

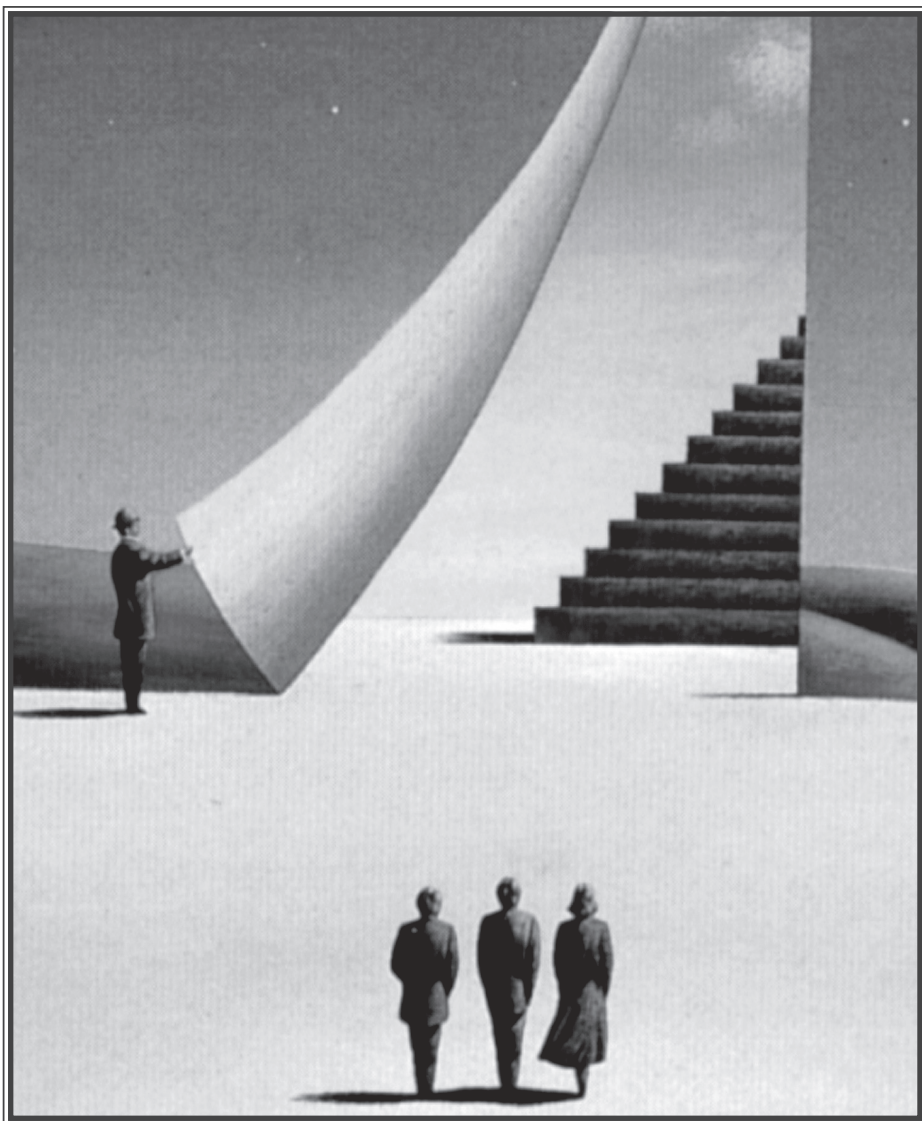


Suntažnieks

SUNTAŽU PAGASTA LAIKRAKSTS

Nr. 5 (182)

Otrdiena, 2009. gada 26. maijs



Vidējais latvietis grib balsot, aģitē par balsošanu, bet, kad pienāk vēlēšanu diena, tad neaizbrauc vēlēt, jo ir pārāk liels slinkums un ārā līst.

Vidējais latvietis grūti pakļaujas socioloģiskiem mērījumiem. Uz jebkuru jautājumu viņš iemanās atrast tādus atbilžu variantus, lai beigās sanāktu nevis simt procentu, bet astoņdesmit septiņi vai simt trīsdesmit pieci. No trim atbilžu variantiem viņš vienmēr izvēlas vidējo. Seši atbilžu varianti viņu mulšina.

ŠAJĀ NUMURĀ:

- Vēlēšanas ir klāt
- Palīdzēsim bērniem augt.
- Suntažu vidusskolas pašdarbības kolektīvu atskaites koncerts



- Suntažu mākslas studija nākamgad
- Suntažnieki aktivizējas projektu rakstīšanai
- Sporta un veselības diena



BŪVVALDE INFORMĒ

Madlienas būvvalde informē par 2009. gada aprīlī saņemtajiem būvniecības iesniegumiem - uzskaites kartēm būvniecībai Suntažu pagastā.

22.04.2009. - Valsts SIA "Zemkopības ministrijas nekustamie īpašumi" - Valsts nozīmes ūdensnotekas Levenstrauts (412345456) - 00/00-47/75 rekonstrukcija Ogres rajona Suntažu pagastā.

22.04.2009. - Ļina Lūkina - Dzīvojamā māja nekustamajā īpašumā "Sarmas" 10. zemes vienībā.

22.04.2009. - Guntars Krēsliņš - dzīvojamā māja, pirts, saimniecības ēka nekustamajā īpašumā "Daudziņi".

Atbalsfīt būvniecības ieceri un izsniegt plānošanas un arhitektūras uzdevumu.

VĒLĒŠANAS IR KLĀT

2009.gada 6.jūnijā Latvijā notiks Eiropas Parlamenta (EP) un pašvaldību vēlēšanas.

EP vēlēšanām iesniegti 17 deputātu kandidātu saraksti.

Ogres novada pašvaldības vēlēšanām iesniegti 10 deputātu kandidātu saraksti.

Ar deputātu kandidātu sarakstiem un partiju programām var iepazīties vēlēšanu iecirknī vai Centrālās vēlēšanu komisijas mājas lapā www.cvk.lv, sadaļā Republikas pilsētu un novadu vēlēšanu komisijās iesniegtie deputātu kandidātu saraksti pašvaldību vēlēšanām.

SUNTAŽU VĒLĒŠANU IECIRKŅA DARBA LAIKS

Suntažu kultūras nama II stāvā
Zemes ierīkotāju kabinetā:

Trešdien, 27.maijā 09⁰⁰ – 13⁰⁰
Ceturtdien, 28. maijā 09⁰⁰ – 13⁰⁰
Piektdien, 29. maijā 09⁰⁰ – 13⁰⁰
Sestdien, 30. maijā 09⁰⁰ – 13⁰⁰
Svētdien, 31. maijā 09⁰⁰ – 13⁰⁰
Pirmdien, 1. jūnijā 14⁰⁰ – 18⁰⁰
Otrdien, 2. jūnijā 09⁰⁰ – 13⁰⁰

Suntažu kultūras nama foajē:

Iepriekšējā balsošana
Trešdien, 3. jūnijā 17⁰⁰ - 20⁰⁰
Ceturtdien, 4. jūnijā 09⁰⁰ - 12⁰⁰
Piektdien, 5. jūnijā 10⁰⁰ - 16⁰⁰

Vēlēšanu diena

Sestdien, 6. jūnijā 07⁰⁰ - 22⁰⁰

Vēlētājiem, kuri nevarēs nokļūt vēlēšanu iecirknī veselības stāvokļa dēļ, ir iespēja pieteikt balsošanu savā atrašanās vietā. Šo iespēju vēlētāji var izmantot, ja vēlēšanu dienā atradīsies sava vēlēšanu iecirkņa teritorijā.

Pieteikt balsošanu dzīvesvietā var no 27. maija vēlēšanu iecirkņa darba laikā.

Balssšanas kārtība

EP deputātu kandidātu saraksti būs vienā krāsā, pašvaldības kandidātu saraksti – citā krāsā.

Izvēlētajam EP sarakstam būs sava noteikta aploksne, pašvaldības sarakstam – cita noteikta aploksne.

BŪSIM APDOMĪGI IZVĒLĒ UN UZMANĪGI, IZVĒLĒTO SARAKSTU IELIEKOT PAREIZAJĀ APLOKSNĒ!



KULTŪRAS PASĀKUMI

30. maijā 11⁰⁰ Suntažu luterāņu baznīcā kora „Suntaži” un vokālās grupas „Svīre” **koncerts** „Pavasara madrigāls.”
Ieeja par ziedojumiem.

30. maijā 20⁰⁰ estrādē kultūras nama pašdarbības kolektīvu atskaites **koncerts**.

Pēc koncerta **Zaļumballe**. Ieejas maksa uz Zaļumballi 2Ls.

31. maijā 15⁰⁰ Suntažu luterāņu baznīcā klasiskās mūzikas **koncerts** „Atver plašāk logu!”

Aija Pāvula – soprāns
Ilze Grava – soprāns
Jānis Atslēga – vijole
Koncertmeistare Ina Fedorovska

Programmā: Bellīni, Gliērs, Doniceti, Mocarts, Žilinskis, Dvoržaks.

Ieeja par ziedojumiem
baznīcas logu atjaunošanai.

23. jūnijā 21⁰⁰ estrādē Suntažu amatiereteātra „Sauja” **pirmizrāde** - Jānis Lejiņš „Nebrauc tik dikti.”

IZLAIDUMI

Suntažu vidusskolā

13. jūnijā pl. 17⁰⁰
kultūras namā

9. KLAŠU IZLAIDUMS

/Apvienības "Perifērija" diskotēka/

20. jūnijā pl. 18⁰⁰
kultūras namā

12. KLASES IZLAIDUMS

KATRAM LATVIETIM IEKŠĀ IR VIDĒJAIS LATVIETIS.

Vidējais latvietis ir kā Žagara kalns: lai tiktu uz augšu, ir jāvelk, toties lejā gan iet kā pa sviestu.

Vidējais latvietis ir kā Gerkena veikals: pilns ar lētām drēbēm, toties pēc tam nav žēl, ja saplīst.

Vidējais latvietis ir kā Raiņa lauztā priede: it kā vajadzētu saglabāt vēsturei, taču aizņem vietu Jūrmalas kāpu zonā un skatu arī bojā.

Vidējais latvietis ir kā Paula šļāgeri: ja pielīp, tad uz mūžu.

Vidējais latvietis ir kā Lemberga slimība: pašam jau sevis žēl, bet izārstēt arī negribas.

Vidējais latvietis ir kā Šlesera brilles: it kā jau nevajadzētu, taču izskatās inteligenti.

Vidējais latvietis ir kā Zatlēra frizūra: pelēks un taisns, toties uz visām pusēm.

Vidējais latvietis ir kā Birkaņa smaids: atklāts un caurspīdīgs.

Vidējais latvietis ir kā Repšes aeroplāns: paštaisīts, vienvietīgs un bīstams.

Vidējais latvietis ir kā Kokara brālis: atšķirt nav iespējams, bet aizšķirt jau sen ir par vēlu.

Vidējais latvietis ir kā Lagzdīņa sveiciens: parupjš, taču no sirds.

Vidējais latvietis ir kā Grūtupa kriminālprocess: mazlietots, taču ar piebildēm.

Vidējam latvietim patīk gremdēties atmiņās un smagi nopūsties, jo neko citu tur vairs nevar darīt.

Vidējais latvietis nebēdā, ja pašam slikti, lai tikai kaimiņam nav labāk.

Vidējam latvietim vajag to pašu, ko kaimiņam, un vēl drusciņ.

Vidējais latvietis lieliski māk dot padomus un audzināt kaimiņa bērnus.

Vidējais latvietis zina dziesmām pirmos pantus! (Ja kāds zina pārējos pantus, izrādās, tam nav dziedamās rīkles...)

Vidējais latvietis mērī septiņas reizes ceļībā, ka kādam apniks un tas nogriežīs viņa vietā.

Vidējam latvietim patīk, kā šalc zaļais mežs, jo tam ir laba cena par kubikmetru.

Vidējais latvietis ir iecietīgs pret citu uzskatiem, ja tie sakrīt ar viņa paša.

Lai sajustu saikni un vienotību ar citiem latviešiem, vidējais latvietis šad un tad piedalās šur un tur. Parasti tur pārdod arī alu.

Vidējam latvietim neviena izprieca nav pilnīga, ja nedabū kārtīgi piebāzt vēderu.

Vidējais latvietis lepojas, ka neskatās seriālus, taču vienmēr tajos labi orientējas.

Vidējais latvietis domā, ka viņa televizora tālvadības pultī iemontēta mazītiņa noklausīšanās iekārta vai kaut kas tam līdzīgs. Kā gan citādi programmu direktori vienmēr varētu zināt, ko viņš skatās, lai tur ieliktu reklāmu.

Bez vienas lietas vidējais latvietis ir kā bez rokām – bez kabatas formāta ierīces infrasarkanā kodētai pārraidei, ar kuras palīdzību iespējams pārslēgt kanālus televizorā. Vidējam latvietim televizorā ir sešdesmit kanāli. Lai arī skatās viņš tikai Bez tabu un to filmu, kas ir pēc tam.

Vidējais latvietis ir nopircis Rimčikā igauņu ražotos elektroniskos svarus ar atlaidi un tagad regulāri pārbauda savu vidējo svaru. Vieglāk no tā, protams, nepaliek.

Uz katru vidējo latvieti ir vismaz divi malējie. Visbiežāk – krievi.

Vidējais latvietis ir pa vidu. No vienas puses viņam lietuvietis, no otras – igauņi. No vienas puses eiropietis, no otras – krievi,. No vienas puses ģimene un darbs, no otras – vispār kaut kādas šausmas.

Katram latvietim iekšā ir vidējais latvietis.

/No I. Šļāpina grāmatas "Anekdotēs par vidējo latvieti un Raini"/

GATAVOJOTIES X LATVIJAS SKOLU JAUNATNES DZIESMU UN DEJU SVĒTKIEM

Gatavojoties X Latvijas skolu jaunatnes dziesmu un deju svētkiem, 29.maijā Ogrē norisināsies Ogres rajona skolu jaunatnes radošo pasākumu un sasniegumu diena "Saulē danci rītināju."

Pasākuma ieskaņa notiks Sv.Meinarda Romas katoļu dievnamā, kur no pl. 9³⁰ līdz 10³⁰ notiks svētbūdis ar draudzes mācītāju Renāru Circeni, luterāņu draudzes mācītāju Modri Ļvānu un baptistu draudzes mācītāju Elmāru Pļaviņu. Svētbūdi piedalīsies mākslinieciskās pašdarbības kolektīvu pārstāvji, mācību priekšmetu olimpiāžu, sacensību un konkursu uzvarētāji un viņu skolotāji, skolu direktori, direktoru vietnieki un pašvaldību vadītāji.

No pl.11⁰⁰ līdz 12⁴⁵ Ogres

kultūras centra Deju zālē notiks mācību priekšmetu olimpiāžu, konkursu, sacensību uzvarētāju un viņu skolotāju apbalvošanas pasākums. Brīvības ielā un pie kultūras centra notiks solistu, popgrupu, skatuves runas dalībnieku uzstāšanās uz divām skatuvēm.

Savukārt Brīvības ielā pie mākslas skolas un pulksteņa vizuālās un lietišķās mākslas darbu izstāde un radošās darbnīcas. Aiz kultūras centra notiks sporta aktivitātes.

Pl.13⁰⁰ gājiens pa Brīvības ielu no skvēra pie Ogres novada domes uz kultūras centru. Gājienā piedalīsies pūtēju orķestris, mācību priekšmetu olimpiāžu, konkursu, sacensību uzvarētāji un viņu skolotāji, aicinātie viesi, izglītības pārvaldes speciālisti,

dalībnieki.

Pl.13²⁰ ar pūtēju orķestru sveicienu svētku dalībniekiem notiks svētku atklāšana, pl. 13⁴⁰ koru un svētku dalībnieku sadziedāšanās.

Pl.14³⁰ Brīvības ielā no skvēra pie Ogres novada domes līdz pulkstenim tautas deju virkne, pl.15³⁰ pie kultūras centra netradicionālo deju laiks, pl.16³⁰ pie kultūras centra svētku "Saulē danci rītināju" noslēgums.

Pasākumu rīko Ogres rajona Izglītības pārvalde, atbalsta Ogres rajona novada domes un pagastu pašvaldības.

No Suntažu vidusskolas šai pasākumā piedalīsies 135 dalībnieki.

PALĪDZĒSIM BĒRNIEM AUGT!

Mācību gads tuvojas noslēgumam un, pārdomājot paveikto, gribas padalīties ar gūtajām atziņām.

Suntažu vidusskola ir lauku vidusskola ar savām mācību un interešu izglītības tradīcijām, skola ar pārbaudītām vērtībām.

Mūs priecē tas, ka zem viena jumta draudzīgi strādājam kopā ar Ogres mākslas skolas studiju un Suntažu mūzikas skolu. Ja tikai ir interese un vēlšanās, skolēnam ir nodrošinātas visas iespējas savu brīvo laiku pavadīt dziedot, dejojot, muzicējot, zīmējot vai sportojot.

Mācību gada laikā skolēni piedalījušies arī mācību olimpiādēs un dažādos konkursos, kur guvuši godalgotas vietas.

Tas viss priecē skolas saimi, bet katram mākonītim ir arī ne tik gaišas maliņas.

Mēs visi esam izjutoši valstī pastāvošo spriedzi, neziņu par nākotni. Darbs paņem vairāk enerģijas, netiek skaitītas darba stundas, bet cilvēks ir tikai cilvēks, un viņa spēki nav neizsmejami. Un bēdīgākais: šajā steigā ļoti cieš vecāku un bērnu attiecības. Tās kļūst virspusējas, un paslīd garām bērna raizes, sekmes skolā.

Bērns galvenās dzīves gudrības apgūst ģimenē, skola šīs vērtības bērnam attīsta un kopā ar ģimeni palīdz bērnam izveidoties par jaunu, sevi un citus cienošu cilvēku. Darbs veicas, ja ģimene iet kopā ar skolu. Ja kāds posms izkrit, ja ģimenē uzskata, ka bērnam pietiek ar to, ka viņš ir pabarots un apģērbts, bet ar pārējo lai tiek galā sabiedrība, tad labus rezultātus sasniegt nav iespējams.

Mūsu valstī skolēnu sadalījums pa klasēm notiek

pārsvārā pēc vecuma, bet ne pēc bērna spējām. Un tā vienā klasē mācās skolēni, kuri var sekmīgi apgūt mācību programmu pilnā apmērā, un skolēni, kuriem ir mācīšanās grūtības, uzmanības noturības deficīts, kuriem veiktos labāk, ja mācību programma būtu atvieglota.

Lai skola varētu licencēt tādu programmu, bērnam ir jāiziet pedagoģiski medicīniskā komisija, kur viņam nosaka atvieglotās programmas nepieciešamību. Vecāki, diemžēl, nesaprot šīs iespējas priekšrocības, negrib sevi apgrūtināt vai arī viņu uzskatos ir aizspriedumi, un bērns tiek "mocīts" pēc programmas pilnā kursa, tiek atstāts uz otro gadu, kaut gan, netraumējot bērnu, viņam ir iespējas pabeigt 9. klasi šeit, savā skolā, apgūstot atvieglotu programmu, kā arī ir iespējas pāriet atpakaļ uz pilno mācību programmu.

Es gribu aicināt vecākus vairāk ieklausīties bērnos, vakaros atlicināt laiku, lai aprunātos par dienas priekiem un varbūt arī par raizēm, apjautātos par bērnam svarīgo. Katrs cilvēks vēlas būt ieraudzīts. Ja viņu nepamana, tad viņš šo uzmanību „pieprasa” ar izaicinošu uzvedību, ar sliktām sekmēm.

Skolā ir izskanējis zvans uz pēdējo mācību stundu 9. klasēm un 12. klasei, turpinās saspringtā ieskaīšu un eksāmenu sesija. Tūlī sāksies vasaras brīvlaiks.

Kas prot labi atpūsties, tas prot arī labi strādāt. Lai šajā vasarā mums pietiek ne tikai saules siltuma, bet arī sirsniņu un mīļu attiecību ģimenē!

*Astrīda Ārmāne,
Suntažu vidusskolas direktore*

Sasniedzumi mācību olimpiādēs, konkursos. 2008./2009.m.g.

II vieta novadā

Renāte Kuželēnko, 2.a klase, skatuves runas konkurss /sk. Lilita Bērziņa/

I vieta rajonā

Andris Briedis, 12. klase, fizikā /sk. Veronika Loča/

Agnija Gaidule, 5. klase, mājturībā un tehnoloģijās /sk. Ināra Ozoliņa/

Jānis Haritonovs, 9.b klase, mājturībā un tehnoloģijās /sk. Dzin-tars Andževs/

II vieta rajonā

Elīna Kāliķe, 5. klase, vizuālajā mākslā /sk. Linda Uģere/

Valters Levins, 7. klase, vizuālajā mākslā /sk. Linda Uģere/

III vieta rajonā

Renāte Morozova, 10. klase, matemātikā /sk. Gunta Ander-sone/

Santa Stepiņa, 12. klase, fizikā /sk. Veronika Loča/

Valters Levins, 7. klase, informātikā /sk. Ieva Glūdiņa/

Estere Glūdiņa, 9.a klase, mājturībā un tehnoloģijās /sk. Ināra Ozoliņa/

Atzinība rajonā

Laine Ščerbinska, 6. klase, mājturībā un tehnoloģijās /sk. Ināra Ozoliņa/

Valters Levins, 7. klase, matemātikā /sk. Gunta Ander-sone/

Estere Glūdiņa, 9.a klase, bioloģijā /sk. Ilona Kārklīņa/



CILVĒKS, KAM SAULE SIRDĪ, NEVAR PALIKT ĒNĀ



8. maija pēcpusdienā ar skolnieku kopkora lūgumu "Vēl tikai mazlietiņ pacieties, paauklē mani, māmuliņ!" izskanēja Suntažu vidusskolas pašdarbības kolektīvu gada atskaites koncerts. Paldies katram no 150 koncerta dalībniekiem! Tajā brīdī, kad Tev, dziedātāj, dejojāj, runātāj, iemirdzas acis, prieka vilnis iešalc skatītājos un savu vislielāko gandarījumu izjūt mūsu pieredzes bagātās, nerimstošās, neatlaidīgās un sirdsgudrās skolotājas – pulciņu vadītājas.

Aizvadīts spraigs, darbīgs un panākumiem vainagots mācību gads.

1.– 4. klašu koris arī šogad ir visskanīgākais rajonā – 1. vieta I pakāpē. 5.–9. klašu korim II pakāpe. Jau otro gadu žūrijas priekšā stājās arī vidusskolas jauktais koris. Iegūta III pakāpe. Paldies skolotājai Initai Andževai un kormeistaram Armandam Andževam.

Mūsu dejojāji allaž bijuši īpaši stalti, iznesīgi, precīzi, rūpīgi saposti. To novērtē ne tikai skatītāji, bet arī žūrija – gan "Masališiem" (1.– 2. klase), gan "Spārēniem" (3.– 6. klase) – I pakāpe rajona skatē. 23. maijā šie dejojāji piedalīsies festivālā "Latvju bērni danci veda" Madonā. Pirmsskolas dejojājiem skatē šogad gan nebija jāpiedalās, bet koncertā ikvienu aizkustināja viņu "Rotaļas lauku sētā". Paldies deju skolotājām Veronikai Reinicānei un Skaidrītei Andževai.

Paldies moderno sporta deju skolotājiem – 11. klases skolniecei Zanei Stiebrīnai un Edgarāram Damanim. Arī viņu audzēkņi



piedalījās konkursā Lauberē un ieguva 3. vietu.

Šajā mācību gadā skolā atkal darbojās divi teātra pulciņi. Skolotājas Lilitas Bērziņas un 2.– 3. klases teātra iestudētās divas ludziņas noskatījāmie skolas pasākumos, bet vidusskolas jauniešu teātris "Pārvērtības" rajona skolu teātru festivālā – skatē latviešu mūsdienu dramaturģijas blokā ieguva 2. vietu. Pateicoties jaunā autora Artūra Dīča lugas "Starobrīdis" veiksmīgam iestudējumam, viņi saņēma piedāvājumu piedalīties republikas bērnu un jauniešu teātru parādē Valmierā un ieguva atzinību. Paldies skolotājai Skaidrītei Logīnai.

Koncertā klausītājiem bija iespēja dzirdēt tikai dažu Suntažu mūzikas skolas audzēkņu uzstāšanos, bet par sadarbību priecājamies un paldies skolas direktoram Andrim Ābelīņam, skolotājiem.

Par plašo, tik daudzveidīgo un krāšņo mūsu bērnu darbu izstādi un skatuves noformējumu paldies visām Mākslas studijas skolotājām un īpaši Mārai Mārtiņjānei – Kašei.

Pavisam šajā mācību gadā Suntažu vidusskolā skolēniem bija iespēja darboties 26 pulciņos: arī mācību priekšmetu, sporta, kokapstrādes, "čaklo roku darbnīcā" un darināt pērļu rotas. Paldies katra pulciņa vadītājam!

29. maijā 135 skolēni pārstāvēs Suntažu vidusskolu rajona radošo pasākumu un sasniegumu dienā "Saulē danci ritināju" Ogrē.

SUNTAŽU MĀKSLAS STUDIJA NĀKAMGAD

Bērniem, kuri dzimuši 1999.gadā un agrāk, piedāvājam padziļinātu mākslas izglītību – 5 gadīgu profesionālās ievirzes izglītības programmu "Vizuāli plastiskā māksla".

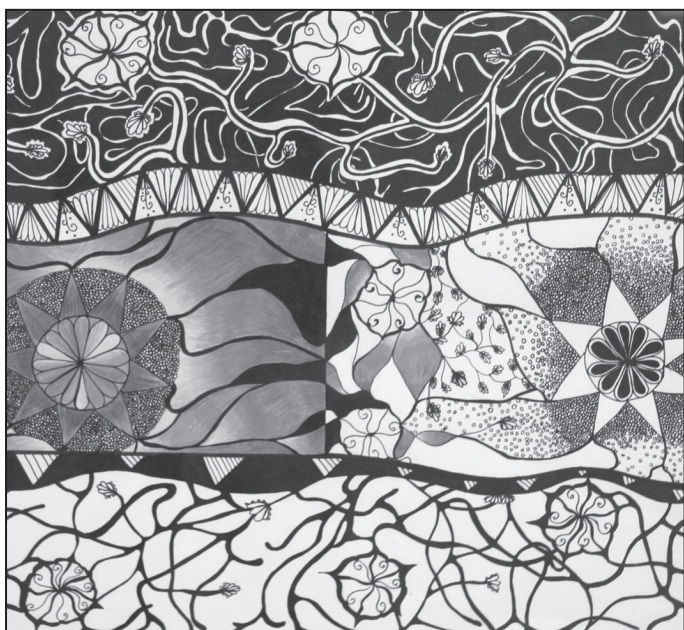
Nodarbības notiks tepat Suntažos, bet iestājeksāmeni zīmēšanā, gleznošanā, kompozīcijā jākārtu OGRES MĀKSLAS SKOLĀ 01.-04.jūnijā Ogrē, Brīvības ielā 11. Uzņemtie būs pilntiesīgi Ogres mākslas skolas audzēkņi un pēc 5.kursa saņems beigšanas apliecību. Mācību maksa šajā mācību gadā bija 7.00 Ls mēnesī (pagaidām nav pacelta).

Mākslas skolā kā īstā skolā ir atsevišķi mācību priekšmeti ar savām programmām – zīmēšana, gleznošana u.c., par darbiem liek atzīmes un ir liecības. Nedēļā 1. un 2. kursam ir 10 stundas, kas sadalītas 3 dienās.

Iesniegumu veidlapas var paņemt Suntažu mākslas studijā otrdienās, ceturtdienās un piektdienās 12.30-18.30 līdz 29.maijam.

Būs arī pulciņa nodarbības lielākiem un mazākiem bērniem, bet uz tām pieteikties lūdzam septembra sākumā. Suntažu kultūras namā līdz maija beigām vēl skatāma studijas izstāde, kur vislabāk var redzēt, ko un kā mēs darām.

Mēs priecāsimies par katru, kurš ir gatavs radoši darboties mākslas studijā!



SUNTAŽNIEKI AKTIVIZĒJUŠIES PROJEKTU RAKSTĪŠANAI

Ogres rajona pašvaldības 2009. gada projektu konkursā "Iedzīvotāju iniciatīvas un mūžizglītības iespēju veicināšana Ogres rajonā" finansiālu atbalstu guvuši 3 suntažnieku projekti.

Biedrība „Suntalniece” realizē 2 projektus.

Projekta „Nepaliec malā!” ietvaros 4. jūnijā kultūras namā notiks Suntažu pagasta iedzīvotāju forums.

Darba kārtībā:

11¹⁵ – 11³⁰ – foruma dalībnieku reģistrācija;

11³⁰ – 12⁰⁰ – ieskaņas koncertu sniedz Lapmežciema tradīciju ansamblis;

12⁰⁰ – 13³⁰ – aktuālās problēmas, idejas mūžizglītības veicināšanā Suntažu pagastā – aicinām izteikt savas domas;

13³⁰ – 13⁴⁵ – bērnu priekšnesums

13⁴⁵ – 14⁰⁰ – kafijas pauze;

14⁰⁰ – 15³⁰ – lekcija par

tēmu „Garšīgu ēdienu gatavošana taupības apstākļos no Latvijā ražotiem produktiem.” Praktiski padomi ēdienu izrotāšanā. Lektors Mārtiņš Sirmais.

Projekta „Ārstnieciskā vingrošana” ietvaros 5. jūnijā plkst. 18⁰⁰ kultūras namā interesenti aicināti ārstes rehabilitoloģes Velgas Zaļaiskalns vadībā uzsākt ārstnieciskās vingrošanas kursu.

Gadu ritumā daudziem no mums nācies saskarties ar visizplatītāko mūsdienu problēmu – mugurkaula saslimšanu. Par komplikācijām liecina jostas daļas un kakla zonas sāpes, galvas sāpes, locēkļu tirpšana un muguras muskuļu stīvums. Speciālisti atzīst, ka līdzēt var ārstnieciskā vingrošana – tas ir vingrojumu kopums, kuru laikā tiek veidota muskuļu “korsete”, kuras pamatfunkcija ir maksimāli atslodēt kaulu sistēmu un pašu mugurkaulu. Rezultātā tiek mazināta slodze uz mugurkaulu, stiepti un trenēti novājināti

muskuļi.

Velga Zaļaiskalns ir sertificēta ārste rehabilitoloģe. Studējusi Tartu Valsts universitātes Medicīnas fakultātē. Specializējusies rehabilitoloģijā Trondheimas

Universitātes klīnikā rehabilitoloģijas nodaļā Norvēģijā. Ir piedalījies daudzos starptautiskosursos, semināros, kongresos par rehabilitācijas un sporta medicīnas tēmām. Pašlaik ir Rīgas veselības un skaistumkopšanas centra „Kolibrī” vadītāja un ārste.

Projektu aktivitātes finansē Ogres rajona pašvaldība.

Uz ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām lūgums ņemt līdzi savus vingrošanas paklājiņus. Tos gan jāiegādājas pašiem. Tie nav dārgi. Nopirkt varēs arī Suntažos. Veikala “Saimnieks” vadītāja Ilona solījusi atbalstu sagādēt.

SUNTAŽU VIDUSSKOLĀ TIEK REALIZĒTS PROJEKTS "SPORTOTPRIEKS"

Tā ietvaros:

18. maijā sporta draugi skolā tikās ar Jāni Lūsi, pasaulē izcilāko šķēpmetēju, simtgades labāko sportistu Latvijā. Kopīgi skatītā dokumentālā filma „Stāsts par zvaigzni. Trāpīt šķēpā,” saruna par talantu un darbu un treniņnodarbība laukumā kopā ar šo sporta leģendu ne vienam vien klātesošajam kļuva par rosinošu stimulu darbībai.

„Skolā nebiju nekāds stiprais. Mamma gribēja, lai es, lauku puika, par agronomu mācos. Bet tajā vasarā pēc skolas beigšanas tiku sporta nometnē, metu šķēpu. Pēc tam uzzināju: treneris teicis, ka no manis gan šķēpmetējs nesanāksot. Un tad mani tāda lauku zēna spīdība uzradās, ka iesniedzu dokumentus Fizikultūras institūtā. Trijnieku iestājeksāmenā dabūju. Uz mani nekādas lielās cerības nelika.” Tāds bija iesākums ceļam, kuru ejot, Jānis Lūsis spējis sportā sasniegt visu, kas cilvēka spēkos. Ar darbu.

Ar mērķtiecīgu un neatlaidīgu darbu.

Šķēpmešana ir ļoti kopleicēts sporta veids, jo tajā apvienota skriešana un mešana. Iesaisītas ļoti daudzas locītavas. Ja kāda no tām neiekļaujas ritmā, tad šķēps, kas izlido 0,15 sekundes laikā, nesaniedz īsto trajektoriju. Lai sasniegtu pasaules līmeni, treniņi reizēm ieilguši pat līdz naktij. „Tavs 85. metiens šodien izdevās labs,” tā kādā treniņā atzinīgus vārdus teicis Jāņa Lūša treneris Mazzālītis.

Sveicām Jāni Lūsi 70. dzimšanas dienā.

„Novēlu jums ikvienam apzināties un īstenot savu dzīves mērķi, Jaunos sportistus labprāt konsultēšu. Aiciniet! Tepat vien tuvumā dzīvoju, atbraukšu. Strādāsiet! Ar darbu var sasniegt visu!”



22. maijā sporta entuziasta Aivara Pentjuša vadībā „Ziedoņos” skolas jaunie vieglatlēti apguva pirmās orientēšanās sporta iemaņas. Savulaik 16 gadu ilgmā Aivars apmācījis jaunos orientieristus un tūristus Kurzemes pusē.

Orientēšanās sportā galvenokārt vajadzīga galvas veiklība, domāšanas veiklība, pēc tam tikai kāju veiklība, tāpēc nodarbību iesākumā tika apgūtas teorētiskās zināšanas: kā orientēties apvidū, kā atrast kontrolpunktus, kā fiksēt tos savā uzdevumu lapā.

Un tad „Ziedoņu” mājas apkārtnē bija jāveic pirmā orientēšanās trase. Sākotnējais uztraukums - „Es viens pats neko neatradīšu!” - pēc iepazīšanās ar apkārtni aprima. Viss izdevās, un gandarījums pēc atrastajiem kontrolpunktiem bija liels. „Mums patika!” priecājās bērni.

„Orientēšanās sports aizrauj,” stāsta Aivars. „Pats piedalos sacensībās katru nedēļu. Nāk ģimenes, nāk individuāli dalībnieki. Šajā sporta veidā nav vecuma ierobežojumu. Katrai vecuma grupai sava veicamā trase. Iepriekšējās sacensībās vecākajam dalībniekam bija 76 gadi. Interesentus aicinu sazināties.”

Projekta ietvaros ar Ogres rajona pašvaldības finansiālu atbalstu skolas jaunajiem florbolistiem tiek gādāts inventārs: florbola nūjas un bumbiņas, kā arī vārtsargu aizsargķiveres, ceļgalu un elkoņsargi.

Benita Trasūne



SUNTAŽU SPORTA UN VESELĪBAS DIENA

2. maijā 11 suntažnieku komandas (Suntažu vsk., SUSIS, Rīts, Jaunieši, JOSSO, Lazdas – Rasas, Pagasts, Lejaskornieši, Suntaži (skolēni), Sudrabī, Uceni) mērojās spēkiem 6 sportiskās disciplīnās: rokasbumbas metienos, lēcienos ar lecamauklu, sporta spēļu stafetē, šķēršļu joslā, futbolgolfā un volejbolā.

Kopumā uzvarēja draudzība, bet individuāli: I vietu izcīnīja JOSSO komanda, II un III vietu dalīja Jauniešu un Lazdas – Rasas komanda.





SUŅU UN KAĶU VAKCINĀCIJA PRET TRAKUMSĒRGU SUNTAŽU PAGASTĀ

Ceturtdien, 4. jūnijā

08³⁰ - "Dzelmes"
 09⁰⁰ - Centrs
 09³⁰ - Lakstīgalu ceļš
 10⁰⁰ - "Eglāji"
 10³⁰ - "Dambīši"
 11⁰⁰ - "Akācijas"
 11³⁰ - Siguldas ceļš
 12⁰⁰ - "Dimbieri"
 13⁰⁰ - "Dzirnavas"
 14⁰⁰ - Ceļš Lauberes virzienā
 15⁰⁰ - Ceļš Ķeguma virzienā

Otrdien, 9. jūnijā

09⁰⁰ - Ceļš līdz stacijai
 09³⁰ - "Priedes", "Ķieģeļceplis"
 10³⁰ - "Upespils"
 11³⁰ - Sirmēnu ceļš
 13⁰⁰ - "Viršņukalns", "Kaltiņi"
 14⁰⁰ - Skuķu ceļš

Ceturtdien, 11. jūnijā

09⁰⁰ - "Uceni", "Rāceņi"
 10⁰⁰ - "Kraukļi", "Juči"
 10³⁰ - "Austrumi"
 11⁰⁰ - Suntaži - Juglas ceļš
 12⁰⁰ - "Vampas", "Jaunzemī"
 12³⁰ - "Juglaslīči"
 13⁰⁰ - "Jurbalši"

Maksa par viena dzīvnieka imunizāciju Ls 3.-.

Ja vēlaties sunim arī komplekso poti pret suņu mēri, infekciozo hepatītu, parvavīrusa infekciju, leptospirozi - tad tas kopā ar trakumsērgas poti - Ls 10.-.

Dzīvnieka pasēs izdošana Ls 10.-.

Veterinārārste Ilona Gisiča.
 Tālr. 65037187, 65029322, mob. . 26466339

*Dzeltenām laimītēm
 Ceļa malas nobārstītas
 Ceļa māte, Ceļa māte,
 Sargā manu gājumiņu!*

Lai pietiek gudrības
 un veiksmes eksāmenos un
 turpmākajā dzīves ceļa izvēlē
**20 Suntažu vidusskolas
 12. klases,
 33 Suntažu vidusskolas
 9. klases,
 16 Suntažu sanatorijas
 internātpamatskolas abiturien-
 tiem.**

SLUDINĀJUMI

27. maijā pl.18⁰⁰
**Suntažu mūzikas skolas
 audzēkņu koncerts**
 vidusskolas aktu
 zālē.

Uzņemšana Suntažu vidusskolas 10. klasē

17. jūnijā plkst. 10⁰⁰ ķīmijas kabinetā.
 Tikšanās ar skolas administrāciju,
 Dokumentu pieņemšana.
 Rezultātu paziņošana 18. jūnijā.

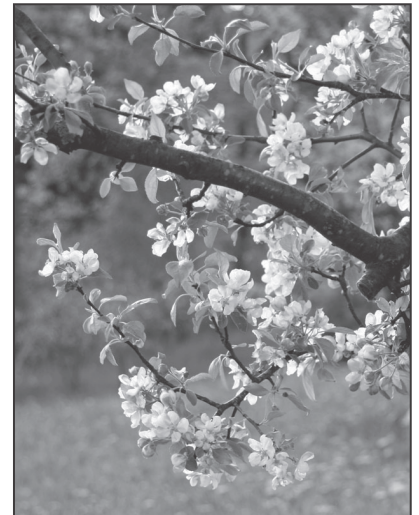
Vēlos pirkt automašīnas piekabi.

Piedāvāt pa telefonu 29538949

Suntažu
 Romas katoļu draudzes
dievkalpojums
notiks Vasaras svētkos
š.g. 31. maijā plkst. 13⁰⁰
Jaunajā Baznīcā.
 Bērni tiks pielaisti pie Pirmās svētku
 Komunijas.

*neprasu
 lai ābele man dod atpakaļ
 tos mirkļus
 kuros gaidīju viņas plaukšanu -
 tagad stāvu zem ziedošas
 ābeles
 un man ir labi*

/Maija Laukmane/



**SVEICAM
 VISUS MAIJA JUBILĀRUS,**
 bet jo īpaši

75 gados
Dzidru Laģi
Ainu Ozoliņu
 80 gados
Agnesi Sondori

Mūžībā aizgājuši

Ivans Zaicevs
 (14.09.1940. - 10.05.2009.)
Ksenija Sergejeva
 (13.06.1932. - 12.05.2009.)
Ausma Svikša
 (28.05.1935. - 13.05.2009.)
Jakovs Jeluškins
 (14.11.1941. - 15.05.2009.)
Antons Priķņa
 (10.10.1946. - 17.05.2009.)

Izsakām līdzjūtību pieredzīgajiem.
 Pagasta padome.