LĪDZJŪTĪBAS

(T. dz.)

Noriet saule vakarā,
Sidrabiņu sijādama;
Aiziet dusēt māmuliņa
Baltā smilšu kalniņā.

Izsakām līdzjūtību
Līgai Zariņai
ar ģimeni, māmulīti zemes klēpī guldot.

«Ziedugravas-2»
mājas iedzīvotāji

(N. Dzirkale)

Miers mūžīgais ir tuvu mājām gājis
Un savu daļu paņēmis ir līdz.

Skumju brīdī esam kopā ar
Ingu Mesteri,
no māmiņas uz mūžu atvadoties.

Auces vidusskolas kolektīvs

(Z. Purvs)

Tajās lapās, ko mūžības vēji nu šķirsta,
Paliek cilvēka mūžs.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Vijai Svilānei,
māmuļu zemes klēpī guldot.

Auces vidusskolas kolektīvs

PĒRK

automašīnas ar vai bez TA. Labas cenas. Zvanīt 27426140.

Auto kapsēta pērk un noraksta nolietotas automašīnas līdz 3,5 tonnām. Samaksa tūlītēja. Telefons 27347347.

SIA «AIBI» iepērk liellopus, jaunlopus, jērus, zirgus. Iepērkam arī bioloģiskos lopus. Samaksa tūlītēja. Tel. 20238990.

aļņa, brieža ragus, visu veidu dzintara izstrādājumus. Labas cenas, samaksa tūlītēja, pats braucu pakaļ. Zvanīt 22728888.

SIA «SENLEJAS» – liellopus. BIO lopiem augstas cenas. Iespējams avanss dzīvsvarā. Tālr. 62003939.

PĀRDOD

alkšņa malku: 1 m, 2 m, 40 cm, skaldīta, klučos. Min. daudz. 5–10 m³, krauta. Tel. 20089882.

skaldītu malku. Alksnis: 3 m³ – 220 EUR, 5 m³ – 340 EUR, 7 m³ – 430 EUR. Cenas norādītas berkubos ar piegādi. Tel. 20270681, 28366344.

skaldītu malku. Tālrunis 26285454.

PAKALPOJUMI

Piegādājam bērza skaidu briketes. Zvanīt 26376844.

Ātri un lēti ierīkosim dziļurbumu. Tālrunis 29605105, 28205914.

Mīksto mēbeļu remonts un restaurācija. Tālrunis 26620132.

VISS PAR REKLĀMU
Zemgale
28635322
reklama@dobele.lv

Meklējiet «Zemgali» arī facebook!

PĒRKAM
Augošu koku cirsmas un sortimentus pie ceļa
Meža īpašniekiem:
• Veicam bezmaksas konsultācijas;
• Palīdzam meža taksācijas sagatavošanā, cirsmu iestigošanā;
• Palīdzam iesniegt ciršanas pieteikumu VMD.
Metsä
Telefoni informācijai: 29266289; 67804343
www.metsaforest.com/lv

SIRSNĪGUS UN ĢIMENISKUS
ZIEMASSVĒTKUS!
AR LABĀM PĀRMAIŅĀM
BAGĀTU JAUNO GADU!
Anda Čakša
izglītības un zinātnes ministre

JAUNA un NOCENOTA SADZĪVES TEHNIKA
5 - 15% ATLAIDES!
Veikals Jelgavā, Filozofu ielā 2.
Tālr. 29579067.
Darba laiks: 10 - 18, S. 10 - 15, Sv. -----
✴ Ledusskapji ✴ Gāzes plītis
✴ Putekļu sūcēji
✴ Veļas mazgājamās mašīnas
✴ Tvaika nosūcēji
✴ Iebūvējamā tehnika u.c.
MIELE, BOSCH, SIEMENS, AEG, ELECTROLUX, LG, GORENJE, INDESIT, WHIRPOOL, CANDY, HOOVER, BEKO, ZANUSSI, SAMSUNG u.c.
Pieejams aizdevums sadarbībā ar InCREDIT GROUP

Apdrukājam t-kreklus un citus auduma izstrādājumus
tipogrāfijā
Dobelē, Brīvības ielā 31, tālr. 29404548.

Pieredze jāiegūst katram...

(Sākums – 5. lappusē)

tāpēc naktīs es varu mierīgi gulēt. Savukārt man ir talants sajust šos produktus. Ļoti palīdzējušas iegūtās zināšanas eksaktajās zinībās, kas skolas laikā bija «manējās», un šeit pateicība maniem matemātikas, fizikas skolotājiem Dobeles vidusskolā, kuri iemācīja domāt, analizēt, attīstīt analītisko prātu.

Labsajūtas pamatā – darbs ar sevi

- Ir klāt svētki. Šajā laikā sievietēm gribas būt īpaši skaistām, sakoptām. Ko jūs gan kā kosmētikas ražotāja, gan kā tās lietotāja iesakāt: kā sevi «savākt», lai justos skaisti?

- Visas sievietes vēlos uzrunāt mūsu produktu kontekstā. Aktuālākās tendences kosmētikas segmentā ir virzītas uz «well-aging» procesa iekļaušanu ikdienas rutīnā. «Well-aging» princips akceptē neizbēgamo novecošanās procesu, bet vienlaikus aicina iedziļināties organisma bioloģiskajās norisēs, tās atbalstīt un sniegt piemērotākos produktus konkrētajā vecuma posmā. Mūsu produkti veidoti, ietverot šo pieeju «well-aging» principa iekļaušanai ikdienas rutīnā, izvēloties vielas, kas ir ādai īpaši saudzējošas, bet tomēr veido iedarbīgu balsta programmu koptas ādas uzturēšanai un saglabāšanai ilgtermiņā.

Noteikti nav noliedzamas arī fiziskās aktivitātes, kas ietekmē mūsu ķermeņa stāvokli. Bet tas ir nopietns ikdienas darbs pašām ar sevi. Katrai ir jāizvēlas tas, kas uzrunā tieši viņu, - vai tā ir skriešana, joga vai kas cits. Pati nodarbojos ar jogu jau divpadsmit gadus. Tas fiziski ir diezgan grūti, bet vienlaikus sakārto arī manu mentālo jomu.

Uzskatu, ka pareiza sejas un ķermeņa kopšana ikdienā plus fiziskās aktivitātes, plus iespējas izmantot mūsdienīgas aparātu tehnoloģijas (radiofrekvences, gaismas terapijas u.c.), ko piedāvā daudzi medicīnas centri, sievietei ļauj saglabāt iespējami ilgi savu sievišķību un labsajūtu. Arī mūsu zīmola filozofija ir aicināt sajust baudu, ko sniedz dzīvesveids, kas apvieno sevī dzīvības spēka aktivizāciju katrā sfērā - āda, ķermenis, domas un emocijas.

Ziemassvētku laikā novēlu visiem iegūt to sajūtu, kas piepilda, kas motivē no rīta celties un doties ikdienas darbos enerģiskiem, ārēji un iekšēji sakārtotiem.

Man tās ir divas: viennozīmīgi – mana ģimene un šī mana darbošanās sfēra, kas motivē no rīta justies harmoniskai.

Atcerēsimies, ka visa dzīve ir ceļojums pie sevis, sevis iepazīšana un savu dažādo šķautņu atzīšana. Lai mums visiem ir skaists un piepildīts šis ceļojums!

- Paldies par sarunu!

Sarmīte Rone

Patrīcija Grosberga uzvar «Ziemassvētku kausā 2022»

Uz goda pjedestāla augstākā pakāpiena – Patrīcija Grosberga.

16. un 17. decembrī lieliskajā Valmieras vieglatlētikas manēžā notika «Ziemassvētku kausa 2022» izcīņa. Tās bija vienas no pēdējām vieglatlētikas sacensībām šajā gadā.

Vienlaikus skats tika vērsts jau uz jauno 2023. gada sacensību sezonu. Programma bija plaša, dalībnieku - daudz, rezultāti - augstvērtīgi.

Dobeles Sporta skolu abās vecuma grupās pārstāvēja 13 audzēkņu. 16. decembrī startēja U-16 grupas jaunie vieglatlēti (2008.,2009.g. dzimuši sportisti). Sprinta distancēs U-16 grupas jauniešiem veiksmīgi startēja mūsu zēni. 3. vietu 60 m skrējienā izcīnīja Nils Kursins (7,81 sek.). Šajā distancē atzīstams sniegums arī Gabrielam Žīdiņam-Brakmanim (8,09 sek.) un Jorenam Kalnājam (8,22 sek.). 200 m skrējienā Nils Kursins izcīnīja 7. vietu (26,22sek.,) 8. rezultāts - Gabrielam Žīdiņam-Brakmanim (26.29 sek.), 13. vieta - Jorenam Kalnājam (26,68 sek.).

2000 m distancē U-16 jaunietēm 6. vieta - Elīzai Gustiņai, šajā distancē jauniešiem 7. vieta - Rūdolfam Žideņam. Luīze Limanāne ierindojās 8. vietā 800 m distancē. Visi mūsu jaunie sportisti sasniedza savus labākos rezultātus, tajā skaitā Alise Nordena 2000 metros, Daniela Kerane – 200 m skrējienā.

17. decembrī startēja pieaugušie sportisti. Jau pirmajā sezonas startā mūsu sportisti sasniedza gan augstvērtīgus, gan personīgos rezultātus. Kārtējo uzvaru un sacensību kausu 60 m sprintā izcīnīja Patrīcija Grosberga (7,73 sek.). Pārsteigumu 60 metros vīriešiem sagādāja Matīss Jansons: finālā ar rezultātu 7,30 sek. izcīnīta 6. vieta. 200 metros Matīsam – 8. rezultāts (23,31 sek.). 60 metros Marka Šteinerta rezultāts -7,55 sek., 200 metros - 23,97 sek. Personīgos rezultātus 60 m un 200 m distancē uzrādīja Lildi Liekniņa un Viktorija Pisareva.

Skaidrīte Velberga,
Dobeles Sporta Skolas vieglatlētikas trenere
Foto no Dobeles Sporta skolas krājuma