

Pirmdiena, 2017. gada 26. jūnijs

# Kurzemnieks

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI



Snēpelē zirgi treniņiem.  
5. lpp.

levēl Alsungas un Kuldīgas novada vadību.  
3. lpp.

Šīs vasaras modes tendences.  
7. lpp.



**Kurzemnieka fotokonkurss**  
**Mana Jāņu nakts**

Sūtiet e-pastā:  
**redakcija@kurzemnieks.lv**  
**līdz 28. jūnijam.**  
Publicēsīm avīzē, portālā [www.kurzemnieks.lv](http://www.kurzemnieks.lv)  
un savā feisbuka profilā;  
trim labāko darbu autoriem  
būs balva.



## Gan dūšīgi strādā, gan svin

Laidu pagasta zemnieku saimniecībā Jaunkalni pilnā sparā rit apjomīgs Eiropas Savienības (ES) atbalstīts projekts, lustīgi tika nosvinēti Jāņi un pie reizes arī saimniecības 25 gadu jubileja.



Laidu pagasta zemnieku saimniecībā Jaunkalni top jaudīga graudu kalte, ko būvē SIA Pretpils vīri.

Saimnieks Gatis Zonenbergs teic – šis ir nozīmīgākais solis Jaunkalnu tālākajā attīstībā. Par aptuveni miljonu eiro (no tiem 40% sedz ES) trīs gadu laikā jāpaveic virkne darbu. Jau top jaudīga graudu pirmapstrādes kalte un torņi, tiks iegādāta tehnika, cels minerālmēslu noliktavu un siena šķūni. „Būvnieki strādāt aizsāka jūnija sākumā un rosās kā bitītes. SIA Pretpils ir labs sadarbības partneris, un man ir apsolīts, ka uz jauno ražu augusta sākumā viss

būšot gatavs. Vispirms, protams, jāaptver, cik daudz mēs paši izmantosim kalti, bet ar laiku plānojam savus pakalpojumus piedāvāt arī citiem zemniekiem,” stāsta laidenieks.

Jaunkalnu galvenās nozares ir graudkopība un lopkopība. Gandrīz 900 hektāros tiek audzēti kvieši, mieži, rapsis, nedaudz arī auzas. Zonenbergi aizsākuši nodarboties arī ar tūrismu, un, kā Gatis noslēpumaini teic, esot vēl šīs tas jauns padomā.

Saimnieku viesmīlību Jāņu laikā allaž bauda gan radi, gan draugi. Pagaršot saimnieces Viktorijas sieto sieru un no vietējiem darītājiem iegādāto alu ierodas arī sadarbības partneri un labi paziņas. Šopavasār tika pārplānota laidenieku sēta un goda vieta ierādīta karoga mastam. 21. jūnijā jaunais karogs svinīgi tika pacelts mastā kā apliecinājums tam, ko zemnieku ģimene sasniegusi gadsimta ceturksnī.

Vija Zariņa, Aivara Vētrāja foto

### Atbalstīti četri

Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centra konkursā par finansējumu jaunatnes iniciatīvu projektiem no septiņiem žūrija atbalstījusi četrus.

Tie ir: Kuldīgas Centra vidusskolas (KCV) līdzpārvaldes rīkots pārgājiens kopā ar Pelču speciālās internātpamatskolas-attīstības centra audzēkņiem, jauniešu grupas *Sega* centieni veicināt attiecības ar Katalonijas jauniešiem,

iepazīstot kataloņu valodu un kultūru; BJC studijas *Mona*, ģitāristu un KCV plānoti trīs bezmaksas koncerti pagastos; neformālās jauniešu grupas 3+3 organizēta ģitāristu meistarklase ar mūziķi Gintu Smuko.

### ĪSZINĀS

#### Ērģelmūzikas koncerts

1. jūlijā 14.00 Klosteres baznīcā ērģelmūzikas programmā *O lux beata* piedalīsies kontrtenors Sergejs Jēgers, Ainārs Paukšēns (čells) un Ilze Reine (ērģeles). Ieeja par ziedojumiem ērģeļu remonta turpināšanai. 13.30 no Turlavas veikala laukuma uz baznīcu dosies autobuss.

#### Valtaiķi priekšgalā

Skrundas novada Rudbāržu pagasta aprūpes nama *Valtaiķi* komandai šogad bija uzticēts atklāt pašvaldību sociālo iestāžu sporta spēles Jūrmalā. Rudbāržnieki piedalās jau 14. gadu, turklāt no mūspuses ir vienīgie. Arī šoreiz atvestas medaļas un diplomu. *Valtaiķu* direktore Vija Vītola stāsta, ka atšķirībā no citām komandām mūsējie bija tautastērpos, tāpēc veselības un sociālās aprūpes centra *Sloka* (rīkotāju) vadītājs Aivars Smagars viņus izvirzījis gājiena priekšgalā kopā ar pūtēju orķestri. Spēlēs sacentās vairāk nekā 320 darbinieku no 36 iestādēm.

#### Lai aug ziemas kvieši

Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs 29. jūnijā 11.00 Padures pagasta uzņēmumā *Upeskalni AB* aicina uz lauku dienu, lai novērtētu augu aizsardzības līdzekļu efektivitāti ziemas kviešu sējumos. Pieteikties līdz 28. jūnijam pa tālr. 20264175 (Daigai Mellerei), e-pasts: daiga.mellere@llkc.lv.

#### Trešdien, 28. jūnijā:

- Sumina Skrundas mediķus.
  - Jāņu pēcskaņas.
  - Latvieši svin ārzemēs.
  - Pielikums
- Pazīsti, atbalsti, sargā.**



## REDZĒJUMS

## Kāds tur taisnīgums!

**Daina Tāfelberga,**  
tāl. 63350570,  
daina.tafelberga  
@kurzemnieks.lv



Neilgi pirms lielajām latviešu gadskārtu svinībām, kad pagāni godināja saulīti un tās aspīdētās zemes auglību, baznīcās pieminēja Jāni Kristītāju, bet daudzi citi bez dziļas psiholoģiskas apceres ēda sieru, dzēra alu un sauca *Līgo*, valdība ar jauniem likumu grožiem centās nostiprināt sociālo taisnīgumu. Proti, grozīja noteikumus trūcīgā statusa piešķiršanai.

„Visu nabadzība tiks mērīta ar vienu valdībā kaltu lineālu.”

Līdz šim, lai saņemtu dažādus pabalstus, šādu *titulu* piešķir cilvēkiem, kuru vidējie ienākumi pēdējos trijos mēnešos nepārsniedz 128,06 eiro, kā arī tām nepiederēja uzkrājumi, vērtspapīri vai cits īpašums. Taču šie paši noteikumi ļāva pašvaldībām ar saistošajiem noteikumiem noteikt izņēmumus. Piemēram, par trūcīgu atzīt arī tādu iedzīvotāju, kuram pieder māja vai dzīvoklis, jo saprotams, ka no tāda īpašuma paēst nevar. Gluži otrādi – par to vēl krietni jāpiemaksā.

Bet Valsts kontrole, papētījusi un salīdzinājusi, kā Latvijas malās un vidienē šī atkāpe tiek izmantota, secinājusi, ka dažas pašvaldības

rīkojušas vieglprātīgi. Varētu pat teikt, ka negodīgi. Dažviet (lielākoties valsts vidienē) noteikts, ka trūcīgajam var piederēt pat seši nekustamie īpašumi un deviņi braucamlīdzekļi... Tikmēr citā novadā sociālā palīdzība acīmredzami nabadzīgai ģimenei atteikta tikai tāpēc, ka tās sētā stāv vecs traktors, ar ko zemi apstrādāt un burkānus iesēt. Nav vien bijis naudiņas, lai nopirktu sēklu.

Tā tiešām ir sociāla nevienlīdzība. Valdībai gan vajadzēja ļoti ilgu laiku, lai to saprastu, jo Valsts kontrole ar novērojumiem klajā nāca jau pirms trim gadiem. Beidzot mūsu gudrās galvas apjautušas un pat nobalsojušas, ka noteikumi jāgroza, lai cilvēki ar līdzīgu materiālo situāciju saņemtu līdzīgu atbalstu neatkarīgi no tā, kurā Latvijas malā dzīvo. Tātad pašvaldības vairs nevarēs izdarīt izņēmumus pēc sava prāta. Visu nabadzība tiks mērīta ar vienu valdībā kaltu lineālu.

Tie seši mājokļi un auto vai moto parks tiešām ir par traku. Bet diez vai jaunie ierobežojumi ļaus pašvaldībām palīdzēt tam nabaga traktoristam, kurš tiešām nonācis trūcībā un, iespējams, ne savas vainas dēļ. Labklājības ministrs Jānis Reirs pēc grozījumu apstiprināšanas naski uzsvēra, ka nolūks nav ne mākslīgi palielināt vai samazināt trūcīgo skaitu valstī, ne norādīt pašvaldībām uz nespēju godīgi lemt par saviem ļaudīm. Taču tēzi par sociālo taisnīgumu šajā gadījumā atļausos apšaubīt.

## FOTOKOMENTĀRS



Kārtīgi nolīgots!

Lailas Liepiņas foto

Ja pamanāt ko interesantu,  
nofotografējiet un sūtiet: redakcija@kurzemnieks.lv.

## IEPRIECA

## KĀ PA PAKLĀJU

Rīdiniņeks, viesojoties Kuldīgā, priecājas: pa bruģi ar sarkanajām granīta šķembiņām ar auto iebraucis kā pa mīkstu paklāju.

## PĒC PUBLICĒTĀ

## Bažijas par pusaudžu drošību

Kāds portāla [www.kurzemnieks.lv](http://www.kurzemnieks.lv) lasītājs pie raksta par treniņiem Kuldīgas skeitparkā, ko pirmdienās un ceturtdienās rīko bērnu un jauniešu centrs (BJC), nokomentējis fotogrāfijā redzamo: „Atbalstu šādu lietu, it īpaši vasarā, kad daļa jauniešu dara neko. Bet par ķiveri jautājums vietā. Tāpat skritulētājam nav pat elementāru elkoņu sargu. Nezinu, kā tiek sadalīta atbildība treniņu laikā, bet, ja jauna cilvēks tiek pozicionēts kā treneris, tad arī ceru, ka trenerim ir izglītība, lai to darītu. Kurš uzņemsies atbildību, ja kāds no audzēkņiem treniņu laikā satraumēsies, jo nav elementāru piesardzības pasākumu?

Veiksmi jaunajam trenerim.”

BJC vadītāju Inesi Astaševsku lūdzām situāciju skaidrot. „Fotogrāfija uzņemta pulciņa pirmajā tikšanās reizē, kad audzēkņi tika iepazīstināti ar visiem drošības un uzvedības noteikumiem treniņu laikā. Katrs saņem informatīvu materiālu, kas iekļauj drošības noteikumus, atbildības sadali un vecāku iesniegumu. Vecāki un audzēkņi ar parakstu apliecina, ka ar noteikumiem ir iepazīlušies un apņemas tos ievērot. Kas attiecas uz trenera Kārļa Leiša izglītību, tā atbilst Izglītības likumam un Ministru kabineta noteikumiem nr. 662 *Noteikumi par pedagogiem nepieciešamo izglītību un*

*profesionālo kvalifikāciju un pedagogu profesionālās pilnveides kārtību*. Viņš studē Rīgas Juridiskajā augstskolā, papildus apgūstot kursu *Pedagoģiskās darbības pamati*.

Vēl jāpiemin, ka ekstrēmo sporta veidu pamatu apguve nenotiek slēgtā vidē, bet parkā, tāpēc visi, kuri attiecīgajā laikā apmeklē skeitparku, nav pulciņa dalībnieki. Mūsu prasības attiecas tikai uz tiem bērniem un jauniešiem, kuri pedagogam iesnieguši vecāku atļauju un iesniegumu. Arī pedagogam ir tiesības atteikties padomu tiem, kuri šādus dokumentus nav iesnieguši.”

Dina Poriņa

## LASĪTĀJS NEMIERĀ

## Drīkst vai nedrīkst tirgoties?

**Modris no Īvandes uzskata, ka viņam Kuldīgā, mašīnu stāvlaukumā Mucenieku ielā netālu no tirgus, nepamatoti atteikta ielu tirdzniecības atļauja. Bet Kuldīgas komunālo pakalpojumu bijusī tirgus apsaimniekošanas daļas vadītāja Baiba Pirtiece skaidro, kāda ir šo atļauju izsniegšanas kārtība.**

Modris stāsta: „Izņēmu atļauju tirgot kartupeļus Piltenes un Planīcas ielā. Kad tirgojos stāvlaukumā pie pārtikas tirgus, atnāca kundzīte un jautāja, vai man ir atļauja. Teicu, ka ir, bet pēc piecām minūtēm atnāca pašvaldības policists, pārbaudīja un norādīja, ka vieta, kurā tirgoju, ir Mucenieku, nevis Planīcas iela. Savanījos ar *Kuldīgas komunālajiem*

*pakalpojumiem*, kur skaidroja, ka tirgošanās atļauju tajā vietā nevar izsniegt. Prasīju pamatojumu. No sākuma pateica, ka tā vieta ir kā piederot privātajam. Teicu, ka tad sarunāšu ar privāto. Man atbildēja, ka nevarēšot sarunāt, jo no citiem tirgotājiem esot iebildumi. Šito gan es nesaprotu! Kāpēc stāvlaukumā cilvēki var tirgot rezerves daļas, bet es kartupeļus nevaru? Kāpēc tur var darboties karuseļi? Cilvēki kartupeļus tur pērk ļoti labi, jo var piebraukt ar mašīnu un es maisu līdz tai aiznesu. Protams, kādam nepatīk, ka cilvēki pērk pie manis, nevis iet uz tirgu. Tur par vecajiem kartupeļiem prasa 50 centus, es – 20. Bet tādēļ jau citi nevar aizliegt man tirgoties. Ja man atļauja ne-

tiek izsniegta, tad dažu tirgotāju intereses tiek lobētas. Vai tad nav labi, ja cilvēkiem tiek piedāvāta lētāka produkcija?”

B.Pirtiece skaidro, ka domes saistošie noteikumi paredz dažas tirdzniecības zonas pilsētā, kur šādas atļaujas var piešķirt. Katrs cits gadījums tiek izskatīts atsevišķi. „Iesniegumu tirgošanai Mucenieku ielas laukumā vīrietis nav rakstījis – viņš atļauju lūdz telefoniski. Biju dzirdējusi: citi tirgotāji nav apmierināti, ka viens tirgojas stāvlaukumā, un mēs arī viņam piedāvājam vietu tirgū. Man arī liekas negodīgi pret pārējiem, ka kādam ļautu tirgoties laukumā. Bet vīrietis var rakstīt iesniegumu, tas tiks izskatīts.”

Jolanta Hercenberga

## AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

## Kā pavadīt laiku vasaras vakaros?



**Artūrs Graikste**, bezdarbnieks: – Kad nav, ko darīt, eju pastaigāties, aizeju līdz Ventai. Eju arī peldēt. Vislabāk man patīk peldētavā, kur ir glābēji, vai arī rumbā.



**Uģis Gauja**, pašvaldības darbinieks: – Man ir bērni, tādēļ vakaros cenšos laiku pavadīt ar viņiem. Ejam peldēt, spēlējam badmintonu. Cenšamies vairāk būt dabā, bet gadās, ka datorierīces šo nodomu izkonkurē.



**Gatis Butjanovs**, strādā rūpnīcā: – Esam atbraukuši ciemos, dzīvojam Vācijā. Mums ir bērniņš, ar viņu vakaros ejam pastaigāties pa parku, satiekamies ar draugiem. Latvijā cilvēki brīvā laikā drīkst rīkoties brīvāk – izvēlēties, kur ies peldēt, kur rīkos pikniku. Vācijā arī var peldēt, bet tikai norādītās vietās. Arī gaļas grilēšanai ir norobežotas vietas un noteikts laiks, līdz cikiem tajās drīkst atrasties. Šeit Pilsētas svētki tiek svinēti visu nakti, bet Vācijā ballītes beidzas vienpadsmitos vakarā.



**Pārsla Grišanova**, friziere: – Man *Rumbiņā* ir dārzs, tur arī pārsvarā pavadu savu laiku. Tur ir gan puķes, gan dārzeņi un augļkoki. Strādāju maiņu darbu. Reizi gadā, parasti rudenī, braucu ceļojumā uz siltajām zemēm, lai pagarinātu vasaru. Ziemā biju Ēģiptē un Grieķijā.



**Jānis Kabiņeckis**, pensionārs: – Mani ieradumi tagad atšķiras no tiem, kādi bija jaunībā. Tad braucu ar riteni, maksšķerēju, bija visādas aizraušanās, tagad daru to, ko veselība ļauj. Pastaiģājos. Televīziju skatos maz, tikai ziņas.



**Karlīna Vitola**, studente: – Dzīvoju laukos, tādēļ pamatā vakari tiek pavadīti mājās. Kā kuru dienu esmu saplānojusi darbus: citreiz strādāju līdz vēlam vakaram, citreiz izbrīvēju visu dienu, lai varu kaut kur aizbraukt, paciemoties. Vasarā vairāk iznāk strādāt, ziemas vakaros vairāk var atpūsties.

Jolanta Hercenberga, Roberta Prauliņa foto

# Par novada vadītāju ievēl Ingu Bērziņu

Par Kuldīgas novada pašvaldības vadītāju uz nākamajiem četriem gadiem ievēlēja Inga Bērziņa, par viņas vietnieku – Viktors Gotfridsons (abi no partijas *Kuldīgas novadam*).

Kuldīgas novada vēlēšanu komisijas sasauktajā sēdē piedalījās 16 jauniešiem deputāti (nepiedalījās Ruta Karloviča no Zaļo un Zemnieku savienības (ZZS)).

Uz pašvaldības vadītāja vietu tika izvirzīta tikai viena kandidātūra – I.Bērziņa. Par viņu, atklāti balsojot ar vēlēšanu biļeteni, balsis atdeva 13 deputāti, pret balsoja Kristīne Rūtenberga un Sīgita Vaivade (Nacionālā apvienība *Visu Latvijai – TB/LNNK*) un Ēriks Pucens (KPV LV).

Arī vietnieka vēlēšanām tika izvirzīta viena kandidātūra. I.Bērziņa skaidroja, ka novada veidošanas sākumā bijuši vajadzīgi divi vietnieki, bet tagad pietiekot ar vienu. Par V.Gotfridsona kandidatūru balsoja 12 deputāti, pret: K.Rūtenberga, S.Vaivade, Aleksandrs Lange (ZZS) un Ē.Pucens.



Par Kuldīgas novada domes priekšsēdi ievēlēja Inga Bērziņa, par vietnieku – Viktors Gotfridsons. Vēl attēlā redzami deputāti Brigita Freija un Artis Kimbors (visi no partijas *Kuldīgas novadam*).

Pirmajā domes sēdē tika ievēlētas pašvaldības finanšu, sociālā, izglītības un kultūras jautājumu un attīstības komitejas. Finanšu komitejā ievēlēja 12 deputātus,

bet abās pārējās pa astoņiem.

Pēc ievēlēšanas deputāts Ē.Pucens piebilda: „Cerams, ka visi ievēlētie regulāri ieradīsies uz komiteju sēdēm.” Pirmajā

sēdē deputāti apstiprināja arī komisijas. Darbam tajās pieteikties var arī iedzīvotāji; to sastāvs tiks apstiprināts domes jūlija sēdē.

Iveta Grīniņa  
Roberta Prauliņa foto

## Alsungā jauna vadība

Alsungas novada jaunās domes pirmajā sēdē aizklātā balsojumā, pieciem deputātiem balsojot par, domes priekšsēdes amatā ievēlēja Daiga Kalniņa no apvienības *Par Alsungas novada izaugsmi*.

Šim amatam tika izvirzīts arī iepriekšējais domes priekšsēdis Aivars Sokolovskis (Latvijas Zemnieku savienība), par kuru no deviņiem deputātiem nobalsoja četri. Par jaunās domes priekšsēdes vietnieku, pieciem deputātiem balsojot *par*, diviem *pret* un diviem atturoties, apstiprināts Grigorijs Rozentāls (*Suitu zeme*).

Deputāti vienojās, ka 28. jūnijā būs ārkārtas sēde, kurā tiks lemts, kādās komisijās katrs darbosies.



Alsungas novada pašvaldības sēžu zālē Daiga Kalniņa pēc ievēlēšanas par priekšsēdi turpina vadīt jaunās domes pirmo sēdi.

Jolanta Hercenberga  
Roberta Prauliņa foto



## Lecam āzī! – priekam un dejošanai

Savu pirmo albumu *Lecam āzī!* laidusi klajā Kuldīgas jautrās mūzikas grupa *Montana*.

Kuldīgas grupa *Montana* izdevusi pirmo disku *Lecam āzī!*, kas piedāvā desmit populāras dziesmas šiem vīriem raksturīgajā ironiski aizrautīgajā manierē.

Paši mūziķi savu veikumu nodēvējuši par gada lecīgāko albumu un ar aicinājumu *Lecam āzī!* domājuši jautru dejošanu. *Montanas* mūziķis Artis Rozītis pastāstīja, ka izraudzījušies desmit sev tīkamas melodijas, no kurām viena – dziesma *Opis* – ir oriģināldarbs: „Tur skan dziesmas ne vien latviešu, bet arī ārzemju mēlē. Lai cilvēki klausās, priecājas un dejo! Vasara mums būs diezgan rosīga, bet ap Jāņu laiku nebijām pārāk aizņemti. Grupas sastāvā arī notikušas nelielas pārmaiņas, un Arta Šimpermaņa vietā bandžos spēlēs Arturs Burke, kuru pazīstam kā balss treneri.”

Disks pieejams Kuldīgas aktīvās atpūtas centrā un visās *Stendera* picērijās (Kuldīgā, Talsos, Saldū un Ventspilī).

Vija Zariņa, Grupas *Montana* arhīva foto

## Radošas studijas

Liepājas Universitātē šogad izveidota programma *Aktiermāksla*. Uz konsultāciju ieradušies 20 jaunieši, tostarp kuldīdzniece Santa Krebse. Viņa teātri mīl kopš bērnības un vēlas spēkus izmēģināt arī Latvijas Kultūras akadēmijā (LKA), kur šovasar uzņem aktierkursu Valmieras Drāmas teātrim. Savukārt LKA un Rīgas Tehniskā universitāte izveidojušas kopīgu bakalaura programmu *Radošās industrijas*, kurā pirmos studentus uzņems jau šogad. Tajā apvienota mākslas un uzņēmējdarbības, radošuma un tehnoloģiju apguve.

## LEADER trešā kārtā

No 24. jūlija līdz 24. augustam biedrība *Darīsim paši!* pieņems sabiedriskā labuma projektus divās rīcībās lauku attīstības (tā saucamajā *LEADER*) programmā vietējās attīstības stratēģijas īstenošanai.

3. kārtā finansējums ir 292 tūkstoši eiro. 2. rīcībā *Atbalsts sabiedrisko aktivitāšu dažādošanai un teritorijas sakārtošanai* pieejamā summa – 175 447 eiro, 3. rīcībā *Atbalsts materiālā un nemateriālā kultūras mantojuma un dabas mantojuma saglabāšanai* – 116 588 eiro. Abās atbalsts ir līdz 90%, vienam projektam – 30 000 eiro.

Vairāk: [www.darisimpasi.lv](http://www.darisimpasi.lv). Ja nepieciešama palīdzība, lai orientētos Ministru kabineta noteikumos, stratēģijā un vērtēšanas kritērijos vai pārrunātu idejas atbilstību tiem, lūdz zvanīt Ievai Birbeleī, tālr. 29463295.

## Ekskursijas bez maksas

Invalīdu un viņu draugu apvienība *Apeirons* sadarbībā ar *Narvesen* uzsāk rīkot ekskursijas bērniem un jauniešiem ar invaliditāti.

Sākot ar jūliju, piektdienās bērniem un jauniešiem ar invaliditāti būs iespēja doties ekskursijās. Pirms tam būs jāpiesakās, aizpildot elektroniski anketu (katrai ekskursijai būs savs pieteikums), vai zvanot pa tālr. 26661095. Pieteikumus varēs atrast arī [www.apeirons.lv](http://www.apeirons.lv). Pieteikumi katrai ekskursijai tiks ievietoti divas nedēļas pirms paredzamās ekskursijas. Ekskursijas un kopīgas pusdienas būs bezmaksas.

Pirmā ekskursija notiks Rīgas Zooloģiskajā dārzā 7. jūlijā 11.00. Pieteikties, zvanot pa tālr. 26661095. Ja rodas jautājumi, droši var zvanīt uz šo pašu numuru vai rakstīt e-pastu: [ekskursijas@apeirons.lv](mailto:ekskursijas@apeirons.lv). Cilvēkiem, kas dzīvo ārpus Rīgas, ir iespēja daļēji segt ceļa izdevumus. Iepriekš par to ir jāinformē.

# Ārzemju tautieši apskata Latviju

„Man ļoti patīk tas, ka Latvijā cilvēki ir mierīgi un nekur neskrien,” saka Čikāgā uzaugusi Izabella Brence, kura kopā ar citiem ASV un Austrālijas latviešu jauniešiem pagājušonedēļ viesojās Alsungā.

Tas bija Amerikas Latviešu apvienības *Sveika, Latvija!* 37. grupas ceļojums. Organizācijas koordinatore Latvijā Anita Ozola saka: „Tā ir mana misija – parādīt to, kas pie mums skaists un ievērināts. Jau 13. gadu plānoju šos braucienus, sadarbojoties ar kolēģi Marisu Gudro Amerikā.”

## IEPAZĪST KULTŪRU UN TRADĪCIJAS

Jauniešiem organizēts divu nedēļu ceļojums, kurā bija iespēja apskatīt Latvijas skaistākās vietas, iepazīt šeit vienaudžus, veidot paliekošas attiecības, apgūt latviešu kultūru un tradīcijas, pašiem tajās iesaistoties.

A.Ozola: „Braucienam finansāli atbalsta Amerikas Latviešu apvienība. Piedalās 14 jaunieši no Amerikas un septiņi no Austrālijas, un ar viņiem kopā ceļo četras audzinātājas. Esam apbraukājuši visus četrus Latvijas novadus, šodien viesojamies Alsungā.” Jaunieši apskatījuši Rīgu, Cēsis,



Amerikas un Austrālijas latviešu jaunieši Alsungas *Spēlmaņu krogā* mācās cept sklandraušus kopā ar skolotāju Lailu Puķīti.

Siguldas bobsleja trasi, Piebalgu, Blaumaņa muzeju, izbaudījuši pirts priekus, viesojušies Gaujienas pamatskolā, bijuši Rēzeknē, Latgales vēstniecībā *Gors*, Aglonas bazilikā, Skrīveros, Andreja Pumpura Lielvārdes muzejā,

Rundāles pilī, Tērvetē, Kolkas ragā, Liepājā un Ventspilī, bet noslēgumā – pieņemšana pie Valsts prezidenta. „Daļa te bijusi vairākas reizes, ciemojoties pie radiem, bet šajā braucienā var piedalīties vienu reizi vecumā

no 13 līdz 15 gadiem,” teica A.Ozola.

## JAUNIEŠI VĒLAS ATGRIEZTIĒS

I.Brence stāsta: „Es dzīvoju Čikāgā, un tur cilvēki ir daudz

steidzīgāki, visu laiku ir kustībā. Latvijā dzīvo vecmāmiņa, un esmu viņu apciemojusi. Man prieks iepazīt Latviju un satikt jauniešus. Nometnes laikā esmu redzējusi daudz ko jaunu un jauku. Visspilgtāk atmiņā palikusi vakara pastaiga ar draugiem gar jūru.”

Kārļa Tukteņa šeit bijusi vairākas reizes: „Esmu dzimusi Austrālijā, Sidnejā. Man ļoti patīk, ka latvieši ir draudzīgi, esmu sajūsmā par iespēju apskatīt šeit tik daudzas skaistas vietas. Sidnejā esmu latviešu skolā, un arī ģimenē cenšamies vismaz nedaudz runāt latviski.” Viņa vēl nezina, ko darīs, kad skolu pabeigs, bet varbūt kādreiz pārcelsies uz šejieni.

„Dzīvoju Austrālijā, Melburnā,” stāsta Inga Sveilis. „Latvijā ciemojos trešo reizi. Man ļoti patīk daba – tā stipri atšķiras no tās, kas pie mums. Prieks, ka nometnes laikā var redzēt ne tikai Rīgu, bet visu Latviju. Mani radi dzīvo tikai Rīgā.” Pūsis noteikti gribētu dzīvot Latvijā. Vislabāk viņam patīk apskatīt šeit jaunas vietas un arī iepazīties ar Amerikas tautiešiem.

Lāsma Reimane  
Roberta Prauliņa foto

## Izzina spēka avotus



Alsungā velobrauciena dalībnieces dodas apskatīt spēka vietas, ko varētu piedāvāt aplūkot arī tūristiem. Priekšplānā pasākuma rīkotāja, muzeja vadītāja Inga Bredovska.

Alsungā Zāļu dienas ieskaņā bariņš interesentu ar divriteņiem devās pa suītu takām, lasīja savvaļas augus, iepazīna tuvākās apkārtnes īpašās vietas.

Šādu pasākumu Alsungas muzeja vadītāja Inga Bredovska organizē trešo gadu. Tuvējo avotu un pļavas augu dziednieciskās īpašības palīdzēja izziņāt Lilita Sedola. Viņa norādīja, ka, ejot pēc zālītēm, nedrīkst būt līdzī

mobila telefons, tās jāplūc ar labām domām, bet vislabāk tās griezt ar asu nazīti. Grupas maršruts veda pa Balandes gatvi gar kaļķa atradnēm, avotiem, akmens krājumiem un seno jūras krastu. Brauciena laikā dalībniecēm radās ideja par aptuveni 10 km garu ritenbraucēju maršrutu, ko turpmāk piedāvāt tūristiem.

Jolanta Hercenberga  
Laumas Migovičas  
arhīva foto

## Grāmata kā ceļš pie atklāsmēm



Ivo Puriņš tiek dēvēts par dziednieku, zintnieku, astrologu un šamani, bet pats sevi viņš sauc par dienu nesēju.

„Palasiet Kārļa Skalbes pasakas, Ziedoni, Raini, un jūsu dvēsele kļūs dziļāka,” tā ir viena no atziņām, ar ko grāmatas *Maiju kalendāra sakrālais laika cikls* atvēršanā Kuldīgas bibliotēkā dalījās viens no autoriem Ivo Puriņš. Otra autore ir Gunta Daugē.

Uz tikšanos ar tolteku astroloģijas izveidotāju I.Puriņu bija sanācis kupls pulciņš interesentu. „Grāmata ir ceļojums, tā nav domāta izklaidei, bet ar to var pieslēgties kalendāram, kas ir informatīvais lauks,” viņš skaidroja, uzsverot, ka šajā darbā ir 260 dienu stāsti, ko abi autori rakstījuši pārmaiņus. Katrai dienai ir sava enerģija, un nekas nenotiek pretrunā ar to.

Autors uzsver, ka dzīves intensitātes ziņā šīs 260 dienas atsvērušas 20 gadus. Iniciatīva rakstīt grāmatu nākusi no līdzautoras, jo: „Pats sevi nekad nespētu uz to piespiest. Esmu rakstījis žurnālam *Mistērija*, un, par to vien iedomājoties, man jau mati ceļas stāvus, bet grāmatai es noteikti nesadūšotos. Pirmās 52 dienas bija grūti, bet kalendārs vēlējas sevi atklāt. Kad bijām pusē, tikai tad īsti sapratām, kāpēc rakstām. Lasot grāmatu, cilvēks var transformēt apziņu un pieslēgties kalendāra enerģijai, tad diena sāks ar jums runāt.”

Iveta Grīniņa, Roberta Prauliņa foto

## Lai iekļautos sabiedrībā un strādātu

28. jūnijā no 10.00 līdz 14.30 Kuldīgas Mākslas namā Sociālās integrācijas valsts aģentūra (SIVA) aicina darba devējus uz pasākumu par nodarbinātību un mācībām cilvēkiem ar invaliditāti vai garīgiem traucējumiem.

Fizisku un garīgu traucējumu, kā arī invaliditātes dēļ cilvēkiem grūti aktīvi meklēt darbu, kas ļautu pašiem sevi uzturēt. Tāpēc būtiski aktualizēt sarunu par šo cilvēku vietu sabiedrībā, par profesijām un prasmēm, kuras

ļautu iekļauties darba tirgū. Par profesionālās rehabilitācijas jauniešiem stāstīs SIVA direktores vietniece attīstības un projektu uzraudzības jautājumos Solveiga Kabaka, par cilvēku ar invaliditāti psiholoģiski emocionālajiem faktoriem – psiholoģe Lauma Jēgere. Izglītības metodīķe Valda Puiše stāstīs par uzdevumiem Eiropas Sociālā fonda projektā *Personu ar invaliditāti vai garīga rakstura traucējumiem integrācija nodarbinātībā un sabiedrībā*, bet par uzņēmēju iespējām informēs

Kurzemes plānošanas reģiona uzņēmējdarbības centra pārstāvji Baiba Kūma un Aigars Rūdulis. Savu pieredzi stāstīs arī Pelču speciālās internātpamatskolas attīstības centra direktore Ināra Oļena, runās pārstāvji no galdniecības *Laimdotas*, kafejnīcām *Ņamma, Pagrabiņš* u.c.

Aicināti darba devēji, biedrību pārstāvji, valsts un pašvaldību iestāžu, tostarp izglītības iestāžu vadītāji, darbinieki un citi interesenti.

Jana Sūruma

# Būvē laukumu jāšanas sacensībām

Blakus mazajam treniņu laukumam taps lielāks.



**Biedrība Eguss Snēpeles pagasta Luniņos par programmas LEADER naudu ierīko jāšanas sacensību laukumu, kas atbilst starptautiskiem standartiem.**

„Finansējums ir ap 15 000 eiro. Esam iegādājušies šķēršļu komplektu, tiek būvēts laukums, tiks pirkti zāles pļāvējs, lai segumu koptu. Varbūt jau rudenī varēsiet braukt uz atklāšanas sacensībām,” stāsta biedrības vadītāja, jāšanas sporta trenere Ilonda Reita. Būs 8–12 barjeras un ūdens šķērslis, kāds Latvijas jāšanas sporta laukumos reti sastopams. Bet dzīvesbiedrs Juris Belševics piebilst, ka vajag laiku, lai segums sablīvotos un nosēstos.

4000 m<sup>2</sup> laukuma ierīkošana sāka ar reljefa veidošanu, jo zemes gabalā nav piemērotas līdzenas vietas. „Lai iegūtu papildu zemi līdzināšanai, izrakts diķītis, kurā zirgi varēs peldēties. Tiem tas ļoti patīk. Mums ir seši lielle

zirgi un divi poniji, no kuriem viens pieder citam saimniekam. Tas te tiek turēts.”

Vieta, kurā biedrība Eguss nomā zemi, saucas Luniņi, tā reģistrēta kā piemājas saimniecība un Ilondai ir mantots īpašums. Šis ir jau trešais LEADER projekts. Iepriekšējos izveidots mazais treniņu laukums, uzcelta mājiņa inventāram un iekopta apkārtnē. Par savu naudu netālu no treniņu laukuma tiek ierīkota atpūtas vieta, kur arī paredzēts diķītis.

## NOTIEK TREIŅI

Uz Snēpeli apgūt jāšanu brauc ap desmit bērnu. „Esam treniņus sadalījuši pa dienām, jo visiem reizē te nepietiek vietas un arī zirgu nav tik daudz. Kad pēc darba dodos no Kuldīgas uz šejieni, bērni man parasti brauc līdzī.”

Kādreiz Ilondai bija iecere nodarboties ar reitterapiju – ārstniecisku metodi cilvēkiem ar nervu sistēmas un citiem traucējumiem. Diemžēl Latvijā nav

sakārtota sistēma, kā šo darbību var sertificēt. „Nav iespējams ne šo terapiju apgūt, ne sertificēties, tāpēc iecere pagaidām atlikta,” saka Ilonda. Taču te var doties vienkāršās izjādēs. Vēl zirdziņi piedalās kāzu fotosesijās, vizina bērnus un pieaugušos dažādos pasākumos.

## LEPNUMS – SAFĪRS

Ilondas lepnums ir Latvijas braucamā tipa šķirnes ērzelis Safīrs, kas piedzima pagājušajā vasarā. „Kā kumeļš tas saņēma ļoti augstu novērtējumu – par izskatu eksperti novērtēja ar 10. Tam ir tikai gads, bet Safīrs ir tikpat liels kā desmitgadīgs sporta zirgs. Tas jau piedzima liels. Esam sākuši ievadāt un iet kordā. Neatzīstu metodi, ka zirgu sāk mācīt tikai četru gadu vecumā. Tad tas jau ir mežonis un ir daudz grūtāk panākt paklausību. Jāaudzina laikus.” Ilonda uzsver, ka Latvijas braucamā tipa zirgiem parasti ir ļoti mierīgs raksturs.



Juris Belševics un Ilonda Reita ar gadu veco Safīru.



Uz Luniņiem brauc treniņos ap desmit Kuldīgas bērnu.

## LOPBARĪBU IZAUDZĒ PAŠI

Ilonda un Juris pagājušogad sākuši audzēt gaļas lopus. „Mums ir Šarolē šķirnes govīs. Zemes pietiek – kopā ar nomāto ir ap 100 hektāru, kuros zirgiem un govīm pļaujām lopbarību, audzējam graudus un zaļbarību, arī bietes. Burkānus pārkam pie lielajiem audzētājiem. Lētāk iznāk nopirkt nestandarta produkciju, nekā maksāt ravētājiem. Mums jāskatās līdzī zirgu barības uzturvērtībai, tāpēc labāk dot nevis

kartupeļus, bet burkānus. Tajos ir karotīns, vitamīni,” skaidro Ilonda.

Juris piebilst, ka zirgi fiziski jānodarbina, ja uzņemts vairāk uzturvielu. Tas jāizskrien. Ponijiem vispār nedrīkstot dot nekādu barību ar lielu enerģētisko vērtību, jo šie zirdziņi pakļauti vielmaiņas slimībai – nagu karsonim. Tāpēc poniji lielākoties ēd sienu, un saimnieki rūpīgi uzrauga, lai tie neapēstu par daudz zāles.

## Lugu šovasar vēl rādīs

**Pašdarbnieki sezonu jau gandrīz beiguši.**

Deju kolektīvs skatē izcīnījis augstāko pakāpi. Godam pagasta vārdu skatē aizstāvējuši arī ansambļi. Kapela *Kā ir, tā ir* jūlija sākumā dodas uz Spāniju. Dejojāji gatavojas sadancošanai Skrundā un kulšanas talkai Padūrē.

„Teātrim šogad biju izvēlējusies mazliet atšķirīgu darbu – Leldes Stumbres lugu *Plīvurītis ar punktiņiem*,” stāsta režisore Raimonda Vilmane. „Tas ir stāsts par to, ko mēs, vecāki, bērniem neapzināti nodarām ar pārmērīgu pieskatīšanu, lutināšanu un saudzēšanu. Tā paši beigās paliekam pie sasistas siles.” Iestudējumā iesaistīti seši aktieri, un ar viņu sniegumu režisore ir apmierināta: „Visas bija raksturlomas, visi



Skats no Snēpeles amatierteātra izrādes *Plīvurītis ar punktiņiem*. Lomās: Kaspars Poriņš, Jānis Muižarājs, Santa Zeidaka, Silva Zālīte un Mārtiņš Mednieks.

spēlēja ļoti labi, paši esam gandarīti. Vasaras otrajā pusē gan jau to kaut kur vēl rādīsim.”

Šogad radušies iedīgļi vēl vienam kolektīvam – bērnu teātra

pulciņam, kas saistīts ar bērnu deju kolektīvu. Aizvadītajā sezonā iestudētas divas programmas – Ziemassvētkiem un Lieldienām.

## Jāņu alus kausi

„Iedzīvotāji izrādīja interesi un piedalījās,” tā par alus kausu izstādi Snēpeles bibliotēkā sacīja bibliotekāre Biruta Damberga. Līdz Jāņiem bija apskatāmi koka, māla un stikla kausi. „Tos atnesa pagasta pārvaldes darbinieki un citi snēpelnieki. Iepriekšējos gados bijušas literatūras izstādes, bet šogad izdomāju kaut ko pamainīt, un radās doma par alus kausiem. Cik zinu, tāda šeit vēl nav bijusi.” Katru gadu bibliotēkā apskatāmas dažādas izstādes atbilstoši svētku tematikai.



## Taps Zeberiņa piemiņas istaba

„Šīs vasaras lielais darbs – līdz mākslinieka Indriķa Zeberiņa 135. jubilejai 8. septembrī ierīkot muižā viņam piemiņas istabu,” stāsta Snēpeles kultūras nama vadītāja Raimonda Vilmane.

Telpai vajadzīgs neliels re-

monts, jau pasūtītas mēbeles senlaicīgā stilā, materiālu par I. Zeberiņu savāks pietiekami. Istaba iecerēta kā mākslinieka darbnīca, kurā būs viņa molberts, darbi un arī informācija. „Vēl būs radošā darbnīca apmeklētājiem,” skaidro R. Vilmane.

**Iveta Grīniņa, Lāsma Reimane**

**Lāsma Reimanes un Roberta Prauliņa foto**

Lappuse tapusi sadarbībā ar Kuldīgas novada pašvaldību.

# Gan izskaties, gan jūties labi

Aptaukošanās kļūst arvien aktuālāka problēma visā pasaulē. Kuldīgas speciālisti iesaka, kā uzlabot gan veselību, gan izskatu. Par tievēšanu stāsta neiroloģe Līga Vaļģe, fizioterapeite Vineta Baukše un studijas *Figura Line* administratore Signe Bravļanska.

## Jāpārskata dienas režīms



„Lai notievētu, nepietiek strādāt tikai ar vienu lietu – diētu, adatu terapiju, masāžu vai vingrošanu. Pats svarīgākais ir sakārtot ikdienas paradumus,” skaidro neiroloģe Līga Vaļģe.

### VISĀ VAJAG LĪDZSVARU

„Vispirms jāapzinās mūsu nepareizā ikdienas uzvedība: steidzīgā dzīve, stress, nepareizi ēšanas ieradumi. Cilvēkam lieliski izdodas atrast tiem atbilstošos. Arī raizēšanās par sīkumiem var kaitēt veselībai,” atgādina L. Vaļģe.

„Manuprāt, aptaukošanās arvien vairāk skar jaunus cilvēkus un bērnus. Iemesls nav slimība, bet gan ēšanas paradumi mājās. Daudzi neaizdomājas, ka konfektes vai riekstiņi vakarā arī ir ēdienreize. Lielākoties ģimenē katrs ēd atsevišķi, nevis noteiktās reizēs kopā. Bieži vien vecāki paši ēd nepareizi, tāpēc līdzīgi to dara arī bērni. Viņi jā māca ēst pareizi, rādot priekšzīmi. Mans uzskats ir tāds, ka drīkst ēst visu, bet tam jābūt līdzsvarā. Jāsakārto dienas režīms, un viss notiks pats no sevis.”

Neiroloģe uzsver, ka aptaukošanos var veicināt nepareizi ikdienas paradumi, piemēram, nevajadzētu uz veikalu iet izsalkušam, jo tad tiek paņemts daudz kas nevajadzīgs. Ēšanas laikā nav ieteicams darīt vēl kādus darbus: runāt pa telefonu, lasīt avīzi vai skatīties televizoru.

### MODINA VIELMAIŅU

Adatu terapija palīdz mazināt



stresa izraisītos simptomus un apetīti, stimulē vielmaiņu. Speciāliste stāsta: „Daudz cilvēku uz šo terapiju nāk tieši liekā svara dēļ, un lielākā daļa to iegūst, nepareizi ēdot. Viena lieta ir adatu procedūras, bet otra – saruna par ikdienas paradumiem, jo tad var ātri vien saprast, kāpēc liekais svars radies. Adatas tiek uzkonkrētiem punktiem, kas intensīvāk iedarbojas uz vielmai-

ņu, zarnu darbību, gremošanas sistēmu. Tas cilvēkam modina vajadzīgās garšas. Piemēram, kādam ieteicams lietot zivis, bet viņam tās negaršo, un tad punkti pamodina to, kas vairāk nepieciešams. Citreiz organisms sāk pretoties tam, kas nav vajadzīgs, piemēram, cilvēks vairs negrib dzert kafiju. Ir svarīgi sevī ieklausīties un saprast, ko vēders saka priekšā. Esam pieraduši: ja

„Fizioloģiski ir tā: kad sākam ēst, impulss no pilnā kuņģa līdz smadzenēm aiziet pēc 20 minūtēm. Bet patiesībā šajā laikā jau esam pārēdušies, tāpēc, 15 minūtes pirms ēšanas pamasējot auss vietu, kurā iedurta adatiņa, impulss aiziet ātrāk un negribēties ēst vairāk, nekā vajadzīgs,” skaidro neiroloģe Līga Vaļģe.

salds, tad konfektes un kūciņas, bet tāds ir arī salda kartupelis, rīsi un burkāni.”

### SVARĪGS ĢIMENES ATBALSTĪS

„Samazināt lieko svaru – tā nav kaprīze, bet veselības pasargāšana. Nepareizā ēšana noved pie vairākām slimībām. Mani priecē tas, ka jaunieši šīm problēmām pievērš vairāk uzmanības.”

L. Vaļģe uzsver, ka liela nozīme ir vecāku vai dzīvesdrauga atbalstam. Bieži vien veselīgs ēdiens ir daudz interesantāks un garšīgāks, un to varētu ēst arī pārējie ģimenes locekļi.

„Daudzi baidās no vārda *diēta*, bet tas nenozīmē, ka ēst vairs nedrīkst. Tas jā dara pareizi. Kādreiz cilvēki daudz vairāk strādāja fizisku darbu, tagad kustību ir ļoti maz, visur braucam ar mašīnām. Cilvēkam jāēd tik, cik viņš patērē. Visam jābūt kopā: pareizai ēšanai, fiziskām nodarbībām, jābūt pēc iespējas mierīgākiem un nosvērtākiem. Ja dienu sakārtojam un ēdam pareizi, viss būs labi.”

## Gludai ādai un slaidam viduklim

Vislabākie panākumi gūstami, abas procedūras miksējot, secinājusi fizioterapeite Vineta Baukše, kura divus gadus darbojas ar vakuummāsāžu, bet pusgadu – ar negatīvo skābekļa jonu terapiju. Tās palīdz iegūt un uzturēt skaistu ķermeni.

Vakuummāsāžu droši var mēģināt tādu problēmu koriģēšanai kā celulīts, aptaukošanās, liekais svars, tūska, arī tad, ja, gadiem ejot, āda vairs nav tik elastīga, vai pēc dzemdībām un apdegumiem. Procedūras laikā tiek atvērti limfmezgli, aktivizēta limfas plūsma un

šķelti taukaudi. Tā uzlabojas vielmaiņa, tiek izlīdzinātas un attīrītas tauku šūnas, tonizēta āda, vienlaikus no ķermeņa tiek izvadīts liekais šķidrums un šlakvielas. Fizioterapeite šo procedūru neiesaka, ja ir ādas iekaisums, brūces, onkoloģiska saslimšana. Ja ir aizdomas par vēnu bojājumiem, jākonsultējas pie vēnu speciālista.

Saudzējošāka ir jonu terapija, to iesaka arī novājinātam organismam, jo metodes pamatā ir pastiprināta skābekļa piegāde. Procedūra iespēja-

ma vai nu tikai sejai, vai visam ķermenim. Ādas šūnas tiek vairāk apgādātas ar enerģiju, un tā uzlabojas izskats – āda tiek redzami atjaunota, normalizējas skābju un sārmu līdzsvars. Tāpēc sejas, kakla un dekolētē zonā tā kļūst jūtami stingrāka, bet vielmaiņa uzlabojas visā organismā.



No apkārtējā skābekļa negatīvie joni tiek izdalīti un zem speciāla aizsargkupola nonāk koncentrētā veidā.

### Fizioterapeite Vineta Baukše iesaka ievērot piecus noteikumus:

- dzert daudz ūdens,
- sportot vai citādi kustēties,
- ievērot sabalansētu uzturu,
- izpildīt skaistumkopšanas procedūras mājās (apmeklēt pirti, skrubēt ādu u.tml.),
- izmantot procedūras pie speciālistiem.



Fizioterapeite Vineta Baukše klientei veic vakuummāsāžu. Kuldīdzniece Līga, lai būtu mierā ar izskatu, nolēmusi apmeklēt gan šo procedūru, gan adatu terapiju. Efekts esot manāms – varot ielīst gan tajās drēbēs, kurās gribējās, gan tādās, kurās viņa pat necerēja. Kājas kļuvušas gludākas – ne salīdzināt, kā bijis pirms tam. Vakuummāsāža sakumā likusies sāpīga, bijuši pat zilumi. Bet esot prieks, ka efekts ir noturīgs, – ja gadoties apēst ko neveselīgu, nekā slikts nenotiek.

Lailas Liepiņas teksts un foto

## Masāža, kas uzlabo formu



„Masāžas rullis uzlabo ādas stāvokli, vielmaiņu, samazina svaru,” skaidro studijas *Figura Line* administratore Signe Bravļanska.

Limfās stimulācijas masāža nodrošina organisma dabisko attīrīšanos un ir nozīmīga imunitātes stiprināšanai. Masāžas rullis esot ātrs, viegls un veselīgs veids, kā zaudēt lieko svaru. S.Bravļanska atzīst, ka visa pamatā tomēr ir ēšanas paradumi – jāēd pareizi un jādzēr daudz ūdens, lai rezultāts būtu ilgstošs. Šāda masāža uzlabo limfas un asins cirkulāciju, zarnu trakta darbību, vielmaiņu. Samazinās pietūkums un smaguma sajūta kājās. Tas der dažādu slimību profilaksei, jo audi iegūst nepieciešamās barības vielas un skābekli.

Masāža uzlabo arī izskatu, samazina ķermeņa apkārtmēru un svaru. Uzlabojas un izlīdzinās ādas struktūra. Tiek arī trenēti muskuļi, līdz ar to iegūts slaidāks augums. Šī metode arī stiprinot nervu sistēmu – uzlabojas miegs, rodas vieglums un enerģijas pieplūdums.

Lāsmas Reimanes teksts un foto

# Nokēr vasaru aiz aštes!

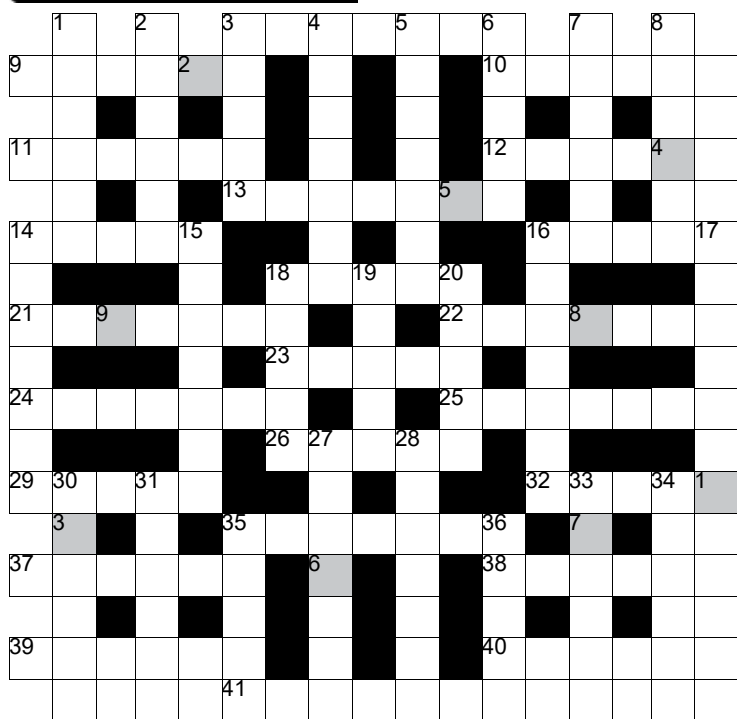
Lai gan termometra stabiņš spītīgi turas pretī, tomēr ir manāms vasarīgs noskaņojums. Iedvesmai – jaunākās tendences no pasaules modes dizaineru vasaras kolekcijām.



Lappusi sagatavoja Inese Slūka, interneta foto

**KRUSTVĀRDU MĪKLA**

Veidojusi Agita Leontjeva.



1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Risinājumu gaidām līdz 28. jūnijam.**

**Horizontāli:** 3. Latviešu strēlnieks, aktieris, literāts (1894–1994). 9. Malvu dzimtas viengadīgs lakstaugs. 10. Mongoļu valdnieku tituls Persijā 13.–14. gs. 11. Saldus pagasta apdzīvotās vietas Druva bijušais nosaukums. 12. Sultāna sieva. 13. Aizstāvis tiesā Senajā Grieķijā. 14. Noteikta maksa. 16. Bijusī Gaujas kreisā pieteka Ziemeļvidzemē. 18. Paliels trauks ar osu dzeršanai. 21. Celtais sienu veidojums no iemūrētiem vai virsmā iestrādātiem, rupji aptēstiem, arī izciļņos kārtotiem akmeņiem. 22. Amerikāņu režisors, producents, scenārists (1928–1999). 23. Lielākais saldumu ražošanas koncerns Baltijā. 24. Novada centrs Kurzemē. 25. Valsts Āzijā. 26. Parasti zem žaketes valkājams vīriešu apģērba gabals. 29. Sievietes vārds decembrī. 32. Seno grieķu un romiešu rēķinu galdiņš. 35. Aploks tieši pie kūts sienas vai tās tuvumā. 37. Vērtspapīra tirgus cenas vienlīdzība ar tā nominālvērtību. 38. Valmieras Drāmas teātra aktieris (1955). 39. Ķīmiskais elements – mīksts, balts, viegli kūstošs metāls. 40. Ritmiska pauze vārsnā. 41. Ēdams gliemeņu klases dzīvnieks.

**Vertikāli:** 1. Daudzgadīgs čemurziežu dzimtas lakstaugs ar smalki rievainu stublāju. 2. Hidrotehniska būve tekoša ūdens aizturēšanai un tā līmeņa celšanai. 3. Ūdenī dzīvojošs zīdītājs, lielākais dzīvnieks pasaulē. 4. Teiksmains, fantastisks nostāsts par kādu vietu, personu, vēsturisku notikumu. 5. Noteiktiem vides apstākļiem piemērojusies dzīvo būtņu forma. 6. Tilpuma mērvienība vecajā krievu mērvienību sistēmā. 7. Bijušais latviešu hokejists, vārtsargs (1973). 8. Informācija par gaidāmiem koncertiem, izrādēm, izsolēm, izstādēm. 14. Gari briezādas zābaki ar apmatojumu virspusē. 15. Neliela sakrāla celtnes Senās Romas arhitektūrā. 16. Skatītāju, lasītāju, sarīkojuma apmeklētāju kopums. 17. Sastrutojums, augonis organisma dziļākajos audos. 18. Igaunijas saldumu ražotājs. 19. Dž.Džoisa romāns. 20. Pasākums, kura mērķis ir publiski demonstrēt mākslas darbu, zinātnes un tehnikas sasniegumu kopumu. 27. Elektrods, kas ārēju apstākļu iedarbībā kļūst par elektronu avotu. 28. Vingrošanas ierīce – divās trosēs vai virvēs iekārtis stienis. 30. Personiski brīvs zemnieks Francijā, kas saņēma apstrādāšanai zemi no muižnieka, kuram zemnieks pildīja dažādas klaušas. 31. Maisveida tīkls, ko trosēs velk viens vai divi kuģi. 33. Valsts Centrālamerikā. 34. Valsts pārvaldes organizācijas forma Latvijā (1934–1940). 35. Asinsrades orgāns. 36. Priekšmets ar daksti vidū apgaismošanai.

Pareizā atbilde: VEIKBORDISTES.

**Atbildes**

**Horizontāli:** 1. Vīzijas. 5. Prasība. 12. Intelektis. 13. Timpāni. 14. Usne. 15. Interns. 16. Guru. 19. Inesis. 20. Beletristi. 22. Litotas. 23. Ignorēt. 28. Aldermanis. 30. Reperi. 32. Alpi. 33. Vīksnas. 34. Īves. 37. Neolīts. 38. Nepietikt. 39. Ķīmenes. 40. Katarse. **Vertikāli:** 2. Īstenieki. 3. Iela. 4. Arkāns. 6. Ritenberga. 7. Sēms. 8. Blāvums. 9. Ķivulis. 10. Astejas. 11. Ķivulis. 17. Cinobrs. 18. Triodes. 21. Varavīksne. 24. Ēdelveiss. 25. Kapauns. 26. Niksons. 27. Pilsēta. 29. Diplomi. 31. Raupja. 35. Pīle. 36. Feja.

**Pareizi atbildējuši:** Vizma Dzalba, Gunta Vāciete, Helēna Remerte, Katrīna Speciusa, Vilnis Bēniņš, Jānis Lodziņš, Bruno Mekšs. Atzinējumu, izgrieztu no laikraksta (ne kopētu), sūtiet uz redakciju *Krustvārdu mīklu konkursam*, Kurzemnieks, 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai iemetiet redakcijas vēstuli kastītē! Balvā vērtīga dāvana.

**KONKURSIŅŠ**

**Tēlotājmākslas spēle**

**118. kārta**  
Baroka laikmeta holandiešu mākslinieks, klusās dabas gleznotājs dzimis 1627. gadā Delftā, juristu ģimenē. Jau bērnībā no tēvoča zēns iemācījies gleznot un 1643. gadā uzņēmts Delftas Sv. Lūkasa gleznotāju ģildē. 1645. gadā viņš devies uz Franciju, pēc tam uz Itāliju, kur darbojies Toskānas lielhercoga Ferdinanda II de Mediči galmā Florencē. Aptuveni pēc desmit gadiem atgriezies Nīderlandē. Mākslinieks kļuvis par vienu no sava laika nozīmīgākajiem klusās dabas autoriem, viens no pirmajiem, kurš sāka gleznot asimetriski izkārtotas puķes.

Atbildes gaidām **līdz 3. jūlija 12.00: Tēlotājmākslas spēle, Kurzemnieks**, 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv, vai redakcijas durvju pastkastītē. Balvā vērtīga dāvana.

**117. kārtas atbilde:** Marianna Norta. *Koki pilni ar parazītiem un epifītu kādā Brazīlijas dārzā*. 1873.

**Pareizi atbildējuši:** Katrīna Speciusa, Velta Višņevska, Ingars Neimanis, Ausma Kreidere, Indra Ābelīte, Mārcis Kalējs, Guntis Obodņikovs.



**MANS DZĪVESSTILS**

**Bez pirts nekādi**

**Kuldīdzniece Sigita Buksera pirti peras jau gadus astoņpadsmit, bet pēdējos piecus bez lāviņas un slotas nav iedomājama gandrīz neviena svētdiena.**

**SIGITA BUKSERA IESAKA:**

- pirti iet kopā ar patīkamiem cilvēkiem;
- pašiem gatavot skrubjus un slotiņas;
- veldzēt galvu ar vēsu ūdeni, lai otrā dienā tā nesāp;
- ievērot pakāpenību – pirts nav sacensību poligons, tā domāta labsajūtai.



Kuldīdznieces Sigitas Bukseres nepieciešamība ik svētdienu ir pirts un dabas tuvums.

„Kā jau visiem laiku paņēms darbs – strādāju būvniecības namā *Kurši*. Brīvajā laikā parušinos pa dārzu, man patīk laist, nedaudz aizraujos ar gongu meditāciju, cenšos arī ceļot, tomēr neatņemama mana dzīvesstila daļa ir pirts reizi nedēļā.” stāsta Sigita, uzsverot, ka šim procedūram ir kompleksa iedarbība. Pirmkārt, ķermeniskās sajūtas un bauda, otrkārt, emocionāli patīkams pārdzīvojums, treškārt, pirts aplūsinā nemiņīgi rosīgo prātu.

„Ķermenim vairs nelietoju nekādus krēmus vai eļļas. Ja kas nopirkts, tā arī paliek plauktiņā. Vienīgi vasarā pēc saulpošanās āda jānomierina. Pirti āda tiek attīrīta, pabarota. Pati gatavoju skrubīti no sodas, sāls un izkaltētiem, kafijas dzirnaviņās samalti augiem. Īpaši burvīga ir lavanda. Temperatūras svārstības un pēršanās uzlabo ādas tonusu, vielmaiņu un asinsriti. Pirti no slotiņām un kaltētajiem augiem izdalās smaržas un milzums vielu, kas labvēlīgas ādai un visam organismam. Pa retam pēc pēriena tiek uzziesta sasildīta šokolāde, medus vai samīcīts avokado, banāns.”

**FAVORĪTS – KADIĶĪTIS**

Sigita gan necenšas apgalvot, ka regulārās procedūras būtu krasi uzlabojušas veselību, tomēr tas vien esot sasniegums, ka tā ne par mata tiesu nav kļuvusi sliktāka. Droši vien pateicoties arī pirtij.

Pērties viņa dodas kopā ar draugu pulciņu, un tas ir viens no priekšnoteikumiem, lai justos labi. „Tur esi plīks un neaizsargāts, tāpēc svarīgi, ka visiem saskan. Mums ir kopīga interese par pirts zinībām, visām patīk stipra pirts – tāda, kurā ir krietni kontrasti.” Vasarā kompānija kopā sasiens slotiņas, aptuveni simt, un tas parasti beidzas ar pēršanās. Vasarā katra dāma vēl lūko pēc piparmētru vai vībotņu pušķiem, vāc lavandu, gatavo biškrēsliņu un pelašķu vāļītes.

„Mans favorīts ziemā, ko piegādāju arī pārējām, ir kadiķītis – smaržas un īpašās masāžas dēļ. Tik labi var izpērt pēdiņas! Zarus nesu uz pirti, mērcēju karstā ūdenī, tad vēl pasitu gar lāvas malu, lai mīkstāki. Ar sagatavotu kadiķi nevajag glaudīt, jo tad kut un niez, ar kadiķi vajag pērt. Pavasarī vismaz reizi jāiet ievu pirtiņā, pēc tam ceriņu. Īpašas man ir arī svaigu kļavlapu slotiņas – katra lapa kā liela plauksta, kas satver siltumu un burtiski iedzen ķermenī. Stāsta arī, ka tāds pēriens veicinot turību.”

**SMALKA BŪŠANA**

„To mieru un atbrīvotību pēc pirts nevar aprakstīt... Kaut kur pagaist satraukums, bažas un ik-



Minimālais pirts komplekts: obligātā cepure, vasaras sākuma slotiņa no kļavām, sāls skrubim un īpašās rīkstes, lai uzlabotu asinsriti zemādas slāņos.

dienas steiga. Tik ļoti pierasts pie tādiem īpašiem brīžiem!” priecājas Sigita. Pirts rituāls esot jāpārzina: tā nav vienkārši sēdēšana lielā karstumā un tad strauja atdzesēšanās. Nu jau katrs var palāties un uzzināt par pakāpenību, atpūtas pauzēm, pirts tējām, skrubēšanu un īpašām slotiņām.

Pērnajā ziemā, kad ierastā pirts bijusi remontā, Sigita bijusi vairākas citas Kuldīgā un tās apkārtnē: „Katrai savs gars, dažās vietās tas pat jāpamodina. Arī katra pēršanās reize ir atšķirīga – atkarīga no mana fiziskā un emocionālā stāvokļa, no gadalaika un, iespējams, pat vēl no tādiem noslēpumainiem apstākļiem kā planētu un zvaigžņu stāvoklis. Bet vislabāk – ja pēc pēršanās ir iespēja doties ūdenī. Ar nelielām bailēm, tomēr ziemā gremdējos arī aļiņģī.”

**Vija Zariņa**  
**Lailas Liepiņas foto**



## PAGĀTNE

# Nīkrāce cauri gadsimtiem

## Bazārs un kopgalds

Skolas pārziņa Jāņa Ļuča laikā ar vecāku padomes atbalstu rīkoti tā sauktie bazāri – no apkārtējiem iedzīvotājiem vākti ziedoņumi gan mantās, gan naudā. Ar tiem sarīkotas izlozes un par ienākušo naudu nopirkta klavieres. J.Ļucis kā skolotājs un pārziņis bija ļoti sabiedriska, skolā organizēja dziesmu un deju, kā arī teātra uzvedumus. Viņš bija arī sociāldemokrātu partijas biedrs.

Tolaik skolas no valsts tika maz atbalstītas – tā deva galvenokārt malku, ko zemnieki piegādāja kļaušu kārtā. Visu pārējo gādāja skola pati. Kopgalds sāka darboties 1924. gada 3. martā. Sākumā bija tikai 32 dalībnieki, trūcīgie netika atbalstīti. Visiem, kuri gribēja skolā gulēt, bija pašiem



Skolas kopgalds 1924. gadā.

jānes gultasveļa, par ēšanu jāmaksā nauda vai jānes produkti.

Ar 1924. gadu sāka strādāt jau-

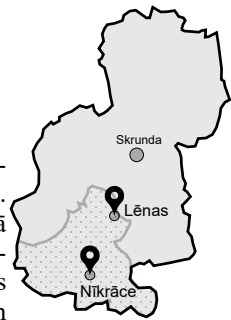
ni skolotāji: Ernests Kamerovskis (Viļa Kamerovska brālis) un Ernests Rozentāls.

## Ernests Kamerovskis

Ernests Kamerovskis dzimis 1899. gada 8. oktobrī Briņķu pagastā kalpa ģimenē. Mācījies Nīkrāces divklasīgajā ministrijas skolā. 1916. gadā iestājies Tērbatas skolotāju seminārā, bet tūlīt pārcelts uz evakuēto Baltijas skolotāju semināru Čistopolē. Tur mācījies līdz semināra likvidēšanai 1919. gadā, pēc tam iestājies semināra pēctecī – Čistopoles augstākās tautas izglītības institūtā, kur mācījies līdz 1920. gadam.

Pēc atgriešanās Latvijā bijis skolotājs Aizviķu pirmās pakāpes pamatskolā (1921. gadā no janvāra līdz septembrim), bet tad sācis strādāt Nīkrāces pagasta seškla-

Dzintra Liekmane  
(Topošās grāmatas fragmenti.  
Sākums 2016. gada 24. oktobrī.)



sīgajā pamatskolā. Latvijā apmeklēja dažādus kursus un izturējās pārbaudījumu pilnas pamatskolas skolotāja tiesību iegūšanai. Darbojies vietējās biedrībās: vadījis kori, piedalījies teātra izrāžu sarīkošanā. E.Kamerovska vadībā skolā atkal nodibināts stingu orķestris. Tas uzstājās sarīkojumos, mūzikas instrumenti bija galvenokārt pašu skolēnu sagādāti. Darbojās arī dramatiskais pulciņš, svētkiem bērni gatavoja dažādus vingrojumus, rīkotas skolēnu darbu izstādes.

(Turpmāk vēl.)

## PRIEKĀ AVOTI

# Nedaudz no visa

Alsundziece Gundega Čīma vasaru strādās *Spēlmaņu krogā* Alsungā, bet rudenī dosies studēt. Viņa gan atzīst, ka vēl nav izlēmusi, ko tieši gribētu apgūt. „Man nav konkrētas nodarbošanās, kas sagādātu lielu prieku, man patīk drusciņ no visa.”



## Parunāties

„Man ļoti patīk garas sarunas ar pozitīviem cilvēkiem, parasti tie ir mani draugi un paziņas. Reizēm atceramies kopā piedzīvoto, šīs atmiņas sagādā neizsakāmu prieku, un tā nonākam līdz nākamajai domai par jaunu piedzīvojumu.”

## Spontānas idejas

„Vislabākie notikumi ir tad, kad tie nav plānoti. Ļoti patīk doties izbraukumos ar draugiem, piemēram, ar divriteņiem līdz Jūrkalnei. Mans sapnis ir izdarīt kaut ko ekstrēmu. Līdz šim domāju, ka vēlos izlēkt ar gumiju no vagoniņa Siguldā, bet tagad sapņoju par lēcieni ar izpletņiem no lidmašīnas. Atmiņā palicis ceļojums uz Turciju – pirmais tālākais brauciens. Daba bija pavisam citāda nekā Latvijā – vēl tagad atceros smaržu pie viesnīcas. Un cilvēki, ko satiku, visi tik pozitīvi. Joprojām to atceros ar smaidu.”



## Pasākumi

„Vienmēr patikuši lieli pasākumi. Cik vien iespējams, dodos uz koncertiem vai teātri, ļoti patīk komēdijas. Skatīties izrādi vai koncertu *dzīvā* ir daudz iespaidīgāk – tas sagādā lielākas emocijas nekā tad, ja redzu to televizorā.”

## Laivu braucieni

„Nesen biju laivu braucienā pa Tebru. Ļoti labs piedzīvojums, jo upe nav mierīga – tā sagādāja ekstrēmas izjūtas. Jau plānoju nākamo braucieni ar draugiem pa kādu nemierīgāku upi, un padomā ir Durbe.”



## Pastaigas

„Prieku sagādā pastaigas pa mežu. Man ļoti patīk miers. Manuprāt, esmu sabiedriska, tomēr ir tādi brīži, kurus vēlos pavadīt viena, un tas ir lielisks laiks.”



## Rokdarbi un māksla

„Esmu beigusi Alsungas mākslas skolu, un man patīk māksla, īpaši smalki darbi. Diplomdarbā uztaisīju apģērbu ar suitu elementiem, par kuru priecājos vēl aizvien. Varu stundām darīt ko smalku, piemēram, izgriezt no papīra sīkas detaļas. Agrāk adīju zeķes, tagad tam laika vairs neatliek. Skolā ļoti patika mājturība, un, ja būtu vairāk laika, noteikti kaut ko ar savām rokām taisītu.”

Lāsma Reimane  
Gundegas Čīmas arhīva foto



## PIRMDIENAS VIESIS

## Lai spējas noturētu

Viens no savulaik labākajiem Kuldīgas novada sporta skolas audzēkņiem un jaunatnes līgas basketbolistiem MIKELIS PUŠILOVS pēc studijām atgriezies mūspusē. Darba dēļ profesionālajā sportā viņš vairs nepiedalīsies, taču amatieru līmenī spēlēs pat vairākās Kurzemes komandās.



Kuldīdznieks Miķelis Pušilovs dzimtajā pilsētā atgriezies darba un mierīgās vides dēļ un profesionālajā līmenī basketbolu vairs nespēlēs. Toties skrien pusmaratonos un uzspēlē arī volejbolu.

## Vai atceries, kad un kā sāki gaitas sportā?

Sportam pievērsos 1. klasē – gāju trenēties karatē. Nezinu, kāpēc tieši tas interesēja. Taču tad, kad vajadzēja braukt uz pirmās jostas sacensībām Rīgā, nokavēju autobusu, jo agri bija jāceļas. Tad karatē metu mieru un aizgāju uz basketbolu.

## Staltā auguma vai citu iemeslu dēļ?

Nezinu, iespējams, auguma dēļ – savam vecumam biju diezgan garš. Tādus pušus un meitenes skolās visvairāk iesaista basketbolā. Šis sporta veids man ir galvenais kopš pamatskolas. Jau 5. klasē, kad sākās aktīvās nometnes, mani pieaicināja Rīgas komandā *Polis*, piedalījos Eiropas jaunatnes basketbola mačos. Spēlēju arī universitātes laikā. Kādu brīdi nevarēju intensīvi nodarboties: kad kārtoju inženiera grādu, guvu gūžas traumu. Tad vairāk pievērsos darbam. Rīgas komandās vairs neatgriezies, un Ventspils čempionāts šajā līmenī bija pēdējais.

## Kas ir tavs pamatdarbs?

Pēc Viļa Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzijas aizgāju uz Rīgas Tehnisko universitāti, ieguvu bakalaura grādu enerģētikas un elektrotehnikas specialitātē, kā arī otrā līmeņa inženiera grādu elektrotehnikas optimizācijā. Tagad strādāju par projektētāju Kuldīgas elektromontāžas un instalāciju uzņēmumā *KCE*.

## Cik brīvā laikā atliek?

Basketbolā pamatus vislabāk var iegūt nometnēs vasarā – kārtīgi satrenējies un rudenī esi ļoti labā formā, atliek pa ziemu to noturēt. Skolā un studiju gados varēju tam veltīt daudz vairāk laika. Tagad tāda atvaļinājuma vairs nebūs. Jau vidusskolā sapratu, ka no trijstūra – mācības, darbs, sports – augstā līmenī var tikai divas lietas. Visas trīs vienlaikus nevar, jo kaut kas zaudēs. Universitātē bija daudz jāmacās, lekcijas kavēt nevarēja. Ir gan tādi studenti, kuri visam viegli izslīd cauri. Es gribēju nopietni. Tā trauma palīdzēja izvēlēties: virzīja uz darbu, un *basītis* pali-

ka novārtā. Tagad, kad vairs nav jāstudē, varu atkal veltīt laiku sportošanai.

## Kur trenējies?

Pirms kāda laika *Kuldīgas hercoga*, tad ar *Kuldīgas autoskolu* pabraukāju uz Saldu pie komandas *Norplast*. Tādā rajonā jeb LB 3 līmenī varu spēlēt jebkurā komandā, kurā aicina. LB 2 Kurzēmē nav izplatīts, LBL – neiespējams. Nevar savākt komandu.

## Kā trūkst?

Vispirms pašu spēlētāju. Vakaros it kā nāk trenēties diezgan daudz amatieru, bet uz nopietnu spēli aizbrauc tikai pieci seši. Jācinās pret komandu, kurā ir vismaz deviņi spēlētāji, un bez maiņas vieniem jānolauž viss spēles laiks. Kādas minūtes 20 var noturēt, tad vajag vismaz pāris minūšu atpūsties, bet nav, kas nomaina. Basketbols ir komandas sporta veids, kurā svarīgas gan individuālās spējas, gan kopējais spēks.

## Kā vērtē treniņu bāzes Kuldīgā?

Iespējas ir, bet, kā jau teicu, nav cilvēku, kuri tās izmantotu. Pat salīdzināt nevar ar Rīgu, kur vienā sporta skolā ir trīs spēcīgas vienas līgas komandas. Šeit atgriezies, jo būtībā man patīk mierīga vide, turklāt izdevās atrast labu darbu.

## Vai ir vēl citas sportiskas aizraušanās?

Kad noliku malā basketbolu, sāku skriet pusmaratonu. Nu jau astoņi būs pieveikti, gatavojos devītajam. Vasarās vairāk skrienu, rudenos atsāku basketbolu. Vēl esmu sācis spēlēt volejbolu. Pārventā ir smilšu laukums, salasāmie tāda amatieru entuziastu komanda un bez trenera pasportoju. Tas ir tāds veselīgi pavadīts laiks fiziskās formas uzturēšanai. Profesionālajā sportā vairs neatgriezīšos.

Dainas Tafelbergas teksts un foto

## GRIBU ZINĀT

## Vai un kur čuguna vannu kāds savāktu bez maksas?

Atbild SIA *Metko* metāllūžņu pieņēmējs Gatis Rautiņš: „Paši pakaļ nebraucam, jo ar lielām mašīnām izbraukt pa Kuldīgu nav iespējams. Vislabāk sazināties ar mums, varam bez maksas iedot piekabi, un cilvēks pats vannu var atvest uz pieņemšanas punktu. Kuldīgā (Mederu ielā 8, tālr. 26567540) esam vienīgais metāllūžņu pieņemšanas punkts.”

## RITENBRAUKŠANA

## Kaldina pieredzi

Teju 2000 dalībnieku vidū SEB MTB maratona trešajā posmā Smiltēnē labi startējuši arī Kuldīgas novada sporta skolas riteņbraucēji.

Prestīžajā distancē *Toyota Hybrid* (58 km) līdera godu apliecinājis Mārtiņš Blūms (komanda *ZZK*), bet dāmām nepārspēta palika Katrīna Jaunslaviete (*ZZK*). Savā vecuma grupā 18. pozīcijā ierindojās kuldīdznieks Ulvis Horrens Korbergs.

*Viršu-A* distancē (38 km) uzvaras lauri Jānim Priževotam (*Veloprofs.lv*), dāmām pirmā bija Līna Svarinska (*Belo CP*).

No Kuldīgas savā vecuma grupā Oskars Dankbārs – sestais, Guna Bierande-Bierena – vienpadsmitā, novadnieku vietas: Oļegs Meļehs – 17., Māris Āķītis – 12.

Mūsu jaunie riteņbraucēji startēja arī distancē *Mammadaba*, savā grupā 9. vietā bija Gusts Lapiņš, 15. – Kaspars Iļsjaņš, 17. – Ritvars Šalme, 23. – Jānis Priedoliņš, 24. – Toms Vazdiķis, 37. – Namejs Freibergs.

Vairāk par rezultātiem: [www.velo.lv](http://www.velo.lv). Nākamais posms 2. jūlijā Kuldīgā.

Inta Jansone

## VIEGLATLĒTIKA

## Šoreiz augstums un ātrums

Rīgas čempionātā vieglatlētikā, kas šoreiz notika Ogrē, labs starts Kuldīgas novada sporta skolas audzēkņiem. Kārtslēkšanā 2. vieta Ērikai Jēkabsonei (2,90 m), 1500 metros 3. vieta Janekam Rumbergam (4:26,00). Mikus Pētersons 100 metros ierindojās 13. vietā (11,60).

## Šķēps Jelgavā lido labi

Olimpiskā čempiona Jāņa Lūša kausa izcīņā Jelgavā jaunie Kuldīgas šķēpmētēji izcīnījuši divas bronzas medaļas

**U-20 grupā** 3. vieta Līvai Jakobsonei (42,19 m). **U-18 grupā** bronza Kristiānam Skurulam (57,43 m), šajā grupā ceturta bija Monta Jankovska (39,77 m), bet sestā – Annija Paula Ansona (37,86 m). **U-14 grupā** Mārcim Ziņģim 11. vieta (29,60 m), bet Ģirtam Lindenblatam šķēps lidoja par 18 cm tuvāk, rezultātā 12. vieta (29,42 m). **U-12 grupā** divpadsmitais bija Marks Ansons (21,01 m).



Šķēpa mešanā Jelgavā startē visjaunākais Jāņa Lūša kausa izcīņas dalībnieks – kuldīdznieks Marks Ansons.

Inta Jansone, Ilzes Stukules arhīva foto

## GALDA TENISS

## Baltā bumbiņa aicina

15. jūlijā 10.00 Kuldīgas volejbola hallē (Piltenes ielā 25) notiks galda tenisa turnīrs *Baltā bumbiņa*.

Komandai vai pārim jāpiesakās līdz 13. jūlijam e-pastā: [alibaba99@inbox.lv](mailto:alibaba99@inbox.lv) (sacensību rīkotājs Jānis Avdjukevičs) vai [kvazik666@inbox.lv](mailto:kvazik666@inbox.lv) (tiesnesis Leonīds Temjaševs). *Baltajā bumbiņā* var piedalīties ikviens, sākot ar 16 gadiem. Sacensības rīko Kuldīgas novada dome un sporta skola sadarbībā ar galda tenisa klubu *Hercogs*.

## SPORTA KALENDĀRS

- 27., 29.VI 19.00 Kuldīgā, A.Grundmaņa stadionā, – novada atklātais čempionāts FUTBOLĀ.
- 30.VI 21.00 Kuldīgas Rātslaukumā (starts un finišs) – Čempionu kauss RITENBRAUKŠANĀ.
- 2.VII 12.00 Kuldīgas Pilsētas estrādē (starts un finišs) – SEB kalnu divriteņu MARATONS.

## DĀRZĀ

## Darbi no 27. līdz 30. jūnijam



Arija Rudlapa, agronome

**27. jūnijs.** Sēšanai, stādīšanai un kopšanai nav īpaši labvēlīga diena. Taču var ravēt un plaut nezāles. Rīta pusē novāc ogas, gurķus, tomātus un gatavo uzglabāšanai.

**28. un 29. jūnijs.** Augļu dienas. Novāc ogas un augļu dārzeņus. Kopj tomātus un gurķus

siltumnīcās. Augļu kokiem normē ražu un veido vainagu. Apgriež vīnogulājus. Stāda krūmus un puķes no konteineriem. Pļauj zāli ziemas lopbarībai.

**30. jūnijs.** Sakņu diena. Dēsta kāļus un bietes. Sēj rutkus un rudens redīsus. Mēslo sakņu dārzeņus. Augus pavairo ar spraudņiem. Stāda kokus un krūmus no konteineriem, kā arī pārstāda telpaugus, ja vajag. Sēj zālienu. Apstrādā zemi papuvē. Pārjauc komposta kaudzes. Laista augus.

**PĀRDOD**

Saliekamo **GULTU**. Tālr. 28154128.

Pārdod **PVC LOGUS** un **DURVIS**, visu veidu žalūzijas, bīdāmās durvis, moduļu virtuves. Iespējams līzings. Mucenieku ielā 25, tālr. 28448638, Gravas ielā 1 (*Elvi*), tālr. 28378818.

**PVC LOGUS, DURVIS, PALODZES**. Mērīšana, montāža, piegāde. E-pasts: imk@inbox.lv, tālr. 26441415.

**SIVĒNUS**, var piegādāt. Tālr. 26670120.

Sausu, skaldītu **MALKU** ar piegādi. Tālr. 27885688.

Skaldītu lapkoku **MALKU**. Ātra piegāde. Tālr. 26627800.

Sausu, skaldītu bērza **MALKU** maisos. Tālr. 26544462.

SIA **AJG plus** – sazāģētu lapkoku nomaļu **MALKU**. Tālr. 29399939.

Ar piegādi pārdod sausu, skaldītu **MALKU**, zāģētavas atgriezumus, 3 m garu lapkoku meža malku. Tālr. 29249578.

Jauktu, skaldītu **MALKU**, arī katiem. Krava 110 eiro. Tālr. 28356979.

Skaldītu lapkoku vai skujkoku **MALKU** ar piegādi, 25 eiro krāmētā sterā. Tālr. 24957247.

**MALKU** – skaldītu un klučos. Tālr. 27811870.

Skaldītu **MALKU**: 8 berkubi – 180 EUR, 10 berkubi – 200 EUR. Tālr. 29562735.

**MALKU** – skaldītu, klučos. Tālr. 22377474.

Skaldītu **MALKU**, nomaļus. Tālr. 29428876.

**VAJADŽĪGI**

Darbībai paplašinoties, SIA *Otaņķu Dzīrnavnieks* (42103015892) aicina darbā E kategorijas **ŠOFERUS**, darbam Baltijā un Eiropā. Tālr. 29185566.

Saldus Zaļā aptieka (48503005061) aicina darbā **FARMACEITU** vai **FARMACEITA ASISTENTU**. Tālr. 23207393.

SIA *Lāses AM* (41201007493) kautuvei – **LOPU KĀVĒJI, PALĪGSTRĀDNIEKI** kautuvē un **KRĀVĒJS**. Tālr. 29463685, e-pasts: lases@inbox.lv.

Viss par reklāmu Kurzemniekā!  
Tālrunis 63324881.

SIA **LATEIRA****pērk CIRSMAS, MEŽA ĪPAŠUMUS.**

- Palīdz noformēt dokumentus,
  - veic cirsmu iestīgošanu, dastošanu, novērtēšanu.
- Tālr. 63428509, 27020562, 29997742, fakss 63428523, e-pasts: info@lateira.lv.

**PĒRK**

SIA *Lāses AM* kautuve par labām cenām iepērk **GOVIS, BUĻĻUS, TELES**. Bioloģiski sertificētiem lopiem augstas cenas. Piemaksa par nodoto lopu daudzumu, par gaļas šķirņu lopiem. Tālr. 29353243, e-pasts: lases@inbox.lv.

Z/s **SMAIDAS** pērk **MĀJĻOPUS**. Tālr. 29437251, 28393052, 63341221.

SIA *AIBI* iepērk **LIELĻOPUS, JAUNĻOPUS, AITAS, ZIRGUS**. Labas cenas. Samaksa tūlītēja. Svari. Tālr. 26142514, 20238990.

SIA *Valinda* – **GOVIS, BUĻĻUS, TELES**. Svari. Tūlītēja samaksa. Tālr. 29434034.

**TEĻUS, TELES**. Tālr. 29932803.

**AUTOMAŠĪNAS**. Tālr. 20278671.

**TRAKTORUS, AUTOMAŠĪNAS**, piekabes, inventāru. Tālr. 26104984.

Kartupeļu **KOMBAINU**. Tālr. 27653165.

**MEŽUS, CIRSMAS, MALKU** – ātra un laba samaksa. Palīdz noformēt dokumentus. Tālr. 26544462.

**DAŽĀDI**

Automazgātava *Mētras VT: TĪRĀM, MAZGĀJAM, PULĒJAM* mašīnas, pulējam luksturus, veicam salonu ķīmisko tīrīšanu, tīrām mīkstās mēbeles, paklājus. Tālr. 28134800, 24788338.

Māju siltināšana ar **TERMOPUTĀM**. Tālr. 28445867.

Veicam **BRUĢĒŠANAS** darbus. Tālr. 29416137.

Citādāka **MEŽIZSTRĀDE** ar **IZVEŠANU, TRANSPORTĒŠANU** – rezultātā jūs iegūsiat vairāk naudas, www.proto.lv, tālr. 26125312.

SIA *Bērzi plus* notīra krūmu **APĀUGUMU** no laukiem un grāvjiem. Pērkam zarus šķelšanai. Tālr. 29150380, 26458900.

Tīrām **DZIĻURBUMUS**. Tālr. 29296723.

Tīra un remontē **AKAS**. Tālr. 27448331.

Latvijas mežsaimniecības uzņēmums par ļoti labu samaksu nopirks **MEŽA ĪPAŠUMU** vai augošu kokus jūsu īpašumā. Sertificēts taksators izgatavos meža inventarizācijas lietu, cirsmu skices, robežstīgu un kupicu atjaunošanu. Uzņēmuma mežzinis sniegs jums profesionālas konsultācijas par nepieciešamajām mežsaimnieciskajām darbībām jūsu īpašumā **BEZ MAKSAS**. Garantējam gan profesionālu un godīgu attieksmi, gan ļoti labu samaksu. Tālr. 26129919, 28368838, e-pasts: info@lmu.lv.

SIA *PRIEDES AG* pērk **MEŽA ĪPAŠUMUS** un **CIRSMAS**. Tūlītēja, visaugstākā samaksa. Tālr. 26993794.

**100% LV UZŅĒMUMS** pērk **MEŽUS** ar **ZEMI**. Tālr. 22003161.

SIA *Priedes AG* mežā pie ceļa pērk **ZĀGBAĻĶUS, TARU**, papīrmalku, finieri. Tālr. 27119705.

Pērk ozola un oša **ZĀGBAĻĶUS**, oša **KAMĪNMALKU** (3 m). Tālr. 29997742.

Iepērkam **MALKU** (3 m), **PAPĪRMALKU**. Samaksa tai pašā dienā. Tālr. 26125312.

**SKRUNDAS NOVADA PAŠVALDĪBA**  
(90000015912)

izsludina pieteikšanos uz amatu **Nīkrāces pakalpojumu pārvaldes vadītājs/a**.

Ar konkursa nolikumu var iepazīties Skrundas novada pašvaldībā vai mājas lapā www.skrundasnovads.lv. Pretendentiem pieteikties līdz 30. jūnijam (ieskaitot), nolikumā norādītos dokumentus sūtīt: Raiņa ielā 11, Skrundā, Skrundas novadā, LV-3326, vai e-pastā: dome@skrunda.lv. Sīkāka informācija pa tālr. 26668902, 63350451 (Inga).

**LĪDZJŪTĪBAS**

*Daudz Dieva dārzos ziedu,  
Pacel acis: gaisma mirdz.  
Tomēr skaistākais no visiem –  
Mātes svētums, mātes sirds.*

/V.Mora./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Agundai ar ģimeni, māmiņu un vecmāmiņu ZIGRĪDU VANAGU zemes klēpī guldot.  
Tuvākie kaimiņi no Piltenes ielas 8

*Raud vēji baltām pārslu asarām,  
Dzīš klusums – sirds pukstēt pēkšņi  
aprimusi  
/S.Balga./*

Visdziļākā līdzjūtība Agundai un piederīgajiem, māmuliņu smiltainē pavadot.  
Tuvākie darba kolēģi

*Paliks tavs darbīgais gājums –  
Tik auglīgu mūžu neizdzēs riets.  
Caur kokiem un bērniem būs turpinājums  
Tai saulainai gaitai, ko beidzi tu iet.*

/M.Bendrupe./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Rūtai Meņģei, meitai un pārējiem tuviniekiem, no KĀRĻA uz mūžu atvadoties.

Kaimiņi

*Uzpūš vējš un pārrauj sveces mūžu,  
Aust diena un pārrauj zvaigznes mūžu,  
Krit zvaigzne un pārrauj cilvēka mūžu.*

/M.Bičuka./

Izsakām līdzjūtību Jānim Rogozovam, no māsas atvadoties.

Ernesta Vīgnera Kuldīgas Mūzikas skolas kolektīvs

*Lai tev dzimtās zemes vēji  
Klusu miera dziesmu dzied.*

/J.Silazars./

Izsakām līdzjūtību Modrim, no brāļa atvadoties.

SDK Kamēr vari

*Lai tēva mīlestība paliek dziļi sirdī  
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.*

/I.Mežnora./

Skumju brīdī esam kopā ar Ivetu, tēti mūžībā pavadot.

Kolēģes Izglītības nodaļā

*Gaisma, kas cilvēkā dzīvo,  
Un siltums, ko izstaro sirds,  
Tas nezūd, tas paliek un mirdz.*

/V.Egle./

Kolēģu visdziļākā līdzjūtība Ivetai Šternbergai, tēti pēdējā gaitā pavadot.

Kuldīgas novada bāriņtiesa

*Rokas, kas mīlēja darbu, gurušas,  
Sirds, kas vēlēja labu, nu atdusas.*

/Z.Purvs./

Izsakām dziļu līdzjūtību Ivetai Šternbergai ar ģimeni, tēti pavadot smilšu kalniņā.

Ģimeņu biedrība Svētēlis

Paziņojam, ka mūžībā aizgājis  
**KĀRLIS MEŅĢIS**  
(26.09.1937. – 20.06.2017.).  
Izvadīšana otrdien, 27. jūnijā,  
12.00 no Meža kapu kapličas.  
Tuvinieki

Pārbrauktuves remonta dēļ autoceļā Embūte–Skrunda–Kuldīga P-116 pie **Skrundas stacijas** (Raiņa/Kuldīgas ielā) līdz 20 min. būs **ierobežota autotransporta kustība pēc šāda grafika:**

- 29. jūnijā no 8.00 līdz 17.00,
- 30. jūnijā no 8.00 līdz 17.00,
- 3. jūlijā no 20.00 līdz 24.00,
- 4. jūlijā no 8.00 līdz 17.00,
- 5. jūlijā no 8.00 līdz 17.00.

ATVAINOJAMIES PAR NEĒRTĪBĀM.

VAS *Latvijas dzelzceļš* Ceļu distanceLasi mūs arī [www.kurzemnieks.lv](http://www.kurzemnieks.lv)!

**SALDUMU SVĒTKI 2017**

**1. jūlijā Saldū, Kalnsētas parkā**  
no plkst. 11.00 līdz 15.00

- paredzēta bagāta kultūras programma ar koncertiem un teātra izrādi bērniem;
- būs iespēja piedalīties dažādās radošajās darbnīcās;
- atrakcijas un aktivitātes gan pieaugušajiem, gan bērniem;
- kā Saldumu svētkiem pieder, netrūks arī saldumu un našu degustācijas;
- svētku noslēgumā uzstāsies grupa “Carnival Youth”;
- **1.07.** Saldū un Saldus novadā startēs minirallijs “Saldus 2017”.

Pasākumu rīko Saldus novada p/a “Saldus TIKS centrs”

*Draugam dzimšanas diena?  
Nezini, ko dāvināt?*

**Laba ideja!**  
**Kurzemnieka abonementa DĀVANU KARTE!**

To var iegādāties laikraksta redakcijā  
1905. gada ielā 19, Kuldīgā.  
Vairāk pa tālr. 63324881.

**INTERESANTI**

**Pārkinsona slimība var sākties zarnās**

Jauns pētījums liecina, ka Pārkinsona slimība, kas saistīta ar smadzeņu darbības traucējumiem un nervu šūnu bojāeju, var sākties zarnās. Pētot peļu un cilvēku šūnas, atklājies, ka olbaltumvielas nervu šūnās, kas tiek bojātas un smadzenēs veido pikas, cilvēkiem ar šo slimību var atrast arī šūnās, kas atbilst tievajām zarnām. Noskaidrots, ka cilvēki, kuriem bija čūlas un operācijas laikā izņemts klejotājnervs, kas savieno smadzeņu stumbru un vēderu, vēlāk bija par 40% mazāks risks saslimt ar Pārkinsona slimību nekā tiem, kuriem klejotājnervs netika izņemts, skaidro gastroenterologs Rodžers Lidls. Pārkinsona slimība pasaulē ietekmē līdz septiņiem miljoniem cilvēku.

**VĀRDA DIENAS**

No 26. jūnija līdz 2. jūlijam  
 26. Ausma (3624), Ausmis (3), Inguna (1576), Ingūna (811), Inguns (13)  
 27. Malvīne (165), Malvis (2)  
 28. Viesturs (2473), Viestards (29), Kitija (1526)  
 29. Pēteris (8825), Pāvils (208), Pauls (887), Paulis (305)  
 30. Tālvāldis (411), Mareks (3834)  
 1. Imants (4731), Rimants (341), Ingars (620), Intars (1115)  
 2. Lauma (1659), Ilvars (474), Halina (46)

**Populārākie: Ausma un Pēteris.**

**LAIKA ZIŅAS**

**ŠODIEN, 26. JŪNIJĀ**

Dienas garums – 17 st. 51 min. ●  
 Saule lec 4.31, riet 22.22.

**Naktī +13°...+14°**

Z  
 R → A  
 D  
 5-8 m/s

**Dienā +16°...+17°**

Z  
 R → A  
 D  
 5-8 m/s

**RĪT, 27. JŪNIJĀ**

Dienas garums – 17 st. 49 min. ●  
 Saule lec 4.32, riet 22.21.

**Naktī +14°...+17°**

Z  
 R → A  
 D  
 4 m/s

**Dienā +17°...+20°**

Z  
 R → A  
 D  
 1-4 m/s

**Izšūti ar spēka vārdiem**

Līdz 30. jūnijam Aizputes novadpētniecības muzeja izstāžu zālē apskatāma kuldīdzniecības, mašīnizšuvējas Ingūnas Stīrnas darbu izstāde *Gandrīz kā izpūra lādes*.



Kuldīgas mašīnizšuvējas Ingūnas Stīrnas izstādes atklāšana Aizputē. Darbu autore kopā ar meitām Linnu un Silvu.



Tā atklāta Muzeju naktī, tajā apskatāmi ar spēka vārdiem izšūti spilveni, etnogrāfiski gultas veļas komplekti jaunlaulājiem, priekšauti, dvieļi, sedziņas, krekli un kleitas, kā arī īpašā tehnikā darinātas dekoratīvas gultas segas un tamborējumi.



**RECEPTĒ**



**Katrina Spuleniece-Aišpura**, uztura speciāliste

**PILDĪTAS LIELLOPA GAĻAS RULETĪTES**

**Vajadzēs:** liellopu gaļas mīkstumam, sāli, piparus, eļļu cepšanai, dažādus produktus pildījumam. Ar spinātiem – sviestā apsauteiti spināti, svaigs timiāns, fetas siers, šķiņķis, ķiploks. Ar kaltētiem tomātiem – kaltēti tomāti eļļā, svaiga vai kaltēta raudene, dažādu krāsu paprika. Ar pipargurķīšiem – marinēti pipargurķīši, pētersīļa lapiņas, bekons, ķiploks, sīpols, muskatieksts. **Kā pagatavot:** liellopa gaļas mīkstumam nogriež plēves un sagriež 1 cm biezās šķēlēs. Tās pārklāj ar pārtikas plēvi, lai neizšķīst, un ar gaļas āmuriņu izdauza plānākas. Pildījuma sastāvdaļas sagriež stienīšos vai kubciņos. Sākot ar platako galu, uz gaļas liek pildījumu. Šķēli satin stingrā ruletītē un

notin ar aukliņu vai diegu vai sasprauž ar irbulīti. Sakarsētā eļļā ruletes strauji apcep no visām pusēm, tad pārlej ar karstu ūdeni vai buljonu, pievieno garšvielas un garšaugus un uz mazas uguns lēni sautē mīkstas. Pasniedz siltas vai aukstas, sagriežot šķēlītēs.

**BIEZPIENA KŪKA AR ZEMENĒM**

**Vajadzēs:** 500 g svaiga, mitra biezpiena, 100 g miltu, 100 g kukurūzas miltu, 4 olu baltumus, 1 olas dzeltenumu, 200 g mīksta sviesta, 250 g cukura, 150 g jogurta bez piedevām, viena citrona miziņu, 1 paciņu vaniļiņa cukura, 1 tējķ. cepamā pulvera, šķipsnu sāls, zemenes dekorēšanai. **Kā pagatavot:** mīkstu sviestu sakauj ar cukuru un sāli, pievieno biezpienu, jogurtu, vaniļiņa cukuru, olas dzeltenumu un pierīvē citrona miziņu. Visu blendē viendabīgā masā. Pa daļām iemaisa kukurūzas un kviešu miltus, kam pievienots cepamais pulveris. Visu maisa, lai veidotos viendabīga, bieza mīkla. Olu baltumus saputo stingrās putās un vienmērīgi iecilā mīklā. To lej ar sviestu iezīstā cepamajā plātē vai kūkas veidnē. Zemenes sagriež uz pusēm vai četrās daļās, kārtu kūkas virspusē. 190 grādos cep apmēram 45 minūtes. Jāraugās, lai kūka neapdeg un izcepas vienmērīgi.

**ČEMPIONU KAUSS**  
 30. jūnijā Kuldīgā, Rātslaukumā  
 Pirme reizi Latvijā  
 NAKTS KRITĒRIJA BRAUCIENI  
 21:00 amatieri-master  
 22:00 Open (Elite, U-23, U-18)

Skatītājiem izloze-balvā jauns velosipēds no [VeloAtlaides.lv](http://VeloAtlaides.lv)

Pasākuma afterparty kafējnīcā Pilādzītīs

**Abonē KURZEMNIEKU 2. pusgadam un saņem pastkastītē pirmdien, trešdien, piektdien!**

**Izdari to:**

- līdz 28. jūnijam
- [www.abone.pasts.lv](http://www.abone.pasts.lv),
- pasta nodaļās,
- pie pastniekiem,
- redakcijā.

