

Pirmdiena, 2017. gada 11. decembris

Kurzemnieks

LAIKRAKSTS KURZEMEI



Ar receptēm
dalās
Kurzemnieka
žurnālistes.

6. lpp.



Kāds stils
modē
šodien?

7. lpp.



Ēdoles
skolotājas
vairākām
paaudzēm.

5. lpp.

Turpinām meklēt Gada
uzņēmēju un amatnieku.

4. lpp.

Apbalvo policistus



Krūšu nozīmi par 25 gadu izdienu saņēma kapteinis Viesturs Kaltiniēks, bet kapteine Sanda Dēvita – par desmit.

Atzinību par apzinīgu
darbu saņēmuši
vairāki Valsts policijas
(VP) Kuldīgas iecirkņa
darbinieki, bet
iecirkņa priekšnieks
Normunds
Aleckis paldies
teica visiem
saviem
kolēģiem.

Ar valsts himnu un klusuma brīdi, atdodot godu kolēģiem, kuri vairs nav šai saulē, pagājušo piektdien sākās svinīgais pasākums par godu Latvijas un VP 99. gadadienai. N.Aleckis ievadrunā minēja šo svarīgo notikumu pirms 99 gadiem, kad pašvaldībām un cilvēkiem ar militāru pieredzi bija uzdots izveidot pirmās drošības struktūras. Viņš uzsvēra, cik būtiska vēl aizvien ir VP sadarbība ar pašvaldībām. Pagājušo viņš raksturoja kā lielu pārmaiņu gadu: Kuldīgas iecirknī sākuši strādāt jauni darbinieki, policija iegājusi jaunās telpās, saņemtas jaunas automašīnas.

Tika nolasītas pavēles par naudas prēmiju un

papildu atvaļinājuma dienu piešķiršanu darbiniekiem, bet izdienas nozīmes tika piešķirtas tiem, kuriem ir darba jubilejas. Par piecu gadu izdienu krūšu nozīmi saņēma kapteine Linda Lauļa, par desmit gadiem – kapteini Aivis Gluškovs, Inita Ozoliņa un Sanda Dēvita, par 15 – kapteines Gita Soldatenoka un Ilze Balode, par 20 – majore Santa Ose un leitnante Mārīte Kanapola, par 25 gadiem – pulkvežleitnante Inga Spēkaine, kapteinis Viesturs Kaltiniēks un virsniekvietnieks Kaspars Doniņš. Katram tika nolasīts īss raksturojums, kurā kolēģi novērtēti ar labsirdīgu humoru.

Īpaši N.Aleckis minēja Inesi Meņģi – viņa ieguvusi VP Gada balvu *Mentors 2017*, kurai pretendents iesaka kolēģi. I.Meņģe uz Kuldīgas kriminālpoliciju atnākusi septembrī no Liepājas iecirkņa, bet policijā strādā jau 23 gadus. Viņa skaidro, ka mentors savas zināšanas nodod kolēģiem un palīdz ar padomu, ja vajadzīgs. Pateicību saņēma arī bijušais kolēģis Ints Folkmanis, kurš izveidojis nelielu filmiņu par policijas pārcelšanos uz jaunajām telpām un iemūžinājis apstākļus, kādos viņi pirms tam strādājuši daudzus gadus. Filmu visi varēja noskatīties pēc svinīgā pasākuma.

Iveta Grīniņa, Aivara Vētrāja foto

ĪSIZIŅAS

Izstāde par piederību

Līdz 2. janvārim Kuldīgas Mākslas namā apskatāmi novada skolēnu mākslas darbi izstādē *Skaista mana brāļa sēta*. Tajā – bērnu skats uz dzimtās vietas kultūras un dabas mantojumu, uz piederības izjūtu un atbildību par vērtību glabāšanu.

Pieminekli necels

Kuldīgas novada dome atcēlusi atkārtoto metu konkursu vides objektam *Brīvības cīnītājiem*. Nemts vēra arhitektes Zaigas Gaiļes ieteikums mainīt Liepājas un Kalpaka ielas skvēra iekārtojumu. Viņa pašlaik izstrādā būvprojektu atjaunojamajai ēkai Kalpaka ielā 4 jeb Kuldīgas mākslas kvartālam. Nolemts, ka par Latvijas brīvību kritušos karavīrus godinās mākslinieciski apstrādāts 1935. gadā uzliktais pieminekļa pamatakmens un plāksne ar vēstījumu. Metu konkursa žūrijas lēmumu akceptējuši arī deputāti.

Konkurss dizaineriem

8. janvārī tiks atklāta darbu pieteikšana Latvijas Dizaina gada balvai. Pavasarī tos vērtēs pasaulē atzīti eksperti no Latvijas un ārvalstīm, kuri darbus apskatīs klātienē un izvēlēsies 20 finālistus. Vairāk: www.dizainabalva.lv.

Trešdien, 13. decembrī:

- Kādas pārmaiņas izglītībā.
- Pārtika: vai zinām, ko ēdam.
- Priedaines katlumāja kārtībā.
- SEB banka jaunās telpās.



Jāgatavo projekti

Līdzko Kuldīgas novada dome apstiprinās konkursa nolikumu, biedrības atkal varēs pieteikt savus kultūras projektus. Kultūras nodaļas vadītāja Dace Reinkopa deputātiem sacīja, ka šo konkursu var dēvēt par mazo Kultūrkapitāla fondu. Tajā ar summām aptuveni līdz 600 eiro tiek atbalstītas kultūras ieceres, kas jāīsteno novadā. Nauda tiek arī biedrību darbībai. Nākamā gada budžetā tam paredzēti 15 000 eiro, pērn bija 12 000. Pieteikumu katru gadu ir tik daudz, ka kādu 5000 eiro pietrūkst. Viņa paredz, ka nākamgad, saistībā ar Latvijas simtgadi, projektu būs vēl vairāk.

REDŽĒJUMS

Kosmosa kuģī vai no malas

Daiga Bitiniece,
tālr. 63350567,
daiga.bitiniece@
kurzemnieks.lv



Diez vai normāla cilvēka dabā ir visu laikus padarīt tā, lai darbi neiekavētos un netiktu atlikti. Jā, daži varbūt ir izredzētie, kam no dabas dots visu labi saplānot un laikā arī izdarīt vai kuri prot neuzņemt par daudz. Bet nu tāds pavisam normāls cilvēks, kuram plānveidīga dzīve var šķist arī nedaudz garlaicīga un kuram reizēm tieši tik izķert

„Kas īsti ir svarīgs, bez kā var iztikt, kā gribētos dzīvot turpmāk?”

adrenalīnu, gadu mijā, visticamāk, ir nelielās sprukās, kā to gadu ar godu nobeigt.

Nupat lidmašīnā izlasīju arhitektes Rasas Kleinas atziņu, kā viņa jūtas, piedaloties konkursos: „Konkursi ir tāda kā raganas slota. Paceļ gaisā. Uz laiku iesēdies kā kosmosa kuģī. Esi sasniedzis tādu ātrumu, ka no augšas vari paskatīties citādāk.”

Jā, citādi uz notiekošo var paskatīties gan šādā gadījumā, kad esi ļoti, ļoti pārņemts,

aizņemts, noslogots utt., gan pilnīgi pretējā situācijā – kad esi no visa nost, kad mierīgi vēro no malas. Gribētos teikt, ka svarīgi un svētīgi ik pa laikam atrasties abās situācijās. Kāpēc? Jo tad var gan labāk novērtēt savu nozīmi, gan skaidrāk saprast prioritātes. Ikdienā nereti paslīd garām tas, kas īstenībā ir svarīgs, jo rutīna, iespējams, dzīvošanu un strādāšanu atvieglo, bet tikpat kā nekad nedod svaigus impulsus un neattīsta radošumu, kas katrā no mums vairāk vai mazāk apslēpts, tomēr mājō. Saspringtās situācijās visas maņas saasinās, uzmanība fokusējas, spēki koncentrējas un var gāzt kalnus. Savukārt, paņemot pauzi, kā tagad mēdz teikt, var apjaust, kas īsti ir svarīgs, bez kā var iztikt, kā gribētos dzīvot turpmāk.

Kurzemniekā esam stāstījuši par ģimenēm, kuras pamet drudzaino galvaspilsētas ikdienu un labi atalgotu darbu un apmetas uz dzīvi vai nu Kuldīgā, vai pavisam laukos. Savukārt vidusskolēni, kurus iztaujājam, vēlas doties prom tālēs zilajās. Katram savs laiks, savi izaicinājumi, un laimīgs tas, kuram izdodas sabalansēt vēlmes ar iespējām, kuram drosme dzīvi mainīt, kad tā kļūst nepanesama. Bet, lai līdz tam nonāktu, ir vērtīgi gan palidot tajā kosmosa kuģī, gan atrast brīžus skatam no malas.

TRIS VIEDOKĻI

Nākamgad valsts budžetā plānoti 8,75 miljardu eiro ieņēmumi un 8,95 miljardu eiro izdevumi. Lielākais pieaugums paredzēts veselības aprūpei, un aizsardzības budžets sasniegs NATO prasītos 2% no iekšzemes kopprodukta.

Kā vērtējat plānoto valsts budžetu?

ZĀLES LABAS, BET SLIMĪBA IELAISTA

Ivars Eglītis, Kuldīgas slimnīcas valdes priekšsēdis, veselības eksministrs:

– Nepilns miljards eiro veselībai, tostarp ap 80 miljoni algām, ir augstākais skaitlis, kopš nozarē strādāju. Tas nav ministres Andas Čakšas panākums – bija tik dziļa krīze, ka arī valdība beidzot saprata: nākamais solis ir veselības sistēmas beigas. Jo dziļāk bedrē, jo vieglāk atvērt acis. Es par to rakstīju jau 2004. gadā, bet neparedzēju, ka paies tik ilgs laiks. Nebiju iedomājies, cik megalielas ir aplokšņu summas. Uz tā arī sistēma turējās, jo valsts budžets nenodrošināja pienācīgas algas. Daļēji nozari kompensēja privātais sektors.

Šobrīd ir zināms kopīgais pielikums, bet ne sadalījums, jo konkrētu līgumu nav. Ministru kabineta noteikumos, kas vēl ir projektā, būs minimālā alga ārstiem, māsām u.c., bet cipari tāpat kā iepriekš izskatās lielāki nekā reāli piedāvātie. Vēlāk darbinieki vadībai prasa, kur solītā alga. Ārstam minimālā alga bija 569 eiro, turpmāk mazāk par 899 eiro nedrīkstēs būt, bet mēs jau sen maksājām tādu un vēl lielāku, lai noturētu darbā. Ja neko nepieliks klāt, pacelt tās nevarēsīm – būs jāmanipulē ar savu naudu.

Zāles veselības nozarei ir diezgan labas, diemžēl slimība pārāk ielaista. Kā teica ministre, būtu vajadzīgi vēl 400 miljoni, lai noķertu tās algas, par

kādām mediķi strādā privātajā sektorā, un viņi nebrauktu uz ārzemēm. Bažas ir par nākotni: vēl divus gadus dzīvosim ar Eiropas Komisijas pieļauto budžeta deficītu, lai realizētu reformu. Naudas palielinājums nav reforma. Ko darīsim pēc tam?

JAUNU PĀRSTEIGUMU NAV

Salvis Roga, Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameras Ziemeļkurzemes nodaļas vadītājs:

– Uzņēmējiem labā ziņa – šajā budžetā vairs nav jaunu nelabvēlīgu pārsteigumu. Viss, par ko cīnījāties, ko panācām vai zaudējām nodokļu reformā, tagad ir atspoguļojies budžetā. Jauni nodokļi nav iekļauti, un tas ir labi.

Tomēr viss neapmierina – iedzīvotāju un sociālais nodoklis. Taču tas bija zināms jau iepriekš, tāpēc kamera savu saskaņojumu ar valdību atsauca. Lai nebūtu pārsteigumu, vajadzēja diezgan daudz aizstāvēt uzņēmējus un tautsaimniecību kopumā. Bija karstas diskusijas, īpaši par veselības nozari – piedāvājām to sākt no baltas lapas, nevis lāpīt caurumus. Var jau saprast, ka lielais pielikums bija vajadzīgs, taču iedzīvotāju skaits samazinās, līdz ar to ienākumi no nodokļiem. Tāpēc pašreizējais scenārijs nelikās labs.

Ar budžeta apstiprināšanu nekas vēl nav beidzies. Lai uzņēmējiem darboties būtu patīkamāk, jau tiek strādāts pie 2019. gada ievirzēm. Straujas pārmaiņas nav gaidāmas.

VIENU NODOKLI SAMAZINA, CITU PALIELINA

Maira Dzelzkalēja-Burmistre, Zemnieku saeimas valdes priekšsēža vietniece:

– Lūdzām papildu finansējumu valsts meliorācijas sistēmai, jo, lai to uzlabotu un uzturētu, nauda ilgstoši netika piešķirta. Šīgada plūdi ir tam sekas. Prasījām vismaz 500 000 eiro – summa nav liela, taču nepanācām. Turpināsim cīnīties, jo tas ir būtiski lauksaimniekiem, mežsaimniekiem, citu nozaru uzņēmējiem un visiem citiem laukos, lai ūdens noplūst no laukiem un ceļiem.

Lauksaimnieki gandarīti, ka beidzot pievienotās vērtības nodoklis augļiem un dārzeņiem tiks samazināts līdz 5%. Tas ir gadus desmit gaidīts lēmums. Pārējās nodokļu izmaiņas neapmierina, jo lauksaimniecībā dzīve noteikti nekļūs vieglāka – finansiāli tā būs daudz neizdevīgāka. Būtbū darbaspēkam jau nav nekāda nodokļa sloga samazinājuma, kā tika solīts. Samazināja iedzīvotāju nodokli, bet palielināja sociālo. Par daudz ko nav vēl zināms, bet viens ir skaidrs – ļoti palielināsies birokrātija. Ir tikai kopīgais cipars, bet ne tas, kā tas atšifrēsies, vienu nodokli palielinot, citu samazinot. Plānotie ienākumi nākamgad būs uzņēmēju rēķina. Skumji, ka nav sperti lieli soļi ēnu ekonomikas mazināšanā, uz ko cerējām visvairāk, jo tad budžeta ienākumi kļūtu lielāki.

Daina Tafelberga

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Vai, jūsuprāt, skolotāja darbs tiek novērtēts?



Inga Šēna-Laizāne, Alsungas Rijas saimniece:

– Ja skolotājs ir labs, viņam ir gandarījums par to, ko bērniem iemācījis. Bet to jūt tikai labi skolotāji. Par algu nevaru priest, jo neesmu iedziļinājusies. Es mācījos Liepājas 1. vidusskolā un spilgti atceros pirmo skolotāju Edīti Kalniņu. Interesanti bija mācīties krievu valodu.



Enija Žilinska, skolniece:

– Man šķiet, ka skolotāji strādā labi, bet skolēni to novērtē. Man vislabāk patīk Dace Siliņa, mūsu klases audzinātāja. Mēs esam labi skolēni un viņas darbu novērtējam.



Baiba Spulģe, māmiņa:

– Domāju, ka novērtēts par maz, jo algas mazas. Mūsdienās ar bērniem ļoti grūti. Šodien ar meitu biju skolā, un skolotāja teica, ka mēdz būt briesmīgas situācijas – bērns nokrīt zemē un ārdās... Skolotājs neko nevar izdarīt, bet bērns ieņēmis galvā, ka nemācīsies. Es savus skolas gadus atceros ar patīkamām atmiņām. Basu pamatskolā bija mīlas skolotājas.



Benita Štramdiere, pensionāre:

– Domāju, ka diez vai. Ko nu te sola, to sola, bet, kas tur nav strādājis, tas to nesaprot. Pati biju skolotāja, mācīju ķīmiju. Daudziem šķiet: ko tas skolotājs dara – pataisa muti vaļā, norunā un iet prom. Bet tā nav, jo ir pasākumi un daudz kas cits.



Antons Zikmanis, pensionārs:

– Šķiet, ka labi novērtēts. Mācījos Gudeniekos. Man skola bija maz, un tos laikus vairs neatminos, tomēr skolas gadi atmiņā palikuši kā ļoti labi. Skolotāji, ja mācījās, bija labi, ja ne, tad slīkti, man bija labi (smejas).



Ieva Kolberga, mājsaimniece:

– Es nemāku pateikt, bet šķiet, ka netiek novērtēts. Vai šajos laikos vispār kaut ko novērtē jebkurā profesijā? Es mācījos Valdemārpils vidusskolā Talsu novadā, un man skolas laiks palicis tikai labās atmiņās.

Lāsma Reimane, Lailas Liepiņas foto

MANUPRĀT

Mitrs un slapjš

Šogad bijis maz dienu, kad nelītu. Visu laiku šķita, ka tas mani nekādi neietekmē, bet, ja kārtīgāk padomā, ietekmē gan. Brauciens ar auto tumsā, ja līst, ir apgrūtināošs, bet, par laimi, man ikdienā nav jābrauc pa grants ceļiem – pat negribas domāt, cik bedraini tie ir. Vēl šodien atceros braucienu pa Maņģenes mežiem kopā ar kolēģi, kur bijām devušās pēc ilgstoši slapja laika. Tagad par to var pasmaidīt, bet toreiz bija kā katastrofa: lielas bedres, turklāt šķita, ka ceļš nekad nebeigsies. Diemžēl daudziem tādi ceļi ir ikdienā. Vakar ievēroju, ka drīz pārplūdis arī ceļš pie mājām, tāpat pagrabs ir diezgan mitrs. Parasti aukstāku laiku nevaru ciest, bet tagad gribētos, lai viss sasilst un apkārt nav tik slapjš. Saulainās dienās jūtamies daudz enerģiskāk nekā šādās drūmās un lietainās. Cerams, jaunais gads ar sauli būs bagātāks.

Lāsma Reimane, tālr. 63350568, reimane.lasma@gmail.com

FOTOKOMENTĀRS

Skurstenis ar jumtiņu.
Aivara
Vētrāja foto



Kurzemnieks
Kuldīga, 1905. gada iela 19, LV-3301

Galvenā redaktore Daiga Bitiniece – 63350567; redakcija@kurzemnieks.lv;
reklāmas nodaļa – 63324881; sludinājumi@kurzemnieks.lv

Izdevējs – SIA Jaunais kurzemnieks. Reģ. apl. nr. 1400. Iznāk pirmdienās, trešdienās, piektdienās. Pārpublicējot atsauce uz Kurzemnieku obligāta. Iespiests SIA Poligrāfijas grupa Mūkusalā, Rīga, Mūkusalas iela 15a. Metiens – 3659.

„Avīze ir kopdarbs”

Tā, tiekoties ar cilvēkiem, kuri *Kurzemniekam* palīdz ar informāciju, sacīja laikraksta galvenā redaktore Daiga Bitiniece.

Jau piekto gadu redakcijā uz mazu svinīgu brīdi un sarunu tiek aicināti dažādu profesiju un amatu pārstāvji, kuri gada laikā bijuši atsaucīgi, stāstot par gaidāmajiem notikumiem, neatsakot informāciju sniegt arī brīvdienās un citādi sadarbojoties ar žurnālistiem, kuri pat pēc labākās gribas vieni paši nespēj aptvert visu novadu daudzveidīgās norises.

Šoreiz palīdzēja tika teikts Kuldīgas novada muzeja krājuma nodaļas vadītājai Elitai Pūrītei, bērnu un jauniešu centra darbiniecei Agatei Rogai, pašvaldības policijas priekšnieka vietniekam Dzintaram Pakalnam, Kuldīgas aktīvās atpūtas centra darbiniecei Janai Bergmanei, orientēšanās sporta organizatorei Odetai Turkaī, uzņēmējam Uģim Martinsonam, Raņķu pagasta pārvaldes vadītājam Ritvaram Stepanovam un Neatliekamās medicīniskās palīdzības statistiķei Dārtai Girgensonai.

„Mums jau no sadarbības ir savstarpējs labums,” atzina J. Bergmane. „Organizējot pasākumus, daļu mērķauditorijas varu sasniegt tieši ar *Kurzemnieka* starpniecību.” Viņa arī atzinīgi vērtēja laikraksta pienesumu tūrismā, rakstot par ēkām u.c. objektiem, – līdz ar to kuldīdznieki viesiem kļūstot par labiem gidiem.

Savukārt R. Stepanovs secinājis: kad zvana korespondente, viņam liekoties, ka nekas īsti nav, ko stāstīt, tomēr vēlāk izrādies, ka arī šķietami sīki notikumi ir svarīgi. Bet Dz. Pakalns, raksturodams policista ikdienu, kurā vairāk nākas sastapties ar negācijām un cilvēku kritiku, sacīja: „Vislabākā aizsardzība ir smaidis!” Viņš arī atklāja, ka kuldīdzniekiem esot divi bubuļi, ar kuriem parasti baidot: ar *Kurzemnieku* un *Bez tabu*. „Bet vispār *Kurzemniekā* katrs var atrast, ko grib; informācija ir daudzveidīga,” saka Dzintars.



Kurzemnieka redakcijā tiekoties ar atsaucīgiem informācijas sniedzējiem, žurnālisti stāsta par laikraksta tapšanu.

O. Turka gada beigās vienmēr pārskata visus laikraksta numurus un sev par pārsteigumu atrod daudz interesantu rakstu, kurus nav iznācis izlasīt darbu steigā. U. Martinsens, kurš ar savu autoveikalu daudz braukā

pa pagastiem, nereti laikrakstam pastāsta gan par sliktajiem ceļiem, gan cilvēkiem, kuriem vajadzīga palīdzība. Un viņu pašu avīzē visvairāk interesējot tieši dzīve laukos. Savukārt E. Pūrīte, kura vienmēr dalās ar muzeja materiā-

liem, pati ar interesi visvairāk gaidot pielikumu *Radošā Kuldīga*: „Kad paņemu rokās, uzreiz gribas zināt – kas tad nu šoreiz būs.”

Jana Sūrums
Lāsmas Reimanes foto

Atkal problēmas ar pirmklasniekiem

Kuldīgas novada domei jāapstiprina noteikumi, pēc kādiem skolēni tiks uzņemti 1. un 10. klasē nākamajā mācību gadā. Sociālo, izglītības un kultūras lietu komitejā tika spriests arī par obligātajam sagatavošanas grupām un bērnodārzu darbu vasarā.

VISĀS LAUKU SKOLĀS

Arī nākamajā mācību gadā obligātās piecgadnieku un sešgadnieku grupas tiks atvērtas Kuldīgas 2. vidusskolā un Alternatīvajā sākumskolā, Rendā, Padurē, Vārmē, Kabilē, Ēdolē, Laidos, Turlavā, Vilgālē un Snēpelē.

Deputātus interesēja, kādēļ šajā lēmumā un arī jautājumā par pirmklasnieku uzņemšanu minēta Alternatīvā sākumskola, kas no 1. septembra tiks iekļauta jaunveidojamajā V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskolā. Izglītības nodaļas vadītāja Santa Dubure skaidroja, ka mazākos bērnus vecāki skolā var reģistrēt jau no 2. janvāra, bet jaunā vidusskola sāks darbu tikai jūnijā.

MĒNESI CIET

Pēc Kuldīgas bērnodārzu vadītāju priekšlikuma rosināts vasarā tos slēgt uz mēnesi. S. Dubure stāstīja, ka līdz šim bijusi divējāda prakse. Dažreiz vasarā strādājuši visi bērnodārzi, bet, lai skolotājas tiktu atvaļinājumā, grupu skaits samazināts. Pedagoģi pārliecinājušies: vecāki sola, ka bērni nāks visu vasaru, tomēr iznāk strādāt pustukšās grupās. Ja katra iestāde būs slēgta vienu vasaras mēnesi, vecāki, kuriem ir vajadzīga mazuļus pieskatīt visu vasaru, varēs viņus vest uz tiem dārziņiem, kuri attiecīgajā mēnesī būs vaļā. Tā tiekot arī ietaupīta nauda. S. Dubure lūdz vecākus vasaru plānot laikus un varbūt vienu mēnesi tomēr pavadīt kopā ar bērnu.

Pēc šī brīža iecerēs *Ābelīte* un tās Pelču filiāle būs slēgta augustā, *Cīrulītis* – no 2. līdz 31. jūlijam, bet *Bitīte* – no 1. līdz 29. jūnijam.

DEVĪTOS SKAITA PAVASARĪ

Lai aptuveni zinātu, cik audzēkņu varētu būt 10. klasēs, pavasarī notiek devītklasnieku aptauja. Parasti puse izvēlas vidusskolas, pārējie – tehnikumus. Deputātiem jau tagad jālemj, cik klašu kurā vidusskolā uzņemt. S. Dubure skaidro: pagaidām Ministru kabineta noteikumi neparedz, ka vidusskolā jābūt divām paralēlklasēm, bet tas esot tikai laika jautājums. 10. klasi var atvērt, ja tajā piesakās vismaz 18 audzēkņi. Ja līdz 20. augustam kādā skolā šis skaits nebūs sasniegts, klase netiks atvērta un skolēniem būs jāizvēlas cita mācību iestāde. Tādējādi izkristalizēsies tas, kuras vidusskolas nākotnē pārtaps par pamatskolām.

Paredzēts, ka nākamajam mācību gadam Kuldīgas 2. vidusskolā tiks uzņemta viena 10. klase un pēc vajadzības klases neklātienas mācībām, arī Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību skolā – viena 10. klase, bet Kuldīgas Centra vidusskolā (KCV) un V. Plūdoņa vidusskolā – divas.

KUR LIKT BRĀĻUS UN MĀSAS

Runājot par pirmklasniekiem KCV un Alternatīvajā sākumskolā, kas ie-

Novadā deklarētie bērni vecāku izvēlētajā skolā mācībām 1. klasē jāpiesaka **no 2. janvāra līdz 16. martam.**

klausies jaunajā vidusskolā, plānots veidot trīs klases katrā. Pārējās skolās pa vienai, bet 2. vidusskolā pēc pieprasījuma – arī klases speciālajā programmā.

Novadā deklarētie bērni vecāku izvēlētajā skolā jāpiesaka no 2. janvāra līdz 16. martam. Citu pašvaldību bērnus šajā laikā var pieteikt, ja vecāki ir konkrētās skolas darbinieki vai ja tur mācās brāļi vai māsas. No 18. marta līdz 30. aprīlim brīvās vietās var pieteikt visus bērnus neatkarīgi no dzīvesvietas, bet pēc 30. aprīļa vecāki skolu vairs izvēlēt nevar – bērniem iespēja mācīties tiek nodrošināta tur, kur vēl ir vieta.

Deputātes Sigita Vaivade un Inese Astaševska interesējās, kāpēc nav priekšrocības brāļiem un māsām, kuri deklarēti novadā. Humanitārajā skolā, piesakoties rindas kārtībā, bijuši gadījumi, kad darbinieku bērni vai skolēnu brāļi un māsas tomēr netiek uzņemti, jo nav vietas. S. Dubure skaidroja, ka šīs skolas vecāku padomes iesniegumā rakstīts – tāda vajadzība būtu 17 topošajiem pirmklasniekiem. Ja viņiem iekļūšanu garantē, pārējiem atliktu sešas septiņas vietas. Tas, viņasprāt, neesot korekti pret citiem. Turklāt pārējās skolās šāda problēma nekad nerodas. Domes sēdē deputātiem būs jālemj, vai novadā deklarētajiem brāļiem un māsām būs priekšroka.

Inguna Spulniece

MEDIĶI INFORMĒ

Savainojas, strādājot ar zāģi un cirvi

Stāsta Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta Kurzemes reģionālā centra statistiķe Dārta Girgensonē.

No 1. līdz 7. decembrim Kuldīgas, Alsungas un Skrundas novadā mediķi devušies uz 86 izsaukumiem. Uz slimnīcu aizvesti 42 cilvēki, no tiem četri bērni. Viena sieviete un 20 vīrieši bijuši reibumā.

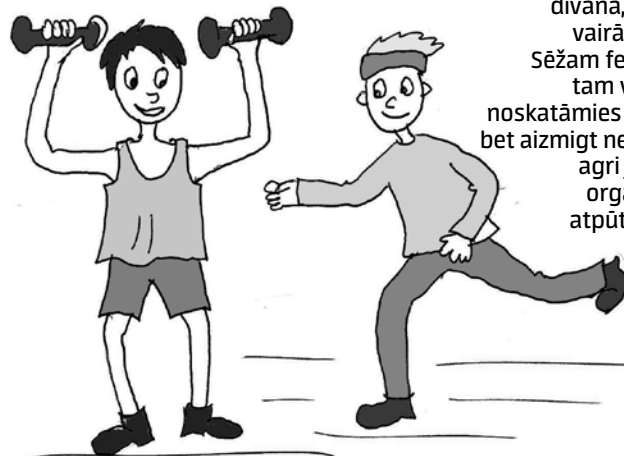
16 gadus veca jaunie kritusi volejbola sacensībās un ar iespējamu potītes lūzumu nogādāta slimnīcā. 21 gadu vecs vīrietis, strādājot mežā ar zāģi, iezāģējis sev kājā. Ar vaļēju potītes un pēdas brūci viņš nogādāts ārstniecības iestādē. 47 gadus vecs vīrietis alkohola reibumā ar nazi sev iegriezis plaukstā. 20 gadus veca sieviete, skaldot skalīņus, iecirtusi sev rokā un ar brūci plaukstā nogādāta slimnīcā. 63 gadus vecs vīrietis alkohola reibu-

mā paslīdējis dubļos un nokritis. Ar iespējamu smadzeņu satricinājumu un augšdelma lūzumu viņš aizvests uz slimnīcu.

Vairāki guvuši traumas divu automašīnu sadursmē Skrundā: 26 gadus vecs vīrietis – virspusēju galvas ievainojumu un krūšu kurvja saspiedumu, 22 gadus vecs – smadzeņu satricinājumu un ciskas kaula lūzumu, bet 25 gadus vecs – virspusēju galvas ievainojumu un pārsīstu lūpu. Otrajā mašīnā bijusi 37 gadus veca sieviete, kura, iespējams, salauzusi apakšdelmu un traumējusi zobus, bet 59 gadus vecai sievietei ir vēdera sasitums un apakšdelma ievainojums.

Uzklausīja Iveta Grīniņa

NUMURA CITĀTS



„Kā būt veseliem? Man šķiet, ka viss ir vienkārši: mazāk gulēt dīvānā, mazāk ēst, vairāk kustēties. Sēžam feisbukā, pēc tam vēlā stundā noskatāmies kādu filmu, bet aizmigt nevar. No rīta agri jāceļas, bet organisms nav atpūties,” secina trenere Jelena Mieziņa.

Meklē labākos septiņās nominācijās

Konkurss *Kuldīgas novada uzņēmēju un amatnieku Gada balva* notiek jau desmito gadu; oktobra beigās un novembra sākumā vērtēšanas komisija apciemoja izvirzītos nominantus klātienē. Ņemot vērā anketu rezultātus, septiņās nominācijās katrā izvirzīti pa pieciem kandidātiem. Šīgada nominācijas ir *Gada tirgotājs, Gada pakalpojums, Gada amatnieks, Gada lauksaimnieks, Gada ražotājs, Gada jaunais uzņēmējs, Ilgtspējīgākais uzņēmums*.

Gada jaunais uzņēmums

Vēsture čukst, smaržo un kustas



Interaktīvajā muzejā *Senās Kuldīgas stāsts* var redzēt videoprojeksiju, kurā priekšmetus, tostarp mobilo telefonu, ar nevilnotu interesi pēta šķietams hercoga Jēkaba spoks.

Redzamā, dzirdamā un taustāmā veidā iepazīt pagātnes notikumus – to piedāvā privātais interaktīvais muzejs *Senās Kuldīgas stāsts*, kas augustā durvis vēris *Jelgavas ielā 2*.

Tas iekārtots septiņās telpās, katrā iedzīvinot kādu stāstu no pilsētas vēstures. Projektam saņemts Eiropas Savienības atbalsts. Pieteikumā iecere nosaukta par *Kuldīgas viduslaiku muzeju*, taču stāsts par seno pilsētu iznācis daudz plašāks – no Livonijas ordeņa pils laikiem līdz pat 19. gadsimtam.

Gide Šelomīte Jaunzeme, kura kopā ar muzeja vadītāju Kristīni Kārklīņu sagaida konkursa žūriju, prasmīgi vada grupu cauri ekspozīcijai. Tajā valda pustumsa, skan čuksti, vaidi un citi trokšņi, ik pa laikam

atklājas jauns eksponāts. Gide teic, ka sākt ar kaut ko skaistu un saulainu esot riskanti, jo pēc tam būšot grūti ar grupu tikt galā, īpaši ar skolēniem, tāpēc ekspozīcija sākas ar *padrebināšanu* jeb stāstu par senajiem soda veidiem. Atmosfēru paspīlgtina čukstošās durvis un darvas smarža – tā radusies neplānoti, jo telpā, kas vēsta par kurzemnieku došanās uz Tobago, kuģis krāsots ar autentisko darvas krāsu.

Senās Kuldīgas stāstu var iepazīt latviešu, krievu un angļu valodā gan individuāli, gan grupās. Tagad, kad iestājies aukstākais laiks, apmeklējums iepriekš jāpiesaka. Ziemā paiešot pārdomās, vērojot situāciju, un muzeja veidotājiem jau ir idejas, kā ekspozīciju uzlabot un papildināt.

Gada tirgotājs

Prieks, ka pircējiem puķes aug

„Ne mirkli nenožēloju, ka esam izvēlējušās šo ceļu. Uzdrīksties, notici, piedalies, kļūdi un attīsties,” tā par savu un māsas biznesu saka Inguna Lēmane, SIA *Vindenieki* līdzīpašniece.

Vindenieku darbība sāka 2000. gadā. I.Lēmane kopā ar māsu Lāsmu Ciekasi, kura mācījies Bulduru dārzkopības vidusskolā, kopā ar t.s. puķiniekiem nejausi aizbraukušas ekskursijā uz Rietumeiropu. Tur redzētais iespaidojis tā, ka, atgriezušās mājās, māsas devušās pie toreizējā pilsētas galvas Artura Lieģa un savā pārziņā paņēmušas komunālo uzņēmumu kombināta siltumnīcas. Tās faktiski bijušas sabrukušas, bet tas abas nav atturējis.

Startējušas konkursā par puķu piegādi Ventspilij un pasūtījumu arī saņēmušas. Kad Kuldīgā uzbūvēts lielveikals *Rimi*, tajā atvērts *Vindenieku* puķu veikals. Vieta esot pateicīga, jo pircēji, atnākuši pēc pārtikas un citām precēm, pie reizes nopērk arī ziedus. 2015. gadā vēl viens tirdzniecības punkts atvērts veikalā *Labais Mucenieku ielā*. Tur vairāk vietas, tāpēc ir ērtāk darināt pasūtītos vainagus un pušķus. Uzņēmumā strādā astoņi cilvēki, vēl klāt nāk sezonālie darbinieki *Puķu sētā*, kas izveidota blakus privātmājai Lapeglu un Ēdoles ielas stūrī.

Vecajās siltumnīcās puķes gan vairs neaug – vienugad tās nav izturējušas sniega segu un sabrukušas. Tad uzņēmējas Eiropas projektā izveidojušas *Puķu sētu*, kur puķes audzē un vasarās arī tirgo un kur ērti var piebraukt. „Dievs pats visu sakārto, kā



„Cik labi man auga tās jūsu puķes!” šādi pircēja vārdi sagādājot vislielāko gandarījumu, atzīst *Vindenieku* līdzīpašniece Inguna Lēmane.

tam jābūt, – tas mums jāiemācās,” secina I.Lēmane.

Citus puķu audzētājus un tirgotājus uzņēmēja neuztver kā konkurentus, jo katrai vietai savi pircēji. Ja nu kāds konkurents ir, tad tā esot Holandē. *Puķu sētā* ir pastāvīgie klienti, kuri zina šeit audzēto stādu kvalitāti. Pilsētas apstādījumiem tos iegādājas arī pašvaldība. „Es ņemu dārgākas un profesionālas sēklas. Ģenētiski stāds uzreiz ir citādāks,” uzsver I.Lēmane.

Gada pakalpojums



Kafejnīcas *Pagrabiņš* saimnieks Raimonds Lapuķis konkursa žūrijai saka: uzņēmuma veiksmes pamatā ir darba un cilvēku mīlestība.

Gandarī labie vārdi

Kuldīgas kafejnīcas Pagrabiņš īpašnieks Raimonds Lapuķis skolas laikā reizēm aizdomājies, kā būtu tādā krodziņā strādāt. Nu daudzu iecienītajā vietā viņš saimnieko jau gandrīz 11 gadus.

Pagrabiņš ir iemīlota vieta, kur garšīgi paēst senatnīgā, romantiskā gaisotnē. Kafejnīca iekārtota vecā rātsnama pagrabā, interjerā atsedzot vēsturiskās velves un akmens sienas.

2015. gadā, kad sākās rātsnama restaurācija, vairākus mēnešus bija slēgts arī *Pagrabiņš*. Uzņēmums šo piespiedu pauzi izmantoja, lai uzlabotu telpas. Visvairāk naudas ieguldīts apmeklētājiem neredzamajās lietās, bet atsvaidzināts arī interjers. Vasarā maltīti var ieturēt arī terasē uz Alekšupītes. Nākamgad uzņēmums cer darbību paplašināt, vairākus galdiņus izvietojot

arī Rātslaukumā blakus Ēvalda Valtera skulptūrai. Gluži karbonādi gan tur ēst nevarēšot, bet kādu dzērienu un uzkodu varēs nobaudīt. Ar īpašu piedāvājumu *Pagrabiņš* šogad piedalījies abās Kuldīgas restorānu nedēļās: martā un novembrī.

Pagrabiņā strādā 15 cilvēki. Brīvdienās, kad darba vairāk, talkā nāk studenti, bet vasarā darbinieku skaits teju divkāršojas – 25.

Ēdienkartē ir vairāki klientu iecienīti ēdieni, kurus var uzskatīt par *Pagrabiņa* klasiku. Saimnieks secina, ka te maltīti ietur galvenokārt kuldīdznieki un ciemiņi no citām pilsētām, taču arī ārzemju viesi novērtē viesmīlību un pavāru pagatavoto. Esot jūtams, ka gadu gaitā klienti kļūst arvien erudītāki, līdz ar to prasīgāki. Gandarījumu un spēku kolektīvam sniedz apmeklētāju labie vārdi.

Gada amatnieks

Ikviens klients un pasūtījums – īpašs

Mārtiņam Ausmanim, kurš sniedz galdniecības un kokapstrādes pakalpojumus, ikviens klients esot īpašs.

Viņš strādā ar katru pasūtītāju, cenšoties datorā parādīt, kā priekšmets izskatīsies, iepazīstināt ar materiālu paraugiem. Tas vajadzīgs, lai meistars pārliecinātos, ka klienta vēlmes sapratis pareizi, bet klients zinātu, ka rezultāts būs tieši tāds, kā iecerēts.

Gados jaunais meistars šajā profesijā strādā kopš 2013. gada. Jau Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikumā sācis patstāvīgi izgatavot durvis, mācību un prakses nolūkā darinājis sev mēbeles. Mārtiņš uzskata, ka ar mācībām tehnikumā vien nepietiek – lielu daļu galdnieka prasmju viņš apguvis darbā pie meistariem. Viņš ir pateicīgs tiem, kuri ļāva savā darbnīcā strādāt, mācīties un arī kļūdīties. Tagad arī pašam ir palīgs – topošais galdnieks. 2013. gadā M.Ausmanis ieguvis Latvijas Amatniecības kameras zeļļa diplomu, bet šogad uzņemts Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kamerā.

Pašlaik meistars irē darbnīcu, kur viss vajadzīgais ir, tomēr uzņēmuma attīstībai būtu svarīgas pašam savas telpas un darb-



Mārtiņš Ausmanis savā uzņēmumā *MMēbeles* pēc individuāla pasūtījuma izgatavo jebkādas mēbeles, kā arī logus, durvis un kāpnas.

mašīnas, un viņš centīsies to sasniegt.

Vairums Mārtiņa klientu ir privātpersonas. Darbi nonākuši Kuldīgā, Rīgā, Liepājā un citās pilsētās, arī ārzemēs. Paveikto meistars cenšas nofotografēt, lai attēlus ievietotu gan uzņēmuma mājaslapā, gan feisbuka kontā, kuru izmanto produkcijas reklāmai.

Kristīnes Duļbinskas teksts un foto

Ceļš uz skolu mērots gadiem



Trim ilggadējām Ēdoles pamatskolas skolotājām, kuru darba gaitas turp vijušās trīs un četrus gadu desmitus, skolojot ēdolniekus vairākās paaudzēs, pagasta pārvalde valsts gadadienā izteikusi pateicību.

Vairākas paaudzes mācījušās pie Ēdoles pamatskolas skolotājām Aigas Ciekales, Ligitas Matevičas un Gunitas Meieres. Latvijas proklamēšanas svētkos viņas no pagasta pārvaldes saņēma pateicību par ilggadēju darbu.

Atbildīga, lai labi justos visi

Ligitai Matevičai skolā aizriņķuši 40 gadi. Viņa ir mūzikas skolotāja, ilgstoši – direktora vietniece izglītībā, dzīvē palaidusi četras absolventu klases, bet pašlaik ir 2. klases audzinātāja. Pagastā vadījusi bērnu un sieviešu ansambļus.

ATNĀK UZ NEZINĀMU VIETU

Ceļš uz Ēdoli atvedis pēc jaunības principa. „Esmu no Liepājas puses, mācījosi Emīla Melngaiļa Liepājas mūzikas vidusskolā, kur gala eksāmenā kļāt bija pārstāvji no dažādām vietām, kurās jaunie mūzikas specialitāti ieguvušie kadri noderētu,” stāsta Ligita.

Ligita uzrunājusi pārstāvi no Gulbenes, kā arī toreizējā Ēdoles ciema padomes priekšsēdētāja Zenta Gudermane. „Iepriekš par tādu vietu kā Ēdole nebiju dzirdējusi, bet piekritu. Izpētīju autobusu sarakstu un braucu šurp. Lai arī tiku aicināta uz skolu, tomēr izrādījās, ka darba man tur nebūs. Piedāvāja vietu kultūras namā. Uzņēma šeit ļoti silti, kultūras nama direktore Austrā Lūciņa ļāva aptuveni mēnesi dzīvot pie viņas, līdz man iedeļa pašai savu dzīvokli,” atceras L.Mateviča. Tajā laikā kādā ballē Ligita satikusi nākamo vīru Aigaru, kurš toreiz bijis sporta skolotājs, tagad skolas direktors.

AR MAZBĒRNIEM DARBU AIZMIRST

Kultūras namā Ligita bijusi mākslinieciskās daļas vadītāja, bet pēc bērnudārza *Lāčuks* atvēršanas astoņus gadus strādājusi par muzikālo audzinātāju. Vēlāk skolā atbrīvojusies mūzikas skolotājas vieta, un Ligita sākusi darbu tur. Drīz kļuvusi arī par mācību pārzini.

Abi ar dzīvesbiedru tolaik neklātienē mācījušies Liepājas institūtā. „Viegli nebija. Meitas vēl bija mazas, bet kaut kā galā tikām.

Tagad viņas dzīvo Rīgā, abām ir ģimene. Ilze ir skolotāja Franču licejā, arī mācību pārzine, Baiba strādā celtniecības firmās. Man ir mazbērni Kintija un Krišjānis, kuri vasarās ciemojas pie mums. Ap Jāņiem atbrauc, augusta beigās dodas prom. Tad es pilnībā atslēdzos no darba un nododos mājas rūpēm,” saka L.Mateviča.

PROFESIJA KĀ MISIJA

Ligitai darbs pedagoģijā ļoti patīkot, lai arī ne vienmēr viss ejot gludi. „Kā jau katrā vietā, arī skolā tagad neiet viegli, īpaši vadības darbā. Izglītībā nemitīgi ir pārmaiņas. Novads mums ļoti darbīgs, no skolotājiem daudz prasa, nemitīgi jāpilnveidojas. Sesto gadu strādāju arī par sākumskolas skolotāju, jo kā direktora vietniecei ar mūsu skolas bērnu skaitu slodze ir ļoti maza – aptuveni piecas stundas nedēļā. Bet darba apjoms jau nav mainījies. Man ir pienākums būt virsvadībai skolas izvērtēšanā. Tad akreditācija vai ikgadējā pašvērtējuma aktualizācija. Mums nav ārpusklases darba organizatora, jākoordinē arī šis darbs. Darāmā ir daudz. Audzināšanas stunda tarificēta tikai viena, bet ar klasi, protams, jāstrādā vairāk.

Faktiski darbs skolā ir misija. Nevar to darīt, ja skafīsies, par ko samaksā, bet kas jāpadara tāpat. Manī ir tā misijas izjūta, bet no otras puses – cik ilgi to var? Jādomā arī par sevi, par veselību. Nupat 60 gadi nosvinēti, un varbūt jādomā par pelnītu atpūtu jau pēc pāris gadiem. Vēl es kopā ar bērniem esmu labprāt – viņi manī rada prieku. Patīkami ir arī satikt bijušos skolēnus salidojumos, kas notiek ik pēc pieciem gadiem. Pie skolas aug egle, ko stādījām ar vienu manu audzināmo klasi. Uz to koku skatoties, ikreiz ir gandarījums. Ar tagadējo klasi skolas 195. jubilejā iestādījām rožu dobi. Šādi mirkli rada gandarījumu.”

Gājusi mammas pēdās

Aiga Ciekale Ēdoles pamatskolā strādā 30. gadu, ir vizuālās mākslas, mājturības, informātikas un datorikas skolotāja. Audzina 5. un 6. klasi, ir bibliotekāre. Dzīvē palaidusi sešas klases. Kuldīgas novadā ir vizuālās mākslas metodiskās apvienības vadītāja, un īpašais devums ik gadu ir skolas karogs ar absolventu vārdiem.

SVARĪGI SADARBOTIES

Aiga mācījusies Laidos, kur viņas mamma Gunta Muceniece visu mūžu strādājusi par skolotāju. Klases audzinātāja Elza Pūre

ieinteresējusi par rokdarbiem, tādēļ Aiga aizgājusi uz Liepājas Lietišķās mākslas vidusskolu. „Pēc tās man piedāvāja izvēlēties Rendas vai Ēdoles pamatskolu. Tā kā šeit biju bijusi sporta sacensībās, Ēdole likās zināmāka, lai to izvēlētos par nākamo dzīvesvietu. Kā 19 gados atnācu, tā nekur nesmu aizgājusi. Profesijas izvēlē noteikti iespaidojos no ģimenes, un darbs man patīk. Kā jau katrā dzīves jomā, ir pozitīvie un ir skumjākie brīži. Liels atbalsts darbā vienmēr ir audzināmo klašu vecāki – tas ir liels pluss, ja vecāki ar skolotāju ir vienās domās un viens

otru atbalsta. Tad skolotājs jūtas labi un pozitīvā saskarsme ar bērniem dod prieku,” saka A.Ciekale.

PAR LABU ĢIMENEI

Ar vīru Māri, kurš strādā ārzemēs, kopā izaudzināta meita Krista, kultūras organizatore Laidos. Vislielāko prieku Aigai radot ģimene un mazdēliņa Renāra ciemošanās. „Agrāk uzsvars vienmēr bijis uz darbu, tagad cenšos vairāk laika atvēlēt ģimenei un sev. Jau tuvojas Ziemassvētki, tad jādomā par skolēniem, bet arī savējos nedrīkst aizmirst,” uzsver A.Ciekale.

Pretī jauniem izaicinājumiem

Gunita Meiere pedagoģijā nostrādājusi 35 gadus, 33 no tiem Ēdolē. Mācījusi vēsturi, ģeogrāfiju, dabas un sociālās zinības, vadījusi skolas muzeju un gidu pulciņu, ir skolas grāmatas autore, bijusi arod biedrības vadītāja. Lielā mērā pateicoties viņas entuziasmam, pagastā ir ekoskola, kas ieguvusi Zaļo karogu. Izaudzinājusi četras klases.

IZMET LOKU UN ATGRIEŽAS

Gunita ir Ēdoles skolas absolvente. Kā pati saka, pēc vidusskolas apmetusi mazu loku, jo pāris gadu pāstrādājusi Rudbāržu skolā un tad atgriezusies dzimtajā pagastā.

„Man vienmēr patikusi vēsture. Valsts olimpiādē ieguvu trešo vietu, tādēļ varēju universitātē studēt bez konkursa, bet to neizmantoju, jo pēc vidusskolas neiestājos nekur. Visu vasaru jautri nobumbulēju, bet augusta beigās vecāki teica, ka tā jau nu nevarēs. Vidusskolā bija iespēja vienu dienu nedēļā mācīties kādu izvēlēto profesiju. Tā kā biju mācījusies pedagoģiju, varēju uzreiz sākt strādāt skolā un mācības turpināt neklātienē. Rudbāržos vajadzēja pirmo trīs klašu skolotāju, un es pieteicos. 31. augustā vakarā tēvs

mani ar koferiem tur aizveda, un 1. septembrī gāju uz darbu. Tur bija ārkārtīgi jauks kolektīvs – uzņēma kā savējo, palīdzēja iestrādāties. Tad iemācījosi būt patstāvīga,” atceras Gunita.

Tur arī sastapusi skrundeņu, tagadējo vīru Arni, ar kuru pēc trim gadiem atgriezušies Gunitas dzimtajā vietā. Jaunajiem speciālistiem te piedāvāts dzīvoklis jaunā mājā. Ģimenē izaudzināts dēls, kurš tagad dzīvo Liepājā un ir jurists.

„SKOLĒNOS ARĪ DAĻA NO MANIS”

Strādājot skolā, Gunita iestājusies Latvijas Universitātē vēsturniekos, bet pabeigusi tikai ar otro piegājienu. Tuvojoties Atmodas laikam, vēsturi mācīties bijis grūti – studenti redzējuši pretrunas starp pasniedzēju sacīto un patieso vēsturi, tāpēc 3. kursā 15 no 25 audzēkņiem tostarp Gunita, noprotējusi un izstājusies. Vēlāk mācības tomēr pabeigusi un laika gaitā ieguvusi arī citas specialitātes.

Darbs skolā paskrējis kā vēja spārniem: „Kad sastopu audzēkņus un viņu bērnus jau pieaugušus, redzu, ko viņi dara, tad saprotu, ka krietns dzīves posms jau nostrādāts. Ja viņiem dzīve

veidojas veiksmīga, ir patīkami apzināties, ka viņiem kaut kas iedots arī no manis.”

CITS RITMS UN IESPĒJAS

Kam G.Meiere pieķeras, to patīkot izdarīt, cik vien labi var: „Un tādēļ ar laiku kļūst grūti. Ar gadiem darbu sarodas aizvien vairāk. Es tikai uzņemos vēl un vēl un beigās ar tiem apaugu. Tad kļūst par grūtu un kaut kas jāmaina.

Šogad savā dzīvē ieviesu diezgan lielas izmaiņas, jo nu pamata darbs ir Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikumā, bet Ēdolē esmu tikai vienu dienu. Tehnikumā mācu vēsturi, ceļojumu tūrisma ģeogrāfiju un kartogrāfiju, vadu starptautiskos projektus. Man tie ir jauni izaicinājumi, cits ritms un iespējas.

Izjūtas divējādas: no vienas puses, it kā jutos vainīga, ka aizeju no Ēdoles skolas kā pamatdarba, bet no otras – man ļoti patīk tas, ko tagad daru. Šogad jau saņēmu pateicību, un tā divējādās izjūtas izlīdzināja: varu izmantot iespēju apgūt ko jaunu, nejutot vainas apziņu,” atzīst G.Meiere.

Jolanta Hercenberga
Aivara Vētrāja foto

Lappuse tapusi sadarībā ar Kuldīgas novada pašvaldību.

Kurzemnieka redakcijā gluži tāpat kā citos kolektīvos darbiniekiem patīk savstarpēji palielināties ar kulināriem eksperimentiem. Dažreiz tie tiek atnesti kolēģiem nogaršošanai. Tādēļ nolēmām savās receptēs un pieredzē padalīties arī ar lasītājiem. Šoreiz ieskats žurnālistu Dainas Tāfelbergas un Lāsmas Reimanes virtuvē.

Variācijas par lavaša tēmu

Dainas Tāfelbergas pieredze



Iebildīšu, ja kāds apgalvos, ka zina vienīgo pareizo pildīta lavaša recepti, jo tās ir uzkodas, ar kurām ļauts variēt no definīcijas *kad ledusskapis pustukšs līdz izsmalcinātām delikatesēm*.

Vienīgais obligātais produkts ir plānā maize, kuras pirmsākumi it kā esot Armēnijā un kuras sastāvā pārsvarā ir kviešu milti, ūdens un sāls. Atšķirība formā un izmērā, dažkārt arī nosaukumā.



Sagatavojamies: es izvēlos plāno maizi tortilju, jo ar to var plašāk variēt, lai būtu interesanti gan zivju vai gaļas ēdējiem, gan veģetāriešiem. Krēmsieri, tuncis savā sulā, šķiņķis, avokado, puravs, tomāti. Derētu svaigas dillītes un citi zaļumi, bet ziemā pieejami tikai importētie. Tāpēc eju uz garšvielu veikalu *Cikāde*, kurā ir arī maisījumi. No tiem man vislabāk patīk *Čurkstošā forele*, kas itin labi der arī gaļai.



Nu var vienmērīgi klāt virsū, katram plācenim savu (šķiņķi, tunci, dārzeņus), pārkaisīt ar zaļumiem un garšvielām, tad tīt ciet. Ak, kamēr darbojos, ienāca prātā veģetārajam lavašam pie avokado pievienot vārītu olu, lai nav tik pliekans. No kolēģiem vēlāk dzirdēju, ka šis eksperiments izdevies ļoti labi.



Plāno maizi vienmērīgi iesmērē – ar krēmsieru padodas vieglāk nekā ar kausēto. Zivij un veģetārajam lavašam izvēlējos ar zaļumiem, šķiņķim – ar tomātiem un papriku. Tas izrādījās paass, tāpēc garšvielu maisījumu *Dzintars* noliku malā.

Lai maize nejud vaļā, var ietīt cepamajā papīrā, aptīt ar glītu diegu vai kāda zaļuma kātu. Var arī saspraust ar iesmiņiem: sarkanais šķiņķim, dzeltenais tuncim, zaļais veģetārajam.



Kamēr siers iesūcas, sagriež sastāvdaļas: šķiņķi un puravu smalkāk, tomātu un avokado – lielākos gabaliņos.



Ķirbju biezzupa – mans atklājums

Lāsmas Reimanes pieredze



Sākoties rudenim, restorānos un kafejnīcās parādījās dažādu dārzeņu biezzupas, īpaši ķirbju, tāpēc ieteicu to pamēģināt arī savās mājās.

Receptes sameklējām internetā un izvēlējamies vispiemērotāko. Neesmu liela zupu cienītāja – ēdu tās ļoti reti, bet izrādījās, ka ķirbju biezzupa ir pat ļoti garšīga un mūsu dārzā izaudzētajiem ķirbjiem atrasts labākais lietojums.

Mīlo lasītāji! Arī tu līdz Ziemassvētkiem vari dalīties ar kādu savu recepti. Sūti fotogrāfijas, kā top ēdiens, un receptes aprakstu e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv! Interesantākās receptes autors dāvanā saņems pavārgrāmatu.



Lai pagatavotu biezzupu, vajadzīgs ķirbis, kausētais siers, dārzeņi pēc izvēles (šoreiz ņēmu burkānus un kartupeli, lai zupa biezāka), sīpoli, dilles, grauzdiņi un ķirbju sēklas.



Burkānus un sīpolus dažas minūtes apcep pannā.



Apceptos burkānus un sīpolus kopā ar sagrieztu ķirbi un kartupeli vāra katlā, kamēr visi mīksti.



Masu kārtīgi sablendē.



Pēc tam visu liek atpakaļ katlā, vēl nedaudz pavāra, pievieno dilles un garšvielas: piparus, sāli, čili vai kariju.

Pasniedzot pievieno grauzdiņus un ķirbju sēklas.



Lai ziemā silti un ērti

Modes speciālisti iesaka šogad ziemas garderobi kombinēt no jau esošā apģērba, klāt pievienojot vien kādu jaunu detaļu. Labi kombinēsies liels, smagnējs džemperis un viegli, gaisīga auduma, midi garuma svārki. Džinsi labi izskatīsies ar apjomīgu lakatu vai apmetni. Esiet radoši un kombinējiet savu īpašo ziemas modes stilu!



MANA AIZRAUŠANĀS



Kuldīdzniece Inese Levāna darina koka priekšmetus: „Tas darbiņš tā paņem, un ir prieks, ka izdodas! Es kokam doodu otro un varbūt pat trešo dzīvi.”

Glaudīt koku un ar to runāties

„Mūsu dzīve ir tieši tāda, kādu to redzam. Paši esam savas dzīves meistari vai upuri – izvēle ir mūsu rokās,” saka kuldīdzniece Inese Levāna, kuras lielākā aizraušanās ir darināt koka suvenīrus.



Pašlaik Inese gatavo dažādus svečturus un rotājumus svētkiem.

Attēlu pārņemšana uz koka ir Ineses sirdslīdza.

FOTOGRAFĪJA UZ KOKA

Pie koka Inese nonāca soli pa solim: „Veikalā *Pindzele* Antra Dilāne vadīja dekupāžas kursus, un mani tas ļoti aizrāva. Strādājām ar dažādiem materiāliem, bet visvairāk uzrunāja koks – gribēju uz tā kaut ko vairāk par attēliem, kādi atrodami uz salvetēm. Gribējās zīrgus, mājas mīluļus, mažuļus, Kuldīgu, bet nebija ideju, kā bildi uz koka dabūt. Nejausi internetā uzgāju tehniku, kura ļāva uz koka pārnest jebkuru izprintētu bildi. Process bija aprakstīts virspusēji un sākumā īsti neizdevās, bet pamazām atklāju savu tehniku – savus knifīņus.” Fotografija spoguļattēlā tiek izdrukāta uz papīra, tad to pielīmē pie koka dēlīša un uzmanīgi ņem nost, lai attēls paliktu uz koka virsmas.

Šajā tehnikā Inese strādā kopš maija: „Sākumā tie bija virtuves dēļi. No tiem foto pārgāja uz koka dēļiem un ieguva interjera priekšmeta vērti-

bu. Tiem vislabāk izmantot senus, vēja appūstus, laika apstākļu apskādētus dēļus. Tā radās darbi vintidža un rustiko stilā ar vecinājuma efektu.”

SAPNIS PAR UZNĒMUMU

„Vēlos parādīt, ka jebkurā vecumā var sākt ko sev tuvu. Esmu labi un cītīgi strādājusi vairākiem darba devējiem, bet nu pienācis laiks izveidot savu mazo uzņēmumu. Nākotnē, pat ļoti iespējams, kļūšu par darba devēju. Daudzi saka: Latvijā nav iespējas izaugsmei. Jā, te ir īpaša uzņēmējdarbības vide, jo valsts atbalsts nav tik liels, kā daudzās Eiropas valstīs, taču viss sākas pavisam citā vietā – no idejas, kas deg sirdī. Var sapņot lielus sapņus un raudāt, ka nav atbalsta, bet var sākt ar to, kas pie rokās.”

Inese stāsta, ka nodot darbus suvenīru veikalā – tas tomēr ir sarežģīti, jo par tiem maksā pēc, nevis pirms pārdošanas, bet materiāli jāpērk. Tiek ieguldīts liels roku darbs, vajadzīgi labi instrumenti zāģēšanai, uršanai, labs printeris: „Kuldīgā izprintēt kvalitatīvu fotogrāfiju nav viegli. Tomēr mans mērķis nav ieprogrammēt darbgaldi, kas preces rada paši. Man patīk ar koku darboties: slīpēt ar smilšu papīru, apstrādāt ar līnēļu, glaudīt un ar to runāties. Darbs dara darītāju. Ir iecerēts radīt Kuldīgas suvenīrus un piedāvāt tos tūristu iecienītās vietās.”

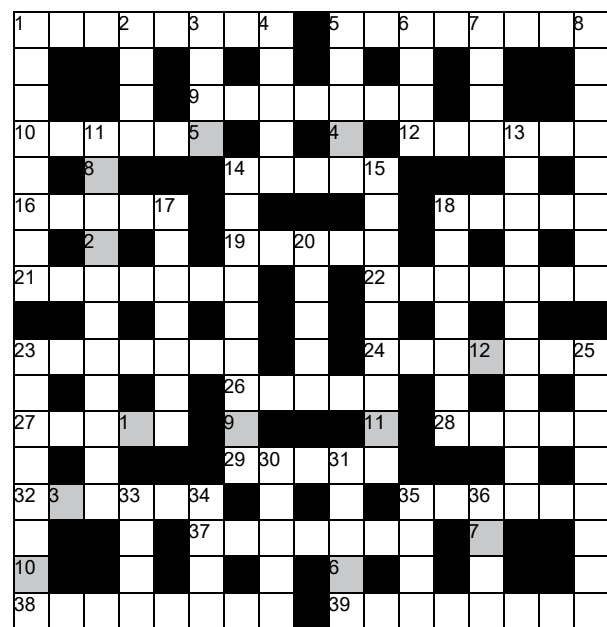
DARINĀJUMU IR DAUDZ

„Sākumā doma bija suvenīri ar praktisku nozīmi – virtuves dēļi, paliktņi, paplāte, vāze, lādīte, bet tagad pievienojušies sienas dekorāri ar foto, koka atklātnītes, atslēgu pakaramie, svečturi. Tā kā tas ir teju 100% roku darināts, malas nav perfekti taisnas kā ar iekārtām, taču tā ir tā īpašā atšķirība. Tomēr kvalitāte ir būtiska, un darbs tiek darināts ar vislielāko rūpību.”

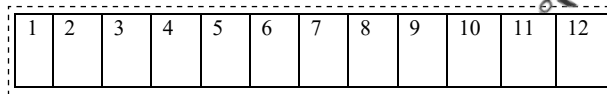
Lāsma Reimanes teksts un foto

KRUSTVĀRDU MĪKLA

Veidojusi Agita Leontjeva.



Risinājumu gaidām līdz 13. decembrim.



Pareizā atbilde: **SKRIPTORIJS** (viduslaikos – darbnīca (telpa) manuskriptu pārakstīšanai (parasti klosteros)).

ATBILDES **Horizontāli**: 7. Tandēms. 8. Rātnas. 9. Tērcē. 11. Vainot. 12. Centrs. 13. Sekunde. 14. Kauss. 17. Pinte. 18. Zīņas. 20. Sārdze. 21. Sarene. 23. Spīles. 25. Drānas. 27. Sekas. 29. Valde. 31. Susla. 34. Talants. 36. Pamale. 37. Tirāns. 38. Lasīt. 39. Raidīt. 40. Aronija. **Vertikāli**: 1. Samana. 2. Idents. 3. Amats. 4. Prece. 5. Stendi. 6. Saprāts. 9. Tukši. 10. Runģas. 15. Uzacs. 16. Sadzīve. 17. Plenārs. 18. Zeķes. 19. Salds. 22. Etnas. 24. Seklas. 26. Raganas. 28. Asnot. 30. Draudi. 32. Uzruna. 33. Līnija. 34. Telts. 35. Sters.

Pareizi atbildējuši: Vizma Dzalbe, Vilnis Bēniņš, Bruno Mekšs, Jānis Lodziņš, Gunta Vāciete, Helēna Remerte, Velta Višņevska, Biruta Insberga, Katrīna Specuša, Ausma Kreidere, Elmārs Derzāvis, Elita Saulgrīze, Skrudnas pasta nodalģas kolektīvs. Atminējumu, izgrieztu no laikraksta (no kopētu), sūtiet uz redakciju *Krustvārdu mīklu konkursam, Kurzemnieks*, 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai iemietiet redakcijas vēstulju kastītē.

Nīkrāce

Tālavijas karoga liktenis

1990. gada 7. februāra laikrakstā *Brīvā Latvija* par studentu korporācijas *Tālavija* karogu stāsta Valdis Blūms, Nīkrāces skolas direktora Jāņa Blūma dēls.

ATSTĀJ BĒGLI

„*Tālavijas* karogs Kurzemē nonāca 1944. gada vasaras nogalē, kad pamalē rībēja kara bungas un Rīga jau bija apjuatusi savu liktenīgo nolemtību. Kurzeme vēl cerēja uz brīnumu, taču tam pietrūka reāla pamata. Kurzemes sētās mita tūkstošiem bēgļu no visās Latvijās, kuriem vasaras beigās bija jāizšķiras: doties mājās, turpināt neziņas pilno nogaidīšanu vai arī doties pāri Baltijas jūrai. Pat no šodienas viedokļa raugoties, ir grūti kādai

VĀCIEŠI AIZIET, KRIEVI ATNĀK

„Neilgi pēc bēgļu došanās tālāk mūsu skola nonāca kara notikumu virpulī. Mācības neatsākas, un jau septembra vidū tā kļuva par vācu armijas štāba mītni. Vēlāk skolā izvietojās arī lauku lazarete. Jau pirmajā dienā visi soli izlidoja

cauri gadsimtiem

no piemīnētajām izvēles iespējām dot loģisku priekšroku, taču toreiz tas bija absolūti neiespējami. Visu izšķīra intuīcija, bieži akla pakļaušanās liktenim.

Ernstsonu ģimene no Rīgas, kas bija apmetusies pie mums Nīkrāces skolā, izšķīrās par došanos tālāk uz Ventspili, lai galīgo lēmumu pieņemtu tur pēdējā brīdī. Mūsu vecāki nolēma palikt uz vietas, lai arī kas notiktu. Cerībā uz drīzu atgriešanos Ernstsoni savas mantas atstāja pie mums, uz Ventspili līdzī pāņemot tikai pašu nepieciešamāko. Mantu klāstā bija arī inženierzinātņu studenta Edgara Ernstsona studiju personālijas un viņam uzticētais *Tālavijas* karogs.”

ATĻAUJ PALIKT

„Daļas komandiera adjutants Ivans Ivanovičs apmetās mūsu dzīvoklī, par komandiera rezidenču pārstādiņa pie brokastu galda. Pēdējā vācu virsnieki pazuda ar sanitāro transportu, mašīnās steigšus iemeta arī smagi ievainotos, vieglāk ievainotie aizsteberēja kājam. Motociklista klauvējiens pie loga un uzsauktais „Ivan, kommt!” bija prelūdiņa uguns ellei, kas gā-

zās pār mūsu galvām turpmākajās 18 stundās. Nepaspējām pat pārvākties uz skolas pagalmā izrakto tika norakti pāris stundu laikā.

Savu iedzīvi kopā ar Ernstsonu atstātajām mantām glabājām dziļi skolā ēkā. Vecāki nolēma skolā palikt turpat vai arī netāla jās *Stūru* mājās. Lai nodrošinātos ar pārtiku, ierakām zemē medus kannas un žāvētās gaļas krājumus, rūpīgi paslēpām arī lielākos vairokus izcepto lauku maizīti.

Oktoobra beigās pārmāiņas frontē bija tik zibenīgas, ka pēdējā padomju artilērijas apšāude mūs pārsteidza pie brokastu galda. Pēdējā vācu virsnieki pazuda ar sanitāro transportu, mašīnās steigšus iemeta arī smagi ievainotos, vieglāk ievainotie aizsteberēja kājam. Motociklista klauvējiens pie loga un uzsauktais „Ivan, kommt!” bija prelūdiņa uguns ellei, kas gā-

zās pār mūsu galvām turpmākajās 18 stundās. Nepaspējām pat pārvākties uz skolas pagalmā izrakto bunkuru, sagulām turpat ēdamistabā uz grīdas. Uz rīta pusi atskatnēja klauzīni pie skolas durvīm un skaļa balss vaicāja: „Hozjain doma? Dobroje utro!” („Vai saimnieks mājās? Labrīt!”) Vācu komendantūru nomainīja padomju kara vienību štābs un, tāpat kā iepriekš, arī kara hospitālis.”

ATĻAUJ PALIKT

„Daļas komandiera adjutants Ivans Ivanovičs apmetās mūsu dzīvoklī, par komandiera rezidenču pārstādiņa pie brokastu galda. Pēdējā vācu virsnieki pazuda ar sanitāro transportu, mašīnās steigšus iemeta arī smagi ievainotos, vieglāk ievainotie aizsteberēja kājam. Motociklista klauvējiens pie loga un uzsauktais „Ivan, kommt!” bija prelūdiņa uguns ellei, kas gā-

Dzintra Liekmāne (Grāmatas fragmenti. Sākums 2016. gada 24. oktobrī)



tīras ziņkāres revidētas tika arī privātas mantas, ieskaitot mājas bibliotēku. Ādolfā Hitlera *Mein Kampf* nonāca daļas komandiera īpašumā. Saplēsts atradās mūsu sarkanbaltsarkanais karogs – taču tas bija glābis kādu asiņojošu karavīru. Pārtikas krājumi pazuduši, arī rūpīgāk paslēptie.

Tālavijas karogu un pārējās īpašāk uzmanāmās mantas glabājām zem gultām. No frontes joslas drošības nolūkos evakuēja visus apkārtnē vēl palikušos iedzīvotājus. Pēc mātes vairākkārtējiem lūgumiem mums izpēnema kārtā atļāva palikt skolā, lai gan frontes līnija atradās tikai pāris kilometru attālumā. Skolu un netālo ceļu krustojumu vācieši apšāudīja vai katru nakti.”

SKOLA IZTUR

„21. decembrī – Staļina dzim-

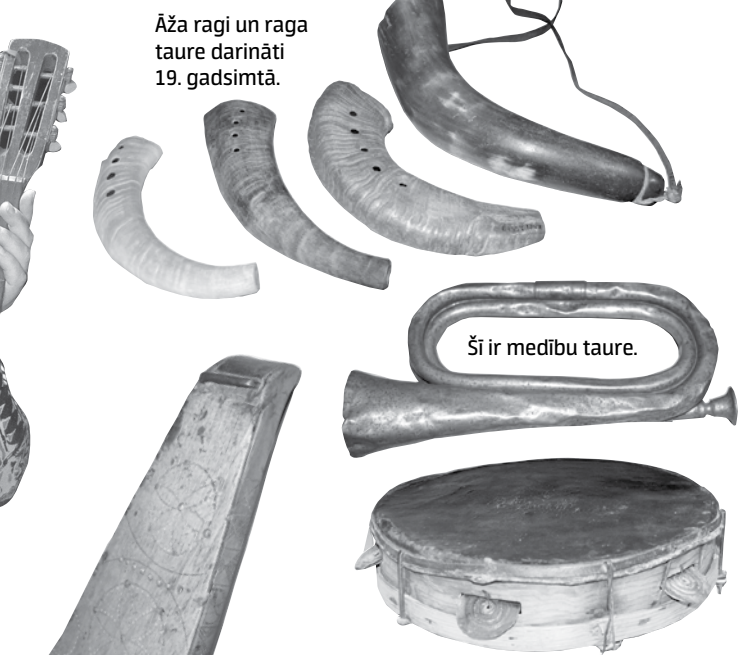
šanas dienas vakarā – dāvanas vietā saņēmām kārtīgu *avio bumb*, kura sprāga pie skolas ārdurvīm. Vecā mūra ēka izturēja, vienīgi logi izlidoja ar visiem rāmjiem. Mūsu lielais grāmatskapis bija pilns ar šķembām un stikla lauskām. Aiz tā guļošais Ivans Ivanovičs noslaucīja drošības nolūkos evakuēja visus apkārtnē vēl palikušos iedzīvotājus. Pēc mātes vairākkārtējiem lūgumiem mums izpēnema kārtā atļāva palikt skolā, lai gan frontes līnija atradās tikai pāris kilometru attālumā. Skolu un netālo ceļu krustojumu vācieši apšāudīja vai katru nakti.”

(Turpmāk vcl.)
* *Zampolit* (saisinājums no krievu val.) – vietnieks politiskajos jautājumos

KOLEKCIJA

Viena no Kuldīgas novada muzeja kolekcijām ir mūzikas instrumenti. Klāsts gan nav ļoti liels – 72 priekšmeti un to daļas. Pirms diviem gadiem tos izpētījusi krājuma glabātāja Indra Orehova.

No āža raga līdz harmonijām



Āža ragi un raga taure darināti 19. gadsimtā.

Šī ir medību taure.

Viena no skaistākajām koklēm, diemžēl bez stīgām.

Īpašs eksponāts ir Kuldīgā pirmā elektriskā ģitāra, ko Roberts Oškals konstruējis un uzbūvējis 1955. gadā. Spēlētājs Edgars Šneiders 20. gs. 60. gados Kuldīgas tūku fabrikas deju kapelā. Muzejam to dāvinājis pats ģitāras būvētājs, rāda Kuldīgas novada muzeja krājuma glabātāja Indra Orehova.

ERMOŅIKAS UN HARMONIJS

Harmonijs ir mazas ērģelītes, uz kurām pavadījums spēlēts gan mazākās baznīcās, gan skolās un turīgāku pilsētnieku mājās. „Mums ir arī dažas klavīeres. Pēdējās iegūtas 2011. gadā un atrodas muzeja 2. stāvā. Te ir arī klavīeres no rakstnieka Voldemāra Sauleskalna mājām.

METĀLA PŪŠAMIE

Visvairāk metāla pūšamo instrumentu kolekcijā nonākuši no Kables pūtēju orķestra, kur tie spēlēti no pagājušā gadsimta 30. gadiem līdz pat pēckāra laikam. Lielākā daļa ražota Čehijā, kur bijušas slavenas šādu meistaru dinastijas.

KONKURSIŅŠ

Tēlotājmākslas spēle

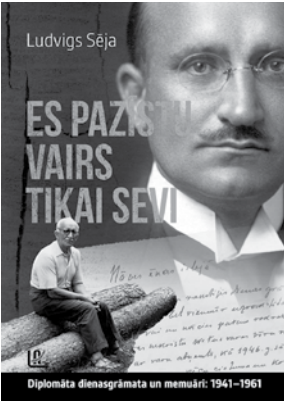
140. kārtā
Flāmu gleznotājs (1577–1640) Eiropā kļuva pazīstams jau dzīves laikā, sevišķi kontreformācijas aprindās. Viņa mākslinieciskajai darbībai ir liela vēsturiska nozīme. Ar viņa daiļradi flāmu mākslas skola kļuva slavena pasaulē mērogā. Tipisks baroka stila pārstāvis, tomēr viņa māksla ir savdabīga. Mantojums ir milzīgs: viņš atstājis ap 3000 gleznu un to metus. Starp 1622.–1625. gadu Marijas de Mediči uzdevumā viņš radījis 23 gleznu ciklu jeb t.s. Mediči galeriju, kas glabājas Luvrā.



Atbildes gaidām līdz 13. decembra 11.00: *Tēlotājmākslas spēle, Kurzemnieks*, 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv, vai redakcijas durvju pastkastītē.

139. kārtas atbilde: Oskars Kokoška. *Vēja līgava*, 1914. **Pareizi atbildējuši**: Daina Gerente, Velta Višņevska, Ausma Kreidere, Guntis Obodņikovs, Ingars Neimanis, Indra Ābelīte, Mārcis Arājs.

KULDĪGAS BIBLIOTĒKA



Latvijas diplomāta memoāri

Kuldīgas bibliotēkā pieejams Ludviga Sējas dienasgrāmatas un memoāru pirmpublicējums *Es pazīstu vairstu tikai sevi par Latviju un ticību brīvībai*. L.Sēja (1885–1962) – diplomāts, ārlietu ministrs, mūsu valsts pārstāvis ASV, Lielbritānijā un Lietuvā. 1922. gadā sekmējās Latvijas *de jure* atzīšanu ASV. Starpkaru posmā centies panākt ciešāku sadarbību Baltijas valstu starpā. Vācu okupācijas laikā iesaistījies pretošanās kustībā kā Latvijas Centrālās padomes ģenerālsekretārs. 1944.–1951. gadā atradies nacistu un komunistu apcietinājumā Rīgas Centrālcietumā, Štuthofas koncentrācijas nometnē, Lubjankas un Lefortovas cietumā un citās ieslodzījuma vietās. 1958. gadā Latvijā strādājis par valodu skolotāju un tulkošanu.

Iveta Grīniņa
Lāsma Reimanes foto

Zvaigznēs ierakstītais sirdsdarbs

Nu, kad atvērts Kuldīgas baseins, peldēšanas nodarbības tur vada sertificēta trenere JEĻENA MIEŽĪTE. Taču tā ir tikai neliela daļiņa no tā, ko viņa spaspēj, un dažbrīd šķiet, ka straujais ritms līdzinās maratona skrējienam.

Jeļena 13 gadus vada dažādas nodarbības savā klubā *Viva fitness*, vada vingrošanu Rumbas pagastā, sadarbojas ar Kuldīgas novada sociālo dienestu un strādā ar cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, vēl ir darbā Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikumā un kā 3. kursa studente Latvijas Sporta un pedagogijas akadēmijā apgūst fizioterapiju.

Kā visu spaspēj?

Godīgi sakot, nezinu. Šodien cēlos piecos, lai uzrakstītu darbus studijām. Tad steigšus pie cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, pēc tam nodarbība baseinā, grūtnieču vingrošana, tad nodarbība tehnikumā, bet sešos vakarā vingrošana Rumbas pagastā. Pirmdienas un otrdienas ir trakās dienas, jo trešdienās un ceturtdienās esmu Rīgā, sporta akadēmijā. Mājās esmu ceturtdien vakarpusē un vēl spaspēju novadīt divas vingrošanas. Protams, treniņi ir arī piektdien un sestdien. Neteikšu, ka ir viegli. Daudzi prasa, kāpēc to daru. Droši vien tāpēc, ka tā ir sirdslieta.

Esmu arī ievērojusi sakrītības. Piemēram, par ūdeni runājos. Peldēt ziemā mani pavilka Kuldīgas *ronīši*. Akadēmijas 1. kursā rakstīju darbu par baseina terapiju grūtniecēm, tagad augstskolā apgūstu hidroterapiju – brīdī, kad Kuldīgā atveras baseins. Brīžiem šķiet, ka man tas viss tiek dots no augšas – atliek to paņemt un darīt.

Vēreiz atkārtosos – nav viegli. Mēģinu sagrābt ļoti daudz informācijas, jo gribu visu jauno izziņāt, saprast, lietot. Man svarīgi cilvēkam palīdzēt, nevis tikai novadīt nodarbību. Televizoru neskatos, nekur neeju, jo tagad tikai mācos.

Vai atliek arī kāda brīvdiena?

Jā, svētdienas – tās ir manas brīvdienas. Ar meitenēm (draudzeņu kopu) ejam pirti, peldamies. Vasarā sienam pirtsslotas, un tas mums ir vesels pasākums.

Kad tevi ieinteresēja fitness un fizioterapija?

Tas ir tik sen! Gadī 19 man bija, tikko bija piedzimis vecākais dēls Jānis. Domāju, kā sevi uzturēt formā, jo speciālas informācijas toreiz nebija. Divreiz dienā mājās vingroju. Biju kā kultūriste (smejas), diezgan atlētiska auguma. Pēc tam parādījās šeipings, sapratu, ka gribu ar to nodarboties. Kad no Rīgas pārceļos uz dzīvi Kuldīgā, gāju uz nodarbībām pie Ilonas Garokalnas. Reiz viņa palūdza aizvietot vienā nodarbībā. Ļoti uztraucos, latviešu valodu vēl ļoti nezināju. Divas nedēļas pie spoguļa runāju latviski, mēģināju kustības. Taču, kad aiz muguras stāv 20 cilvēku, uztraukums ir tik un tā. Taču sapratu, ka tas man patīk.

Arī ar studijām bija interesanti. Ar vecāko dēlu staigājām pa Kuldīgu, plāpājām par dzīvi, un pēkšņi viņš jautā: „Mamm, ko tu vēl gribētu sasniegt?” Izteicu, ka gribētu mācīties par fizioterapeiti. Tas bija 22. augusts, bet



Miežiņu ģimenes pašportrets: Katrīna, Jeļena, Jānis, priekšplānā Harijs.



1991. gads. Šeipinga nodarbība Jūrmalā. Jeļena vidū.

pēdējās dokumentu iesniegšanas datums – 23. Šaubījos, tomēr iesniedzu, Jānis pirmo pusgadu par mācībām samaksāja. Pēc tam uz lombardu aiznesu visu zeltu – ar to pietika, lai segtu mācību maksu otrajā pusgadā. Lai mācītos tālāk un samaksātu, divus gadus braucu uz Norvēģiju strādāt. Nu mācos trešajā kursā, bet pilnais mācību laiks ir četrarpus gadi.

Vai izvēlētais studiju virziens aizrauj?

Jā, ļoti patīk. Nevienam mirkli neesmu nožēlojusi. Fizioterapija ir darbs, ko vēlos darīt. Tagad klientam varu iedot vairāk, palīdzēt, jo ir zināšanas. Var sacīt: kad paliks 50, būšu gudra (smejas).

Nesen beidzu teipošanas kursus, vienlaikus pagājušajā gadā pabeidzu arī treneru kursus. Šobrīd mani interesē hidroterapija. Tā ir mana stihija. Peldēt sāku trīs gados – visu laiku ar ūdeni esmu bijusi uz tu.

Vai kuldīdznieces ir čaklas vingrotājas?

Varētu teikt, ka aktīvas. Taču parādījusies tendence, ka izvēlas veselības veicinošu vingrošanu. Pie manis, piemēram, tās ir pilates. Emocionālam pacilājumam, kad vienkārši gribas iztrakties,

tiek izvēlēta zumba. Otrā plānā aizgājušas tā sauktās smagās nodarbības, izzūd arī klasiskā aerobika.

Ir pētījumi, ka cilvēkam pazūd kognitīvās spējas, tas nozīmē, ka viņš negrib domāt, bet gan vēlas, lai viss tiktu parādīts un pateikts priekšā. Tāpēc nodarbībās konkrēti tiek pateikts: 30 sekundes skrienam, 30 stāvam utt. Pieprasīta ir tā sauktā lēnā vingrošana (joga vai pilates) vai galīgi traka nodarbe – krosfits. Nevar cilvēku zālē samocīt tā, ka otrā dienā viņš no gultas nevar izkāpt, viss jādara pakāpeniski.

Klients tagad ir ļoti gudrs – grib zināt, kāpēc tieši šo vai to vingrinājumu viņam vajag. Informācija ir pieejama, un cilvēki nāk ar savām vēlmēm. Treneriem, lai spētu atbildēt, daudz jāmacās, jālasa viss jaunākais. Vispār savu klientūru Kuldīgā dabūt nav viegli.

Vai tāpēc, ka maza pilsēta?

Nē. Vispirms atnāk, paskatās – vai patīk. Jāatzīst, ka sākumā cilvēkus grūti iekustināt. Vingrošanai vislabākā ir mutvārdu reklāma: viens iesaka otram.

Vai, vadot tik daudz nodarbiņu, sev pāri nenodari?

Centšos vairāk vadīt no malas, vērojot, vai vingrotāji dara pareizi.

zi. Ir bijusi arī pārslodze, tad jutos kā zombijs. Tagad pieredze lie-la, zinu, ko un kā darīt.

Kā cilvēkam nekļūdi-ties, izvēloties sev piemērotākās nodarbības?

Tas ir emocionālais un psiholoģiskais moments – ko īsti grib, kāds ir mērķis. Piemēram, kāda grib notievēt. Vispirms jāpadomā par ēšanu, tad labāk kopā ar treneri sagatavot treniņu un ēšanas programmu. Tas ir grūti – reti kurš var izturēt. Kādam vajag izlādēties emocionāli, tad vispiemērotākais ir dejošanas fitness. Bet varbūt kādam – tieši pretēji – ir vēlme darīt ko lēnām, nesteidzoties, tad derēs pilates un joga. Citiem patīk nodarbību veidus mainīt, un tas nav slikti, ka neieiciklējas vienā virzienā, jo cilvēkam vajag dažādu slodzi.

Tev ir trīs bērni; vai viņi nepārmēta, ka mājās vienmēr bijī vēlu?

Vispār liels pluss no tā sanāca – viņi ir ļoti patstāvīgi. Paši mācījās, neko nepārbaudīju. Varbūt vecākais dēls Jānis mazliet lielāks delveris bija, bet Katrīna beidza mūzikas skolu un skolā mācījās ļoti labi. Arī jaunākais dēls Harijs ir patstāvīgs. Tomēr vienmēr esmu bērniem atradusi laiku. Jānis ir precējies un Rīgā strādā par programmētāju, Katrīna Dānijā studē multimediju dizainu, bet desmitgadīgais Harijs mācās Kuldīgas Centra vidusskolā, aizraujas ar kīkboksu un

vieglatlēti-ku.

Esi Rīgas meitene. Vai mazpilsētā ieju-ties viegli?

Jā, esmu rīdzinie- ce, tur pabeidzu arī 5. medicīnas skolu un astoņus gadus strādāju Gaiļezera slim-nīcas endokrinolo-gijas nodaļā. Šurp pārcelties aicināja vīratēvs. Kuldīgā ir brīnišķīgi cilvē-ki! Mani pieņēma uzreiz. Šo soli ne-vienam brīdī neesmu nožēlojusi, jo man Kuldīga patīk, esmu šīs pilsētas patriote.

Kas dod iedvesmu?

Auksts ūdens, svaigs gaiss, daba, pirts un nedē-lā viena pudele tumšā alus (smejas). Reizēs, kad spēka galīgi vairs nav, dienu pava-du gultā un nedaru neko. Tas palīdz – atpūšos.

Kad beigsi augstskolu, kādu sapni vēlies īstenot?

Mērķis ir izveidot savu fi-zioterapijas praksi. Taču tas nenozīmē, ka pametīšu trenere darbu.

Arvien vairāk tiek runāts, ka sabiedrība kļūst slimāka. Vai to var novērst?

Man šķiet, ka viss ir vienkārši: mazāk gulēt dīvanā, mazāk ēst, vairāk kustēties. Latvijā ir tāds kā ēšanas kults. Mēs ēdam ļoti daudz, un tas nemaz nav vaja-

„Uz lombardu aiznesu visu zeltu – ar to pietika, lai segtu mācību maksu otrajā pusgadā.”

dzīgs. Ko darām vakaros? Sēžam feisbukā, pēc tam vēlā stundā noskatāmies kādu filmu, bet aizmigt nevar. No rīta agri jāceļas, bet organisms nav atpūties. Optimālais laiks miegam ir septiņas stundas. Gulēt vajadzētu iet līdz vienpadsmitiem vakarā. Ēst pirms gulētiešanas arī nevajag, jo enerģija tiek patērēta pārtikas pārstrādāšanai un organisms neatpūšas. Katru dienu vismaz 30 minūtes vajadzētu kustēties. Ideāli, ja sieviete vismaz divreiz nedēļā izpildītu spēka vingrinājumus. Tas nenozīmē, ka jācilā stienis. Vajadzīga arī kardioslo-dze. Katru dienu jāstiepijas. Viss ir vienkārši, tikai ikdienā par to neiedomājamies.

Inta Jansone
Jeļenas Miežītes arhīva foto

PĀRDOD

Veikalā *Dagus*, Liepājas ielā 51, Kuldīgā, **DARBA APĢĒRBUS**, apavus, apjomīgus vīriešu krekļus, bikses, virsjakas. Sieviešu virsjakas, kleitas, apavus, veļu. Vilnas dziju, segas.

Motorzāģi **JONSERED 2260**, motorrolleri **TGB HAWK 303**. Tāl. 28960313.

Pārdod **PVC LOGUS** un **DURVIS**, bīdāmās durvis, moduļu virtuves. Iespējams līzings. Mucenieku iela 25, tāl. 28448638, Gravas iela 1 (*Elvi*), tāl. 28378818.

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

Pārdod visu veidu **ŽALŪZIJAS**. Labas cenas un izpildes termiņi. Atlaides gatavo izmēru žalūzijām. Mucenieku iela 25, Kuldīga. Tāl. 28448638.

SIENU rulonos ar pieg. Tāl. 29185228.

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

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

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

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

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

Pārdod drupinātu būvgružu **ŠĶEM-BAS**, frakcija 0–70 mm, 4 eiro/m³. Priedainē. Tāl. 29161998.

PĒRK



SIA *Lāses AM* par labām cenām iepērk **GOVIS, BUĻĻUS, TELES** (kautsvārā) un **CŪKAS** (dzīvsvārā). Transports bez maksas. Ir piemaksas par nodoto lopu daudzumu. Tāl. 29353243, e-pasts: lasas@inbox.lv.

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



SIA *AIBI* iepērk **LIELLOPUS, JAUNLOPUS, TEĻUS, JĒRUS**. Augstas cenas. Samaksa tūlītēja. Svāri. Tāl. 20238990.

Z/s *SMAIDAS* pērk **MĀJLOPUS**. Tāl. 29437251, 28393052, 63341221.

SIA *Cēsu gaļas kombināts* par augstām cenām iepērk **JAUNLOPUS** un **LIELLOPUS**. Iepērkam arī nometītus briežus un aļņus. Samaksa pēc vienošanās. Tāl. 26185703, 25573447.

AUTOMAŠĪNAS. Tāl. 20278671.

Vieglās **AUTOMAŠĪNAS**, traktoru **PIEKABES, INVENTĀRU**. Tāl. 26104984.

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

SIA *Lateira* pērk **MEŽA ĪPAŠUMUS** (arī aprūtinātus un nenokārtotus), birzis un cirsma visā Kurzemē. Labas cenas. Kārtojām dokumentus. Tāl. 27030802, mezi@lateira.lv.

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

Pērk **ĪPAŠUMUS AR MEŽU**, cirsma. Tāl. 25770062.

DAŽĀDI

SALDUS AUTOSKOLA Kuldīgā rīko B, C, CE un 95. koda kursus. Pasniedz Ē.Griģis. Tāl. 29194359.

IK *Pieci soļi* piedāvā **DARBA AIZSARDZĪBAS PAKALPOJUMUS**. Smilšu iela 20, Kuldīga. Tāl. 26533704.

SIA *Bērzi plus* notīra krūmu **APAUGUMU** no laukiem un grāvjiem. Pērk zarus šķeldošanai un cirsma izstrādei. Tāl. 29150380, 26458900.

TĪRA un remontē akas. Tāl. 27448331.

TĪRA dziļurbumus. Tāl. 29296723.

Par velti piedāvājam **BŪVGRUŽUS** no demontētas ēkas. Varam nodrošināt transportu. Priedainē. Tāl. 29161998.

LĪDZJŪTĪBA

Tuvs cilvēks neaiziet, Viņš tikai pārstāj līdžās būt.
/S.Kaldupe./
Izsakām līdžūtību Kristapam Tilkam, vectētiņu zaudējot.
Laidu amatierteātris

**SVEASKOG
BEZ MAKSAS ATTĪRA
NO KRŪMIEM
laukus un citas
aizaugušas platības.
PĒRK
zarus, cirsmu atlikumus,
šķeldojamo materiālu.
ĀTRA SAMAKSA.**

25 622 293 (Āris)

VESELĪBA

Palīgs diabēta slimniekiem

Brīžos, kad nav iespējams tikt pie ārsta, cukura diabēta slimniekiem un viņu tuviniekiem labs palīgs ir mājaslapa www.diabetapacientiem.lv.

Tajā var uzzināt, kādas ir slimības pazīmes un simptomi, kas var notikt, ja tos neārstē, un ko nozīmē cukura līmeņa svārstības asinīs. Plaša informācija veltīta šī līmeņa kontrolei – kā pacients ikdienā var diabētu kontrolēt, kā konstatēt augstu cukura līmeni asinīs, kas jādara, ja tas ir zems, kā jārikojas svārstību gadījumā utt. Pirms tikšanās ar ārstu var aizpildīt sarunas ceļvedi par cukura līmeņa svārstību kontroli, lai vizītē būtiskāko neaizmirstu. Informācija tuviniekiem ļauj izprast, kā slimniekam palīdzēt.

Kā liecina Slimību profilakses un kontroles centra dati, uzskaitē esošo diabēta pacientu skaits Latvijā kopš 2011. gada ik gadu pieaug aptuveni par 3000. Pērn tas sasniedzis teju 89 tūkstošus. Lielākoties pacientiem ir virs 50 gadiem, bet ar diabētu slimo arī bērni un jaunieši līdz 19 gadiem.

Cukura diabēts ir slimība, kas var izraisīt smagus veselības traucējumus. Ja to pareizi neārstē, augstais cukura līmenis asinīs pamazām izraisa redzes, nieru, smaganu, zobu bojājumus, nervu sistēmas, sirds darbības un asinsrites traucējumus, palielinās arī insulta vai sirdslēkmju risks agrīnā vecumā.

Viss par reklāmu *Kurzemniek!* Tālrunis 63324881.

**Uzsauc
Kurzemnieku
draugam!**

**Abonē laikrakstu
jebkurā pasta nodaļā,
internetā vai redakcijā!**



POWERED BY
PELLET 4 ENERGIA

Granulu rūpnīca Brocēnos pērk:

- **malkas apaļkoksni,**
- **skaidas,**
- **šķeldu.**

Ātra samaksa un ilgtermiņa sadarbības iespējas.

Tāl. 29286295, 62402988,

e-pasts: info@pellet4energia.lv.



JAUNAIS – Latvijas simtgadei veltītais – KURZEMNIEKA kalendārs klāt!

To varat iegādāties
LAIKRAKSTA REDAKCIJĀ
1905. gada ielā 19, Kuldīgā,
(bez tirdzniecības
uzcenojuma par 3 eiro)

KULDĪGĀ
• *Zvaigznes* grāmatnīcā
• J.Rozes grāmatnīcā
• veikalā *Dārziņš*
• Kuldīgas aktīvās atpūtas centrā
Rātslaukumā, Baznīcas ielā 5

SKRUNDĀ
• veikalā *Jumis*

ALSUNGĀ
• veikalā *Kristīne*



SPORTA KALENDĀRS

- 12.XII 10.00 Kuldīgas manēžā (Dzirnavu ielā 13) – **SACENSĪBAS** novada pirmsskolas izglītības iestādēm.
- 16.XII 11.00 Kuldīgas sporta namā (Virkas ielā 13) – LJBL-LR čempionāta spēles **BASKETBOLĀ**.
- 16.XII 10.00 Kuldīgas hallē (Piltenes ielā 25) – Kurzemes čempionāts **TELPU FUTBOLĀ** U-14, U-12 grupai.
- 16., 17.XII 11.00 Kuldīgas sporta klubā (Virkas ielā 15) – Rudolfa Tomasa piemiņas turnīrs **DAMBRETĒ**.
- 16.XII 18.00 Vārmes sporta hallē – 2. līgas spēle **FLORBOLĀ**: *Vārme – Jūrmala*.
- 17.XII 10.00 Kuldīgas hallē – Latvijas čempionāts FIN lidmodeļu klasē.
- 17.XII 11.00 Kuldīgas manēžā – Ziemassvētku turnīrs **VOLEJBOLĀ** ģimeņu komandām.
- 17.XII 16.00 Kuldīgas hallē – novada atklātais čempionāts **TELPU FUTBOLĀ**.

INTERESANTI

Desu garšu uzlabo... mikrobi

Itālijas zinātnieki radījuši garšīgāku desu recepti, un slepenā sastāvdaļa ir mikrobiņi, kas atrodas gaļā. Daudzi desu veidi top, izmantojot baktēriju fermentāciju, proti, pārtikas cukurus mikrobi pārvērš citos savienojumos, piemēram, skābēs, gāzēs un spirtos, tā radot unikālu smaržu. Jaunā pētījumā atklāts, ka, liekot lietā desās dabiski sastopamas baktērijas (procesu, kas pazīstams kā spontāna fermentācija), desu un izstrādājumu garšu un smaržu var būtiski uzlabot. Kā skaidro Turīnas universitātes profesors Luka Kokolins, fermentētas desiņas tiek gatavotas no maltas gaļas, sāls, cukura, garšvielu un konservēšanas līdzekļu maisījuma. Parasti šīs desas fermentē, vai nu lietojot baktērijas, kas dabiski atrodas neapstrādātā gaļā, vai ražošanā pievienojot komerciālas starteru kultūras. Pienskābe, ko ražo fermentējošās baktērijas, kā arī pienācīga gaļas žāvēšana novērš bojāšanos. Parasti labie mikrobi desu gaļā sāk spontānu fermentāciju, tomēr to grūti kontrolēt, jo baktērijas ne vienmēr šo procesu sāk.

VĀRDA DIENAS

No 11. līdz 17. decembrim
 11. Voldemārs (1950), Valdemārs (153), Valdis (6781)
 12. Otilija (110), Iveta (8811)
 13. Lūcija (1640), Veldze (19)
 14. Auseklis (97), Gaisma (35)
 15. Hanna (301), Johanna (52), Jana (4330)
 16. Alvīne (188)
 17. Hilda (196), Teiksma (135)
Populārākie: Iveta un Valdis.

LAIKA ZIŅAS

ŠODIEN, 11. DECEMBRĪ

Dienas garums – 6 st. 51 min.
 Saule lec 8.51, riet 15.42.

Naktī –3°...–1°

4-5 m/s

Dienā –1°...0°

4-5 m/s

RĪT, 12. DECEMBRĪ

Dienas garums – 6 st. 50 min.
 Saule lec 8.52, riet 15.42.

Naktī +1°...+3°

5-6 m/s

Dienā +3°...+7°

6-9 m/s

Lielais decembra KONKURSS



Kurzemnieks kopā ar draugiem dāvanas nes...

Kuldīgas novada pašvaldības kolektīvs jautā:
 „Kādus dzīvniekus Kuldīgā rūķīši sastapa ceļā pēc eglītes?”



Ja zini atbildi, droši zvani ŠODIEN, 11. decembrī, no 15.00 līdz 16.00 pa tālr. 25466688.

Viens no pareizi atbildējušajiem saņems Kuldīgas novada pašvaldības sarūpēto dāvanu.

Atbilde (8. decembrī) E.Rozenštraus dzimis 1918. gada 13. augustā Rīgā. Rumbas kvarteta dāvāto jaunāko albumu saņēma ILGONIS JĀNIS GOLDMANIS. Gaidām Kurzemnieka reklāmas nodaļā.



Bezmaksas konsultācija mežu audzēšanas un Eiropas finansējuma piesaistes jautājumos uz vietas jūsu īpašumā.

Konsultē kooperatīvās sabiedrības *Mežsaimnieks* mežkopības speciālists.
 Informācijai tālr. 29232782.
 info@mezsaimnieks.lv; www.mezsaimnieks.lv

Konsultācijas un šo reklāmu finansē Eiropas Savienība



Par sporta pasākumiem, rezultātiem informējiet e-pastā: inta.jansone@kurzemnieks.lv



PAUERLIFTINGS

Spēcīgais četrinieks

Divās pauerliftinga sacensībās ne tikai izcīnot godalgas, bet arī labojot rekordus, ar paveikto ir apmierināti četri Kuldīgas atlēti: Mareks Leitis, Edgars Peterlevics, Andris Dilāns un Kalvis Birze.

LABO REZULTĀTUS

Vispirms mūsu atlēti devušies uz Iecavu, kur GPC Latvijas atklātajā čempionātā notikusi spēka trīscīņa, divcīņa un svara stieņa spiešana guļus bez ekipējuma.

18–19 gadu veco sportistu grupā svara kategorijā līdz 75 kg K.Birzem šādi rezultāti: pietupienos – 182,5 kg, spiešanā guļus – 115 kg, vilkmē no zemes – 210 kg. Trīscīņā viņš ieguva 2. vietu, arī absolūtajā vērtējumā palika otrais, bet divcīņā Kalvis bija pirmais gan grupā, gan kopvērtējumā.

E.Peterlevics šoreiz startēja sev neierastā kategorijā līdz 90 kg (parasti līdz 82 kg). Pietupienos rezultāts ir 235,5 kg, vilkmē – 251 kg, spiešanā guļus – 180 kg (labojis valsts rekordu). *Open* grupā trīscīņā Edgars bija 1. vietā, absolūtajā vērtējumā – 2., spiešanā guļus pirmais, absolūtajā vērtējumā – otrais, bet divcīņā bija pirmais gan grupā, gan kopvērtējumā.

Arī A.Dilāns startēja *Open* grupā, taču svara kategorijā līdz 100 kg.

Pietupienos (205 kg), spiešanā guļus (160 kg) un vilkmē (235 kg) uzrādītais rezultāts ļāva izcīnīt 3. vietu trīscīņā un 2. vietu divcīņā.

M.Leitis, startējot divcīņā grupā 40+ svara kategorijā līdz 140 kg, laboja valsts rekordu spiešanā guļus (227,5 kg) un vilkmē (270 kg), tā paliekot nepārspēts gan grupā, gan absolūtajā vērtējumā.

MAZLIET PIETRŪKA

Kuldīdzniekiem labi panākumi bijuši arī *Unicredit* kausa izcīņā divcīņā (*Push&Pull*), ko Rīgā organizēja *A.R. sporta studija*, sporta klubs *Gold Barbell* un Konstantīns Konstantīnovs. Šoreiz sacensības notika piecās vecuma grupās: junioriem, jauniešiem, *Open*, senioriem, sievietēm. Bija ierobežots svara kategoriju skaits: līdz 82,5 kg, 100 kg un virs 100 kg.

Komandu ieskaitē uzvarētājs varēja saņemt vilkmes stieni. Tas izdevās komandai *Gold Barbell*. Kuldīgas vienībai *Prospeed* līdz uzvarai pietrū-



Pauerliftinga sacensībās par *Unicredit* kausu Rīgā – kuldīdznieks Edgars Peterlevics.

ka pavisam maz – 3. vieta.

Jauniešu grupā (līdz 82,5 kg) labi startēja K.Birze (spiešanā guļus 115 kg, vilkmē 220 kg – personīgais rekords), viņš bija pirmais gan vecuma grupā, gan absolūtajā vērtējumā.

Open grupā līdz 100 kg E.Peterlevics atkal labojis rezultātu: spiešanā guļus sasniedzis 185 kg, vilkmē – 250 kg. Šāds rezultāts atlētu ierindoja 4. vietā. Nākamgad Edgars plā-

no piedalīties Eiropas čempionātā Francijā. Šajā pašā klasē un svara kategorijā 5. vietu izcīnīja A.Dilāns, spiešanā uzrādot 160 kg, vilkmē – 240 kg. Senioru grupā virs 100 kg nepārspēts palika M.Leitis (spiešanā 230 kg, vilkmē 275 kg) – pirmais gan grupā, gan kopvērtējumā.

Inta Jansone
 Edgara Peterlevica arhīva foto