



→ 5. lpp.

## Skrundā jauns ugunsdzēsēju depo



Piektdien atklātais Skrudas ugunsdzēsēju depo Ventas ielā 2 ir pirmais Kurzemē jaunbūvētais kopš Latvijas neatkarības atgūšanas.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) Skrudas posteņa jauno mājvietu par 1,5 miljoniem eiro no Iekšlietu ministrijas budžeta būvējusi Rīgas SIA *LX Celtnieks*. Pašvaldība palīdzējusi atrast ēkai zemi. Sveicēju runās galvenais vēlējums – lai ugunsdzēsējiem un glābējiem mazāk darba. Atklāšanā bija kupls pulks ļaužu, muzicēja Rīgas pūtēju kvintets *5-atā*.

„Depo ir ugunsdzēsēju otrās mājas, kurās tiek pavadīta ceturtdaļa dzīves,” teica VUGD speciāliste Anete Straziņa. Skrundā tas ir viens no modernākajiem, celts pēc Eiropas standartiem, mūsdienīgi ekipēts, tajā ir dežurmaiņas, administrācijas un mācību telpas, garāžu bloks automobiļiem un apkopes zona, gandrīz 15 m tornis šļūteņu žāvēšanai. Maiņās te strādā 13 ugunsdzēsēji, bet šī ir darba vieta arī diviem Valsts policijas kārtības policistiem. Ar laiku tur vēl strādās kriminālpolicijas darbinieki.



Ēkas atklāšanā pirmais svinīgais izbraukums.

Mārtiņš Linde kādreiz strādājis Skrudas postenī, tagad ir Kuldīgas daļas vada komandieris. Viņš kolēģiem dāvāja vecā depo attēlu no 1937. gada.

VUGD Kurzemes reģiona brigādes komandieris Andrejs Beļakovs atcerējās, kā 1936. gadā būvētā depo siena 2011. gadā sabrukusi un nācies īrēt pagaidu mājvietu. Viņš pateicās kolēģiem, kuri nav kurnējuši, bet godīgi strādājuši un pacietīgi gaidījuši jauno ēku. Šogad skrudenieki saņems arī jaunu ugunsdzēsēju mašīnu.

Iveta Grīniņa  
Aivara Vētrāja foto

„Rīgā ļoti labi iet tautiskās lelles,” saka rokdarbniece Zinaida Rozenfelde no Vārmes.

Laukos iedzīvotāju skaits mazinās.



**Jāvērtē, kurās pašvaldības daudzdzīvokļu mājās ir vērts ieguldīt naudu.**

→ 4. lpp.

→ 6., 7. lpp.

Mobilie telefoni, bezvadu internets, radio, televīzija, rentgens – elektromagnētiskais starojums visapkārt.



Vai tas mums kaitē?

**JAUNI** 3 pagastu pārvaldnieki

**AMATI** 2 deputāti

→ 3. lpp. 1 iestādes vadītāja

Nobalso Kuldīgas novada dome.

**Trešdien, 31. janvārī:**

- Tiesa maina statusu, bet ne vietu.
- Deju koncerta reportāža.
- Viedierīces un ķermeņa pozas.
- Diskutē, vai viegli būt jaunam.

**Kurzemnieku februārim var abonēt vēl šodien**

- internetā [www.abone.pasts.lv](http://www.abone.pasts.lv) (ietaupot 71 centu)
- pasta nodalās
- pie pastniekiem
- redakcijā (ietaupot 71 centu)



## REDZĒJUMS

## Ko nevar mainīt, ar to jāprot sadzīvot

Jolanta Hercenberga,  
63350568,  
jolandah99@gmail.com



Mūsdienās aktuāls jautājums: cik lielu kaitējumu cilvēka veselībai rada elektromagnētiskais starojums. Kopš Bendžamins Franklins 18. gadsimtā atklāja elektrību, pēc gadiem simt Heinrihs Herts pierādīja elektromagnētisko signālu bezvadu izplatīšanos un vēl pēc pārdesmit gadiem Giljermo Markoni nodemonstrēja, ka informāciju var pārraidīt arī bez vadiem, ir noticis milzīgs progress elektromagnētiskā lauka izmantošanā.

*„Elektromagnētiskais lauks mūs ietekmē, bet vidē, kuru nevaram mainīt, būtu muļķīgi nemitīgi baidīties uzskriet kādam neredzamam vilnim.”*

Tagad dzīvojam vidē, kas ar elektromagnētisko starojumu pārblīveta – no mobilajiem telefoniem, datoriem, televizoriem, radio, mikroviļņu krāsnīm, rentģena aparātiem un citas plaši izmantotas tehnikas. Arī tad, ja kādam mājās elektroierīču nav, no elektromagnētiskajiem viļņiem tas nepasargā – lai arī acij nesaredzami, tie tomēr visapkārt izplatās dažādos virzienos. Raidītāji raida, uztvērēji uztver, pārraida tālāk – un tā bez gala informācijas laikmetā.

Protams, organismu tas ie-

tekmē, bet vidē, kuru nevaram mainīt, būtu diezgan muļķīgi nemitīgi baidīties uzskriet kādam neredzamam vilnim. Pirmkārt, tāpēc, ka jebkura dzīva būtne vides pārmaiņām pielāgojas. Ne velti teiciens *Kad mēs augām, tad tā negāja* noder visos laikos. Jo cilvēce nemitīgi ir pakļauta pārmaiņām, un arī mūsu organisms tām pielāgojas. Otrkārt, jau pārdesmit gadu fiziķu pētījumi pierādījuši, ka liela nozīme organisma darbībā ir tam, kādu enerģiju katrs pats saražo ar savām domām. Daudzkārt pierādīts, kā darbojas placebo efekts jeb pašiedvesma. Cilvēks zāļu vietā dzer tīru ūdeni, bet tādēļ vien, ka ir pārliecināts – tās ir efektīvas zāles, organismā notiek ķīmiskas reakcijas, un veselība tiešām uzlabojas. Arī par gripu daļa mediķu saka: vai cilvēks ar to saslims vai ne, liela nozīme būs tam, cik ļoti viņš vienai vai otrai iespējamībai ticēs.

Manuprāt, tieši tāpat jāraugās uz elektromagnētiskā lauka ietekmi. Jāmeklē zelta vidusceļš – jāizmanto tas, ko tehnika piedāvā, bet saprātīgi. No mobilā telefona neatteiksimies, bet ilgākā sarunā var to neturēt cieši pie auss, ieslēgt mikrofonu un turēt no sevis tālāk. Naktī telefonam nav jābūt zem spilvena. Ēdienu pārāk bieži var nesildīt mikroviļņu krāsnī. Jācenšas starojuma ietekmi mazināt, ja tas ir mūsu spēkos, un jānēsā sevī pārliecība, ka tas, ko novērst nav mūsu spēkos, nekādu kaitējumu mums nenodara.

## MANUPRĀT

## Jo domas neuzskaita

Cāļus skaita rudenī, tūristus – visu gadu. Tā notiek Kuldīgā, kur vairākās vietās izliktas elektroniskas ierīces, kas fiksē gājējus. Tiesa, skaita ne tikai viesus, bet arī mājiniekus, kuri brīvbrīdī izgājuši apskatīt rumbu, kuri ikdienas gaitās dodas varbūt nīgru seju, jo Eiropas platākais ūdenskritums viņus neinteresē, lēkājotais zivis kērt nedrīkst un vispār no tūrisma nekāda labuma. Darba nav. Tikko mazākā iespēja, tā brauktu prom uz ārzemēm, kur kāda liela dārzenū vai olu pakošanas fabrika un ielas nav bedraini bruģētas. Sejas skaitītājs nefiksē, kur nu vēl domas. Tā nu tiešām dienā šurpu turpu gar Ventu un pa Liepājas ielu staigā tūkstoši, bet vakaros – pirmajā minētajā vietā tikai *malīki* un zivju sargi, bet pilsētas centrā cilvēku tikpat kā nav. Arī logi esot tukši un tumši, kā tikko intervijā atgādinājis kāds tēlnieks, kurš pilsētā bieži iegriežoties. Interesanti: kuldīdznieki brauc prom, arvien vairāk tumšo logu, tomēr īrējumu dzīvokļu nav. Varbūt aizbraucēji tomēr domā drīz atgriezties?

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

Par iepriecām un pabēdām ziņojiet Kurzemniekam  
pa tālr. 63350568, e-pasts: dina.porina@kurzemnieks.lv.

Lasītāju vērojumi nav anonīmi.

## PĒC PUBLICĒTĀ

## Ja grib, var maksāt

22. janvārī *Kurzemnieks* rakstīja, ka, apspriežot Skrundas novada budžetu, daži deputāti nebija apmierināti ar dzimtsarakstu nodaļas tēriņiem par friziera un manikīra pakalpojumiem. Redakcijai arī zvanīja kāds skrundnieks.

Kā deputātiem skaidroja domes priekšsēde Loreta Robežniece, likums šādu finansiālu palīdzību nenosaka, bet arī neaizliedz. Skrundā tā ir pašvaldības iniciatīva. Atšķirībā no citām domes institūcijām dzimtsarakstu nodaļai uzticēts vadīt laulības – publiskus un īpaši svinīgus notikumus. Arī kultūras nama kolektīviem tērpi tiek gādāti, lai tie izskatītos skaisti.

### PAR AMATA ZĪMI UN TĒRPU

Tieslietu ministrijas (TM) dzimtsarakstu departamenta direktore Solvita Saukuma-Laimere norāda, ka pēc Civiltāvokļa aktu reģistrācijas likuma šīs nodaļas ir katras pašvaldības pakļautībā, tāpēc tās nosaka, kam naudu atvēlēt. Saskaņā ar šo likumu 2013. gada Ministru

kabineta noteikumos nr. 470 skaidrots vienīgi par dzimtsarakstu nodaļas vadītāja amata zīmi. Tam jābūt lielajam valsts ģerbonim no melhiora, kas iestiprināts stilizētā ķēdē. Noteikumos amata zīme aprakstīta sīkāk, kā arī noteikts, ka svinīgās laulību reģistrācijas laikā to lieto pie vienkrāsaina, lietišķa apģērba. „Par pārējo ceremonijas vadītāja izskatu nekas nav minēts,” tā S.Saukuma-Laimere. „Visbiežāk pašvaldības izvērtē, ko un cik var atļauties, lai laulības būtu ne vien svinīgas, bet skaistas. Tas atkarīgs no tradīcijām katrā pilsētā vai novadā. Lielākoties par budžeta naudu tiek šūts amata tērps. Dažreiz tiek maksāts arī par friziera un manikīra apmeklējumu, bet tas nav obligāti.”

### IZLIETOJUMU NEKONTROLĒ

„Dzimtsarakstu nodaļu ir daudz, un vismaz reizi trīs gados tās pārbaudām, taču uzraugām tikai darbības atbilstību likumam,” turpina TM pārstāve. „Neiejaucamies tajā, kā svinīgā civilstāvokļa aktu reģistrācija izskatās. Arī pašvaldības nau-

das izlietojumu nekontrolējam. Pārsvārā deputāti atbalsta to, lai būtu skaistāk.

Dzirdēti arī amizanti gadījumi. Piemēram, amata tērpu parasti šuj gadiem trim četriem, jo katru dienu jau to nevalkā. Tad nu vadītājam jācenšas saglabāt augumu atbilstoši izmēram. Jāņem vērā, ka mazajos novados laulību nemaz nav tik daudz. Lai tās paliktu jaukā atmiņā un cilvēki gribētu laulāties tieši tur, var jau atļauties ko vairāk. Ar Kuldīgas, Skrundas un Alsungas dzimtsarakstu nodaļām ir laba sadarbība. Darbnieces ļoti punktuālas – tiešām īstajā vietā.”

### NAV LŪGTS

Kuldīgas dzimtsarakstu nodaļas vadītāja Ilona Ķestere skaidro, ka dome gādā par amata tērpu, bet par skaistumkopšanu nav lūgts. Ja prasītu, droši vien atbalstītu, jo pašvaldība ir pretimnākoša – saprot, ka arī laulību reģistrācija svarīga pilsētas tēlam. To atzīst arī Ināra Staņislavčika, šādas nodaļas vadītāja Alsungā.

Daina Tafelberga

## AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

## Vai jums ir mājdzīvnieks?



**Kristiāns Ančipānovs**, students:

– Es dzīvoju Rīgā, tur man tādu nav, bet Kuldīgā ir kaķis Lēna un suns Džons. Man patīk kaķi – nevienu citu dzīvnieku sev negribētu. Lielu arī ne. Atceros, ka māsai bija sapnis par delfīnu.



**Adriāns Dravnieks**, strādā Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centrā:

– Mums mājās ir kaķis Pipars. Kādreiz bija vēl viens, bet tas aizgāja citos medību laukos. Vēl bijušas mazās zivtiņas.

Varbūt pavasarī mums būs vācu aitū šķirnes suns. Atceros, ka bērni gribēja bruņurupuci, bet tie dzīvo ļoti ilgi, tāpēc veiksmīgi atrunājām. Es savās mājās noteikti negribētu zirnekļus, kukaiņus un čūskas.



**Edgars Peterlevics**, tulks:

– Vēl nezinu, bet, iespējams, man būs kaķis. Iepriekš bija suns, kas nodzīvoja 15 gadus. Nekad neesmu gribējis eksotisku dzīvnieku, jo apzinos, ka klimatiskie apstākļi mums nav piemēroti un, iespējams, arī likumi to aizliedz. Visi dzīvnieki ir dzīvnieki, un pret kādu konkrētu man nepatīkas nav.



**Ita Bērziņa**, strādā Kuldīgas komunālajos pakalpojumos:

– Man mājās ir kaķītis Poga. Es gribētu sanbernāru – kādreiz šīs šķirnes suns mums ir bijis. Nekad nav bijis tā, ka gribētu kādu dzīvnieku,

bet to nevar iegūt. Nevienu eksotisku gan negribētu.



**Zenta Jēgere**, pensionāre:

– Man ir kaķis Pice. Bērniņā dzīvoju laukos, un tur bija govīs, cūkas – dažādi dzīvnieki. Nekad nav bijusi vēlme pēc kāda īpaša. Toreiz par tādām lietām nedomāju. Es savā mājā negribētu žurku – brīnos, ka citi par to ir sajūsmā.



**Ilze Firgute**, bezdarb-niece:

– Pašlaik nav. Bērni gribētu kaķi, tāpēc esam par to sākuši domāt. Man ļoti patīk vācu aitū šķirnes suņi. Noteikti nepatīk rūpuļi un čūskas.

Lāsma Reimane, Aivara Vētrāja foto

**Kurzemnieks**  
Kuldīgā, 1905. gada ielā 19, LV-3301

Izdevējs – SIA Jaunais kurzemnieks. Reģ. apl. nr. 1400. Iznāk pirmdienās, trešdienās, piektdienās. Pārpublicējot atsauce uz Kurzemnieku obligāta. Iespiests SIA Poligrāfijas grupa Mūkusalā, Rīga, Mūkusalas ielā 15a. Metiens – 3567.

Galvenā redaktore Daiga Bitīniece – 63350567; redakcija@kurzemnieks.lv;  
reklāmas nodaļa – 63324881; sludinajumi@kurzemnieks.lv

## Par godu karogam

**Skrundā šodien Karoga diena.**

No 9.30 vidusskolas sporta laukumā notiek jaunsargu un citu jauniešu sacīkstes *Jaunie Skrundas sargi*. Var uzzināt par Zemessardzes darbību, ēst lauka virtuves zupu. Ap 14.30 gājiens no vidusskolas līdz Skrundas atbrīvotāju piemiņas akmenim, 15.00 atceres brīdis un sacensību uzvarētāju apbalvošana. Zemessargi šaus zalves, godinot 1919. gada 29. janvāra kauju, kad pēc pulkveža Oskara Kalpaka bataljona uzvaras pār pilsētu plīvoja sarkanbaltsarkanais karogs.

## Skolas direktoru meklēs konkursā

**No 5. februāra līdz 5. martam varēs pieteikties topošās Viļa Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas direktora amatam. Novada dome apstiprinājusi konkursa nolikumu.**

Vajadzīga atbilstoša izglītība un profesionālā kvalifikācija; valsts valodas un vienas svešvalodas zināšanas; piecu gadu pieredze pedagogijā (priekšrocība būs vismaz piecu gadu pieredze izglītības vadībā); skolas vīzija pieciem gadiem. Komisijā darbosies deputāti un trīs apvienojamo skolu pārstāvji. Konkurss būs trijās kārtās. Pēdējā kārtā ne vairāk kā trīs kandidāti sabiedrībai prezentēs skolas attīstību novada un valsts mērogā. Pēc saskaņošanas ar Izglītības un zinātnes ministriju lēmumu pieņems deputāti.

Pērn jūnijā dome nolēma, ka šogad 1. jūlijā darbu sāks V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskola, kas ietvers Alternatīvo sākumskolu, ģimnāziju un Kuldīgas pamatskolu. Tajā mācīsies skolēni no 1. līdz 12. klasei, būs arī pirmsskolas izglītība.

# Jauni amati pagastos un domē

Trīs pagastu pārvaldnieki, iestādes vadītāja, vēl viens jauns deputāts un vairāki komisiju locekļi ceturtdien apstiprināti Kuldīgas novada domes sēdē.

### OSE, ROZENFELDS, JASINSKIS

Par Snēpeles pagasta vadītāju uz trīs mēnešu pārbaudes laiku izraudzīts Raivis Jasinskis. Atkārtotajā konkursā, kurā pieteicās desmit cilvēku, bet sapulcē ar iedzīvotājiem tikās trīs, viņu par atbilstošāko atzinuši gan pagasta ļaudis, gan konkursa komisija un deputāti. Jau rakstīts, ka Snēpelē R.Jasinskis dzīvo tikai gadu, taču viņam ir idejas, kā dzīvi tur uzlabot. Viņš ir IT speciālists *Latvijas Valsts mežos*, bijis teritorijas plānotājs Kuldīgas attīstības aģentūrā. Latvijas Universitātē mācījies pedagogiju, Rīgas Tehniskajā universitātē (RTU) – vides inženierzinātņu un elektrotehnoloģiju datorvadību.

Kabilē pēc trīs mēnešu pārbaudes par vadītāju apstiprināta agrākā pārvaldes sekretāre Elīna Ose. Kā skaidro domē, īsā laikā viņa tikusi galā ar saimnieciskiem

uzdevumiem, pārplānojusi darbinieku pienākumus un kopā ar skolas vadību efektīvi organizējusi rotaļu grupas darbu. E.Ose Liepājas Universitātē studē sociālo darbu.

Līdzīgi Pelčos apstiprināts jau iepriekš izraudzītais Agris Rozenfelds. Jelgavas novadā viņš strādājis pašvaldības komunālajā uzņēmumā, vadot 54 darbinieku komandu. Darbs bijis saistīts arī ar ielu, ceļu un komunikāciju būvniecību un būvuzraudzību. RTU A.Rozenfelds studējis ceļu būvniecību, bet Latvijas Lauksaimniecības universitātē apgūst uzņēmējdarbības vadību.

Par jaunajiem pagastu vadītājiem deputāti balsoja aizklāti – ar biļeteniem. Par R.Jasinski un A.Rozenfeldu bija visi 12 klātesošie, par E.Osi – 11 (viena balss *pret*).

### STĀJAS IEPRIEKŠĒJO VIETĀ

Uz Seimu aizgājušā Arta Gustovska vietā no partijas *Kuldīgas novadam* par deputātu kļuvis Artis Šimpermanis, *Latvijas pasta* Kurzemes reģiona mārketinga vadītājs un *Rumbas kvarteta* mūziķis. Viņš darbosies attīstības komitejā. Bet šī saraksta deputātu Ivaru Eglīti, kurš nolika mandātu, jau decembrī aizstājis kokapstrādes uzņēmuma *Vēvers* līdzīpašnieks un agrākais deputāts Ģirts Vēvers, kurš strādās gan finanšu, gan attīstības komitejā.

Vecpilsētas vides komisijā A.Gustovska vietā turpmāk darbosies Jana Bergmane, kura kļuvusi arī par Kuldīgas aktīvās atpūtas centra vadītāju, kamēr A.Gustovskis strādās 12. Saeimā. Tūrisma komisijas vadību domē viņš pārtraucis.

Dina Poriņa

# Kopā ar pasaules labākajiem

„Sapnis par šīm sacensībām man bijis jau no paša sākuma,” saka kuldīdnieks, BMX riteņbraucējs Kristis Kaņuks, kurš nedēļas nogalē Tallinā startēs pasaules mēroga sacīkstēs *Simple Session*.

3. un 4. februārī arēnā *Saku* tajās piedalīsies pasaules labākie skeitborda un BMX frīstaila sportisti. Disciplinā *BMX Street*, kurai raksturīgi tehniski sarežģīti, virtuozī triki, kvalificējies arī Kristis.



Kuldīgas BMX riteņbraucējs Kristis Kaņuks gatavojas prestižajām pasaules mēroga sacensībām *Simple Session* Tallinā nedēļas nogalē.

### BMX frīstailā ir trīs disciplīnas:

- BMX Park, kurā brauc pa skeitparka rampām,
- BMX Street triki tiek rādīti uz ielas – kāpnēm, margām utt.,
- BMX Dirt izpilda lēcienus pa smilšu rampām.

Ar BMX viņš sācis nodarboties 2009. gadā: „Mācījies Vilgāles pamatskolā. Vienam puisim bija BMX ritenis, un es arī tādu gribēju. Vecāki tolaik domāja, ka tā ir mana kārtējā iegriba uz diviem mēnešiem, jo ilgi nevarēju saprast, kādu sporta veidu izvēlēties. Sākumā tiku pie sliktas velosipēda, bet, kad vecāki saprata, ka man tas tiešām iet pie sirds, dabūju labāku.

Pagājuši ir deviņi gadi, un beidzot esmu ticis uz *Simple Session*. Kvalificēties tām nebija viegli – mēģināju to paveikt trīs gadus. BMX frīstaila līmenis Latvijā nemitīgi aug, un konkurence ir liela. 2016. gada vasarā dienu pirms festivāla *Ghetto Games* Ventspilī salauzu celi, un tas liedza ar sportu nodarboties veselu gadu. Bet jau nākamā gada oktobrī spēju pierādīt, ka vietu šajās sacensībās esmu pelnījis.” Rīgas skeitparkā *Monsterparks* sezonas noslēguma sacīkstēs skeitparka sporta veidiem Kristis ieguva ceļazīmi uz Tallinu.

„Mans mērķis ir labi startēt, jo tā var sevi pierādīt un varbūt nonākt sponsoru redzeslokā. Sacentīšos ar pasaules labākajiem, centīšos iekļūt finālā. Uz Tallinu braukšu kopā ar ģimeni – tā mani ļoti atbalsta.” Kristis pašlaik strādā Rīgā: „Mans sapnis ir kļūt par profesionāli un pelnīt naudu ar BMX, nevis kādā darbavietā strādāt astoņas stundas.”

Lāsma Reimane  
Krista Kaņuka arhīva foto

## MEDIĶI INFORMĒ

### Kritieni, lūzumi, sasitumi

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

No 12. līdz 26. janvārim Kuldīgas, Alsungas un Skrundas novadā mediķi devušies uz 178 izsaukumiem. Uz slimnīcu aizvesti 94, no tiem četri bērni. Sešas sievietes un 18 vīrieši bijuši reibumā. Trīs krimināla rakstura notikumos Kuldīgā, Skrundā un Ēdolē cietušas divas sievietes un vīrietis. Divi bijuši reibumā.

Mēnesi vecs puisītis aizrijies, ēdot mammas pienu, – vecāki ļoti uztraukušies un izsaukuši ātro palīdzību. Mazulītis aizvests uz slimnīcu novērošanai. Trīs sievietes no 82 līdz 89 gadiem mediķus izsaukušas augsta asinsspiediena dēļ, divas nogādātas slimnīcā. Četras sievietes (60–94 gadi) pakritušas gan mājās, gan uz ielas – visas laužušas ciskas kaulu un ir slimnīcā. 46 gadus vecs vīrietis kritis uz grants ceļa, laužis apakšstilbu un pofti. Vīrietim (26) reibumā kāja aizķērusies istabā – viņš sasitis degunu un pārsitis galvu. Tas pats gadījies vīrietim (65), kurš pārsitis acs plakstiņu un nogādāts slimnīcā.

Pēc autoavārijas sievietei (41) konstatēti ķermeņa nobrāzumi, bet otra sieviete (21) ar virspusēju galvas ievainojumu nogādāta slimnīcā. Jaunietis (15) tāllēkšanā uzkritis uz rokas un salauzis apakšdelmu. Pusaudzis (13), krītot uz ledus, pārsitis uzaci. Četrgadīga meitenīte mājās metusi kūleni uz zrakstus stūra – ar galvas ievainojumu un aizdomām par smadzeņu satricinājumu nogādāta slimnīcā.

Uzklausīja Iveta Grīniņa

## NUMURA CITĀTS



„Pat pareizi sašķirotas elektroiekārtas rada kaitējumu dabai, jo tikai nelielu daļu izejmateriālu var izmantot atkārtoti. Tāpēc jaunu telefonu labāk pirkt tikai tad, kad vecais nolietojies tik ļoti, ka to vairs nevar salabot, nevis reizi gadā vai divos,” iesaka Alise Krūmiņa no biedrības *Homo ecos*.

## Baha ziedu terapija

9. februārī 18.00 Kuldīgas Mārtiņzālē, Pilsētas laukumā 4, bezmaksas semināru par Baha ziedu terapiju vadīs Laura Tidriķe, SIA *Ziedu enerģija* vadītāja, tulkotāja un grāmatu autore. Pēc

tam varēs iegādāties grāmatas un dziedinošās esences. Šī terapija ir pasaulē populāra pašpalīdzības metode. Pieteikties pa tālr. 67223364 vai 29646644, vai rāk: [ww.ziedu-enerģija.lv](http://ww.ziedu-enerģija.lv).

## Armēnijas kalni un latvieša dvēsele

Alsungas muzejā līdz februāra beigām apskatāma Sv. Miķeļa katoļu draudzes prāvesta Gata Mārta Bezdelīgas gleznu izstāde *Armēnijas un Latvijas ainavas*.

**1. februārī  
17.00**  
Alsungas  
muzejā –  
Gata Mārta  
Bezdelīgas  
dzejas un  
zīmējumu  
grāmatas  
*Mēs sēdējām  
divatā  
atvēršana.*



Laumas Migovičs arhīva foto

„Gleznās redzamas man mīļas vietas, kuras esmu apmeklējis Latvijā un Armēnijā. Man patīk uz tām raudzīties un arī citiem tās parādīt,” saka katoļu prāvests un mākslinieks Gatis Mārta Bezdelīga, kura darbi apskatāmi Alsungas muzejā.

Kā stāsta autors, darbi tapuši viņa dzīvesvietā – Alsungas mācītājmuižā: „Daudzas gleznoju pēc skicēm, ko biju uzmetis, piecas reizes ceļojot pa Armēniju. Man tā liekas ļoti interesanta zeme, jo ir tūristu neskarta, ar gleznainiem skatiem. Kalnos nav izveidoti tūristu celiņi ar norādēm, kur ir vai nav bīstami kāpt. Tā ir pilnīgi dabiska vide, kurā par drošību jādomā katram pašam. Arī cilvē-

ku dzīve nav tik ļoti pielīdzināta Eiropas standartiem. Mani Armēnija interesē vēl tādēļ, ka tā ir pirmā valsts, kas pieņēma kristīgo ticību, tāpēc baznīcas un kristīgā kultūra tur ir ļoti sena.

Gleznās redzami kalni. Tie nav ļoti augsti, bet latviešu dvēseli tas augstums un plašums ieliksma,” saka G.M.Bezdelīga.

Jolanta Hercenberga

# Ko darīt ar dzīvokļiem pagastos

Pašvaldības dzīvokļi Kuldīgas novada pagastos tiks vērtēti, lai saprastu, kā ar tiem tālāk rīkoties.

To darīs nekustamo īpašumu nodaļas un *Kuldīgas komunālo pakalpojumu* (KKP) speciālisti kopā ar pagastu vadītājiem. Tā sanāksmē viņus informēja domes dzīvokļu speciāliste Elīna Iljina.

„Tas jādara, lai mums par dzīvojamo fondu ir kopīgs redzējums, lai var saprast prioritātes un plānot naudas izlietojumu remontam. Skaidrs, ka laukos iedzīvotāju skaits samazinās. Jāsaprot, kurās mājās vērts naudu ieguldīt un kurās ne. Ir tādi pagasti, kuros dzīvokļu uzturēšanā darīts daudz, bet citos maz. Tagad, kad saimniecība nodota KKP, uzņēmumam ir ļoti lieli ieguldījumi un daudz darba, lai dzīvokļus un mājas sakārtotu kaut vai pēc ugunsdrošības prasībām. Remontam un citiem uzlabojumiem no īres fonda paliek maz naudas,” teica E.Iljina.

### PAR TUKŠAJIEM MAKSĀ

Problēmas laukos ir ar tukšajiem pašvaldības dzīvokļiem. Par tiem pašvaldība maksā lielu apsaimniekošanas naudu, piemēram, Rendas pagasta Ozolos ap-

1000 eiro mēnesī. Tur iemītnieki jau koncentrēti vienā mājā, bet arī tajā vēl ir tukši mājokļi. „Vēl varētu dzīvojamo fondu optimizēt Laidos un Gudniekos, iemītniekus pārceļot vienkopus. Bet jāsaprot, ka īrnieki nereti nav gatavi dzīvesvietu mainīt. Ja uz šo problēmu skatāmies ilgtermiņā, noteikti kaut ko var darīt. Pilsētā jau sen tā tiek darīts. Piemēram, ja kopīpašumā palicis viens pašvaldības dzīvoklis, mēs to nododam izsolei, un tālāk par to rūpējas cilvēks, kurš nopērk. Īrniekiem, ar kuriem noslēgts beztermiņa līgums, piedāvājam dzīvokli izpirkt. Arī

**„Laukos iedzīvotāju skaits mazinās. Jāsaprot, kurās mājās ir vērts naudu ieguldīt.”**

pagastu vadītāji var šādus īrniekus mudināt domāt par dzīvokļu izpirkšanu. Mūsu dzīvokļu saimniecība ir liela.”

pagastu vadītāji var šādus īrniekus mudināt domāt par dzīvokļu izpirkšanu. Mūsu dzīvokļu saimniecība ir liela.”

### IZSKATA KATRU GADĪJUMU

Pārvalžu vadītāji minēja gadījumus, kad tukšs dzīvoklis ir, bet vietējam cilvēkam, kurš vēlētos tur dzīvot, bez dzīvokļu komisijas lēmuma to nedrīkst dot. Savukārt komisija vadās pēc saistošajiem noteikumiem, kas stingri nosaka piešķiršanas kārti-

bu. Tā bijis Vārmē, kad ģimenei ar vairākiem bērniem dzīvokli iedot nevarēja. Pārvalžu vadītāji rosināja noteikumus mainīt.

E.Iljina uzsver, ka tādi bijuši tikai pāris gadījumi: „Neuzskatu, ka to dēļ jāmaina noteikumi. Atsevišķas situācijas var atrisināt arī citādi. Ja Vārmē divi dzīvokļi ir brīvi, tas nenozīmē, ka pēc mēneša tos neizīrēsim. Kad komisija saņem iesniegumu, tam līdzī nāk priekšvēsture, un mēs izskatām katru gadījumu. Konkrētajai ģimenei pēc atteikuma ieteicām doties uz sociālo dienestu. Nākamajā sēdē šo jautājumu mēs būtu izskatījuši vēlreiz, bet tad jau sociālais darbinieks būtu uzrakstījis savu rekomendāciju. Taču šie cilvēki pazuda un otrreiz iesniegumu neuzrakstīja. Pieņemot lēmumu, mums vajadzīgs pamatojums. Mēģinām palīdzēt, ja cilvēks ir ieinteresēts.”

E.Iljina lūdz pārvalžu vadītājus, sagatavojot lēmumu projektus, uzmanīgāk vērtēt, vai tie, kuri prasa dzīvokli vai pretendē uz sociālo mājokli, pēdējos piecos gados nav pārdevuši privātpašumu. Tāpat viņa lūdz piedalīties komisijas sēdēs, ja tiek izskatīts viņu pagasta iedzīvotāju iesniegums, jo parasti rodas daudz jautājumu.

Iveta Grīniņa



Homeopāte Ilze Ābele Padures pensionāriem stāsta, kā labu veselību uzturēt ar pašu plaukstu izstaroto enerģiju.

## Mācās domāt pozitīvi

Reizi mēnesī Padures pensionāri pulcējas pagasta pārvaldē, lai kopā ar Anitu Sāmieti veicinātu pozitīvo domāšanu.

Šāds pulciņš sācis darboties rudenī pēc tam, kad A.Sāmiete mainījusi darba vietu, no pagasta skolas dziedāšanas skolotājas amata aizejot strādāt medicīnā Kuldīgā. Līdz tam viņa vadīja pensionāru klubiņa *Virši* ansambli. Tagad tikties biežāk par reizi mēnesī neizdodas.

Jautāti, ko dara nodarbībās, seniori atbild, ka uzdzied, paviņģro, sarunājas. Skaidro *Viršu* dalībniece Daina Peskopa: „Anita sāka mācīties, viņai nebija mums tik daudz laika.

Pagastam gada beigās nebija naudas, ko viņai samaksāt, un decembra nodarbībai sametām paši. Bet šodien pie mums cieņojas homeopāte Ilze Ābele.”

A.Sāmiete piebilst: „Līdz šim tikām galā paši, bet šoreiz pieaicināju palīgā dakteri Ābeli, kura parādīs, kā paši ar rokām varam sev palīdzēt. Man ļoti patīk vadīt šīs nodarbības: visi dalībnieki ir kā sūklīši – uzsūc katru teikumu.”

Inguna Spulieniece  
Aivara Vētrāja foto

# Censoņos ienācis darbīgs cilvēks

„Esmu dzīvojusi dažādās vietās, bet te man patīk vislabāk,” tā saka Zinaida Rozenfelde. Viņa ir vārmeniece kopš jūlija, jo iegādājusies māju *Censoņi*, kurā savulaik bijuši gan dzīvokļi, gan veikali.

Šķiet, ka mājas nu dabūjušas nosaukumam atbilstošu saimnieci, jo Zinaida ir ļoti darbīga. Strādājusi par pārdevēju, saimniekojusi lauku mājās, slaukusi govīs, audzējusi austersēnes un paipalas, bet tagad ar aizrautību ada rakstainas šalles un darina adītas un tamborētas rotaļlietas. Tik meistarīgi, ka tās labprāt pērk ļaudis arī Ventspilī, Valkā un Rīgā.

## SILTI UN OMULĪGI

Ieejot *Censoņos*, atklājas silta, liela telpa, kurā dominē divas milzīgas Ķīnas rozes un citas pārziemināšanai ienestas puķes, uz galda kaudzēs grāmatas. Pēc pārceļšanās visas mantas savu īsto vietu vēl nav atradušas. Turpat gaišā vietā pie loga – adāmašina un lielas dzijas spoles, bet istabas otrā daļā – adīšanas un tamborēšanas darbnīca.

„Te ir forši, te esmu laimīga! Dēls Gatis piedāvāja te dzīvot. Vārmē nekad nebiju bijusi. Kad viņš mani te pirmo reizi atveda, māja iepatīkās. Remonts, protams, vēl vajadzīgs milzīgs. Māja ir liela. Ievilkām apkuri, no-mainījām durvis. Tagad ir ļoti silti. Pirms tam dzīvoju Priedainē daudzdzīvokļu mājā: istabā stāigāju desmit jakās, un vienalga bija auksti. Kad atbraucu šeit, vēl ilgi likās: „Ka tikai kādam netraucēju!” Cik patīkama sajūta, ka var darīt, ko grib! Varbūt arī kāds no bērniem te gribēs nākt dzīvot.”

## SEŠI BĒRNI, 12 MAZBĒRNI

Zinaida uzaudzinājusi sešus bērnus, viņai ir 12 mazbērni un pat viens mazmazbērniņš. Visi dzīvo Latvijā. Meita Zane un dēls Didzis – Valkā, bet strādā Valgā. Jaunākais dēls Māris dzīvo Valmierā, beidzis Mūzikas akadēmiju, strādā par skolotāju. Anda Rīgā strādā tūrisma. Gatis ir uzņēmējs Kuldīgā, bet meita



„Varu iejusties jebkuros apstākļos, un tas, pie kā ķeros, parasti man ļoti patīk,” saka Zinaida Rozenfelde, kurai rokdarbi ir gan vaļasprieks, gan iztikas avots.

Trešo gadu novembris un decembris Zinaidai paiet, adot rakstainās šalles. Ieguldītā laika un materiāla ziņā tās atmaksājas vislabāk.

astoņiem sāku nodarboties ar lelītēm. Tās ļoti labi aizgāja. Sāku piedāvāt veikalā Valkā, kur tās labprāt pirka. Kad atnācu uz Kuldīgu, meita mudināja aizbraukt uz Ventspils Amatu māju. Tur manas lelles ir arī tagad. Pirms diviem gadiem sāku braukt uz *Burdas* salona kursiem Rīgā, kur mācīja mašīnādīšanu. Meita Anda tajā laikā strādāja Dānijā, viņa aizdeva naudu šai mašīnai. Izgāju divu līmeņu kursus un sāku adīt.

Man ļoti vajadzīga radošā brīvība. Ja cilvēks vēlas kaut ko pasūtīt, viņš varbūt izdomājis pavisam ko citu, nekā es iedomājos un īstenoju. Labāk daru no brīvas gribas to, kas man patīk. Tā ir labāk, jo tad cilvēks uzreiz redz lietu – vai nu iepatīkas un viņš to nopērk, vai arī ne. Man patīk piedāvāt gatavu darinājumu.”

## PELES UN LELLES

Kur tiek ņemti jauni raksti un jaunās ierosmes? „Kaut ko paskatos internetā, bet ideju man pilna galva – drīzāk pietrūkst laika. Pagājušajā gadā uzadīju 70 peles. Anda teica, ka man jāada peles vien – tik liels pēc tām pieprasījums! Rīgā ļoti labi iet tautiskās lelles. Mēģinu piemeklēt autentiskus novadu tērpus. Ļoti labi pērk lelli Nīcas tērpā ar sarkanajiem brunčiem un pelēko ņieburu.”

Baiba strādā par pārdevēju. Vecākajam mazbērnam jau 23 gadi, mācās Mākslas akadēmijā, bet jaunākajam – trīs gadi.

## PIE KĀ ĶERAS, TAJĀ IEDZIĻINĀS

„Visu es daru ar lielu patīkšanu un daudz,” viņa smejas un atceras laiku Ēdoles *Pūjalgos*. Tas bijis saimniekošanas laiks ar lopiem un lielu dārzu: „Citiem zemes bija pāris dobēs, man – 0,3 hektāri. Kartupeļi, austersēnes, paipalas. Varu iejusties jebkuros apstākļos, un tas, pie kā ķeros, man parasti ļoti patīk, es arī pamatīgi iedziļinos. Man ļoti patīka sēt, ravēt un brīnīties, ka tur kaut kas izaug. Kad audzēju austersēnes, izstudēju daudz literatūras par nozari. Ja bija zemeņu lauks, meklēju zināšanas grāmatās. Ja auga tomāti, tad trīs lielas siltumnīcas. Vēl šuvu. Kolhoza laikā lielās balles bija viena pēc otras – sievietēm vajadzēja jaunas kleitas.

Diemžēl *Pūjalgu* nopirkt nevarēju,



Lellītes meistarei sagādā vislielāko prieku. Lellēm ir mežģiņu rakstā smalki izadītas zeķītes un konkrēta novada tautas tērps.

bija jāaiziet. Ēdolē arī darba nebija. Ienākumu tik, cik ar lopiem var nopelnīt. Sapratu, ka kaut kas nav lāgā: nododu cūku un esmu zaudētājos, pat neskaitot izbarotos kartupeļus, vēl piemaksāju, lai tās cūkas izaug. Ieraudzīju avīzē sludinājumu, ka Smiltenes pusē meklē slaucējas, un tā nonācu Vidzemē. Gadu slaucu govīs, tad Valkā dabūju darbu veikalā, tad ēdnīcā... Man tur patīka, bet vienalga – kā tiku līdz Rīgai, tā asaru plūdi: „Ko esmu izdarījusi? Kur vispār braucu?” Rīga šķita kā tāda robežšķirtne. Pēc ilgiem gadiem Vidzemē nolēmu atgriezties, jo mamma Ventspilī bija palikusi viena. Bet pēc visām vietām, kurās esmu dzīvojusi, Vārmē tomēr patīk vislabāk.”

## VAJADZĪGA RADOŠĀ BRĪVĪBA

Pēc profesijas Zinaida ir pārdevēja – nostrādājusi ap 20 gadiem, bet šūšana vienmēr bijis vaļasprieks. „Man to iemācīja krustmāte, viņa bija šuvēja. Pirms 25 gadiem sāku adīt, bet pirms kādiem

## Visu dara ar aizrautību

Arī Vārme ir viens no Kuldīgas novada pagastiem, kurā turpinās pērnā gada beigās sākta bezmaksas vingrošana. Tā ir daļa no projekta par veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu pieejamības uzlabošanu.

Nodarbības Vārmē un arī Kabilē vada aerobikas trenere un pagasta sporta organizatore Ilze Druvaskalna.

## DAŽĀDAI SLODZEI

„Kabilē vingrot nāk tikai dāmas, bet šeit ir arī vīriešu grupa – nāk

četri pieci vīrieši,” stāsta Ilze. „Sākām ar zemas intensitātes vingrojumiem, turpinām ar vidēju slodzi, bet reizēm izvēlos augstas intensitātes nodarbību, lai nav garlaicīgi. Cenšos dažādot, lai ir aizraujoši.”

Sākotnēji nodarbības bija paredzētas tam, lai icinātos cilvēkus, kuri sportu un vingrošanu pavisam atstājuši novārtā. Pāris tādu arī atnākuši, bet pēc divām trim reizēm atkal pazuduši. Šo iespēju izmanto arī tādi cilvēki, kuri mājās nodarbojušies paši un tagad grib vingrot trenera vadībā.

## AIZSTĀVĒS PAGASTA VĀRDU

„Vārmes sportiskākie puīši ir florbola komandā. Jau kuru gadu viņiem ir regulāri treniņi un spēles. Drīz beigsies regulārais čempionāts. Pēdējās spēlēs izšķirsies, vai piedalīsimies izslēgšanas cīņās. Esam 4. vietā, bet punktu skaits mums tāds pats kā vēl vienai komandai.

Kādreiz varējām piedalīties futbola čempionātā, tagad vairs ne, jo pietrūkst jaunās maiņas. Bet novada ziemas spēlēs 10. februārī pagastu pārstāvēsim godam –

brauks ap 30 dalībnieku. Piedalīsimies vieglatlētikā, šahā, galda tenisā, zolitē un varbūt arī svira bumbu celšanā.

Otrdienās un ceturtdienās sporta zālē notiek vingrošana, reizi nedēļā te trenēties brauc Kabiles futbolisti. Viņiem reizēm pievienojas kāds mūsējais. Nāk arī galda tenisisti. Notiek florbola treniņi, florbola pulciņš, skolas sporta stundas, bet trešdienās var nākt jebkurš.”

Iveta Grīniņa  
Aivara Vētrāja foto



„Aktīvākie vārmenieki izmanto visas pagastā piedāvātās brīvā laika pavadīšanas iespējas,” priecājas sporta organizatore Ilze Druvaskalna.

# Vai mūs ietekmē starojums?



Elektroierīces kļuvušas par daļu no mūsu ikdienas. Bet vai un kā tās ietekmē veselību un vidi, skaidro speciālisti.

## Zinātne

### Veselībai tas nekaitējo

„Ikdienas tehnikas radītā starojuma intensitāte ir būtiski zemāka par to līmeni, kas tiek saistīts ar jebkādam veselības problēmām,” uzsver pētnieks Kristaps Bergfelds.



**Kristaps Bergfelds,** Latvijas Universitātes Vides un tehnoloģisko procesu matemātiskās modeļēšanas laboratorijas pētnieks

„*Sabiedrības neziņa tiek ļaunprātīgi izmantota, baidot ar mistisku, nepierādītu tehnoloģijas kaitīgumu, lai reklamētu starojuma attīrīšanas vitamīnus un citas muļķības.*”

### PĒTĪJUMI NEAPSTIPRINA

K. Bergfelds skaidro: „Elektromagnētiskais starojums sastopams dažādos veidos. Radioviļņi, siltuma starojums, redzamā gaisma, rentgena stari – tās visas ir elektromagnētisko viļņu izpausmes. Tās atšķiras tikai ar viļņa garumu. Var plaši diskutēt par katra starojuma izpausmēm dabā un tehnikā. Elektromagnētiskie lauki ir visapkārt – tas tiesa. Mums visapkārt dažādas iekārtas izmanto elektromagnētisko starojumu: mobilie telefoni, bezvadu internets, radio un televīzijas apraide utt. Taču visi šie starojuma avoti ir vāji, un cilvēka veselību neietekmē. Par šo tematu ir veikti un tiek turpināti daudzi pētījumi, bet neviens neapstiprina, ka starojuma avotu klātbūtne jebkādi pasliktinātu veselību.”

### INTENSITĀTE MAZINĀS

„No ikdienas iekārtu starojuma nav nepieciešams izsargāties – tas ir nekaitīgs. Vienīgi cilvēki, kuriem par to būtu jāuztraucas, ir personāls, kas apkalpo lieljaudas radio antenas. Esot ļoti tuvu (dažus metrus) šīm jaudīgajām iekārtām, var pat gūt apdegumus,” uzsver K. Bergfelds. Ja nerāpjas radio apraides torņos un ievēro darba drošību, ne no kā nav jābaidās.

Nevar apgalvot, ka ikdienas elektromagnētiskā starojuma intensitāte paaugstinās – tieši otrādi. „Iekārtas, kas darbībā izmanto šo starojumu, tik tiešām sastopamas arvien biežāk. Taču, uzlabojoties uztvērēju kvalitātei, var strādāt ar mazākas intensitātes raidītājiem, un kopējais starojuma fons laika gaitā varētu pat samazināties. Kā tehnoloģiju attīstībā starojuma intensitāte mainās, par to varētu interesēties sīkāk.”

- **Radioviļņi**
- **Siltuma starojums**
- **Redzamā gaisma**
- **Rentgena stari**

Tās visas ir elektromagnētisko viļņu izpausmes. Atšķiras tikai viļņa garums.

## Veselība

### Jāizvērtē katrā situācija

Par starojumu medicinā stāsta SIA Vizuālā diagnostika Kuldīgas filiāles radiologi diagnosti Inese un Andris Laganovski.



Katram rentgena un datortomogrāfijas izmeklējumam jābūt pamatotam, uzsver mediķi.

### CIK IERAUGA UN UZZINA

I. Laganovska skaidro: „Attēlu iegūšanas veidi ir dažādi. Visnenākais ir rentgenoloģiskais izmeklējums. Tas saistīts ar rentgena starojumu, un savulaik tā bija revolūcija, kad rentgena stari tika atklāti un varēja iegūt cilvēka orgānu vai organisma daļas rentgenoloģisku attēlojumu.

Pēc tam attīstījās datortomogrāfija, kas arī ir rentgenoloģisks izmeklējums un saistīts ar starojumu. Šī izmeklējuma laikā pacients saņem lielāku starojumu, bet ārsts iegūst daudz lielāku informāciju, salīdzinot ar rentgena attēlu. Piemēram, izmeklējot krūškurvja orgānus ar datortomogrāfu, var redzēt gan kaulus, gan mīksto audus, respektīvi, visus krūšu kurvja orgānus. Turpretī rentgenoloģiskajā izmeklējumā diferencējam kaulus, sirds ēnu un plaušu asinsvadu zīmējumu, bet sīkus audzējus un metastāzes rentgena attēlā neredz.

Tikai ārsts var izlemt, kurš attēlu diagnostikas izmeklējums pacientam nepieciešams. Tāpat – vai vajadzīgs izmeklējums ar kontrastvielu. Ar to informācijas ir vairāk, bet pacients saņem lielāku starojumu.”

Ar jonizējošo starojumu nav saistīti ultraskaņas un magnētiskās rezonanses izmeklējumi. „Tur ir ultrašviļņi un radioviļņi, bet nekāda kaitējuma no tiem nav,” piebilst A. Laganovskis.

### TRŪKST ZINĀŠANU

„Cilvēki, šajā jomā neorientējoties, nonāk galējībās: paši nevajadzīgi pieprasa izmeklējumus vai arī no tiem atsakās. To derētu atcerēties ikvienam – tik specifiskas lietas vajadzētu atstāt ārsta ziņā. Īpaša kategorija ir mazu bērnu vecāki, kuri uzskata, ka ārsts nedara pietiekami, un pieprasa rentģenu nevajadzīgi. Tā viņi neapzinoties savu bērnu pakļauj starojumam. Tikai ārsts var izvērtēt to, vai starojums, ko pacients saņems, ir tā vērts diagnostiskos nolūkos. Te nav runas par neatliekamiem stāvokļiem, par traumām, kad cilvēks jāglābj.

Tāpat nenovērtēti un neizmantoti izmeklējumi ir mamogrāfija. Tas ir valsts finansēts pakalpojums sievietēm no 50 gadiem agrīnai vēža diagnostikai. Tajā starojums ir niecīgs, bet informācija liela. Sievietes bieži no šī izmeklējuma atsakās un izvēlas ultrasonogrāfiju. Bet gribu atgādināt, ka ir tādas vēža formas, kuras ar ultrasonogrāfiju nav diagnosticējamas,” uzsver I. Laganovska.

### NO PACIENTA PAR KLIENTU

„Ārstiem trūkst informācijas par izmeklējumiem, kādi pacientiem bijuši iepriekš, un to rezultātiem. Tagad ir modē apstaigāt visas iestādes un izmeklēt sevi krustu šķērsu. Atnāk cilvēks, un mums ir nojaušma, ka kaut kas ir darīts, bet nav izmeklējumu rezultātu. Mums

viss jāsāk no sākuma, un nonākam pie tā, ka negribot esam spiesti kaut ko darīt vēlreiz, lai saprastu, kas ar cilvēku notiek. Ja valstī būtu vienota datubāze, kurā ārstniecības nolūkos varētu izvērtēt, kādas manipulācijas pacientam veiktas, tad atkrīstu nevajadzīgi izmeklējumi un lieka apstarošana,” skaidro I. Laganovska.

A. Laganovskis turpina: „Mūsu skolotāji mācījuši, ka radioloģisks izmeklējums sākas ar iepriekšējo apskatu. Tad varam mērķtiecīgi noteikt tālāko rīcību. Diemžēl maksas medicinā vairs nav pacientu, bet ir klienti, kuri bieži diktē savus noteikumus. Kādreiz jebkurš radioloģisks izmeklējums ar jonizējošo starojumu notika vienīgi ar radiologa akceptu, tagad tā vairs nenotiek. Tagad internetā var iegūt ļoti vispārēju un bieži vien nepareizu informāciju, un cilvēki lepmi no pārliecināti pieprasa izmeklējumus.”

Radiologs uzsver, ka līdzīgas metodes, kurā šī starojuma nav, ir magnētiskā rezonanse un ultraskaņa. Arī ultrasonogrāfijas iekārtas ir progresējušas, un attēli nav salīdzināmi ar tiem, kādi bija pirms 20 gadiem.

### ĀTRĀK UN MAZĀK

I. Laganovska uzsver: „Medicinā starojums ir un izvairīties nevar, bet izmeklējumi pa labi un pa kreisi nav vajadzīgi. Sabiedrības un ārstu prasības ir augušas – ar rentgenogrammām vien tālu vairs netiekam. Pateicoties mūsdienīgu iekārtu

„Ar jaudīgāku iekārtu informāciju iegūstam ātrāk, līdz ar to starojumu cilvēks saņem mazāk.”

izšķirtspējai, varam atbildēt uz jautājumiem, uz kuriem pirms desmit gadiem nevarējām.”

Radioloģe stāsta, ka aparatūras ražotāji ar katru jaunu iekārtu cenšas starojuma devu mazināt. „Ar jaudīgāku iekārtu informāciju iegūstam ātrāk, līdz ar to starojumu cilvēks saņem mazāk. Katram individuāli aparatūra aprēķina saņemto staru devu. Tā atkarīga no audu blīvuma un svara. Daudz jutīgāki pret starojumu ir bērni, un tad jāizvērtē katrā vismazākā izmeklējuma nepieciešamība. Ir pierādīts, ka tiem bērniem, kuriem biežāk bijuši rentģena izmeklējumi, onkoloģisko saslimšanu risks tomēr ir lielāks.”

### BIEŽĀ APSTAROŠANA KAITĒ

Ja vajag izmeklējumu mugurkaulam, nevajadzētu tai pašā reizē izmeklēt gan kaklu, gan krūšus, gan jostas daļu. Tās ir sešas projekcijas, un vienā dienā tas ir par daudz. A. Laganovskis skaidro: „Pieaugoši radioloģijas izmeklējumi nodara kaitējumu. Ar gadiem to skaitis pieaug, un tā nav tikai Latvijas, bet visas pasaules problēma. Statistiski pierādīts, ka biežāk apstaroto cilvēku skar onkoloģiska saslimšana. Bet tas attiecas uz ļoti biežiem izmeklējumiem.”

I. Laganovska piebilst: „Medicinā nekas nav akmenī iecirsts – darām tā un ne citādi. Ārstam katrā gadījumā jāizdomā, ko un cik vajag. Mums jāstrādā tā, lai pacients saņemtu mazāk starojumu.”

## Vide

### Ražotāji peļņas dēļ pārlicina pircējus

„Nopērkot kārtējo telefonu, mēs ar savu naudu atbalstām dabai un cilvēkiem kaitīgu procesu,” uzskata biedrības Homo ecos projektu vadītāja Alise Krūmiņa.

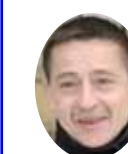
Informēt sabiedrību par elektroierīču ražošanas un izmešanas postojām sekām – tāds pērns bija Homo ecos nolūks projektā *Informatīva un izglītojoša sociālā akcija par elektroierīču patēriņa ietekmes uz vidi samazināšanu.*

A. Krūmiņa stāsta: „Dzīve vairs nav iedomājama bez sadzīves tehnikas, vēl jo vairāk – bez mobilajiem telefoniem un datoriem. Ierīču ražotāji peļņas nolūkā ar dažādiem līdzekļiem diezgan veiksmīgi pārlicina patērētājus, ka telefoni un datori jāmaina bieži (reizi gadā vai divos). Nereti lasām ziņas, ka ražotāji precēs radījuši plānoto novecošanu. Tas nozīmē, ka ierīces mūžs tīsuprāt saīsināts, dažkārt aptuveni līdz brīdim, kad ražotājs nāk klajā ar jaunu modeli. Citos gadījumos ierīces padarītas ļoti sarežģītas vai pat nav iespējams

tās salabot, tā panākot, ka lētāk un ērtāk ir nopirkt jaunu.” Projektā noskaidrots, ka videi elektroierīču ražošanas nodara lielu kaitējumu. Tiek izmantoti smagie metāli un citas kaitīgas vielas, kas nonāk pazemes ūdeņos, strauji izplatās, saglabājas tur ļoti ilgi, kā arī nokļūst barības ķēdē, izraisot smagas veselības problēmas. „Pēc tam, kad ierīces mums vairs nav vajadzīgas, tās jānodod pārstrādei. Tomēr pat pareizi sašķirotas elektroiekārtas rada lielu kaitējumu, jo tikai nelielu daļu izejmateriālu var izmantot atkārtoti. Daļa elektronikas atkritumu nonāk attīstības valstīs, kur cilvēki ar primitīvām, veselībai un videi ļoti kaitīgām metodēm no tiem atgūst vērtīgos materiālus,” skaidro A. Krūmiņa. „Tāpēc katru reizi, kad paņemam rokās telefonu, jācenšas atcerēties, ko tas patiesībā nozīmē. Varbūt ielikt to maciņā, lai tā mūžu paildzinātu. Varbūt jaunu pirkt tikai tad, kad vecais noliecējies tik ļoti, ka to vairs nevar salabot, nevis reizi gadā vai divos.”

## Viedokļi

### Vai esat aizdomājies par elektromagnētisko starojumu savā ikdienā?



**Jānis Ruņinieks,** tālbraucējs: – Telefonu izmantoju ļoti reti. Tas parasti stāv blakus, un neesmu aizdomājies, cik kaitīgs tas ir. Arī tagad telefons ir ir blakus, jo tā ir mūsu



**Sigita Apale,** datu ievades operatore: – Esmu par to aizdomājusies. Zinu, ka nevajadzētu telefonu izmantot kā modinātāju, tomēr lietoju. Es domāju, ka cilvēkam tas kaitē. Esmu ļoti taupīga, tāpēc elektroierīces bieži nemainu, bet, cik zinu, tad elektroierīces savāc atkritumu savācēji. Neesmu par to daudz domājusi.



**Dāvis Ozoliņš,** students: – Nedrīkst telefonu likt krūšu kabatā, jo starojums ir kaitīgs. Dzirdēts arī, ka telefoni mēdz uzsprāgt, īpaši iPhone. Tagad telefoni vienmēr ir blakus, jo tā ir mūsu



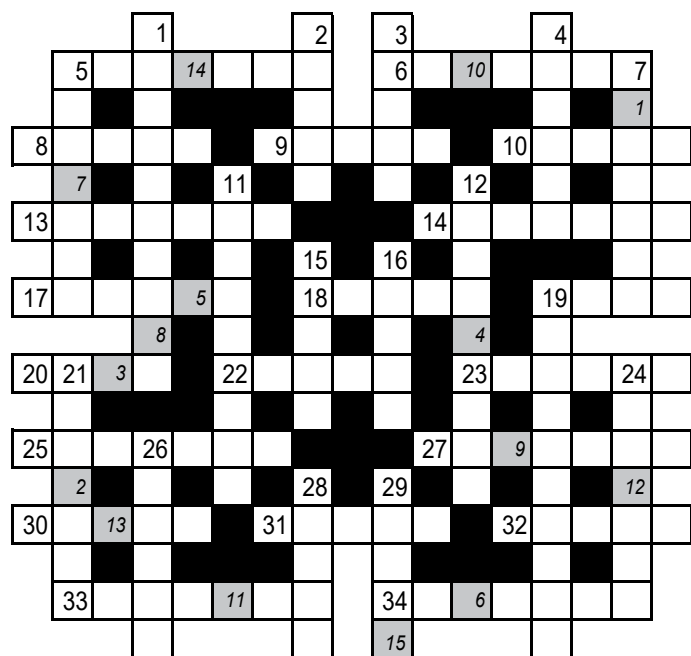
**Elīna Klepere,** studente: – Zinu, ka istabā nevajadzētu turēt pārāk daudz elektrotehnikas, kā rūteri, televizoru, datoru utt. Es bieži vien šīs ierīces izrauju no kontakta, īpaši naktī. Viss, kas netiek lietots, stāv pagrabā. Domāju, ka cilvēkiem vajadzētu vairāk informācijas par to, kur nodot vecās preces.

Lāsma Reimane, autore un Aivara Vētrāja foto

Materiāls tapis Latvijas valsts budžeta finansētā mērķprogrammā *Reģionālo un vietējo mediju atbalsta programma.*



**KRUSTVĀRDU MĪKLA**



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

**Veidojusi Arnita Dobeļe.**  
**Risinājumu gaidām līdz 31. janvārim.**

**Horizontāli:** 5. Astronomijā – leņķis starp meridiāna plakni un vertikālo plakni, kas iet caur debess spīdekli. 6. Stipra sprāgstviela – dzeltena, cieta kristāliska viela. 8. Apdzīvota vieta Priekules novadā. 9. Ilggadējās Latvijas Nacionālā teātra aktrises (1930–2000) vārds. 10. Mazākā patstāvīgā strukturāli semantiskā valodas pamatvienība, kas apzīmē kādu priekšmetu, parādību, norisi, pazīmi, attiecības starp tiem. 13. Asteru dzimtas augs ar nevīstošiem ziediem. 14. Ieraudzīt, saskatīt, redzēt to, kas nedaudz aplēpts. 17. Pastilas paveids, kas ir putu veida struktūras konditorejas izstrādājums. 18. Darbarīks caurumu izdurušanai – smails, adai līdzīgs, spalā iestiprināts metāla stienītis. 19. Līksmi dejojot. 20. Ūdens pilieni, kas nosētas uz augiem, kondensējoties gaisa mitrumam. 22. Šaha vai dambretes uzdevums, kurā zināmā pozīcijā un ar iepriekš noteiktu gājienu skaitu jāuzvar vai jāpanāk neizšķirts. 23. Jauns, ataudzis mežs. 25. Radīt jaunrades, daiļrades ceļā; sarakstīt; sadomāt. 27. Sengrieķu eposs. 30. Liela caurceļotāja jūras zivs ar dzeltenīgi sārtu gaļu. 31. Labības noliktava, celtnē dažādu mantu glabāšanai. 32. Ozola augļi. 33. Savienība, apvienība uz līgumsaistību pamata. 34. Tāds, kura virsmai nav pacēluma, izliekuma.

**Vertikāli:** 1. Telpa, celtnē ar caurspīdīgu jumtu un sienām kultūraugu audzēšanai mākslīgi paaugstinātā temperatūrā. 2. Pilsēta Vācijā. 3. Ierīce transportlīdzekļa vadīšanai. 4. Strinkšķināms stīgu instruments ar sešām vai septiņām stīgām. 5. Vispārēja pārbaude. 7. Viss, kas saistās ar cilvēka dzīvi sabiedrībā ārpus ražošanas un sabiedriski politiskās darbības. 11. Medicīnā – padarīt nejutīgu. 12. Bioloģijā – audi, kas atbalsta un savieno savā starpā segaudus, muskuļaudus un nervu audus. 15. Spiežot maisīt, jaukt ar rokām. 16. Garām, neskarot, neietekmējot. 19. Šausmīgas, briesmīgas. 21. Viens no ASV štatiem. 24. Figūras, kauliņa pārvietošana spēlē, piem., šahā, dambretē. 26. Šķidra garšviela. 28. Celt (stāvus, taisni, uz augšu). 29. Šaujamerocis, ko veido loks un laide ar spalvu.

**Pareizā atbilde: TAKAMIMUSUBI** (varena dievība, viens no pieciem pirmatnējiem nepāra dieviem japāņu mitoloģijā).

**ATBILDES. Horizontāli:** 7. Pīlādzis. 9. Romānika. 10. Ieva. 11. Līnis. 12. Burvis. 13. Sēna. 15. Pēlis. 16. Seims. 19. Rembate. 20. Aerosols. 22. Degaukla. 24. Pinčers. 25. Istra. 27. Liesa. 28. Daka. 32. Skaida. 33. Īmirs. 34. Lēbe. 35. Aktieris. 36. Atradums. **Vertikāli:** 1. Sīvers. 2. Māja. 3. Ozols. 4. Amēba. 5. Inerce. 6. Skriemelis. 8. Sintēze. 9. Rustika. 14. Nimfa. 17. Lauks. 18. Krons. 19. Riekstkoks. 21. Siena. 23. Anilīns. 24. Pastila. 26. Reinis. 29. Albums. 30. Maori. 31. Asari. 34. Lode.

**Pareizi atbildējuši:** Vizma Dzalba, Vilnis Bēniņš, Bruno Mekšs, Gunta Vāciete, Helēna Remerte.

Atminējumu, izgrieztu no laikraksta (ne kopētu), sūtiet uz redakciju *Krustvārdu mīklu konkursam, Kurzemnieks*, 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai iemetiet redakcijas vēstuļu kastītē!

**MANS MĀJDZĪVNIIEKS**

**Mazmeitas kāzu dāvana**



Lai gan bruņurupucis izskatās tūlīgs, tas tomēr ir nadzīgs – ātri skrien un ar asajiem zobiem vai nagiem var pat nopietni savainot.

Kad Priedaines iedzīvotājai Olitai Timošenkovai mazmeita Zane neilgi pirms savām kāzām pajautājusi, kādi bruņurupuči viņai patīk, vecmāmiņa, neko ļaunu nedomādama, atbildējusi, ka sauszemes.

Laulību saviesīgā daļa notikusi ģimenes mājā. Pēkšņi jaunlaulātie un puse viesu pazuduši – atgriezusi ar palielu akvāriju un bruņurupucieni Čipu tajā. Tā esot dāvana vecmāmiņai mazmeitas kāzu dienā.

**SESTO GADU**

Tā Olitas kundze piekto gadu rūpējās par *bruņoto* mājdzīvnieku, kas tomēr ir ūdens, nevis sauszemes rāpulis, kā viņa bija iedomājusies. Saimniece internetā lasījusi, ka lielu atšķirību neesot. Galvenā ir tā, ka Čipas cilts radnieki lielāko daļu laika pavada ūdenī. Taču arī tiem periodiski jāizkāpj padzīvoties uz sauszemes, un ne tikai tāpēc, lai saimniece iztīrītu akvāriju – terāriju. Vēl no sauszemniekiem tie atšķiras ar čaumalas raksta krāsu daudzveidību un īpašām atzīmēm galvas sānos – sarkaniem vai dzelteniem plankumiem. Par mūžu ir dažādas prognozes: no 100 līdz 300 gadiem. Čipai tagad ir 12.

**MIERĪGS UN NADZĪGS**

Čipa atbilst bruņurupuča raksturojumam gan vizuāli, gan pēc rakstura. „Ārēji mierīga, bet sazin ko tai savā mazajā galviņā domā,” tā saimniece. „Uzpasē, kad es no rītiem pamostos, jo tad pirmais darbs ir viņu pabarot. Dodu speciālo barību – tādas mazas garnelītes. Padārga gan tā bundža. Viņai garšo gurķi. Akvārijā nedarbus nav sastrādājusi. Vienīgi vajadzēja galdināt jeb tera-

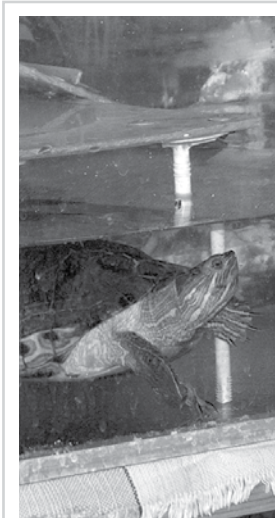
sei kājas nozāgēt, lai nav tik augstu un nevar izrāpties laukā. Diezgan ilgi uz sauszemes var izdzīvot bez ūdens. Taču tad nemāk sameklēt barību. Un jāskatās, ka nepazūd. Šķiet, tāds mierīgs, tūlīgs dzīvnieciņš, bet, kad sāk skriet, tad var sasniegt lielu ātrumu. Citreiz paslēpjas tā, ka nevar atrast, bet par laimi tas noticis istabā. Reiz aizrāpoja spraugā aiz dīvāna. Apsolīju eiro tam, kurš atradīs. Atrada arī. Esam veduši laukā, un tad jāskrien līdzi.”

**AR EKSOŠIKU NEAIZRĀVĀS**

Olitai ir vēl citi, ne tik eksotiski mājdzīvnieki: trīs kaķi un suns. Lielu interesi par Čipas ienākšanu saimē tie neesot izrādījuši. Kaķi vispār par tādu rupuci neliekoties ne zinīs. Vienīgi suns, kad ienāk istabā un ūdens dzīvnieks nolikts uz grīdas, tad paskraida līdzi. Savukārt Zanes meitiņa vēl maza, nav pat gadiņš. Tikai tagad sākusī pievērst uzmanību kustomim akvārijā aiz stikla.

Bruņurupuči reizēm mēdzot būt diezgan skaļi: kad sāk pērties ar asajām bruņām gar malām, skanot visa māja. „Mums ģimenē vienmēr bijuši ierastie dzīvnieki, pat saimniecība ar lopiņiem,” piebilst saimniece. „Vīram visi tie kustoņi patika. Gotiņa, cūciņas – ne tikai tamdēļ, lai būtu piens un gaļa, bet vairāk tās ņemšanās dēļ. Ar eksotiku gan neaizrāvāmies.”

**Dainas Tāfelbergas teksts un foto**



**OLITAS SECINĀJUMI**

- Par bruņurupuci jā rūpējās kā par ikvienu mājdzīvnieku.
- Tas var ilgi dzīvot viens – tādu uzmanību kā suns neprasa, taču regulāri un pareizi jābaro, reizi nedēļā jātīra akvārijs.
- Tiem, kuri vēlas iegādāties, jā rēķinās ar izdevumiem par speciālo barību, kā arī elektrības patēriņu, jo ūdens jāfiltrē un jā uztur 24-26 grādu temperatūrā.
- Bruņurupucis var ilgi zem ūdens dzīvot bez elpas. Vai arī daudzies. Tad varot skatīties uz to un iegūt sev mieru.

**KULDĪGAS BIBLIOTĒKĀ**

**Okupācijas stagnācijas zenītā**

Kuldīgas bibliotēkā pieejams rakstnieces Kristīnes Ulbergas vēsturiskais romāns *Tur*. Tā darbība notiek 80. gadu Latvijā, kad gaisā jaušamas pārmaiņas, bet padomju režīms joprojām strādā pret cilvēkiem un viņu iespējām. Ir aizliegts pulcēties un darīt to, kas sirdij tuvs, bet neatbilst padomju ideoloģijai. Romāns vēsta par teritoriju, kurā 80. gados – okupācijas stagnācijas zenītā – varēja uzturēties ikviens. Grāmata nerotaļājas ar laikmeta ainiņām un butaforiju, bet ietiecas cilvēka būtībā.



**BĒRNU MĪKLAS**

Tās ir gandrīz katrā mājā, tās ir ļoti stipras. | Kas ir liels un pelēks, kam ir 16 riteņi? | Patīk likt iekšā, nepatīk ņemt ārā. | To lieto gandrīz visās lauku mājās, tas atnes nāvi.



## VĒSTURE

# Nīkrāce cauri gadsimtiem

## SAŠAUJ LEĢIONĀRU

Pirmais ieceltais Nīkrāces pagasta izpildu komitejas priekšsēdētājs pēc kapitulācijas bija nīkrācnieks Ernests Valgums un pirmais izpildu komitejas sekretārs – Jaunams, kurš bijis reti spējīgs un izdarīgs darbinieks.

Pēc E. Valguma izpildu komitejas priekšsēdētājs bija Miķelis Peteris, bet no 1945. gada jūlija – Indriķis Anhalts. Sāka strādāt milicijas pilnvarotais Pēteris Kigitovičs. Viņam bija palīgi – bruņoti *istrebiteļi* (iznīcinātāji) Voldemārs Frīdbergs, Aleksejs Jegorovs, Rihards Egļītis, Rūdis Renkaitis u.c. Leģionārs Valdis Šteinbergs no kara rakstījis mātei, lai pasveicinot Nīkrāces draugus un komunistus. Pēdējos viņš ieradīšoties drīz apšaut.

Kādu pievakari pēc kapitulācijas V.Šteinbergs kopā ar diviem apbruņotiem biedriem ieradīšoties Nīkrācē. Viņi gājuši izpildu komitejas virzienā. Taču viņus pamanīja *istrebiteļi* A.Jegorovs, divi Kriša Spāga dēli, Voldemārs Frīdbergs, Vilmaņa dēls, milicijas pilnvarotais P.Kigitovičs un partorgs Stroķis.

A.Jegorovs ievainojis V.Šteinbergam jau karā sašauto kāju. Viņš pakritis un saucis A.Jegorova vārdu. Abi bijuši pazīstami, jo pirms kara mācījušies Nīkrāces skolā. A.Jegorovs apjucis:



viņam licies, ka izdarījis lielu kļūdu – sašāvis bijušo skolasbiedru. Abi V.Šteinberga biedri aizmukuši, bet viņu pašu miliči apcietināja. Viņš paskaidrojis, ka nolūka uzbrukt izpildu komitejai nav bijis – esot domājuši doties uz Nīkrāces kapiem, lai uz tēva kapa uzklātu Latvijas karogu.

## APBEDĪ PADOMJU UN VĀCU KARAVĪRUS

Viens no pirmajiem valdības rīkojumiem – apbedīt kritušos, lai neizceltos epidēmija. Bija daudz neapstrādātu zirgu un vācu karavīru. Dažādos nostūros, bumbu bed-

rēs, tranšējās, bunkuros un mežos palicis neapbedīts arī liels skaits padomju karavīru. Šo darbu vajadzējis paveikt vietējiem. Viņiem izsniegtas gāzmaskas un speciāli tērpi. Nīkrācē izveidotas divas lielas karavīru kapsētas: viena aiz vecās pienotavas, otra pie Vormsātes parka. Vēlākos gados apbedītie no abām vietām aizvesti uz Varoņu kapiem pie Dzeldas.

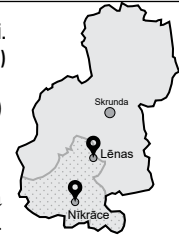
## SĀK DZĪVI PĒC KARA

Sākt normālu dzīvi nīkrācniekiem bija ļoti grūti, jo pārnākušie bija līdz pēdējam noplicināti. Visā pagastā palikušas tikai devi-

ņas slaucamas govīs un 12 zirgi. Izpildu komiteja deva rīkojumu: kam kaut kas palicis, palīdzēt tiem, kuriem nav nekā. Tā, piemēram, *Ežu* saimnieks Pērkons aizdeva labību, jo viņu mājas karadarbība tieši neskāra. Tika atsūtīta graudaugu sēkla. Sūtījums nogādāts līdz Vaiņodes stacijai. Tā kā stacija kara laikā izpostīta, sēkla no vagoniem izbērtu blakus sliedēm. Gandrīz nekādu transporta līdzekļu nebija, un līdz pagastam to atgādāja karavīri ar savu transportu. Nīkrācē vēl bija palikuši daudzi karavīri. Tā, piemēram, Mazdzeldas

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

(Turpmāk vēl.)



Ēka, kas pēc kara uzcelta pie tagadējās pagasta pārvaldes.

gravā stāvēja lietuviešu bataljons. Karavīri bija arī Vormsātē, Nīkrāces skolā un daudzos meža bunkuros.

## ZIRGUS IZNOMĀ

Drīz pēc kapitulācijas *Gaiļos* nodibināts zirgu iznomāšanas punkts. Tur savesti zirgi gan no aizbēgušo saimnieku kūtīm, gan armijas vajadzībām nederīgiem no karaspēka vienībām. Iznomāšanas punktā bija strādnieki Kārlis Razma un Jēkabs Priednieks, kuri par zināmu atlīdzību gāja zemniekiem palīgā apstrādāt laukus.

## SASPRIDZINĀS UN IET BOJĀ

Nīkrācnieki no karavīru bunkuriem sāka vest kokmateriālus, lai celtu mājas. Rajons atļāva kokus cirst bez atlīdzības. Kaut meži un bunkuri tika atminēti, tomēr notika nelaimes gadījumi, visbiežāk pārgalvības dēļ. Pirmajos pēckara gados Nīkrācē saspridzinājās vairāki desmiti cilvēku, 12 gāja bojā. Atradās arī tādi iedzīvotāji, kuri sprāgstvielas izmantoja, upēs un ezeros spridzinot zivis. Tā vietējie ūdeņi palika gandrīz tukši, jo gāja bojā ļoti daudz mazo zivju. Vēlākajos gados Nīkrāces pusē saradās ļoti daudz bišu spietu, jo neapstrādātie lauki un pļavas bagātīgi ziedēja.

## DZĪVESSTĀSTS

# Meklē tēva atdusas vietu

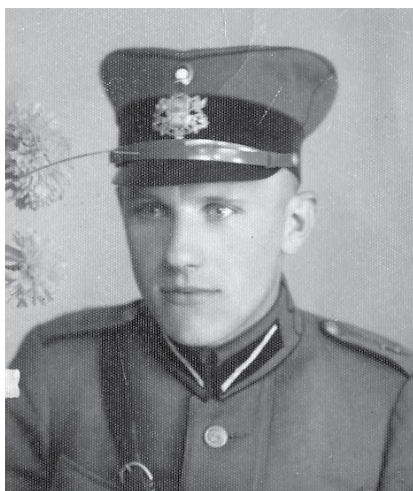
Rendenieks Vilmārs Frijārs lūdza *Kurzemnieku* palīdzēt atrast cilvēkus, kuri varētu zināt, kāds liktenis 1945. gada martā piemeklējis viņa tēvu Aleksandru Frijāru.

„Zinu, ka tēvu nobendēja padomju partizānu vienības *Sarkanā bulta* vīri. Viņi skaitījās izlūki, bet uzvedās ne tā. Iespējams, viņš apglabāts pie *Svirīņu* mājām Rendā, kur tolaik bija saimnieks uzvārdā Tītars. Meklēju viņa meitu Irēnu Kalnovsku,” stāsta V.Frijārs.

## KOPĀ AR LEĢIONĀRIEM

Traģisko notikumu laikā pašam bijis nedaudz vairāk par gadu, bet Vilmārs daudz uzzinājis no mammas Elzas stāstītā. „Tēvs strādāja Rīgas dzelzceļa pastā, tādēļ karā viņu neiesauca. Strādāt nācās vairākās Latvijas vietās. Ilgu laiku viņi ar mammu strādāja pastā Lestenē, bet, kad tuvojās frontes līnija, pārcēlās uz vectēva mājām Rendā.

Dzīvojam *Ķezberos* pie purva, kur bija apmetusies *Sarkanā bulta*. Kaimiņos bija *Ogpurvi*, kur slēpās vairāki leģionāri. Arī tēvs mitinājās pie viņiem, lai paglābtos no kara beigu jukām, un pie mums atnāca nomazgāties. Nikolaja Kapustina vadītā *Sarkanā bulta* bija noslepkavojusi ģimeni netālajās *Dekšņās*, nokāvuši cūku un vilkuši

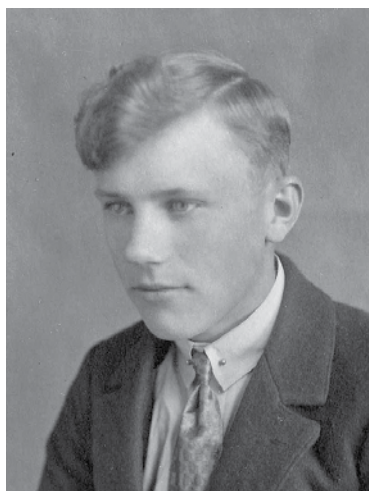


Rendenieks Aleksandrs Frijārs pirms Otrā pasaules kara. Ja kādam zināms, kāds liktenis šo cilvēku piemeklējis 1945. gada pavasarī, lūgums zvanīt dēlam Vilmāram Frijāram. Tālr. 28324613.

uz savu apmetni. Tēvs un vēl septiņi vīri gāja viņiem pa pēdām. Mamma stāstīja, ka sniegā bija redzamas asins pēdas. Mežā iznāca apšaušana, tēvs ievainots galvā, bet ne nāvējoši.”

## IZRAUJ MAZULI NO GULTAS

„Tēvs pārnāca mājās. Bet nākamajā naktī *Sarkanā bulta* atnāca viņam paķaļ. Tur bija arī rendenieki, tēva klasesbiedri. Lai gan biju mazs, viena atmiņa man no tās nakts saglabājusies: svešs vīrs mani izrauj no gultiņas un ar kaut ko dursta matracīti. Sākumā



tēvu neatrada – viņš bija noslēpies patrepē. Mātei pielika durkli pie krūtīm, draudēja, ka nodurs, ja neteiks, kur vīrs. Mājā bija daudzi bēgļi, arī viena kurlmēma sieviete. Viņa nobijās un parādīja uz patrepi.

Kapustins tēvam prasījis, kāpēc uz viņu šāvis. Viens gribēja aiznest patafonu, bet Kapustins nav ļāvis. Tad partizāni aizgāja uz kūti, nokāva aitu, uzvēla tēvam uz pleciem, lai nes uz mežu. Vairāk viņu neredzējām.

Vēlāk no tēva skolasbiedriem uzzināju, ka līdz brīdim, kad *Sarkanā*

*bulta* apvienojās ar savējiem Usmas galā un cēlās pāri Abavai, tēvs bijis par pavāru. Pēc tam esot sadistiski noslepkavots.”

## ESOT APGLABĀTS

„Par *Sarkano bultu* rakstīts 1974. gadā iznākušajā Viļa Samsona grāmatā *Kurzemes meži šalc...* Tur ir gan patiesība, gan nepatiesība, jo *Sarkanā bulta* pataisīta par varoņiem. Par tēvu esmu izmeklējis dokumentus, bet neko nevaru atrast.

Vienīgā ziņa bija no *Svirīņu* saimnieka Tītara. 1949. gadā ar mammu satikām viņu Kuldīgā. Viņš teica: „Es Sašu atradu. Naktī ar sievu atvilcām līdz mūsu žogam un apglabājām.” Mamma neticēja, jo pirms tam bija izmeklējusies pa purvu, bet tur varēja redzēt citu cilvēku liķus – tie bija izģērbti, jo partizāni paņēma drēbes. Tītars tomēr apgalvoja, ka tēvam mugurā bijusi dzelzceļnieka forma. Tādā viņš bija ģērbies, kad aizveda. Tagad meklēju Tītara meitu Irēnu. Viņai tolaik varēja būt gadi desmit – varbūt kaut ko atceras.”

## KAPUSTINA GALS

V.Frijārs zina teikt, kā beigusies N.Kapustina dzīve: „Viņš dzīvoja *Sprunguļos* netālu no mūsu mājām. Bija dzēris un ievilcis gultā mājas saimnieci. Kad kāds gribējis tikt istabā, tad šāvis. Saimnieks Dermaks ielīdis caur lūku un Kapustinu nošāvis. Mamma tajā dienā gāja uz veikalu Rendas centrā, redzēja, ka kaut ko ved. Cilvēki teica, ka Kapustins beigts. Bet Samsona grāmatā rakstīts, ka viņš kritis varoņa nāvē.”

**Inguna Spuleniece**  
Vilmāra Frijāra arhīva foto

# Kā cīnīties ar negatīvajām tendencēm

Lauku tūrisma uzņēmējdarbību apdraud negodīga konkurence un arvien pieaugošā birokrātija – pēc tikšanās ar nozares pārstāvjiem visos reģionos secina asociācija *Lauku ceļotājs* (LC).

## CEĻO TIK UN TĀ

Uzņēmēju sniegtās ziņas liecina, ka tūristu skaita ziņā pērnā sezona visur bijusi stabila – pat vēsā un lietainā vasara nav mazinājusi vēlmi ceļot, stāsta LC prezidente Asnāte Ziemele. Tiesa, daži uzņēmumi no aprites izgājuši, jo nav spējuši pietiekami augstu noturēt latiņu. Turpretī kvalitatīvs piedāvājums joprojām ir pieprasīts – gan naktsmītņu, gan ēdināšanas, gan apskates saimniecību, gan citu pakalpojumu jomā.

Diemžēl viss nav bijis tik spoži – pēc uzņēmēju teiktā, parādījušies draudi un nelabvēlīgas tendences, kas darbību negatīvi ietekmē. Analizējot šo informāciju, LC valdes sēdē noteica problēmas un nepieciešamību steidzami rīkoties, lai tās novērstu.

### JĀKONKURĒ AR PAŠVALDĪBU

Vairākās vietās Latvijā konstatēta situācija, kad uzņēmējiem ne tikai nav pašvaldību atbalsta, bet tās arī iejaucas privātajā sektorā, tūrisma pakalpojumus sniedzot ievērojami lētāk. Pašvaldības gan aizbaidinās, ka uzņēmēji paši nespējot nodrošināt labu piedāvājumu. „Taču tas neiztur kritiku, jo pēc

viena neveiksmes nevar vispārināti spriest par visu privāto sektoru,” tā A.Ziemele. Kā piemēri tiek minēta Siguldas slēpošanas trase ar zemo nomu, Burtnieki, kur pašvaldība telpas viesiem izīrē par nelielu samaksu, Ventspilī jau gadiem lielākais kempings pieder pašvaldībai. Ir arī tādi tūrisma pakalpojumi, ko sniedz valsts uzņēmumi, un tas ir pretrunā ar likumu un uzņēmējdarbības loģiku.

### PĀRCENTĪGIE IERĒDŅI

Vēl uzņēmēji sūdzas par kontroles iestāžu ierēdņu neprofesionālo attieksmi. Piemēram, gadiem tiek lūgts salabot kādu ceļu. Kad tas beidzot izdarīts, ierodas, piemēram, Valsts ieņēmumu dienesta (VID) vai Pārtikas un veterinārā dienesta (PVD) vietējo nodaļu darbinieki ar klaji nelabvēlīgu attieksmi – atrast kļūdas un sodīt. Latgales pusē pat bijis gadījums, kad kāds uzņēmējs pārdevis vienīgo nekustamo īpašumu un visu naudu ieguldījis jaunā tūrisma uzņēmumā laukos. Tieši atvēršanas svētkos ieradies VID pārbaude un uzlikusi 500 eiro sodu par

nelieliem pārkāpumiem dokumentu noformēšanā.

### NENOSLĪKT PAPIĒROS!

Ja reģistrētam uzņēmējam, kas maksā nodokļus, jāiegulda milzums laika un naudas, lai izpildītu vismaz desmit dažādu inspekciju prasības, nelegālajiem dzīve ir daudz vieglāka un peļņa pat lielāka. Tādus var atrast tiešsaistes rezervāciju sistēmās *AirB&B*, *Booking.com* u.c. Pretēji oficiālajai valsts pārvaldes nostājai birokrātijas slogs nevis mazinās, bet pieaug. Krīzes gados dokumentu gūzma mazliet saruka, bet nu atkal intensīvi pieaug.

LC iesaka paskatīties Igaunijas virzienā, kur daudzas formalitātes tiek kārtotas elektroniski – tas aizņem nesalīdzināmi mazāk laika. Asociācija arī norāda, ka, pieņemot jaunas izmaiņas likumos, jautājumi pārsvarā tiek izvērtēti vienīgi Rīgas kontekstā. Taču uzņēmējdarbības apstākļi laukos ir atšķirīgi no pilsētām. Izstrādājot ikvienu jaunu likumu, reformu vai Ministru kabineta noteikumu, jāņem vērā visi, ko tie skar.

## Asociācija Lauku ceļotājs ierosina

- Ierobežot un stingrāk uzraudzīt pašvaldību uzņēmumu atvēršanu tajās jomās, kurās tā konkurē ar privāto uzņēmējdarbību. Ieviest prasību pašvaldībām meklēt privātos partnerus. Noteikt, ka pašvaldības uzņēmumu pakalpojumu cena nedrīkst būt zemāka.
- Valsts iestāžu inspekcijām kā obligātu prasību noteikt savu pārbaudi iepriekš pieteikt, kā arī ievērot principu *Konsultēt, pirms sodīt*. Ieteicams kopā ar pašvaldībām izstrādāt jauno uzņēmumu atbalsta plānu ar atvieglojumiem, pielāgošanās laiku un konsultācijām darbības sākšanai. Stingrāk kontrolēt neregistrēto uzņēmējdarbību.
- Turpināt virzīt dzīvesveida uzņēmuma koncepciju (precizējot apgrozījumu un darbības jomas). Šādu uzņēmumu definēt kā lauku tūrisma uzņēmumu ar apgrozījumu līdz 10 000 eiro gadā, atbrīvojot no nodokļiem un atvieglojot dokumentācijas prasības – ļaujot tiem pastāvēt.

## CILVĒKUS INTERESĒ DABAS OBJEKTI UN LIELIE PASĀKUMI

Kuldīga joprojām ir ievērojamas cienīga – tā liecina tūrisma apmeklējumu skaitītāju dati, kurus apkopojis Kuldīgas aktīvās atpūtas centrs (KAAC).

Jaunā vadītāja Jana Bergmane gan norāda: pēc šiem skaitļiem nevar teikt, ka visi bijuši pilsētas viesi, jo ierīces saskaita arī vietējos, kuri dodas uz darbu, veikalu vai citur. Taču par tendencēm apmeklētāju plūsmā var spriest.

### VILINA PĒKŠNAS PARĀDĪBAS

„Datu līknes ir interesantas,” teic J.Bergmane. „Jāņem vērā, ka pirms trim gadiem bija tikai viens skaitītājs – pie Ventas rumbas. 2016. gada vasarā tādi ierīkoti arī pie kafējnicām *Staburadze* un *Bangerts*, un jūlijā parādījās milzīgs kāpums. Savukārt pēc pagājušā gada uzskaites var secināt, ka cilvēkus interesē dabas objekti, kā arī lieli pasākumi. Aprīlī, kad ir festivāls *Lido zivis* un rumbā lēkā vimbā, stabiņš vienā mirklī ir augšā un tad atkal krīt. Dabas parādības ļoti pievelk pat tad, ja ceļojums nav paredzēts un arī laiks nemaz nav tik jauks. Nesen, kad Jūrkalnē lielā vējā nobruka stāvkrauts, daudzi traucās turp. Tāpat bija Kolkā, kad jūra atkāpās. Vasara, ko parasti uzskata par aktīvāko sezonu, pie mums bija diezgan mierīga. Rudenī atkal pieplūdums, īpaši, kad Ventā ūdens līmenis paaugstinājās tā, ka rumba gandrīz vairs nebija redzama. Tas ir dabas tūrisms, kuru nevar ieplānot un noorganizēt.”

### KUR ATROD INFORMĀCIJU

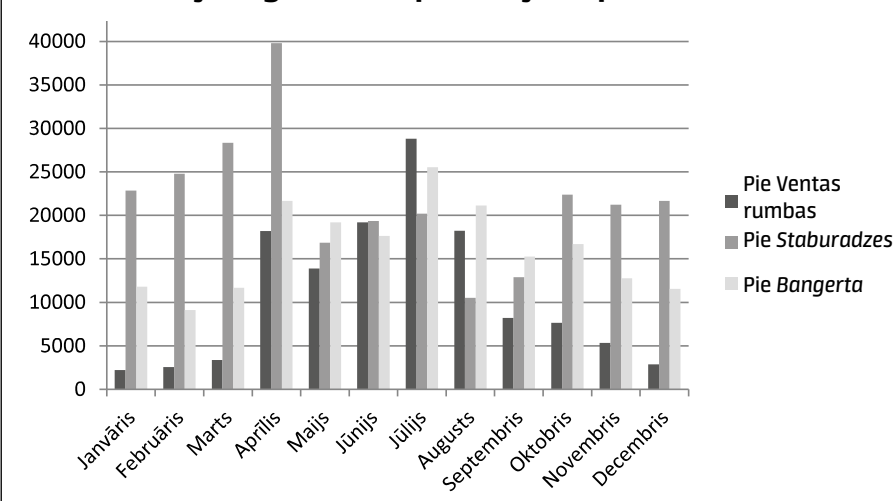
Naktsmītņu un tūrisma objektu saimnieki savas ziņas par viesiem iesnieguši tikai daļēji. Viņiem vēl dots laiks līdz janvāra beigām. Šoreiz tradicionālais tūrisma gada saiets plānots februāra beigās vai marta sākumā, jo tad būs



**JANA BERGMANE APSTIPRINĀTA PAR KULDĪGAS AKTĪVĀS ATPŪTAS CENTRA VADĪTĀJU** – uz Saeimu aizgājušā Arta Gustovska vietā. Viņai darbs labi zināms, jo ilgu gadu Jana bijusi speciāliste šajā pašvaldības iestādē, kā arī izpilddirektore Kurzemes tūrisma asociācijā.

beigušās starptautiskās izstādes un uzņēmējiem varēs pavēstīt arī šīgada jaunumus. Līdz šim lielākoties ziņots par viesu skaitu, uzturēšanās ilgumu un pārstāvēto valsti. KAAC sagatavos anketu, lai turpmāk uzzinātu, kur viesi gūst informāciju par nozares pakalpojumiem mūsupusē: vai tie ir sociālie tīkli, portāli internetā, publikācijas presē, tūrisma aģentūru piedāvājumi u.tml. Tad varēs plānot, kurā virzienā jāstrādā.

### Visu skaitītāju reģistrētie apmeklējumi pērn.



### VISVAIRĀK VIETĒJO

Pēc saņemtajām anketām jau varot secināt: lielai daļai tūristu laika apstākļi tomēr ir svarīgi. Šajā ziņā pērnā vasara bijusi nelabvēlīga – saule uzspīdēja un siltāk kļuva tikai jūlija vidū, bet arī tas nebija ilgi. Augusta beigās sākās lietavas.

„Tomēr vidējais tūristu skaits saglabājās iepriekšējā līmenī, jo sezona pagarinājās,” analizē speciāliste. „Līdz ar spontāno ceļošanu audzis vietējo tūristu skaits – pēc *Lauku ceļotāja* ziņām Latvijā tie ir ap 80% no kopējā. Pēc uzskaites mūsu birojā ir mazāk, bet vietējie jau informācijas centrā bieži neiegrīžas. No ārvalstīm pie mums visvairāk brauc vācieši un lietuvieši, parādījušies igauņi.”

### AR CENAS CEĻŠANU NEPIETIEK

Par negatīvajām tendencēm, pret kurām cīnīsies *Lauku ceļotājs*, J.Bergmane atzīst:

mūsupusē tik skaudru birokrātijas vai pašvaldību nelabvēlības piemēru nav. Savulaik neapmierinātību radīja, piemēram, Robežsardzes prasība katram viesim aizpildīt sarežģītu anketu vai arī uzstājīgā PVD kontrole. Tagad mūsējie iemācījušies saprasties un sadarboties. Nav arī straujas attīstības – vismaz neviens jauns, liels uzņēmums nav radies, dažiem tikai izdevies paplašināties. Joprojām grūti atrast naktsmītņu lielai tūristu grupai. Pirms dažiem gadiem bija apartamentu bums, bet tagad vairāki slēgti vai nodoti ilgstošai īrei. Krīze pierimusi, bet ekonomiskā izaugsme tomēr nav bijusi, atzīst KAAC vadītāja. Lai kvalitāti uzlabotu (ne tikai noturētu), nauda arvien jāiegulda, jo ar cenas celšanu nepietiek.

**Dainas Tāfelbergas**  
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.

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

Skaldītu **MALKU**. Tālr. 27885688.

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

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

Sausu, skaldītu lapkoku **MALKU**, 30 eiro berkubā. Tālr. 27173141.

## VAJADŽĪGI

Z/s **Griezes** (40001005912) Kandavā steidzami aicina darbā forvardera **OPERATORU** ar darba pieredzi darbam kokzāģētavā. Tālr. 29149005.

SIA **EOX-Metalapstrāde** (40103227185) piedāvā darbu **METINĀTĀJAM**, darbs ar nerūsējošo tēraudu, alumīniju, parasto tēraudu. Vairāk [www.eox-metalapstrade.lv](http://www.eox-metalapstrade.lv).

SIA **EOX-Metalapstrāde** (40103227185) piedāvā darbu **KASIERIM-EI**. Vairāk [www.eox-metalapstrade.lv](http://www.eox-metalapstrade.lv).

## SARUNAS SANATORIJĀ

## Romāns ar kaimiņiem

Anita aizbrauca uz Angliju, jo tur bija iespēja sapelnīt naudu, ko vajadzēja ģimenei. Abi ar vīru bija nopirkuši un izremontējuši māju skaistā vietā pie ezera, Juris palika mājās ar abiem bērniem, laiž tos uz skolu, pats iet darbā, kopj māju un sētu un gaida sievu mājās. Taču – uzsācis romānu ar netālo kaimiņiem, kura dzīvo viena. Anita tam atsakās ticēt.

## Lētticība vai uzticība?

Oļegs, gribēdams sapelnīt naudu dzīvoklim Rīgā, kur bija atnācis no Rēzeknes un apprecējis sievieti, kura tur pārcēlusies no laukiem, devās uz Angliju. Anna palika Rīgā, mitinājās dzīvoklītī un strādāja veikalā. Oļegs ik pa laikam viņai sūtīja naudu, reti atbrauca ciemos. Bet, kad reiz pārsūtīja palielu summu – 3000 eiro, Anna kaut kā vairs nevēlējās ar viņu sazināties. Drīz pēc tam izrādījās, ka viņa jau dzīvo ar citu un Oļegu i redzēt nevēlas. Oļegs atgriezās Rīgā, dabūja labu darbu ostā, cerēja sievu atgūt, bet viss velti.

**Ilze Bērze**

## PĒRK



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

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

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



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

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

Pērku **GARĀŽU** Kuldīgā. Tālr. 26132961.

**AUTOMAŠĪNAS**. Tālr. 27806461.

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

**GARĀŽU** pilsētā, izskatīšu arī tīres piedāvājumus. Tālr. 25316967.

Z/s **Dāvji** pērk **MEŽA ĪPAŠUMUS**, piedāvājam visaugstāko cenu egļu un priežu mežam. Tālr. 27406251.

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

Lopkopības saimniecība iepērk **SKĀBSIENU, SIENU** ar vai bez piegādes. Tālr. 20031784.

Viss par reklāmu **Kurzemnieka!**  
Tālrunis 63324881.

Sestdien, 3. februārī, 10.00–15.00  
Kuldīgas Sv. Katrīnas draudzes namā Kuldīgā, Baznīcas ielā 31,  
ikviens interesents aicināts uz lekciju  
**Kā mantot netiesājošu sirdi.**  
**Kā izlīgt un pārvarēt plaisas starp tuvākajiem,**  
lektors mācītājs Jānis Bitāns.

Ziedojums – 5 eiro. Pieteikties līdz 30. janvārim pa tālr. 22329171 (Gunta), 20053513 (Māriete). Lūdzam pieteikties savlaicīgi, jo vietu skaits ir ierobežots!

## VESELĪBA

## Neaizmirsti ziemā par D vitamīnu!

Par D vitamīna nepietiekamību var liecināt tādas pazīmes kā biežāka saaukstēšanās, miegainība, nomāktība un apātija, arī paaugstināts asinsspiediens.

Tiem, kuriem vasaras beigās asins analīzes uzrāda, ka šis vitamīns sasniedz teju normu, jārēķinās, ka ziemā radīsies tā deficīts, tādēļ vajadzētu to uzņemt papildus.

D vitamīnu organisms ražo pats ar ādas palīdzību, tādējādi āda kļūst par dziedzeri – endokrīnu orgānu. Saules hormons ir svarīgs

## DAŽĀDI

**KULDĪGAS AUTOSKOLA** aicina pieteikties B, BE, C, CE. 95. koda autovadītāju kursiem Kuldīgā, ir dienas un vakara grupas. Sākums 7. februārī. Sīkāka informācija pa tālr. 29491388, 63322550.

**SALDUS AUTOSKOLĀ – B; BE; C; CE; 95 KODS.** Pasniedz Ēriks Grīģis. Tālr. 29194359.

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

Pārviet. **GATERIS**. Tālr. 22186086.

**PLĪTS, KRĀSNS, KAMĪNU**, skursteņu, fasādes mūrnieks-restaurētājs. Tālr. 27485149.

## IZIRĒ

Vienistabas **DZĪVOKLI** ar malkas apkuri. Tālr. 29921224.

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

**25 622 293 (Āris)**

## Joga iesācējiem

Bezmaksas ievadlekcija

31. janvārī 19.15  
Kuldīgā, 1905. gada ielā 5,  
biedrības *Septiņas kļavas*  
ājurvēdas centra telpās  
(sētas nams).

Jautājumu gadījumā zvanīt  
Gintam, tālr. 29106532.

## LĪDZJŪTĪBAS

*Cilvēka mūžs ir līdzīgs koklei,  
Pārtrūkst stīga, un viss paliek kluss.*  
/Ā.Elksne./  
Izsakām līdzjūtību Jurim, RASMU mūžībā  
pavadot.  
Kaimiņi Baznīcas ielā 28

*Baltie bērzi, šalciet klusi,  
Sveiciet tālos apvāršņus.  
Tēva sirds ir aprimusi,  
Čaklās rokas mierā dus.*  
/J.Sirmbārdis./  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ingai  
Bērziņai, tēvu mūžībā pavadot.  
Kuldīgas novada pašvaldība

*Tuvs cilvēks neaiziet,  
Viņš tikai pārstāj līdzās būt...*  
/S.Kaldupe./  
Izsakām patiesu līdzjūtību Ingai Bērziņai,  
no tēva atvadoties.  
Kuldīgas kultūras centra kolektīvs

*Ar bērniem, mazbērniem  
Un padarītiem darbiem  
Tu paliec šai saulē un mūžībā.*  
/E.Vēveris./  
Skumju brīdī esam kopā ar Ingu Bērziņu,  
pavadot tēvu pēdējā gaitā.  
Kuldīgas novada senioru padome

*Reiz pienāk diena, nelūgta un skarba,  
Kad dzīji, dzīji daudzām sirdīs sāp.*  
/O.Skuja./  
Izsakām līdzjūtību Ingai Bērziņai, tēti  
aizsaulē pavadot.  
Pensionāru apvienība *Rumbaņa*

*Tā aiziet mūsu mīļie.  
Aiziet no ikdienas rūpēm  
Prom mierā un klusumā.  
Paliek vien dvēseles gaisma.*  
/Z.Purvs./  
Izsakām līdzjūtību Ingai Bērziņai, no tēva  
atvadoties.  
E.Vīgnera Kuldīgas  
mūzikas skolas kolektīvs

### 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.

*Tu arvien būsi šai pusē,  
Tā gaismā, ko atstāji mums,  
Kaut arī sirds tava klusē,  
Mums paliek šis mantojums.*

/Ā.Elksne./  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību Kuldīgas  
novada domes priekšsēdētājam Ingai  
Bērziņai, no tēva atvadoties.  
Kuldīgas pamatskolas kolektīvs

*Mums palikuši tavi vārdi,  
Mums palikusi tava sirds.  
Un liekas, ka ikvienā zvaigznē  
Vēl tavas acis pretī mirdz.*  
/M.Jansone./  
Skumju brīdī esam kopā ar Ingu Bērziņu,  
tēti mūžībā pavadot.  
Kuldīgas novada muzeja kolektīvs

*Tikai uz šo vienu mūžu atnākt  
un būt par atslēgu, vēju, par api,  
un tad kad jāaiziet...  
tad tā kā gaisma plaukst:  
klusī.*

/M.Laukmane./  
Izsakām līdzjūtību Ingai Bērziņai, tēti  
mūžībā aizvadot.  
Kuldīgas galvenā bibliotēka

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

/I.Mežnora./  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ingai  
Bērziņai, tēti mūžībā pavadot.  
SIA **KULDĪGAS ŪDENS** kolektīvs

*Ziemeļi, pieklusti šobrīd mazliet,  
Balts cilvēks uz baltu mūžību iet.*

/V.Aizupe./  
Izsakām līdzjūtību Ingai Bērziņai, tuvu  
cilvēku zaudējot.  
Kuldīgas attīstības aģentūras kolektīvs

*Klusums, tevis vairs nav,  
Tikai atmiņas, kas aizkustina dvēseli,  
Vārdi, kas nepateikti, skan.*

/A.Gļauda./  
Līdzjūtības vārdus Ingai Bērziņai  
izsaka Kuldīgas novada izglītības iestāžu  
vadītāji.

**D vitamīna avoti:**  
mencu aknu eļļa,  
treknas zivis,  
pilngraudu pārslas,

kaviārs,  
piena produkti,  
cūkgaļa,  
olas.

gaisma nepieciešama, lai ražotu melatonīnu, kas liek justies labi un palīdz nejust depresīvu stāvokli.

Vismazākais D vitamīna deficīts ir mazuliem, jo rahtā profilakses programmā to saņem visi. Otrajā dzīves gadā šī terapija tiek pārtraukta, jo tad bērni paši var skraidīt un rotaļāties laukā, tā vitamīnu uzņemot. Diemžēl mūs-

dienās bērni daudz vairāk laika pavada telpās, nevis svaigā gaisā.

Vislabāk šo vitamīnu uzņemt ar sauli, bet to var darīt arī mākslīgi – preparātu veidā. Minimāli to var uzņemt ar dažiem dzīvnieku valsts produktiem: treknām zivīm, olu dzeltenumu, pienu un sviestu.

VĀRDA DIENAS

No 29. janvāra līdz 4. februārim  
29. Aivars (11 747), Valērijs (5573)  
30. Tīna (603), Valentīna (16 237), Pārsla (493)  
31. Tekla (628), Violeta (1020)  
1. Brigita (1876), Indra (2561), Indars (90), Indris (14)  
2. Spīdola (23), Sonora (117)  
3. Aida (140), Ida (208), Vida (111)  
4. Daila (412), Veronika (5332), Dominiks (1077)  
Populārākie: Valentīna un Aivars.

Ne sniega, ne auzu, bet Pārsla

PĀRSLA PORIŅA, manikīre

– Kad piedzimu, tēvs ar vecotēvu sprieduši, kā mani saukt. Tā kā tētis nav latvietis, bet gan hakasietis, viņš gribēja saukt par Sņežanu. Opis teica, ka latviešiem tādas Sņežanas nav – ir tikai auzu pārslas un sniegpārslas. Tad mamma izlēma, ka būšu vienkārši Pārsla.

Neviens no tuvākajiem paziņām mani vārdā parasti nesauc, tikai uzvārdā – Poriņa. Arī skolas laikā visus sauca galvenokārt uzvārdos, tad biju Kolmokova. Tā īpaši par savu vārdu neesmu domājusi – tas nekad nav traucējis. Vārdadienu parasti nesvinu, bet, kad citi atceras, ir patīkami. Bērnībā prēcājos, ka man ar slaveno kosmonauti Valentīnu Tereškovu vārda diena ir reizē. No saviem bērniem tikai Leldei pati izvēlējos vārdu, jo man patika aktrise Lelde Vikmane. Jānis un Viktorija ir tēva doti vārdi.



LAIKA ZIŅAS

ŠODIEN, 29. JANVĀRĪ

Dienas garums – 8 st. 16 min.  
Saulē lec 8.29, riet 16.45.

Naktī +1°...+2°

Z  
R A  
D  
4-5 m/s



Dienā +1°...+2°

Z  
R A  
D  
3-6 m/s



RĪT, 30. JANVĀRĪ

Dienas garums – 8 st. 21 min.  
Saulē lec 8.27, riet 16.48.

Naktī 0°...+2°

Z  
R A  
D  
7-8 m/s



Dienā +1°...+3°

Z  
R A  
D  
5-8 m/s



KONKURSS

Tēlotājmākslas spēle

145. kārtā

Itāļu mākslinieks (1401–1428), kurš aizsācis agrās renesanses glezniecību. Viens no sava laikmeta revolucionārākajiem gleznotājiem. Pārsvārā gleznojis altārglezņas un freskas. Strādājis gan Florencē, gan Romā un Pizā. Savos darbos izmantojis reālās telpas optiski iluzorisku paplašināšanu, kas bija jaunums renesanses monumentālajā glezniecībā.

Atbildes gaidām līdz 31. janvāra 11.00: *Tēlotājmākslas spēle, Kurzemnieks*, 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv, vai redakcijas durvju pastkastītē.

144. kārtas atbilde: Fransisko de Surbarans (*Francisco de Zurbarán*). *Agnus dei*, 1640. gads.  
Pareizi atbildējuši: Daina Gerente, Ausma Kreidere, Ingars Neimanis, Indra Ābelīte, Mārcis Arājs, Edgars Krauklis.



ASTROLOGISKĀ PROGNOZE

/30. janvāris – 5. februāris/



Jolanta Hercenberga, astroloģe

**Aunu** klātesamība vēl nenozīmēs, ka citus telpā viņi redz un dzird. Prāts būs aizņemts ar savas un citu dzīves analīzi, likumsakarību meklēšanu.

**Vēršiem** ir vērts enerģiju ieguldīt darbā – tas dos finansiālu labumu un arī citu statusu. Tālākais ceļš sola jaukus mirkļus.

**Dviņiem** Visums var dot norādes, ka pa dzīves taku jāiet lēnāk un mirklis jāizbauda, nevis jādzinas pēc nākotnes rēģiem.

**Vēžiem** var būt vēlme darāmo saplānot tik, cik būtu pa spēkam diviem, un pēc tam meklēt vainīgos, kādēļ viss nav izdevies. Attiecībā jāsaglabā miers.

**Lauvām** var tikt atgādāts, ka pēdējais brīdis atdot gan naudas, gan uzmanības parādu. Skaistuma mūza rūpēsies, lai vizuālās pārmaiņas būtu lieliskas.

**Jaunavām** dzīvesvietā jāpabeidz iesāktie darbi, jo tiem būs īpašs atbalsts. Mīļotais cilvēks vēltis vairāk uzmanības.

**Svariem** jācenšas turēties tālāk no kašķīgiem ļaudīm. Ieņemot novērotāja pozīciju, varēs gūt jaunas atklāsmes.

**Skorpioniem** darbā pārliecināsies, ka visu nevar paredzēt, jo pēkšņi notikumi var mainīt rūpīgi plānoto. Vajag nevis dusmoties, bet pārmaiņas uzvert kā iespēju.

**Strēlniekiem** labvēlīgs laiks, lai pārtrauktu vairs nederīgās saistības un sāktu jauna veida sadarbību.

**Mežāžiem** atpūta svaigā gaisā būs zāles visām kaitēm – var doties uz kalnu slēpot, uz baseinu peldēt, staigāt pa mežu. Var arī trenēties sporta zālē.

**Ūdensvīriem** veiksmē stāvēs līdzās, kārtojot naudas, īpašumu un apdrošināšanas darījumus. Ja darbs neapmierina, ir īstais brīdis meklēt citu.

**Zivis** vadīsies pēc moto *Veselā miesā vesels gars* un darbos ievēros mērenību, uzkrās organisma rezerves, nostiprinās veselību.

Čika laiks:

30.I 18.40 – 20.53,  
1.II 12.59 – 21.13,  
3.II 9.07 – 23.47,  
5.II 20.46 – 6.II 5.56.

PADOMS

Cīņā pret brīvajiem radikāļiem



Kas ir brīvie radikāļi un kā organisms cīnās ar šiem normālajiem bioķīmisko reakciju atkritumiem, stāsta klīnikas *Premium Medical* ģimenes ārste, pediatre Gerda Lielausa.

IZRAISA SLIMĪBAS

„Cilvēka organismā katru brīdi notiek miljoniem bioķīmisku reakciju. To atkritumi ir t.s. brīvie radikāļi.

Organismā ar tiem cīnās dabiskās antioksidatīvās aizsargsistēmas. Mazā skaitā brīvie radikāļi organismā ir vajadzīgi – tie stimulē dažādas bioķīmiskas norises, tomēr, ja to ir par daudz, tiek traucētas šūnu dabiskās funkcijas un tās bojājas. Stāvokli, kad brīvo radikāļu ir par daudz, sauc par oksidatīvo stresu. Brīvajiem radikāļiem ir nepilnīga jonu čaula, tādēļ trūkstošos jonus tie zog no šūnām un gēniem, izraisot mutācijas, kas rada dažādas slimības, tai skaitā vēzi. Īpaši negatīvi tiek ietekmētas atsegtās ādas zonas: seja, kakls un rokas.”

TOS RADA DZĪVES VIDE

Ārste stāsta, ka brīvos radikāļus masveidā rada apkārtēji faktori: piesārņojums un radiācija, ultravioletie stari, starojums no solārija, mobilajiem telefoniem, datoriem, televizoriem. „Tie veicina novecošanos, iekaisumu, sirds un asinsvadu sistēmas slimības un dažas vēža formas. Oksidatīvais stress ir mikrouzturvielu nepietiekamība organismā. Tā-

tad veselības atjaunošanā un saglabāšanā ik dienu jāuzņem pietiekams mikrouzturvielu daudzums (cinks, selēns, A, E, C vitamīns, beta-karotīns), kas galvenokārt atrodamas augu valstī – visā tajā, kas ir košās krāsās, augļu un ogu mizās.”

G.Lielausa uzsver: viens no spēcīgākajiem antioksidantiem ir hormons melatonīns – tas brīvos radikāļus neitralizē. „Antioksidantu īpašības piemīt arī dažiem augiem: diedzētiem graudiem, svaigiem augļiem un dārzeņiem. Selēns ir īpaši svarīgs asins šūnu, sirds, aknu un plaušu aizsardzībā. Infekcijas gadījumā tas stimulē antivielu veidošanos. Pārtikā tas atrodas graudaugu produktos, gaļā, zivīs, sierā, olās.”

AUGĻI UN OGAS

Augļi un īpaši ogas satur daudz antioksidantu. „Tikai viena tasīte ar ogām organismu ar antioksidantiem nodrošinās visai dienai. Pie tā gan nav jāapstājas – svaigas ogas var ēst daudz, taču jāizvairās pārēsties. Gandrīz tikpat vērtīgas ir saldētas ogas – tās ļauj uzņemt svarīgās vielas arī ziemā. Tomēr visi antioksidanti, kas atrodas augļos un dārzeņos, organismā neuzsūcas. Piemēram, melleņs esošie to spēj vairāk, ja ogas mēreni patvaicē, – aktīvās vielas pārvēršas organismam labāk pieejamā veidā. Vairāk antioksidantu satur violeti, zili, sarkani un oranži augļi.”

REKLĀMA

DAILES TEATRIS

BETA HENLIJA

SIRDS

NOZIEGUMI

PIRMIZRĀDE  
2018.gada 28.janvārī

LOMĀS  
Vita Vārpiņa  
Rēzija Kalniņa  
Mirdza Martinsone

Sarmīte Rubule  
Artis Robežnieks  
Aldis Siliņš  
Juris Strenga

REŽISORS  
Rolands Atkočūns

Informācija pa tālr. 67294444 Kases darba laiks: 10.00–19.00; S., Sv. 11.00–18.00 [www.daillesteatris.lv](http://www.daillesteatris.lv)