



# ARONAS

## PAGASTA VĒSTIS

Aronas pagasta  
pārvaldes  
izdevums

Nr. 95  
DECEMBRIS  
2018



Šai svētā naktī zeme un debess zvīlo,  
Šai naktī sirds ar zvaigznēm sarunājas –  
Un ieniads rimst, cits citu atkal mīlo.  
Pār visu miera siltie spārni klājas.  
Šai naktī ejot zaigo tavas pēdas.  
Šī nakts spēj šaubās cerību tev iedot,  
Šī nakts liek aizmirst visas, visas bēdas  
Un māca tevi mīlot visu piedot,  
Šī nakts ir debess vārtus atvērusi,  
Pār zemes tumsu dedz tā zvaigžņu loku,  
Un naktī šai, uz katras galvas klusi,  
Dievs, svētot, uzliek savu mīlo roku.



Svinēsim dienu, kad sauli kā zvanu  
Saulgrieži pie augstām debesīm vilks.  
No tīrā un klusā Ziemassvētku sniega  
Baltākas domas un lūgšanas tiek.  
Ikkatrs sirdī un kopīgi lūdzot,  
Ticēsim, cerēsim, dzīvosim.

(L. Brīdaka)

**Patīkamu, svētītu noskaņu  
Ziemassvētku gaismā  
Jaukus pārdomu brīžus un  
laimi Jaunajā gadā!**

Pārvaldes vadītājs  
Andrejs Piekalns



Ziemassvētki... tā ir piparkūku mīklas smarža istabā, sveču liesmiņas  
lāso adventes vainagā, eglīte, dāvanas, māmiņa un tētis lūko pēc  
egļu mantiņām. Viss liecina, ka drīz, pavisam drīz atsteigsies  
Ziemassvētku vecītis savās kamanās. Mēs šajā laikā tiecamies pēc labā,  
sirsnības, līdzilvēku atbalsta, izjūtam spēcīgu vēlmi kādam palīdzēt.  
Ziemassvētki ir atgādinājums, ka mums dzīvē ir vajadzība ne tikai pēc  
ārējā. Mēs visi ilgojamies pēc kaut kā dziļāka, skaidrāka, patiesāka,  
gaišāka un gribam būt laimīgāki. Sevī katrs atpazīstam šīs ilgas un  
domājam, kā tās realizēt dzīvē. Šis laiks veicina uz pārdomām – ko es  
varu savā dzīvē darīt citādāk un kas manā dzīvē ienesīs gaišāku staru,  
kliepjot tumsu.

Svētkos svarīga ir ģimenes tuvība. Šajā dienā mēs visi ieliekam prieku,  
sirsnību, draudzību un mīlestību. Tas ir atgādinājums skatīties uz  
svarīgāko. Pārējais – pārdošana, pirkšana, skraidīšana pa pasākumiem,  
aizņemība un stress, tas ir palīcs otrajā plānā. Sagaidīsim svētkus  
sirds siltā gaisotnē, kopā ar mīļajiem, iepriecināsim kādu, kuram klājas  
grūti. Paskatīsimies apkārt uz līdzilvēkiem, veltot labu vārdu, glāstu  
vai klātbūtni. Novēlu katram atrast savu īpašo Ziemassvētku sajūtu un  
glabāt sirdī visu gadu! Priecīgus Jēzus Kristus dzimšanas svētkus un

**Laimīgu 2019. gadu!**

Laura Zariņa



# 100, mūsu Latvijai



*Kusas pamatskolas audzēkņi.*

100 gadu mūsu Latvijas valsts ir laikmetu griežos RITĒJUSI: CAURI, PRETĪM, APKĀRT, GARĀM. Līdzī ritējuši ļaudis, notikumi, kas veidojuši, ietekmējuši paaudžu un dzimtu likteņus, veidojot tikai latviešiem raksturīgu LAIKA LĪNĪJU, kuru uz priekšu virzījuši stipri cilvēki, darba tikums, dziesma. Pasākumā ieskatījāties, atcerējāties, izdziedājām, kopā spēku smēlāmies. 18. novembra pēcpusdienā tika rīkots Latvijas simtgadei veltīts svinīgais sarīkojums, kuru ieskanadināja, izdancoja un iedzīvināja tik dažādi un sirdij tīkami priekšnesumi, bet šīs dažādības visus vienoja mīlestībā un atmiņās par mūsu tautu Latviju kopumā. Koncertā piedalījās: Kusas pamatskolas audzēkņi un pedagogi, PII „Sprīdītis” audzēkņi, Simona Šņucīte-Sudāre, kura izpildīja pašas sacerēto dziesmu „Es gaidīšu tevi Latvijā”.



*Koncerta vadītāji  
Iveta Bērziņa un  
Andris Jāns.*



*Muzikālā apvienība „Ķekars”.*



*Vokālais ansamblis  
„Mārtiņprozes”.*



*Tradīciju ansamblis „Mežābele”.*





*Simona Šņucīte-Sudāre.*

Tradīciju ansamblis „Mežābele” – vad. Laila Jēkabsone, vokālais ansamblis „Mārtiņprozes” – vad. Iveta Bērziņa, muzikālā apvienība „Ķekars” – vad. Gunārs Mednis, amatierteātris „Aronieši” – vad. Laima Vanaga, VPDK „Ritsolis” – vad. Zane Čakule. Paldies Laimai un Vēsmai par garšīgo pārsteigumu!

Man pieder tēvu zeme  
Ar visām atmatām;  
Man pašam kungam būt,  
Man pašam arājam.

No latviešu zemes cēlušies un ar to izauguši, viņi tic, ka nekur darbs nebūs tik svētīgs, nedz maize tik sātīga kā savā Tēvu zemē.

Viņi saimnieko kopš Latvijas valstiskuma atjaunošanas laika – drosmīgi un neatlaidīgi. Ar mīlestību pret savu zemi un iedvesmojot līdzilvēkus.

Pateicības 18.novembra svinīgajā sarīkojumā, kas veltīts Latvijas simtgadei, saņēma:

Zariņu ģim. – z/s „Avotiņi”;

Ineses Kļaviņas ģim. – z/s „Jaunliči”;

Ineta Riemere – z/s „Skujieši”;

Saliņu ģim. – z/s „Lazdukalns”;

Liepiņu ģim. – z/s „Zemgaļi”;

Nagļu ģim. – z/s „Bikas”;

Kruglovu ģim. – z/s „Glemži”;

Ārentu ģim. – z/s „Beitāni”;

Andra Avotiņa ģim. – z/s „Jau-nandrāni”;

Rutas Cīrules ģim. – z/s „Liepkal-ni”;



**1. rindā: Ineta Riemere, Inese Kļaviņa, Baiba Saliņa, Sanija Kruglova, Rīta Zariņa, Daiga Pūce, Marta Nagle, Dainis Ārents. No kreisās 2. rindā: Aronas pagasta pārvaldes vadītājs Andrejs Piekalns, Vilis Liepiņš, Vilnis Zariņš, Jānis Starčis, Raitis Gudeļonoks.**



**Kusas pamatskolas audzēkņi un pedagogi.**



**Amatierteātris „Aronieši”.**

Jāņa Starča un Daigas Pūces ģim. – z/s „Kalna Putni”;

Ainas Kļaviņas un Raita Gudeļonoka ģim. – z/s „Ķeirenes”.

Scenāriju veidoja Laila Jēkabsone, izmantojot Im. Ziedoņa tekstus.

Koncerta vadītāji Iveta Bērziņa un Andris Jansons

Komanda, kas līdzdarbojās scenārija veidošanā: Silvija Čurkste, Iveta

Kaparkalēja, Oskars Jansons, Gunārs Mednis.

Lai mūsu zemītei Latvijai ilgs, krāsains un vēsturiskiem notikumiem bagāts mūžs. Dievs svētī Latviju!

Teksts aizgūts no pasākuma scenārija, apkopojā un foto

**Laura Zariņa  
Inas Čimeres foto**



## Miķeļdienas gadatirgus fotogrāfijās

Paldies visiem pagasta cilvēkiem, kas atsaucas manam uzaicinājumam un katru gadu piedalās gadatirgus organizēšanā, ar savu produkciju iepriecina un dāvā mums pirkšanas prieku.

Liels prieks, ka pagasta tirgus katru gadu papildinās ar jaunu piedāvājuma klāstu, arī pircēju katru gadu ir aizvien vairāk.

Ja kādam ir padomā, ko vēl vajadzētu uzrunāt, lai piedalītos, tad lūdzu zvaniet man – Inai 26128485, katrs Jūsu ierosinājums ir svarīgs.

Kopā mēs varam vēl vairāk izdomāt un izdarīt!



Laimīt, mums Ziemassvētku  
mīlumu dāvā  
un svecīti, gaiši kas mirdz!  
Laimīt, mums sirsnīgā prieciņu  
ielej  
un actiņās spožumu liec!  
Laimīt, mums Ziemassvētku  
brīnumu sūti,  
lai piepildās sapnītis kluss!  
Laimīt, Tu svētkos nāc arī pati  
un svētība visiem mums būs!

Būsim līdzās cits citam, un  
atcerēsimies, ka bieži pats vērtīgā-  
kais ir mīļš smaids un īstajā brīdī  
pateikts, uzmundrinošs vārds!

Novēlu baltus un mīļus Zie-  
massvētkus kopā ar saviem tuvā-  
kajiem!

Lai Ziemassvētku brīnums  
sasilda katru sirdi, nes prieku, mī-  
lestību un gaismu katrā mājā!

Lai Jaunajā gadā piepildās  
visi Jūsu klusākie un patiesākie  
sapņi!

Ina



**Visus uzaicinu uz  
Ziemassvētku tirdziņu,  
kas notiks svētdien,  
23. decembrī  
plkst 10.00,  
Kusas sporta zālē.**

## Iniciatīva „Latvijas skolas soma” Kusas pamatskolā

„Latvijas skolas soma” ir lielākā valsts simtgades dāvana vairāk nekā 200 000 Latvijas bērniem un jauniešiem. Sākot ar 2018. gada septembri, piecus mācību semestrus pēc kārtas ikvienam mūsu valsts skolēnam tiks nodrošināta iespēja izzināt un klātienē pieredzēt Latvijas kultūras un dabas vērtības, kā arī iepazīt dažādos laikos Latvijā radītās inovācijas. „Skolas somas” aktivitātes ir mācību stundu paplašinājums, apgūstot noteiktas tēmas ārpus klases telpas. Ar katru aktivitāti saistīti noteikti uzdevumi mācību stundās.

Arī Kusas pamatskolas audzēkņi aktīvi izmanto dāvāto iespēju. Oktobra sākumā notika visas skolas ekskursija uz Daugavpili un dabas parku „Daugavas loki”. „Skolas somas” finansējums sedza ieejas biļetes Marka Rotko mākslas centrā, kur skolēni apskatīja izstādes un piedalījās nodarbībās. Pēc tam 1., 3., 4. klase apmeklēja Madonas Mākslas skolu, kur darbojās izglītojošā programmā „Madonas gailis”. 5. klase devās uz Lubānas mitrāju. 6. klase ar



9. klases skolēni pie K. Skalbes „Saulrietiem”.

lielu aizrautību noskatījās teātra izrādi „80 dienās apkārt zemeslodei” pēc Žila Verna romāna motīviem Valmieras teātrī. 7., 8. klase iepazīna latviešu kultūras darbinieku memoriālos muzejus – Kārļa Skalbes „Saulrietus”,

Emīla Dārziņa „Jāņskolu” un atraktīvo „Silmaču” muzeju. Arī 9. klase izjuta „Saulrietu” noskaņu, kā arī apmeklēja Latvijas simtgades filmu „Baltu ciltis” Madonas kinoteātrī.

Līdz ar to piešķirtais finansējums 513 eiro apmērā pilnībā izlietots skolēnu redzesloka paplašināšanā. Par to ļoti liels paldies jāsaka Aronas pagasta pārvaldei, kas visas aktivitātes atbalsta, sedzot transporta pakalpojumus.

Jāuzsver, ka mūsu skolas vecāki vienmēr ir centušies finansiāli atbalstīt izglītojošos klašu braucienus, par ko vienmēr liels prieks. „Latvijas Skolas somas” finansējums šiem centieniem ir lielisks papildinājums!

Tagad jāsāk plānot 2. semestra aktivitātes. Tiek gaidīti gan skolēnu, gan viņu vecāku priekšlikumi, kā pilnvērtīgāk piepildīt „Skolas somu”, arvien vairāk iepazīstot mūsu Latvijas kultūras, zinātnes un dabas vērtības.

**Ilona Sāre,**  
projekta koordinatore Kusas  
pamatskolā

## Svētku mirdzumā

Ziemassvētkus gaidām kā mirdzošu brīnumu pēc tumšajiem rudens mēnešiem. Šo svētku pacilājošās izjūtas rod atbalsi katrā sirsniņā.

Skolā Ziemassvētkos noslēdzas pirmais mācību pusgads. Katrs skolēns saņem liecību ar vērtējumu mācību priekšmetos. Sekmju liecība ir dokuments, kurš ļauj spriest par skolēna attieksmi pret savu pamatpieņākumu un veikt nepieciešamās korekcijas, uzsākot mācības Jaunajā gadā. Nevajadzētu pārspīlēt sacensību un olimpiāžu rezultātus, bet par atskaites punktu izvēlēties paša iepriekš iespēto. Uzlabot savu personīgo sasniegumu – tas būtu labs mērķis un izaicinājums skolēna izaugsmes ceļā.

Pirmajā mācību pusgadā esam paveikuši vienu no lielajiem skolas gada uzdevumiem – soli pa solim gājuši pretī valsts simtgades svētkiem un tos izbaudījuši ar daudzveidīgu pasākumu programmu, kā patriotisko dziesmu koncerts, „Simgades laika līnijas stāsti”,

100 jautājumu viktorīna „Latvijai 100”, 100 lietu kolekcijas un izstādes, klašu ierindas skate, lāpu gājiens, līdzdalība 18. novembra svētku sarīkojumā Lauteres kultūras namā. Aiz katras nosauktās aktivitātes stāv nopietns darbs, kuru nevar izmērīt ne stundās, ne dienās, bet par kuru mums ir patiess gandarījums. Paldies visiem iesaistītajiem pedagogiem, skolēniem, darbiniekiem, kā arī vecākiem un citiem sabiedrības pārstāvjiem par godprātīgu attieksmi!

Kusas pamatskolas 1. – 3. klase piedalījās Latvijas simtgadei veltītajā Likteņdārza sveču konkursā, kuru atbalstīja 150 klases no dažādām Latvijas skolām. Mūsu skolēni savāca 7,60 kg izlietotu sveču galu, lai no tiem varētu izliet jaunas sveces.

Pieminēšu vēl kādu valsts simtgadei veltītu pasākumu – novada skolu 9. klašu komandu erudīcijas spēli „Viss par Latviju”, kas norisinājās 7. novembrī Madonā. Mūsu skolēni J. Dzene, S. Bērtniņa un M. Dvēselītis, parādot teicamas

zināšanas, uzvarēja šajā konkursā.

Tieši pirms valsts svētkiem skolā pienāca sūtījums no Latviešu valodas aģentūras – grāmata „Kas manu tautu dara stipru”, kurā publicēti arī mūsu skolēnu – E. Muraško un A. Rubeņa – darbi. Tāpat tika iesniegti radošie domraksti jaunajam konkursam, kura temats bija „Mans bērnības stāsts”. Šo darbu autori ir S. Ozoliņa, A.J. Bagātā, A.A. Romuļa, M. Šimane, O. Jansons, K. Miklašonoks.

Simgades svētki silda atmiņas un iedvesmo jauniem mērķiem. Prieks, ka mums bijusi laime to piedzīvot.

Tā kā Ziemassvētki seko valsts simtgadei ar tik nelielu laika atstarpi, mēs tos zināmā mērā izjutīsim kā savienotos traukus – no viena izlīkušais mirdzums ieplūdis otrā. Vēlu visiem sajūst sevī šo svētku mirdzumu un ar cieņu nest to tālāk! Gaišus svētkus, veiksmīgu Jauno gadu!

**Agris Sārs,**  
Kusas pamatskolas direktors



# 100 vietas Aronas pagastā

Šā gada rudens ar savu atvasaru lutināja ikvienu, kurš mīl dabu un savu dzimto vietu. Tā vien likās, ka laika apstākļi priecājas kopā ar mums par Latvijas simtajiem svētkiem un aicina ikvienu kopīgi izbaudīt šo krāšņo un nozīmīgo laiku. Arī PII „Sprīdītis” Lienītes grupiņas bērniem rudens ir gana darbīgs laiks – ir jāizzina daudz un dažādas lietas un vietas tuvākajā apkārtnē. Tāpēc septembra priekšpēdējās nedēļas piektdienā devāmies pārgājienā uz Aronas pagasta Kusas teritorijā esošo „Kaniņkalnu”. Ceļš nav pārāk tāls, bet atbildīgs, jo pārgājienā devās Lienītes grupiņas bērni. Tas nozīmē, ka lielu spēku vajag mazākajiem, lai tiktu līdz lielākajiem, bet pacietību – lielākajiem, lai saprastu mazākos, kam solis vēl bīkls un ne tik raits kā lielākajiem.

Esot kalnā, klausījies bērnu priekā par izdevušos dienu. Bērni priecājās par redzamo ainavu – brīnījās par tālo skolu, mazliet redzamo bērnu dārzu un skaisto skatu, kas paveras raugoties no kalna. Ejot atpakaļ uz bērnu dārzu aplūkojām vēl daudz un dažādas vietas – un aplūkot tas nozīmē – apstāties un pārrunāt, atbildēt uz neskaitāmiem bērnu jautājumiem... kā rezultātā radās doma, ka bērni, kopā ar saviem vecākiem, ir bijuši dažādās Aronas pagasta vietās, vai vēl var doties baudīt atvasaru kopā ar ģimeni kādā no pagasta vietām un atnest foto, kas parāda šo īpašo pagasta vietu. Ja jau Latvijai ir simts, tad kāpēc Aronas pagastam nevar būt 100 skaistas vietas? Nav nozīmes, ka vieta atkārtojas – svarīgs ir skatījums uz šo vietu.

Tāpēc mēs, Lienītes grupas audzinātājas, aicinājām iesaistīties grupas vecākus zibakcijā „100 vietas Aronas pagastā,” un atnest mums fotogrāfijas, kurās redzama kāda no Aronas pagasta vietām, kura apmeklēta kopā ar ģimeni. Tā var būt lauku māja, mežs, pļava, kalns, skaists skats, dzīvoklis, pagasta iestāde, koks – jebkas, kas ir Aronas pagastam piederīgs.

Ticiet vai nē – bet mums izdevās! Mums ir bilžu galerija „100 vietas Aronas pagastā,” kas ir apskatāma, Kusas PII „Sprīdītis,” II stāva gaitenī, ejot uz PII zāli. Mēs, audzītes, gribam



*Kaniņkalna pašā virsotnē.*



*Pie mūsu skatstā Kaijnieka.*

teikt milzīgu paldies visiem vecākiem, kas atnesa kaut vienu, divas, trīs, piecas, pat 20 un 30 fotogrāfijas, lai šī zibakcija notiktu. Bez Jums tas nebūtu iespējams! Esam pateicīgas par tik atsaucīgiem vecākiem! Paldies, ka mīlat savus bērnus, savu pagastu, un savu bērnu dārzu!

Audzinātāju vārdā, **Lilita Bikerniece**,  
Lienītes grupas skolotāja



*Zibakcija 100 vietas Aronas pagastā.*



## Pirmsskolēni brauc ekskursijā

Lielākā daļa pirmsskolas izglītības iestādes „Sprīdītis” Lienītes grupas bērnu līdz šim nekad nebija bijuši Lauterē. Tādēļ kādā rudenīgā dienā nolēmām apciemot šo mūsu pagasta ciematu un satikt cilvēkus tajā. Laika apstākļi tajā dienā bija sadumpojušies pret mums, un visu apkārtni klāja bieža migla. Diemžēl tāpēc nevarējām apskatīt skaisto ainavu, kas paveras uz Lauteres ezeru un gleznaino muižas parku. Toties mums noveicās, Rudītes trušiem bija lieliska apetīte un viņi bez aizspriedumiem pret tik lielu barotāju pulku, tiesāja burkānu pēc burkāna un pa virsu uzkoda pa kādam samtenes ziedam. Tikai neliela daļa bērnu iepriekš bija redzējuši dzīvu trusi, tāpēc sajūsma par jauko Rudītes „saimi” bija patiesa.

Nākošais pieturas punkts mūsu izziņojumā ekskursijā bija dārznieces Sigitas saimniecība. Te nu mūs gaidīja ne tikai patīkamais, bet arī lietderīgais. Bērni paši dīkstēja lasīt raženās rudens avenes. Galvenais uzdevums bija lasīt pašu puncīšos, bet, lai būtu arī gandarījums, audzītes izdalīja mazus spainīšus, kuros pēc puncīša piepildīšanas varēja ielasīt arī līdzī. Avenu ceri sniedzās krietni pāri bērnu galvām un viņiem bija sajūta kā atrodies avenue tunelī. Dažam spainītis pildījās diezgan cītīgi, citam nē, bet puncīšiem gan katram tika gardumiņš.



*Pie dārznieces Sigitas.  
Visgardākās avenes ir ar  
pašu rokām salasītās.*



*Rudītes pagalmā. Nevar  
zināt, kuram lielāks prieks  
par burkāniem – trušiem vai  
bērniem.*

Pieaugušie ielasīja spainī, lai varētu pacienāt mazās grupas bērnus, kuriem šāds izbrauciens vēl būtu pārāk grūts.

Noslēgumā ar gandarījumu secinājām, ka tepat, mūsu pagastā varam satikt lieliskus cilvēkus, gūt pozitīvas emocijas un arī dzīves pieredzi. Kā zinām, viss, ko apgūstam bērnībā, veido lielu daļu no mūsu priekšstata par lietu kārtību. Vēlreiz liels paldies mūsu ekskursiju vadītājām: trušu saimniecības turētājai Rudītei un lieliskajai dārzniecei Sigitai. Nākamgad brauksim atkal!

Lai varam panest to,  
ko paceļam.  
Lai spējam sasniegt to,  
ko iececam.  
Lai daudz mēs labu  
darbu padarām.  
Lai sirsnībā un  
saticībā dzīvijam.

/V. Kokle-Līviņa/



*Lai baltā sniega tīrība dāvā  
ticību sev un ticību labajam citos  
cilvēkos!*

*Lai stipras, kuplas un laimīgas  
ģimenes Aronas pagastā 2019.  
gadā!*

*Ģimeniskus vētkus!*

*S. Čurkste,  
PII „Sprīdītis” vadītāja*

### MC „1. stāvs”

## MC „1. stāvs” raibumi

**Es izaugu goda vīrs  
No veciem cilvēkiem;  
Man izšuva goda kreklu  
No veciem maisiņiem.**

*/Viesiena/*

Ļoti bieži savās darba gaitās esmu smēlusies idejas un gara spēku latviešu tautasdziesmās, kurās var atrast visu cilvēka mūža gājumu no dzimšanas brīža līdz aiziešanai mūžībā. Aronas pagasta apdzīvotajās vietās ir pierakstītas vairāk nekā 100 latviešu tautasdziesmas, kurās ir attēlots darba tikums, savstarpējās attiecības, dabas skaistums. Paldies Kusas bibliotēkas vadītājai Solveigai Sārei, kura dalījās ar saviem pierakstiem, kuros izrakstītas mūsu pagasta teritorijā pierakstītās tautasdziesmas. Tikko esam nosvinējuši Latvijas 100. dzimšanas dienu – cits skaļāk, cits klusāk, cits lielā



burzmā, cits savā ģimenes lokā, bet ikviens, kurš ir piedzīvojis šos svētkus, var būt pateicīgs mūsu senčiem, viņu darba tikumam, viņu atstātajam kultūras un vēstures mantojumam.

Pēdējos 5 gadus no Latvijas 100 gadiem Aronas pagastā aktīvi darbojies Multifunkcionālais centrs „1. stāvs”

ciešā sadarbībā ar biedrību „ARONAS PĪLĀDZIS”. Esam realizējuši vietējas un starptautiskas nozīmes projektus – kopumā tie ir 20 projekti, matemātiski rēķinot, vidēji 4 projekti katrā darbības gadā. MC „1. stāvs” 2013. gadā izveidoja ar mērķi veicināt starppaaudžu sadarbību Aronas pagastā, pilnveidojot brīvā

laika pavadīšanas iespējas jebkura vecuma cilvēkam. Atskatoties uz šiem 5 gadiem, ar lepmumu varu teikt, ka godam esam gājuši šo ceļu! Lai arī 2018. gadu esam pavadījuši kā Madonas novada labākais Jauniešu centrs, vienmēr esmu uzsvērusi, ka esam centrs ikvienam neatkarīgi no viņa gadu skaita.

**Kura smilga kupli auga,  
Tai rasiņa ilgi stāvs;  
Kura meita daiļa bija,  
To ļautiņi daudzinaja.**

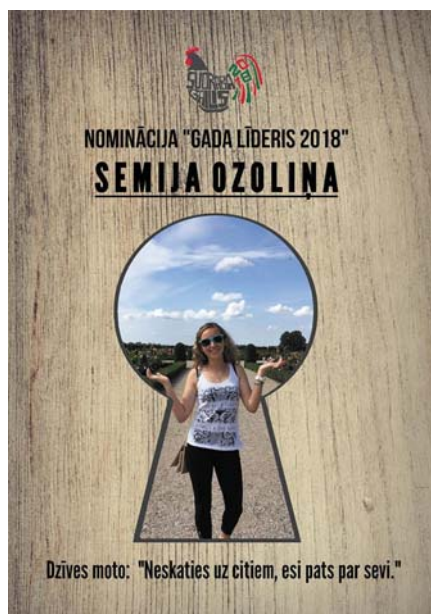
/Viesiena/

Pavisam drīz Sudraba Gailis (Madonas novada Jaunatnes lietu gada balva 2018 tiks/tika pasniegta 30. novembrī Dzelzavas kultūras namā) no MC „1. stāvs” ceļos uz kādu citu Madonas novada vietu, kas ir atbalstoša un interesanta jauniešiem. Esmu priecīga un lepna, ka starp daudzajiem nominantiem ir pamanīta Kusas pamatskolas 9. klases skolniece Semija Ozoliņa, kura izvirzīta Madonas novada Jaunatnes lietu gada balvai nominācijā „Līderis 2018” – Kusas pamatskolas skolēnu līdzpārvaldes līdere, kura aktīvi darbojas arī MC „1. stāvs”. Semija ir ļoti aktīva, atbildīga, radoša jaunie, kas vairāku gadu garumā ir darbojusies Kusas pamatskolas līdzpārvaldē gan kā aktīva dalībiece, gan kā vadītāja. Bez Semijas aktivitātes Kusas skolā nebūtu notikuši vairāki interesanti pasākumi, kuros ir iesaistīti gan skolēni, gan skolotāji, gan vecāki. Viņa ir organizējusi Krāsu nedēļas, Popielu un daudzus citus pasākumus. Arī MC „1. stāvs” Semija ir viena no aktīvākajām jauniešiem, kura ir organizējusi Karaoke vakaru. Semija, lai veicas arī turpmāk!

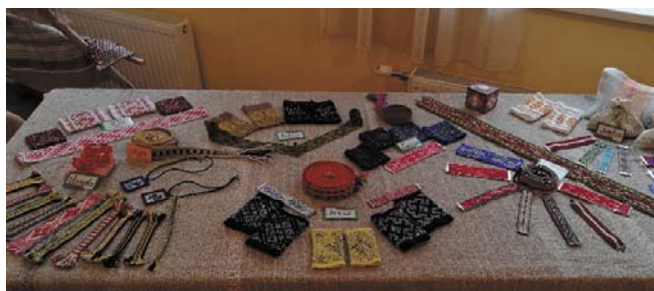
**Aiz tā purva, gara meža,  
Tur aug mana ligaviņa;  
Ar zīlīti vēsti laižu,  
Lai darina sedzentiņu.**

/Kusa/

Katram cilvēkam dzīve dod dažādas iespējas, prasmes, zināšanas un iemaņas, ko apgūt gan bērnībā, gan skolā, gan vēlāk pieaugušo dzīvē. Patiesi prieks par to, ka ar savām bērnībā apgūtajām aušanas prasēm omammas mājās Kraukļos, esmu aizrāvusi mūsu pagasta (ne tikai) audējas, kuras aktīvi darbojušās Lauku atbalsta dienesta projektu realizēšanā, kuros varējām apgūt un joprojām turpinām apgūt – kā pašas teicām 2.



kursā – aušanas prasmes, kurām šogad projektā „Rokdarbu vācelīte” vēl klāt nāk balto un krāsaino izšūšanas darbu apguve. Nemaz jau nav jālūkojas pāri purviem un mežiem, audējas Kusā un Zelgauskā aktīvi darbojas ceturtdienās, kad pie mums brauc gan Inese Mailīte, gan Vanda Podiņa, bet aušanas prasmes var apgūt arī citā laikā, vien jānāk un jāizrāda vēlme to darīt. Zelgauskā audējas ir ieguvušas vēl 2 stellas, ir salaboti un uzstādīti velku koki – atliek vien darboties un apgūt aizvien jaunas prasmes. Zelgauskas audēju austais lupatu dekis rotāja skatuvi Lauteres kultūras namā



svētku pasākumā, arī foajē izkārtotā ceļojošā izstādē „RAKSTU RAKSTIEM IZ-RAKSTĪJU!” noslēdza savu ceļu Aronas pagastā. Paldies audējām par ieguldīto darbu izstādes tapšanā!

**Ko tu raudi, ligaviņa,  
Sāls, maizītes paēduse?  
Kā man bija neraudāt –  
Mīla vārda nedzirdēju.**

/Viesiena/

Ikdienas rūpes un steiga ir ieviesusi diezgan skarbas līnijas savstarpējās attiecībās, kurās trūkst mīluma, sirdsiltuma, labu vārdu. Kā redzat, par to arī teikts tautasdziesmā, varam būt pārtikuši, paēduši, bet ar to vien nepietiek, lai mēs justos labi... Ļoti daudz sociālajos tīklos ir pieejami dažādi citāti par dzīves vērtībām, par savstarpējām attiecībām, daudzi no mums spiež podziņu „Patīk”, bet vai ir tā, ka mēs par to domājam arī attiecībā uz sevi? Par sevi sākam domāt tikai tad (labākajā gadījumā), kad esam piedzīvojuši kādu zaudējumu, taču līdz tam skrienam ikdienas darbos, aizmirstot (bet varbūt arī negribot...) pateikt kādu labu vārdu kolēģiem, saviem līdzcilvēkiem, savai ģimenei un bērniem, kuri bieži vien visvairāk cieš no mūsu mūžīgās skriešanas. Apskausim un mīlu vārdu biežāk teiksim saviem vistuvākajiem cilvēkiem, domāsim par tiem, kuri spiesti dzīvot un strādāt svešumā, priecāsimies par labiem darbiem, skaudību un neiecietību atstāsim kā „bēdu zem akmeņa”...

**Lai Ziemassvētki ir ceļš uz  
mīlestību un laimi,  
labām domām un labiem  
darbiem!**

**Lai Ziemassvētku  
vakars nes mieru un  
gaišu prieku, bet  
Jaunā gada rīts  
dod spēku jauniem  
darbiem un  
sasniegumiem!**

**Lai Jaunais gads  
paver durvis  
jaunām virsotnēm,  
lieliem  
izaicinājumiem,  
drosmīgām idejām!**

**Uz tikšanos Latvijas  
otrajā gadsimtā,  
Iveta**





# Prātus saviļņo jūra jeb kruīzs uz Stokholmu

Atzīmēt Starptautisko senioru dienu un ļauties jūras ceļojuma burvībai kruīzā, ar īpaši izstrādātu programmu uz kuģa „Izabella”, uz Stokholmu devās Madonas novada senioru grupa no dažādiem pagastiem. Braucienā piedalījās arī seniori, kas pārvietojās ar kūriņu palīdzību, arī ratiņ krēsls, lai tikai izbaudītu kopā būšanu citos apstākļos. Mūsu grupā bija seniore, kas brauca jau desmito reizi, kaut arī ar veselības problēmām. Galvenais mums bija – kopā būšanas prieks un jaunu emociju gūšana.

Brauciens 1. oktobrī iesākās ar kuģa iepazīšanu, tā lielajiem un plašajiem apartamentiem, ka viens otrs apmaldījās. Izstaigājām visus 11 stāvus, otrajā dienā jau izmantojām liftu. Mūsu kajīte atradās 6. stāvā. Esot uz kuģa, jutos, ka esmu lielā pilsētā, kurā ir viss iespējams.

2. oktobrī, tuvojoties Stokholmai, varēja redzēt klinšaino salu daudzveidību (pēc gides stāstījuma to ir 3000), uz kurām dzīvo cilvēki. Stokholmā devāmies ekskursijā uz Millesgarden skulptūru parku un mākslas muzeju, kas ir tēlnieka Karla Milles un viņa sievas Olgas Milles mājvieta. Parks izveidots uz terasēm un tajā izvietots mākslas muzejs ar tēlnieka skulptūrām. No parka paveras lielisks skats uz pilsētu.

Iepazinām arī vienu no Stokholmas salām Lidingo, kā arī karalisko Stokholmu un tās skaistās vietas. Redzot klinšu veidojumus, Agrim Sāram, mūsu māksliniekam, būtu ko teikt un jūras viļņu putu mežģiņu rakstus, kas izveidojās kuģim šķēlot viļņus, Zelgauskas čaklās rokdarbnieces tūlīt uztamborētu. Stundām varētu lūkoties šajās putu rotaļās. Cik tas bija relaksējoši un patīkami! Daba liek cilvēkam apstāties, ieskatīties un priecāties par tās piedāvāto, neatkārtojamo skaistumu, ko var izbaudīt par velti, tikai jāprot saskatīt.

Divus vakarus uz kuģa Olga Drege, izcilā un leģendārā teātra aktrise, svinēja savu 80 gadu jubileju un tai par godu tika rīkoti vērienīgi koncerti kopā ar draugiem, kolēģiem,



**1. oktobrī uz kuģa Izabella klāja kopā ar daudziem grupas dalībniekiem.**



**Mūsu kuģis Izabella.**

novadniekiem. Visi stāstījumi vijās ar Olgas un Paukstello dziesmām un dejām, ko papildināja Jura Strengas, Ērika Hānberga, Aijas Dzērves atklātās sarunas. Atmosfēra pacilājoša, emocijām bagāta. Uz kuģa baudījām dejas, dzīvās mūzikas grupas „Lustīgais blūmizers” pavadībā, dziedājām kopā ar aktieriem. Atsevišķā telpā varējām dziedāt karaoki.

Noslēgumā vēlos atgādināt ikvienam, ka jādzīvo harmonijā ar sevi un apkārtni. Jācenšas redzēt, domāt, gribēt un varēt, ko nevar aizstāt neviens medikaments. Tu vari pats sev kļūt par dakteri. Vai tas nav feini? Noliksim malā ikdienas čikstēšanu,

sakārtosim domāšanu veselīgā virzienā, redzēt vairāk un tālāk. Atvērsies skatiens plašāks, lielāks un gaišāks, kļūsi cits cilvēks, ko tu varbūt skatoties uz sevi no malas būtu gribējis. Izmantojiet katru piedāvājumu, izaicinājumu. Nebaidieties, ja gribēsiet, tad arī varēsiet, jo varēšana ir lielāka par nevarību. Izmantojiet to savā labā. Būs daudz skaistu un gaišu mirkļu dzīvē, jo katrs labs mirklis mūsu vecumā ir bagātība, jo viņu vairāk, jo bagātāki esam.

Ceļosim un stiprināsim savu gara spēku!

**Dzidra Petrova**  
*Foto no personīgā arhīva*



# Hāga atver durvis pilnveides iespējām

Jauns, darbīgs un pa dzīvi vienmēr ar smaidu, jauniem piedzīvojumiem pretī traucas Edgars Kalniņš, kuram šobrīd ir 20 gadi. Mācījies Kusas pamatskolā, paralēli tam iestājies Jāņa Norviļa Madonas mūzikas skolā, klavieru klasē, pēc pamatskolas devās mācīties Madonas Valsts ģimnāzijā. Aktīvi līdzdarbojies teātra sporta „IemilēTS” studijā, kādu laiku vadījis Madonas novada jauniešu domi. Vēlāk nodibināja jauniešu biedrību „Jaunieši Madonai”, kura vēl joprojām palīdz jauniešiem realizēt projektus un nometnes, lai arī pats pašlaik dzīvo Hāgā.

Ar nostalgiju un patīkamām atmiņās dalās Edgars: „Kusa ir mājas ar sirds siltumu, ģimeni, draugiem un svaigu gaisu, garām pastaigām. Tā ir arī vieta, kur, var nebeidzami un ilgstoši ieslīgt nostalgijā par bijušo, par padarīto, un sapņoto. MC „1. stāvs” ar filmu vakariem, pasākumiem. Tā ir arī vieta, kur tā nopietni iesākās aktīvā darbošanās un iesaistīšanās jauniešu dzīvē!”

Kādā divi tūkstoši (Dievs vien atceras, kurā gadā) ēnu dienā devies pie kinostudijas. „Platforma Film” vadītāja, mūziķa un režisora Aigara Graubas. Skaidri nezinot, kur ceļš vedīs, kurp dosies mācīties, izlēma paeksperimentēt ar filmu industriju. Aizraujošais stāstījums palīdzēja skaidri nonākt pie atklāsmes, ka filmu veidošana ir domāta tieši viņam! Režisors ieteica mācīties ārzemēs, jo „kamēr jauns, tikmēr jāapspriens pasaule”, Latvijā nav perspektīvu iespēju apgūt filmu režiju, izņemot reizi piecos gados, kad Latvijas Kultūras akadēmija piedāvā šādu kursu. Nīderlande ir salīdzinoši lēta valsts, kur studēt, jo studiju maksa ir ļoti līdzīga Latvijas augstskolu maksai. BET! Ir viens BET. Edgars nebija rēķinājis ar ikdienas



*Ar draugiem Latvijā nometņu maratona vidū.*



*Latviešiem, turklāt vēl draugiem latviešiem prieks satikties Hāgā.*

dzīves dārdzību un jāatzīst, kā tā ir sāpīga tēma. Paralēli mācībām cenšas piestrādāt divos darbos. Dabūjis Nīderlandes studiju kredītu, kas būs jāatmaksā, taču ar 0% likmi. Vecāki palīdz, cik var. Diemžēl pa kafejnīcām staigāt īsti nebūs pa kabatai. Skolas maksa ir ap 2000 eiro gadā, istaba, ko irē – 300 eiro mēnesī. Ēst un apģērbties arī ir vajadzība. Droši vien, Latvijā studējot, varētu paņemt ievārijumus un kartupeļus no mājām.

Pati pilsēta Hāga ir ļoti tīra, skaista pilsēta, Ziemeļjūra 20 minūšu attālumā. Skola moderna gandrīz visi pasniedzēji ir savas jomas profesionāli ar praktisko pieredzi izklaides industrijā. Daži pat atceļojuši no ASV, lai mācītu studentus. Pirms došanās uz Nīder-

landi Madonas Valsts ģimnāzijā viesojās pasniedzēji no Nīderlandes skolām, kuri deva praktiskus padomus un izmantojamus resursus, lai visa tā lielā dzīves pārvākšanās noritētu gludāk. Šis nu dien esot bijis kāds speciāls sūtījums no pašām debesīm. Tad nu steidzot kārtot IELTS angļu valodas eksāmenu, tulkoju visas vidusskolas liecības, lai vispār uzņemtu. Pēc mēnešiem, sagaidot atbildi, papīri skaistā drukā rādīja – uzņemts trijās augstskolās. Tad galvenais bija izlemt un doties plašajā pasaulē. Un te nu viņš ir – Hāgā ar visām savām iespējām filmu industrijā. Komforta zona pamatīgi patraucēta – nākas iejusties, pielāgoties jaunam dzīves ritējumam. Turklāt, izdevies uzmeklēt Latviešu kori Nīderlandē – „Ziemeļjūra”, jo bez dziesmas nevar!

Skola, kurā apgūst zināšanas, ir Inholland University of Applied sciences, kurai ir vairāki atzari Nīderlandes pilsētās. Studē internacionālo mēdiju un izklaides menedžmentu ar novirzienu uz kino mākslu. Nākamajā semestrī sāksies darbs ar īstām kompānijām,

kur, mentoru un pasniedzēju vadītāju atbalstīti, centīsies ieplūst darba vidē, paplašināt kontaktu loku. Skolā ir praktiskie, teorētiskie darbi un eksāmeni. Visu, ko iemāca lekcijās, uzreiz pielieto projektos, tas norit paralēli. Šobrīd skola pieņēmusi Edgaru darbā par kameras vīru, video montētāju – tā teikt „promo” studentu. Par brīvo laiku dažreiz var pat nesapņot. Šķiet, ka izvēle zemapziņā klejojusi jau Laimas Vanagas vadītājā teātra pulciņā Kusas pamatskolā, jo vienmēr vēlēties izprast filmas veidošanas principus, tas ieinteresēja.

Jautāju, kas ir viņa mērķi saistībā ar profesiju? Atbilde skan tālredzīgi un ar ambīcijām, jo katra topošā režisora sapnis esot Holivuda! Arī



Edgaram, protams. Tam lielajam mērķim, kuram priekšā vēl bieži mākoņi, seko tādi kā kāpņu mērķīši, kas tad nobruģē to ceļu turp. Nepieciešams atrast perspektīvu prakses vietu, lai veidotu pats savas īsfilmas, praktiska piedalīšanās filmēšanas vidē, redzēt kā tas notiek. Šaubas arī nepamet, kā jau tas ir parasti. Vispārīgiem stereotipiem – šajā jomā nevar nopelnīt, viss ir neorganizēts, bohēma utt. Kad šovasar viesojies Andreja Ēķa filmas „Klases salidojums” filmēšanas laukumā, visi šie stereotipi sabrukuši. Filmēšanas laikā valda kārtība, katrs mazākais cilvēciņš zina savu vietu hierarhijā, visam jānotiek pēc plāna pa minūtēm. Edgaram bijusi negaidīta iespēja skraidīt apkārt ar rāciju un koordinēt sīkumus, tas esot daudz priekš pirmās reizes un zaļa gurķa Rīgas laukumā.

Skatoties uz Edgaru, nepamet sajūta, ka viņš būtu labs piemērs mūsdienu jauniešiem. Ar savu jauneklību, degsmi ir sasniedzis sev vēlamos mērķus, un guvis atzinīgu novērtējumu par padarīto. Runājot par sasniegumiem, Edgars atbild: „mēģinu nesēdēt uz panākumiem, bet iegūt jaunus! Tikko skolā noritējusi apbalvošanas ceremonija, kurā pasniegts „propedeuse” diploms, kas nozīmē, ka ar labiem panākumiem esmu pabeidzis programmas pirmo soli. Jauki bija būt vienam no tiem, jo kopā bija septiņi diplomu saņēmēji. Ir jācenšas būt labākajam!” Pagājušajā gadā Edgars pārstāvēja Latvijas jauniešus Globālajā Jauniešu forumā Taipejā, Taivānā. Milzīga pieredze, jauni draugi un Āzija nedaudz iepazīta. Kā mēs zinām, viss sākas ar mazumiņu. 2015. un 2016. gadā, Madonas novada jaunatnes apbalvošanas ceremonijā, saņēmis „Gada līderis” titulu. Līderis nav spēja būt labākam par citiem. Līderis ir spēja visus citus iedvesmot būt labākiem!

Katram cilvēkam ir savas vadošas rakstura īpašības, kuras palīdz dzīvī virzīties uz priekšu un sasniegt savus sapņus. Edgaram tādas ir vairākas: neatlaidība, draudzīgums, spēja paklusēt, kur runāt nav nepieciešams. Tās nūdien ir tās izdzīvošanas īpašības, kas palīdz visur.

Cik labi, ka ir klasesbiedri un

draugi no pagājušā gada Hāgā, kas šobrīd sazinā ar „Platforma Film” kompāniju ir morālais atbalsts, palīdzība, kā virzīties uz priekšu. Protams, lieki pieminēt, ka tā ir ģimene, vecmamma, kuri palīdzību un mierinājumu neatteiks. Jaunatnes jomā Indra, Iveta, Vivita. Latvijas draugi, kas ikdienā, kaut ar vienkāršiem Snapchat attēliem un ziņām uzmundrina. Tiesa, aizbraucot tātumā, isti draugi patiesi izkristalizējušies, citi aizplūst līdz ar atmiņām. No sirds savus pateicības vārdus Edgars sūta visiem, kas stiprina, atbalsta un „piesien” pie Latvijas! Jo Latvija, galvenokārt, ir mājas un cilvēki, kas to veido!

„Ja es būtu valodnieks un filozofs, noteikti vārdu „mērķis” un „rezultāti” definīcijā iekļautu vārdu „grūtības”. Tas ir dabiski. Atrast dzīvokli vienā no Eiropas vispārāpdzīvotākajām valstīm, visi ikdienas sīkumi – nodokļi, maksājumi – „pieauguša cilvēka dzīve”, diemžēl skolā šādu priekšmetu nemāca, un pašiem jākuļas, kā māc. Bet skolas un citos darbos vienmēr pārdomāju, plānoju un izdaru darbus – tas nesagādā vairāk grūtības kā vidusskolā. Protams, ar katru gadu latīņa ceļas. Arī vientuļie rudenis vakari – tādi ir visiem – liek iegrimt pārdomās par visu no tēmas „kā būtu, ja būtu”. Ne tikai Latvijā, visā pasaulē konkurence ir liela, kas liek neapstāties un darīt visu, cik vien labi vari”.

Ceļš uz Latviju atved skolas brīvdienas, pirmais, ko izdara atbraucot uz Latviju – vērojot cilvēkus. Edgars atzīst, ka Nīderlandē cilvēki ir laipnāki kā Latvijā. „Reiz, kad kāpu ārā no lidmašīnas, Nīderlandes stjuartes laipni atvadījās, līdz ko spēru soli uz Latvijas zemītes, kāds darbinieks uzkliedza – nu kur tad tu tagad vilksies? Šī cilvēku attieksme – skarba vai brīdinoša – vienmēr liek man sajusties, ka esmu te. Katra reize mājās ir citādāka. Citreiz skrienu uz forumiem, strādā nometnēs, apciemoju draugus, vai vienkārši ieslēdzas mājās un baudu laiku ar ģimeni”.

Ir grūti salīdzināt. Nīderlande liekas daudz stabilāka ekonomikas, iekšējo sistēmu un birokrātijas ziņā. Šķiet, ka gandrīz katrs solis viņu sistēmās ir izstrādāts. Kaut gan Latvijā nav nācies tik ļoti risināt visas prob-

lēmas pašam, bet cilvēki gan šķiet laipnāki, bet tajā pat laikā striktāki. Daba, ceļi, infrastruktūra sakoptāka. Nīderlandē galvenais pārvietošanās līdzeklis ir vilciens. Autobusi ir videi nedraudzīgi, lēni un neērti lietojami. Tiesa, ar internacionālajiem klasesbiedriem dažreiz kopā var pasmierties, ka nīderlandieši nezina, kam domāta virtuve. Brokastīs pārslas, pusdienās „sendvičs” un vakarā frī kartupeļi ar kroketiem. Krokets ir panēta smalki samalta gaļa, kas atgādina šķidrumu ar kartupeļiem un vēl sazina ko. Ļoti populāra, diezgan garšīga. Viņi ir jūrasbraucēju tauta, zivis te ir cieņā un šī iemesla dēļ viņiem pieder pāris no Karību salām. Bet Latvija ir mājas. Un pat tik attīstīta valsts kā Nīderlande nobāl Latvijas dabas, klusuma, svaiga gaisa priekšā. Latvija ir mājas. Miers, drošība, dziesma, deja, cilvēce, tie esam mēs tik īpaši.

Šobrīd ir ļoti grūti prognozēt kurp ceļš vedīs. Vēl priekšā prakse, pieredzes apmaiņa, dažādi projekti. Nenoliedzami, Latvijas kino sfērai vēl ir daudz kur augt. Šobrīd valsts fokusējas uz tehniskām lietām, tur neko nevar darīt. Daudzas profesijas tagad aizstāj datorizētas sistēmas, bet izklaides un kino industrija vienmēr pastāvēs. Jo emocijas un mākslu nevar radīt neviena mašīna un to aizstāt.

Moto, kas virza uz priekšu? Cik dzīves grūtību, tik moto. Dzīvē ir kāpumi un kritumi. Atrodies zemākajā punktā, priecājas, jo zina, ka priekšā gaida kāpums. Jautājums tikai – pēc cik ilga laika! Galvenais, lai nav vienmuļības, dziļas rutīnas. To paciest ir ļoti grūti. Katru dienu pārņem vēlme dzīvot nedaudz citādāku!

„Kā jau radošās industrijas studenti, pagastam novēlu aktīvāku kultūras un pasākumu dzīvi. Zinu, vienmēr šķiet, ka nav, kas iet uz pasākumiem. Būs pasākumi, kvalitāte, būs nācēji. Un šo gan noteikti varu teikt droši – aktīva sabiedrība kļūst laimīga sabiedrība! Priecīgus svētkus, un Laimīgu 2019. gadu ar skatu nākotnē!”

**Edgaru iztaujāja  
Laura Zariņa**



# Pietura...

„Pietura” pietāj decembrī, gada noslēdzošajā mēnesī. Atkal esam par gadu kļuvuši gudrāki, pieredzējušāki un vērtīgāki, bet ja padomā, tad katra cilvēka gada sākums ir atšķirīgos savos laikos, gadalaikos. Šajā tikšanās reizē ciemosimies pie mūsu pagasta rudens jubilāriem.

## Andra Šnucīte – 85

Pie Andras ciemošanās sanāk diezgan regulāras gan vīra, gan kāzu un viņas pašas jubilejās, tāpēc nav manāma laika ietekme – tas pats smaids, tā pati viesmīlība, tas pats mierīgais dzīves ritums, tas pats dzimtas spēks!



## Velta Miezīte – 80

Labsirdīga, omulīga, varbūt mazliet stingra, bet īsta – tā varētu raksturot Veltu. Viņa prot priecāties par mazām, ikdienišķi skaistām lietām. Zeme, lauki – Veltas iedvesma avots, kas ir ielikts šūpulī, jo jubilāre ir dzimusi melderu ģimenē. Dēla klātesamība domās, tikšanās reizēs ienes ikdienā mīlestības krāsas.



## Andrejs Rozenbergs – 75

Kā ir dzīvot un sajūst senču spēku vectēva, tēva celtajā mājā, kur katrai lietai, vietai ir īpaša vērtība – to zina Andrejs. Jubilārs ir sevi apliecinājis kā prasmīgs šoferis, pārvaldot gan balķu vedēja, gan autobusa, gan kravas mašīnas stūri. Tagad ir mājāsaimniecības pārvaldnieks un tiek galā ar mājas darbiem, vistām, aitām un kazām. Ģimenes, kaimiņu attiecības ir sirsnīgas, draudzīgas un izpalīdzīgas.



## Jānis Breidaks – 85

Jānis ir no Daugavpils pusēs – Višķiem, armija, darbs – tās ir atmiņas, šodienā ir atbalstošā ģimene un rīti, kas sākas harmonijā ar kafijas un medus tasi, kas dot spēku dienai un darāmajiem darbiņiem. Viņa cēlā stāja un mierpilnais smaids stāv pāri Jāņa gadiem, tā, ka tie kļūst tik vienkārši un pašsaprotami.



## Erna Kuzmane – 90

Manuprāt jebkurš cilvēks, kurš piedzīvojis kara šausmas, īstu nabadzību, darba smagumu no bērnības, prot novērtēt dzīvi, mieru un spēj atrast savu vietu, savu piepildījumu – tā varētu teikt arī par Ernu. Viņas bērnības zeme ir Liezere, bet mūsējā ir jau vairākus gadu desmitus. Deja, dziesma Ernās sirds sabiedrotie ir visu mūžu un joprojām viņas balss skan Madonas korī.



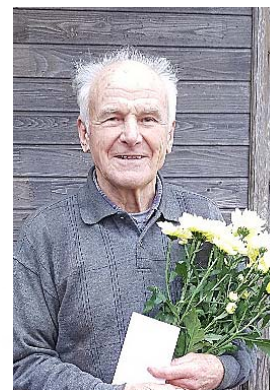
## Anna Auziņa – 80

Te Annai dzīvē prieks, te izmisums, te izlīdzinājuma sajūta caur bērnu, mazbērnu, mazmazbērnu siltumu. Jubilārei piemīt sirsnība, šarms, vēlība pret līdzcilvēkiem, viņa prot kopt attiecības ar darba biedriem un prot radīt sirsnīguma noskaņu. Viss darba mūžs pieder Kusas Krējotavai un tai joprojām Anna ir uzticīga.



## Zintauts Purviņš – 85

Ne kur nav tik labi kā mājās – tā varētu teikt par Zintautu, jo dzīves ceļš ir atvedis mājās kopš īpašuma atgūšanas. Ar savu plašo zināšanu spektru un tikai ar saviem spēkiem viņš ir uzcēlis savu spēka un siltuma namu, kurā var atgūt enerģiju, prieku jaunai dienai, darbam.



## Monika Dobule – 85

Monika ir ģimenes cilvēks, ģimenes pavarda uzturētāja un sargātāja, bet, kad liktenis veic savas korekcijas, tad atliek izturēt un Monikas izturība ir viņas dzīves stabilitāte. Savs stūritis, sava puķu dobe, savs dārziņš, savi bērni un mazbērni ir viņas prieks, mīlestība un patvērums un kaut kur tajā visā arī dziesmai ir sava vieta.





**Ēvalds Kančs – 85**

Intelektuāls, nosvērts, tak-  
tisks, iekšēji stabils – tādas bija  
pirmās asociācijas tiekoties ar  
Ēvaldu. Mīl savu zemi, ir Lat-  
vijas patriots un nesis stingri  
savu pārliecību par latviskumu  
arī caur laikiem kad tas bija  
liegts un, šķiet, ka tas ir mā-  
cēts nodot savām nākamajām  
paaudzēm. Darba pamatīgums  
un ģimeniskums strāvoja mūsu  
tikšanās reizē, jo tā noteikti ir  
viņa pamatvērtība.

**Roberts Naglis – 80**

Starp mūsu satikšanās ir  
pagājis viens gadu desmits, bet  
ir sajūta, ka viss ir tieši tāpat.  
Roberts atstāj par sevi godīgu,  
ar nopietnu attieksmi pret visu,  
cilvēka iespaidu. Tic saviem spē-  
kiem, ar rāmumu piepilda ikdie-  
nu. Interese par politiku piedod  
dzīvei asumu, savukārt ģime-  
ne, kaimiņi – drošību un sirds  
siltuma starojumu.

**Jānis Skuja – 75**

Jautrs, asprātīgs un dzīves  
izaicinājumus izlīdzina ar hu-  
moru. Jānis ir piedzīvojis sma-  
gu, bīstamu darbu gan baļķu  
pludināšanā, gan Černobiļas  
draudus, bet visam pāri viņš  
stāv ar savu pozitīvismu. Jubilā-  
ra vaļasprieks ir makšķerēšana,  
par ko varētu dzirdēt neskaitā-  
mus stāstus. Jānis ir padomde-  
vējs mazbērniem, gādīgs tēvs  
un vīrs.

**Olga un Jānis  
Lapsiņi –  
50 – kāzu  
jubileja**

Meitu lepnums, prieks  
un ģimeniskuma  
paraugs!

**Astrīda Vilciņa – 75**

Astrīdas zilo acu mirdzums  
miglaina dienā bija kā prie-  
ka dzirksts. Viņas sabiedrotie  
darba gados bija cipari, skait-  
ļi, tabulas un grāmatvedības  
atskaites, ko precīzi un atbil-  
dīgi kontrolēja. Kad pienāca  
laiks atpūsties, viņa izvēlējās  
turpināt strādāt savā ģimenes  
saimniecībā, kurā liels atbalsts  
ir vīrs un meitas. Kaut gan reizēm gribētos atpūsties, to-  
mēr pienākuma apziņa ir spēcīgāka. Astrīdai krustvārdu  
mīklu minēšana ir kā atpūta un prāta asināšana.

**Trūta Krūze – 80**

Trūtu, jeb kā savējie viņu  
sauc – Rutu, var atpazīt pēc  
viņas cēlās gaitas ar pašcieņu.  
Trūtas vārdos ir dzirdams mai-  
gums, rāmums un sirsnība.  
Jubilāre ir bijusi pārdevēja un  
grāmatvede, savu darbu vei-  
kusi no sirds un pamatīgi un  
ja reiz tas cilvēkam piemīt, tad  
darba tikums, pamatīgums ir  
arī šodien un tā apliecinājums ir mazdāzīgā novāktā ba-  
gātā raža. Milzīgu siltumu ienes savējie – dēls, mazbērni  
un mazmazbērni.

**Zina un  
Pēteris  
Drozdovi –  
50 kāzu  
jubileja**

Gadiem kāpuši vienā  
kalnā  
Divi cilvēki saprot un  
jūt –  
Pēc kopīgi pārciestām  
salnām  
Pat rūgtajā saldums var būt.



*Skaidrīte Petrova, Lolita Tipaine*

Ziemassvētki ir cilvēku iekšējās gaismas svētki. Mēs gaidām  
mirdzumu no iekšienes! No sevis, no tā, kas sevī. Un, kad  
uzmirdzēs raķešu gaisma un laukumos – egles,  
pasaules mirdzums televizorā žilbinās acis, tad  
ziniet un apzinieties, ka tie ir tikai mazi ārē-  
ji atspīdumi no tās nebeidzami milzīgās  
gaismas, kas mūsos jau ir, mūsos pašos no  
sākumu sākumiem.

/Imants Ziedonis/



*Lai izdodas visskaistāk izrotāt eglīti, lai  
izdodas visgardākās piparkūkas, lai pietiek visiem  
dāvanas, kurus vēlies iepriecināt! Lai Ziemassvētku  
brīnums ienāk katrā mājā, katrā sirdī, dalieties la-  
bajā un radiet prieku līdzcīvēkos. Lai jaunais gads  
atnes mirklus, par kuriem priecāties un pateikties!*

Sociālā darbiniece *Lolita Tipaine*



## Aktuālais rudens sezonā Kusas sporta zālē jeb „Ar sportu roku rokā!”

Ir nozvanījis 1. septembris, skola ir iesākusi jaunu darba ritmu, ar mērķiem, vīzijām un darāmo darbu sarakstu. Tāpat sporta zāle pēc vasaras atpūtas sākusi pulcēt visu vecumu grupu cilvēkus, lai veselīgāk dzīvotu, justos mundrāk šajā periodā, kad vakara tumša sāk strauji kļiedēt gaismu.

Septembra vidū sporta zālē sākās vakara treniņi. Šajā sezonā piedāvājam – telpu futbola treniņus. Vasaras vidū ar pagasta finansiālo atbalstu tika uzstādīti telpu futbola vārti un aizsargtīkli, bez kuriem nekādi nebija iespējams piedāvāt telpu futbola treniņus.

1. oktobrī norisinājās 2. cikla vingrošanas nodarbības Aronas pagastā, ko vadīja sertificēta fizioterapeite Krista Kupča. Vingrošanas nodarbības notiek projekta „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Madonas novada iedzīvotājiem” Nr. 9.2.4.2/16/I/092 ietvaros. Aicināti bija visi Aronas pagasta iedzīvotāji. Nodarbības bija bez maksas. Trešais vingrošanas cikls paredzēts 2019. gadā – 10 vingrošanas nodarbības.

3. novembrī pirmo reizi Kusas sporta zālē norisinājās telpu futbola sacensības. Spējām radīt lielisku atmosfēru visas dienas garumā. Uz turnīru pieteicās 8 komandas no Varakļāniem, Kusas (3 komandas), Alūksnes, Madonas (2 komandas) un Degumniekiem. Prieks, ka dalībnieku vidū figurē arī citi novadi. Pirms izlozes turnīram bija svinīgā atklāšana, kuru iesāka Aronas pagasta pārvaldes vadītājs Andrejs Piekalns, pēc tam nododot vadības grožus sporta organizatoram,

Sporta zālē vakara treniņu grafiks oktobra mēnesī bija mazliet pakārtots vingrošanas nodarbībām. Bet pēc vingrošanas nodarbībām sporta zāles grafiks būs šāds:

|             |                                                                              |                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Pirmdiena   | 18:00 – 21:00<br>brīvais apmeklējums                                         | Augšas zālē<br>19:00 – 21:00 aerobikas treniņš |
| Otrdiena    | 19:00 – 21:00<br>volejbols sievietēm                                         | Augšas zālē<br>18:00 – 21:00 galda teniss      |
| Trešdiena   | 18:00 – 21:00<br>telpu futbola treniņš                                       | Augšas zālē<br>18:00 – 21:00 galda teniss      |
| Ceturtdiena | 18:00 – 19:00<br>brīvais apmeklējums<br>19:00 – 21:00<br>volejbols sievietēm | Augšas zālē<br>19:00 – 21:00 aerobikas treniņš |
| Piektdiena  | 18:00 – 21:00<br>florbola treniņš                                            | Augšas zālē<br>18:00 – 21:00 galda teniss      |

kura vadībā notika komandu izloze. Tās tika sadalītas 2 grupās katrā pa 4 komandām. Un spēles varēja sākties! Lielisks turnīra atklāšanas brīdis ar 2 Kusas komandu piedalīšanos. Ar rezultātu 3:0 uzvarēja komanda Kusa, kurā spēlēja pieredzējušie telpu futbolisti – O. Saliņš, J. Saliņš, A. Krasovskis, R. Asaris un citi. Grupā izspēlēs 2 no 12 spēlēm guva neizšķirtu rezultātu. Bet kopumā komandas spēlēja azartiski un visās spēlēs bija vērojami skaisti vārtu guvumi, dažreiz pat diezgan amizanti, ka spēlētājs, vēloties iedot piespēli savam vārtsargam, trāpa savos vārtos.

Skatītājiem bija daudz lielisku momentu, ko redzēt, jo katra komandas vēlējas uzvarēt. Pēc grupu izspēles noskaidrojās 4 labākās komandas, kuras turpināja cīnīties par kausu. Nevienai no 3 Kusas komandām šoreiz nebija lemts spēlēt pusfinālā, jo palika 5. – 8. vietā, pieklājīgi, ļaujot ciemiņiem

sadalīt medaļas. Grupas spēlēs līdz pēdējam brīdim strāvoja intriga ar noslēpumu, kuras komandas būs līderes. Pusfinālā cīnījās Alūksne, 2 Madonas komandas un Varakļāni. Pēc sīvām cīņām un rezultatīviem vārtu guvumiem tika sadalītas godalgas: 1. vietā Varakļāni, 2. vietā FK Pārējie (Madona), 3. vietā Iespēju finanses (Madona), 4. vietā Alūksnes komanda.

Visas komandas tika pie pārsteiguma balvām: picām un sulām. Pirmās 3 vietas tika pie medaļām un kausiem, šampaniešiem. Paldies Aronas pagasta pārvaldei par sagādātajām balvām! Paldies Madonas novada pašvaldībai par sagādātajām medaļām un kausiem! Liels paldies Kusas komandai (īpaši Oskaram Saliņam) par dāvētajām 3 telpu futbola bumbām, kuras pagasta iedzīvotāji varēs izmantot, lai spēlētu telpu futbolu vakaros!

## Veselības dienas Aronas pagastā un notikumi sportā

Veselības dienas Aronas pagastā notika jau otro gadu. Šogad no 2018. gada 28. novembra līdz 1. decembrim, piedāvājot pagasta iedzīvotājiem un ciemiņiem interesantas aktivitātes. Tika ļoti daudz kas uzzināts par veselību, tāpat tika arī gatavots veselīgs ēdiens un praktiski darbojāmies, lai justos labāk un veselīgāk. Pirmā nodarbība notika 28. novembrī Kusas Multifunkcionālajā centrā „1. stāvs” – tikšanās un ēst gatavošanas meistarklase pārtikas tehnoloģes Antras Gotlaufas vadībā. Pasākums bija kupli apmeklēts, tā laikā uzzinājām, kādi pro-

dukti ir labākie priekš veselības, it sevišķi ziemā, kā saglabāt vitamīnus ziemai no dārzeņiem, ogām un citiem veselīgiem produktiem, kuri ievācami vasaras vai rudens periodos. Antra mācība gatavot uzkodas: 4 dažādu garšu bumbiņas izdekorētas ar sēkliņām, kuras pasākuma dalībnieku atmiņās asociējās ar konfektēm, bet šim salduma nebija. Pamatsastāvā varēja sajaukt medu, riekstus, sēkliņus no ķirbjem, žāvētas plūmes, rozīnes. Bija iespēja nobaudīt 4 veidu smūtījumus, ko lielākā daļa no pasākuma dalībniekiem iepazīna tikai pasākuma

laikā, kas izraisīja pārsteigumu, kā no vienkāršām lietām var pagatavot tik lieliskus kokteiļus. Viens no top smūtījumiem bija samalts baziliks, kivi un paniņas. Super garšīgs, iesaku izmēģināt visiem! Pasākuma gaita ieilga lielās cilvēku intereses un mājīgās gaisotnes dēļ.

Nākamā aktivitāte bija lekcija „Sirds un smadzeņu veselības saikne”, kuru vadīja praktizējoša un sertificēta neiroloģe Inese Irbe. Pasākuma dalībniekus izskatījās ieinteresēti, jo neiroloģe stāstīja, kāpēc sirds, galva, nervu sistēmas ir tik svarīgas cilvēkam un galvenais – kā



nedarīt pāri viņām, lai veselīgāk varētu dzīvot. Pieskārās tēmai – sirds slimības, galvas slimības, ko izraisa šo sistēmu bojājumi. Nonācām arī pie vairākiem secinājumiem, ka vajadzētu kustēties vismaz 3 – 4 reizes nedēļā vai sportot intensīvi, nūjot, peldēt, skriet, braukt ar riteni vai vienkārši staigāties. Lekcija ilga 1 stundu, bet neiroloģe bija atvērta pasākuma dalībnieku jautājumiem, iedziļinoties un iztirzājot interesējošo jautājumu nianšes. Uzzinājām, kāpēc ir jāiet laicīgi pie ārsta, nevis tad, kad vairs nevar paiet, jo sirds slimības, kā trombu veidošanās, infarkts, insults var notikt salīdzinoši pēkšņi un pēc tam tas ir minūšu jautājums, lai izglābtu. Ieteica arī profilaktiski apmeklēt ģimenes ārstu vismaz 1 reizi gadā. Saudzējiet sevi!

Sertificēta fizioterapeite Krista Kupča vadīja lekciju „Kāpēc kustība ir visa pamatā?” Deva padomus, kā vingrot, ar ko vajadzētu sākt, kā iedalās fiziskās aktivitātes, cik bieži tās ir jāveic. Lai nodarbotos ar fiziskām aktivitātēm, ir jāsaprot, kādu ieguvumu vēlamies gūt un jāvirzās tam pretī mērķtiecīgi, vingrinājumi jāveic lēnām, palielinot slodzi. Nozīmīga tēma par vingrinājumiem ikdienā, ko ar tiem var panākt, sapratām, ka stiepšanās vingrinājumi var samazināt traumu gadījumu risku. Pētījumu rezultāti vēsta, ka kopējais aktivitāšu laiks nedēļā ir 150 min. Kustības pēc savas iedarbības var aizstāt gandrīz jebkuras zāles, bet visas pasaules zāles pēc savas iedarbības, nevar aizstāt kustības. Visos vecuma posmos ir svarīgas kustības!

Pēc lekcijas sporta zālē sievietes pulcējās uz volejbola sacensībām. Šoreiz komandas tika sadalītas no reģistrēto dalībnieču skaita. Katra komanda spēlēja līdz 3 setu uzvarai. 1. vietu izcīnīja M. Zute, B. Romule, S. Stukēna, F. Trokša, L. Dreiškina, 2. vietā L. Ragozina, A. Romule, Ilona Kalupniece, Ilze Romanova, L. Markevica, K. Krastiņa, 3. vietā D. Rukmane, T. Zālīte, S. Romule, I. Gulbe, R. Akmene. Paraleli volejbolam norisinājās arī galda teniss vīriešiem 2 grupās: zēni 2004. gadā dzimušie un jaunāki, vīri 2003. gadā dzimuši un vecāki. Kopumā tika aizvadīti lieliski mači, izteiktu favorītu nebija, grūti bija spriest, kas uzvarēs vai kam veiksies labāk. Grupā 2004. gadā dzimušie un jaunāki 1. vietu izcīnīja R. Raize, 2. vietā M. Pelšs, 3. vietā A. Miklašonoks. Grupā 2003. gadā dzimuši un vecāki 1. vietā A. Kecko, 2. vietā R. Vārsbergs, 3. vietā R. Raize. Paraleli šīm spēlēm tika veikti profilaktiskie mē-



Antras Gottlaufas meistarklase „smūtiju” gatavošana.



Veselības pārbaude pie Līgas Zvirgzdiņas.

rījumi pasākuma dalībniekiem, kuri tika iepazīstināti ar paškontrolējošām medicīnās ierīcēm. Ārsta palīdzes Līgas Zvirgzdiņas vadībā bija iespēja noteikt savu augumu, svaru, plaušu lielumu un cukura līmeni asinīs ar stripa palīdzību. Dalībnieki bija atsaucīgi, jo viena sievietē šīs medicīniskās pārbaudes gaidīja 1,5 h. Dažbrīd veidojās rindas. Lai tās mazinātu, tika piedāvātas 3 individuālās aktivitātes, kurās sievietes un vīrieši tika vērtēti atsevišķi, vietu sadalījums šāds: „Lielās plaušas” – sievietēm 1. vietā I. Kalupniece, 2. vietā S. Stukēna, 3. vietā L. Dzene. Vīriešiem 1. vietu izcīnīja A. Breidaks, 2. vietā R. Raize, 3. vietā A. Kecko. „Veiklās rokas” sievietēm 1. vietā I. Kalupniece, 2. vietā S. Stukēna, 3. vietā I. Cimere. Vīriešiem 1. vietā R. Raize, 2. vietā R. Dzenis, 3. vietā A. Miklašonoks. Trešā aktivitāte bija „Bumbiņa mērķī”, sievietēm 1. vietu izcīnīja L. Dzene, 2. vietā D. Rukmane, 3. vietā I. Kalupniece. Vīriešiem 1. vietā R. Raize, 2. vietā R. Dzenis, 3. vietā D. Kļaviņš. Šīs aktivitātes visiem patika un laiks tika perfekti saplānots un 16:00 varējām iesākt apbalvošanu, bet vēl mazliet pirms pašas apbalvošanas visi dalībnieki, kas atradās sporta zālē, tika aicināti veselīgi iestiprināties ar dažādiem augļiem, liels paldies



Veselības dienu apbalvošanas ceremonija.

Benitai Romulei par sagādāto kūku! Noslēguma apbalvošanā dalībnieki tika pie medus burciņām un medaļām, pirmās vietas ieguvējiem katrā disciplīnā piemiņas kausi. Visiem liels paldies, kas pielika savu roku un

padomu, lai šis pasākums varētu notikt! Milzīgs paldies apkopējām Intai Radziņai un Natālijai Polnai un citiem darba rūķiem, kuri palīdzēja savākt lielo ūdens daudzumu no gaitenīem, sporta zālē, un citur (ūdens truba naktī bija plīsusi) sestdien no paša rīta, lai pasākums varētu vispār notikt!



Uzdevums „Lielās plaušas”.

Nākošā veselības nedēļa plānota 2019. gadā, droši iesakiet idejas, ko kopīgi varētu realizēt, sūtīt man uz epastu: vents2005@inbox.lv vai zvanot 26325924. Šogad pēdējās sacensības Aronas pagastā būs 22. decembrī no plkst. 9:50 sporta zālē – atklātais florbola turnīrs, kur var pieņemt komandu līdz 20. decembrim (ieskaitot). Būs arī konkursi skatītājiem, spēlētājiem un vārtsargiem. Komandā maksimāli 7 spēlētāji, uz laukuma 4+1. Aronas pagasta iedzīvotājiem un pagastā strādājošajiem dalības maksa netiks piemērota.

Novēlu baltus, skaistus un sniegotus Ziemassvētkus, panākumiem un notikumiem bagātu Jauno gadu!

Vents Ikaunieks,  
sporta pasākumu darba organizators

## Lai dzīvo veselība!

Iestājoties rudens drēgnajiem vakariem un gaidot pirmās sniegpārsulas, sporta zāles 2. stāvā aktīvi rosās Sanita Kolna, aicinot aktīvi izkustēties, justies labāk, lai ātrāk paskrien rudens, ziemas periods un pavasaris sākas ar pārmaiņām. Sanita dzīvo Madonā un var teikt, ka ar vingrošanu sadraudzējušies un pieņēmusi kā dzīves sastāvdaļu apzinātā vecumā ap 30. Sanitai patīk skriet, braukt ar riteni, ziemā slēpot. Kā pati Sanita saka: „Kustēties!”

Lai mācītu vingrinājumus profesionāli un spētu izprast vingrinājumu būtību, Sanita nolēma mācīties, iegūstot fitnesa instruktora sertifikātu. Lielā vēlme dažādot 1,5 gadus ilgās nodarbības – specializējas arī pilatēs un jogā. Labprāt apmeklē dažāda tipa nodarbības, lai ietu laikam līdz un saprastu, kas notiek plašajā pasaulē. Kādas metodes un tehnikas pielieto citi treneri.

Kusā vingrošanu aizsākusi jau vairāk kā pirms 10 gadiem. Ļoti patīk, ka nav liela drūzmēšanās un ir iespēja būt mājīgās, siltās telpās. Pa šo laiku ir izveidojusies brīnišķīga kompānija, kurā viena otru redz, var aprunāties par vingrinājuma detaļām, priecē, ka spēj veltīt laiku katrai sievietei, pakonsultēt, palabot, ja nepieciešams, jo lielās grupās tas nav iespējams. Kopumā sanāk kvalitatīva, piepildīta nodarbība draudzīgā atmosfērā. Pirms katras nodarbības Sanita cītīgi gatavojas, veidojot programmu tā, lai ķermenis un visas muskuļu grupas dabū izkustēties.

Pati Sanita ir pozitīva, vienmēr smaidīga, tāpēc nodarbībās cenšas sajūst grupas noskaņojumu. Ja meitenēm ir bijusi saspringta diena, kārtīgi izstaipās, paelpo pilatēs un jogas nodarbībās, lai rezultātā visas aiziet apmierinātas, apgarotas un nejustos samocītas. Savukārt, spēka un izturības treniņos kārtīgi izvīst, tādējādi atbrīvojot vietu pozitīvajai enerģijai. Meitenēm iepatikušies vingrinājumi uz krēsliem, tas ir tiem cilvēkiem, kuri saka, ka sāp mugura un nostāvēt ir apgrūtināši. Šajā vingrinājumu ciklā vingrojumi notiek sēdus. Sanita saka, ka viss ir iespējams, ja to vēlas, bet bez piepūles tas nav iespējams!



No kreisās, otrā rindā: Ilze, Līgindra, Sandija, Kristīne.

No kreisās, pirmā rindā: Inese, Sanita, Ģita.



Vingrinājumi sēdus pozīcijā.

Lai vingrotu, tas ir tikai jāgrib, nav nepieciešams speciāls inventārs, apģērbs, iemaņas, ir jāiet un jādara! Pats labākais treniņieris ir sava ķermeņa svars. Ieteikums, ja vēlas interesantāk vingrot, tad arī palīgaprīkojumu var sameklēt mājās. Padoms no Sanitas: hanteļu vietā var izmantot 0,5 pudeles ar ūdeni, dvielis, halāta vai bikšu josta, ko nostiept rokās, stieņa vietā labi noderēs slotas kāts, vingrošanas kāpnes var aizvietot ar parastu sienu. Sanita uzsver, ka vingrot var nākt ikviens neatkarīgi no dzimuma, vecuma, veselības stāvokļa. Stereotipi ir jāaizmirst un jārikojas! Vienīgais ieteikums, ja ir kāda hroniska kaite, tad vajadzētu pakonsultēties ar ārstu. Ja tiek dota zaļā gaisma, uz priekšu!

Kāpēc jāvingro un kāpēc vispār ir

jākustas? Katram noteikti ir savs stāsts, domas, katram savs – kāpēc? Domāju visvienkāršākā atbilde ir, lai dzīvotu ilgāk, veselīgāk, aktīvāk, lai mazinātu sāpes un aiztaupītu kārtējo gājieni pie ārsta un iespējams izvairītos no nevajadzīgu zāļu devas. Protams, lielākoties mūs motivē izskats un pārmaiņas spogulī, kuras var pamanīt jau pēc neilga laika, ceļas pašapziņa. Cilvēka dabā parasti ir tā: ar prātu viss ir skaidri saprotams, bet pieredze rāda, ka ir grūti sevi piespiest, izkāpt no savas komforta zonas, tajā brīdī sākas attaisnojumu meklēšana. Vispirms vajadzētu meklēt motivāciju, iemeslu, kāpēc man tas ir vajadzīgs, kā likt justies labāk sev un savam ķermenim. Ja tev ir interese un vēlies pārliecināties, ka tā nav tikai kārtējā vingrošana vai fiziskā aktivitāte, atnāc, negaidot to brīdi, kad nometīsi svaru, juties droši, nopirksi sporta tērpu, padarīsi darbus. Tā nekad nebūs, vienmēr būs kas darāms un veicams, laiku sev ir jāprot atrast un saplānot! Saņemies un aizej! Sanita atklāj, ka pašai nemānot piezogas slinkums un zūd motivācija, katru gadu arvien vairāk. Bet atceroties, cik laba pašsajūta ir pēc treniņiem, krosiņa vai vienkārši mērojot lielākus pastaigu gabalus. Pozitīvs lādiņš! Aktivās un jaukās meitenes ir liels motivators, gatavoties kārtējām nodarbībās. Novēlu arī tev atrast pilnienu motivācijas, kas ļaus virzīties uz priekšu un sasniegt mērķus. Nodarbības katru pirmdienu un ceturtdienu plkst. 19.00. Maksa par nodarbību 3,00 eiro. Pirmā nodarbība visiem ir bez maksas.



*Meitenes par Sanitu:*

Treniņi ir neatņemama ikdienas satāvdaļa jau vairākus gadus. Esmu pateicīga Sanitai, ka neskatoties uz mūsu nelielo vingrotāju pulciņu, viņa nodarbības vada ar lielu entuziasmu. INESE.

No 2016. gada man ir tā lielā iespēja divas reizes nedēļā vingrot, netālu no mājām. Laukos. No oktobra līdz aprīlim jebkuros laika apstākļos. Zinu – Sanita būs atbraukusi sagatavojusies un enerģijas pilna. Tās pārsteidz, jo katrs treniņš ir ar citu saturu, slodzi un iespējams jebkuram sagatavotības līmenim. Katrai treniņa dalībniecei tiek pievērsta īpaša uzmanība, daloties savās zināšanās fizioterapijā, individuāli iesaka, kā vingrinājumu veikt atbilstoši katras dalībnieces „varēšanai”. Šie treniņi ir kļuvuši par neatņemamu ikdienas plānu. Paldies Sanita par šādu iespēju! KRISTĪNE.

Sanita ir mūsu „MOTORIŅŠ”, kurš dzen visas uz priekšu. Katrs treniņš ir īpašs, pārdomāts katrā nodarbībā vienmēr ir kas jauns. Nodarbībās biežākais vārds ir malacītes manas. Nekad Sanitu neesmu redzējusi neomā. No viņas dzirksti enerģija un tas iedod impulsus, lai izdotos efektīvs treniņš. Šķiet, ka Sanita ir neapstādināma, manuprāt, viņa kustās arī sapņos, bet tādām ir jābūt katram trenerim iedvesmotājam. SANDIJA.

Pie Sanitas sāku vingrot pirms četriem gadiem. Iepriekš biju vingrojusi pie dažādiem treneriem, bet pie Sanitas esmu atradusi to fizisko slodzi, kas dertieši man. Kārtīga iesildīšanās, kardiotreniņš, atslodzes treniņš. Tās viss notiek foršas mūzikas un zinoša trenera uzraudzībā. Katrs treniņš ir īpašs ar savu odziņu, jaukā kompānijā. Pateicoties šīm nodarbībām un gūtajām zināšanām, dzīvoju veselīgi un esmu labā fiziskā formā. GITA.

*Laura Zariņa  
Foto Gita Kellija*

## Par „Aroniešiem”



*Teātra diena Gaujienā.*

2018. gads jau skaita pēdējā mēneša, decembra, dienas. Mēs atskatāmies uz tajā paveikto.

Esam piedalījušies Madonas novada amatiereteātru skatē ar R. Blaumaņa noveles „Paradīzē” dramatisējumu (2. pakāpe).

Iestudējam K. Sajās viencēliena komēdiju „Palangas lauvu”. Pirmizrāde notika Lauteres k/n vasaras Saulgriežos, mums pievienojās tradīciju ansamblis „Mežābele”.

Viesojāmies ar „Palangas lauvu” Gaigalavā, Jumurdā, Mārcienā, Inešos, Viļānos (Viļānos skatītāju atzinības balvu ieguva Rapola lomas atveidotājs Gunārs Andersons).

Vasarā – jauks brauciens uz Gaujienu, ekskursija uz Zvārtavas pili, pastaiga pa gleznaino apkārtni, skeču spēle pie pilsdrupām kopā ar citiem amatiereteātriem.

Pašlaik iestudējam jaunus „īsos” gabaliņus. Kolektīvā ir atgriezies Andris Jansons, no jauna pievienojusies Maija Supe un Dace Badune.

Jau decembra sākumā ķersimies pie „Trakā numura” – jautras, asprātīgas komēdijas. (Stāsta par aizgājušā gadsimta vidū dzīvojošiem ļaudīm, par pārpratumiem, par meliem ģimenē, bet aktuāla arī šodien.)

Šobrīd atelpu paņēmuši Lilita un Aivars Kazuši, Sarma Dzene (cerams uz laiku), kuriem esam pateicīgi par iestudētajām lomām, Aivaram arī par skatuves ietērpa veidošanu. Gaidām jūs atpakaļ!



*Rūķu brauciens uz Druvienu.*

Bez aktieriem nav izrādes. Lilita un Aivars Kazuši, Inta Grudule, Ināra Siņicina, Ruta Krasovska, Aina Spūle, Sarma Dzene, Maija Supe, Dace Badune, Andri Janson, Armand Kecko, Harij Vanag, Gunārs Anderson – es novērtēju jūsu interesi par teātri, apņēmību daļu sava brīvā laika pavadīt mēģinājumos, nereti doties uz Lauteres k/n ar savu transportu!

Pateicamies par Aronas pagasta pārvaldes vadītāja Andreja Piekalna, kultūras nama direktores Rudītes Priekules atbalstu un atsaucību.

Kā mēs tiktu galā izbraukumos, ja nebūtu izpalīdzīgo autobusa šoferu Valda Grīnberga un Gunāra Medņa, apsaimniekošanas vadītāja Aigara Breidaka!

Paldies Kusas pamatskolas direktoram Agrim Sāram un tehniskajiem darbiniekiem, kas atvēl mums telpas mēģinājumiem!

Uz tikšanos pensionāru eglītē, 4. janvārī.

Pašreizējā „Aroniešu” režisore  
*Laima Vanaga*  
*Foto no Ināras Siņicinas personīgā arhīva*

## Lai top kvalitatīvs hokeja laukums Kusā!

Ideja par hokeja laukuma labiekārtošanas darbiem izskanēja no Kusas skolas direktora mūsu skolas padomes oktobra sēdē. Vienojamies par datumiem, sanācām kopā un paveicām.

Konkrēti, šoreiz bija nepieciešams vienmērīgi izlīdzināt 10 m<sup>3</sup> dolomīta izsijas hokeja laukuma platībā, lai iegūtu līdzenu un cietu pamatu. Dolomīta šķembiņas darbam tika operatīvi sagādātas, mūsu ziņā tikai atlika kopdarbs. Darbu veicām ar diviem piegājieniem, jo pēc pirmās šķembiņu uzklāšanas reizes tās tika bļietētas. Bļietēšanas darbus esot veicis Guntis no mūsu pagasta ļaudīm. Man vienmēr ir prieks par labi padarītu darbu, bet dubults prieks, kad tajā iesaistās bērni. Un Kusas atvases parādīja, ka zibenīgi spēj mobilizēties darbam. Tika stumtas un vilktas ķerras, brangi cilātas pilnās lāpstas, ātri kustinātas kājas un darbā locītas jaunās muguriņas. PALDIES čaklajiem darba veicējiem - Ivitai, Ričardam ar mazo māsiņu, Marselam ar mazo brālīti, Endijam, Ralfam un vienam brašam zēnam zilā vējjakā, divām palīdzēm no pagasta ļaudīm, Edgaram un Armandam un arī tiem, kuru vārdus esmu piemirsis. Liels prieks bija par Liepiņu ģimeni, kas hokeja laukumā strādāja pat trijās paaudzēs. Vienīgais par ko mazliet žēl, ka neiemūžinājām šo pasākumu kopbildē. Bet es ticu, ka mēs šos labiekārtošanas darbus varēsim turpināt. Tagad jāgaida sals un pie ūdens liešanas jāskatās, kā tas uzvedīsies uz laukuma, un, ja būs nepieciešams, organizēsimies atkal, un tad gan neaizmirsīsim šo momentu iemūžināt foto. Man, Jānim un Aigaram darba rezultāts patika, tad varam uzskatīt, ka kopīgi mums tas izdevās!

Pārdomās dalījās: Kusas skolas padomes vad. vietn. un tēti diviem dēliem **Raimonds Putniņš**

**Lielu paldies vēlos teikt visiem palīgiem un autoriem, kas iesaistās avīzes veidošanā!**

Jauki, ka līdzās dzīvo atsaucīgi, izdarīgi un mīli cilvēki. Veiksmīgu nākošo gadu, lai jaunas idejas, iedvesma, darītprieks neapsīkst!

Mīlais lasītāj! „Aronas Pagasta Vēstis” un informatīvo izdevumu ir iespēja lasīt interneta mājaslapā [www.aronaspagasts.lv](http://www.aronaspagasts.lv), bet informāciju sūtiet uz e-pastu [aronasvestis@inbox.lv](mailto:aronasvestis@inbox.lv)

**Laura**

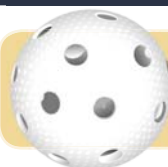


### GADUMIJAS PASĀKUMI

**26. decembrī plkst. 16:00** Lauteres kultūras namā  
**ZIEMASSVĒTKU KONCERTS**  
Dziedās un muzicēs Aivars un Ieva Lapšāni.  
Ieeja bez maksas.

**30. decembrī plkst. 22:00** Lauteres kultūras namā  
**VECĀ GADA BALLE**  
kopā ar grupu „VIDROKS”.  
Ieejas biļete 4,00EUR.  
Galdiņus iespēja rezervēt pa tel. 26531050

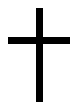
**4. janvārī plkst. 13:00** Lauteres kultūras namā  
tikties pie Jaungada eglītes  
aicināta Aronas pagasta vecākā paaudze.  
Līdzī ņemt vēlējumu Jaunajā gadā un mazu „groziņu”.



### Aronas pagasta atklātais florbola turnīrs

22. decembrī no plkst. 9:50 Kusas sporta zālē

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



#### Reģistrētie mirušie:

**IVETA BRANTA** mirusi  
14.10.2018 50 gadu vecumā,  
**ILONA KURZEMNIECE** mirusi  
19.10.2018 60 gadu vecumā,  
**DAILA ZARIŅA** mirusi  
06.11.2018 88 gadu vecumā,  
**PĀVELS BADUNS** miris  
04.12.2018 73 gadu vecumā.



**ARONAS  
PAGASTA VĒSTIS**

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

ARONAS PAGASTA PĀRVALDES  
IZDEVUMS

Izdevēja adrese: Aronas pagasta  
pārvalde, Kusa, Melioratoru iela 3,  
Madonas novads, LV-4847  
Avīzes redaktore – Laura Zariņa,  
e-pasts: [aronasvestis@inbox.lv](mailto:aronasvestis@inbox.lv)  
palīgi: Lolita Tipaine, Rudīte Prikule,  
Ina Cimere.

Reģistrācijas apliecība Nr. 310.  
Metiens 400 eks.

Par rakstu saturu un faktu precizitāti  
atbild raksta autors.

Iespiests SIA Erante, Madona,  
Saieta lauk. 2, LV-4801