



Minimālā darba alga –
430 eiro. ▶ 8., 9. lpp.

Profesors Anatolijs Danilāns iesaka, kā dzīvot ilgi un laimīgi, un grauj mītus par pienu, pipariem, kafiju un vitamīniem. ▶ 10. lpp.

Kurzemnieks

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI

Nr. 2
(11 238)

Piektdiena, 2018. gada 5. janvāris

Cena 0,68 eiro



Stāvkrasts no jūras atkāpjas



Jūrkalnē, Labraga pludmalē, stāvkrasts nogruvis aptuveni 150 metru posmā, dažviet tas no jūras atkāpies pat 10 metrus. Tāpēc pērn nogruvums bijis īpaši liels.

Aivara Vētrāja foto

Jūrkalnes piekraste ir 13 km gara. Katru gadu stāvkrasts būtiski nenobrūkot, tomēr ik pēc pāris gadiem tas vietām pāris metru atkāpjoties. Jūrkalnes pagasta pārvaldnieks Guntars Reķis stāsta: „Tajos gados, kad bija lielās vētras līdz 30 metriem sekundē, vietām jūra noskaloja trīs četrus metrus. 2006. gadā centra pludmalē vienā diennaktī nogruva deviņi metri. 2017. gada nogalē krasts bruka aptuveni nedēļu.”

Turpinājums
12. lpp.

Rūdolfs Vera –
teātra cilvēks.

▶ 5. lpp.



11 dienas
Nikaragvā.

Inita Laķe un Torstens Ālers apceļo košu zemi, kurā mīt nabadzīgi, bet priecīgi cilvēki. Nikaragviešu galvenā nodarbošanās ir kafijas pupiņu audzēšana. Eiropiešus pārsteidz pupiņu sākotnējā baltā krāsa.



▶ 6., 7. lpp.

Pirmdien, 8. janvārī:

- Kuldīdznieks un mākslīgais intelekts.
- Kādas spēles spēlē bērni.
- Pērnais gads lauksaimniecībā.
- Skrundas ugunsdzēsēji pirms 20 gadiem un tagad.

Ja gaidāt pasta sūtījumu
no Nīderlandes vai
Kanādas.

▶ 4. lpp.



ISSN 1407-9755

REDZĒJUMS

Cieņas
jautājums

Daina Tafelberga,
tālr. 63350563,
daina.tafelberga
@kurzemnieks.lv

Jau pirms vairākiem mēnešiem uzjundīja jautājums, kas darāms, lai pareizi skanētu Latvijas himna, ko pedagogs, komponists un jaunlatviešu kustības darbinieks Baumaņu Kārlis savulaik radījis kā tautas lūgšanu *Dievs, svētī Latviju*. Novembrī sasaukts mūzikas ekspertu konsīlijs, lai izvērtētu himnas atskaņošanas praksi un slikta izpildījuma sekas, diskusijas novirzot līdz pat Zinātņu akadēmijai.

„Eksperti ķērušies pie jauna likuma, kas jau no 1. klases liks iemācīties valsts himnas vārdus un notis, bet tiem, kuriem muzikālās dzirdes nav, turēt muti.”

Tās bija garas, taču līdz 2018. gada sākumam, kad Latvija ieiet savā simtgadē, tā arī nav izveidojies vienots viedoklis, vai šo lūgšanu drīkst atskaņot, piemēram, repa vai džeza stilā. Kur un kādos pasākumos? Vai mūsu hokejisti pēc pasaulē svarīgas uzvaras drīkst uzgavilēt tikai pusi no teksta?

Ir gan tapis atzinums ar ieteikumiem izmaiņām normatīvajos aktos. Starp citu, viens no ierosinātajiem ir mūsu novadnieks, Dziesmu svētku virsdiriģents Edgars Račevskis, kuram tāpat kā citiem izciliem tautas māksliniekiem rūp tas, lai šim skaņdarbam nedarītu pāri un lai publiskajos dziedā-

jumos to izpildītu ar cieņu, patosu un vajadzīgo godu.

Klausoties šajās diskusijās, atausa prātā vēl viena mūsu novadnieka, leģionāra, Skrundas Goda pilsoņa, vīru ansambļa *Vecie zēni* dalībnieka Jāņa Blūma kādreiz intervijā teiktais, ka viņam himnu nodziedāt esot grūti. Tāpēc, ka pēc daudzajiem pārdzīvojumiem un no atgūtās brīvības savijņojumā trīcot balss. „Dievs, svētī Latviju!” ar tādiem vārdiem viņš ar biedriem gājis aizstāvēt tēvu zemi, nedomājot par La bemol mažoru. Cienot abus šos vīrus, saprotu, ka himnai jāskan kā himnai un miera laikā par to varētu padomāt ir no emocionālā, ir muzikālā viedokļa.

Tomēr bail, vai atkal nepārspīlējam. Eksperti ķērušies pie jauna likuma, kas liks jau no bērnudārza vecuma vai vismaz 1. klases iemācīties himnas vārdus un notis, bet tiem, kuriem muzikālās dzirdes nav, turēt muti. Mājās jau var dziedāt, kā grib, bet publikā jāievēro nošu garums, tā konsilijā teicis kāds diriģents. Cits gan iebildis, ka no topošā likuma jāizņem vārdi *klaja necieņa*, jo neesot nekas slikts, ja himnu dzied arī tas, kuram muzikālās dzirdes nav.

Nesen, 18. novembra svētkos, stāvēju starp puiesēnu (iespējams, sākumskolas audzēkni), kurš tautas dziedājumam *Dievs, svētī Latviju!* piebiedrojās varbūt mazliet nepareizi, taču no sirds, un kādu vīru kora dalībnieku, kurš i cepuri nenoņēma.

MANUPRĀT

Jācer, ka sadega arī negācijas

Rīt kristiešu svētki – Zvaigznes diena, kas dēvēta arī par Triju kungu jeb Triju ķēniņu dienu. Tā atgādina par Bībelē minētajiem trim Austrumu gudrajiem, kuri sekojuši zvaigznei, lai Betlēmē satiktu jaundzimušo jūdu ķēniņu Jēzu Kristu. Pēc mūsu senču tradīcijām Zvaigznes dienā tiek novākta un sadedzināta Ziemassvētku egle. Tās misija svētkos bijusi mājās savās adatās savākt visas negācijas un nelaimes, lai līdz ar sadegšanu tās aizdabūtu prom no mājokļa un tā iemītniekiem. Pēdējā laikā Kuldīgas vārds plašsaziņas līdzekļos pārāk bieži izskanējis ar to, ka te noticis kas nelāgs. Arī lielās egles degšana Pilsētas laukumā (pēc manām domām, tā neaizdegās bez ļaunprāša palīdzības) tiek apspriesta sociālajos tīklos un skandināta radiostacijās. Radio *SWH* joku topā nupat uzvarējusi kāda asprāša vārdu spēle – Kuldīgas kūldegle. Tā kā katrā notikumā tomēr jāmeklē arī pozitīvais, ceru, ka līdz ar egles degšanu būs izkūpējušas arī pār pilsētu kritušās negācijas.

Jolanta Hercenberga, tālr. 63350568,
jolahantah99@gmail.com

TRIS VIEDOKĻI

Ziņās izskanējis, ka Latvijā konstatēti četri gadījumi, kuros pieaugušie saslimuši ar masalām. Slimība ir smaga, ar dažādām komplikācijām. Vai par šo saslimšanu būtu jāsatraucas?

Potētie neslimo

1. Gunta Andersone, Ventspils slimnīcas infekciju slimības nodaļas vadītāja:
– Bērni tiek potēti, un viņi arī neslimo. Savukārt nepotētiem pieaugušajiem droši vien vajadzētu satraukties. Lai pārbaudītos, būtu jāaiziet pie ģimenes ārsta, jāpaņem nosūtījums un jānodod analīzes, lai noskaidrotu, vai ir antivielas. Vēl var paskatīties potēšanās pasē, kad bijusi vakcinācija. Tas gan vairāk attiecas uz skolas laikā veikto. Pēc tam pieaugušo vecumā pret masalām nerevakcinē, kā, piemēram, pret difteriju. Vecākiem cilvēkiem, iespējams, izveidojusies imunitāte, jo kādreiz dzīvē masalas jau ir pārslimotas – agrāk ar šo slimību mēdza slimot. Bet visefektīvāk, protams, ir nodot analīzes, un, ja vajag, vakcinēties. Ventspils slimnīcā neviens masalu gadījums pašlaik nav bijis.

Īpaši bīstamas grūtniecēm

2. Ludmila Vīksna, infektoloģijas profesore:
– Par masalām jāuztraucas pilnīgi noteikti, jo šī slimība ir ļoti infekcioza: ja cilvēks satiekas ar kādu, kurš ir inficēts un kuram elpceļos ir vīruss, inficēšanās ir faktiski neizbēgama. Tiem, kuri vakcinējušies, nav jāuztraucas. Savukārt tiem, kuri nav, būtu jāizvairās no sabiedriskām vietām, it sevišķi no aizdomīgiem pacientiem, kuriem varētu būt šī slimība. Sākumposmā simptomi ir neizteiksmīgi, tāpēc nav īsti vēl saprotams, vai tās ir masalas. Īpaši sievietēm, kas plāno grūtniecību, ir svarīgi pārbaudīt, vai asinīs pietiek antivielu, jo, ja saslimst grūtniecības laikā, augļa kroplība ir gandrīz garantēta. Jāuzmanās arī medikamentiem – pirmie parasti saslimst viņi, jo nonāk ciešākā saskarsmē ar pacientiem. Arī tiem, kuri vakcinējušies ļoti sen, piemēram, pirms 1970. gada, būtu vērts nodot analīzes un noskaidrot, vai antivielu ir pietiekami. Šobrīd saslimuši tikai pieaugušie. Tā kā slimība ir ļoti infekcioza, to varētu būt ļoti daudz. Pirmie bijuši lidostas darbinieki, līdz ar to daudzi ar masalām nu jau aizbraukuši uz citām pasaules vietām.

Necelt ažiotažu

3. Vija Supe-Ābele, Kuldīgas ģimenes ārste:
– Grūti pateikt. Masalas ir gaisa pilienu infekcijas slimība, ar kuru ir ļoti liela iespēja inficēties. Cilvēki daudz pārvietojas, brauc ceļojumos, un ir tādas valstis, kurās potēšanas rādītāji ir ļoti zemi. Bet tas nenozīmē, ka visiem būtu jāiet pie ģimenes ārsta pārbaudīties: mums katram ir sava imūnā sistēma, un potējas ļoti daudzi. Nemāku pateikt, cik manā praksē procentuāli ir tādu, kuri pret masalām nebūtu potējušies, bet daudz nav. Gandrīz visi bērni ir potēti. Tiem, kuri dzimuši pirms sešdesmitajiem, bija tā sauktās krievu vakcīnas, par kuru efektivitāti diskutē. Tagad ir jaunas, uz pierādījumiem balstītas, bet, manuprāt, arī vecā tipa vakcīnas nevajadzētu noliegt. Uzskatu, ka ažiotaža ir nevajadzīga – cilvēkus kārtējo reizi satracina, bet psihoemocionālu iemeslu dēļ viņu imūnā sistēma tādējādi kļūst vājāka. Protams, par masalām jāatceras, bet ne vairāk kā par citām vīrusu saslimšanām.

Maija Jankovska

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Vai lietojat bankas karti? Kādus darījumus kārtojat bankas filiālē?



Linda Vītoļa, auklē bērnu: – Nau-
da ir tikai un vienīgi uz kartes. Veikalā
tā var samaksāt ātrāk un ērtāk. Visu
var izdarīt internetā, tāpēc bankā
nekādus pakalpojumus neizmantoju.
Esmu tur bijusi pirms kādiem trim
gadiem.



Velga Krūmiņa, ārsta palīdzē: –
Karti izmantoju veikalos, bet labāk
man patīk maksāt ar skaidru naudu.
Kad kabatā nauda, ir labāka sajūta.
Rēķinus maksāju i-bankā – tas ir
ļoti ērti. Bankā nekādu darīšanu
vairs nav, pēdējo reizi biju pirms
pusotra gada, lai pieteiktu, ka man
pazudusi karte.



Ausma Štāle, skolotāja: – Man ir kar-
te, bet daļu naudas izņemu bankomātā
un tērēju skaidrā. Bankai nav jāredz
viss, kur to tērēju. Pati neesmu ar to
saskārusies, bet man nepatīk, ka ir tik
liela iespēja mūs izsekot. Ar karti ir
ļoti izdevīgi norēķināties, kad ceļo uz
ārzemēm. Rēķinus maksāju internet-
bankā un arī citus darījumus kārtoju,
ja nepieciešams, jo bankas ir ļoti pretimnākošas.



Mārīte Daga, bezdarbniece: – Vei-
kalos pārsvarā maksāju ar karti,
rēķinus maksāju internetbankā.
Naudu no bankomāta izņemu tikai
tad, ja kādam, piemēram, frizierim,
vajag samaksāt skaidrā naudā. Ērtāk
ir, ja nauda nav jānēsā līdz. Kādreiz
strādāju bankā, bet tagad nekādu
darīšanu tur nav. Man telefonā ir bankas aplikācija,
tādēļ visu, ko vajag, izdaru elektroniski.



Mairita Nudiena, kuldīdzniece:
– Man ir bankas karte, ar to visu
ieskaitīto naudu uzreiz bankomātā
izņemu. Man nav interneta, tādēļ
rēķinus maksāju bankā. Veikalos
norēķinos tikai ar skaidru naudu. Tā
varu kontrolēt, cik esmu iztērējusi,
cik vēl palicis un ko varu atļauties.



Ēriks Baņģis, bezdarbnieks:
– Man bankas karte nekad nav
bijusi, maksāju tikai skaidrā
naudā. Bezdarbnieka pabalstu
var saņemt pasta nodaļā. Rēķinus
pats nemaksāju, to dara māsa,
tādēļ pēc internetbankas man nav
vajadzības.

Jolanta Hercenberga, Lāsmas Reimanes foto

Jaunieši māca vienaudžiem muzicēt

„Varbūt kāds, kurš šeit būs pamēģinājis spēlēt kādu mūzikas instrumentu, gribēs to iemācīties pamatīgi,” saka kuldīdznieks, Ventspils mūzikas vidusskolas audzēknis Kārlis Upenieks, kurš trešdien Kuldīgas jauniešu mājā darbojās meistarklasē, kas deva īsu ieskatu par dažādiem instrumentiem.



Kuldīgas jauniešu mājā mūzikas meistarklasē basģitāru pirmo reizi rokās tur Estere Jansone, viņai to spēlēt māca Kārlis Upenieks.

Jauniešiem bija iespēja izmēģināt bungas, kahonu, akustisko un elektrisko ģitāru, basģitāru. Pēc tam karaokē varēja padziedāt mikrofonā un pamācīties, kā to dara.

DURVIS PLAŠĪ VAĻĀ

Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centra pulciņu vadītāja Sangrita Upeniece skaidro: „Pirmo reizi esam plaši atvēruši zāles durvis, un ikviens var nākt pamēģināt, kā ir muzicēt. Radošās darbnīcas jau ir bijušas bērniem līdz 12 vai 13 gadiem, un man šķita, ka vajadzētu kaut ko arī jauniešiem. Doma ir ikvienu iedrošināt un ieinteresēt muzicēt.

Par instrumentiem stāsta un tos rāda paši jaunieši, kuri darbojas šajā mājā un apmeklē muzikāli radošo studiju *Mona*. Manuprāt, vislabāk ir darboties kopā ar vienaudžiem.”

SPĒLĒ PIRMO REIZI

Estere Jansone jau darbojas *Monā*: „Es dziedu un spēlēju saksofonu, bet basģitāru turēju rokās pirmo reizi.” Viņa secināja, ka instruments nemaz nav tik sarežģīts, ja spēlē vieglākus akordus. „Ja meistarklases notiks biežāk, tas noteikti ieinteresētu vairāk jauniešu.”

K.Upenieks: „Šādas meistarklases ir labas. Manuprāt, ja ir iespēja kaut

ko pamēģināt, tas lēnām iepatīkas. Es šodien rādu, kā spēlēt basģitāru. Ir labi, ja kaut ko māku pats un varu to dot tālāk citiem. Spēlēju bungas un citus sitamos instrumentus, arī klavieres, basģitāru, akustisko ģitāru un citus.” Skolniecei Ievai Dormei par šo pasākumu pastāstījusi mamma: „Man uzdāvināja ģitāru, tāpēc bija jāatnāk. Es eju mūzikas skolā, spēlēju flautu.” Kopā ar Ievu atnākusi draudzene Kristīne Zūne, kura atzina, ka mūzikas instrumenti viņai īsti neinteresē, taču, apsēžoties pie bungām, sapratuši: tās spēlēt ir interesanti, bet grūti.

Lāsmas Reimanes teksts un foto

Veidos tūrisma maršrutu *Ražots Kurzemē*

Mājrāzotājiem un amatniekiem tiek īstenots jauns projekts, kas stiprinās piederību Kurzemei, veidojot tiem kopīgu vizuālo identitāti.

Projektā *Mājrāzotāju un amatnieku potenciāla attīstība un tūrisma piedāvājuma „Ražots Kurzemē” izveide* iesaistītas sešas vietējās rīcības grupas: *Darīsim paši!*, *Saldu rajona attīstības biedrība*, *Talsu rajona partnerība*, *Laukiem un jūrai*, *Ziemeļkurzemes biznesa asociācija* un *Kandavas partnerība*. Tās sa-

darbojas ar Viesnīcu un restorānu mācību centru, Kurzemes tūrisma asociāciju un Viduskurzemes tūrisma apvienību.

Plānotas mācības amatniekiem un mājrāzotājiem (pirmās lekcijas jau janvārī), seši pieredzes braucieni, tūrisma maršruta *Ražots Kurzemē* izveide, pasākums *Kurzemes diena* u.c. Projekts ilgs līdz 2019. gada beigām. Kopējās izmaksas ir vairāk nekā 72 000 eiro, finansējums pilnībā nāk no Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai.

Justīne Smilga

■ **Lekcija *Tirgus izpēte un segmenta izziņošana***
10. janvārī 11.00 Kuldīgā, Pilsētas laukumā 4, Mārtiņzālē.
Lektore Linda Medne.

■ **Lekcija *Likumdošana***
24. janvārī 12.00 Jaunpils reģionālās attīstības centrā *Rats*. Lektors Dainis Pilskungs.

Informācija un pieteikšanās pa tālr. **27877975** vai **29463295** vai e-pastā: **darisim.pasi@gmail.com**.

Visticamāk – ļaunprātība

„Esmu konsultējies ar vairākiem elektriķiem, un ir skaidrs, ka no īssavienojuma ar tādu liesmu egle nevarēja aizdegties – tā ir ļaunprātīga dedzināšana,” tā par iemesliem, kādēļ aizdegās 7 m augstā egle Kuldīgas Pilsētas laukumā, saka pašvaldības māksliniece Inese Sulojeva.

„Ja LED lampiņu virtenē ir īssavienojums, tā vienkārši nosprāks un vairs nespīd. Video var redzēt, ka egle ir liesmās, bet lampiņas vēl deg. Mitrā laikā zaļa egle tik spēcīgi nevar aizdegties nejausi,” piebilst I.Sulojeva un atklāj, ka zaudējumi vēl tiks precizēti. Šobrīd tiek lēsts, ka tie ir ap 2500 eiro. „Pēc tam bojātos rotājumus apskatīsim sīkāk, cik no tiem varbūt var atjaunot. Dekorācijas tiek postītas katru gadu, bet parasti virtenes tiek norautas vienam vai pāris kokiem. Šogad tās norautas septiņiem Estrādes parkā un pieciem pie bibliotēkas. Var viegli izrēķināt – katram kokam apkārt ir ap 70 metru virtene, kas metrā maksā trīs eiro.” Pašvaldība par zaudējumiem rakstīs iesniegumu Valsts policijai

Vai vandaļu rīcība ietekmēs veidu, kā pilsēta tiks rotāta nākamajiem Ziemassvētkiem? „Šogad Semināra parkā jau izlikām pārvietojamo kameru un vienojāmies ar pašvaldības policiju, ka tā vieta tiks vairāk pieskatīta. Pilsētā kameru it kā pietiek, bet tumsā tajās kaut ko saskatīt tomēr ir grūti. Varbūt rūpīgāk apsvērsim, kur izvietot vērtīgākus rotājumus. Piemēram, pirmajā gadā, kad Pilsētas laukumā izlikām briežu kamanas, vienojāmies, ka tās pieskatīs apsargi.

Skumji, ka būs jādomā ne tikai par to, lai pilsēta izskatītos skaisti, bet arī par drošību. Tās dēļ var nākties mainīt rotājumu koncepciju.”

Iveta Grīniņa

NO VALSTS POLICIJAS IKDIENAS

Informē Valsts policijas Kurzemes reģiona pārvaldes priekšnieka palīdzē Madara Šeršņova.

Daudzi brauc dzērumā

28. decembris. Pēc trijiem naktī Skrundā konstatēts, ka 1996. gadā dzimis vīrietis automašīnu *BMW* vadīja 2,06 promiļu reibumā.

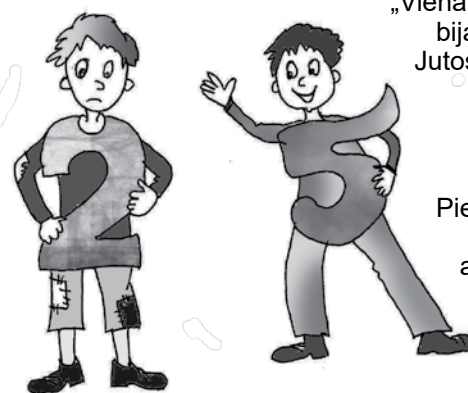
29. decembris. Ap 16.10 Kuldīgā, Mucenieku ielā, 1977. gadā dzimis vīrietis ar automašīnu *Peugeot* brauca 2,75 promiļu reibumā. Ap 21.40 Vakara ielā 1990. gadā dzimis vīrietis, vadot automašīnu *Mercedes Benz*, nepārlicinājās par manevra drošību un iebrauca vārtos. Cietušo nav. Uzrakstīts administratīvā pārkāpuma protokols.

2. janvāris. Ap 15.00 Kuldīgā, Krasta ielā, 1944. gadā dzimis vīrietis ar automašīnu *Opel Astra* brauca 1,06 promiļu reibumā. Ap diviem dienā Rendā 1986. gadā dzimis vīrietis ar automašīnu *Ford* pieķerts 3,11 promiļu reibumā un bez vadīšanas tiesībām. Sākts kriminālprocess.

3. janvāris. Ap 12.30 saņemta informācija, ka Skrundā, Upes ielā, kāds transportlīdzeklis uzbraucis elektrības stabam un aizbraucis projām. Bojāts stabs un elektrolīnija. Noskaidrots, ka negadījumu izraisījis 1973. gadā dzimis vīrietis ar automašīnu *Volvo*. Uzrakstīts administratīvā pārkāpuma protokols.

Uzklausīja Iveta Grīniņa

NUMURA CITĀTS



„Vienā bērnu lugā man bija jātēlo divnieks. Jutos neapmierināts, jo mācījos labi. Domāju – kāpēc man jātēlo divnieks. Pieciniekam daudz smukāks tērps!” atceras ilggadējs Kurmāles amatierētra aktieris Rūdolfs Vera.

Atsevišķu bojāto sūtījumu saņēmēji nav nosakāmi, tādēļ LP aicina adresātus vērsties pie izsūtītāja, ja sūtījums no Kanādas un Nīderlandes mēneša laikā nav saņemts. Ar LP klientu servisu var sazināties pa tālr.

67008001,

27008001;

e-pastā:

info@pasts.lv.

Saņem bojātus sūtījumus

Latvijas Pasts (LP) gandrīz 160 ar lidmašīnu piegādātus sūtījumus no Nīderlandes saņēmis bojātus. Starp tiem ir arī tranzīta sūtījumi no Kanādas. Daļa pilnībā samirkusi, atsevišķi pat izjukuši.

LP iesniedzis attiecīgu dokumentu Kanādas pasta operatoram *Canada post* un Nīderlandes *Post NL*. Sūtījumi tiek pārpakoti, lai piegādātu adresātiem, kurus var identificēt, un īpaši iezīmēti, ka tie saņemti bojāti. Tā kā daļa ir eksprespasta sūtījumi, izsūtītāji var pretendēt uz kompensāciju. Lai izteiktu pretenzijas par sliktu piegādi, saņēmējam jāinformē izsūtītājs, kuram jāvērsas attiecīgi Kanādas vai Nīderlandes pasta uzņēmumā.

LP pārstāve Gunita Mazīte skaidro: „Klientiem, saņemot bojātos sūtījumus, ir tiesības no tiem atteikties un iesniegt pretenziju izsūtītājam. Ja sūtījumu piegādā LP eksprespasta kurjers, atteikšanās jāinformē ar attiecīgu aktu, bet, ja tas tiek saņemts pasta nodaļā, tad jāinformē tur.”

Justīne Smilga

Jāpalīdz noķert aizbēgušos lopus

Gadumiju ar satraukumu un pārdzīvojumiem sagaidījis Turlavas pagasta *Keiču* saimnieks Ģirts Brantevics – no viņa aploka aizbēgušas četras nesen iegādātas tīršķirnes telītes.

Viņš stāsta, ka no Vārnes tās atvestas 28. decembrī. No pārvešanas stresa un jaunajiem apstākļiem tās tik ļoti satraukušas, ka devušas brīvsolī. „Teles gājušas Laidu virzienā un 31. decembrī redzētas starp Laidiem un Sieksāti. Tās ir brūnas, 6–7 mēnešus vecas, augušas brīvā vaļā barā, tāpēc no cilvēkiem izvairās. Barības tām pietiek. Vislabāk būtu, ja piekļūtu kādam mājlopu baram, bet varbūt tās turpinās klejot četratā,” saka Ģ.Brantevics. Saimnieks būs pateicīgs par jebkuru informāciju, kas palīdzētu bēgles notvert.

Iveta Grīniņa

ĪSUMĀ

Viesos divas pianistes

Šomēnes Kuldīgas mūzikas skolas zālē uzstāsies divas pianistes. 8. janvārī 17.00 būs **Katrīnas Krojas koncerts.**

Māksliniece ir slavenā diriģenta Jāņa Dūmiņa meita, kura dzīvo Vācijā. Programmā – Domeniko Skarlati, Sergeja Prokofjeva un Morisa Ravēla skaņdarbi. 15. janvārī 17.00 ar programmu *Aicinājums uz deju* uzstāsies Agnese Egliņa, viena no daudzsološākajām jaunajām pianistēm. 2010. gadā viņa ieguvusi Lielo mūzikas balvu par izcilu darbu ansambļi. Koncertā skanēs senas dažādu komponistu dejas.

Konkurss *Piens un augļi skolai*

Bērnudārzu audzēkņi un 1.–9. klašu skolēni aicināti piedalīties programmas *Piens un augļi skolai* konkursā. Tajā tiks vērtēti pieredzes stāsti par bērnu dalību šajā programmā. Līdz 28. februārim klases, bērnudārza grupas vai kādas klases skolēnu grupas var iesniegt zīmējumus, kolāžas, video, animācijas, fotokolāžas, komiksus utt. Uzvarētāji saņems izglītojošas spēles, sporta inventāru, bet paši labākie – iespēju Rīgā apmeklēt interesantus pasākumus. Vairāk: www.piensaugliskolai.lv.

Biznesa forumā – mūsdienīga vadība

Kurzemes biznesa forumu *Mūsdienīga uzņēmumu vadība 21. gadsimtā* 26. janvārī Liepājas koncertzālē *Lielais dzintars* organizē Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kamera (LTRK) kopā ar pašvaldību. Tēmas: ekonomikas un uzņēmējdarbības prognozes *Citadeles Index* pētījumā; domnīca *Certus* – par reģionu iespējām; diskusija par uzņēmējdarbību, demogrāfiju un izglītību; energoefektivitātes paaugstināšana uzņēmumos: ES direktīvas, ekspertu ieteikumi, valsts atbalsts un prakse; iedvesmas stāsti par uzdrīkstēšanos sākt pārmaiņas. Programma un reģistrācija: http://ej.uz/BFL_260118. Ieeja bez maksas.

Mācījās, lai lasītājiem interesantāk

Pērnā gada nogalē beigušās Baltijas Mediju izcilības centra (BMIC) rīkotās mācības triju Kurzemes laikrakstu redakcijām. Lai paveikto izanalizētu un apspriestu nākamā gada tēmas, redaktori, žurnālisti un maketētājas no *Saldus Zemes*, *Kurzemes Vārda* un *Kurzemieka* pulcējās Kuldīgā.

Gada laikā, strādājot visās trijās redakcijās, BMIC mentori palīdzējuši pilnveidot darba plānošanas, avīžu dizaina, fotografēšanas u.c. iemaņas.



Diskusijas žurnālistu mācību noslēgumā – kā vietējo laikrakstu veidot interesantāku gan redakciju darbiniekiem pašiem, gan, protams, lasītājiem.

Centra vadītāja Rita Ruduša kā pozitīvo minēja to, ka visās trijās redakcijās jūtama dziļa saikne ar vietējo kopienu, taču materiālu pasniegšanas veids varētu būt mūsdienīgāks. Viens no lektoru ieteikumiem – necensties visus pasākumus un citus notikumus atspoguļot, bet lasītājiem vairāk stāstīt pirms tiem – bija ņemts vērā. *Saldus Zemes* galvenā redaktore Andra Valkīra rādīja piemēru, kad pirms Laimas Vaikules koncerta, kas pirmo-

reiz notika Saldus sporta kompleksā, tika publicēta lappuse ar lasītājiem nepieciešamo informāciju par norises vietu, tās infrastruktūru, par koncerta nodrošinājumu, mākslinieces vēlmēm utt. Savukārt *Kurzemieks* vairākus tematus izvērsis mentoru ieteiktajos atvērumos – gan par vidi, gan veselību u.c. nozarēm. „Tā kā avīze ir kopdarbs, žurnālistam svarīgi vēl pirms raksta tapšanas to pārrunāt ar maketētāju, lai savāktā informācija būtu

pārskatāmi un saistoši pasniegta,” uzsvēra laikraksta *Kurzemieks* galvenā redaktore Daiga Bitīniece. Savukārt *Kurzemes Vārda* galvenais redaktors Ints Grasis pastāstīja, kā kopā ar lektoru radījuši dizainu un reklāmu jaunumam – šogad laikrakstu krievu valodā redakcija Liepājā izdos reizi nedēļā.

Dora Pļavniece
Aivara Vētrāja foto

Ģimenes ārsti domās, vai streiku turpināt

Līdz 27. decembrim ar Nacionālo veselības dienestu (NVD) līgumu par valsts veselības aprūpes pakalpojumiem bija noslēguši deviņi no 22 Kuldīgas, Skrundas un Alsungas novada ģimenes ārstiem.

„Tas jāizdara līdz 7. janvārim. Ģimenes ārstu asociācija izvirzījusi jaunus nosacījumus, un ārsti grib citus līgumus. Lai arī streiks beidzies, atkal ir dumpis uz kuģa,” saka NVD Kurzemes nodaļas vadītāja Dzintra Eglīte.

Latvijas Ģimenes ārstu asociācijas vadītāja Sarmīte Veide skaidro – ārsti gaidot, kamēr līgumi tiks saskaņoti ar šo organizāciju:

„Jaunie tika izsūtīti bez saskaņošanas ar mums. Sapulcē vairāk nekā 400 ģimenes ārstu nobalsoja par to, ka tie jāsaskaņo. Tas notiek no decembra sākuma, kad nosūtījām NVD mūsu priekšlikumus. Esam saņēmuši dienesta vadības solījumu, ka šī aizkavēšanās neietekmēs pacientu iespēju saņemt valsts apmaksātos veselības pakalpojumus.”

Runājot par streiku, S.Veide uzsvēra, ka tas nav beidzies – tikai pārtraukts: „Mūsu prasības nav izpildītas. Skatīsimies, kas notiks. Ja prasības netiks pildītas, streiku varam atjaunot. Kapitācijas naudas palielinājums ir tikai 2018. gadam, bet mēs prasījām arī

2019. un 2020. Nekādu ziņu nav, kas notiks tālāk. Prasījām, lai samaksa par manipulācijām ir vismaz 2008. gada līmenī, bet palielinājums ir ļoti mazs. Bija solīts mūsu algas palielināt par lielāku summu, nekā viņas saņem tagad. Tiek ieviesta e-veselība – lēna, vāja, nedroša. Redzēsim, kā tā tiks pilnveidota. Šobrīd nav nekādas skaidrības arī par reformu. Mūsu priekšlikumi nav iekļauti Ministru kabineta noteikumos. Šobrīd nav pat veselības ministra – runāsim ar premjeru, kurš pilda ministra pienākumus.”

Iveta Grīniņa

Trūkst lasītāju

Vilgāles bibliotēkas vadītāja Žanna Rossinska bēdājas, ka lasītāju kļūst aizvien mazāk. „Te nāk ap 300 cilvēku. Uz vietas lasa žurnālus. Sievietēm, protams, vislabāk patīk romāni, bet vīriešu lasītāju ir ļoti maz. Esmu novērojusi, ka tagad lasītāji vairāk izvēlas latviešu literatūru. Bet visbiežāk cilvēki nāk, ja vajag kaut ko ieskenēt, izprintēt vai palīdzēt samaksāt internetā. Gaidām, kad tiks apstiprināts budžets, tad, iespējams, pie mums varēs arī laminēt.” Lielākā sāpe – bērni negrib lasīt, bet tā esot visur. „Viņi vairāk izvēlas sēdēt pie datora vai telefona. Ceru, ka šis gads būs labāks un bērnus tomēr varēs ieinteresēt lasīt. Rudenī pasākumā *Nakts bibliotēkā* piedalījās 16 bērnu – tas ir daudz. Organizējām orientēšanos, erudīcijas spēles un citus uzdevumus. Tādi pasākumi bērniem patīk, bet, tiklīdz jālasa, tā problēmas. Mums ir laba sadarbība ar bērnu dārzu. Pirmsskolas grupai vadu nodarbības. Viņiem bibliotēka un grāmatas patīk.”

Runājot par reformu, kad pagastu bibliotēkas ir pakļautas galvenajai Kuldīgā, Ž.Rossinska uzskata, ka tā ir labi, jo galvenās bibliotēkas vadītāja labi pārzina darba specifiku.

Vispirms – greiderēt ceļus

Janvāris ir miera mēnesis, un nekas būtisks pagastā nenotiks, uzskata pārvaldes vadītāja Dace Gūtmane. „Gaidīsim, kad tiks apstiprināts budžets. Pašlaik primārais ir sakārtot ceļus. Cilvēki zvana un prasa. Nesen bija nogreiderēts valsts ceļš: vakarā normāls, bet no rīta putra. Niegreiderē ne jau tāpēc, ka negribētu, bet tāpēc, ka visu laiku līst un ceļš pēc tam kļūst vispār neizbraucams. Katru dienu pētām laika ziņas, lai var ielānot greiderēšanu. Zvanām uz blakus pagastiem, ko dara tur.”

Stingrāk skatīties, ko bērni dara

Pagastā no uzņēmējiem un citiem iedzīvotājiem saņemtas sūdzības, ka estrādē bērni norāvuši palodzes un durvju apmales, gājuši uzņēmumu teritorijā. Tāpēc, kā informē D.Gūtmane, ar vecākiem notikušas pārrunas par bērnu uzvedību, iesaistīta gan Valsts policija, gan pašvaldības policija.

Pagasta pārvaldniece uzsver, ka vecākiem jāinteresējas, ko viņu bērni brīvlaikā dara. „Ir vaļā bibliotēka, ir stadions, kur darboties. Naudu, kas tiek izlietota jauniešu radīto postījumu salabošanai, varētu izmantot daudz lietderīgāk.”

Piedzīvojumiem bagāts laiks

Novembrī Kurmāles pagasta pārvalde pasniedza atzinības rakstu Rūdfam Veram par mūža ieguldījumu amatiereteātra attīstībā, jo viņš tajā spēlējis vairāk nekā 60 gadu. Kurzemniekam R.Vera stāsta par laiku šajā pašdarbības kolektīvā.



Laiks amatiereteātri bijis raibs, atceras vilgālnieks Rūdfam Vera, kurš Latvijas gadadienā saņēmis pagasta pārvaldes atzinības rakstu par mūža ieguldījumu.



Rūdfam Vera vienā no izrādēm, kurā jāspēlē mīlnieks.

SĀKA AR DZEJOLI SKOLĀ

Trīs gadus Vilgālē teātra vairs nav. Bet kā aktieris R.Vera darbojies gadu desmitiem: „Atceros, ka vakaros mājās nebija, ko darīt, tāpēc lasīju grāmatas, spēlēju šahu un novusu, bet lielākā aizraušānās bija teātris.” Par profesionālu aktieri gan nav gribējis mācīties – tas bijis kā vaļasprieks. Strādājis par autobusa šoferi, rudenos uz kombaina, braucis arī mežā.

Viņš priecājas par teātri pavadīto laiku, jo kopā ar citiem aktieriem bijis ļoti jautri. Vajadzējis gan dziedāt, gan zaķi spēlēt un iejusties arī nopietnās lomās, bet visvairāk patikuši skeči jeb īsi uzdevumi.

Rūdfam atceras, ka teātra gaitas sākās ar dzejoli otrajā klasē. Smejoties viņš atceras vienu no pirmajām izrādēm: „Vienā bērnu lugā man bija jātēlo divnieks, tad jutos neapmierināts, jo mācījies labi. Kāpēc man jātēlo divnieks?

Pieciniekam daudz smukāks tērps!”

Rūdfam spēlējis dažādas lomas, bet visbiežāk smieklīgās: „Vairāk spēlējam komēdijas. Kādreiz, kad uz balli vajadzēja ko izdomāt, ātri kaut ko uzvedām. Daudzus gadus dejoju arī tautas deju kolektīvā *Vilgāle*. Koncertos bieži vien nodejoju, ātri pārgērbos un gāju spēlēt teātri. Domāju, ka būtu turpinājis, ja režisore Benita Sedoliņa būtu palikusi tepat. Uz Kuldīgu izbraukāt nevar. Varbūt kādreiz atkal kāds uzņemsies teātri vadīt.”

„NESMEJĒTIETIES! ĒS RUNĀJU NOPĪETNI!”

Rūdfam atklāj kādu joku: „Katru gadu uzvedām jaunu lugu. Vienā bija jāspēlē, ka dzenam ļergu, bet mēs ūdeni izlējam un ielējam riktīgu šņabi. Cilvēki tā smējās, jo beigās jau runājām savu, nevis

izrādes tekstu. Režisore teica: „Jūs nu gan nevar valdīt!””

Cits gadījums: „Režisore uzveda skaistu izrādi. Atceros, ka bija jābrauc uz skati. Snēpelnieki uzstājās uz plikas skatuves, mēs paņēmām līdzī dīvānu, skapi, bufeti, bet žūrija mūs izbrāķēja: „Ko tad jūs – atbraukuši uz mēbeļu izstādi vai teātri spēlēt?” Mēs atkal domājām, ka būsīm pirmajā vietā, bet nekā.

Citi saka, ka smieklīgas lomas notēlot grūtāk, bet man tā nešķiet. Droši vien pats pēc rakstura esmu ar humoru. Režisore katram piemeklēja atbilstošas lomas un nevienam ar varu jau neko neuzspieda. Cilvēki bija pieraduši, ka man ir tās smieklīgās, tāpēc, ja svētkos bija jānoskaista nopietns dzejolis, skatītāji jau uzreiz sāka smieties. Es saku: „Nesmeļieties – es runāju nopietni!” Bet visi smējās vēl vairāk,” atceras aktieris.

GAN MEŽABRĀLIS, GAN KUNGS

Katra izrāde bijusi interesanta, un braukts spēlēt arī uz citām skatuvēm.

Rūdfam uzskata, ka citus atdarināt nevajag. Vislabāk izdevušās tās izrādes, kuras iestudējuši paši, nevis atdarinot citus.

Visspilgtāk R.Vera atceras lomu izrādē *Eižens ierodas pilī*, kurā nācies spēlēt gan mežabrāli, kas slapstās pa mežu, gan kungu, kas ierodas pilī: „Ja jāspēlē divas dažādas personas, tas ir grūtāk.” Tekstu mācīties bijis viegli, īpaši, ja izrāde patikusi: „Mājās mācījies maz, biežāk mēģinājuma laikā.”

Rūdfam uzskata, ka kādreiz cilvēki bijuši daudz aktīvāki, tagad jaunieši neiet pat uz ballēm, kur nu vēl uz teātri.

”

„Reiz svētkos skaitu dzejoli. Cilvēki smejas. Saku: „Nesmeļieties – es runāju nopietni!” Bet visi smejas vēl vairāk.”

Lāsmas Reimanes teksts un foto

Nikaragva – košu krāsu un laimīgu cilvēku zeme

„Dabas krāsu piesātināta valsts, kurā dzīvo vienkārši, draudzīgi, ļoti, ļoti nabadzīgi, tomēr dzīvespriecīgi cilvēki,” pēc ceļojuma pa Centrālamerikas valsti Nikaragvu saka kuldīdzniece Inta Laķe un viņas draugs Torstens Ālers (Torsten Ahler) no Vācijas.

IZMANTO LIDSABIEDRĪBAS KĻŪDU

Inta un Torstens decembrī Nikaragvā pavadīja 11 dienas, ar automašīnu nobraucot 1500 km. Ļoti lētas aviobijetes no Amsterdamas uz Centrālameriku iegādātas jau pusgadu pirms tam. „Ūnijā internetā ieraudzīju, ka aviokompānija kļūdījies un lidojumu uz Nikaragvu un mājup piedāvā tikai par 177 eiro vienam cilvēkam, stāsta Torstens. „Pasūtīju uz dullo, nezinot, vai izdosies. Dažreiz aviokompānija kļūdās, neieklaujot kādus izdevumus, un, ja to pamana, jārikojas ātri, jo pēc laika tādas cenas vairs nebūs. Man palaimējās – tiešām nopirku tik lēti.”

Meklējuši informāciju par valsti, plānojuši, ko apskatīt, kur nakšņot. Vīza vai citi dokumenti, ceļojot uz Nikaragvu, nav jākārto. Mājās tikai iegādāta veselības apdrošināšana, vēl rezervētas pirmās naktsmājas ielidošanas dienā un nomas automašīna. Pārējās naktsmājas nolemts rezervēt galapunktā, jo tā varot izmantot lētākus pēdējā brīža piedāvājumus. Nau- du labāk tur izņemt bankomātā, jo komisijas maksa nav liela, bet mainas punktos kurss esot krietni neizdevīgāks. Viena Nikaragvas kordoba ir ap 30 eiro centiem.

PĀRIS STUNDU MEKSIKĀ

Lidojuši no Amsterdamas līdz Meksikai, kur līdz nākamajai lidmašīnai jāgaida astoņas stundas. „Bija agrs rīts, gājām pastaigāt pa galvaspilsētu Mehiko,” stāsta Inta. „Bet ielas tur kā lielas maģistrāles – ļoti dzīva satiksme, tādēļ izvēlējamies labāk pabraukāt ar metro. Bija te maksāja 20 centus. Interesanti, ka vagoni bija ar riteņiem. Metro shēma tik ļoti sarežģīta, ka pabraukājām tikai pa dažām līnijām, lai neapmal- dītos, un vairākkārt uzkāpām virszemē pastaigāt pa pilsētu.”

NOTEIKUMU NAV, VIETĀM ARĪ CEĻU

Ielidojot Nikaragvā, bijis jau vēls. Galvaspilsētas Managvas lidosta esot grezna un sakopta atšķirībā no netīrības, kas valda citviet. Par trim eiro un 15 cen- tiem iegādājušies mobilā interneta kartīti, ar ko pie- ticis visu ceļojuma laiku, un ar automašīnu devušies uz 15 km attālo viesnīcu. Inta stāsta, ka mašīnu varēs īrēt arī par četriem dolāriem dienā, bet bez ap- drošināšanas: „Tā riskēt negribējām, tādēļ ņēmām ar apdrošināšanu par 23 dolāriem dienā. Pie lidostas bija apsardze – vīri ar automātiem, tādēļ radās pirmais iespaids, ka tā ir diezgan bīstama zeme. Jau nākamajā dienā sapratām, ka tur ir droši, cilvēki ļoti draudzīgi un atsaucīgi. Satiksme gan diezgan šokēja, jo nekā- di noteikumi uz ceļiem netiek ievēroti – jāskatās un jābrauc pēc situācijas. Pirmajā dienā tos 15 km brau- cām 45 minūtes. Uz ceļa mašīnas, riteņi, dzīvnieki un neapgaismoti cilvēki. Pie sarkanās gaismas luksoforā mašīnas apstājas, priekšā izskrien bērns, žonglē ar de- gošām lāpām un tad prasa soferiem naudu. Citi tajās pāris sekundēs mazgā mašīnai logus.”

Valstī asfaltētas tikai galvenās maģistrāles, bet pār- rējie ir ļoti bedraini zemes ceļi. „Vietām ceļš pāriet pilnīgā bezceļā, kam pat pāri tek maza upe, bet otrā pusē ceļš turpinās,” stāsta Torstens. „Vietējie brauc ar džipi, lielām amerikāņu mašīnām, bet mums ar īrēto mašīnu daudzviet izbraukt bija sarežģīti vai pat neiespējami, tādēļ nācās apbraukt ar lielu likumu.”

KAFIJAS PUPIŅU LASĪTĀJU PIETICĪBA

Tā kā Inta un Torstens jau iepriekš izpētījuši, ko Latvijas ceļojumu kompānijas piedāvā šajā valstī ap- skatīt, un līdzīgi izplānojuši savu maršrutu, nākamajā dienā viņi devušies uz tūristu iecienītu vietu – kal- niem, kur tiek audzētas kafijas pupiņas. Pa ceļam pil- sētu neesot, bet ceļmalā ik pa laikam ciematīni. Ne-

kādu norāžu, uzrakstu, ka sākas kāda apdzīvota vieta, tikai uz ceļa ierīkots īpaši augsts *guļošais policists*, lai automašīnas samazinātu ātrumu.

Inta stāsta, ka kalnos cilvēku mājokļi ir tādi, kurus pat lāgā nevarot nosaukt par būdām. „Kaut kas sastu- tēts no dēļiem un atkritumiem, cilvēki dzīvo kopā ar dzīvniekiem. Ļoti liela netīrība. Iedzīvotāju pamat- nodarbošanās ir kafijas audzēšana un lasīšana, un vairumam ienākumi ir mazāk nekā dolārs dienā. Ļoti nabadzīga valsts, cilvēkiem zems komforta līmenis. Tur nav nekā no tāda šikuma, pie kāda esam pieradu- šī. Apģērbu viņi mazgā upē uz akmeņiem, pa ielām staigā cūkas, vistas, govīs, aitas. Bet pret ceļotājiem cilvēki ir laipni un izpalīdzīgi. To īpaši jutām, kad bija problēmas ar mašīnu un nācās salūzušo nomaiņīt pret citu. Vietējie runā spāniski, angļu valodu ļoti reti kāds zina, tādēļ pamatā sazinājamies ar žestiem un mīmi- ku.

Daba ir ļoti skaista. 32 grādi, tropisks, mitrs un karsts gaiss. Kalna pakājē bija mūsu viesnīca, turpat džungļi, kur arī aug kafijpupiņu krūmi. Tajos visas pupiņas vienlaicīgi nenogatavojas, tādēļ gatavās, kas ir sarkanā krāsā un izskatās kā dzērvenes, regulāri ar rokām tiek nolasītas. No katras pēc tam ar tehnikas palīdzību tiek izspiesta sēkla jeb kafijas pupiņa un tad tās liek saulē žāvēties. No ceļa vietas, kur tās žāvējas, izskatās kā dzeltenās smilts lauki starp kalniem.”

ĒDUŠI DAUDZ AUGĻU

Nikaragvā naktsmītni varot atrast pat par diviem vai trim dolāriem dienā, bet viņi izvēlējušies tādas, kurās jāmaksā 25 līdz 60 eiro par diennakti diviem un kas piedāvā Eiropas komfortu, bezvadu internetu, atrodas sakoptās vietās, ar baseinu, dārzu un žogu. Viesnīcās no rīta ēduši brokastis, bet pa dienu pirkuši uz ielas tirgotos augļus. „Bija arī tādi, kurus nezinā- ju, kā ēst,” stāsta Inta. „Iepirkāmies arī veikalos, bet tur tie nav skaisti iekārtoti – tādi kā noliktavas, kur visu tirgo lielos iepakojumos. Ir maizes izstrādājumi, daudz importētas, neveselīgas pārtikas.”

Uz ielām redzami ļoti krāsaini satiksmes autobusi, kas vienmēr cilvēku pilni. Tipiski braucamrīki tur ir arī motorizēti trīsriteņi, kuriem priekšpusē paliela kaste.

KLUSUMS OKEĀNA PIEKRASTĒ

Vairākas dienas Inta un Torstens pavadījuši pie Klu- sā okeāna. „Tur mājas ir greznākas, daudz villu ar austrumniekiem raksturīgiem kupoliem, arī viesnīcas dārgākas. Mums numuriņā bija kondicionieris, bet logiem nebija stiklu. Viesnīcā bijām divi, jo tā nebi- ja tūrisma sezona un numuriņi vēl tika rezervēti tikai brīvdienām.

Pie okeāna ir gaišu smilšu pludmale, tajā interesanti gliemežvāki, krabji, bruņurupuči. Peldējāmies ļoti sil- tajā ūdenī, bet citu cilvēku tur tikpat kā nebija. Okeā- nam ir izteikts paisums un bēgums.

Nikaragvā ir divu veidu pērtiķi. Pa dienu tos gan- drīz neredz, bet no rīta, kad aust gaisma, tie mostas un rada tādu skaņu kā šausmu filmās. Redzējām nepazīs- tamus, krāsainus putnus, ar lielas skudras, kas gan uz zemes, gan koku zaros no dubļiem būvē apaļas mājas kā pūžņus,” stāsta Inta.

TŪRISTIEM DĀRĢĀK

Viesnīcā piedāvāts par 50 dolāriem aizvest līdz vul- kāna termālajam baseinam, bet ceļotāji aizbraukuši paši ar satiksmes autobusu – katram 1,80 eiro. Pelde baseinā vietējiem maksājusi 15 centus, bet tūristiem – divus eiro. Temperatūra tajā ir virs 40 grādiem, un vietējie ejot tur mazgāt veļu.

Vienu dienu Inta un Torstens pavadījuši Ometepes



Nikaragvā starp kalniem visapkārt kafijas pupiņu lauki.



Tipisks vietējo mājoklis.



Nikaragvieši veļu mazgā upes krastā uz akmeņiem.



NODERĪGI

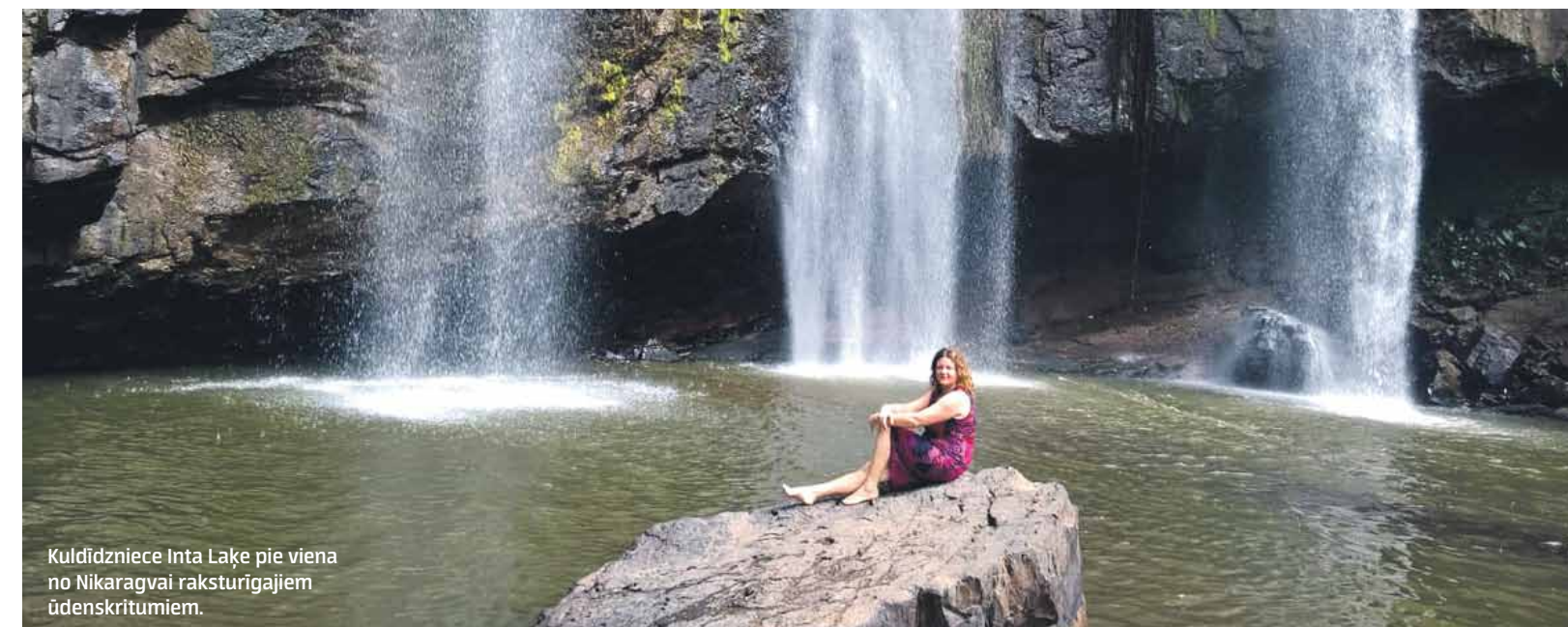
- Nikaragva – valsts Centrālamerikā starp Atlantijas un Kluso okeānu. Galvaspilsēta – Managva. Valsts valoda – spāņu.
- Viena Nikaragvas kordoba ir aptuveni 30 eiro centi.
- Lidojums no Amsterdamas internetā iegādāts pusgadu iepriekš. Kā uzskata ceļotāji, aviokompānijas kļūdas dēļ vienam turp un atpakaļ tas maksājis tikai 177 eiro.
- Naktsmītni var atrast arī par diviem trim dolāriem dienā, bet par 25–60 eiro diviem var saņemt Eiropas komfortu.
- Pelde vulkāna karstajā baseinā vietējiem maksā 15 centus, tūristiem – divus eiro.
- Valsts ļoti nabadzīga, taču cilvēki – laipni un izpalīdzīgi.
- Ceļojums katram maksājis ap 600 eiro.



Kafijas krūmi ar sarkanām, dzērvenēm līdzīgām ogām aug džungļiem līdzīgā apvidū kalnu piekājē.



Viesnīcās piedāvā nacionālās brokastis: ceptus banānus, risus ar pupiņām, omleti, sāļo sieru un dārzeņus ar mērcīti.



Kuldīdzniece Inta Laķe pie viena no Nikaragvai raksturīgajiem ūdenskritumiem.

Jolanta Hercenberga
Intas Laķes arhīva foto

Kādas šogad izmaiņas sociālajā jomā

SOCIĀLĀ JOMA

PAAUGSTINĀTA MINIMĀLĀ MĒNEŠA DARBA ALGA

360 € 370 € 380 € 430 €

2015. 2016. 2017. 2018.

PĀRRĒKINĀS PENSIJAS, KAS PIEŠKIRTAS VAI PĀRRĒKINĀTAS

2012. 2013. 2014. 2015.

Pārrēķinot pensijas, tās palielināsies cilvēkiem, kuri pensijas sāka saņemt ekonomiskās krīzes laikā.

CILVĒKIEM AR NOTEIKTU NODARBINĀTĪBAS PERIODU BŪS TIESĪBAS UZ SLIMĪBAS PABALSTU

Ja veiktas sociālās iemaksas

ne mazāk kā 3 mēnešus vai 6 mēnešu periodā

ne mazāk kā 6 mēnešus vai 24 mēnešu periodā

VECĀKU PABALSTA SAŅĒMĒJIEM, KURIEM KALENDĀRAJĀ MĒNESĪ IR IENĀKUMI, PABALSTU IZMAKSĀS

30% apmērā

VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS OBLIGĀTĀS IEMAKSAS (VSAOI) AUTORATLĪDZĪBU

SAŅĒMĒJIEM

ja autoratlīdzības saņēmējs parādi ir nodarbinātais un darba samaksa nesasniedz minimālo algas apmēru, VIŅĀM JĀVEIC VSAOI MAKSĀJUMS 5% VSAOI

ja autoratlīdzības saņēmējs parādi ir nodarbinātais un darba samaksa nesasniedz minimālo algas apmēru, VIŅĀM JĀVEIC VSAOI MAKSĀJUMS 5% VSAOI

IZMAKSĀTĀJIEM

ja autoratlīdzības saņēmējam ir noteikta I vai II grupas invaliditāte, piekārta vecuma pensija, pastāvīgā dzīvesvieta nav Latvijā, IZMAKSĀTĀJIEM NAV JĀVEIC VSAOI MAKSĀJUMS 5% VSAOI

ja autoratlīdzības saņēmējam ir noteikta I vai II grupas invaliditāte, piekārta vecuma pensija, pastāvīgā dzīvesvieta nav Latvijā, IZMAKSĀTĀJIEM NAV JĀVEIC VSAOI MAKSĀJUMS 5% VSAOI

VALSTS FINANŠĒS PSIHOSOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS PAKALPOJUMU

PALIAITĪVA APRŪPE ESŐSIEM BĒRNIEM UN VIŅU ĢIMENES LOCEKĻIEM

PERSONĀM AR ONKOĻĢISKU SLIMĪBU UN VIŅU ĢIMENES LOCEKĻIEM

PABALSTS AUDŽUĢIMENEI BĒRŅA UZTURAM

līdz 6 gadiem 215 € 95 €

7 - 17 gadi 258 € 114 €

ATLĪDZĪBA AUDŽUĢIMENĒM

VIENS BĒRNS 171 €

DIVI BĒRNI 222 €

TRĪS UN VAIRĀK BĒRNI 274 €

SAGLABĀS ESOŠOS ĢIMENES VALSTS PABALSTU APMĒRUS

PAR PIRMO BĒRŅU 11,38 €

PAR OTRO BĒRŅU 22,76 €

PAR TREŠO BĒRŅU 34,14 €

PAR CĒTURTO UN NĀKAMAJIEM BĒRŅIEM 50,07 €

NO 2018. GADA 1. JANVĀRA

ĢIMENES VALSTS PABALSTU MAKSĀS LĪDZ BĒRŅA 20 GADU VECUMAM, KAMĒR MĀCĀS VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS VAI PROFESIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ UN NAV STĀJIES LAULĪBĀ

NO 2018. GADA 1. MARTA

papildus ģimenes valsts pabalsta sistēmai BŪS PIEMAKSAS PAR DIVU UN VAIRĀK BĒRŅU AUDZINĀŠANU

PAR DIVIEM BĒRŅIEM 10 €

PAR TRĪS BĒRŅIEM 66 €

PAR KĀTRU NĀKAMO BĒRŅU PĀRMIENĀS ĢIMENĒS BŪS 50 €

TAS NOZĪMĒ

PAR ČETRIEM BĒRŅIEM 116 €

PAR PIECIEM BĒRŅIEM 166 €

PAR SEŠIEM BĒRŅIEM 216 €

PAR SEPTIŅIEM BĒRŅIEM 266 €

JANVĀRIS 1 PENSIJAS

Šogad tiks pārrēķināta pensija (vecuma, apgādnieka zaudējuma, izdienas), kas piešķirta vai pārrēķināta 2012., 2013., 2014. un 2015. gadā. Tā palielināsies cilvēkiem, kuri to sāka saņemt ekonomiskās krīzes laikā, piemērojot negatīvus kapitāla indeksus. Pensiju pārrēķins notiks automātiski, un senioriem nekas nav jādara. Pārskatīto pensiju noteiks no 1. janvāra un izmaksās līdz septembrim.

SLIMĪBAS PABALSTI

Tiesības uz slimības pabalstu būs cilvēkiem, par kuriem sociālās apdrošināšanas iemaksas veiktas ne mazāk kā trīs mēnešus pēdējo sešu mēnešu laikā vai arī sešus mēnešus pēdējos 24 mēnešos. Tas neattieksies uz A darbnespējas lapām, par kurām maksā darba devējs, kā arī uz gadījumiem, kad tiek kopts slims bērns, kas jaunāks par 14 gadiem.

Ja darbnespēja būs iestājusies nodarbinātības periodā, slimības pabalsts tiks izmaksāts 30 kalendārās dienas pēc tam, kad cilvēks zaudējis darba ņēmēja vai pašnodarbinātā statusu.

VECĀKU PABALSTS

Tiem saņēmējiem, kuriem kalendārājā mēnesī ir ienākumi kā darba ņēmējiem vai pašnodarbinātajiem, pabalsts par visu šo mēnesi būs 30% no piešķirtā pabalsta.

VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS OBLIGĀTĀS IEMAKSAS

Par 1% palielināta valsts sociālās apdrošināšanas obligāto iemaksu likme. Pusi procenta maksā darba devējs, pusi – darba ņēmējs. Likme palielināta, jo tiek ieviesta veselības apdrošināšana. Tas nozīmē, ka šiem darba ņēmējiem būs tiesības saņemt valsts finansētu veselības aprūpi.

Pašnodarbinātajiem, kuru ienākumi mēnesī nesasniedz minimālo algu, obligātā iemaksu likme ir 5% (pensiju apdrošināšanai).

Ja ienākumi kalendārājā gadā nesasniedz 50 eiro, iemaksu var nemaksāt.

Pašnodarbinātajiem, kuru ienākumi mēnesī sasniedz un pārsniedz minimālo algu, no brīvi izraudzītas summas, kas nav mazāka par minimālo algu, iemaksa ir 32,15% (pensiju, invaliditātes, vecāku, maternitātes un slimības un veselības apdrošināšanai), no starpības starp ienākumiem un brīvi izraudzīto summu būs jāmaksā 5% (pensiju apdrošināšanai).

Arī tiem pašnodarbinātajiem, kuri gūst ienākumus no lauksaimnieciskās ražošanas un kuru ienākumi mēnesī sasniedz vai pārsniedz minimālo algu, iemaksa ir 32,15% no brīvi izraudzītas summas, kas nav mazāka par minimālo algu. Iemaksas būs jāveic kā līdz šim: par iepriekšējo ceturksni līdz nākamā mēneša 15. datumam, savukārt no starpības starp ienākumiem un brīvi izraudzīto summu 5% (pensiju apdrošināšanai) jāpārēķina par kalendāro gadu (starpība starp visa gada ienākumiem no lauksaimnieciskās ražošanas un izdevumiem, kas saistīti ar lauksaimniecisko ražošanu) un jāmaksā līdz kārtējā gada 15. aprīlim.

Autoratlīdzību izmaksātājiem un saņēmējiem

Izmaksātājam no saviem līdzekļiem 5% no autoratlīdzības (bruto) jāmaksā pensiju apdrošināšanai par autoratlīdzības saņē-

MARTS 1 PIEMAKSA ĢIMENĒM

Papildus ģimenes valsts pabalstam tām ģimenēm, kurās ir vismaz divi bērni, būs jauns atbalsts – piemaksa. Par divu bērnu (no viena līdz 20 gadu vecumam) audzināšanu tie būs 10 eiro, par trim bērniem – 66 eiro mēnesī. Par katru nākamo piemaksa būs par 50 eiro mēnesī lielāka nekā par visiem iepriekšējiem kopā. Tas nozīmē, ka par četriem bērniem piemaksa būs 116 eiro, par pieciem – 166, par sešiem – 216, par septiņiem – 266 eiro mēnesī. Pārejas periodā VSAA aprēķinās piemaksas par laiku no 1. marta un tās izmaksās ne vēlāk kā līdz 30. aprīlim.

APRĪLIS 1 SOCIĀLĀ UZNĒMUMA LIKUMS

Tā mērķis ir uzlabot sabiedrības dzīves kvalitāti un sekmēt sociālās atstumtības riskam pakļauto iedzīvotāju nodarbinātību, radot sociālajiem uzņēmumiem labvēlīgu darbības vidi.

Minimālā darba alga - 430 eiro.

mēju (nav jāmaksā par tādu, kuram ir I vai II grupas invaliditāte, vecuma pensija, pastāvīgā dzīvesvieta nav Latvijā, kā arī par šo tiesību mantiniekiem un citu autortiesību pārņēmējiem).

- Ja saņēmējs ir arī darba ņēmējs un alga pie viena vai vairākiem darba devējiem kopā sasniedz vai pārsniedz minimālo algu, tad kā pašnodarbinātajam sociālās iemaksas no autoratlīdzības nav jāmaksā (neatkarīgi no autoratlīdzības summas).
- Ja alga pie viena vai vairākiem darba devējiem kopā nesasniedz minimālo, tad no autoratlīdzības, kas lielāka par minimālo algu, iemaksas jāveic kā pašnodarbinātajam.
- Profesionālajiem sportistiem iemaksu objekts ir divas minimālās mēnešalgas. Ja alga būs mazāka, tad darba devējam par savu naudu ir pienākums iemaksāt starpību.

PSIHOSOCIĀLĀ REHABILITĀCIJA

Valsts sāk finansēt jaunu pakalpojumu – psihosociālo rehabilitāciju: 1) bērniem paliatīvā aprūpē un viņu ģimenes locekļiem; 2) cilvēkiem ar onkoloģisku slimību un viņu ģimenes locekļiem.

AUDŽUGIMENĒM

Pabalsts bērna uzturam līdz septiņiem gadiem būs 215 eiro, bet no septiņiem līdz 18 gadiem – 258 eiro (līdz šim attiecīgi 95 un 114 eiro).

Atlīdzība par pienākumu pildīšanu būs atkarīga no aprūpējamo bērnu skaita. Par vienu bērnu mēnesī tā būs vienāda ar bērna kopšanas pabalstu cilvēkam, kurš kopj bērnu līdz pusotram gadam (171 eiro). Ja audžugimenē ievietoti divi bērni, atlīdzība būs 222 eiro; ja trīs un vairāk – 274 eiro (līdz šim 113,83 eiro neatkarīgi no bērnu skaita).

Lai Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra (VSAA) varētu mainīt informācijas sistēmas, paredzēts pārejas periods. No 1. janvāra tā atlīdzību pārrēķinās un starpību izmaksās ne vēlāk kā līdz 31. jūlijam.

Tiks veiktas sociālās apdrošināšanas iemaksas (pensiju, invaliditātes un bezdarba apdrošināšanai) par audžugimenēm, kuras nav sociāli apdrošinātas.

ADOPTĒTĀJIEM

Palielināta atlīdzība par bērnu aprūpi sociāli apdrošinātām personām, kuras aprūpē bērnu līdz astoņiem gadiem. Tie ir 70% no valstī noteiktās vidējās apdrošināšanas iemaksu algas. Pārējiem atlīdzību maksās kā līdz šim – 171 eiro. Ja adoptētājs aprūpēs vienlaikus vairākus bērnus, par nākamo piešķirs piemaksu – 171 eiro.

ĢIMENES VALSTS PABALSTI

Tiek saglabāta pabalstu summa un bērnu kārtas skaitļa noteikšanas principi, kad ņem vērā visus pabalsta saņēmēja bērnus. Ģimenes valsts pabalsts par pirmo bērnu ir 11,38 eiro, par otro – 22,76 eiro, par trešo – 34,14 eiro, bet par ceturto un nākamajiem – 50,07 eiro mēnesī. Pabalstu maksās līdz bērna 20 (līdz šim 19) gadiem, kamēr viņš mācās vispārējās izglītības vai profesionālās izglītības iestādē un nav stājies laulībā. Pabalstu maksās arī par bērnu, kas atbilstoši valsts vai pašvaldību finansēto vietu skaitam uzņemts profesionālās izglītības programmās un saņem stipendiju. Lai VSAA ieviestu izmaiņas informācijas sistēmās, paredzēts pārejas periods. No 1. janvāra aģentūra pabalstu pārrēķinās un starpību izmaksās ne vēlāk kā līdz 30. aprīlim.

JŪLIJS 1

Par vienu gadu apdrošināšanas stāža, kas uzkrāts līdz 1995. gada 31. decembrim, cilvēkiem, kuriem līdz 1995. gada beigām bija sasniegts pensijas vecums un piešķirta vecuma vai invaliditātes pensija, piemaksa būs 1,50 eiro (viens eiro vietā).

Tiks izveidotas specializētas audžugimenes (īpaši sagatavotas konkrētu bērnu grupu aprūpei) un reģionāli atbalsta centri ārpusģimenes aprūpes pakalpojuma sniedzējiem.

OKTOBRIS 1

Vecuma pensijām ar lielu apdrošināšanas stāžu indeksācijā lieto lielāku daļu (līdzšinējo 50% vietā) no apdrošināšanas iemaksu algu summas reālā pieauguma procentiem:

- 60%, ja apdrošināšanas stāžs ir no 30 līdz 39 gadiem un pensijām, kas piešķirtas par darbu
- 70%, ja apdrošināšanas stāžs ir 40 un vairāk gadu.

Inguna Spulieniece



„Ceru, ka cilvēki kļūs vēl radošāki,” teic Kuldīgas patriots Kristis Joneļis, sagaidot savu 23. dzimšanas dienu un Latvijas simtgades gadu.

No sevis dot un dāvināt

„Lepojos, ka dzīvoju Kuldīgā, jo esmu šīs pilsētas patriots – nekad to nenododu un nepamestu,” tā Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centra (BJC) darbinieks Kristis Joneļis teica pirms dažiem gadiem un tā domā joprojām, šodien svinot 23. dzimšanas dienu.

Kristis dzimis Kuldīgā, radošā trīs bērnu ģimenē. Lielais brālis Juris Joneļis ir Daugavpils teātra režisors, izrādes iestudējis arī citos teātros, māca jaunos aktierus, režisējis vairākus lielus pasākumus, tagad veido Latvijas simtgadei veltīto *Svētku rotu*. Māsa Laura Gudzinaka kādu laiku dzīvo Saldū, ir profesionāla fotogrāfe, iemūžinot cilvēku dzīves svarīgākos notikumus. Kristis nenoliedz, ka maksli-nieciskajā ievirzē kaut ko guvis no viņiem, tomēr katrs esot sava ceļa gājējs. Jaunietim sirdslīdētājam ir gan pamatdarbs BJC jauniešu mājā, kur viņam uzticēti saimnieciskie nama pārziņa pienākumi, arī fotografēšana, pasākumu izgaismošana un vadīšana, gan darbošanās amatiereteātrī pie režisores Gunτας Krauzes. Taujāts par savulaik izteikto apgalvojumu, ka Kuldīgu nepa-

metis, Kristis atbild ar teicienu: „Nekad nesaki nekad.” Taču, viņaprāt, jauniešiem, radošiem cilvēkiem šeit ir ļoti daudz, ko darīt, lai nerautos prom. Arī Kuldīgā ir diezgan aktīva kultūras un mākslas dzīve, Rīgā varbūt pat esot garlaicīgāk. Fotografējot Kristis mēģina vienlaikus raudzīties gan dokumentāli, gan it kā citām acīm, lai pasauli parādītu no sava skatpunkta. Tie ir noslēpumainie vecpilsētas stūrīši, savdabīgā arhitektūra, dažkārt sīkas, citu nepamanītas nianšes, ko jauniešiem mēģina saskatīt arī citās vietās. Savukārt teātri kuldīdznieks – gluži pretēji – cenšoties no ārpaules pilnībā atslēgties. Dzimšanas dienas Joneļu ģimenē netiekot akcentētas kā liels notikums. Turklāt Kristam ir tāds kā svētku maratons: 18. decembrī vārda diena, tad

STĀRĶA VĒSTIS

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 27. decembra līdz 3. janvārim piedzi-mušas deviņas meitenītes un trīs puikas.

Divām meitenēm vecāki vārdu vēl domā, pārējiem bērniem doti šādi vārdi: Gabriela, Agija, Elizabete, Feita, Leina, Maija, Melānija Keita, Kristiāns, Alekss, Emils.

Arta Ungurei-Riekstiņai un Emīlam Riekstiņam 1. janvārī pasaulē nāca meitiņa Maija. Kuldīgas slimnīcā tas šogad bija pirmais bērniņš. Vecāki gribējuši dot latvisku vārdu, jo mājās māsiņu gaida nepilnus divus gadus vecais brālis Jānis. Mamma stāstīja, ka Jānim patīk mazi bērni, jo rados vēl tādi ir. Maija piedzima 54 cm gara un 3420 g smaga.

Lāsma Reimanes teksts un foto



MŪŽĪBĀ AIZGĀJUŠĪ

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---|
| KULDĪGAS NOVADĀ | Jevgenija Balandiņa (1925) | Rasma Meņģe (1952) | Normunds Eglītis (1970) |
| Viesturs Abolts (1954) | Arvids Gustovskis (1931) | Aigars Vējiņš (1969) | Marija Deglava (1933) |
| Ādams Gunarts Tilka (1937) | Romvalds Kromanis (1938) | Normunds Kārlis Rozevskis (1927) | Anna Livija Freija (1934) |
| Zigfrīds Pēteris Bergs (1942) | Janīna Aleksandroviča (1928) | | Marija Bartuševiča (1931) |
| Velta Emīlija Rožkalne (1934) | Eda Lūcija Bērziņa (1925) | | Otiļija Lauva (1915) |
| Viļālijs Berševics (1951) | Rihards Dehterovs (1929) | | |
| Olga Veronika Jankovska (1930) | Kristaps Tinte (1929) | SKRUNDAS NOVADĀ | |
| Sergejs Novickis (1958) | Irma Liepa (1931) | Aina Enģele (1951) | ALSUNGAS NOVADĀ |
| Ruta Vitkovska (1949) | Andris Vaisjūns (1969) | Dzidra Aboliņa (1941) | Valdis Remerts (1960) |
| Apolonija Jankovska (1926) | Mirdza Anna Štāle (1930) | Mirdza Jegorčenko (1941) | (Pēc dzimstārakstu nodaļas informācijas.) |
| | | Osvalds Filips Simanovičs (1941) | |

Vai gribi dzīvot ilgi un laimīgi?

„Lai dzīvotu ilgi un laimīgi, nekas īpašs nav vajadzīgs – medikamenti jāaizstāj ar dzīvesveida maiņu, un viss,” tā gastroenterologs, profesors Anatolijs Danilāns teica seminārā, ko Slimību profilakses un kontroles centrs Kuldīgā rīkoja kopā ar Viduskurzemes tūrisma apvienību.

Kā sevi stiprināt no iekšpuses un ārpus

„Kas nāk par labu gremošanas traktam? Košļājamā gumija!” ar šādu apgalvojumu savu priekšlasījumu sāka allaž atraktīvais un dzīvespriecīgais profesors Anatolijs Danilāns.

PIENS UN OLAS – REABILITĒTI

„Siekalās ir ļoti iedarbīga kuņģi un zarnu traktu spēcinoša viela – epidermālais augšanas faktors. Tāpēc siekalas dziedina gļotādu.

Kad biju mazs, mani mācīja, ka rupju barību nedrīkst rīt – visu vajag smalki sakošļāt. Protams, ēdienu vajag sasmalcināt, jo, tieši košļājot, izdalās siekalas.

Svarīgi, lai barībā būtu ne tikai sagremojamās šķiedrvielas, bet arī nesagremojamās. Pierādīts, ka labās baktērijas,

kas dzīvo zarnās (un tādas ir ap pusotru kilogramu), barojas ar īso ķēžu taukskābēm, kas tiek ražotas zarnu trakta augšgalā. Ja tās netiek nogādātas tālāk, baktērijām nav, ko ēst. Tieši nesagremojamās šķiedrvielas nogādā īso ķēžu taukskābes uz attālākām resnās zarnas vietām. Sagremojamās ir, piemēram, dārzeņos, pākšaugos, auzās, kartupeļos,

zaļumos. Nesagremojamās – klijās, linsēklās, ceļteku sēklās u.tml. Atsevišķas slimības neļauj ēst rupju barību, bet veselam cilvēkam tā vajadzīga.”

Par kafiju profesors izteicās cildinoši: „Tā stiprina zarnu traktu, aknas, asinsvadus un sirdi.” Ēdienam viņš ieteica pievienot krietnu devu piparu: „No pipariem dzīst čūlas, jo izdalās gļotādu dziedinošas vielas. Lai gan pats pipars ir vēderā, svilnāšanas sajūta veidojas smadzeņu garozā.”

Profesors uzsvēra, ka govs piens esot rehabilitēts. Vēl nesen ārsti teica, ka to var lietot tikai mazi bērni – pieaugušajiem tas neesot ieteicams. „Rehabilitēts ir gan piens, gan olas: pienā ir ļoti svarīgais kalcijs, kas stiprina kaulus, bet olās vispār daudz vērtīgu vielu.”

SINTĒTISKO VITAMĪNU VIETĀ – SAULE

Lai arī dermatologi cenšas cilvēkus no sauļošanās atturēt, A.Danilāns vienmēr uzsver, cik liela nozīme saulītei ir ziemeļnieku veselībā: „Esam pārbaidījušies no ādas vēža. Protams, ja sauļojas par daudz, ir neliels risks saslimt, bet labums, ko dod ultravioletais starojums, ir liels – ādā veidojas vitamīns D3, kas palīdz cīnīties ar cukura diabētu, stiprina sirdi un asinsvadus, pasargā no vēža.”

Profesors minēja pētījumus, kas pierāda – sintētiskie vitamīni un antioksidanti veseliem cilvēkiem nav vajadzīgi: „Tika salīdzināti mirstības rādītāji cilvēkiem, kuri šīs

„Vienīgais, kas tiešām vajadzīgs, – pārvērst Latviju par dārzenu grauzēju un augļu ēdāju valsti.”

vielas lieto, un tiem, kuri nelieto. Pētījums bija ilgstošs, iesaistīto cilvēku skaits – pietiekami liels, lai rezultātus uzskatītu par ticamiem. Noskaidrots, ka C vitamīna un selēna papildu lietošana dzīves ilgumu neietekmē – ja ir nauda, var pirkt un dzert, cik uziet; A un E vitamīns un antioksidanti palielina mirstību.

vielas lieto, un tiem, kuri nelieto. Pētījums bija ilgstošs, iesaistīto cilvēku skaits – pietiekami liels, lai rezultātus uzskatītu par ticamiem. Noskaidrots, ka C vitamīna un selēna papildu lietošana dzīves ilgumu neietekmē – ja ir nauda, var pirkt un dzert, cik uziet. Savukārt A un E vitamīns un antioksidanti palielina mirstību, tāpēc veseliem cilvēkiem tie nav vajadzīgi. Šo vielu reklāmas skan radio un televīzijā, bet vienīgais, kas tiešām vajadzīgs, – pārvērst Latviju par dārzenu grauzēju un augļu ēdāju valsti. Jāierobežo kaloriju daudzums un vienkārši jāēd vispusīgi. Tad nevajadzēs nekādu diētu.”



Aivara Vētrāja foto

GREMOŠANAS SISTĒMU STIPRINA:

- siekalas;
- rupja barība, nesagremojamās šķiedrvielas;
- kafija;
- pipari.

„Katram ir draugs, kaimiņš vai paziņa, no kura jāmūk pa gabalu, jo viņš visu laiku čīkst – ne ar ko nav apmierināts. Optimisti ir laimīgi cilvēki, bet pesimisti tiecas būt nelaimīgi. Bet var taču darīt otrādi!” tā veselības konferencē Kuldīgā teica profesors Anatolijs Danilāns.

VĒRTĪGA VIELA KAULOS

A.Danilāns skaidroja kaulu audu veidošanos, kurā izdalās ļoti vērtīga olbaltumviela – osteokalcīns. „Tā pasargā no diabēta, sirds slimībām un vēža, bet izdalās, ja kauls tiek stiepts, locīts un tricīnāts – fiziskās nodarbībās. Kustību galvenais mērķis ir nevis nodzīt lieko svaru, bet piepildīt organismu ar osteokalcīnu.”

Veseli zobi sākas bērnībā

Ari tik ikdienišķu nodarbi kā zobu tīrīšana ietekmē pēdējie zinātnieku atzinumi, sacīja Rīgas Stradiņa universitātes Stomatoloģijas institūta bērnu nodaļas zobu higiēniste Anda Mironova.

Piemēram, bērniem atļauts zobus tīrīt horizontāli. „Galvenais, lai viņi to dara. Meitenēm pēc tam sāk mācīt aplveida kustības, jo viņas ir kārtīgākas. Zēniem to māca vēlāk. Viss sākas bērnībā. Ja bērnam vecāki neiemāca ieradumu rūpēties par zobiem, vēlāk neviens to vairs neiemācīs,” viņa uzsvēra konferencē *Mutes veselības veicināšana, veselīgs dzīvesveids un dzīves kvalitāte.*

PAREIZI IZTĪRĪT UN NESKALOT

Būtiski ir izvēlēties zobu birsti – tai jābūt mīkstai, lai ar sariem neradītu emaljā mikroskopiskus skrāpējumus. Tajos vairojas baktērijas, un zobi tiek bojāti vēl vairāk. Sevišķi tas attiecas uz bērniem un pusaudžiem, jo viņu zobu emalja ir mīkstāka.

Vienmēr jāizlasa zobu pastas sastāvs, lai tajā ir fluorīds. Mazuļiem jāizvēlas viņiem domātas. No sešiem mēnešiem līdz diviem gadiem pastā jābūt vidēji 500 ppm fluorīda. No divu līdz sešu gadu vecumam vidējais fluora saturs ir 1000 ppm, bet no sešu gadu vecuma, kad jau šķīļas pastāvīgie zobi, ieteicama pasta ar 1500 ppm. Izvēloties jāņem vērā arī abrazivitātes indekss (RDA; abrazīvs – sīkgraudains, kas rada berzi). Bērnu zobu pastām tas ir mazs, bet, jo lielāks, jo abrazīvāka ir pasta.

ANDAS MIRONOVAS IETEIKUMI

- Zobu birstei jābūt mīkstai.
- Zobu diegam jābūt vaskotam.
- Mutes skalojamais līdzeklis nedrīkst saturēt spirtu, bet tajā noteikti jābūt fluorīdam.
- Zobu pasta pēc tīrīšanas nav jāizskalo – pietiek to izspļaut.

apstākļos tas var vairojot kariesu. Pēc lipīgu, skābu ēdienu un dzērienu lietošanas, ja nav iespējams zobus izskalot vai iztīrīt, var lietot košļājamo gumiju. 15 minūtes ir pietiekami, lai pastiprināti sāktu izdalīties siekalas un pārtikas atlikumi no zobiem tiktu atrauti. Pēc tam gumija jāizspļauj.

Jābūt uzmanīgiem, izvēloties mutes skalojamo līdzekli. Spirtu saturošu nedrīkst lietot ilgi, jo tas var radīt smaganu un mutes gļotādas apdegumus. „Šāds līdzeklis gļotādu sausina, tajā rodas čūlas, mikroplaisņas un iekļūst infekcija. Tā vietā, lai nepatīkamu elpu mazinātu, tā ir vēl izteiktāka,” skaidro speciāliste. Ja lieto līdzekli ar fluorīdu, jāskalo vismaz pusminūti.

Diegot jāsāk, kad sānu zobi kļūst ciešāki – apmēram no pieciem gadiem. To var darīt agrāk, ja piena zobi cieši saspīsti viens pie otra.

Pēc skābiem ēdieniem un dzērieniem zobus uzreiz netīra, bet muti izskalo ar ūdeni. Tīrīt var pēc 30 minūtēm, jo skābe demineralizē emaljas virskārtu, kas beržot var tikt traumēta. Ar aci to redzēt nevar, bet tas var būt sākums tam, ka zobs noārdās, savukārt sliktas higiēnas

KĀ ZOBUS TĪRĪT PAREIZI

- Tam jāvelta 2–3 minūtes.
- Vispirms notīra košļājamo virsmu, pēc tam ārējo, tad iekšējo. Vienā vietā birstei jāslīd pāri vismaz desmit reižu, kopā – trīs šādi apli.
- Vairs nav obligāta prasība zobus tīrīt slaukošām kustībām virzienā no smaganas. Var to darīt ar aplveida kustībām.
- Svarīgākais – birstītes leņķis: sari jātur 45 grādu leņķī pret zoba plakni, tikai tad tie var labi piekļūt izliekumiem.
- Zobi jātīra divreiz dienā, bet svarīgākā reize ir vakarā. Nedrīkst doties gulēt ar neiztīrītiem zobiem!

IZSISTU VAR IESTĀDĪT

Parasti tiek traumēti priekšzobi. Ja izsistu zobu pareizi saglabā, tas var ieaukt atpakaļ. Sevišķi labi tas izdodas bērnībā vai jaunībā. „Ļoti svarīgi ir zobu atrast un, nepieskaroties saknei, bet turot aiz virspuses, noskalot tekošā ūdenī. Nedrīkst berzt, mazgāt ar ziepēm vai aiztikt. Tad zobs būtu jāieliek savā vietā. Ja bērns neļaujas, jo brūce tomēr sāp, tas jāliek pienā. Ja esat laukā vai mežā un piena nav, tad vienkārši aiz vaiga. Zobs ir kā zivtiņa – tam vajag mitrumu, taču ūdens neder. Tad divu stundu laikā jānokļūst pie zobārsta, kurš spēj to iestādīt atpakaļ, un zobs izaugs.”

Iveta Grīniņa

PĀRDOD

CITROEN XSARA, 2000, TA 09.2018. Tālr. 29356019.

Pārdod **PVC LOGUS** un **DURVIS**, bīdāmās durvis, moduļu virtuves. Mucenieku iela 25, tālr. 28448638.

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

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

BURKĀNUS, lopbarības **KARTUPEĻUS**. Tālr. 20611400.

Dažādus **GRAUDUS**. Tālr. 29568938.

SIVĒNUS. Tālr. 26433706.

Bērza **MALKU** maisos. Tālr. 26544462.

Skaldītu **MALKU**. Tālr. 27885688.

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

Pārdod sausu alkšņa **MALKU** 40 l maisos. Cena 2,00 eiro. Tālr. 20602800.

MEKLĒ SAIMNIEKU



Padures pagasta **Ostos** svētku dienās pieklīdusi vācu aitu šķirnes **KUCĪTE** jau labos gados. Ja kāds to atpazīst, jāzvana pa tālr. 29145312.

BALLES DEJASI!

Jauns kurss!

Otrdienu vakaros 18.00 Liepājas ielā 14, Kuldīgā. **Pirmā nodarbība 9. janvārī.** Nodarbības vada Aira Karele, tālr. 29455214.



PĒRKAM

* **Augošu koku cirsmas un sortimentus pie ceļa;**

* **Papīrmalku ostās: (Rīgā, Mērsragā, Liepājā)**

Palīdzam noformēt dokumentus, veicam cirsmu iestīgošanu, dastošanu, novērtēšanu.



Telefoni informācijai: 29196926
www.metsaforest.com/lv

PĒRK



SIA **Lāses AM** par labām cenām iepērk **GOVIS, BUĻĻUS, TELES** (kautsvārā) un **CŪKAS** (dzīvsvārā).

Transports bez maksas. Ir piemaksas par nodoto lopu daudzumu. Tālr. 29353243, e-pasts: lases@inbox.lv.

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



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

Zis **SMAIDAS** pērk **MĀJLOPUS**. Tālr. 29437251, 28393052, 63341221.

DŽĪVOKLI ar malkas apkuri Kuldīgā. Tālr. 20097826.

AUTOMAŠĪNAS. Tālr. 29327241.

Bērza, ozola, oša, melnalkšņa **ZAGBAĻKUS**. Tālr. 29428876.

Alkšņa **MALKU**, garums 3 m. Tālr. 29428876.

Pērku **RAGUS**. Tālr. 25551787.

RAGUS. Tālr. 22048516.

Pērku **RAGUS**. Tālr. 29395570.

DAŽĀDI

SALDUS AUTOSKOLĀ Kuldīgā – B, BE, C, CE, 95. kods, pasniedz Ēriks Griģis. Tālr. 29194359.

PĀRVADĀ mēbeles. Tālr. 22377474.

Apalo, podiņu krāšņu, kamīnu, plīts, sildmūru **MŪRNIKS, LABOTĀJS, TĪRĪTĀJS**. Uzstādu *Jotul*. Tālr. 25867194.

Savāc nolietotu **SADZĪVES** un **ELEKTROTEHNIKU**. Tālr. 22377474.

VAJADŽĪGI

SIA **Krauzers** (40003421968) **AICINA** pastāvīgā **DARBĀ** forvardera vadītāju un operatoru ar F kategorijas vadītāja apliecību Celtnieku ielā 31, Talsos. CV lūdzam sūtīt e-pastā: birojs@krauzers.lv, tālr. 63237049.

SIA **Mežmaļi** (41203007356) aicina darbā **AUTOVADĪTĀJU** ar CE kategoriju. Darbs uz šķeldvedēja, uz nenoteiktu laiku. Tālr. 29267764.

Jaunami arī portālā

www.kurzemnieks.lv

Starpteritoriāla sadarbības projekta ietvaros, biedrība **Darīsim pašī!** aicina Kurzemes mājažotājus un amatniekus uz bezmaksas semināriem:

- **Tirgus izpēte un segmentu apzināšana – 10. janvārī 11.00** Mārtiņzālē, Pilsētas laukumā 4, Kuldīgā, lektore Linda Medne.
- **Likumdošana – 24. janvārī 12.00** Jaunpils reģionālās attīstības centrā *Rats, Jaunkalnos*, Jaunpilī, lektors Dainis Pilskungis.

Sīkāka informācija un pieteikšanās pa tālr. 27877975 vai 29463295 vai e-pastā: darisim.pasi@gmail.com.

SIA Kandavas komunālie pakalpojumi (41203006844)

aicina darbā **JURISTU** uz nenoteiktu laiku.

Vēlama vismaz divu gadu praktiskā pieredze jurista darbā. Pieteikties var līdz **2. februārim**, sūtot CV un motivācijas vēstuli e-pastā: sia_kkp@inbox.lv. Papildu informācija www.kandava.lv vai pa tālr. 63126072, 26132179.

Ziemas uzņemšana Saldus tehnikumā



Izglītības programmās ar vidējo izglītību – Valsts budžeta grupas

- Hidrobūvju būvtehnikis – mācību ilgums 1,5 gadi.
- Vizuālā tēla stilists – mācību ilgums 1,5 gadi.
- Būvkonstrukciju montētājs – mācību ilgums 1,5 gadi.

Izglītības programmās ar pamata izglītību (17 g. – 29 g.) – ESF finansētās grupas

- Galdnieks – mācību ilgums 1 gads (arī ar speciālajām vajadzībām).
- Pavārs – mācību ilgums 1 gads (arī ar speciālajām vajadzībām).
- Frizieris – mācību ilgums 1 gads.

Ieguvumi

ESF vai Valsts budžeta stipendijas, darba tirgū pieprasītas profesijas, akreditētas izglītības programmas, dienesta viesnīcas.

Dokumentus pieņem

Programmās ar vidējo izglītību līdz 2018. gada 8. janvārim. Programmās ar pamata izglītību līdz 2018. gada 15. februārim.

Kontakti, informācija: www.saldustehnikums.lv, info@saldustehnikums.lv, tālr. 22320309.

PATEICĪBA

Paldies draugiem, radiem, kaimiņiem, veikalniekam Uģim, Rendas pagasta pārvaldei, Kristīnei Kuzminai, Kuldīgas novada domes priekšsēdētājam Ingai Bērziņai par apsveikumiem un laba vēlējumiem manā 90 gadu jubilejā! Tas man deva spēku, iedvesmu turpmākajā dzīvē.
Ar cieņu Zenta Grīniņa

LĪDZJŪTĪBAS

*Atmiņas un sēras?
Baltas pūkas vējā?
Nē!
Mīlestība –
Tā lai dzīvo vēl pie manis.*

/J.Sarkanābols./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību skolotājam Rītai Kungai, tēvu mūžībā pavadot.

Bijusī audzināmā klase

Ir mirkli, kad arī eņģeļi raud.

To asaras gluži kā pērles

Laika stundēni sastingst,

Un pasaules sirdī iekrīt kļedziens –

Sāpīgs un skaudrs...

/I.Nagla./

Rītiņ, lielajās bēdās esam kopā ar tevi un bērniem, no tēta atvadoties.

Kolēģi Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskolā

Izsakām līdzjūtību Veltai Štromanei, mūsu zaudējot.

Gaismas ielas 9. mājas trešās sekcijas kaimiņi

Kā putni aiziet dusēt

Gar vakara debess malu,

Tā aiziet mūsu mīļie

Uz kluso mūžības salu.

/K.Skalbe./

Mūsu līdzjūtība Veltai Štromanei, no māsas atvadoties.

Ernesta Vignera Kuldīgas mūzikas skolas kolektīvs

Koks nezina, kad vētrā tas lūzīs,

Ne cilvēka sirds, kad pukstēt tā stās.

/O.Rikmanis./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību tuviniekiem, MIRDZU KLEINBERGU mūžībā pavadot.

lelas kaimiņi Priedainē

Kā putni aiziet dusēt

Gar vakara debess malu,

Tā aiziet mūsu mīļie

Uz kluso mūžības salu.

/K.Skalbe./

Skumju brīdī esam kopā ar Dzidru, vīru mūžības ceļā pavadot.

Frizieru saime

Kad acs ar asarām pielijusi,

Nāc, Dievs, mums mieru sirdī liet.

/A.Lūsis./

Izsakām līdzjūtību Dzidrai un Guntim, vīru un tēvu mūžībā pavadot.

Aišpuru ģimene

Tagad klusēt gribas tā, kā klusē lauki,

Kad pār viņiem rudens lietus līst.

/J.Grots./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Dzidrai, vīru mūžībā pavadot.

Skaidrīte, Ņina, Jūsma

*Lai tēva mīlestība visos ceļos vada,
Lai tēva miers jums spēku dod.
Lai labā, apklususi sirds vēl ilgi
Teic padomus un ceļa maizi dod.*

/A.Smagars./

No mums aizgājis cilvēks, kura prāts, prasnīgās rokas un labā sirds bija neatsverams atbalsts zemessardzei visgrūtākajā – tās veidošanas – laikā. Skumju brīdī izsakām patiesu līdzjūtību tuviniekiem, VISVALDI APŠKALNU mūžībā izvadot.

Kuldīgas zemessardzes (bataljona) veterāni

Paliks tavš darbīgais gājums –

Tik auglīgu mūžu neizdzēs riets.

/M.Bendrupe./

Izsakām līdzjūtību Ansim Žagatam, brāli MĀRTIŅU mūžībā pavadot.

Senioru biedrība *Kabile*

Tikai klusa sāpe sirdī

līgi vēl pēc tevis sauks.

/J.Sirmbārdis./

Izsakām līdzjūtību Ansim Žagatam un piederīgajiem, no brāļa MĀRTIŅA atvadoties.

Velta, Arvīds, Vera

Nav kādas balss un soļu blakus,

Un rudens vējš top divkārt ass.

/K.Apškrūma./

Jūtam līdzī Ansim Žagatam, brāli zaudējot.

*Gredzentīņu, Mīļgumu, Lēpju,
Akmeņkalnu iedzīvotāji*

Gaisma, kas cilvēkē dzīvo,

Un siltums, ko izstaro sirds,

Tas nezūd, tas paliek un mirdz.

/V.Egle./

Līdzjūtība mūsu kolēģim Uģim, vecmāmiņu mūžībā pavadot.

Restorāna *Bangerts* kolektīvs

Gan sāpju dienas, gan saules rīts,

It viss tiek klusi zemē tīts.

/E.Vēveris./

Skumju brīdī esam kopā ar Ināru un tuviniekiem.

Deju kopa *Madaras*

Kā negribas ticēt,

Ka cilvēks var tā

No gaišās dienas aiziet mūžībā.

/Ā.Elksne./

Dzīlās sērās paziņojam, ka 3. janvārī no dzīves šķīries vīrs, vectēvs, vecvectēvs

VISVALDIS APŠKALNS.

Atvadīšanās 6. janvārī 12.00

Sv. Annas baznīcas kapličā.

Sērojošie piederīgie

JANVĀRA ERUDĪTS

Kā sauc Ļeva Tolstoja pēdējo uzrakstīto romānu?

Atbildes līdz 9. janvāra 12.00 atsūtīt e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv.



Atbilde: katoļu ordenis, kura galvenais uzdevums ir misijas darbs (parasti viņi nedibina klosterus, bet rezidences), ir Jezuītu ordenis.

Pareizi atbildējuši: Ausma Kreidere, Ingars Neimanis, Daina Gerente.

INTERESANTI

Kāpēc cilvēki Everestā dzird balsis

Alpīnisti bieži piemin psihozi – garīgus traucējumus, kad ārkārtējā augstumā viņi vairs neatskair realitāti: parādās halucinācijas un murgi. Līdz šim ārsti domāja, ka šādas epizodes ir augstuma slimības simptomi, kā arī smagas galvassāpes, reibonis, slikta līdzsvara sajūta. Augstuma slimība rodas skābekļa trūkuma dēļ un var izraisīt letālu šķidrums uzkrāšanos plaušās vai smadzenēs. Alpīnists Džeremijs Vindzors un pētījuma kolēģi no Itālijas Kalnu ārkārtas medicīnas institūta atklāja, ka izolēta augsta līmeņa psihoze tomēr atšķiras no augstuma slimības. Pētnieki analizēja datus no 83 epizodēm, kas ņemtas no Vācijas kalnu literatūras. Visbiežākie psihotiskie simptomi bija balsu dzirdēšana, pilnīgs saziņas zudums un vientulība uz ilgu laiku. Šāda psihoze, visticamāk, var rasties augstumā, kas pārsniedz 7000 m virs jūras līmeņa.

JOKI

Esmu tajā vecumā, kad jau drīkstu teikt – es vairs neesmu tajā vecumā.

.....


Optimists, dzirdot vārdu *biļete*, domā par ceļojumu, pesimists – par eksāmenu.

.....

Uzmanību! Slide-ni ļaudis!

LAIKA ZIŅAS

ŠODIEN, 5. JANVĀRĪ

Dienas garums – 7 st. 00 min. 
Saule lec 8.59, riet 15.59.


Naktī +2°...+3°


4-5 m/s

Dienā +1°...+3°


3-4 m/s

RĪT, 6. JANVĀRĪ

Dienas garums – 7 st. 1 min. 
Saule lec 8.59, riet 16.00.


Naktī +1°...+2°


3-5 m/s

Dienā -1°...+2°


4-5 m/s

PARĪT, 7. JANVĀRĪ

Dienas garums – 7 st. 4 min. 
Saule lec 8.58, riet 16.02.

Naktī -2°...-1°


3-4 m/s

Dienā +1°...+2°


5-8 m/s

Stāvkrausts no jūras atkāpjas

(Sākums 1. lpp.)



„Pret dabu cīnīties nevaram – jāsadzīvo,” tā par lielo krasta nobrukumu saka Jūrkalnes pagasta pārvaldes vadītājs Guntars Reķis.

„Platākajā vietā nogrūvums ir desmit, citā – pieci metri. Bez šaubām, tas noticis arī vētru dēļ, bet pamatā tādēļ, ka rudens lieta-vās zeme ļoti piemirkusi. Ūdens

izgājis cauri smiltij līdz mālam un sāk spraukties uz jūras pusi, tādēļ krasts brūk.” G.Reķis skaidro, ka kritušie koki netiks mēģināti atjaunot:

„Ir pat labi, ka sakritušie koki to mazliet aizsargā no jūras viļņiem un tālākas noslīdēšanas.”

Jolanta Hercenberga
Aivara Vētrāja foto



Tā gadījumā izskatījās jūras krastā Jūrkalnē. Šoreiz noslīdējusi īpaši liela zemes josla – vietām kraujas mala atkāpusies pat par desmit metriem.