

## Kurš vadīs Snēpeles pagastu:



Aiga Bulava, Raivis Jasinskis vai Madars Reimanis? → 3. lpp.

• Pirms mēneša aizturētais 2002. gadā dzimušais jauniešs atradies narkotisko vielu ietekmē.

• Vai atkal sāk apzagt šķūņus?

→ 3. lpp.

Krāsaina, daudzveidīga, elpu aizraujošiem dabasskatiem bagāta valsts, bet nav piemērota klusuma un miera cienītājiem – tāda ir **Vjetnama**.

→ 6.-7. lpp.

# Kurzemnieks

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI

Nr. 8  
(11 244)

Piektdiena, 2018. gada 19. janvāris

Cena 0,68 eiro



Rīt 18.00 Kuldīgas vieglatlētikas manēžā sāksies cīņa par Katrīnas kausu.

## Kurp aizceļos Katrīnas kauss



Starptautiskās sacensības notiek astoto gadu, tajās piedalīsies sportisti no Ungārijas, Lielbritānijas, Grieķijas, Nīderlandes, Lietuvas, Igaunijas, Beļģijas, Maltas u.c. valstīm. Varēs just līdzīgu Latvijas labākajiem vieglatlētņiem: Guntai Latiševai-Cudarei un Sindijai Bukšai 60 m sprintā, Līgai Velverei 1000 m skrējienā, Laumai un Mārai Grīvām tāllēkšanā, Madarai Onužānei-Saliņai augstlēkšanā un Marekam Ārentam kārtslēkšanā.

Startēs arī pieci kuldīdznieki: Krista Brasla, Kristīne Grīnberga, Niks Samauskis, Janeks Rumbergs un Mikus Pētersons.

Sacensības tiešraidē varēs vērot internetā:

[www.sportacentrs.com](http://www.sportacentrs.com).

Vieglatlētikas sacīkstēs Kuldīgas Katrīnas kauss tiks pasniegtas 36 balvas. Tās darinājis Siguldas uzņēmums *Dubls 2*.

Lāsmas Reimanes foto

„Lai lētāk, pasūtījām boileri internetā. Kad atveda, nemācējām pielikt. Braukājām pa veikaliem, prasījām padomu, bet pārdevēji teica, ka tādu redzot pirmo reizi. Ieteica aizbraukt uz veikalu *Lauktechnikā*. Tur tāds vecāks onkulītis izstāstīja, kā pievienot,”

smejas Benita Padrevica no Padures *Ūšām*. Pēc viņas ierosmes kopīgo dušas telpu iemītņieki pārtaisījuši par vannasistabu.

→ 5. lpp.



„Mums jāmacās cilvēkus attaisnot, lai viņu rīcība mūs jau sākotnēji nenovestu stresā un nepadarītu neiecietīgus,” iesaka Zuarguss.

→ 10. lpp.

### Pirmdien, 22. janvārī:

- Kāda demogrāfiskā situācija novados.
- *Iespējamā misija* – ko tā spēj mainīt.
- Būs viesību šķūnis Ventas ciemā.
- Ziemas apģērba stils.



9 771407 975062 03  
ISSN 1407-9755

## REDZĒJUMS

## Remonts – un virs zemes labs prāts



Laura Bitiniece,  
tālr. 63350567;  
redakcija@kurzemnieks.lv

Trīsdesmitgadnieku vidū valda būvniecības un remonta drudzis. Aptuveni 75% no maniem tuvākajiem draugiem vai nu remontē nupat nopirkto dzīvokli, vai atjauno mantotu māju, vai ceļ savējo, vai arī kaut ko no iepriekšminētā dara citādā kombinācijā. Divas jaunās ģimenes vienlaikus remontē un būvē divās vietās. Tas jau kļuvis par tādu kā iekšējo joku: ja tu nedarbojies vienlaikus divās vietās, tas nemaz neskaitās.

**„Ja tu nedarbojies vienlaikus divās vietās, tas nemaz neskaitās.”**

Nesen feisbukā izlasītais ironiskais un anonīmais citāts man neliek mieru. „Mūsu reliģija – māja. Mūsu baznīca – lielveikals Depo.” Vai ir tik traki, proti, vai esam kļuvuši par tāda līmeņa materiālistiem? Skaidrs, ka visi, pat sievietes, kuras gaida vai jau audzina bērnu, satiekoties runā par mājas iekārtošanu, nemaz nepieminot vīrus, kuri detaļās apspriež cenu atšķirības būvmateriālu veikalos, akciju piedāvājumus un, manuprāt, jebkurā Depo orientētos pat piķa melnā tumsā. Pat tie, kuri vienmēr pēc iespējas izvairījušies no lielveikalumiem un drūzmas, iepērkoties piemājas bodītēs vai tirgū, tagad

jau sestdienas rītā satiekami starp durvju rokturu stendiem un virtuves virsmām. Es to neizdomāju – šīs lietas Depo tiešām atrodas blakus. Lai gan – varbūt kāds mani dedzīgi apstrīdēs, jo galu galā katram ir savs mīļākais būvmateriālu veikals.

Nezinu, vai katram ir sava mīļākā baznīca. Kamēr mums ir savs mīļākais teātris vai kino, vai grāmata, gan jau tomēr nav tik traki. Skaidrs top arī tas, ka remonts un būvniecība gan stimulē, gan vienlaikus ļoti nogurdina. Garīgi. Lielākā daļa sarunu beidzas ar to, ka jau iestājies apnikums – gribas ātrāk visu pabeigt. Un nav jau tā, ka trīsdesmit gados nauda plūst no pārpilnības raga. Visam jāreķina līdzī, jāmacās tēriņus plānot un pirmoreiz dzīvē naudu izlietot pēc plāna, kas kopīgs ar otru cilvēku.

Šķiet, idejai, ka reliģiju aizstāj mājas veidošana, pašos pamatos var piekrist, taču gribētos domāt, ka tas cilvēka dzīvē ir tikai posms. Jebkura civilizācija balstās uz mazām cilvēku grupām – ģimenēm, dzimtām, kuras domā saimnieciski un iekārto dzīvojamu vidi. Arī šāda domāšana nes savus labumus, turklāt ne tikai materiālus – tā prasa atbildību, plānošanu, nobriešanu un pacietību.

Ļaunāk ir, ja, remonta drūzīm beidzoties, izrādās, ka esam iestrēguši patērētājsabiedrības rāmjos un turpinām svētsvinīgi uz lielveikalu doties kā skaistākajā brīvdienā piedzīvojumā visai ģimenei.

## MANUPRĀT

## Personas kods. Mainīt – nemainīt?

Pagājuši septiņi mēneši kopš brīža, kad jaundzimušajiem Latvijā sāka piešķirt personas kodu, ko veido nevis dzimšanas dati, bet gan nejauši radīti skaitļi, un vienu reizi to var mainīt ikviens iedzīvotājs. Sākumā ažiotaža bija liela, daudzi bija gatavi skriet un kodu samainīt, kā galveno iemeslu minot to, ka privātie dati nebūs katram redzami. Bet... viss nav tik vienkārši. Pirmkārt, skaitļi tiek ģenerēti automātiski – nav iespējams izvēlēties sev tīkamāko kombināciju. Otrkārt, jāreķinās, ka jāmaina arī virkne dokumentu. Personas kodu var nomainīt bez maksas, bet par dokumentiem nākas šķirties no paprāvas summas, jo tie netiek izsniegti par brīvu. Treškārt, reizēs, kad tirdzniecības vietās var palūgt personas dokumentu, atsevišķā ailē dzimšanas dati joprojām būs redzami. Iedzīvotājiem interese noplakusi. Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes vietējā nodaļā kodu mainījuši vien trīs cilvēki.

Inta Jansone, tālr. 63324881,  
inta.jansone@kurzemnieks.lv

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

## PĒC PUBLICĒTĀ

## Rendā saziēdoti 639 eiro

Decembrī LNT labdarības akcijas *Enģeļi pār Latviju* atbalstam koncertos un dievkalpojumos Rendas kultūras namā, Rendas un Usmas baznīcā kopā saziēdoti 638,88 eiro. Kultūras nama vadība pateicas iedzīvotājiem, ciemiņiem un 103 koncerta dalībniekiem, *Laimas* konfekšu veikalam Kuldīgā un Vitai Vīgantei par ziediem.

Labdarības akcijas noslēguma koncertā LNT saziēdoti 143 090, 76 eiro. Bet vēl ikviens aicināts ziedot līdz 31. janvārim portālā *Bsf.lv*, izmantojot ziedojumu kastītes *Rimi* un *Supernetto* veikalos un lielākajās *Norvik* bankas filiālēs, kā arī zvanot pa tālruni 90006486 (maksā par zvanu 1,42 eiro).

## Jāiet uz Kuldīgas ūdeni un jārūnā

Pēc raksta par brīvkrānu Jelgavas ielā, kas Kuldīgā tika noslēgts smirdīgas izlietas vielas dēļ, kāda lasītāja apgalvoja, ka pumpītis bijis vajadzīgs ne vienam vien apkārtnes iedzīvotājam un ka bez ūdens palicis arī kāds pensionārs invalīds.

Kuldīgas ūdens klientu daļas vadītāja Baiba Herbsta skaidro, ka pilsētā vēl ir vairāki brīvkrāni, tai pašā Jelgavas ielā – pie

28. nama: „Var ūdeni ņemt, ja vien cilvēks ir samaksājis. Tiem, kuri līdz šim to lietojuši no tagad slēgtā brīvkrāna un nekad nav par to maksājuši, jānāk pie mums un situācija jāpārūnā.”

B. Herbsta skaidro, ka jāmaksā arī par brīvkrāna ūdeni: „Līguma ar mums var nebūt, bet tiem, kuri šo ūdeni lieto, jānāk un jāsaņem rēķins. Samaksa ir simboliska: par kubikmetru jeb 1000 litriem – 1,26 eiro. Cilvēkam pašam jāpa-

## Nebūs teicis taisnību?

Kāds kungs, kura vārds redakcijai ir zināms, zvana: turlavnieks, kurš kādā no iepriekšējām avīzēm uz ielas nointervēts par braukšanas kultūru, apgalvojis, ka pats ir šoferis un noteikumus ievēro, bet „mēs viņu pazīstam un smejamies”, saka zvanītājs. It kā godīgais braucējs jau reizes trīs esot pie stūres pieķerts dzērumā, un par to atņemtas tiesības. Tagad ar auto braucot sieva, nevis viņš. Nu jau draudot teju vai cietums – tā turlavnieks pats citiem stāstot.

skaita, cik viņš patērē. Katrs taču zina, cik spaiņu dienā paņem. Vieni nāk maksāt reizi gadā, citi reizi ceturksnī.

Noteikumos sacīts, ka atsevišķos gadījumos ūdeni no pumpīša bez maksas var paņemt līdz pieciem litriem. Tas attiecas uz vienu reizi, kad nav cita varianta, kā to iegūt, nevis uz situāciju, kad tur jāiet katru dienu.”

Iveta Grīniņa

## MUMS ZVANA

## Bojājumu novērsis

Kuldīdzniece jautā, kādēļ ieliņa no veikala *Rimi* uz Pilsētas laukumu starp grāmatnīcu *Zvaigzne ABC* un pašapkalpošanās automazgātavu nav apgaismota: „Agrāk tur bija gaišs, bet jau kādu laiku neviena lampa nedeg un vakarā tumsā neredz, kur soli spert.”

Par apgaismojumu Kuldīgā atbild uzņēmums *KCE*, tā pārstāve Evija Stankēviča skaidro, ka šobrīd tur laternas atvienotas, jo radies bojājums, kura dēļ elektrība zūd Pilsētas laukumā: „Līdzko darbiniekiem izdosies bojājumu novērst, tajā posmā apgaismojums tiks atjaunots.”

Par Kuldīgas apgaismojuma bojājumiem var zvanīt

SIA KCE, tālr.  
**25444009.**

Jolanta Hercenberga

## AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

## Kādas ir jūsu metodes, lai cīnītos ar uztraukumu, stresu?



**Artūrs Liņķis**, tālbraucējs:  
– Mēs neesam tādi, kā amerikāņu filmās rāda, nelietojam antidepresantus. Visus sīkumus nevajag ņemt galvā, tad būs labi. Manuprāt, tas, ko rāda televīzijā, ka tas un tas ir slikti, cilvēkam liek domāt, ka viss ir slikti, un tā rodas stress.



**Aivars Košuks**, strādā lauksaimniecībā:  
– Pagaidām stress nav, un pašlaik ar to nav jācīnās. Grūti pateikt, no kā tas rodas, – tādi laiki. Manuprāt, cilvēkiem stress rodas no mūsu trakās valsts politikas.



**Viesturs Liņķis**, tālbraucējs:  
– Jābūt optimistam. Viss, kas notiek, ir uz labu. Mūsdienās stress rodas no mazām pensijām un algām. Var redzēt, kādi cilvēki staigā pa ielu: drūmām sejām, visi pelēki, melnās drēbēs. Ieiet veikalā un arī neko krāsainu nevar nopirkt.



**Dita Guļāško**, skolniece:  
– Kad uztraucos, ēdu daudz saldumu. Tas, šķiet, ir vienīgais, kas var palīdzēt. Pašlaik man satraukumu rada zinātniski pētnieciskais darbs. Skolā viss būtu jāpildīti laiki, lai stress nerastos, bet ne vienmēr tā iznāk.



**Sabīne Liepiņa**, skolniece:  
– Es parasti aizeju pagulēt, iedzeru tēju, lai nomierinātos. Skolēniem stresu rada pārbaudes darbi. Nākamgad mācīšos 9. klasē, un ir satraukums, ko darīt tālāk. Vēl stress rodas tad, ja sastrīdos ar draugiem – tad jādomā, kā atvainoties un ko darīt. Es vienmēr cenšos izlīgt.



**Rinalds Saliņš**, skolnieks:  
– Liels stress nav bijis. Ja ir uztraukums kaut ko darīt, tad saņemos un saku sev, ka varu. Pēc rakstura esmu drošs. Skolā vislielākais uztraukums ir tad, ja jāuzstājas. Satraucos arī par atzīmēm, lai nezaudētu stipendiju. Ārpus skolas ne par ko nav jāuztraucas.

Lāsma Reimane, Aivara Vētrāja foto

**Kurzemnieks**  
Kuldīgā, 1905. gada ielā 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 atsaucot uz *Kurzemnieku* obligāta. Iespiests SIA *Poligrāfijas grupa Mūkusalā*, Rīga, Mūkusalas iela 15a. Metiens – 3795.

# Snēpelnieki savu ir pateikuši

Snēpeles iedzīvotāju sapulcē, kurā bija iespēja tikties ar pagasta pārvaldes vadītāja kandidātiem un par viņiem balsot, lielāko atbalstu – 89 balsis – no atnākušajiem saņēmis Raivis Jasinskis.

Par Aigu Bulavu nobalsojuši 27, par Madaru Reimani 11, par derīgiem atzīti 127 biļeteni. Kā jau rakstīts iepriekš, iedzīvotāju balsojums ir tikai viens no argumentiem par labu kādam pretendētājam. Izvērtēšanas komisija nolēmusi ar viņiem tikties vēlreiz. Izvēle tiks izdarīta līdz Kuldīgas novada domes sēdei nākamceturtdien. Uz tikšanos ar iedzīvotājiem bija izvirzīta arī Sintija Hercenberga, bet viņa savu kandidatūru atsaukusi. Iemesls – šo amatu būtu grūti apvienot ar uzņēmējdarbību.

Visi savā prezentācijā minēja, ka liela uzmanība jāpievērš ceļiem. A. Bulava, kura saimnieko Snēpeles pagasta *Allažās*, uzsvāru likusi uz praktiskām lietām: pagasta centra un veikala apkārtnes sakoptība, jauns rotaļu laukums bērniem, gājēju celiņi, tai skaitā uz autobusa pieturu. Viņasprāt, jāatīsta tūrisms un vairāk jāpopularizē tas, ar ko pagasts var lepoties. Pretendente saredz lielas iespējas muižas kompleksā, vēlas atjaunot bijušā internāta ēku, izvietojot tur sociālā atbalsta centru, iekopt pils parku, labiekārtojot to kopā ar Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikumu un rīkojot tur koka amatniecības plenēru. A. Bulavai tika jautāts, kur tam ņemt naudu. „Esmu pētījusi, ka tūrismam var iegūt Eiropas finansējumu. Lai to



„Raivis Jasinskis noteikti ir ļoti laba kandidatūra pagasta vadītāja amatam,” uzskata snēpelnieks Jānis Vitomskis. Šī ir reize, kad snēpelniekiem ir jāpieņem atbildīgs lēmums.

panāktu, sadarboties ar biedrībām,” teica A. Bulava un atbildēja vēl uz vairākiem jautājumiem.

R. Jasinskis pagastā ir ienācējs. Viņš ir informācijas tehnoloģiju speciālists, strādā *Latvijas Valsts mežos* un kā teritorijas plānotājs arī Kuldīgas attīstības aģentūrā. Viņš Snēpeli redz kā vienotu, dzīvot-

spējīgu, cilvēkiem pievilcīgu vietu, kurā ir attīstīta infrastruktūra. Lai to panāktu, viņaprāt, jāuzlabo saziņa starp iedzīvotājiem un lēmumu pieņēmējiem: „No katras vietas pagastā, kurā dzīvo cilvēki, informācijai jānonāk līdz pagasta pārvaldei un domei.” Ļoti svarīga pagastā esot interešu izglītība. Vi-

ņam tika jautāts, kā Snēpelē varētu atjaunot pamatskolu. R. Jasinskis šobrīd tādu iespēju neredz, tomēr bija optimistisks domājot, kā vidi šeit padarīt tik pievilcīgu, lai jaunas ģimenes to izvēlētos par dzīvesvietu. Viņam tika vairāki jautājumi par ceļiem. „Neesmu ceļu speciālists, bet reizēm tādām

nav jābūt, lai redzētu, ka kaut kas darīts nepareizi. Katram iedzīvotājam savs ceļš svarīgākais, bet ir jāizvērtē prioritātes un finansējums.”

Jautāts par iemesliem, kāpēc nolēmis kandidēt uz Snēpeles pagasta vadītāja vietu, ienācējs Raivis Jasinskis minēja divus: šo vietu, kas likusi dzīvē atšķirt jaunu lappusi, un te sastaptos cilvēkus.

Madaras Reimani, kura darbības sfēra ir bioloģiskas jēras gaļas ražošana un ekoloģiski būvprojekti, kandidēt nolēmis tādēļ, lai savas zināšanas nodotu tālāk. Arī viņš uzskata, ka viena no perspektīvajām nozarēm ir tūrisms. Savukārt pili vajadzētu atvēlēt ekskluzīviem dzīvokļiem – tas ļautu ēku remontēt un dotu pagastam ienākumus, pils parkā varētu būt liels rotaļu laukums. Par ceļiem būtiski esot raudzīties, vai tie tiek īstajā laikā un pareizi uzturēti. Jautāts, kā pagastam atrast investorus, viņš atbildēja: „Lai uzņēmējs gribētu ieguldīt, viņš vispirms vērtē ceļus, citu infrastruktūru un to, kāda ir vadītāja attieksme. Tūrisma attīstība varētu radīt darbavietas, bet lielas investīcijas tomēr ir paša uzņēmēja ziņā – pagasta vadītājs tur neko nevar ietekmēt.”

Iveta Grīniņa  
Aivara Vētrāja foto

## Divi cilvēki izglābjas no ugunsgrēka

**Aizvakar, 17. janvārī, 20.37 saņemts izsaukums uz Skrundas ielu Kuldīgā, kur ugunsgrēks bija izcēlies divstāvu dzīvojamajā mājā.**

Konstatēts, ka pa pirmā stāva logiem nāk dūmi, tajā deg sadzīves priekšmeti un malka (4 m<sup>2</sup>). 21.35 nelaime likvidēta. Pirms dzēsēju ierašanās saviem spēkiem evakuējās divi cilvēki, kuri bija cietuši un tika nodoti ātrajai palīdzībai.

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta Kurzemes reģionālā centra statistiķe Dārta Girgensone pastāstīja, ka cietušie ir septiņgadīgs zēns un 41 gadu veca sieviete. Laimīgā kārtā abu veselībai nekādas draud. Slimnīcā viņi nogādāti ar reakciju uz smagu stresa situāciju.

## Godinās Černobiļas dalībniekus

**Iedzīvotāji, kuri piedalījies Černobiļas atomelektrostacijas (AES) avārijas seku likvidēšanā, pēc Latvijas savienības Černobiļa lūguma tiek lūgti līdz 15. februārim pieteikties Iekšlietu ministrijas (IM) piemiņas zīmei.**

Ja avārijas seku likvidēšanas dalībnieks miris, var pieteikties arī radnieks. Jāaizpilda iesniegums, kas atrodams ministrijas mājaslapā [www.iem.gov.lv](http://www.iem.gov.lv) sadaļā *Černobiļas AES seku*

*likvidēšanas dalībnieku godināšanai.* To var saņemt arī Kuldīgas novada domē. Aizpildītais apliecinājums jāiesniedz domē vai jānosūta pa pastu: Iekšlietu ministrijai Ciekurkalna 1. līnijā 1, 2. korpusā, Rīgā, LV-1026. Par piemiņas zīmes pasniegšanas pasākumu telefoniski, kā arī rakstiski norādītajā adresē informēs ministrijas pārstāvis.

IM personāla vadības nodaļas tālr. 67219359 vai 67219281.

## Skolēniem – nodarbības par barikādēm

Latvijas Okupācijas muzejs aicina 9.–12. klašu audzēkņus uz bezmaksas nodarbībām *Barikādes. 1991. gada 20. janvāris*. Varēs iepazīt ekspozīciju par Atmodas laiku, noskatīties Jura Vidiņa dokumentālās filmas *Tēvu barikādes* fragmentu par

20. janvāra apšaudi pie Iekšlietu ministrijas, doties ekskursijā pa Bastejkalnu. Muzeja skolu programma ļauj daļēji segt transporta izdevumus attālak dzīvojošajiem. Pieteikties pa tālr. 67211030 vai e-pastā: [ip@omf.lv](mailto:ip@omf.lv).

## NO VALSTS POLICIJAS IKDIENAS

### Vai sāk apzagt šķūņus?

Informē Valsts policijas Kurzemes reģiona pārvaldes priekšnieka palīdze Madara Šeršņova.

**11. janvāris.** Ap 11.15 Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests ziņo, ka Kuldīgā, Graudu ielā, palīdzība sniegta vīrietim, kurš guvis miesas bojājumus. Sākta administratīvā lietvedība.

**13. janvāris.** Ap 10.30 saņemta informācija, ka Vārmes pagastā uzlauzti šķūņi, taču nekādas nav nozagtas.

**15. janvāris.** Pirms deviņiem rītā Skrundā konstatēts, ka no šķūņa nozagti dažādi instrumenti un materiāli, radot vairāku tūkstošu eiro zaudējumus. Sākts kriminālprocess.

**17. janvāris.** Ap pusčetriem rītā Turlavā pagaidām nenoskaidrotas personas izsūtīšanas logus. Sākts kriminālprocess.

## Jaunietis lietojis narkotikas

**Valsts policijā saņemta atbilde no laboratorijas, ka aptuveni pirms mēneša aizturētais 2002. gadā dzimušais jaunietis atradies narkotisko vielu ietekmē.**

Viņš uzvedās neadekvāti, nevarēja skaidri parunāt, bija paplašinātas acu zīlītes. Par līdzīgiem nodarījumiem viņš jau iepriekš nonācis policijas redzeslokā un

vairākkārt brīdināts, bijušas audzinošas pārrunas, taču diemžēl bez rezultātiem. Šoreiz sākts kriminālprocess par narkotisko vai psihotropo vielu neatļautu lietošanu, ja to izdarījis cilvēks, kurš par kriminālatbildību brīdināts. Par to soda ar īslaicīgu brīvības atņemšanu vai piespiedu darbu, vai naudas sodu.

## Mācīs atjaunojamās enerģijas tehnikus

Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikumā izveidota jauna izglītības programma *Enerģētika un elektronika*. Tajā var apgūt atjaunojamās enerģijas tehniķa profesiju.

Jaunā mācību programma tapusi programmas Erasmus+ projektā *Zaļš, zaļāks, viszaļākais: vējš, ūdens un pasaule*, kurā 2015. gadā tehnikums sāka sadarboties ar skolām no Latvijas, Lietuvas, Vācijas, Polijas un Anglijas.

Direktore Dace Cine skaidro, ka grupā paredzēts uzņemt desmit audzēkņus ar vidusskolas izglītību. Darba vidē balstītas mācības ilgs pusotru gadu. „Divos mēnešos audzēkņi apgūs teoriju, pēc tam dosies uz uzņēmumiem un strādās ar iekārtām, jo programmas izstrādē iesaistītas atjaunojamās enerģijas asociācijas.”

Programmā audzēkņi apgūs visas pašlaik pieejamās iekārtas (saules kolektorus un baterijas, biogāzes iekārtas, biomasas dedzināšanas sistēmas, vēja ģeneratorus, siltumsūkņus) un spēs tās samontēt, remontēt, noregulēt un nodrošināt darbību.

Iveta Grīniņa

## Būs jāpagaida, kamēr sarakstīs kvītis

Jaunā kārtība komunālo maksājumu pieņemšanā bija viens no jautājumiem kārtējā Kuldīgas novada pagastu pārvalžu tikšanās reizē.

Domes izpilddirektore vietniece Agnese Buka skaidroja, ka turpmāk maksu iekasēs nevis pašvaldība, bet gan katra tās kapitālsabiedrība: *Kuldīgas komunālie pakalpojumi* (KKP), *Kuldīgas siltums* un *Kuldīgas ūdens*. Tas attiecas uz pagastiem, kuros saimniecību pārņēmuši šie uzņēmumi. Iedzīvotājiem tas varētu ietekmēt tikai laiku, kāds jāpavada pagasta pārvaldē, jo katrs maksājums tiks reģistrēts atsevišķā kvīšu grāmatīnā. Ir doma, ka nākotnē komunālo maksājumu pieņemšana veikalā, kā tas jau esot dažos pagastos, piemēram, Snēpelē. Jaunās kārtības ieviešana šīgada pirmajā nedēļā iedzīvotājiem radījusi neērtības, jo līdz brīdim, kamēr tā izstrādāta, komunālos maksājumus nevarēja pieņemt. Šobrīd tas jau nokārtots.

KKP vadītājs Pēteris Gobzemis skaidroja, ka drīz pagastiem tiks izsūtīti saraksti ar tiem iedzīvotājiem, uz kuriem varētu attiecināt atlaidi, savācot atkритumus. Pārvalžu vadītāji tos izskatīs un ziņos par šo cilvēku dzīves apstākļiem. Šķiroto atkритumu konteineri pagastu centros vēl tiks saglabāti.

Iveta Grīniņa

# Balle, kurā neviens nesēž malā

Senioru ballēs vērojama īpaša aktivitāte, un var apgalvot, ka malā nesēž neviens, īpaši pieprasītas ir aplausu dejas. Tā bija arī sestdien Vārmē, kur satikās ap 140 aktīvu vecākās paaudzes cilvēku no Kuldīgas, Saldus un Alsungas novada.



Triju novadu senioru ballē Vārmē spēlēja muzikants Māris Lembers, un apmeklētāji gan dejoja, gan dziedāja līdz.

Šādas balles pagastā tiek rīkotas gada beigās un pavasarī, bet šoreiz ar jautru sanākšanu sācies jaunais gads. Apmeklētāji bija gatavi labi pavadīt pēcpusdienu draugu lokā. Seniori ir sadraudzējušies, jo balles notiek arī citos pagastos. Sākot šo gadu, katram bija jāizvelk sava laimīte, kas pačukstēja priekšā, kas gaidāms vai kam pievērst uzmanību. Citam gads nesīs kādas iespējas, citam pārsteigumus, lielus darbus un jaunus draugus, bet vēl kādam

jāpievēršas jaunam hobijsam.

Vieni no pirmajiem kuplā skaitā ieradās alsundznieki, kuri ciemos gan dziedāja, gan dejoja. Alsungas senioru biedrības vadītāja Dzidra Petroviča stāsta, ka kopā cenšas braukt visur, kur tiek aicināti: „Ir interesanti un noderīgi paskatīties, kā balles organizē un kā dzīvo citur. Vienmēr var ieraudzīt vai uzzināt ko jaunu.” Šoreiz alsundznieki pieteikušies ātri, bet reizēm nākoties skubināt un aicināt individuāli. „Cik nu

tie aktīvi palikuši, tik esam. Bet balles jāriko, jo ir tādi cilvēki, kuri vēlas atpūsties ārpus mājām, un ir vērtīgi sadraudzēties ar senioriem no citām vietām,” stāsta Dz.Petroviča. Alsungā balle parasti notiekot rudenī, kad ierodas draugi no citurienes, tāpēc gada sākumā varot kaut kur aizbraukt paši. „Pēc balles vienmēr ir patīkamas emocijas, un ciemoties mums ļoti patīk,” smeļ Dzidra.

Gan apmeklētāji, gan organizatori uzsver, ka senioru pasākumi

jārīko, jo tad atnāk tie, kuri nenāk uz parastajām ballēm, un izrauties no ikdienas, satikt citus ir svarīgi. Vārmē šāda balle sāka organizēt tāpēc, ka seniori saprata: nevar visu laiku tikai braukt pie citiem – arī pašiem jāuzņem viesi. Tāpēc pensionāru padome sadarībā ar pagasta pārvaldi to rīko katru gadu. Kad balle tuvojas beigām, ne reizi vien varēja dzirdēt jautājumu: „Kad un kur būs nākamā?”

Kristīne Medne, Vārmes kultūras nama vadītāja

## Jaunumi komunālajā saimniecībā

Siltumtrases projekts un dārgāki atkритumi – tie bija svarīgi saimnieciski jautājumi Skrundas novada domes sēdē.

### GRIB REKONSTRUĒT TRASI

Konceptuāli atbalstīts SIA *Skrundas komunālā saimniecība* (SKS) pieteikums Centrālajai un finanšu līguma aģentūrai, lai saņemtu atbalstu projektam, kas veicinātu energoefektivitāti un vietējo atjaunojamo energoresursu izmantošanu centralizētajā siltumapgādē.

Kā stāsta SKS valdes pārstāvis Kaspars Kutuļskis, iecerēts rekonstruēt 324 m siltumtrasi no centrālās gāzes kurtuves uz piecām daudzdzīvokļu mājām Saldus un Sporta ielā, kā arī uz pašvaldības ēku. Pēc uzņēmuma vadītāja teiktā, trase sen bija nolietota, jo būvēta 70. gados. Par to domāts jau pērnruuden, sākot apkures sezonu. „Siltumapgāde Skrundā ir dārga, tāpēc jāmeklē visi veidi, kā uzlabot energoefektivitāti. Revidējām katlumājas un siltumtrases. Vislielākā efektivitāte būs šajā

vietā, jo tur ir visvairāk patērētāju. Ja izdosies projektu īstenot, būs mazāks siltuma zudums, kā arī samazināsies trases garums. Šo māju pagalmos pārējās komunikācijas jau atjaunotas, vēl tikai trase palikusi. Pēc tam iedzīvotāji varēs pagalmus labiekārtot, ierīkot rotaļu laukumus, modernas stāvvietas automašīnām.”

Par izmaiņām apkures cenā K.Kutuļskis vēl neņem priekš, šobrīd vēl tikai notiek iecerēto darbu izmaksu aprēķināšana. Tāpēc dome tikai konceptuāli apstiprinājusi pieteikumu. Galīgais lēmums tiks pieņemts janvāra beigās, kad būs zināma precīza summa, nepieciešamība ņemt aizdevumu un iespējas to atmaksāt.

### NEIZBĒGAMI LĒMUMI

Vēl sēdē deputāti pagarināja vairākus līgumus: ar SKS par pašvaldības teritorijas labiekār-

tošanu un tīrību, ar SIA *Liepājas RAS* par sadzīves atkритumu apglabāšanu poligonā *Ķīvītes*. Kā norāda domes priekšsēde Loreta Robežniece, tie ir formāli līgumi, kas skrundenieku dzīvi nemainīs. Taču no 1. janvāra dārgāk jāmaksā par sadzīves atkритumiem, jo paaugstināts dabas resursu nodoklis – no 25 līdz 35 eiro par tonnu. Pēc SIA *Eko Kurzeme* lūguma un pievienotās aprēķina formulas par savākšanu, aizvešanu un apglabāšanu *Ķīvītes* Skrundas novada ļaudīm tagad jāmaksā 9,41 eiro/m<sup>3</sup> (bez PVN). Par to iedzīvotāji jau laikus informēti, un minētā nodokļa dēļ cenas paaugstināšana bija neizbēgama, uzsver L.Robežniece. Tāpēc vairums deputātu bija vienprātis. Pret balsoja Andrejs Salmīns, bet Aivars Rudzroga atturējās.

Daina Tāfelberga

## Pārbauda ugunsdrošību

Lai pārbaudītu ugunsdrošības prasību ievērošanu ugunsgrēka gadījumā nakts laikā, decembrī Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) Kurzemes reģiona brigāde veica neplānotās pārbaudes 26 viesnīcās un viesu namos, 23 sociālās aprūpes iestādēs, 9 slimnīcās un veselības centros, 9 izglītības iestādēs un 15 dienesta viesnīcās. Vairākos objektos atklāja problēmas ar evakuācijas izejas durvju atvēršanu, trauksmes signalizācijas sistēma nebija darba kārtībā un personālam trūka zināšanu, kā rīkoties ugunsgrēka gadījumā. 11 gadījumos ir sāta administratīvo pārkāpumu lietvedība un noteikts naudas sods. Kā zināms, pērn apritēja 10 gadi kopš viena no traģiskākajiem ugunsgrēkiem, kad Kuldīgas rajona Alsungas pagasta sociālās aprūpes centrā naktī izcēlās ugunsgrēks, kurā dzīvības zaudēja 23 cilvēki.

VUGD atgādina: ja izcēlies ugunsgrēks, nekavējoties zvaniet uz 112!

Jana Sūruma

# Adriana lasa vislabāk

Kuldīgas Alternatīvās sākumskolas Padures filiāles 5. klases audzēkne Adriana Brūvere ieguvusi tiesības Nacionālās skaļās lasīšanas sacensības pusfinālā pārstāvēt skolu Kuldīgas reģionā (tajā iekļauts Kuldīgas, Skrundas un Alsungas novads).



Adriana Brūvere ar savu lasījumu žūriju pārliecināja.

Savu mīļāko grāmatīņu fragmentus priekšā lasīja vienpadsmit 5. un 6. klases audzēkņi. Filiāles vadītāja Vīgra Leismane žūrijai dāvāja saldumus, lai labāks prāts, un teica paldies latviešu valodas skolotājai Silvijai Ķimsei par bērnu sagatavošanu. Visi priecējās, ka žūrijā bez Kuldīgas bibliotēkas bērnu literatūras centra vadītājas Ingas Brūveres, kas apbraukās visas skolas, bija arī pagasta bibliotekāre Aina Salma un 2. klases skolēna mamma Daiga Bondare, jo vecākiem no malas esot pavisam cits skatījums. V.Leismane pastāstīja, ka starp dalībniekiem ir bērni ar dažādu lasītprasmi, bet cenšoties visi. Piedalīties nevajadzēja bērniem ar valodas problēmām un vienai vājredzīgai meitenītei. „Ja paši būtu gribējuši, iespēju dotu arī viņiem.”

## UZVARĒTĀJS BRAUKS UZ RĪGU

I.Brūvere, kas ir konkursa koordinatore mūspusē, pastāstīja, ka to ierosinājusi Latvijas Nacionālā bibliotēka: „Pirmā kārtā notiek katrā skolā. No katras labākais lasītājs 11. aprīlī brauks uz Kuldīgu, bet pats labākais dosies uz Rīgu pārstāvēt visus trīs mūsu novadus. Līdzī brauks klase, lai justu līdzī, un brauciens būs apmaksāts. Konkursā bērni trīs minūtes lasa priekšā fragmentu no pašu izvēlētas grāmatas. Tam jābūt klausītājiem interesantam. Žūrija vērtē pēc

deviņiem kritērijiem, piemēram, vai pareizā vietā ir uzsvars, vai ir pareizais temps, vai mainās intonācija, vai fragments pabeigts.” I.Brūvere pastāstīja, ka Padure ir otrā skola, kurā konkurss noticis. Pirmie bijuši Kuldīgas 2. vidusskolas bērni, šonedēļ konkurss notiek Laidos un Centra vidusskolā.

Ideja par skaļo lasīšanu aizgūta no Nīderlandes. I.Brūvere priecējās, ka bērniem lieku reizi jāpaņem rokās grāmata, jāpierāda, ka viņi spēj lasīt raiti, turklāt darīt to skaļi nemaz nav viegli – iepriekš jāpatrenējas. „Šeit viņi var lasīt, ko grib, bet Rīgā būs jālasa arī svešs teksts. Pats labākais tiks kronēts ar īstu kroni.”

## „BĒRNIEM LASĪT PATĪK”

Adriana pastāstīja, ka mājās palasot priekšā brālīm. Vēl nezinot, ka konkursā uzvarēs, meitene *Kurzemniekam* atzinās, ka būtu gatava arī braukt uz pusfinālu Kuldīgā. Adriana izvēlējusies fragmentu no P.Dž.Petersena grāmatas *Vai gribi vienu lāča skāvienu?*, lasāmvielu atradusi bibliotēkā. „Pārsvārā meklēju komiskas un interesantas grāmatas. Šī dažās vietās ir jautra, bet dažās arī sanāk kauties. Man lasīt ļoti patīk, daru to vakaros, arī dienā, ja nav, ko darīt. Nav pareizi, kad saka: bērniem lasīt nepatīk,” uzskata Adriana.

## DUŠAS VIETĀ VANNA

Benita rausta plecus: pati nezinot, kā *Ūšās* kļuvusi par mājas vecāko. Padrevicu ģimene šeit dzīvo kopš 2005. gada, daudz kas ap māju ir viņas pašas izdomāts un kopā ar vīru Agri un četriem bērniem izdarīts. Tā tapis arī rotaļu laukums pagalmā, pie mājas stūra stāv Benitas dekors no klūgām: „Vienās mājās tādu ieraudzīju un nevarēju rimties – man arī vajag.” Šogad vīrs saka, lai sieva nemēģina atkal pieteikties konkursam, – pietiek.

Sociālā māja *Ūšas* ar Eiropas atbalstu siltināta pirms gadiem sešiem. Toreiz arī ierīkota kopīgā duša. „Kad sadega apkures katls, kas ir arī ūdens boilers, sapratām, ka telpa jāpārtaisa. Mājā dzīvo invalīde, dušā iet viņai bija problēmas: ne kur pieturēties, ne apsēsties, ūdens šļācas pa visu telpu. Izdomāju, ka jāieliek vanna ar sēdekli. Nopirkām apkures katlu, vietām izlikām jaunas sienas flīzes, atjaunojām krāsu sienām,

griestiem, iegādājāmies paklājiņus,” Benita uzskaita.

## MEKLĒ, KUR LĒTĀK

„Kopā iztērējām nedaudz virs 500 eiro, pat ne visus 600, ko konkursā var dabūt. Meklējām, kur lētāk, jo neiesim taču naudu tērēt un čekus ņemt, ja vajadzīga sauja skrūvju. Gandrīz visu darījām paši. Tālkā nāca mājas bērni – kopā ar manējiem četriem viņi te ir desmit. Tikai flīzes uzlikt palūdzām profesionālim. Ar boileri iznāca problēmas. Lai lētāk, pasūtījām interneta veikalā. Kad atveda, nemācējām pielikt. Braukājām pa veikaliem, prasījām padomu, bet pārdevēji teica, ka tādu redzot pirmo reizi. Beidzot ieteica aizbraukt uz veikalu *Lauktehnikā*. Tur tāds vecāks onkulītis izstāstīja, kā pievienot. Sapratām, ka doma bija pareiza,” Benita atceras.

*Ūšās* ir septiņi dzīvokļi, tikai viens brīvs. Benita teic, ka nomazgāties tiek visi, ja laikus iekurina. Pieaugušie vannā ejot darbdienās,

mazie tiek mazgāti svētdienās pirms skolas.

## LABĀK IR

Benita domā, ka pēc nama remonta dzīve kļuvusi labāka. Toreiz nomainīti logi, siltināta pati māja, ielikta grīda, izveidota duša. Celtnieki teikuši, ka arī krāsnis pārmūrētas, bet skursteņslauķi to apšaubot. Vēl slikti, ka tualetes ir ārā: „Katrā dzīvoklī tualeti ir ūdensvads un pa kambarītim, kur tualeti varēja ierīkot. Bet...”

*Ūšās* dzīve esot tīri laba. Benitas vīrs strādā zemnieku saimniecībā *Laivenieki*, trīs vecākie bērni mācās tehnikumā, bet jaunākais – Padures skolā. Viņam un vienam kaimiņu bērnam no rīta jāiziet līdz lielajam ceļam, kur kursē skolas autobuss, bet lielie ejot 3 km līdz Padurei. Vakarā skolas *busiņš* mazos atvīzina līdz pagalmam, un par to Benita priecējās.

Inguna Spuleniece  
Aivara Vētrāja foto

# Gaida pirmklasniekus

Padures filiāles vadītāja Vīgra Leismane aicina mazos pirmklasniekus vest uz Deksnī.

Šobrīd sešās klasēs mācās 38 bērni. Pirmsskolas grupiņās no diviem gadiem mācās 29 bērni. Uz 1. klasi septembrī dosies trīs bērni, no viņiem divi jau izvēlējušies mācīties pilsētā, bet viens paliek.

„Pagaidām mums ar 1. klasi ir problēmas. Ļoti vēlētos, lai to varētu atvērt. Pie mums mazās klasēs ir iespējama individuālāka pieeja, svaigs gaiss un bērniem piemērota vide. Mūsu skolā darbojas vienīgais mazpulks novadā, ir koris, deju pulciņi, instrumentālais ansamblis. Pēc stundām bērņus pieskatām, viņi var izmācīties, konsultēties ar skolotājiem. No rīta 8.00 autobuss izbrauc no Kuldīgas, pēcpusdienā 16.00 atgriežas,” V.Leismane piedāvā skolu bērniem līdz pat 6. klasei. „Ja kādam ir grūti lielākā kolektīvā, pie mums viņš iejutīsies. Te mēs pamanām gan ikviena problēmas, gan labos darbiņus.”

# No pilsētas uz laukiem



Daigas Bondares ģimene pērn jūnijā uz Ķimali pārcēlās no Ventspils, un Padures skolā tagad mācās otrklasnieks Adriāns.

Otrklasnieka Adriana mamma Daiga Bondare labprāt iesaistās skolas pasākumos.

„Kāpēc tāda izvēle? Tāpēc, ka bija iespēja nopirkt māju. Adrianam šeit ir tuvāk, mazāka sabiedrība, līdz ar to drošāka un saprotamāka. Pirms tam puika gāja Ventspilī lielajā skolā, arī tur nebija slikti, bet šeit ātrāk atklāj katrā bērna dotības, pievērs uzmanību talantiem. Adriāns, piemēram, jau ir vadījis koncertu, labprāt piedalās sporta sacensībās, uzlabojušās atzīmes,” mamma uzskaita mazās skolas priekšrocības.

Bondaru ģimenē vecākais dēls mācās V.Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzijā. „Autobuss iet gar pašām mājām,” Daiga priecējās.

Jautāta, kur pilsētnieki grasās Padurē meklēt darbu, Daiga ir strikta: „To var atrast vienmēr, ja tikai grib strādāt. Vīrs ir tālbraucējs, un tam nav nozīmes, vai viņš izbrauc no Padures vai Ventspils. Es pagaidām iekārtoju māju un iepazīstu apkārtni. Ventspilī nodarbojos ar floristiku, man patīk strādāt arī ar bērniem, tādēļ bieži nāku uz radošajām nodarbībām skolā.”

# „Ja ko izdomāju, man vajag!”

Tā smejas Benita Padrevica no *Ūšām*. Kuldīgas novada domes projektu konkursā *Darīsim paši* pēc viņas ierosmes kopīgo dušas telpu iemītnieki pārtaisījuši par vannasistabu.



Benita Padrevica ir iniciatore idejai, ka *Ūšās* kopīgā duša jāatsvaidzina un jāpārtaisa par vannasistabu.



Ar šīm bļodas lieluma peldierīcēm vietējie ik rītu dodas jūrā zvejojot un jau pēc brītiņa svaigo lomu piedāvā tirgū.



Kuldīdzniece Ineta Eņģele kopā ar citiem laivotājiem dodas ceļā pa Mekongu – vienu no lielākajām Vjetnamas upēm, lai krastos apskatītu rīsu laukus un krāšņos Dienvidzijas dabas skatus.



Vjetnamā šādas mašīnu un motociklu pārpildītas ielas, īpaši vakaros, ir ierastas.



Pludmalē vjetnamietes, ķermeņi no saules paslēpušas, atpūtniekiem piedāvā augļus.



# Vjetnama: krāšņa daba un ļaužu kņada

**„Krāsaina, daudzveidīga un elpu aizraujošu dabasskatu bagāta valsts. Tā nav piemērota klusuma un miera cienītājiem, tomēr tur var gūt tik jaukus iespaidus, ka gribas atgriezties vēlreiz,” kuldīdzniece Ineta Eņģele saka pēc 14 dienu ceļojuma pa Vjetnamu.**

Kopā ar vīra māsu Arītu Grīnbergu pieteikušās aģentūrā, kas rezervēja viesnīcas, transportu līdz tam un apskates objektiem. Tas maksājis vairāk nekā 1500 eiro, cenā iekļautas brokastis viesnīcā, bet par pusdienām, vakariņām un objektu apmeklējumu jāmaksā vēl.

## IELU ŠĶĒRSOT GANDRĪZ NEIESPĒJAMI

Kopā ar vēl sešiem ceļotājiem no Rīgas ar lidmašīnu abas devušās līdz Stambulai, kur nākamā lidmašīna jāgaida septiņas stundas. „Apskatījām Stambulu: braucām ar taksi, pavakariņojām,” stāsta Ineta. Līdz Vjetnamas pilsētai Hošiminai lidojums ildzis deviņas stundas. Galā gaidījis aģentūras autobuss, aizvedis līdz viesnīcai.

„Hošimīna (bijušā valsts vadītāja Ho Ši Mina vārdā – aut) ir agrākā Saigona, un vietējie joprojām to sauc tā. Pirmajā vakarā gājām pavakariņot, un lielākais pārsteigums bija satiksmē. Vjetnamā dzīvo gandrīz 100 miljoni cilvēku, un pilsētās motociklu un mašīnu straumes neapsīkst dienu un nakti. Pamatā visi brauc ar motocikliem – pa divi, trīs un pat četri uz viena, dažnedažādām mantām apkrāvušies. Viens konteineru bija uzlicis uz galvas, lai rokas brīvas un var turēties pie priekšā sēdošā. Aizgājām uz kafējnicu ielas pretējā pusē. Kad gribējām atgriezties, uz brauktuves – sastrēgums. Nekāds noteikums neviens neievēro, tādēļ to šķērsot bija burtiski neiespējami. Sagaidījām dažus vietējos, lai sekotu

viņiem un pārietu ielu. Bet arī uz ietves nav droši, jo pa to visos virzienos brauc motocikli,” stāsta Ineta.

## CILVĒKI BEZ LIELĀM AMBĪCIJĀM

Sešos no rīta pilsēta jau esot cilvēku pilna: „Kā filmās rāda, tā arī ir: no rīta parkos skan mūzika, cilvēki vingro. Visi maza auguma, smalki, laipni, jauki, klusi un piezemti. Kā putniņi čivina. Lai arī cilvēku ir ārkārtīgi daudz, neviens neuzbāžas, neliemas, ka kāds kādam traucē. Viņi ir pieticīgi. Kādā suvenīru veikalā neredzēju nevienu, kurš tīrogots. Pēc tam pamanīju, ka divas korejietes lotosa pozā sēž zem galda un klusītiņām ēd pusdienas. Daudziem galvā ir salmu cepurīte, kājās bikses, mugurā vjenkārši, plandoši tērpi. Pusdienlaiks tur ir divas stundas, lai māmiņas var aiziet mājās pabarot bērnus, bet pēc sešiem, kad darbdiena galā, uz ielām atkal ir sastrēgumi.”

## KARŠ PĀRDZĪVOTS, PIEDZĪVOTAIS PIEDOTS

Hošimīnā ceļotājas pavadījušas vairākas dienas, apmeklējušas Centrālo pasta nodaļu un katedrāli *Notre de Saigon*, kas ir arhitekta Eifēļa darbs, Atkalapvienošanās piļi, ķīniešu kvartālu, tirgu.

Vjetnamā ir ap 200 km gari pazemes tuneli, kas ir kā ceļš pazemes pilsētā, kurā izaugusi viena vjetnamiņu paaudze, kamēr vairāk nekā 20 gadus līdz 1973. gadam notika karš ar Ameriku. „Pilsētiņā bija slimnīcas, tirgošanās vietas, guļamistaba-

bas, šaujamo ierociņu rūpnīca un citas telpas, bet tajā iekļūt nevarēju,” stāsta Ineta. „Ejas veidotas tik šauras, ka pa tām var iet tikai nelielā auguma vjetnamiēši. Tas domāts tam, lai amerikāņi kara laikā netiktu iekšā. Apmeklējām arī kara muzeju, kurā ir iespaidīga kara tehnika, fotogalerija ar Vjetnamas un Amerikas kara šausmām. Muzejā sastapām daudz amerikāņu. Gids stāstīja: lai arī vjetnamiēšiem kara šausmas atmiņā vēl dzīvas un amerikāņu lietoto ķimikāliju dēļ joprojām dzimst bērni ar anomālijām, vietējie visu pārdzīvoto esot piedevuši.”

## MIRUŠOS APGLABĀ RĪSU LAUKĀ

Vienu dienu bijušas Mekongas deltas apkaimē, kas ir plaši zināms rīsu audzēšanas centrs. „Pa Mekongu, vienu no lielākajām upēm, braucām ar kuģi. Krastos redzami rīsu lauki, un interesanti, ka tajos ik pa laikam kāds kaps. Vjetnamā ir arī dažas kapsētas, bet bieži mirušos aprok pie mājas, rīsu laukā un kapa vietu noflīzē,” stāsta Ineta.

## ĒD ZĪVIS UN AUGĻUS

Viesnīcā piedāvāti eiropiešu un vjetnamiēšu ēdieni, piemēram, zivis vai iecienītā nūdeļu zupa, ko vietējie ēdot no rīta, pusdienās un vakarā. „Mēs pamatā ēdām zivis un augļus. Haizivju zupu, ziloņausis zivi, garneles. Vienā kafējnicā katram uz šķīvja atnesa lielu krabi, un ar stangām tā izlobīšanai nepratām rīkoties. Lūdzām palīdzību. Tas, ka kafējnicā pa sienu rāpo ķirzakas, ir ierasti. Ēdām daudz mango. Izrādās, tie nav tikai zaļi un dzeltenī, bet arī rozā. Viens maksā ap 30 centu. Bijām arī konfekšu rūpnīcā, kur viss tiek darīts ar rokām – katra konfektiņa ielīta kokosriekstu papīriņā un ar to kopā ēdama.

Tādi sanitārie apstākļi, kā piemēram, tur netiek prasīti. Valsts ir ļoti

netīra, jo atkritumi tiek mestī turpat, kur katrs dzīvo. Tāds ieradums saglabājies no senatnes, jo toreizējie atkritumi sadalījās un palika zemē. Tagad plastmasas pudeles, bundžas un citi nesadalās. Apmeklējām bišu dravu, kurā mājiņas krietni mazākas nekā Latvijā. Tur cilvēki ēd arī čūskas un suņus, bet mēs nepagarojām. Braucot ar autobusu, redzēju, ka pie kādas mājas karājas suņu kautķermeņi,” stāsta Ineta.

## LĒTI, BET TŪKSTOŠOS

Eiro vai dolārus pret vjetnamiēšu dongiem varot samainīt gan bankās, gan dārglietu veikalos, kur mazāka komisijas maksa. Viens dolārs ir 15 000 dongu. Pierast pie lielajām naudai zīmēm bijis grūti. Ļoti labas pusdienas maksājot ap četriem eiro, bet arī par diviem var pašēt labi. „Lēti var nopirkt čūskādas un krokodilādas makus, somas, pērļu kaklarotas labus apģērbus, bet tikai maza izmēra. Vietējie suvenīri veidototi no bambusa un ādas.”

## GRĪBĒTU ATGRIEZTIES

Deviņas dienas ceļotājas pavadījušas viesnīcā Dienvidzijas jūras piekrastē, sauljoties, peldoties un mazliet apskatot apkārtni. „Jūrā vilņi ir diezgan lieli, tādēļ to iecienījuši kaitotāji, un peldēties ir droši rīta pusē, kad viņi vēl nav saradušies. Pēcpusdienā peldējām baseinā pie viesnīcas. Pludmalē vjetnamietes staigā ar lieliem groziem un piedāvā augļus, bet tas nav uzbagīgi. Galvā meitenēm cepurīte, rokās cimdi, kājas zeķes, jo viņas baidās no saules apdedzināties.”

Dienas pagājušas ātri, un mājupceļam bijis ļoti nogurdinošs, jo tajā pavadītas 30 stundas. „Tomēr Vjetnama ir zeme, kurā kādreiz gribētos atgriezties,” secina I. Eņģele.

**Jolanta Hercenberga  
Inetas Eņģeles arhīva foto**



## NODERĪGI

- Vjetnama, oficiālais nosaukums – Vjetnamas Sociālistiskā Republika.
- Atrodas Indokīnas pussalā, robežojas ar Ķīnu, Laosu, Kambodžu un Dienvidķīnas jūru.
- Galvaspilsēta: Hanoja.
- Valūta: Vjetnamas dongi.
- Iedzīvotāji: ap 93 miljoniem.
- Valsts valoda: vjetnamiēšu.
- Ceļojums vienam maksā vairāk nekā 1500 eiro.
- Viens dolārs – 15 000 dongu.

Ēdiens Vjetnamā esot kā filozofija – domāts ne tikai tam, lai pabarotu ķermeņi, bet arī tam, lai uzņemtu labu enerģiju. Tajā gādāts par to, lai garšas un smaržas būtu ļoti sakombinētas. Lielā cieņā ir jūras veltes un dažnedažādi augļi.



Čūskas Vjetnamā visbiežāk varot redzēt audzētavā vai uz pusdienu galda, bet dabā tās bieži ceļā negadoties.

# „Es tilta vantīs pēc eklēriem nekāpju”

Kuldīdzniekam NORMUNDAM LEIMANIM darbs sagādā gan prieku, gan lielu devu adrenalīna – viņš ir profesionāls šoferis ar visu kategoriju tiesībām un pēdējos gados gan cilvēkus, gan paciņas vadā uz ārzemēm: „Esmu aizvedis cilvēkus 200. Dažus iznāk arī atvest mājās, bet tikai dažus.”

## 55 REISI PIECOS GADOS

Normunda sētā stāv viņa maizes devējs – 14 gadus vecs *busiņš*, kura numura zīmē ir cipars 13. Saimnieks smejas, ka šo numura zīmi jau 20 gadu liek savām mašīnām – neko jaunu tas cipars nenodara. Savukārt pie verandas stikla uzlīmē vēstīts, ka viņš sniedz transporta pakalpojumus braucieniem uz Angliju.

„Tagad tas patiesībai atbilst mazāk. Bet vispār piecus gadus uz Angliju braukāju – palīdzēju latviešiem atstāt savu zemi,” viņš rūgti nosaka. „Tagad vairs to nedaru. Cilvēki daudz maz noslāņojusies: tie, kuri ir tur, ir projām, bet tie, kuri te, cenšas palikt. Kādreiz vedu sierīnu, gaļīnu, kūciņas, *polšiņus*, tagad to visu var nopirkt tur. Uz Ziemassvētkiem vedējiem daudz darāmā, bet janvāris un februāris ir tukšais laiks.”

Normunds atzīst, ka tāds darbs nav viegls – ar *busiņu* 55 reizes mērojis 3000 km ceļu līdz Anglijai un atpakaļ. Vienmēr pie stūres pats: „Mani neviens nevar nomainīt. Latvijā no jums paku paņemu, braucu uz Angliju, sameklēju, kurā pilsētā cilvēks dzīvo, sazinos, noskaidroju, kad viņš beigs darbu, jo tur tā nevar izskriet pēc paciņas. Citreiz atrodu māju, kurā klients dzīvo, bet tur mīt seši vienā istabā un par

nezina neko. Bez pakām mašīnā ir vēl cilvēki četri, kuri negrib trīs stundas sēdēt pie kādas mājas, lai sagaidītu, kam paciņu nodot. Gadās, ka Latvijā oma iedevusi nepareizu adresi, bet mazdēlu sazvanīt nevar. Citreiz atbraucu par agru, citreiz par vēlu.”

Lai gan Anglijas braucieniem pielicis punktu, ja kādam vajag kaut kur citur, Normunds aizved. Nupat atgriezies no Somijas un jau paspējis aizbraukt uz Vāciju: „Es negribu visus vest projām, bet viņi aizbrauks arī bez manis. Ne jau es viņus rauju aiz rokas – paši mani meklē.”

## KATRAM SAVAS PRASĪBAS

Pārbraucienos Normunds daudz pieredzējis, un situācija ar katru aizvesto cilvēku esot atšķirīga. „Pacietīgāki ir tādi ap 50 gadiem, bet jaunieši... Iebraucam Lietuvā, viņš atraujas no planšetes vai telefona un prasa: „Vai esam jau Anglijā?” Nē, Lietuvā. Pēc laika atkal: „Mēs Anglijā?” Nē, Polijā. Tas mēdz bojāt nervus. Mazāk par divām diennaktīm ceļā pavadīt nevar. 12–13 stundas līdz Polijai. Tur lieku mašīnu nost un eju gulēt hotelī. Esmu cilvēks: lai nākamajā dienā sēstos pie stūres, ir jāizguļas. Es nevis gribu, bet man vajag gan atpūsties, gan paēst. Bet dažī

to nesaprotu, kāpēc viņi

sākas visādas replikas: „Kāpēc tu brauc tik ātri? Kāpēc tik lēni? Kāpēc pa šo ceļu? Kāpēc mums tagad jāiet gulēt? Palaid mani pie stūres, es pabraukšu tavā vietā.” Vārbūt esi labs braucējs, bet ne pie manas mašīnas stūres. Es par katru braucieni varētu stāstīt stundām,” atzīst Normunds.

Viņš atklāj, ka pakās, kas jānogādā uz ārzemēm, gadās neatļautas lietas: „Tur liek iekšā arī narkotikas, blokiem cigaretes, pudelēm alkoholu. Reiz Vācijā, pārbaudot manu mašīnu, vienā somā atrada 50 blokus ar krievu cigaretēm. Knapi tiku galā! Bet pret mani kā cilvēku tas bija ļoti negodīgi. Esmu tiem ārzemēs braucējiem jautājis: „Jūs taču tur pelnāt lielu naudu, kāpēc nevarat cigaretes nopirkt?” Esot šausmīgi dārgas. Nu, tad nepīpējiet!”

## ARĪ UZ FUTBOLU PORTUGĀLĒ

Normunds pats ik pa laikam pāstrādājis ārzemēs. Trīs gadus Vācijā braucis ar ekskursiju autobusiem. Pilnu autobusu cilvēku vest atpūtā esot vieglāk nekā dažus uz darbu ārzemēs.

„Kāpēc viņi izvēlas autobusiņu, nevis lidmašīnu? Tā ir lētāk, var aizvest mantas, pieved pie durvīm pilsētā, kurā vajag. Esmu vedis cilvēkus slidot, slēpot, uz hokeja spēlēm. Kuldīgas puīši, kuriem bail lidot, palūdza aizvest uz futbola spēli Portugālē. Katru dienu tur nebraucu, bet izdarīt varu. Jā, visu mūžu esmu profesionāls šoferis.”

Kas profesijā piesaista? „Rīgā trakie kāpj vanšu tiltā, jo meklē adrenalīnu. Nesaprotu, kāpēc viņi



„Kad braucu ar smago mašīnu, visu dzīvi nosaka digitālā karte,” rāda Normunds. „Pēc šādas čeka lentes jebkurš policists nolasīs, cik es izbraucu, cikos drīkstu braukt tālāk, kad un kur esmu pārkāpis ātrumu. Mans rīts sāksies tad, kad digitālā karte to ļaus, nevis tad, kad pats gribēšu.”

pēc eklēriem kāpj tur augšā, es adrenalīnu saņemu braucienos. Kad pārrodos mājās, pēc dažām dienām sev jautāju: „Ko šeit daru?” Jau ir nemiers, gribas doties ceļā. Mani braucieni nav tas pats, kas ar pilsētas autobusu 3. maršrutā.”

## „MĀJAS MAN VAJADZĪGAS”

Brīvajā laikā Normunds aizraujas ar ģitāras spēli, sakrājis diskus un lepojas, ka starp tiem nav neviena pirātiskā. Labprāt klausās vecās plates. Dzīvo tēva mājā, jo paša būvēto atstājis šķirtajai sievai un bērniem. Tāds esot šoferu mūžs: ģimene mēdz izjukt, jo nevar vienlaikus būt pie sievas siltajiem sāniem un strādāt šo darbu. „Mājas man vajadzīgas. Esmu dzīvojis Amerikā, Grieķijā, bet vienmēr atgriezies Kuldīgā. Mans paņēma ir tālbraucējs, dzīvo Rīgā, bērnu nav; kamēr braukā pa Eiropu, dzīvokli izīrē. Starp reisiem

pašam pat nav, kur palikt, – dzīvo mašīnā. Mūsdienās smagās mašīnas tik moderni aprīkotas, ka citam tādi apstākļi nav mājās. Vienīgā problēma, ka esam vienādi ar sunīti: abi būdīnā dzīvojam, pie būdīņas pačurājam. Vienīgi mana

**„Vest pakas un cilvēkus uz ārzemēm nav tas pats, kas vest sniegu: vienā galā sašķipelē, otrā – izber.”**

būdiņa uz riteņiem,” Normunds ironizē.

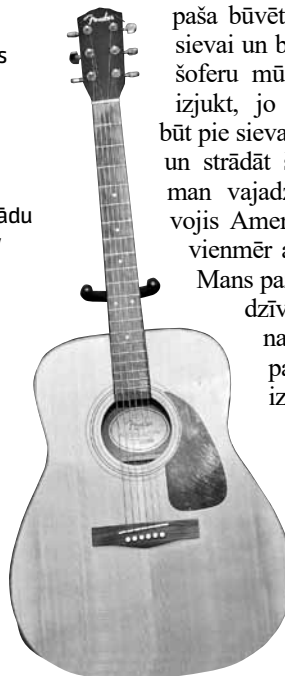
Braucieni galamērķim Normunds izvēlas Eiropu, bet uz Krievijas pusi braukt nevēlas. Arī Eiropā neesot viss tik gludi, policija ļoti piekāsīga: „Mana digitālā karte paredz pauzi, kaut kur jāapstājas, bet visur mašīnu pārpilnība. Nedod Dievs, ja apstāšos neatļautā vietā! Bet nav jau, kur palikt! Ja apstāšos, pārkāpšu noteikumus, ja neapstāšos – atkal pārkāpšu: sodīt var abos gadījumos. Bet adrenalīns tomēr vajadzīgs – tas ir dzīvesveids.”

„Es spēlēju ģitāru. Ja spēlētu ļoti labi, varbūt to darītu Ņujorkā un pelnītu vairāk. Varbūt...”

Inguna Spuleniece  
Aivara Vētrāja foto



Ar savu *busiņu* kuldīdznieks Normunds Leimanis nobraucis 850 000 kilometru. Cipars 13 numura zīmē nekādu jaunumu nav nesis.



## SARUNA AR JUBILĀRI

## Vēl daudz sapņu, ko īstenot

„Man ziema nepatīk, arī puķes dzimšanas dienā labprātāk saņemtu tādas vasarīgas, piemēram, gladiolas,” saka Kuldīgas slimnīcas terapijas nodaļas saimniecības māsa Raisa Ješkevica, kura 16. janvārī nosvinēja 50. jubileju.

Dzimšanas dienas viņa parasti plaši nesvin, bet šoreiz svētki sākušies istajā dienā darbā un tur-

aizbraukt – jūra, teātris, bet ne dzīvot – Kuldīgā labāk.” Astoņas klases beigusi Kuldīgas 1. vidusskolā (tagad ģimnāzijā). „Pilnīgi nezināju, ko gribu darīt tālāk, aizbraucu uz Rīgas manufaktūru un izmācījos par kvalitātes kontrolieri. Satiku vīru Modri, atgriezos, specialitātē pastrādāju fabrikā Māra.



Kuldīgas terapijas nodaļas saimniecības māsa Raisa Ješkevica: „Mans darbs ir visu pieskatīt, sagādāt, lai nevienam nekā netrūktu. Man patīk būt cilvēkos un rūpēties par citiem. Domāju, ka esmu istajā vietā.”

**„Jārūpējas, lai nodaļā visas saimnieciskās lietas būtu kārtībā – veļa, dezinfekcijas līdzekļi, virtuve. Ja kaut kas saplīst, jāmeklē meistrars.”**

pināsies rīt radu pulkā. „Cienastu vienmēr gatavoju pati, man arī patīk to darīt, bet šajā jubilejā gribu, lai organizē citi.”

**„VISU, KO GRIBU, SASNIEDZU PATI”**

Raisa līdz 1. klasei augusi Liepājā. Pēc vecāku šķiršanās kopā ar mammu pārcēlusies uz šejieni: „Man patīk uz Liepāju

Tad pieteicās pirmais bērniņš.

Ilgus gadus mājās pinu grozus. Kad sapratu, ka tas par grūtu, ka gribu darīt ko citu, pastrādāju slimnīcā veļas mājā. Tad izdomāju mācīties par grāmatvedi. Diplomu ieguvu, bet sapratu, ka tas nav mans darbs. Man patīk būt ar cilvēkiem – gādāt, rūpēties. Tad man piedāvāja šo amatu. Jārūpējas, lai nodaļā vi-

sas saimnieciskās lietas kārtībā: veļa, dezinfekcijas līdzekļi, virtuve. Ja kaut kas saplīst, jāmeklē meistrars.

Šeit sapratu, ka gribu izprast kaut vai to, ko dara mūsu palīgi. Bija iespēja – izmācījos par sociālo aprūpētāju. Tagad drīkstu aizvietot arī mūsu palīgus, māku parūpēties par savu mammīti un viņas vīru.” Nodarbošanos Raisa

sev atrod vienmēr – gājusi angļu valodas kursos, savam priekam gribot pamācīties vācu valodu.

Jautāta, kādu dāvanu gaida dzimšanas dienā, jubilāre atbild: to, ko grib, parasti sasniedz pati. Ja mērķis ir, uz to droši iet: „Tagad gribu nokārtot šofera tiesības. Esmu iedvesmas cilvēks: kad tā nāks, tad arī sākšu mācīties.”

## SEZONĀLAS AIZRAUŠANĀS

Raisas un Modra ģimenē izauģuši divi dēli. Vecākais dēls Rīgā norvēģu firmā ir IT speciālists, jaunākais gājis tēva pēdās un kļuvis par elektriķi Kuldīgā, un darba esot daudz. Liels atbalsts jubilārei ir vīrs: „Kādreiz darbā gribu uztaisīt dekorus. Modris palīdz tehniskās lietās, ko man pašai grūti izdarīt.”

Rīgā vecmāmiņu gaida astoņus mēnešus vecais mazdēliņš. Raisai daudz auklēt neiznāk, bet viņa cenšoties biežāk satikt, video, fotogrāfijās un skaipā vēro, kā mazdēls aug. „Rīga nav tālu – braucu pie bērniem, satiekos ar bērniņas draudzeni. Mūsu draudzībai ir jau 45 gadi. Tik ilgi noturēt – tā ir patiesa draudzība.”

Liela aizraušanās ir dārzs. Kaimiņi slavējot, ka tik sakoptu un skaistu reti gadoties redzēt. „Manas aizraušanās var dalīt pa sezonām: vasarā – dārzs un ceļojumi, ziemā – teātri, koncerti, izstādes, adījumi. Jaunākā māsa dzīvo Anglijā, viņas ģimenei saadu zeķes. Esmu adījusi arī cimdsus, cepures, šuvusi drēbes, bet tagad vairs nav vajadzības. Šad tad bērni pārsteidz – uzdāvina mums kādu biļeti uz kino, uz teātri. Par to ļoti priecājamies.”

**Inguna Spuleniece**  
**Aivara Vētrāja foto**

## STĀRĶA VĒSTIS

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 10. līdz 17. janvārim piedzimušas sešas meitenītes un divi puikas.

Bērniem doti šādi vārdi: Karlīna, Anabella, Leila, Keita, Līva, Odrija, Artūrs, Adrians.

## Slavenu aktrišu vārdā



Montai Krauzei un Gatim Burkem-Burkevicam no Talsiem 17. janvārī agri no rīta pasaulē nāca meitiņa – 3510 g smaga un 55 cm gara. Tā kā iepriekš zināts, ka gaidāma meita, vārdu Odrija jau laikus izdomājis tētis. Mājās mazo gaida desmit gadus vecā māsa Emīlija, kura būšot liela palīdzē. Monta saka lielu paldies visam dzemdību nodaļas personālam.

Lāsmas Reimanes teksts un foto

## TRADĪCIJA

## Karotīte atgādina par dzimto vietu

„Šajos pasākumos rodas nojausma, kāda atmosfēra pēc septiņiem gadiem valdīs mūsu skolās 1. klasītē. Droši vien līdzīga – visi ir mierīgi, bet katrs prasa no vecākiem uzmanību un mīlestību,” tā sacīja Kuldīgas novada domes priekšsēde Inga Bērziņa, novembrī un decembrī novadā dzimušajiem mazuļiem pasniedzot pašvaldības piemiņas dāvanu – sudraba karotīti.

Mazā Kārļa mamma Kristīne Birzniece: „Ļoti jauka tradīcija (tā ieviesta 2009. gadā – aut.). Šis man ir ceturtais bērns, bet karotīti saņemam pirmo reizi.” Arī tētis Artis Goldmanis par to priecājas. Kārlim jau pusotrs mēnesis, tādēļ varējuši atnākt, jo pavisam mazajiem, kuri dzimuši decembra beigās, viņaprāt, būtu grūti atnākt aukstuma dēļ. Vārdu Kārlis vecāki dēlam devuši, jo gribējuši, lai ir latvisks un labskanīgs.

Ģimene uzskata, ka tagad mazuļus auklēt esot daudz vieglāk nekā tolaik, kad nebija autiņbiksīšu un citu ērtību, kas tagad pašsaprotamas. „Arī par mazajiem bērnu pabalstiem nav ko žēloties, jo tie jau ir mūsu, ne valsts bērni,” saka K. Birzniece. „Ja vecāki izlēmuši, ka bērniņu grib, tad pašiem jāparūpējas, lai mazajam viss pietiktu. Varētu jau arī vispār tādi nebūt. Bet, tā kā pabalsti mums ir, tad nesaprotu, ar ko pirmie bērni atšķiras no pārējiem, ja summa katram atšķirīga. Patiesībā pats svarīgākais, audzinot bērnu, ir viņu mīlēt un rūpēties, lai ir vesels.”

No 31 aicinātās ģimenes domē bija ieradušās 17. Pērn divos pēdējos mēnešos Kuldīgas dzimtsarakstu nodaļā



Kuldīdzniekiem Kristīnei Birzniecei un Artim Goldmanim ir arī citi bērni, taču piemiņas karotīti vecāki saņem pirmo reizi un priecājas, ka dēlam Kārlim tā vienmēr atgādinās par dzimto vietu.

reģistrēts 31 mazuļi: 11 meitenes un 20 zēnu. 13 ģimenēs tas ir pirmdzimtais, desmit ģimenēs – otrais, piecās – trešais, divās – ceturtais, bet vienā ģimenē – piektais bērns. Šo mazuļu vidū diviem zēniem dots vārds Valters, diviem – Gustavs, divām meitenēm ticis vārds Annija. Pārējiem ir katram savs un vienīgais.

**Jolanta Hercenberga**  
**Aivara Vētrāja foto**

# LAI SARUNA IZDOTOS

„Saskarsmi visvairāk ietekmē visbanālākās un vienkāršākās lietas pasaulē: vai neesmu izgulējies, esmu noguris vai izsalcis. Tas, kā jūtas mūsu ķermenis, ārkārtīgi ietekmē to, ko varam izdarīt, ko spējam sadzirdēt vai saskatīt,” saka emocionālā intelekta treneris Zuarguss, kuru daudzi atceras kā kādreizējo televīzijas seju Viesturu Dūli.

Veselības konferencē Kuldīgā viņš stāstīja, kā panākt, lai sarunas būtu veiksmīgas, kā mazināt uztraukumu un panākt, lai sarunu biedrs sadzird un saprot to, ko vēlamies pateikt. Viņš uzsvēra, ka mazpilsētā tas ir vēl svarīgāk nekā lielā pilsētā, jo viena no lielākajām fobijām cilvēkiem esot: „Ko par to teiks citi!”

## VAI TU SEVI PAZĪSTI?

„Komunikācija mūs dara vai nu laimīgus, vai ļoti nelaimīgus. Tā ir ne tikai saruna, bet arī dzīve pirms un pēc tā. Cilvēki mēģina kādas problēmas sarunās atrisināt, bet tā nenotiek, jo viss ir bijis jau pirms tam un būs pēc tam.

Pirmā lieta, kas vajadzīga, lai cilvēki būtu laimīgi, – labas, dziļas attiecības, bet tās jau ir rezultāts. Viss sākas ar to, ka mums sevi jāpazīst un jājūt: kas ir mūsu uzskatos, sajūtās un izjūtās. Piemēram, jūs gribat dzert un saprotat, ka tā dēļ nespējat uztvert informāciju. Par sevi arī jāpūšas. Ja neesat izgulējušies, ja gribas dzert vai esat ļoti izsalcis, tas jāņem vērā, jo tas noteikti ietekmēs komunikāciju. Ja cilvēks divas naktis nav normāli gulējis, viņš ir uzvilks, dusmīgs, stressains vai apātisks, pilnīgi

**„ATTIECĪBAS prasa enerģiju. Viens no lielākajiem uzdevumiem – radīt otram izjūtu, ka es viņu sadzirdu.”**

nespēj koncentrēties. Zinātnieki konstatējuši, ka neizgulējies cilvēks ir līdzīgs iereibušam – viņš nespēj informāciju uztvert, nav reakcijas. Ir labi, ja paši varam atpazīt, ka šo iemeslu dēļ esam vieglāk aizkaitināmi, nepacietīgi, bet cilvēks pretī to varbūt pat neapzinās.

Sievietes par sevi rūpējas, bet vīrieši vairāk domā par savu automašīnu – tā vienkārši iegājies. Ja izglītība neieklausim vajadzību rūpēties par sevi un jauno paaudzi pie tā nepieradināsim, tas turpināsies – mēs par sevi sākam domāt tikai tad, kad problēmas ar veselību ir lielas. Nevar parūpēties par citiem, ja neesam to izdarījuši ar sevi.”

## KĀ EMOCIJAS VADĪT

„Nevaram stresu un emocijas vadīt, ja paši sevi nesaprotam. Stress

rodas tikai no viena – no priekšstatiem, ko mēdz saukt par attieksmi, stereotipiem utt. Kad jaunākā paaudze satiek vecāko, priekšā ir stereotips: „Viņi neko nesaprot! Ko viņi man tur klārē!” Jāzina, kādi ir priekšstati manā galvā. Citus labāk saprast palīdz empātija (spēja iejusties otra ādā – aut.). Tā vairāk piemērot sievietēm vai uz sievišķību tendētiem cilvēkiem. Empātija atkal nāk no sevis: jo labāk pazīšu sevi, jo labāk sapratīšu citus. Kas ir mīlestības salauzta sirds, to saprot tie, kuri to piedzīvojuši. Līdzīgā situācijā mums radīsies līdzjūtība.”

## VĒLME BŪT SADZIRDĒTAM

„Ko vēlamies sarunās? Lai otrs mūs sadzird un saprot, ko gribam pateikt. Būt sadzirdētam nozīmē – es jūtu, ka cilvēks manī klausās un varbūt pat nesaprot, bet cenšas. Piemēram, kvantu fiziķis mājās sievietei sūkstās, ka tas viens elektrons nav parādījies. Viņš zina, ka sieva īsti nesapratīs, bet viņas uzdevums ir uzklaušīt, būt ieinteresētai, pārjautāt, būt sarunā. Lielākā problēma attiecībās ir tāda, ka visu enerģiju un gribasspēku izliekam darbā, bet mājās gribam izlaist vēderu un atpūsties. Taču arī attiecības prasa enerģiju. Viens no lielākajiem uzdevumiem – radīt otrā izjūtu, ka es viņu sadzirdu.”

## BŪT NOVĒRTĒTAM UN IEKĻAUTAM

Cilvēkam ir ļoti svarīgi būt iekļautam un novērtētam. Tā smadzeņu daļa, ko dēvē par reptilajām, ir vecākais smadzeņu modelis. Tās vienkāršoti atbild par organisma funkcijām. Jaunāka daļa ir emocionālās, to funkcija – izdzīvošana. Iedomāsimies, ka esam alu laikmeta cilts! Mūsu uzdevums ir kaut ko nometīt un panākt, lai cits mūs neapēd, vairoties un izaudzināt jauno paaudzi. Izdzīvot varēja tikai tad, ja cilvēks bija iekļauts ciltī. Ārpus tās viņš būtu pagalam.

Mūsdienās ar šo iekļautību saprotam novērtējumu – esam vai neesam iekļauti kādā kolektīvā.



„Lai veiksmīgi sarunātos ar citiem, vispirms jāietiek skaidrībā ar sevi,” iesaka emocionālā intelekta treneris Zuarguss.

5. Četri principi labai sarunai  
6. Empātiskā klausīšanās

## ZUARGUSA IETEIKUMI

■ Lai palielinātu enerģiju un aktivizētu smadzenes, jāizdara vismaz deviņi pietupieni. Lielie kāju muskuļi prasa daudz enerģijas, tāpēc pastiprināti izdalās stresa hormons kortizols, kas stimulē možumu un smadzeņu darbību.

■ Lai mazinātu stresu, mēģinām ieelpot un izelpot pēc iespējas lēnāk un ar diafragmu – ar vēderu. Elpojot ar vēderu, tiek uzņemts par 20% vairāk skābekļa.

**„STRESS sarunās rodas no daudzajiem filtriem, caur kuriem uztveram otru. Tie ir: dažāda kultūra, priekšstati, atšķirīga valoda, amati, paaudzes, vērtības un prioritātes.”**

Novērtējums ir viena no fundamentālākajām lietām, kas saistīta ar izdzīvošanu. Kāpēc mums patīk suņi – tie ļoti reti mūs vērtē. Vai kādam bijis stress tādēļ, ka suns negrib ar jums draudzēties? Man bērībā tas bija briesmīgs pārdzīvojums. Suns mani novērtēja zemāk un negribēja draudzēties, izstūma no savas cilts. Vai zināt, kādas ir lielākās cilvēku bailes? Pētījumi liecina, ka tā ir publika uzstāšanās, jo tā saistīta ar daudzu cilvēku vērtējumu. No tā mums ir nāves bailes, jo tas var draudēt ar izslēgšanu un izdzīvošanu. Publika nozīmē arī vienu cilvēku, jo arī viņš var vērtēt.”

## MANIPULĒJAM VISU LAIKU

„Nezinu nevienu, kurš necenstos ar citiem manipulēt, varbūt vienīgi pamatīgā *ķitē*, kad intelekts atslēdzies. Tad cilvēks neizvēlas vārdus – saka visu, kas ienāk prātā, un otru vispār neredz. Ja mēs otru cilvēku redzam, tad domājam, ko teikt, it sevišķi, ja mums ir svarīgi, lai viņš sadzird. Manipulācija notiek visu laiku. Jautājums ir par mūsu sirdsapziņu – cik godīgi esam pret otru, kādas ir mūsu vērtības. Ja gribam, lai otram izjūtas ir labas, lai viņš mūs sadzird, tad jābūt neatgrūst, novērtēt un panākt, lai viņš justos iekļauts.”

## ČETRI PRINCIPI, KAS IETEKMĒ SARUNU

Sarunas gaitu un rezultātu ietekmē motivācija, emocijas, priekšstati un pašsajūta.

Motivācija ir atbilde uz jautājumu, kāpēc es ar kādu sarunāties. Ir tādi cilvēki, ar kuriem sarunā visu laiku ir izjūta, ka viņi grib pateikt tikai vienu: viņiem ir taisnība. Tādam cilvēkam pašam runāt ir viegli – viņš *brauc tankā*. Piemēram, ja vecāki ar bērnu runā ar šādu motivāciju, stress rodas uzreiz, tiklīdz bērns vecāku viedokli apšaubīs vai tam nepiekrītīs. Saruna automātiski tiks bloķēta.

Cilvēku vada ieradums. Komunikācija ir tāda pati atkarība kā smēķēšana. Bērns līdz sešiem gadiem klausā, tu pierodi, ka esi tas, kuram taisnība, kurš nosaka, kā būs. Kad viņam ir desmit un 14, vecākiem domāšana jāmaina uz pilnīgi citu modeli. Tas nav viegli. Tas pats ir ar vīru, sievu, vecākiem.

Ja attiecības aizgājušas ne tur, kur gribētos, jābūt trenēties mainīt motivāciju, ar kādu pie otra ejam. Piemēram, ja aizvainojums krājis ilgāku laiku, kāpēc sieviete iet uz sarunu? Lai vīrietis atvainojas! Saruna nevar izdoties, jo mēs otru nesadzirdējam. Vajag mēģināt viņu sadzirdēt un saprast. Otrs drīkst kļūdīties – to dara katrs. Sieva vīram saka: „Parunāsim par dzīvi!” Ja vīrietim nav motivācijas *Esmu ar šo sievieti kopā tāpēc, lai ap-*

runātos, viņam šis piedāvājums radīs stresu. Jūs savu motivāciju varat pielāgot tam, ar kādu attieksmi ejat darīt darbu, jo viss, kas ir ārpus motivācijas, rada stresu.

Vai esat dzirdējuši par pozitīvismu? Cik daudzi no jums tēlo, ka darbā jums patīk? Pētījums par stjuartēm, kuru darbs ir stresains, pierādīja, ka tās, kuras laipnību tēloja, izdega ļoti ātri. Tām, kuras pašas varēja atrast at-

taisnojumu tam, ko viņas dara, un attieksmi pret cilvēkiem mainīt, ar veselību viss bija kārtībā. Esiet uzmanīgi, ja jums jātēlo pozitīvisms! Es šādās reizēs iesaku mainīt darbu. Ja, ejot uz sarunu, jūtat, ka esat noskaņoti negatīvi, mēģiniet motivāciju mainīt! Zinu, ka būtu vajadzīgi nedēļu ilgi kursi, lai saprastu, kā to darīt.

Skolotāji ir visizdegošākā profesija pasaulē. Reiz viņiem jautāju, kāda ir motivācija iet uz darbu. Lielākoties atbildes bija par stabilitāti, ko rada regulāra alga, konkrēts darbalaiks. Bet tur nebija šādu atbilžu: „Gribu palīdzēt bērniem attīstīties, gribu, lai bērni jūtas labi, gribu iemācīties labāk runāt ar vecākiem.” Tas, kā motivācijā nav, rada stresu.”

Ivetas Grīniņas teksts un foto

**PĀRDOD**

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.

**SUŅU BŪDAS**, pirts lāvas, dēļus. Tālr. 27549492.

Dažādus **GRAUDUS**. Tālr. 29568938.

**RUZDUS, KVIEŠUS**. Tālr. 29560864.

Pārdod lopbarības **KVIEŠUS**. Tālr. 29366715.

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

Skaldītu **MALKU**. Tālr. 27885688.

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

Ar piegādi pārdod sausu, skaldītu **MALKU**, zāģētavas atgriezumus. Tālr. 29249578.

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

**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.



SIA **Kurzemes Gaļsaime** – **BUĻĻUS, GOVIS, TELES**. Tālr. 63454845, 26569362, 26436271.

**AUTOMAŠINAS**. Tālr. 29327241.

Vieglās **AUTOMAŠINAS, TRAKTORUS**, lauksaimniecības tehniku. Tālr. 26104984.

Privātpersona pērk **MEŽA ĪPAŠUMUS**. Tālr. 28296700.

Pērk **ĪPAŠUMUS** ar mežu un cirsmas. Tālr. 25770062.

**MEŽA ĪPAŠUMUS** Gudenieku pagastā. Tālr. 29487637.

100% Latvijas uzņēmums **Craftwood PĒRK MEŽA ĪPAŠUMUS** visā Latvijā, cena 1000–10 000 EUR/ha. Samaksa darījuma dienā. Tālr. 26360308.

Bērza, ozola, oša, melnalkšņa **ZĀGBALĶUS, MALKU**. Tālr. 29428876.

Meža – **BALĶUS, PĀPĪRMALKU**, malku, finierklučus, taru. Tālr. 29295887.

Baltalkšņa **APAĻKOKUS**, garums 1 m, diametrs no 8 līdz 16 cm, bez mizas bojājumiem, Sieksātē. Tālr. 29134122.

Uzpērkam **DABĪGOS MATUS** astēs un bīzēs par labu cenu no 35 cm garuma. Zvaniet! Tālr. 24915507.

**RAGUS**. Tālr. 22048516.

Pērku **RAGUS**. Tālr. 25551787.

**DAŽĀDI**

**MODRA AUTOSKOLA** rīko C kategorijas un 95. koda kursus (29.01.) Kuldīgā, Pētera ielā 5. Tālr. 23071223.

**AUTOSKOLA Universāls** 25. janvārī 18.00 Skrudas kultūras namā rīko autovadītāju kursus. Tālr. 26446270.

**APRŪPĒŠU** vientuļu pensijas vecuma cilvēku. Atlīdzībā – nekustamā īpašuma mantošanas tiesības. Atbalstīšu finansiāli. Godprātību garantēju. Tālr. 25289448.

Piedāvājam universālā iekrāvēja **CASE 695** pakalpojumus, 25 EUR stundā. Tālr. 26440069.

Ēku siltināšana ar **EKOVATI**. Aizpildām ēku gaisa spraugas ar granulām. Tālr. 27829190.

SIA **Bērzi plus** notīra krūmu **APAUGUMU** no laukiem un grāvjiem. Pērk zarus šķeldošānai un cirsmas izstrādei. Tālr. 29150380, 26458900.

Zāģējam **BALĶUS** dēļos klienta sētā. Tālr. 26547957.

Viss par reklāmu  
Kurzemniekā!  
Tālrunis  
63324881.

**JANVĀRA ERUDĪTS**

Kā sauc titulu, kuram Lielbritānijā ir tāda gradācija kā hercogs, marķīzs, grāfs, vikonts, barons?

Atbildes līdz 22. janvāra 12.00 atsūtīt e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv.

Atbilde: fotogrāfijas veids, kurā attēlu var apskatīt trīs dimensijās un ko 1947. gadā izgudroja ungāru fiziķis, ir hologramma.

Pareizi atbildējuši: Velta Višņevska, Daina Gerente, Ausma Kreidere, Indra Ābele, Ingars Neimanis, Mārcis Arājs.



**KULDĪGAS NOVADA PAŠVALDĪBA** (90000035590)

izsludina konkursu uz vakanto

pašvaldības policijas inspektora amatu.

**Prasības:**

- iegūta vismaz vidējā izglītība,
- atbilstība likumam *Par policiju* prasībām (persona nav sodīta par tīšu noziedzīgu nodarījumu; neatrodas psihiatra, narkologa uzskaitē),
- vēlamas svešvalodas zināšanas (angļu, vācu vai krievu),
- datorprasmes darba pienākumu veikšanai nepieciešamajā līmenī,
- pārzināt personas aizturēšanas taktiskos un tehniskos paņēmienus, prasme tos pielietot,
- B kategorijas autovadītāja apliecība.

**Konkursa pretendentiem jāiesniedz:**

- izglītības dokumentu kopijas,
- B kategorijas autovadītāja apliecības kopija,
- CV,
- motivācijas vēstule.

Iepriekšējā darba pieredze, kas saistīta ar tiesībsargājošām institūcijām, tiks uzskatīta par priekšrocību.

Darbs tiek organizēts maiņās.

Dokumentus lūdzam iesniegt Kuldīgas novada pašvaldības apmeklētāju pieņemšanas un informēšanas centrā (Baznīcas ielā 1, Kuldīgā) vai elektroniski e-pastā: dome@kuldiga.lv līdz 2018. gada 31. janvāra 16.00. Informācija pa tālr. 63320373.

**Latvijas mežsaimniecības uzņēmums par ļoti labu samaksu nopirks MEŽA ĪPAŠUMU vai arī augošus kokus jūsu īpašumā.**

Cena līdz pat 10 000 EUR/ha. Sertificēts taksators izgatavos meža inventarizācijas lietu, cirsmu skices, veiks koku uzmērīšanu, ja nepieciešams, atjaunos robežstīgas un kupicas. Garantējam profesionālu un godīgu attieksmi.

- Ja vēlaties pārdot īpašumu vai augošus kokus – tālr. 28368838, 26129919.
- Ja vēlaties izgatavot taksāciju, skices vai atjaunot robežstīgas – tālr. 29175345, e-pasts: info@lmu.lv.

**EKSKURSIJAS NO KULDĪGAS, SALDUS, BROČĒNIEM, DOBELES:**

- ◆ Drakulas zeme Transilvānijā (19.–26. maijs),
- ◆ relaksācija Karpatos (16.–21. jūlijs),
- ◆ Karpatu kalni – Eiropas zaļā pērle (10.–17. augusts),
- ◆ ceļojums uz ziedu un putnu valstību Vācijā (1.–6. maijs),
- ◆ pasaku karaļa zeme – Bavārija dabas draugiem (19.–25. augusts),
- ◆ Ziemeļpolijas noslēpumi, leģendas un pārsteigumi (27.–29. jūlijs),
- ◆ pa dabas takām Dienvidpolijā un Čehijā (10.–15. augusts),
- ◆ Pūka pilsēta Krakova un Tatra kalni (22.–25. augusts),
- ◆ dzintara stāsts un Kazjuka gadatirgus Lietuvā (3. marts),
- ◆ muižnieciskā greznība un mistika Lietuvā (5. maijs),
- ◆ Klods Monē, Vinsents van Gogs, Gustavs Klimts multimediju mākslas izstādē Tallinā (14. aprīlis),
- ◆ no Taevaskoļas sarkanajām klintīm līdz Elles kapam Igaunijā (8. septembris),
- ◆ sēļu zeme un Staburags (26. maijs),
- ◆ Kalsnavas peonijas un mistiskā Vidzeme (16. jūnijs),
- ◆ Malēnija laikmetu lokos (14. jūlijs),
- ◆ pa Sēliju un Latgali ar garšu un baudu (4.–5. augusts).

Tālr. 26065020 (Ligita), www.celojumlade.lv.

Latvijas mežsaimniecības uzņēmums SIA **VERTEX** (41203040825)

aicina pieteikties vakantajam amatam

**MEŽIZSTRĀDES MEISTARS.**

Darba pienākumi:

- veikt koksnes un cirsmu novērtēšanu, sekot līdzi cirsmu izstrādes kvalitātei un termiņiem.

Prasības kandidātiem:

- ļoti labas komunikācijas spējas. B kategorijas autovadītāja apliecība. Vēlama izglītība un darba pieredze mežsaimniecības jomā.

Mēs piedāvājam:

- ļoti labu atalgojumu, darba auto, komfortablu biroju Talsos, draudzīgu kolektīvu.

Pieteikumu kopā ar CV sūtīt e-pastā: info@lmu.lv.

**Cienījamie Kuldīgas 2. vidusskolas absolventi!**

Aicinām iesūtīt jautrus, kuriozus, neaizmirstamus atgadījumus no skolas dzīves, atnest vecās skolas dienasgrāmatas, uzdevumu burtnīcas ar interesantiem ierakstiem, zīmītēm, atmiņu klades u.c. Lūdzam nogādāt skolas lietvedībā 1. stāvā.

Kuldīgas 2. vidusskolas administrācija

**LĪDZJŪTĪBAS**

*Un atmiņas ziedēs ap viņu  
Balts kā ābeles.*

/Ā.Elksne./

Skumju brīdī esam kopā ar jums, Inta, tēvu aizsaulē aizvadot.

TTMS Kuldīgas paleta

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

/V.Egle./

Skumju brīdī esam kopā ar Intu Burnevicu, tēvu mūžībā pavadot.

Kuldīgas novada muzeja kolektīvs

*Tuvs cilvēks neaiziet,*

*Viņš tikai pārstāj līdzās būt.*

/S.Kaldupe./

Izsakām dziļu līdzjūtību Intai Burnevicai, tēvu zaudējot.

Kuldīgas 2. vidusskolas kolektīvs

Tam, kam notikt ar tevi, ierakstīts grāmatā tai, kuru, kā gadās, pašķirsa mūžības vējš.

Intiņ, izsakām tev visdziļāko līdzjūtību, tēti mūžībā aizvadot.

Jauniešu teātris Focus

*Ja nākas kaut ko ļoti tuvu zaudēt,  
Tad nākas gluži cilvēcīgi skumt.*

/O.Vācietis./

Izsakām līdzjūtību Edgaram Druvam un ģimenei, no tuva cilvēka atvadoties.

SIA E.D. Transports šoferi

*Norima darbīgās rokas,*

*Nespēja visu vēl veikt.*

*Nepaspēja šķiršanās brīdī*

*Pēdējās ardīvas teikt.*

/Z.Purvs./

Izsakām līdzjūtību ELMĀRA BLUMBERGA tuviniekiem, viņu mūžībā aizvadot.

Mobile-A kolektīvs

**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 **Zelta zieds** (43603052029) – **PĀRDEVĒJA-FLORISTE**. Tālr. 27499114.

SIA **ERES** (41203021909) kafējnicā **Staburadze** – **PAVĀRS**. Tālr. 29935499.

SIA **Apdars** (41203050077) – **ŠOFERIS-EKSPEDITORIS** ar C kategoriju. Darbs Kurzemes zonā, preču piegāde pa veikalēm. Tālr. darba laikā 25902900.

**PĒRKAM**

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

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

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



**Metsā**

Telefoni informācijai: 29196926  
www.metsaforest.com/lv

INTERESANTI

## Implants pret noziegumiem

Stenfordas universitātē (ASV) atklāts, ka smadzenēs konkrēts elektriskais signāls ikreiz rodas pirms tam, kad cilvēks dara ko impulsīvu. Šis impulss rodas tajā smadzeņu daļā, kas atbild par atalgojumu un baudu. Reizēm tas ir spēcīgāks par saprātu un sociālām bažām. Smadzeņu implants, kas prot šādu signālu nolasīt, varētu radīt pretēju impulsu, kas attur, piemēram, no seksuālas vardarbības. Pretējs impulss varētu palīdzēt cīņā ar lieko svaru, no dažādu vielu atkarības, no patoloģiska azarta spēlēs, seksuālas atkarības vai eksplozīviem traucējumiem, kad cilvēks nespēj kontrolēt pēkšņas niknuma lēkmes. Neiroķirurgs Keisijs Halperns uzskata, ka atklājums var palīdzēt atturēt gan narkomānu no heroīna injekcijas, gan cilvēku, kas noskaņots uz pašnīcināšanos, – no pašnāvības. Pirmoreiz identificēts konkrēts biomarkieris, kas atbild par impulsīvu rīcību. Līdz šim citādi smadzeņu implanti izmantoti Parkinsona slimības ārstēšanai.

LAIKA ZIŅAS

ŠODIEN, 19. JANVĀRĪ

Dienas garums – 7 st. 39 min.  
Saule lec 8.45, riet 16.24.

Naktī -2°...-3°



Dienā -1°...-4°



RĪT, 20. JANVĀRĪ

Dienas garums – 7 st. 42 min.  
Saule lec 8.44, riet 16.26.

Naktī -4°...-6°



Dienā -1°...-5°



PARĪT, 21. JANVĀRĪ

Dienas garums – 7 st. 46 min.  
Saule lec 8.42, riet 16.28.

Naktī -7°...-9°



Dienā -2°...-7°



VOLEJBOLS

## Mājup ar bronzu

Ziemas volejbola kausa izcīņā Mārupē Kuldīgas novada sporta skolas U-13 grupas 1. komandas zēni var lepoties ar bronzas godalgām.



Kuldīgas volejbolisti no U-13 grupas ziemas kausa izcīņā Mārupē.

Sporta skolas arhīva foto

Apakšgrupu spēlēs kuldīdznieki uzvarēja Rīgas volejbola skolas (RVS) 2. vienību un Minus volejbola skolas 1. komandu. Pusfinālā Kuldīgas zēni zaudēja Cēsu

pilsētas sporta skolas/Siguldas valsts ģimnāzijas 2. komandai, bet cīņā par 3. vietu uzvarēja RVS 1. komandu. Bronzas medaļas izcīnīja Kārlis Liepiņš, Ričards Ber-

ķis, Juris Ullas, Markus Graudelis, Raivo Štorhs (treneris Zigmunds Milzarājs). Kuldīgas 2. komanda ierindojās 8. vietā.

Inta Jansone

SPORTA SPĒLES

## Par godu ziemas priekiem

No 27. janvāra līdz 24. februārim 12 sporta veidos norisināsies Skrundas novada atklātās 6. ziemas sporta spēles. Startēt ļaurs 2002. g. dzimušiem un vecākiem sportistiem.

**27. janvārī** 10.00 Skrundas vidusskolā būs sacīkstes jauktajām komandām volejbolā (četri vīrieši + divas sievietes).

**28. janvārī** 10.00 Skrundā, Gruntskalnu trasē, distanču slēpošana (sievietēm līdz 34 gadiem, 35+, 45+; vīriešiem līdz 39, 40+, 50+).

**3. februārī** 10.00 Dzeldā, uz ceļmalas diķa, hokejs (3:3).

**4. februārī** 10.00 Skrundas vidusskolā – strītbols (3:3) un individuālās sacensības šahā.

**10. februārī** 10.00 Rudbāržu sporta zālē – novuss pāriem (dubultspēles).

**11. februārī** 10.00 Skrundas

vidusskolā – galda teniss un individuālās sacensības dambretē.

**17. februārī** 10.00 Skrundas vidusskolā – florbols (5+1).

**18. februārī** 10.00 Dzeldā, Lankalnu HES, zemledus makšķerēšana.

**24. februārī** 10.00 Skrundas kultūras namā – zolīte koman-

dām (četri dalībnieki).

Apbalvošana šogad notiks uzreiz pēc katras disciplīnas. Dienās, kad sacensības būs telpās, katrs dalībnieks vienu reizi varēs piedalīties dartā jeb šautriņu mešanā. Tajā uzvarētājus apbalvos 3. martā, kad kultūras namā būs sportistu balle.

PADOMS

## Ādas kopšana aukstā laikā

Ziemā gan sievietēm, gan vīriešiem vairāk uzmanības jāpievērš ādas kopšanai mājās.

### MAZĀK LĪDZEKĻU MAZGĀJOTIES

Lietojiet attīrošo pienu, jo tas ir vienīgais taukus saturošais produkts, kurš ādu attīra, to nesausi-

not. Svarīgi pienu lietot pareizi: nedaudz piena uz rokām uzklāt un 2–3 minūtes ar vienmērīgām masējošām kustībām ieziest sejas, kakla un dekoltē zonas ādā, bet lieko noņemt ar siltā ūdenī samitrinātiem kosmētiskajiem sūkliem.

Bieži mazgājoties dušā, kaitējums var būt tik liels, ka īpaši zie-

mā labāk ir būt nedaudz netīram nekā atūdeņotam vai pārmērīgi sausam.

### PALĪDZĒS EĻĻA

Ziemas mēnešos, it īpaši pēc dušas, dažkārt gribas ādu mitrināt. Tad ieteicamas dabīgās eļļas, tās arī silda. Lai ķermenis ar visu būtu labi apgādāts, eļļu vajadzētu uzklāt uz mitras ādas.

### LABĀK BIEZĀKU KRĒMU

Ziemā nevajadzētu krēmu klāt tieši pirms izešanas laukā. Vajadzētu pāriet vismaz pusstundai. Krēmi, kuri ātri uzsūcas, veidoti uz ūdens bāzes – ja uz sejas ir ūdens, bet laukā mīnusi, tas nav nekas labs. Daudzi ziemā pāriet uz blīvākiem krēmiem, un to iesaka arī kosmetologi.

NOVUSS

## Nīkrācē uzvar raņķenieks

Par uzvarētāju novusa turnīrā Nīkrācē ar 16 punktiem kļuvis raņķenieks Igors Kļava.

Otro vietu, iegūstot par punktu mazāk, izcīnījis skrundenieks Sandis Kadakovskis, bet trešajā ar 14 punktiem ierindojies Kārlis Ābols no Skrundas.

Sacensībās startējuši 11 dalībnieki no Nīkrāces, Skrundas, Raņķiem un Liepājas.

VI EGLATLĒTIKA

## Uģim Jocim jūdzes rekords

Pirmajā startā šogad vieglatlēts Uģis Jocis vienu jūdzi noskrējis šādā laikā – 4:04,70, un tas ir jauns Latvijas rekords šajā distancē telpās. Viņa iepriekšējais rekords bija 4:05,20 (sasniegts pērniem Faijetvilā).

HOKEJS

## Padod ripu!

Kuldīgas slidotavā (ģimnāzijas stadionā) notiks sporta skolas organizētais zibesturnīrs hokejā 3:3.

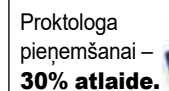
Piektdien, 19. janvārī, 19.00 aicinātas vīriešu komandas (no 16 gadiem), bet otrdien, 23. janvārī, 16.00 jauniešu vienības (līdz 15 gadiem).

Lāzermedicīnas klinika

Kuldīgas veselības centrā, Ventspils ielā 12, proktologa un vēnu ārsta pieņemšana **pirmdien, 29. janvārī**; pieņems Dr. Mauriņa lāzermedicīnas

klīnikas **ĶIRURGS, FLEBOLOGS, PROKTOLOGS Dr. INTS BRUŅENIEKS.**

Proktologa pieņemšanai – **30% atlaide.** Iepriekšēja pieteikšanās uz ārsta maksas konsultāciju pa tālr. 67374747, 67315316.



**KUREKSS**

**PĒRK**

- cirsmas
- mežus īpašumā
- skujkoku zāgbaļķus

Zvaniet, nāciet, vienosimies, piedāvāsim Jums visizdevīgāko risinājumu!

**APMAKSA TŪLĪTĒJA!**

**BEZMAKSA ZĀGBAĻĶU TRANSPORTS** uz SIA KUREKSS Ventspils, Kuldīgas un Dundagas novados

- Cirsmas, meža īpašumi: tālr. 63624364, 29403378;
- zāgbaļķi: tālr. 29141474;
- transporta pakalpojumi: tālr. 29133213, 26551033

[www.kurekss.lv](http://www.kurekss.lv)