām bagātu dienu mums atnesa 28. novembris, kad devāmies uz nelielu pilsētiņu Toliočia Lietuvā. Semināra tēma bija «Laimīgas ģimenes ABC. Sociālā darba nozīme». Stundas paskrēja nemanot kopā ar atraktīvo lektori Lidiņu Laurinčiukieni. Daudz tika runāts par ģimenes stereotipiem, laulības mītiem, kas ir laimīgas ģimenes pamats un veiksmē.

Daži piemēri. Stereotips - pāra attiecības var izdoties tikai tad, ja attiecību sākumā viss izdodas viegli, nenotiek strīdi. Realitāte - vērtīgas attiecības veidojas, ja cilvēki viens otru papildina, nevis akli vienojas. Svarīgi ir pieņemt otra viedokli un to cienīt.

Stereotips - vīrieši baidās no gudrām sievietēm. Realitāte - vīrietis novērtē talantīgu, izglītotu, saprotošu sievieti. Izrādās, ka ne visiem vīriešiem svarīgākais ir sievietes skaistums.

Stereotips - vīrietim ir jābūt ļoti atalgotam darbam, bet sievietei mājās jāstrādā abi un mājas rūpes uzņemas abi. Secinājums - mēģināsim dzīvot bez stereotipiem.

Interesanta bija tēma par ģimenes un paaudžu teoriju, paaudžu konfliktiem. Izrādās, ka katrai paaudzei ir savi stereotipi. Ikdienā mēs neaizdomājamies, cik atšķirīgas ir mūsu vecāku un mūsu bērnu paaudzes. Dzīvē ir pierādījies - tas, par ko uztraucas bērnu vecvecāki, jaunie cilvēkiem nešķiet pat pieminēšanas vērts. Taču tas nekādā gadījumā nav nosodāmi. Ja, piemēram, vecvecāku paaudzei galvenais ir veselība, labas attiecības ģimenē, finansiālā drošība, bērnu panākumi, citu cieņa un atzišana par nopelniem, tad maziem bērniem galvenais - sevis realizēšana, mīlestība, interesants darbs, savs stils, apmierinātība, prieks.

Katru no mums izbrīnīja psihogeometrijas metodes pielietojums. Ar tās palīdzību analizēja mūsu dzīves uztveri. Interesanti, ka četras ģeometrijas figūras tik daudz par mums var pateikt. Galvenais - nebaidīties, pieņemt un saglabāt vēlmi sevī kaut ko mainīt. Semināros un lekcijās gūtās zināšanas sociālajiem darbiniekiem palīdzēs labāk izprast dienesta klientu problēmas un piemeklēt tām labāko risinājumu. **IZ**

Salons «Avēnija» aicina sagaidīt Ziemassvētkus skaisti, garšīgi un veselīgi

A: F: Anta Kļaveniece

Līdz pat decembra beigām salons «Avēnija» palīdzēs uzburt krāšņus Ziemassvētkus, tagad pircējiem piedāvājot ne tikai visdažādākos floristikas materiālus, aksesuārus un dizaina priekšmetus, bet arī garšvielas un ēdamlietas.

Ziemassvētku noskaņās salons ir ietērpies kopš 28. novembra, kad tika atklāts, šķiet, pats aromātiskākais stūrītis salonā, kur plauktos sagūlis plašs produktu klāsts: rieksti, žāvēti augļi, dažādas sēkliņas, marcipāna masa un īpašie mandeļu milti, no kuriem cept izsmalcinātas un gardas kūkas, cepumus vai maizītes. Diezgan raibs ir arī garšvielu krājums: safrāns, kanēļa standziņas, vaniļas pākstis, maisījumi piparkūkām un karstvīnam, mandeļu skaidiņas un vēl un vēl. Orientēties garšvielu un produktu pielietojumā palīdzēs daudzās recepšu lapiņas, kuras pircējiem pieejamas salonā. Receptes ir īpaši izmeklētas, lai pagatavotu veselīgus ēdienus un dzērienus.

«Ziemassvētkos mēs taču gribam ko īpašu,» ir pārliecināta salona saimniece Līga Grīnberga. Paralēli dzīvei un darbam Dānijā viņa ik pa laikam ierodas Iecavas salonā notvert māju sajūtu. Šī ciemošanās reize bija atvēlēta Ziemassvētku brīnuma uzbūšanai «Avēnijā». Līga rosina Ziemassvētkos un arī ikdienā ēst dabīgus, kvalitatīvus produktus saprātīgā daudzumā.

Ziemassvētku mode

«Šī gada Ziemassvētku modes krāsas ir zili zaļa un brūngani lillā; rotājumos ļoti aktuāli ir dabas materiāli ar ledus mirdzumu,» stāsta Līga. Strādājot vadošajā Dānijas ziedu salonā

«Bering House of Flowers», Līga novērojusi, ka Dānijā uz popularitātes viļņa atgriezušies romantiski un mēreni spoži Adventes vainagi un Ziemassvētku rotājumi. Romantisku noskaņu palīdzēs radīt arī smalkas porcelāna svečturu vāzītes ar mežģinēm līdzīgu caurumotu rakstu.

Tiem, kas vēlas Ziemassvētku rotājumus gatavot paši, salonā pieejamas vainagu pamatnītes no salmiem, skujām un sūnām, vairāku veidu čiekuri un rieksti dekorēšanai, dažādi stikla, misi-

ņa un metāla svečturi, kā arī plašs citu materiālu klāsts mājas rotāšanai un dāvināšanai citiem.

Hobijs, kas aug aizvien lielāks

Jau vairākus gadus Līgu Grīnbergu aizrauj ēdiena gatavošana pēc Ājurvēdas principiem. Tā kā Ājurvēda ir metode, kas veicina organismam palīdzēt pašam sev, tad liela nozīme ir uzturam. Līga ir pārliecinājusies, ka ikdienā pareizi lietoti pārtikas produkti ir kā zāles. «Kad bērni, vēl mazi būdami, slimoja, sapratu, ka cīnīšanās ar slimības sekām neko nedod. Tā vietā es centos izzināt slimības iemeslus. Ājurvēdā es šīs zināšanas atradu: slimības rodas no nepiemērotas, nekvalitatīvas un nesagremotas pārtikas, kura uzkrājas dažādās mūsu ķermeņa vietās, un no nesagremotām emocijām, kuras piesārņo mūsu prātu un rada stresu. Ja atbilstoši ķermeņa tipam lietojam pareizas garšvielas un pārtikas produktus, tad līdz slimīšanai nemaz nenonākam,» tā Līga.

Ājurvēdas principus Līga praktiski pielieto un pārbauda uz sevis. Jau četrus gadus viņas ēdienkartē nav gaļas, tagad no tās izslēgtas arī zivis un olas, jo pēc Ājurvēdas tie nav piemēroti cilvēka gremošanas sistēmai. «Organisma cīņā ar dzīvnieku mirstīgo atlieku sagremošanu tiek patērēts pārāk daudz tik vajadzīgās dzīvības enerģijas un insulīna», tādēļ šos produktus Līga aizvieto ar daudzveidīgiem piena produktiem, graudaugiem, pākšaugiem, riekstiem un sēkliņām. «Uzturam ir jābūt sabalansētam, un, izslēdzot kādus produktus no ēdienkartes, tie obligāti jāaizvieto ar līdzvērtīgiem, jo citādi var izjaukt iekšējo līdzsvaru,» uzsver Līga.

Mainot ēšanas paradumus, mainījies arī Līgas dzīve: «Jūtos nesalīdzināmi labāk. Man ir vairāk enerģijas un dzīvesprieka. Izjūtu vieglumu un lokanumu, retāk slimuju. Arī mana jaunākā meita Ieva praktizē šādus ēšanas



Pats aromātiskākais stūrītis «Avēnijā»...

...un salona saimniece Līga Grīnberga.



principus, pamazām tos sāk apgūt vecākā meita Guna un pat mana mamma, kurai 84 gadi. Sākumā nācās viņu pierunāt lietot garšvielas un produktus, kuri veicina asinsriti un stiprina kaulu sistēmu, taču, sajutusi spēka pieplūdumu, mamma vairs nepretojas.»

Receptes ierosmei no Līgas Grīnbergas kolekcijas Garšaugu tēja

(der arī pret klepu)

Sastāvdaļas:

½ kanēļa standziņas
½ tēj. krustnagliņu
½ tēj. svaiga sakapāta ingvera

4 kardamona pākstis vai
¼ tēj. malta kardamona
2 glāzes ūdens

Pagatavošana:

Visas sastāvdaļas vāra 5 minūtes. Noņem no uguns, pielej citrona sulu (no ¼ citrona vai 2 ēd. k.). Dzer, pieēdot medu.

Dateļu-mandeļu kūka

Sastāvdaļas:

200 g mandeļu miltu
400 g žāvētu dateļu

6 ēd. k. eļļas

1 apelsīns

1 tēj. dabīgā vaniļas cukura vai ½ vaniļas pāksts

2 tēj. kanēļa

naža gals sāls

šķipsniņa svaigi maltu

melno piparu

6 vidēja lieluma olas vai

6 ēd. k. laba skābā krējuma
Pagatavošana:

Dateles nomazgā, sagriež un pārlej ar ūdeni tā, lai apledz. Mērcē vismaz vienu stundu. Vaniļas pāksti smalki sagriež. Blenderī liek dateles, eļļu, apelsīna sulu un miziņu, vaniļu, kanēli, sāli. Labi sakul. Tad pa vienai pievieno olas vai krējumu un sablenderē.

Masā iemaisa miltus un piparus. Masu liek kūkas veidnē, kas izklāta ar ieeļļotu cepampapīru, un cep 40-45 min. 160 grādos.

Kūkas virsmas pārlējums

Sastāvdaļas:

300 ml bieža, skāba krējuma
3 ēd. k. brūnā cukura
vai gūra

0,5 tēj. malta

melnā kardamona

3 tēj. ķeruba pulvera

(dabīgā kakao)

mandeļu skaidiņas

Pagatavošana:

Pirmās četras sastāvdaļas samaisa kopā, pārlej siltai kūkai. Apkaisa ar mandeļu skaidiņām.

Dabīgais vaniļas cukurs

Sastāvdaļas:

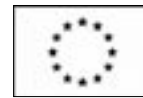
brūnais cukurs (viens kafijas dzirnaviņu vāciņš)

1 vaniļas pāksts

Pagatavošana:

Vaniļas pāksti smalki sagriež. Kopā ar cukuru liek kafijas dzirnaviņās un samal. **[Z]**

Iecavā dzeram jauno ūdeni



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

A: Elīna Arāja

29. novembrī ūdenssaimniecības projekta ietvaros Iecavā tika veikta jaunizbūvēto ūdensapgādes tīklu pārbaude. Ir pabeigti ūdensvadu pārslēgumi un iedarbinātas visas sūkņu stacijas.

«Iecavas centrā lielie ūdenssaimniecības projekta darbi ir nodoti, vēl jāpieslēdz ūdensvadam atlikušās ēkas un jāveic ūdens pārbaudes darbi: jāregulē ūdens spiediens un dzelzs satvs ūdenī,» informē SIA «Dzīvokļu komunālā saimniecība» (DzKS) projektu vadītājs Jānis Feldmanis, projekta realizētāja - uzņēmuma «Aquatica Group Inc. Construction Latvija» - pārstāve Jekaterina Taļicina un būvdarbu vadītājs Sergejs Semaks. Vecajā ūdensapgādes sistēmā ūdens spiediens svārstījās divarpus līdz trīs atmosfēru robežās, taču turpmāk ūdensapgādes tīklā būs nemainīgs trīs atmosfēru liels spiediens. Iecavas centrā jau ir pieslēgta jaunā ūdens padeve, taču, kamēr atdzelzošanas stacijā notiks regulēšanas darbi, nevārtīgu ūdeni noteikti vēl ne-

vajadzētu dzert. Jāatgādina, ka pilnībā tīru un kvalitatīvu ūdeni varēs izbaudīt vien tie iedzīvotāji, kuru mājai būs nomainīti ūdens apgādes tīkli, jo uz vecajiem cauruļvadiem ir nogulsējušies dažādi ūdens piemaisījumi. Pēc ūdens piegādes pārtraukumiem pagājušajā nedēļā ūdens šo piemaisījumu kārtu satricināja, un iedzīvotāji varēja novērot pastiprinātus dzelzs nosēdumus uz santehnikas virsmām.

17. martā iecerēts pabeigt jaunās kanalizācijas tīklu sistēmas izbūvi. Pārslēgšanās no vecajam uz jaunajam attīrīšanas iekārtām iedzīvotājiem neērtības nesagādās. Jauno sadzīves notekūdeņu attīrīšanas staciju paredzēts nodot ekspluatācijā marta sākumā. Pašlaik notiek intensīvi attīrīšanas stacijas divstāvu ēkas celtniecības darbi. Stacijā atradīsies sadzīves notekūdeņu attīrīšanas iekārtas, automātikas vadības telpa, dušas un virtuve personālam. Būs arī laboratorija ūdens pārbaudēm. Šīs attīrīšanas iekārtas būs citādākas par tām, kas ir Zorģos un Zālītē, jo Iecavā ir krietni lielāka notekūdeņu plūsma, kas turklāt ir ļoti nevien-

mērīga, tādēļ šeit vajadzīgs liels buferrezervuārs, kas uzkrāj notekūdeņus, izlīdzinot diennakts plūsmu. Saimniecības notekūdeņi pieplūdis pa jaunajiem spiedvadiem no pārsūkņēšanas stacijām un tos attīrīs ar SBR tehnoloģiju. Attīrīšanas procesā veidosies dūņas, kuras pēc gadu nostāvēšanas ir derīgas lauksaimniecībā kā mēslojums, tādēļ būs nojume, lai tās uzglabātu un vēlāk pārdotu.

Notekūdeņu rezervuāru paredzēts apbērt ar zemi, to izmantojot kā dabisku siltinājumu. Visus labiekārtošanas darbus, kas saistīti ar šo projektu, paredzēts veikt pavasarī, kad tranšeju vietās būs nosēdusies grunts.

Jāatgādina, ka projekts «Ūdensapgādes un kanalizāci-

jas tīklu un kanalizācijas sūkņu staciju rekonstrukcija Iecavas novadā» tiek realizēts ar Eiropas Savienības Kohēzijas fonda līdzfinansējumu. Pateicoties tam, tiek realizēts arī otrs DzKS projekts - «Dzeramā ūdens ieguves un notekūdeņu attīrīšanas ietaišu rekonstrukcija Iecavas novadā». Projekta administratīvās, finanšu un tehniskās vadības uzraudzību nodrošina Latvijas Republikas Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija.

Sūdzību, ierosinājumu vai neskaidrību gadījumā iedzīvotājiem lūgums zvanīt projektu vadītājam Jānim Feldmanim pa tālr. 29124408 vai DzKS ūdenssaimniecības vadītājam Jānim Nitišam pa tālr. 29293932. **IZ**

Atvainojamies par sagādātajām neērtībām, ko radīja ūdens padeves traucējumi, rekonstruējot ūdensapgādes sistēmu. Īpaši cieta Turgus ielas 7c mājas iedzīvotāji, kam ūdens padeve pilnībā tika bloķēta uz divām dienām. Tas skaidrojams ar to, ka šīs mājas plānos nebija uzrādīti komunikāciju tīkli. Situācija tika atrisināta, izveidojot jaunu pievadu.

Ar cieņu, J. Feldmanis,
SIA «Dzīvokļu komunālā saimniecība» projektu vadītājs

Drīzumā atsāks būvdarbus Zorģos un Zālītē



Projekta vadītāja Jekaterina Taļicina iepazīstina ar jaunajām notekūdeņu attīrīšanas iekārtām Zālītē.

A: F: Elīna Arāja

Zorģos un Zālītē ūdenssaimniecības projekta būvdarbi uz laiku bija apturēti. Darbspēks tika

pārvirzīts uz Iecavu, lai ātrāk pabeigtu lielo maģistrālo tīklu izbūvi un līdz salam noasfaltētu ielas.

Zorģos pašlaik izbūvēti jauni ūdensvadi 2,4 km garumā, izmantojot caurduršanas metodi,

lai pēc iespējas saglabātu esošo asfalta segumu, informē SIA «Dzīvokļu komunālā saimniecība» (DzKS) projektu vadītājs Jānis Feldmanis, projekta realizētāja - uzņēmuma «Aquatica Group Inc. Construction Latvija» - pārstāve Jekaterina Taļicina un būvdarbu vadītājs Sergejs Semaks. Asfalts tiek izrakts tikai vietās, kur jāveido ūdensvada pieslēguma akas. Ielikta komunikācijas zem ceļa seguma, to nebojājot, ar caurduršanas metodi var līdz pat 500 metriem. Zorģos atlicis izbūvēt vēl 450 metrus, kurus varētu pabeigt līdz šī gada beigām, ja nebūs liels sals. Ir izbūvēts arī sadzīves kanalizācijas tīklu posms 440 metru garumā, atlicis ierakt vēl 1,95 km.

Uzstādīta jauna, ekonomiska notekūdeņu attīrīšanas iekārta, no kuras attīrītais ūdens ieplūst jau esošajos dīķos. Iekārtās kompresors piegādā gaisu, lai baktērijas, kas attīra ūdeni. Vecās iekārtas bija kalpojušas daudzus gadus un konstruk-

cijas vairs nebija drošas, taču jaunās iekārtas izgatavotas no nerūsējošā tērauda. Paredzētas vēl divas notekūdeņu pārsūkņēšanas stacijas, kuras drīzumā tiks uzstādītas, tāpat kā ūdens atdzelzošanas stacijas paviljons, kam jau ir izbūvēti pamati.

Arī Zālītē ūdensvads 400 metru garumā izbūvēts ar caurduršanas metodi; atlikuši 1,8 km, ko plānots pabeigt vēl šogad. 2,2 km pašteses kanalizāciju paredzēts izbūvēt pavasarī divu mēnešu laikā, darbus uzsākot, līdz ko beigsies ziema. Būvdarbi sagādā grūtības, jo šajā apvidū ir ļoti augsts gruntsūdens līmenis.

Zālītē izbūvēta notekūdeņu attīrīšanas iekārta, kas, tāpat kā Zorģos, attīrīto ūdeni nopludinās esošajos dīķos. Ir iegādātas, bet vēl nav uzstādītas notekūdeņu pārsūkņēšanas stacijas. Izbūvēts arī ūdens atdzelzošanas stacijas paviljons, bet blakus tam jau ielikti pamati diviem jauniem ūdens rezervuāriem. **IZ**

Izstādē atklāj savus vaļaspriekus

IZ Sporta ziņas

**Ginta Zaumane
(no kreisās)
un
Gita Kravala
izstādes
atklāšanas dienā.**



A: F: Anta Kļaveniece

Vēl līdz 12. decembrim Iecavas kultūras namā apskatāma izstāde «G&G bez rāmjiem». Tajā skatītāju baudījumam nodotas Gintas Zaumanes greznumlietas jeb no pērlītēm darinātas rotas un Gitas Kravalas gleznas.

Gintai patīk veidot rotas naktīs, kad nenāk miegs. Viņa uzskata, ka šajos grūtajos laikos galvu augšā un rokas darbos!

«Ideja aizsākās, kad pagājušā gadā saņēmu uzaicinājumu kļūt par decembra meiteni šī gada

Iecavas kalendāram. Izdomāju, ka tas jānes tālāk. Nav ko slēpt visu zem pūra! Šoreiz mēs ar Gitu parādījām savus hobijus un gribētos, lai citi to turpina. Katrs varētu parādīt savu vaļasprieku, jo tādi noteikti ir. Šādi mēs viens otru iepazītu un atrastu sev līdzīgi domājošos.»

Lielisku fonu Gintas rotām rada Gitas gleznas. Izstādītie darbi nekonkurē, bet harmoniski papildina viens otru. Izstādē redzamas Gitas gleznas, kas tapušas pēdējā gada laikā, kā arī pašas mīļāko darbu izlase no iepriekšējos gados radītā. **IZ**

Ceturtdien, 13. decembrī, no plkst. 8.00 līdz 17.00 plānoto AS «Sadales tīkls» darbu dēļ iespējami gan elektroenerģijas padeves, gan ūdensapgādes traucējumi. Atvainojamies par sagādātajām neērtībām.

Melnās ziņas

- Laikā no 18. novembra plkst. 00:00 līdz 20. novembra plkst. 08:30, atspiežot logu, no kaltes nozagti pieci elektromotori.

- 21. novembrī plkst. 14:35 pie kādas mājas, rokot tranšeju, atrasts nesprādzis kara laika lādīnš (C-1 klase). Par notikušo ziņots Nesprāgušas munīcijas neitralizēšanas (NMN) vienībai.

- 21. novembrī plkst. 16:35 Skolas ielā aizturēts 1971. gadā dzimis vīrietis, kurš vadīja velosipēdu, būdams alkohola reibumā (1,05 promiles) un bez vadītāja apliecības.

- 26. novembrī plkst. 11:40 kādā mājas pagalmā Rīgas ielā atrastas trīs nesprāgušas kara laika granātas (E4). Par notikušo ziņots NMN vienībai.

- Laikā no 29. novembra plkst. 22:00 līdz 30. novembra plkst. 11:40 no mājas pagalma Turgus ielā nozagta 1992. gada

automašīna VW Golf.

- 1. decembrī plkst. 01:30 Rīgas ielā aizturēts 1990. gadā dzimis vīrietis, kurš vadīja automašīnu Honda Civic, būdams alkohola reibumā (2,86 promiles).

- 2. decembrī plkst. 12:40 Skolas ielā aizdegusies automašīna Mercedes Benz 208. Iespējama aizdegšanās iemesls - issavienojums elektroinstalācijā. Uzsākts kriminālprocess.

- Laika posmā no 1. decembra plkst. 15:00 līdz 2. decembra plkst. 13:00 kādai neapdzīvotai mājai izņemta loga rūts un no mājas nozagti seši litri automašīnas dzinēja eļļas un eļļas filtrs.

Ieva Sietniece,

Valsts policijas
Zemgales reģiona pārvaldes
priekšnieka palīdzē

28. novembrī BK Dartija aizvadīja kārtējo pamatturnīra spēli Latvijas Basketbola līgas 3. divīzijā. Iecavas sporta namā komandai pretī stājās BJBS Rīga/Pārdaugava.

Lai gan pirmo puslaiku mājinieki laukumā aizvadīja nepārliecinoši, otrajā puslaikā jau veicās daudz labāk, un spēles noslēgumā ar rezultātu 94:63 BK Dartija svinēja uzvaru. Pašlaik ar sešām uzvarām un diviem zaudējumiem komanda ierindojusies pamatturnīra tabulas augšgalā (14 punkti). Tuvākie sekotāji ir Dārziņš/Cēsis, Sigulda, OC Limbaži, Salacgrīva, Carnikava un SK Rūjiena, kuru kontā pašlaik ir 12 punkti.

«Spēles pirmo puslaiku komanda nospēlēja vāji. Īpaši neveicās aizsardzībā, arī uzbrukumā bija daudz paviršību,» spēles gaitu komentē BK Dartija galvenais treneris Voldemārs Pārums.

«Uztrauc lielais pieļauto kļūdu skaits – 21. Iepriekšējā spēlē ar Salacgrīvu bija tikai astoņas. Nākamajā spēlē ar Siguldu - spēcīgiem pretiniekiem, jo viņu bilanci arī ir tikai divi zaudējumi - tik daudz kļūdu pieļaut nedrīkstam. Spēlē ar BJBS Rīga/Pārdaugava komandai bija grūtības savākties jau spēles sākumā; labi, ka puīši otrajā puslaikā saņēmas un sāka spēlēt. Nācās gan iztikt bez Dartijas pamatsastāva spēlētājiem Miķeļa Pušilova, Ivara Zemīša un Alda Beitiņa, taču veiksmīgi pirmo spēli pēc operācijas aizvadīja Ģirts Hauks. Viņam izdevās ļoti veiksmīgi iekļauties spēlē un komandas labā gūt 14 punktus.»

BK Dartija - BJBS Rīga/Pārdaugava 94:63

(pa ceturtdaļām: 23:23, 18:14, 17:7, 36:19)

Rezultatīvākie spēlētāji:

Jānis Eiduks (35 punkti, 6 atlecošās bumbas, 5 bloķēti metieni, lietderības koeficients 35);

Gundars Brička (21 p., 7 atlec. b., 5 pārtvertas bumbas, lietder. k. 27);

Linars Jaunzems (16 p., 8 atlec. b., 3 rezultatīvas piespēles, 3 pārtv. b., lietder. k. 20);

Ģirts Hauks (14 p., 5 atlec. b., lietder. k. 17);

Toms Vilks (4 p., 4 rez. piesp., lietder. k. 4);

Jānis Saveļjevs (2 p., 5 rez. piesp., 3 pārtv. b., lietder. k. 8);

Armands Švītiņš (2 p., 5 atlec. b., lietder. k. 2).

Spēlēja arī Roberts Zariņš un Ivars Puļķis.

28. novembrī aizvadīts Iecavas novada sporta skolas «Dartija» atklāto vieglatlētikas sacensību telpās I posms D grupai

(2002. un 2003. g. dz.). Zēnu konkurencē sacensībās piedalījās 18 dalībnieki, meiteņu konkurencē – 17.

30 m skrējiens

1. vieta Rūdis Pēteris Lasmanis (4,81 sek.), Amanda Gromova (5,18)

2. vieta Artūrs Kalniņš (5,18), Beatrise Plukasa (5,26)

3. vieta Artūrs Šteinbergs (5,19), Laine Novicka (5,37)

30 m barjerskrējiens

1. vieta Ralfs Vētra (6,40 sek.)

2. vieta Oskars Pudņiks (6,47)

1./2. vieta Laine Novicka un Beatrise Plukasa (7,03)

3. vieta Rūdis Pēteris Lasmanis (6,63), Amanda Gromova (7,16)

400 m skrējiens

1. vieta Rūdis Pēteris Lasmanis (1 min. 48,4 sek.), Beatrise Plukasa (1:51,0)

2. vieta Intars Novickis (1:48,5), Amanda Gromova (1:53,0)

3. vieta Gvido Miezers (1:49,0), Ieva Elizabete Žeikare (1:58,4)

Augstlēkšana

1. vieta Oskars Pudņiks (1,20 m), Beatrise Plukasa (1,25)

2. vieta Ralfs Vētra (1,15), Madara Januševiča (1,10)

3. vieta Artūrs Kalniņš (1,10), Amanda Gromova (1,10)

Lodes grūšana (zēniem - 2 kg, meitenēm - 1 kg)

1. vieta Sandis Šaškovs (8,43 m), Beatrise Plukasa (10,56)

2. vieta Rūdis Pēteris Lasmanis (8,03), Laine Novicka (9,16)

3. vieta Lauris Liepiņš (7,83), Amanda Gromova (7,27)

Kopvērtējums pēc 1. posma:

1. vieta Rūdis Pēteris Lasmanis (12 punkti), Beatrise Plukasa (6,5)

2. vieta Ralfs Vētra (25), Amanda Gromova (12)

3. vieta Oskars Pudņiks (27), Laine Novicka (18,5)

4. vieta Artūrs Kalniņš (28), Renāte Murāne (32)

5. vieta Artūrs Šteinbergs (35), Emīlija Druviņa (33)

6. vieta Gvido Miezers (36), Paula Visocka (37).



IZ Sporta ziņas**LJBL 2. divīzija****29. novembrī:****Iecava/Vecumnieki-Rīga/Rīdzene2****U-14 58:53** (K. Ozoliņš 28 p., R. Mežsargs 15)**U-15 32:110** (K. Mors, A. Griška un H. Vītiņš pa 7)**U-19 88:72** (L. Jaunzems 37 p., R. Zariņš un Ī. Puļķis pa 19)**2. decembrī****VEF 2 - Iecava/Vecumnieki****U-17 70:66** (J. Pelēcis 50).

1. decembrī Iecavas novada sporta skolas «Dartija» desmit audzēkņi devās uz Kuldīgas novada atklātajām vieglatlētikas sacensībām telpās B grupai.

Labākie rezultāti:

Dāvis Lācis 2. vieta 60 m barjerskrējienā (9,58 sek.);

Reinis Aboliņš 5. vieta tāllēkšanā (5,01 m);

Daniels Fjodorovs 2. vieta 60 m skrējienā (7,66 sek.);

Amanda Grīnberga 6. vieta 300 m skrējienā (49,24 sek.).

1. un 2. decembrī SAKS «Dartija» sporta namā norisinājās Latvijas XII atklātais veterānu čempionāts galda tenisā.

Čempionātā piedalījās 97 sportisti, pārstāvēt divas valstis - Latviju un Lietuvu, informē sacensību galvenais tiesnesis Māris Ozoliņš.

Vecuma grupā 60+ meistarīgi izdevās nospēlēt Baibai Gāgai. Viņai 1. vieta vienspēlēs un pāri ar dobelnieci Veru Eriksoni 2. vieta dubultspēlēs. Šajā pašā vecuma grupā 6. vietu izcīnīja Agafija Buša, bet 7. vietā ierindojās Ludmila Bulaha. Iecavu sacensībās tradicionāli pārstāvēja rīdzinieci Laimdota Jordāne. Viņai 1. vieta vienspēlēs vecuma grupā 70+.

No vīriešiem pirmajā astotniekā iekļuva tikai Roalds Cildermanis. Viņam 50+ vecuma grupā 6. vieta vienspēlēs.

Kopumā čempionāts aizvadīts veiksmīgi, izbaudot diezgan sīvu konkurenci. Sacensību pirmajā dienā spēles beidzās tikai ap plkst. 22, bet otrajā dienā - ap plkst. 18. Sportisti startēja četrās vecuma grupās, piedaloties vienspēlēs, dubultspēlēs un jauktajās dubultspēlēs.

Četras Iecavas novada sporta skolas jaunās tenisistes - Sibilla Salgrāve, Terēza Druviņa, Rēzija Meļķe un Beāte Jašuka - 1. decembrī devās uz Viļņu, lai piedalītos starptautiskajās sacensībās galda tenisā jauniešiem, kuras organizēja sporta skola «Taurus».

Visveiksmīgāk sacensības aizvadīja Sibilla Salgrāve. Viņa savā vecuma grupā, kurā startēja 2001. gadā dzimušas un jaunākas meitenes, izcīnīja tiesības spēlēt 1. finālā. Pārējām sportistēm sacensības bija lieliska pieredzes krātuve, jo lietuvieši vienmēr ir bijuši ļoti spēcīgi spēles partneri.

4. decembrī sporta namā «Dartija» aizvadītas novada skolu minibasketbola stafetes 3. un 4. klasēm. Sacensībās piedalījās Iecavas vidusskolas, Dzintmīsas pamatskolas un Iecavas internātpamatskolas 3. un 4. klašu komandas.

Rezultāti

3. klašu grupā:

Zēnu konkurencē 1. vieta vidusskolas 3.c klasei. Komandā: Gvido Miezers, Markuss Krūmiņš, Jānis Bilkēvičs, Roberts Poļakovs, Andrejs Hincs un Kristaps Pūķis.

Meiteņu konkurencē 1. vieta internātpamatskolas 3.c klasei.

Komandā: Laine Novicka, Amanda Hilda Gromova, Linda Sakne, Maija Krastiņa un Laine Matule.

4. klašu grupā:

Zēnu konkurencē 1. vieta vidusskolas 4.c klasei. Komandā:

Matīss Sisenis, Emīls Klāsups, Kristaps Šuherts, Linards Skrastiņš, Intars Olavs un Dāvis Krots.

Meiteņu konkurencē 1. vieta vidusskolas 4.a klasei. Komandā:

Beatrise Plukasa, Adrija Ziemele, Annija Lazdiņa, Abita Tauriņa, Madara Beitīņa un Renāte Murāne. **IZ**

Vēl līdz 20. decembrim var pieteikt kandidātus Gada sportista nosaukumam

Iecavas novada sporta skolā «Dartija» vai pa e-pastu: dartija@inbox.lv.

Kandidāta vārdam un uzvārdam jāpievieno motivēts apraksts, kādēļ viņam būtu jāpiešķir GS nosaukums. Nosaukums «Gada sportists» (GS) tiek piešķirts vairākās nominācijās: GS jauniešiem un jauniešiem līdz 18 gadu vecumam; GS vīrietis un sieviete; GS veterāns: sievietēm 35+, vīriešiem 40+.

Ēvalda Kivilanda jauno grāmatu «Iecavai 520» var iegādāties novada domes kasē, domes darba laikā.

Grāmatas cena Ls 7,38.

Turpat nopērkamas arī Iecavas jubilejas suvenīrmonētas (Ls 2,50) un Ē. Kivilanda grāmata «Iecavas novads daudzu ceļu krustojumā» (Ls 5,93).

Sēru vēsts

Kur vārdi pagurst un kur izmisušas
top notis mūzikā tai mūžīgā,
tur sniega pārslas sāpīgas un klusas,
pār tevi nolaizdamās, runāt sāk. /L. Briedis/

**No «PieSaulēm» uz AizSauli ceļā ir devies
mūsu mīļotais un dzīvesprieka pilnais vīrs,
tētis, vectēvs un vecvectēvs JĀNIS JANSONS,
dzimis Iecavā 1945. gadā.**

**Atvadīšanās sestdien, 8. decembrī, plkst. 10 «Rīgas
kremācijas centra» krematorijā, Varoņu ielā 3a, Rīgā.**

Twinieki

Līdzjūtības

Pāri sirmām kapu priedēm
Pāršalc tavas dzīves stāsts.
Pāri darbam, sāpēm, ilgām
Baltu, vieglu smilšu klāsts. /Autors nezināms/

**Skumju brīdī izsakām visdziļāko līdzjūtību
Rūdolfam Latvietim, brāli Jāni mūžībā pavadot.**

Zorģu mājas Nr. 2 iedzīvotāji

Ceļš beidzas, kad elpas nav
vairs soļus pasteidzināt,
un atnāk nebūtība
sirdi apklusināt. /G. Bogdanovs/

**Izsakām līdzjūtību Jāņa JANSONA piederīgajiem,
viņu smilšu kalniņā pavadot.**

Bijušie darbabiedri Iecavas novada domē

Vēl gribējās strādāt,
Dzīvot un būt,
Bet pēkšņi - nakts,
Un saule jau zūd. /M. Ķempe/

Izsakām līdzjūtību Jāņa Jansona tuviniekiem.

Dārza kaimiņi

Es palikšu namā, es palikšu domā,
Es palikšu bērnos varbūt.
Bet vienmēr uz zemes,
Un vienmēr starp ļaudīm
Un savējiem vajadzēs būt. /I. Lasmanis/

**Izsakām visdziļāko līdzjūtību Jāņa Jansona
tuviniekiem, pavadot viņu mūžībā.**

Mājas iedzīvotāji Skolas ielā 17

Aizsaulē aizgājuši

Harijs Šķensbergs (21.02.1932. – 28.11.2012.)

Jānis Latvietis (20.01.1930. – 03.12.2012.)

Jānis Sudrabs (03.02.1930. - 04.12.2012.)

IZ Reklāma un sludinājumi :::

Jauni un lietoti datori
(Iespējama nomaksa)

Printeri, kopētāji, skeneri
Kārtridžu uzpilde
Datoru remonts
(Iepriekš pieteikt pa tālruni)

www.lotek.lv
Pārupes 12, Iecava ■ 26533575

- Siltumnīcu plēve
 - Agrotīkls
 - EVA plēve
 - Lauksaimniecības plēve
 - Ruļļu ietināmā plēve.
- Labas cenas un kvalitāte!
Tāl. 29235045.

Akcija -40%
BALKONU IESTIKĻOŠANA,
PLASTIKĀTA LOGI, DURVIS.
Plastikāta veramās un alumīnija
bidāmās sistēmas,
vācu 6-8-kameru profils.

☎ 25540055, 25505112.

AUTOVADĪTĀJU KURSI

Maksa par kursiem Ls 20
Skolēniem, studentiem Ls 15
Braukšana 45 min. Ls 6



www.zams.lv
Tāl. 29121985

Mācību sākums 10. decembrī

Pateicība :::

Miļš paldies visiem, kas
pēdējā ceļā pavadīja mūsu
negaidīti aizgājušo vīru,
tēvu un vecotēvu Aivaru
Rirdanci. Saudzējiet sevi un
sev tuvos cilvēkus!

Twiniēki

Neaizmirsti abonēt

IECAVAS ZIŅAS
nākamajam gadam.

Gada abonementa cena
tikai Ls 7,20.

- ◇ Kanalizācijas sūkņošana (10 t)
- ◇ Smilts, grants, šķembas, melnzeme, kūtmēsli, būvgružu izvešana (pašizgāzējs 10 m³ ar iekrāvēju) (pašizgāzējs ar 12 m³ konteineru)
- ◇ Ķēžu ekskavatora pakalpojumi
- ◇ Grunts veltņa pakalpojumi

Tāl. 29457686.

- Smilts, grants, šķembas
 - Kūtmēsli, būvgruži
 - Pašizgāzējs 10m³ ar iekrāvēju
 - Kūtmēsli virca ar piegādi.
- Strādājam arī brīvdienās.
Tāl. 28288822.

Sporta namā

7. decembrī pl. 17:00

LJBL: Iecava – Cēsis

8. decembrī pl. 10:00

Latvijas jaunatnes
meistarsacīkstes
galda tenisā D grupai

9. decembrī pl. 11:00

LJBL:
Iecava – Jugla/Sport 2000 2

9. decembrī pl. 18:00

LJBL:
Iecava – Limbaži/Salacgrīva

19. decembrī pl. 20:30

LBL 3:
BK Dartija – Dārznieks/Cēsis

IECAVAS NOVADA**18. ATKLĀTAIS
ČEMPIONĀTS BASKETBOLĀ**

11. decembrī

20:00 Ozolu 15 - AC Kluburi

21:00 Ķekava/VEF –

Jelgavas NĪP

22:00 Arsenāls – Misa

13. decembrī

20:00 Grīnvalde – BK Iesācēji

21:00 A. Kraukļa VEF

– Valauto

22:00 DzKS – Vecumnieki

15. decembrī

11:00 Misa – Ķekava/VEF

12:00 Vecumnieki –

A. Kraukļa VEF

13:00 Ozolu 15 – Arsenāls

14:00 Grīnvalde – DzKS

15:00 AC Kluburi –

Jelgavas NĪP

16:00 BK Iesācēji – Valauto

Pērk :::

SIA «Cēsu miesnieks» iepērk
jaunlopus un liellopus gan
kautsvarā, gan dzīvsvarā.
Labas cenas!
Tāl. 26338825, 29172343.

Vēlas strādāt :::

Individuāli praktizējošs
jurists vēlas strādāt, sniežot
visa veida **juridiskos**
pakalpojumus.
Tāl. 29688889.

Vēlas **pieskatīt bērnu**
(vecāku par 3 gadiem).
Tāl. 20586870 (Ināra).

Izīrē :::

Krogs «Viestarti» izīrē **pirti.**
Tāl. 229498388.

Piedāvā darbu :::

Iecavas internātpamatskola
no 2013. gada 3. janvāra aicina
darbā **matemātikas un fizikas**
skolotāju.
Tāl. 63941259.

Dažādi :::

Veicam dzīvokļu, māju
kosmētisko un kapitālo
remontu. Piedāvājam
dažādus jumta, mūrēšanas
darbus, būvējam arī terases,
nojumes u. tml.
Tāl. 26060411.

Trimmera pakalpojumi.
Tāl. 26388535.

Katra mēneša otrajā
pirmdienā

Iecavas novada Domes
2. stāvā izpildītāja kabinētā
no plkst. 10 līdz 12
apmeklētājus pieņem
rajona galvenais arhitekts
ALEKSANDRS PAKLONS.

NĀKAMĀ PIENĒMŠANAS
REIZE - **10. decembrī.**

Vidusskolā

11. decembrī pl. 15:00
sacensības basketbolā
4.-5. klasēm

Kultūras namā

Līdz 12. decembrim
mazajā zālē apskatāma
Gintas Zaumanes
PĒRLIŠU ROTU un Gitas
Kravalas GLEZNU IZSTĀDE.

7. decembrī plkst. 18:00
ĀRA EGLES IEDEĢŠANA.

Ziemas pasaku tēli -
EZIS, LĀCIS UN
PIPARKŪKU FEJA - aicina
visus uz

RŪĶU SALIDOJUMU.

Lūgums tiem, kas vēlas,
ierasties rūķu tērpos.

plkst. 19:00

GRŪPAS «MUSIQQ»
KONCERTS

Ieejas maksa:

iepriekšpārdošanā Ls 3,
koncerta dienā Ls 4.

09. decembrī

no plkst. 10:00 līdz 16:00
reģionālais skolēnu mācību

uzņēmumu

ZIEMASSVĒTKU
TIRDZIŅŠ.

plkst. 16:00

teatrāls koncerts
kopā ar grupām

«**BALTIE LĀCI**» un
«**APVEDCEĻŠ**»

Ieejas maksa: Ls 3, 4, 5 un 6.

Folkloras kopas «**TARKŠĶI**»
DESMIT GADU

JUBILEJAS KONCERTS
pārcelts uz

19. janvāra plkst. 16:00.

16. decembrī plkst. 16:00
jauktā kora «IECAVA»
sadraudzības koncerts

«**BALTAS DOMAS**
DZIESMĀ LIKU».

18. decembrī plkst. 18:00
Mūzikas skolas

ZIEMASSVĒTKU
KONCERTS.

25. decembrī plkst. 20:00
ZIEMASSVĒTKU BALLE

kopā ar grupu «**KRAUJAS**
STORM BAND»

Vietas pie galdiņiem lūdzam
rezervēt līdz 21. decembrim.

26. decembrī plkst. 16:00
Ziemassvētku vecītis

gaidīs bērnus uz
«**LĀCĒNA BARNI**
ZIEMASSVĒTKIEM».

Bērnus pieteikt
līdz 17. decembrim.

Tuvākas ziņas
par pasākumiem
pa tālr. 63941234,
26666126.

IECAVAS
ziņas

Izdevējs – IECĀVAS NOVADA DOME.

Reģistrācijas Nr. 0007011661.

Redakcijas adrese: Skolas ielā 4, Iecavā, LV-3913.

Redakcijas tālr. 63941299, e-pasts: avize@iecava.lv, fakss 63941991.

Redkolēģija: Jānis Pēlis, Agra Zaķe, Arnis Grundmanis, Juris Ludriķis, Mihails Haļitovs.

Redaktora pienākumu izpildītāja Anta Kļaveniece, korespondenta pienākumu izpildītāja Elīna Arāja.

Sagatavots drukai SIA «Silverprint». Metiens 1000 eks.

Publicētais ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.

Pārpublicēšanas gadījumā atsauce uz «Iecavas Ziņām» obligāta.

Laikraksts iznāk kopš 1995. gada 24. februāra.