

# Palīdz sportistiem sevi sakārtot

IVETA ŠMUGĀ

Basketbola kluba "Madona"/BJSS komandā LBL2 spēlēs šogad ir iesaistījušies kādreizējie Madonas bērnu un jaunatnes sporta skolas (BJSS) audzēkņi, basketbola talanti — Ivars Ikstens, Mikus Solovjovs, Artūrs Škute un citi. Pēc mājas spēles ar Bauskas komandu aicināju uz sarunu Ivaru Ikstenu.

— Kā jūties, ierodoties uz spēlēm Madonā?

— Atbraucot mājās, izjūtas ir fantastiskas. Pirms spēles dodos pastaigāt pa Madonu, apskatīt visas vecās vietas. Madona man asociējas ar vietu, kur esmu dzimis, uzaudzis, mācījies, spēlējis šeit basketbolu. Visā diena aizrit patīkamās izjūtās un atmiņās. Vienīgi, kad es mācījos, tolaik sporta halles vēl nebija. Kad pabeidzu Madonas Valsts ģimnāziju, aizgāju studēt uz Rīgu, nākamajā gadā uzcēla sporta centru. Tagad nevaru vien beigt apjūsmot, cik Madonā ir labas iespējas trenēties, nodarboties ar sportu un uzspēlēt basketbolu. Safotografēju Madonas sporta halli un rādīju Rīgā, kas mums ir par sporta centru.

— Studijām izvēlējies citu virzienu, nevis sportu?

— Iestājos Rīgas Stradiņa universitātē, kur studēju fizioterapiju. Pirmos divus gadus daudz strādāju, lai arī ko nopelnītu, un basketbolu varēju spēlēt tikai pa vakariem. Pabeidzu augstskolu, sāku strādāt ar jauniešiem Rīgā, ar jauniešu izlasēm, bet jau kā fizioterapeits. Tagad kādus trīs gadus atkal esmu "ielecis" basketbolā, bet mazāk kā spēlētājs, vairāk — kā fizioterapeits. Aktīvais basketbols man tagad būs, spēlējot BK "Madona"/BJSS komandā. Uzskatīju, ja sāksu spēlēt Madonā, man būs papildu motivācija atgriezties basketbola ritmā, citādi radās aizbildinājumi, kāpēc to nevaru izdarīt. Tagad cenšos atrast vairāk laika, lai trenētos arī priekš sevis Rīgā, lai Madonas komandai rādītu cienīgu spēli. To var piemirst, bet ne



Ivars Ikstens.

Foto no personiskā arhīva

aizmirst. Laukumā visas iemaņas atgriežas, spēlēju kopā ar "vecajiem", kas ir Jānis, Mikus un Artūrs, bet ir arī jaunie puīši.

— Kopš kura vecuma basketbols ir tavs sporta veids?

— Kopš kādas 3. klases. Atceros, kā mūs treneris Agnis Bekēris dzēnāja, lai "pataisītu" par cilvēkiem. Tas bija foršs laiks, kad mācījos un trenējos Madonā.

— Pastāsti, kā darbojies fizioterapijas laucīnā!

— Strādāju Latvijas Universitātes sistēmā, kur ir divas vīriešu un viena sieviešu komanda. Strādāju ar jauniešiem un studentiem gan kā treneris, gan kā fizioterapeits. Ir daudz darāmā saistībā ar rehabilitāciju, jo sportā gadās visādi. Pats magistrantūrā studēju uztura zinātni. Esmu pabeidzis Lietišķās kinizoloģijas skolu, kas ir netradicionāls medicīnas paveids, tuvāks ķīniešu medicīnai. Mēs uz sportistu skatāmies, ne tikai redzot viņa muskuļus, bet mēģinām palīdzēt arī psiholoģiski, stāstām par uzturu, miegu, higiēnu. Personīgi iznāca strādāt ar madonietiem Emīlu Pētersonu, kas bija U-16 izlasē. Man ne tik daudz svarīgi ir izmasēt, bet sagatavot sportistu, kā pašam par sevi vairāk padomāt,

zināt, kādu vidi ap sevi būvē.

— Ko pats dari savas veselības labā?

— Gadījās arī man studiju laikā *sagrēkot*, bet tad atkal atgriezās pie atziņas, ka tas, kā katrs jūtas, lielā mērā ir atkarīgs no paša. Ir jābūt atvēlēts pietiekams laiks miegam, jo trauksme un sāpes rodas arī tad, ja nav sakorģēts ikdienas ritms. Jāizvēlas veselīgs uzturs, par ko visiem stāstu. Esmu atteicies no baltajiem miltiem, piena produktiem, kas ir sajaukti ar cukuru, arī visu piedevu jogurtiem, ko uzskatu par "balto nāvi", arī cepumiņus, šokolādītes šūplādēs neturu. Par uztura bagātinātāju pirkšanu ir pretrunīgs viedoklis. Vienīgais, ko vajadzētu tagad lietot, ir D vitamīns, pārējais būtu jāuzņem ar uzturu.

Esmu fiziski aktīvs, un nav tikai viens basketbols, paskrienu, patīk peldēšana u. c. Madonā, domāju, ir vēl vairāk visādu iespēju sportot, ceru, ka jaunieši tās izmanto.

— Vienas patiesības nav, kā vajadzētu.

— Ar jauniešiem strādāju dienā. Kam patīk, tie skrien, mans uzdevums ir viņus ik pa laikam apstādināt, parādīt veidu, *pastumt* uz īsto pusi. Šovasar kopā ar komandu biju Taivēnā pasaules universiādē, iepazīnos ar viņu sadzīvi un secināju, ka tur cilvēki ir harmoniskāki. Ir teiciens "Viss ir galvā", un Taivēnā cilvēki visas lietas uztver vienkāršāk, veselīgāk, nepieķer klāt slikto, arī apkārtējā vide nav tik ļauna. Taču sevis sakārtošanā vajag palīgus, tāpēc ir jālasa, jāizglitojas, un izglītoti cilvēki prot sevi sakārtot, piezemēt, saprast, kas ir pareizi un kas nav.

— Vārbūt kādreiz atgriezies uz dzīvi Madonā?

— Izglītība ir tā, kas mani piesaista, tāpēc esmu Rīgā, Latvijas Universitātes sistēmā, tāpēc studēju LU, man jau ir nākotnes plāni, ko esmu gatavs tālāk studēt. Mani vēl ir jaunības maksimālisms, un gribas vēl ko jaunu apgūt. Taču neizslēdzu, ka kādā vecuma posmā mani *vilks ārā* no Rīgas un atkal būšu Madonā. ■

## Kļūst par Latvijas čempionu

APSVĒICAM!

Bērzaunietis Viesturs Lācis šogad kļuvis par divkārtējo Latvijas čempionu OSY 400 ātruma laivu klasē.

Pateicoties vietējam atbalstam, izdevies īstenot mērķi — izcīnīt čempiona titulu, iegādāts jauns laivas korpus.

Sezona sākās jau maijā, kad Aizkraukles akvatorijā tika aizvadīts Latvijas atklātā čempionāta 1. posms, kurā tika braukts ar veco tehniku starp jaunajiem konkurentiem. Posmā tika izcīnīta otrā vieta, kā arī secināts, ka pozitīvām sezonas iznākumam nepieciešama daudz ātrāka tehnika, jo „uz pieredzīti” vairs jaunos sāncensus neapsteigt.

Sākotnēji nebija plānots piedalīties šā gada pasaules čempionātā, bet vācu komanda izteica Viesturam piedāvājumu braukt ar vācu komandas tehniku. Piedāvājums tika īstenots, pateicoties Madonas

novada domes atbalstam. Tieši šis posms deva lielu motivāciju turpināt sezonu uz krietni augstākas nots, jo šajās sacensībās Traben Trarbahā negāja viegli. Divos braucienos notika sadursmes, neraugoties uz tām, braucienos izdevās finišēt. Tikai viens brauciens noritēja bez starpgadījumiem, un tajā izdevās iegūt 5. vietu. Pasaules čempionātā pierādījās jau zināmā patiesība, ka katram sportistam ir nepieciešama savam braukšanas stilam atbilstoša tehnika.

Neilgi pēc pasaules čempionāta, pateicoties KS "Gaiziņš" atbalstam, mājās uz Latviju tika vesta cita ātruma laiva — krietni ātrāka un konkurētspējīgāka, kas tika pierādīts, iegūstot pārliecinošu uzvaru 3. Latvijas atklātā čempionāta posmā Jēkabpilī. Jelgavā problēmas sagādāja motora defekts, bet vismaz otrā pozīcija 4. posma kopvērtējumā noturēta. Sezonas spraigākās cīņas tika aizvadītas Baltijas čempionātā Tallinā, kur jau aprasts ar jauno tehniku, un mazajā pasaules

čempionātā, kur tikās vadošie pasaules braucēji, izcīnīta 7. vieta.

Sezonai tuvojoties izskaņai, tika aizvadīts 6. ātruma laivu posms Alūksnē. Šajās sacensībās Viesturs piekāpās tikai diviem vadošajiem igauņu pilotiem, tomēr, būdams ātrāks par visiem latviešu pilotiem, mūsu sportists nodrošināja čempiona titulu iegūšanu vēl pirms pēdējā posma, kas notika 7. oktobrī Liepājā. Liepājas šaurais betona kanāls vienmēr sagādā riskantus laikpāstākļus, radot lielus viļņus un vietu, kur vējam ieskrieties. Starp lielajiem kuģiem tika lidots pāri viļņiem, pārliecinoši izcīnot uzvaru arī noslēdzošajā posmā.

Ar sacensību pēdējo braucienu sākas jaunā sezona. Tādēļ jau tagad sāks darbs pie motoru un korpusa sagatavošanas, lai nākamgad būtu iespējams sasniegt augstākus pje-destāla pakāpienus ne tikai Latvijas mērogā.

Sagatavoja IVETA ŠMUGĀ



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
EIROPĀ INVESTĒ LAUKU APVĪDOS  
Eiropas Lauksaimniecības fonda  
lauku attīstībai



ATBALSTA  
DIENESTS

Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests

### MNF izsludina LEADER projektu iesniegumu pieņemšanas 8. kārtu

Nodibinājums „Madonas novada fonds” izsludina atklāta konkursa projektu iesniegumu pieņemšanas 8. kārtu Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai Latvijas Lauku attīstības programmas 2014.—2020. gadam apakšpasākuma 19.2. „Darbību īstenošana saskaņā ar sabiedrības virzītu vietējās attīstības stratēģiju” aktivitātē 19.2.1. „Vietas ekonomikas stiprināšanas iniciatīvas” un vietējās attīstības stratēģijas „Cilvēks, vieta, darbs Madonas reģionā 2015.—2020.” ietvaros.

Projektu iesniegumu pieņemšana notiek no **2017. gada 15. decembra līdz 2018. gada 15. janvārim**.

Projekta īstenošanas termiņš:

- ja tiek veikta būvniecība — divi gadi no Lauku atbalsta dienesta lēmuma pieņemšanas par projekta iesnieguma apstiprināšanu;
- pārējiem projektiem projektu īstenošanas termiņš ir viens gads no Lauku atbalsta dienesta lēmuma pieņemšanas par projekta iesnieguma apstiprināšanu.

8. kārtai un stratēģiskajam mērķim „Sabiedrības dalība un sadarbība vietējās ekonomikas un dzīves kvalitātes stiprināšanā, sabiedriski aktīvas un attīstošas dzīves vides veidošanā” pieejamais publiskais finansējums ir 500 101,45 EUR.

Rīcības, kurās 8. kārtā iesniedz projektu iesniegumus:

1.1. rīcība „Lauksaimniecības produktu pārstrāde, ar lauksaimniecību nesaistīta ražošana un pakalpojumi”, atbalsta apmērs rīcībai 444 101,45 EUR;

1.4. rīcība „Atbalsts lauku tūrisma pakalpojumiem”, atbalsta apmērs 56 000 EUR.

Iepazīties ar vietējās attīstības stratēģiju var vietējā rīcības grupā „Madonas novada fonds” Madonā, Poruka ielā 1, trešajā stāvā. Papildu informācija mājas lapā [www.mnf.lv](http://www.mnf.lv) un [www.lad.gov.lv](http://www.lad.gov.lv).

Projekta iesniegumu iesniedz vienā no trim veidiem:

- papīra dokumenta formā nodibinājumā „Madonas novada fonds” Madonā, Poruka ielā 1, trešajā stāvā;
- elektroniski LAD elektroniskās pieteikšanās sistēmā (EPS);
- elektroniski projekta iesniegumu elektroniskā dokumenta formā, parakstītu ar drošu elektronisko parakstu un apliecinātu ar laika zīmogu Elektronisko dokumentu likumā noteiktā kārtībā, nosūta [lad@lad.gov.lv](mailto:lad@lad.gov.lv).

Kontakinformācija: stratēģijas administratīvā vadītāja Jogita Baune, tālrunis 27527343, e-pasts [jogitabaune@inbox.lv](mailto:jogitabaune@inbox.lv).

Projektu iesniedzēji tiek aicināti uz individuālajām konsultācijām, iepriekš vienojoties par tikšanās laiku.

INFORMATĪVAIS SEMINĀRS

**1. decembrī plkst. 10.00 Madonā, Blaumaņa ielā 3, Madonas biznesa inkubatora telpās**, notiks informatīvais seminārs.

Madonas novada fondā LEADER projektus var iesniegt Cesvainēs, Ērgļu, Lubānas, Madonas un Varakļānu novada iedzīvotāji un uzņēmēji.

### DAŽĀDI

- ◆ Masāža poliklīnikā. V. Svīlāns. T. 26328874.

### PĀRDOD

- ◆ Pārdod pārtikas un lopbarības kartupeļus un citus dārzeņus. Var piegādāt. T. 26438912.
- ◆ Pārdod pārtikas kartupeļus. Piegāde, sākot ar 1 maišu. T. 26519894.
- ◆ Pārdod skaldītu malku ar piegādi. T. 27879129.
- ◆ Pārdod lopbarībai un pārtikai: kartupeļus, burkānus, cukurbietes, puscukurbietes, graudus. T. 25442582.
- ◆ Pārdod skaldītu krāmētu malku. T. 25442582.

### AICINĀM UZ TRANSCENDENTĀLĀS MEDITĀCIJAS (TM) KURSIEM.

Transcendentālā meditācija ir vienkārša dabīga tehnika, kas balstās uz cilvēka spēju domāt un nav ne reliģija, filozofija vai dzīvesveids, tas ir līdzeklis profilaksei un aizsardzībai pret stresu, prāta spēju palielināšanai un personiskai izaugsmei, veselības uzlabošanai, ilgam mūžam, ceļš uz panākumu un labklājības pieaugumu. Ievadlekcija notiks Madonā, par ko var uzzināt pa t. 20555199 vai pa e-pastu [gabriela17@inbox.lv](mailto:gabriela17@inbox.lv).

# STARS

Madonas reģiona laikraksts  
Indekss 3030. [www.estars.lv](http://www.estars.lv)

Redakcijas adrese:  
Blaumaņa ielā 17, Madonā, Madonas nov., LV 4801.  
Elektr. pasts: [stars@e-madona.lv](mailto:stars@e-madona.lv)

Laikraksts iznāk kopš 1941. gada 31. maija. Izdevējs SIA „Laikraksts STARS”, reģ. apl. Nr. 000700769. PVN reģ. Nr. LV47103000248. Norēķinu rēķins “Swedbank” Madonas filiālē: kods HABALV22 konts LV98HABA0001408041536, SEB bankā: kods UNLALV2X030 konts LV07UNLA0030900467731.

Reklāmas nodaļa: [reklama@e-madona.lv](mailto:reklama@e-madona.lv)  
**REDAKTORE — BAIBA MIGLONE** Iespējamais SIA „Latgales drukā”, Rēzeknē, Baznīcas ielā 28. Ofsetiespiedums. Laikraksts iznāk otrdienās, trešdienās un piektdienās. Laikrakstā publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, personu un vietvārdu precizitāti atbild publikācijas autors.

Par sludinājumu saturu atbild to iesniedzējs. Ārstata autori honorārus par iepriekšējo mēnesi var saņemt redakcijas grāmatvedībā no 2. līdz 30. datumam darbdiēnās no 8.30 līdz 16.00. Tālr.: redaktore Baiba Miglone — 64822361; redaktore vietniece Žeņa Kozlova — 64823126; žurnālisti: Inese Elsiņa — 64823126; Egils Kazakevičs, Laura Kovtuna — 64822706;

Iveta Šmugā — 64821541; fotožurnālists Agris Veckalniņš — 64821541; galv. grāmatvede Janīna Bleidele — 64821540; reklāmas nodaļa: Aija Adamoviča — tālr./fakss 64821540; korektore Iveta Lejiņa — 64821541; datortspējas: Māris Pīdīks, Dace Sniedze — 64821541.