



Jūrkalnes pamatskola pēc slēgšanas pārtapusi ilgstošās sociālās aprūpes un rehabilitācijas centrā. Darbs vietējiem un saglabāta ēka.

→ 9. lpp.



Kuldīgas kultūras centra pārbūves metu konkursā uzvarējis Rīgas biroja **MARK arhitekti** piedāvājums.

→ 3. lpp.

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI

Kurzemnieks

Nr. 6
(11 388)

Cena
0,68 eiro

Pirmdiena, 2019. gada 14. janvāris

Nopietna saruna par DZIMTO ZEMI



Vīru kopas *Vilki* dalībnieki Gundars Kalniņš, Jānis Atis Krūmiņš, Edgars Līpors un Andris Balcers koncertprogrammā ar pusaudžiem runā par nopietnām tēmām: dzimtenes mīlestību, brīvību un varonību.

„Ieskatieties fotogrāfijās, ieklausieties dziesmu vārdos! Puiši, kuri ziedoja savu dzīvību Pirmā pasaules kara strēlniekos, 1919. gada brīvības cīņās, Otrā pasaules kara leģionāros, lai Latvija būtu brīva, dažs nebija vecāks par jums,” tā V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas 8. un 9. klašu audzēkņus klubā *Poligons* uzrunāja vīru kopas *Vilki* dalībnieki.

Viņi uz Kuldīgu ar koncertu un nopietnu stāstu par Latvijas kareivju dzīvesziņu, sākot ar 13. gadsimtu, bija braukuši projektā *Skolas soma*. Koncertu noklausījās ap 140 jauniešu no sešām klasēm. Pirms tam viņi vīpsnāja, ka vilki ir dzīvnieki, bet, ārā ejot, teica, ka tagad zināšot, kādas ir karavīru dziesmas. *Vilku* vadītājs Edgars Līpors pastāstīja, ka programmas parasti mērķētas uz jauno paaudzi. Tagad, kad darbojas *Skolas soma*, kopa tiek aicināta

pa visu Latviju. Izbraukumu dienas viņiem esot piektdienas, kad var izbrīvēt laiku no pamatdarba. Kopa *Vilku* vārdu nes jau 26 gadus. Sanāksšanas mērķis bijis latviešu karavīru dzīvesziņas izpēte. Šajos gados iznākuši jau 13 diski, izveidota grāmata par latviešu strēlniekiem. To un pēdējo disku dāvanā saņēma arī skola. Vīri uzsvēra, ka mēs varam dzīvot brīvā Latvijā, runāt savā valodā un lietot savu simboliku tikai tādēļ, ka visos laikos ir bijuši

diži karavīri, kuri nav sevi žēlojuši dzimtās zemes dēļ. Tas izskan arī dziesmās, kas vienmēr palīdzējušas pārvarēt kara šausmas. Tādēļ arī dziesmas ir gan skumjas, gan šķelmīgas, gan bezkaunīgas. Tās pēdējās gan neviens strēlnieks neesot dziedājis dāmu klātbūtnē – tāda bijusi etiķete.

E. Līpors atzina, ka karavīri nav nāvē gājuši tāpēc, lai mēs tagad dzīvotu kā sērdienīši. Viņi to darījuši, lai Latvija zeltu. Tagad – viss jaunās paaudzes rokās. Viņš vēlēja katram padomāt, ko pats var darīt, lai dzīve kļūtu labāka: labi mācīties, dibināt savu uzņēmumu, attīstīt vaļasprieku, līdz tas izaug profesionālā līmenī.

Inguna Spuleniece
Antras Grīnbergas foto



Rudbāržu dārzniecības **Auziņas** saimnieki **Arta un Gints Šefleri** mīl to, ko dara. Viņi audzē gurķus un tomātus. Pērn saimniecībā bija 2500 tomātu stādu un 1500 gurķu stādu.

→ 5. lpp.

Trešdien, 16. janvārī:

- *Abavas pagrabīņš* strādā.
- Jauna pieeja pirmsskolā.
- Vai būt ražotnei Ventas ciemā?
- Apbalvoti labākie sportisti.

KO DARA UN NODARA SĀLS UZ CEĻIEM?

Kā kaisāmais materiāls ietekmē automašīnas, dzīvnieku ķepas, vidi.

→ 4. lpp.



ISSN 1407-9755

REDZĒJUMS

Vismaz trīs labi darbi

Jolanta Hercenberga,
tālr. 63350568,
jolah99@gmail.com



Šodienas numurā (9. lpp.) lasāms, kā Jūrkalnē bijušās skolas telpās izveidots privātais ilgstošās aprūpes centrs jeb pansionāts. To iekārtojis Pāvilstas fonds *Cilvēks cilvēkam* un tā pārstāvji Maira un Jānis Brieži. Jānis par biznesu to nesauc, jo parastajā izpratnē ar šādu darbu nopelnīt nevarot, taču sev un vēl teju 20 cilvēkiem radīt darba vietas gan izdevies. Lasot kolēģes interviju, sapratu, ka paveikti vismaz trīs ļoti labi darbi.

„Stāsts par cilvēku veikumu ir darboties rosinošs, jo rāda, cik daudz var izdarīt ar uzņēmību.”

Pirmkārt, saglabāta ēka un darbība tajā. Daudzviet laukos pāris gadu pēc skolas likvidēšanas redzams ļoti bēdīgs skats – apkārtnē aizaugusi, un nams, kurā vēl nesen ik gadu ieguldīta gan pašvaldības, gan Eiropas fondu nauda, nu nevienam nevajadzīgs iet bojā. Ja pēc desmit vai vairāk gadiem kādam radīsies ģeniāla, šai vietai piemērota biznesa ideja, skaidrs, ka būs jāiegulda milzu līdzekļi.

Otrkārt, daži uzņēmīgi cilvēki nodrošinājuši to, ka

bariņš vietējo darba trūkuma dēļ no laukiem nepārceļas uz dzīvi pilsētā vai arī neizbrauc uz ārzemēm. Tas ļauj cerēt, ka dzīvība tur saglabāsies, un, kas zina – varbūt pēc laika uzrodas vēl pāris uzņēmīgo, kuri šai vietai izdomā vēl kādu lietojumu. Ļoti daudziem labāk patiktu dzīvot laukos nekā lielpilsētā, ja vien var atrast sev piemērotu un gana atalgotu darbu.

Trešais labais darbiņš ir normāla dzīve senioriem aprūpes centrā. Latvijā sabiedrība novēco. Vairums jaunu cilvēku vairs nedzīvo tur, kur piedzimuši, un dzīvesvietu maina. Tāda ir pasaule. Mūsdienās cilvēks var gūt daudzveidīgu pieredzi, bet tas arī nozīmē to, ka vecākiem un vecvecākiem ar sadzīviskajām problēmām bieži jātiek galā pašiem. Ja kādam vajadzīga profesionāla aprūpe, tad arī situācijās, kad tuvinieki dzīvo līdzās, viņi ne vienmēr to var uzņemties. Viena izeja ir aprūpes centri. Šis stāsts par dažu cilvēku veikumu ir darboties rosinošs, jo parāda, cik daudz laba var izdarīt ar uzņēmību, noticešanu saviem spēkiem un mīlestību uz darbu. Katrs savā vietā varam paveikt ārkārtīgi daudz, ja vien negaužamies un nekonzentramies uz to, kā nav, bet izmantojam iespējas, ko saredzam tepat.

MANUPRĀT

Ne govju dēļ

Kolēģe teju no krēsla nokrita, Latvijas lauku ziņu portālā izlasot, ka Vācijas fermās iekārtos siltas vannas govju kājām... Tiesa, vācu piena devējiņām tas nebūs SPA un pedikīrs, bet gan dezinfekcija (nezinu: veterinārā dienesta pieprasīta vai ieteikta). Turklāt šādas peldes fermās notiekot jau sen, taču tagad tehnoloģija uzlabota, lai pirmajā vannā siltā ūdenī govīs kājas izmērcētu, bet otrajā noskalotu. Gan jau zinātnieki pacentīsies izgudrot arī nosusināšanu. Vācijas zemnieki to var atļauties. Kā ir Latvijā? Piensaimnieki joprojām sūdzas, ka nozare iet uz galu, tomēr arī pie mums rit modernizācija – turīgākie lopkopji savas fermas jau automatizējuši. Ne tik daudz raibaļu un brūnaļu labsajūtas, cik darbaspēka trūkuma dēļ.

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

PRECIZĒJUMS

10. janvārī satiksmes negadījums, kurā iesaistītas automašīnas Toyota Land Cruiser un Ford S-Max, Rumbas pagastā uz Kuldīgas apvedceļa noticis pie Mežvaldes, nevis Kabiles ceļa apļa.



Galvenā redaktore Daiga Bitīniece – 63350567; redakcija@kurzemnieks.lv;
reklāmas nodaļa – 63324881; sludinājumi@kurzemnieks.lv
Izdevējs – SIA Jaunais kurzemnieks. Reģ. apl. nr. 1400. Iznāk pirmdienās, trešdienās, piektdienās. Pārpublicējot atsauce uz Kurzemnieku obligāta.
Iespēst SIA Poligrāfijas grupa Mūkusalā, Rīga, Mūkusalas iela 15a.
Metiens – 3298.

TRĪS VIEDOKĻI

Kā vērtējat topošās valdības ieceri novadu skaitu samazināt?

Jāizveidē iepriekšējie kritēriji

1. Edgars Zalāns, reģionālās attīstības un pašvaldības lietu ministrs laikā, kad ieviesta iepriekšējā reforma: – Pirms desmit gadiem reformas mērķis tika pamatots ar izpēti un likumā noteiktiem kritērijiem. Galvenais bija pašvaldības lielums, laikam ne mazāk kā 5000 iedzīvotāju. Taču ZZS darīja visu, lai parādītos izņēmuma teritorijas. Radās daudzas mazas pašvaldības kā mūspusē Alsunga. Kā ministrs sapratu, ka tas nebūs

labi, bet reforma bija jāsteno.

Tagad katrai partijai savs viedoklis, bet nav saprotams, ko un kāpēc tās piedāvā. Nav zināmi iemesli, kāpēc pārvaldība būtu jāuzlabo un kas palicis neizdarīts. Vajadzētu nevis rakt bedri no jauna, bet kritērijiem pielāgot tās pašvaldības, ar kurām pirmajā reformā tas neizdevās. Tas būtu racionālāk. Otrs ceļš: radīt jaunus kritērijus, bet – izveidējot iepriekšējos. Partijās JKP, *Attīstībai/Par!*, KPVLV ir tikai daži deputāti,

kas saistīti ar pašvaldību darbu un kaut ko saprot. *Jaunā Vienotība* droši vien piekritīs, bet ZZS ir pret.

Vēl jau ir reģionālais līmenis – tajā reforma bija paredzēta, bet nenotika. Nav zināms, vai arī par to tagad tiks lemts. Manuprāt, visu orientēs uz skaita samazināšanu, nevis pēc būtības, lai pārvaldību uzlabotu. Nav redzama jaunā parlamenta efektivitāte. Ja paskatāmies, kā nestrādā e-veselība un pārējais, maz ticams, ka reforma tiks ieviesta.

Vispirms jāizpilda likums

2. Nellija Kleinberga, partijas *Reģionu apvienība* vadītāja, Skrundas pašvaldības vadītāja no 2005. līdz 2013. gadam: – Mehāniska apvienošana neko nedos. Vispirms jāizpilda tie noteikumi, kas pieņemti vēl pirms 2009. gada. Tie tiešām paredz samazināšanu, kas skar ap 50 pašvaldību, kurās nav pietiekams iedzīvotāju skaits. Bet tā nav reforma, tikai likuma izpilde. Ir dzirdēts arī par modeli

21+9, bet tas nozīmē atgriešanos bijušo rajonu robežās. Tad noteikti jāpārskata funkcijas: kas jādara valstij, kas – jebkura lieluma pašvaldībai. Apšaubu, vai reformai ir nauda. Nevar vienkārši sagriezt karti, sažīmēt teritorijas, neizpētot lietderību. Nav zināms, ko reforma dos, vai administratīvos izdevumus samazinās. Kurzeme būtu jāskata plānošanas reģiona līmenī: kāds būs skolu tīkls, transporta sistēma.

Līdz šim novadu vadītāji sprieduši, ņemot vērā pakalpojumu pieejamību kaimiņos. Reformai jānotiek brīvprātīgi, jārunā ar iedzīvotājiem. Skrunda kritērijus izpilda, atrodas izdevīgā vietā un varētu pat būt centrs, kaut iepriekš raustīta te pie Saldus, te Kuldīgas, te Liepājas. Tā kā nav nekāda priekšstata, kāda tā reforma būs, nav arī ticams, ka šī Saeima to īstenos. Tas ir populistisks solis.

Cietis iedzīvotāji

3. Daiga Kalniņa, Alsungas novada domes priekšsēde: – Reforma ar mērķi samazināt pašvaldību skaitu labumu nedos. Pievienojot mazo novadu lielākam, tiks samazināts to darbinieku skaits, kuri sniedza pakalpojumus. Cilvēkiem būs jābrauc uz centru, jāmaksā par ceļu – pakalpojumi kļūs dārgāki. Mūsu novadā vismaz trešdaļa ir seniori – viņi nebūs tie, kuri izmanto e-pakalpojumus, kas dažkārt pat nedarbojas.

Naivi cerēt, ka nauda, ko ietaupīs, novadu skaitu samazinot, tiks ieguldīta attīstībā – ceļos, citā infrastruktūrā. Centrā tiks pieņemti jauni darbinieki, kuri darīs to, ko iepriekš darīja mazās pašvaldības. Turklāt lielajās pilsētās ir lielākas algas. Nav saprotams, kāda tā reforma būs. No pašreizējām diskusijām noproto, ka programmā *Excel* finanses skaisti izskatīsies, bet iedzīvotāji cietīs. Nepiekrītu, ka mazīe novadi ir neizdevīgi. Tikai

septiņas vai deviņas lielās pašvaldības spēj nopelnīt izlīdzināšanas fondam, lai no tā dotu pārējiem. Kuldīgas, Aizputes, Skrundas un citi novadi pēc sava budžeta procentuāli saņem daudz vairāk nekā mēs. Alsungas novads ir mazs, bet ne neveiksmīgs: lemjam pašī, atvēlam naudu savu iedzīvotāju vajadzībām, esam saglabājuši vidusskolu. Ja Alsunga reformā kļūs par Kuldīgas kā attīstības centra pagastu, tā tiks pamesta.

Daina Tāfelberga

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Kādā stāvoklī ziemā ir Kuldīgas ietves un brauktuves? Kādi pretslīdes materiāli būtu jāizmanto?



Egils Horns, kuldīdznieks: – Pagaidām šķiet normāli. Kaisīšanai pārsvarā izmanto smilti un sāli, to bieži nākas tīrīt no apaviem. Mani gan tas īpaši netraucē, jo drošība tomēr pirmajā vietā.



Aigars Matevičs, Ēdoles pamatskolas direktors: – Man šķiet, ka ir normāli. Katru brīdi viss nevar būt notīrīts, ja nepārtraukti snieg. Es esmu pret sāls kaisīšanu, gan jau ir citas iespējas. Sāls dēļ automašīnas un apavi ātri vien sabojājas.



Pensionārs Grigorjevs: – No Pārventas uz centru atbraucu ar riteni. Vietās, kur kaisīta sāls, grūti braukt, jo izveidojusies sniega putra. Bet ar riteni vienlīga vieglāk – varu produktus vismaz salikt grozā un riteni aizstūmt mājās. Jaunsaimnieku iela šorīt ar smilti nokaisīta. Sāls noteikti ir vislētākā, tāpēc to izmanto.



Elīna Dārziņa, jaunā māmiņa: – Braukājot ar ratiņiem, redzu, ka pārsvarā ir notīrīts, varbūt nav visas mazās ieliņas. Laikam ir kaisīts ar smilti vai sāli – neesmu nemaz tam pievērsusi uzmanību.



Sanita Jansone, strādā *Kuldīgas komunālajos pakalpojumos*: – Diezgan labi – viss notīrīts. Pārsvarā izmanto sāli, un nezinu, vai ir citas iespējas. Varbūt smiltis. Sāls bojā automašīnu. Mūsu jaunajai vēl viss kārtībā, bet iepriekšējai bija rūsa. Kad ziema beigusies un sāls uz ceļiem vairs nav, tad vīrs saplaisājušās virsbūves vietas tīra ar etiķi, lai izsargātos no rūsas. Tagad mašīnu biežāk mazgājam, lai sāls noskalojas.



Agita Gorsvāne-Ābele, nodarbinātības aģente: – Sētnieki tiešām strādā cītīgi. Sāli gan nevajadzētu izmantot, jo bojā apavus un ienes pat dzīvoklī. Pāris gadus biju Zviedrijā, un smējāmas, ka ielas noteikti ir apsildāmas, jo tās tiešām bija sausas. Cik esmu dzirdējusi, citur Eiropā sāli tik daudz nelieto, tātad ir alternatīvas. Vajag izvēlēties nevis vienmēr to, kas lētāks, bet gan to, kas labāks.

Antra Grinberga, Lāsmas Reimanes foto

Izraudzīts MARK arhitektu mets

Kuldīgas novada domes komisija nolēmusi, ka kultūras centra pārbūves metu konkursā uzvarējis Rīgas biroja MARK arhitekti piedāvājums.

Otrajā vietā – apvienība T.L.A.A., kurā ietilpst Ogres SIA *Trīs arhitektūra*, Rīgas uzņēmumi *Lauder Architects* un *A.Ābeles inženieru birojs*, Jēkabpils SIA *Acitektura*. Trešajā vietā – Rīgas arhitektu birojs *NRJA*.

VĒRTĒJA RŪPĪGI UN ILGI

Piedāvājuma atvēršanā no komisijas piedalījās domes priekšsēde Inga Bērziņa, būvvaldes vadītāja Jana Jākobsone, arhitekti Jānis Dripe, Liesma Markova un kultūras centra direktore Inta Burnevica. I.Bērziņa uzsvēra, ka lēmums tapis pēc ilgām diskusijām, esot pamatīgi izsvērts un kopumā vienprātīgs. Taču arī komentāru un ierosinājumu ir gana. Par sadarbību varēs runāt pēc tam, kad tiks izvērtēta pretendenta atbilstība konkursam no juridiskā viedokļa.

J.Jākobsone skaidro: „Pietiekumus ilgstoši vērtējam dažādās komisijās, iesaistījām gan iedzīvotājus, gan ekspertus. Pirmo vietu izvēlējamies pēc vairākiem kritērijiem, kas jau bija definēti. Mums šķita svarīgi piešķirt ne tikai pirmo vietu, bet arī naudas balvas pārējiem dalībniekiem atbilstoši ieguldītajam. Novērtējam to, ka bija trīs ļoti dažādi priekšlikumi.”

PAŠVALDĪBA LAUZUSI TRADĪCIJU

MARK arhitektu vadošais arhitekts Mārtiņš Ošāns atzina, ka Kuldīgas pašvaldība lauzusi tradīciju, kas pēdējos gados bijusi raksturīga šādiem konkursiem – nepiešķirt pirmo vietu: „Mēs ļoti vēlamies strādāt Kuldīgā un piedalīties kolekcijas veidošanā – vecpilsētas vērtības sevišķi pēdējos gados ir skaidri definētas. Tas ir pašvaldības un būvvaldes nopelns, un visām pilsētām tas neizdodas.”

Vai grūti veidot metu ēkai mūsu vecpilsētā? M.Ošāns atbild: „Ļoti būtisks ir konteksts – Kuldīgas līdzšinējā attīstība, koncepts un estētika, kas iepriekš rūpīgi un sistemātiski kopta. Atlika vien sekot skaidrajām vadlīnijām.”

M.Ošāna kolēģe Agate Eniņa piebilst: „Kuldīga ir izcila tieši ar to, ka nav ārišķīga, ka viss projektēts no sirds, ar mērogu un vides izpratni. Tāds ir arī kultūras centrs – jūgendstila piemērs. Nama būtība – ka latvieši par pašu ziedoto naudu varēja uzcelt sev biedrības namu – jūtama līdz mūsdienām. Kuldīgā jūgendstils nav izplafīts, tāpēc šī ēka ir vēl jo vērtīgāka. Savā projektēšanas piedāvājumā mēs to ņemām vērā un attīstījām.”



Sarunā ar MARK arhitektu pārstāvjiem Mārtiņu Ošānu un Agati Eniņu (no labās) – Kuldīgas novada būvvaldes vadītāja Jana Jākobsone, kultūras centra izpilddirektors Andris Grīnvalds un projekta koordinatore Madara Liekmāne.



Rīgas biroja MARK arhitekti piedāvājums, kā pārbūvēt Kuldīgas kultūras centru, atzīts par piemērotāko. Taču projektējot iecere tiks papildināta.

LAI VISS ĀTRĀK SĀKTOS

Par turpmāko J.Jākobsone saka: „Pricējamies, jo arhitekti tiešām iedziļinājušies un citās pilsētās projektējuši līdzīgas būves. Ceram uz labu sadarbību – mini-

mālā būvprojekta un būvprojekta izstrādi ar komisijas ieteiktajiem papildinājumiem.”

I.Bērziņa piebilda: dome ir ieinteresēta ātrāk noslēgt līgumu, lai tehniskais projekts taptu šajā

gadā un nākamajā varētu sākt domāt par būvniecību.

Iveta Grīniņa
Lāsmas Reimanes foto

Kādi izaicinājumi zemniekiem

Baltijas lauksaimnieki pērn turpinājuši cīņu par taisnīgākiem tiešmaksājumiem. Tā kā tie solās būt zem Eiropas Savienības (ES) vidējā līmeņa, sākušās sarunas par jauno septiņu gadu budžetu.

ŠĪGADA MISIJA

Tā ir viena no nozares organizāciju misijām – panākt Latvijai labāku finansējuma sadali un nosacījumus kopējās lauksaimniecības politikā, uzskata Lauksaimnieku organizāciju sadarbības padome (LOSP).

Pašreizējais Eiropas Komisijas piedāvājums 2021.–2027. gadam paredz, ka Latvija saņems tikai 77% jeb 202 eiro/ha. Samazinājumu nedrīkst atbalsēt. LOSP sola darbu turpināt, lai aizstāvētu vietējos ražotājus un cīnītos ar ēnu ekonomiku, tostarp to, ka imports tiek uzdots par pašu saražoto, tirgošanās vietā nav norādīta pilna informācija, netiek izmantoti kases aparāti u.tml. Tāpēc LOSP pastāv uz elektronisko pavadzīmju ieviešanu Latvijā.

Ņemot vērā augošās darbaspēka problēmas nozarē, LOSP turpinās aizstāvēt īpašos noteikumus sezonas laukstrādnieku ienākuma nodoklim. Iepriekš atlaides bija tiem, kuri nodarbināti auglīkoku, ogulāju un dārzenu sējā vai stādīšanā, kopšanā, ražas novākšanā, augļu, ogu un dārzenu šķirošanā. Tās jāsauglabā, turklāt tas vajadzīgs arī citās lauksaimniecības jomās, piemēram, graudkopībā tādiem sezonas darbiem kā akmeņu lasīšana un sēklas lauku ravēšana.

TIKAI PUSE SAVA PIENA

Latvijas Piensaimnieku centrālajai savienībai (LPCS) izaicinājumus rada novērojums, ka veikalos samazinās pašu ražoto piena produktu īpatsvars. Detalizēta analīze par dzeramo pienu ir satraucoša – tikai puse ir vietējās izcelsmes. Citi importētie produkti tāpat lielākā vai mazākā apjomā atrodami mūsu veikalos. Bet maksimāla vietējo resursu izmantošana ir izaugsmei visstabilākais pamats.

Citi skaitļi rāda, ka aug produktivitāte – izslaukums no vienas govys pārsniedz 7000 kg gadā. Bet samazinās govju skaits: pirms gada bija nedaudz zem 160 000, tagad – 148 000. Piena iepirkuma cena turējusies ap 0,29 eiro/kg. Vidēji dienā tiek iepirkts 2200 t, no kurām tikai nedaudz vairāk par 800 t dažādu produktu veidā tiek pārdots tepat, aptuveni 600 t – eksporta preču ražošanai, bet 800 t tiek izvests ārpus valsts. 2016. gadā viens Latvijas iedzīvotājs patērēja 124 g piena dienā, bet pērn – ap 120 g.

Arī LPCS interesēsies par ES fondu nosacījumiem nākamajam plānošanas periodam. Izaicinājums – saglabāt pašreizējo sistēmu.

MEDIĶI INFORMĒ

Daudzi krīt un lauž kājas

No 2. līdz 11. janvārim mediķi devušies 126 izsaukumos. Hospitalizēti 58 pacienti, no tiem seši bērni. Uz Kuldīgas slimnīcu aizvesta viena dzemdētāja. No visiem pacientiem reibumā bijuši 14: četras sievietes un desmit vīrieši.

Vīrietis (83) slimnīcā nogādāts ar iespējamu ciskas kaula lūzumu. Kuldīgā, nākot ārā no rūpniecības preču tirgus, viņš nejauši kritīs uz divu pakāpienu trepēm. Iespējams, sareibusi galva vai kāpnes bijušas slidenas. Tādu pašu lūzumu pēc kritiena dzīvesvietā guvusi 87 gadus veca sieviete. Bet septiņgadīgam zēnam nepaveicās slidotavā – arī viņš krita un salauza ciskas kaulu. 35 gadus vecs vīrietis paslīdējis uz dzīvojamās mājas sliekšņa un ar apakšstilba lūzumu nogādāts ārstniecības iestādē.

Stāsta Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta Kurzemes reģionālā centra statistiķe **Dārta Ģirgensone**.

Skrundā sieviete (60) kritusi reibumā un pārsitusi pakausi, aizvesta ar vaļēju galvas brūci. Kāda kundze (90) pakļopusi dzīvoklī un ar gūžas locītavas izmežģījumu nogādāta ārstniecības iestādē. Dzīvesvietā kritusi vēl kāda sieviete (66) un uz slimnīcu aizvesta ar virspusēju galvas sasitumu.

Auto sadursmē, kurā priekšā braucošā mašīna sāka apgriezties, nepārliecinoties, ka tuvojas cita, 38 gadus vecs vīrietis sasitis kakla skriemeļus, 55 gadus vecam vīrietim ir smadzeņu satricinājums un lauztas ribas, bet 41 gadu vecam vīrietim – krūškurvja sasitumi un iespējams ribu lūzums. Visi nogādāti slimnīcā.

Uzklausīja **Inguna Spuleniece**

NUMURA CITĀTS

„Imūnsistēmas darbībā nozīme ir tieši centrālajai nervu sistēmai, galvas smadzenēm. Tāpēc arī saka: ja cilvēks ir nīgrs un depresīvs, viņam slikta imunitāte, bet, jo optimistiskāks, jo mazāk slimo,” saka imunologs Lauris Licītis.



Ko dara un nodara sāls uz ceļiem?

Lai izvairītos no avārijām uz ielām un ceļiem, tie tiek kaisīti ar pretslīdes materiālu. Tāpēc joprojām aktuāls ir jautājums: „Kāpēc kaisīšanai izvēlas tieši sāli, un vai šāda metode nav kaitīga videi? Vai ir citas iespējas?” Šos un citus jautājumus par ceļu kaisīšanu uzdevām dažādu nozaru pārstāvjiem.

Izmanto četras tehnoloģijas

Latvijas Autoceļu uzturētājs (LAU) valsts ceļos slīdamības samazināšanai izmanto četras tehnoloģijas un tās izvēlas pēc seguma un gaisa temperatūras.

1. SĀLS

Ja asfalta temperatūra ir līdz -10 grādiem, izmanto sāli. Kā galvenais reaģents tā tiek izmantota visā pasaulē, jo šīs vielas īpašības sabalansētas ar tehnoloģiskajām izmaksām. Sāls samazina apledošanas veidošanos, kausē ledu un sniegu, kā arī kavē slīdēšanu. LAU šoziem sāls daudzumu samazina, kaisīšanas joslas platumu sašaurinot apmēram par diviem metriem. Tas ietaupīs naudu un mazinās kaitējumu videi, bet neietekmēs autovadītāju drošību, jo satiksmes intensitāte sāli izklidēs pa visu brauktuvi.

2. SMILTS-SĀLS MAISIJUMS

To izmanto, ja ceļa virsmas temperatūra ir zemāka par -10 grādiem. Tas mazina slīdamību un palīdz riepu saķerei ar brauktuvi.

3. SMILTIS VAI SĪKŠKEMBAS

Ceļiem ar grants segumu slīdamības mazināšanai tiek izmantotas smiltis vai sīkšķembas.

4. VIRSMAS RIEVOŠANA

Grants ceļos rievu izveide apledojumā paaugstina riepu saķeri ar segumu. To var darīt, ja piebraukts sniegs vai apledojums ir vismaz 5 cm biezs.



„Videi vissaudzīgākā metode ir smilts un sīkas granīta šķembas – tās lieto Ziemeļvalstīs.”

Zemo izmaksu dēļ galvenais līdzeklis, kā ziemā uz ceļiem mazināt slīdēšanu, joprojām ir sāls.

Ideālas, dabai labvēlīgas metodes nav

Pasaulē ir dažādi pētījumi par ceļu uzturēšanā izmantotās vārāmās sāls jeb nātrija hlorīda ietekmi uz vidi. Rezultāti rādot, ka gadiem ilga lietošana ziemā to ietekmē negatīvi, taču neesot alternatīvas, kas būtu dabai labvēlīga un pienācīgi garantētu drošību.

AUGI NĪKST UN NOKALST

Skaidro Latvijas Universitātes Bioloģijas institūta vadošā pētniece, bioloģijas doktore Gunta Čekstere: „Visvairāk sāls kaitē augiem, īpaši kokiem. Ceļu apstrādei to izmanto katru gadu, savukārt koki ir daudzgadīgi augi, kas citu vietu nevar izvēlēties. Līdz ar to kokos sāls piesārņojums akumulējas gadu no gada, un kaitīgā ietekme ir labi redzama.”

Vārāmās sāls uzsūkšanās augsnes nelabvēlīgi ietekmē augsnes bioloģisko daudzveidību, kā arī augu augšanu, sakņu attīstību u.tml. „Sāls uzkrāšanās mazina arī dažādu barības elementu – kālija, magnija, kalcija, fosfora, slāpekļa, sēra u.c. – uzņemšanu no augsnes šķīduma, to pārnesi uz augiem.

Vizuāli sāls kaitīgā ietekme uz augiem var izpausties dažādi – dzeltē un brūnē lapu malas un skuju gali, ir kavēta augšana un panīkums, priekšlaicīgi iekrāsoties un nobirst lapas, kalst zari un piezari, aizkavēti plaukst lapas, tās paātrināti dzeltē, nokalst snaudošie pumpuri vai tikko izplaukušās lapiņas un pats augs.”

Lāsmaš Reimanes foto

VAIRĀKU SĀĻU MAISIJUMS MAZĀK KAITĪGS

„Smilts noteikti ir viens no videi draudzīgākajiem līdzekļiem, kā novērst apledojumu. Taču tas var atstāt negatīvu ietekmi uz notekūdeņu sistēmu – tā var nosprostoties, īpaši Latvijā, kur raksturīgi bieži atkušņi un atkārtots apledojums,” spriež G.Čekstere. „Apstādījumiem un videi vispār vislabākā metode noteikti ir smilts un sīkas granīta šķembas, kuras kā efektīvu līdzekli lieto, piemēram, Ziemeļvalstīs, taču arī tur vienlaikus tiek izmantota vārāmā sāls.

No ķīmiskajiem līdzekļiem augiem labāks ir kalcija hlorīds, jo nātrija vietā ir barības elements kalcijs. Tomēr šī viela ir vairākas reizes dārgāka, grūtāk uzglabājama un pilsētās tiek izmantota reti. Mazāk efektīvi ledus un sniega kausēšanas līdzekļi, taču augiem labvēlīgāki ir citi hlorīdi – magnija un kālija, taču arī tie ir dārgāki.

Daži ārzemju zinātnieki izpētījuši, ka 20–30% kalcija hlorīda piejaukums nātrija hlorīdam uz pusi samazina nātrija daudzumu egļu skujujās. Tas nozīmē, ka vairāku sāļu maisījums augiem ir mazāk kaitīgs nekā vienas sāls šķīdums un varētu būt viens no veidiem, kā koku stāvokli uzlabot. Tomēr pēc vairāku pētnieku atzinuma ilgtermiņā visi minētie ķīmiskie līdzekļi atstāj nelabvēlīgu ietekmi uz ceļmalu veģetāciju un ielu apstādījumiem.”

Auto īpašnieku nedraugs

Ja ceļmalas kokos un augos pārmaiņas, iespējams, nav tik ļoti pamanītas, tad vairāk sāls redzama uz zābaku purngaliem vai automašīnu sāniem – lēnām, bet neatgriezeniski tā nodara lielu postu.

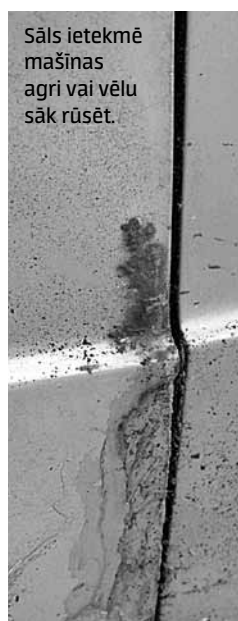
Mitruma un it īpaši sāls ietekmē metāls agri vai vēlū sāk rūsēt. Materiāli, ar kuriem kausē sniegu uz ceļiem, ar laiku saēd pat vizituzturīgākos pārklājumus.

Kuldīgas autoservisa Jura auto vadītājs Juris Rudakovs uzskata: „Sāls metālam nešaubīgi ir ļoti nelabvēlīga. Mēs redzam, cik ilgi pie mums kalpo auto virsbūve – paiet seši gadi, un tā lēnām sadalās. Kad aizbraucam uz ārzemēm, uz dienvidiem, tā paša gada mašīnas redzam gluži kā jaunas, tur pat 90. gados ražotās nav sarūsējušas, un tas ir tikai sāls dēļ. Tā

ieklūst plaisās, un auto sāk rūsēt.

Ir dažādas ķīmiskas vielas, ar kurām automašīnas var apstrādāt. Ražotāji sola, ka tās pasargās, bet, cik reāli darbojas, nezina. Atliek kaut kur krāsā būt plaisai, kur iekļūst sāls, un metāls lēnām tiek saēsts. Pats esmu redzējis, ka automašīna sarūsē sešos gados.”

Pret rūsū nepasargāšot arī tas, ja auto tiks turēts garāžā. Tieši pretēji – siltumā šī reakcija notiekot vēl ātrāk, jo laukā automašīna ir sasalusi un rūsē mazāk nekā tā, kas stāv siltā garāžā. „Sāli no riepiem un virsbūves var nomazgāt, bet jāizmanto šampūns. Regulāra mazgāšana arī būtu labākais veids, taču jāatceras, ka nomazgāt var tikai virsbūvi, bet apakšu ne. Un tieši tā visbiežāk ir tā vieta, kur parādās rūsā.”



Sāls ietekmē mašīnas agri vai vēlū sāk rūsēt.

Kā ar ķepām un ķepiņām?

Veterinārārste Marita Līdaka izkaisīto sāli neuzskata par lielu kaitēkli mājdzīvnieku labsajūtai, jo viņas praksē nav bijuši gadījumi, kad tā radījusi veselības problēmas.

„Tas atkarīgs no suņa vai kaķa fizioloģiskā stāvokļa. Nozīme ir arī tam, vai dzīvnieks pieradis daudz staigāt pa lauku, bet es neieiktu, ka sāls būtu ļoti kaitīga. Lai tā kaut ko nodarītu, tiešām ļoti daudz stundu būtu jāstaigā pa lauku,” saka M.Līdaka.

„Bet, lai pasargātos, ir speciāli ķepu krēmi. Tos var uzsmērēt pirms došanās laukā vai uzreiz pēc atgriešanās. Vispirms gan,

ienākot no lauka, ķepas jānomazgā siltā ūdenī vai jānoslauka ar speciālām attīrošām salvetēm. Dzīvnieks arī pats sevi apmazgā. Ja tas jutīs, ka kaut kas cērtas vai kož, tad ķepas nolaižīs. Ja saimnieks jūt, ka dzīvnieks katru reizi pēc pastaigas ķepas laiza, tad jāpievērš uzmanība, jo, iespējams, saspriņģājuši pirkstu spilventiņi un varbūt vajadzīga veterinārā palīdzība. Manā praksē nav bijuši tādi gadījumi, kad šeit nonāktu dzīvnieki ar ķepām, kas saplaisājušas sāls dēļ. Vairāk tās plaisā tad, ja suņi ilgstoši atrodas salā, piemēram, stāv pie būdas un nav, kur pakāpties.”

Antra Grīnberga

„Mīlam to, ko darām”

Rudbāržu dārzniecībā Auziņas Arta un Gints Šefleri audzē dažādu šķirņu gurķus un tomātus. Nesen pagasta pārvalde izteikusi pateicību par šo darbu.

Pērn saimniecībā bija 2,5 tūkstoši tomātu stādu un 1500 gurķu stādu. Trešo gadu produkcija tiek piedāvāta mazumtirdzniecībā un vairumtirdzniecībā, kā arī tirdziņos Aizputē, Kuldīgā, Saldū. Arta stāsta, ka, atbraucot pie viņiem sezonā, tomātus un gurķus var iegādāties tieši no siltumnīcas: „Bet šogad plānojam sākt tirdzniecību arī Ventspilī un Talsos.”

IDEJAS DZIMŠANA

„Auziņās mans vīratēvs nodarbojas ar graudkopību,” stāsta Arta. „Mūsu siltumnīcas atrodas tur pie mājām, tāpēc daudzi vēlas to dēvēt par zemnieku saimniecību, taču esam saimnieciskās darbības veicēji. Šogad plānojam dibināt uzņēmumu Šefleru ģimenes dārzniecība.”

Abi ar vīru beiguši Latvijas Lauksaimniecības universitāti: Gints – Lauksaimniecības fakultāti ar lauksaimniecības uzņēmuma vadītāja kvalifikāciju, Arta – Ekonomikas un sabiedrības attīstības fakultāti. „Smejamies, ka mums viss līdzsvarā, jo vīrs atbild, lai viss būtu kārtībā siltumnīcās, bet es – par pārdošanas daļu.” Gints ideju par tomātu audzēšanu aizguvis no kursabiedra un drauga, kas, jau studējot, darbojies tēva saimniecībā Zemgalē. „Manu vīru tas ieinteresēja, un pamazām arī viņš sāka ar to nodarboties,” stāsta Arta. Nosaukums Šefleru ģimenes dārzniecība ietver pašu svarīgāko: „Tās ir mūsu saknes un pamatvērtība – ģimene. Zeme, uz kuras audzējam produkciju un dzīvojam, Šefleru ģimenei piederējusi vairākās paaudzēs, tādēļ augstu vērtējam mūsu misiju to kopt, mīlēt un lolot, lai saglabātu nākamajām paaudzēm.”



Gints un Arta Šefleri trešo gadu audzē gurķus un tomātus tirdzniecībai.

Alvitas Stapevičicas arhīva foto

PĀRVAROT GRŪTĪBAS

Grūtākais, ar ko jaunieši zemniekiem jāsaskaras, ir citu neticība: „Esam jauni, un, kad sākām braukt uz tirdziņiem, cilvēki bija skeptiski, jo neticēja, ka jauniešus var interesēt šāda nodarbošanās un varam izaudzēt tādu produkciju. Bija arī tādi, kas prasīja pie mums padomus, kā dabūt tik skaistus tomātus. Galvenais ir būt neatlaidīgiem un nebaidīties no grūtībām, lai arī kādi kalni jāpārvar, jo ar laiku rodas lielāka pieredze. Būtiski pieminēt, ka latviešu valodā zinātniskā informācija par dārzeņu audzēšanu ir ļoti vispārīga, tāpēc jālasa zinātniskas publikācijas un grāmatas angļu valodā.” Lai izaudzētu labus gurķus un tomātus, Artas vīrs vienlaikus ar studijām interesējās zinātnieku publikācijās, avīzēs, žurnālos, grāmatās. Viņš to dara joprojām.

„Mums abiem patīk laukos, un mēs mīlam labi padarīta darba izjūtu.”

DARBA NETRŪKST

Katru gadu jaunieši siltumnīcu platību palielina: „Pirmā sēšana ir februāra vidū. Ziemas mēnešos cenšamies nedaudz atpūsties, taču ir darbi jaunajai sezonai: materiālu gatavošana siltumnīcām, jaunas plēves iegāde, tehnikas uzturēšana utt. Laukos darba nekad netrūkst.” Arta uzsver, ka par pieprasījumu nevar sūdzēties – katru gadu kļūst vieglāk, jo ir pastāvīgie klienti: „Cilvēki mūsu produkciju nogaršojuši un atgriežas atkal. Esam priecīgi, ka vietējie mūsu darbu novērtē. Cilvēku smaidi un labās atsauksmes dod papildu motivāciju.” Artai nodarbošanās kopā ar vīru kļuvusi par sirdsdarbu: „Gintam jaunas šķirnes izaudzēšana sniedz gandarījumu, ka viņa zināšanas ir veiksmīgi izmantotas. Man sirdi silda tas, ka sezonā vienmēr iepazīstos ar jauniem cilvēkiem, kuri kļūst par klientiem. Man ļoti patīk darbs ar cilvēkiem! Mums abiem patīk laukos, un mēs mīlam labi padarīta darba izjūtu.”

Godina darbīgos ļaudis

Decembrī Rudbāržos pagasta pārvalde teica paldies zemniekiem, uzņēmējiem un citiem aktīviem cilvēkiem, kuri devuši savu ieguldījumu pagasta dzīvē.

Pārvaldes vadītāja Dzintra Veģe stāsta: „Pasākumu organizējam trešo reizi. Pirmo reizi tas notika 2014. gadā, kad sāku strādāt par vadītāju. Ar pateicības rakstu un dāvaniņu sacījām paldies tiem, kas

cītīgi darbojas. Prieks, ka apkārt dzīvo uzņēmīgi cilvēki, piemēram, Rudbāržos zeme ir apstrādāta un nav neviena brīva plekšņa! Pērn godinājām desmit cilvēkus, uz pasākumu un balli bija pieteikušies 117 cilvēku. Tas pierāda, ka mūsu ļaudis prot arī atpūsties. Ikvienam vajag pateikt paldies, jo tas ir uzmundrinošs darboties tālāk.”

Paldies sacīts:

- **Aināram Piļeckim** par darbu graudkopībā un lauku vides saglabāšanā,
- **Aldim Vilbrantam** par ieguldījumu graudkopībā un dzīves vides uzlabošanu sev un nākamajām paaudzēm,
- **Vijāram Reihleram** par darbu graudkopībā, saimniecības paplašināšanu un labiekārtošanu,
- **dārzniecībai Auziņas** par dārzeņu audzēšanu un pārdošanu,
- **Anītai Feldmanei** par iedzīvotāju veselības stiprināšanu un dzīves kvalitātes uzlabošanu,
- **Māriņai Āboliņai** par sabiedrisko aktivitāti un humāno palīdzību iedzīvotājiem,
- **Vijai Ventniecei** par aktīvu dalību senioru pasākumos un palīdzību tiem, kam visvairāk nepieciešams,
- **Guntaram Dreimanim** par atbalstu vides labiekārtošanā un palīdzību Sieksātes iedzīvotājiem,
- **Renāram Gierkenam** par saimniekošanu piena lopkopībā, ganāmpulka paplašināšanu,
- **mednieku kolektīvam Rudbārži** par atbalstu vides sakārtošanā.

Gaida jauno budžetu

„Gada pēdējais mēnesis pavadīts, sagaidot svētkus. Tagad no Skrundas novada domes gaidām budžeta apstiprinājumu, jo ir dažādas vēlmes, ko gribam paveikt,” stāsta Rudbāržu pagasta vadītāja Dzintra Veģe.

Decembrī mājražotāju tirdziņā varēja iegādāties gaļas izstrādājumus un kūpinājumus, garšvielu maisījumus, mājās sietu sieru un gatavotu sviestu, sukādes, sīrupus un piparkūkas. Mazākajiem bērniem sarīkots rūķu gājiens un egles iedegšana. Otrajos Ziemassvētkos viesojās Skrundas jauniešu amatieru trīs ar viencēlienu *Rūķi*. Vecgada vakaru ļaudis aicināti svinēt kopā, lai sagaidītu Jauno gadu. 6. janvārī koncertā Zvaigznes dienā skanējusi Imanta Kalniņa, Raimonda Paula un Zigmara Liepiņa mūzika Līgas Priedes un Vitālija Bogdanoviča izpildījumā.

Dz. Veģe norāda, ka šogad plānota O.Kalpaka pamatskolas sporta zāles piebūves atjaunošana: „Skolā atbrīvojam un tīrām kabinetus Jaunsardzei, jo tā sāk darbību paplašināt. Kamēr laikapstākļi labi, tīrām Rudbāržu sanatorijas internātskolas apkārtni, lasām sakritušos zarus. Visvairāk baida solītā bargā ziema un sniegs. Tas var apgrūtināt, jo būs jātīra ceļi, bet tas nav viegli.”

Sagatavoja Anna Bivbāne

Slimība – viltīga, bet pievarama

Pēdējos desmit gados cukura diabēta pacientu skaits dubultojies, informē Slimību profilakses un kontroles centrs. Pasaulē ar to sirgst 8% iedzīvotāju, Latvijā – 4,5%.

Slimība ir viltīga, jo sākotnējā stadijā simptomi var būt nemanāmi – ap 25% cilvēku to pat nenojauš. Laikus diagnosticējot, smagas komplikācijas var novērst. Ir ļoti svarīgi ķermenī ieklausīties un pazīmēm pievērst uzmanību. Regulāras pārbaudes vajadzētu tiem, kurus apdraud papildu riska faktori, piemēram, iedzimtība vai liekais svars.

Dzīvot nemācīs, bet palīdzēs

Tos, kuri pie ģimenes ārsta dosies ar aizdomām par cukura diabētu, dzīvot neviens nemācīs, bet palīdzēs gan, saka sertificētā diabēta aprūpes māsa Iveta Miņina, kura ar pacientiem strādā vairāk nekā 20 gadu.

Viņa bilst, ka tāpēc nav pārāka par citām māsiņām, – vienkārši sakrājies vairāk materiālu, ko parādīt, vairāk pienāk jauna informācija, tā tiek iegūta arī semināros, ir pieredze, desmit gadus vadot Kuldīgas diabēta biedrību.

11 KABINETU LATVIJĀ

Latvijas Diabēta federācija informē, ka ļoti trūkst diabēta māsu, kuras atbalsta paškontroles un insulīna terapijas praktiskajos jautājumos. I.Miņina teic, ka Kuldīgā sertificētas māsu ir divas: viņas pamata darbavieta ir doktorāts Planīcas ielā 4, bet otra ir Kuldīgas slimnīcas iekšējā slimību nodaļas vecākā māsa Iriša Balode. „Liels pluss, ka no pagājušā gada Latvijā atvērti 11 diabēta apmācības kabineti – pirmoreiz valsts finansēti. Vairāki atrodas Rīgas slimnīcās, ir arī Ventspilī, Liepājā. Jaunās māsiņas mācās,” I.Miņina priecājas. Jautāta, kāds ceļš ejams, ja rodas aizdomas par cukura diabētu, I.Miņina iesaka vispirms doties pie ģimenes ārsta: „Noteikt glikozes līmeni – tās mūsdienās ir pamata analīzes. Jebkurā brīdī var arī atnākt uz doktorātu un palūgt, lai tās uztaisa.” Speciāliste uzskata, ka šie pacienti ir privilīģētā stāvoklī: viņi ir pieskaftīti, divreiz gadā tiek ņemtas analīzes, noteikts, pie kādiem speciālistiem jāiet, tiek dots glikometrs, lai mērītu cukura līmeni asinīs. „Ģimenes ārstam laika ir tik, cik ir, pārējais darāms kopā ar māsiņām.”

PIEZOGAS NEMANĀMI

„Ar 1. tipa diabētu pārsvarā saslīkst jauni cilvēki un bērni. Tā cēloņi līdz galam nav zināmi. Tas ir autoimūns process, kad aizkuņģa dziedzeris neražo insulīnu. Vienīgā palīdzība – insulīna injekcijas, mūsdienās tās var izdarīt ar dažādiem palīgīdzekļiem.

1. tipa diabētu nevar nepamanīt, bet 2. tips piezogas nemanāmi – bez sūdzībām. Katram cilvēkam jau pēc 45 gadiem jāšāks nedaudz uzmanīt cukura līmeni. Īpaši, ja ķermenim ir ābolveida forma. Apaļajiem *ābolīšiem* tautiņi koncentrējas vēderā, vielmaiņa palēninās. Pievērsties cukura līmenim aktuālāk kļūst pēc 50 gadiem, kad vielmaiņa palēninājusies, arī paši esam mazkustīgāki,” rosina I.Miņina.

Viņa uzsver: ja cilvēks ar paaugstinātu cukura līmeni dzīvojis vairākus gadus, tiek

bojāti sīkie asinsvadiņi acīs, nieru kamoliņos: „Asinis kļūst sīrupainas, asinsvadu sabojā neatgriezeniski, un sākas komplikācijas. Bet piestrādājot daudz var labot. Katra slimība ir pārbaudījums: ja izpratīsi un mēģināsi tikt galā, pacelsies augstākā pakāpē.”

I.Miņina piemin, ka cukura diabēts ir intīma lieta – daudzi par to publiski nerunā, tomēr ar šo slimību sadzīvo gan pazīstami sportisti, pat olimpiskie čempioni, gan mākslinieki.

ATSLĒDZIŅA – INSULĪNS

„Ēdienreizēs pārsvarā sev dodam ogļhidrātu un tauku trieciendevas, ar kurām organisms var arī netikt galā. Ja viss ir kārtībā, cilvēks nedomā, ko ēd. Bet insulīna rezistence ir kā apburtais loks: cilvēks apēd daudz, insulīns ir, bet iekšā šūnās netiek. Spuldzītei vajag elektrību – šūnai vajag glikozi. Insulīns ir atslēdziņa, kas paver šūnu. Ja vielmaiņa īsti nestrādā, atslēdziņa ir pabojāta. Cilvēks visu izvada ārā, tad atkal rodas bada sajūta – atkal jāēd. Bet visu, kas par daudz, organisms krauj kaudzītē – priekšdienām. Ja cukura līmenis laikus tiek kontrolēts, diabētu var arī izārstēt. Tikai jākonsultējas ar mediķiem, lai saprastu būtību – varbūt nedaudz jāpamaina dienas režīms un ēdienkarte. Katram situācija ir citādāka,” teic I.Miņina, piebilstot, ka ar pamācībām internetā nepietiek.

KAS ŠĶĪVĪ

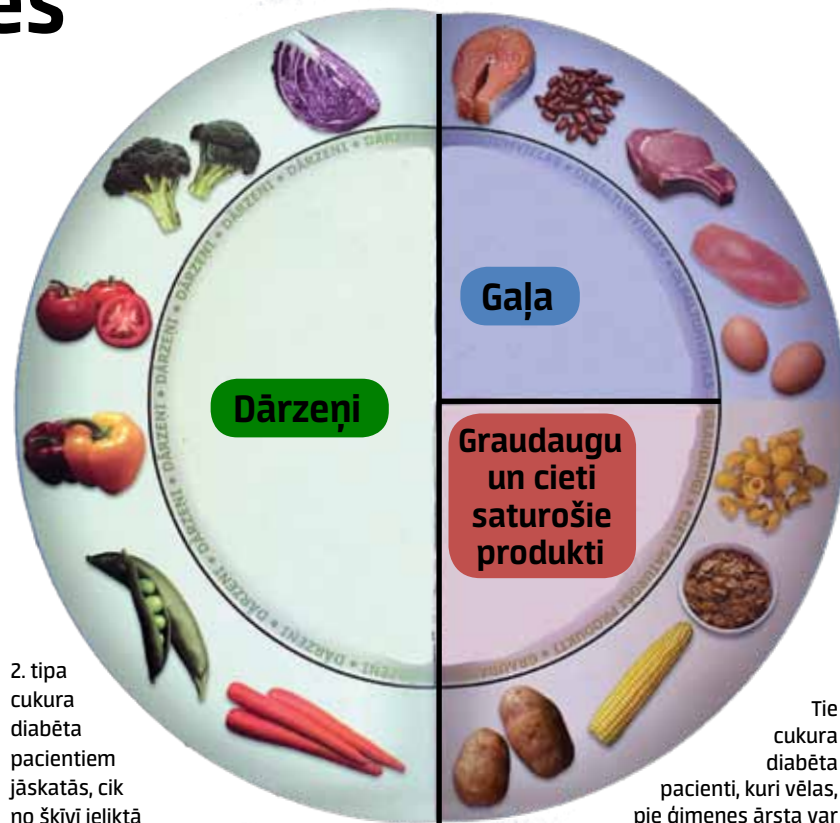
„Cilvēks pats savā labā var izdarīt ļoti daudz. Visdrošākie ieroči ir kustīgs dzīvesveids un sabalansēta ēdienkarte,” uzsver I.Miņina. „Manā praksē bija kāds kungs jau pensijā – drusku palielināts svars, drusku cukurs, jādzer zālītes. Viņš bija ļoti motivēts – pēc sarunām visu tā sakārtoja, ka pat zāles vairs nevajadzēja dzert. Pēc tam brīnījās, kāpēc agrāk nav tā dzīvojis, jo jūtoties ļoti labi.”

1. tipa pacients, kurš spricē insulīnu, var ēst visu, tikai jāzina, ko un cik daudz, lai zinātu, cik insulīna vajadzēs. 2. tipa pacientiem vairāk jāraugās, kas šķīvī: „Cukuru paceļ ogļhidrāti. Bet bez tiem nebūs enerģijas. Jautāju cilvēkam, ko ēdis brokastīs. Vairākas maizes šķēles ar desu. Varbūt jāmēģina apēst vienu, klāt pieēst biezpienu, olu kulteni, dārzeņus. Pusdienās makaroni, mērce, gaļa. Pilns šķīvis makaronu – ogļhidrāti, miltu mērce – ogļhidrāti! Kad par to padomā, viss sakārtojas, un var atrast to, kas labāk garšo. Svarīga arī ģimenes līdzdarbošanās: ja tu to nevari ēst, arī mēs neēdīsim.”

Cukura diabēts 2017. gadā

Latvijā	kopā	1. tipa	2. tipa
	88 951	4283	86 639
Kurzemē	kopā	1. tipa	2. tipa
	11 454	528	10 870

/Slimību profilakses un kontroles centra informācija/



2. tipa cukura diabēta pacientiem jāskatās, cik no šķīvi ielikta aizņem olbaltumvielas, cik – dārzeņi, cik – ogļhidrāti. Vienīgie, kas vairo cukuru asinīs, ir ogļhidrāti. Bet pilnīgi atteikties nedrīkst – tie dod enerģiju.

Tie cukura diabēta pacienti, kuri vēlas, pie ģimenes ārsta var saņemt pasi, norādot tajā savu diagnozi. Ja kļūst slikti uz ielas, garāmgājēji zinās, kāda palīdzība vajadzīga.

LĪDZCILVĒKU RĪCĪBA ĀRKĀRTAS GADĪJUMOS.

— Kā rīkoties, ja cilvēkam ar cukura diabētu ir palicis slikti? —

SITUĀCIJAS NOVĒRTĒŠANA

CILVĒKS IR PIE SAMANĀS UN SPĒJ RUNĀT:

- Noskaidrojiet vai personai nav cukura diabēts;
- Pēc iespējas ātrāk jāiedod kaut kas salds – glikozes tabletes, cukura graudi, medus ūdens (divas tējkarotes, uz pusglāzi ūdens) vai salda tēja;
- Palīdziet cilvēkam ieņemt ērtāku stāvokli, kā arī ir svarīgi dot dzert ūdeni (īpaši, ja ir augsts cukura līmenis asinīs);
- Ja slikti pašsajūta nepāriet 30 minūšu laikā, sauciet ātro palīdzību.

CILVĒKS IR APJUCIS VAI BEZSAMANĀ:

- Novietojiet cilvēku drošā sānu gulā pozā;
- Izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.



Latvijas Diabēta federācija izveidojusi bukletu, kas uzlabos zināšanas par palīdzību akūtās situācijās, kad cilvēkam ar cukura diabētu kļuvis slikti. Pacienti aicināti to izdrukāt un turēt citiem viegli sasniedzamā vietā.

Tas atrodams mājaslapās Diabets.lv un Diabetapacientiem.lv.

NO IVETAS MIŅINAS PIEREDZES

Smalkmaizīte – svētki

„Kādam kungam ļoti garšoja smalkmaizītes. Runājām, ka tā bulciņa ir gluži kā dūre pa aizkuņģa dziedzeri: baltie milti, cukurs. Norunājām, ka viņš to ēdis reizi nedēļā. Pēc neilga laika satikāmies, un viņš teica: „Pa nedēļu viss kārtībā. Bet sestdienā izmeklēju to labāko smalkmaizīti un apēdu ar baudu! Tie man ir svētki.””

Ja dakteris liek, jāstaigā

„Manai radniecei bija gadi 70, kad viņai atklāja cukurslimību. Atnāca no ārsta: „Viss – rakstu testamentu, drīz miršu.” Bet jāķepurojas ārā! Sākām runāt. Dakteris teicis, ka nekad vairs nedrīkstēs ēst iemīļoto saldo baltmaizi. Pirms tam viņa pie tējas bija gatava noēst pusi kukuļa. Vēl dakteris teicis, ka pēc ēšanas jāiet pastaiģāties. Pēc nedēļas baltmaize no galda pazuda. Sieviete gāja staigāt gan lietū, gan sniegā. Pēc laika cukura līmenis tā pieregulējies, ka par diabētu pat aizmirsās, bet dzīvesveids saglabājās. Nomira viņa sirmā vecumā vairāk nekā pēc 20 gadiem.”

Kuldīgas diabēta biedrība
Liepājas ielā 14
pulcējas mēneša pirmajā sestdienā
no 10.00 līdz 12.00.
Ja kādam ir vēlme konsultēties vai iegūt
materiālus, tur var sastapt Ivetu Miņinu.
Var zvanīt pa tālr. **29509983**.

Inguna Spuleniece

Meklē labākos desmit kategorijās

Konkurss *Kuldīgas novada uzņēmēju un amatnieku gada balva* notiek vienpadsmito gadu. Šīgada kategorijas ir *Zaļā saimniecība, Ražotājs, Pakalpojums, Amatnieks, Tūrisma uzņēmējs, Debija, Ilgtspējīgākais uzņēmums, Mentors, Investīcijas un Mecenāts.*

**GADA
MENTORS**

Palīdz apgūt žurnālistikas pamatus



„Prasmes informāciju savākt un apkopot, uzrakstīt sakarīgu tekstu labā latviešu valodā – tās skolēni apgūst *Kurzemnieka* redakcijā,” stāsta Jauno žurnālistu skolas vadītāja Dina Poriņa.

„Mēs nemācām biznesa pamatus – vairāk palīdzam apgūt profesijas iemaņas,” saka laikraksta *Kurzemnieks* žurnāliste un literārā redaktore, Jauno žurnālistu skolas vadītāja Dina Poriņa, piebilstot, ka viņai patīk latviskais vārds *darbbaudzinātājs*.

Tomēr skolēniem un topošajiem žurnālistiem tiek stāstīts arī par to, kā *Kurzemnieks* darbojas kā uzņēmums. „Jāsaka, ka arī pieaugušajiem dažkārt nav izpratnes, ka avīzes izdevējs ir tāds pats uzņēmējs kā jebkurš cits. Skolēniem saku: mēs esam tāda kā maizes ceptuve. Tur cep īstus kukulīšus, bet mēs, ja to tā var nosaukt, – garīgās maizes kukulīšus: avīzi, tās pielikumus, ziņu portālu. Tikai tā ir uzņēmējdarbība ar misiju – informēt, izglīt, analizēt, iedvesmot.”

Jauno žurnālistu skola ceturto gadu darbojas kā *Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centra* pulciņš, bet *Kurzemnieka* redakcija ar jauniem cilvēkiem darbojas jau

gadus divdesmit. Sākumā visvairāk to darīja žurnāliste Inguna Spuleniece, veidojot jauniešu lappusi *Ģīmetne*. „Tie bija radoši jaunieši, kuriem patika intervēt, būt klāt dažādos notikumos,” stāsta D.Poriņa. Vairākus gadus brīvprātīgi ar skolēniem strādājusi arī galvenā redaktore Daiga Bitīniece. *Kurzemnieka* redakcija vienmēr ir atvērta jauniem cilvēkiem – gan skolēniem pulciņā, gan studentiem praksē, gan kolēģiem, un tiek ieguldīts daudz laika un pūļu, lai ierādītu amata prasmes.

Vairāki ģīmetnieši un bijušie praktiskanti izvēlējušies žurnālistu vai sabiedrisko attiecību speciālistu profesiju. Viena no tiem ir skrundieniece Anna Bivbāne, kura pēc žurnālistikas studijām nu te strādā. „Pat tad, ja kāds izvēlēsies citu studiju jomu vai profesiju, rakstītprasme var izrādīties noderīga, piemēram, ja cilvēks izdomās veidot blogu. Blogeri arī labās rakstītprasmes dēļ piesaista daudz sekotāju. Tad rodas reklāmdevēji, un bloga autoram tas kļūst par biznesu,” skaidro D.Poriņa.

Jauno žurnālistu skola darbojas *Kurzemnieka* telpās, izmanto arī redakcijas resursus, un jauno censoņu skološanā iesaistās gandrīz viss kolektīvs. Programmas *LEADER* projektā saņemta Eiropas nauda diktofonu, fotoaparātu, datoru un projektoru iegādei, un tas ir būtisks ieguldījums. Jaunieši mācās intervēt un apieties ar tehniku, veidot interneta aptaujas, infografikas, fotografēt un fotogrāfijas apstrādāt, arī maketēt. Laikrakstā top lappuses, kurām tēmas jaunieši izvēlas paši. Pagājušogad rakstījuši par atkarībām, mūziku, vecvecākiem, viltus ziņām, šogad par studiju izvēli, skolēnu ēdināšanu utt.

Negrib ražot šā tā

**ZAĻĀ
SAIMNIECĪBA**

Rendas bioloģiskās vides un veselības saimniecības *Upmaļi* īpašnieki Dainis un Māra Bergmaņi smejoties sauc sevi par dinozauriem – tik ilgs ir viņu darbības stāsts. Viņiem svarīgi, lai produkcija ir augstvērtīga.



„Mēs esam tik veci vai tik zinoši, ka negribam ražot šā tā. Ja ražosim, tad tikai topa kvalitāti,” uzsver Rendas bioloģiskās saimniecības īpašnieki Bergmaņi.

Bergmaņu ģimene ar bioloģisko lauksaimniecību nodarbojas kopš 80. gadu beigām. Viņi ir labos draugos ar agrāko vides inspektoru Igo Midrijāni, kurš savulaik ieteicis izveidot tādu vietu, uz kuru visi brauks mācīties. Sākumā *Upmaļos* bijuši lopi un pārdoti piena produkti. Tad sākuši braukt arvien vairāk cilvēku, rīkotas nometnes. Īpašnieki strādājuši arī ar veselības grupām – uzņēmuši ļoti slimus bērnus, pēruši pirti, masējuši. Pateicoties draudzībai ar Ojāru un Irmu Kalniņiem (diplomāts un etiķetes speciāliste – aut.), *Upmaļos* viesojušies vēstnieki un ārzemju grupas.

Bergmaņi piedalījušies starptautiskos projektos, mācījušies. Kad vīrs iesaistījies vietējā politikā, Māra ar bērniem, kuri līdzdarbojušies, vairs nav spējusi visu uzturēt un daudzās grupas uzņemt. Pārdevuši lopus, un, tā kā pašai bijušas veselības problēmas, nedaudz arī bērniem, sākuši iet dziedniecības virzienā. „Pateicoties Dainim, mums ir tās tējas,” smeļ saimniece. Kādreiz teju visi kaimiņu bērni vasarās te strādājuši, vācot augus.

Bergmaņi ļoti uzrauga tēju kvalitāti un cenšas, lai ir arī garšīgas. „Mēs tās nemaļam – pārslas ar rokām. Sastrēguma brīžos piepalīdz radi, kaimiņi,” stāsta saimniece. Iegādāties var ne tikai *Rimi* hipermarketos, bet arī Lietuvā. „Labāk mazāk, bet nezauddējot kvalitāti. Katrai piparbodei tējas nedodam. Partneris Lietuvā ir nopietns, un tur tējas ir populāras.” Vasarā visieciētākā ir *Dāmu tēja*, ziemā – *Dabas spēks* un *Anti-vīrusu tēja*.

No maija līdz oktobrim šeit uzņem ekskursantu grupas uz divām trim stundām, daži paliek ilgāk. „Stāstām, rādām, kā saglabāt veselību, – visu, ko garajos gados esam iemācījušies, dodam tālāk,” skaidro M.Bergmane. Tūristu piesaistē viņa uzteic labo sadarbību ar *Kuldīgas aktīvās atpūtas centru*.

Bergmaņi domā, ka laiks pārprofilēties, jo tējām ir zema pievienotā vērtība. Ir iecere pāriet uz tinktūru un dabīgas kosmētikas ražošanu. Te nevarot nopirkt pietiekami svaigas eļļas, tāpēc Vācijā iegādājušies eļļas spiedi un sākuši izmēģināt.

**ILGTSPĒJĪGĀKAIS
UZŅĒMUMS**

Ar pasaules pieredzi un sākņem Latvijā

Kopš šīgada trīs uzņēmumi pazīstami kā *Amazonas grupa*. „Mūsu sauklis – mums ir pasaules pieredze lauksaimniecībā, bet ar stabilām sākņem esam Latvijas zemē,” saka Baiba Mikāla.

Baiba un Arvis Mikāli uzņēmējdarbībā iesaistījušies 1992. gadā, atjaunojot Baibas vecvectēva Jēkaba Gulbja 1924. gadā dibināto zemnieku saimniecību *Upeskalni*, kas vēlāk pārtapa par SIA *Upeskalni AB*. 1993. gadā dibināta SIA *Amazona*, kas tirgo lauksaimniecības tehniku, bet 2015. gadā trešais uzņēmums – Precīzo tehnoloģiju skola.

Īpašniece uzsver, ka *Upeskalni AB* ir kā mācību un pētījumu saimniecība. Tā apsaimnieko 1200 hektāru. B.Mikāla lepojas,



„Jāzina laiks, kad savā vietā jālaiž jaunie, citādi tiem neatliek nekas cits, kā braukt prom,” saka Baiba Mikāla.

ka krātuvēs var uzglabāt pat 5000 tonnu graudu un ka nesen uzbūvētās kaltes jauda ir pietiekama, lai apkalpotu arī citus zemniekus. *Amazonas grupas* rīcībā ir

arī sertificēta laboratorija graudu analīzēm.

Trešo gadu te nopietni pievērsas kartupeļu audzēšanai. „Kartupeļi arī ir bizness, un tiem ir vieta Eiropas tirgū, tai skaitā Latvijas virtuvē,” stāsta B.Mikāla. Viņa uzteic uzņēmuma vadītāju Normundu Feteru-Fekteru, kuram izdodas izaudzēt kartupeļus ar vislabākajiem kvalitātes rādītājiem Latvijā. Lielākā daļa ražas pārtop *Ādažu čipsos*, jo ar ražotni noslēgts līgums. Otro gadu *Upeskalni AB* rīko Kartupeļu dienu.

SIA *Amazona* sākotnēji bija vācu firmas *Amazonen-Werke* oficiālais pārstāvis Latvijā, bet šodien tā ir oficiālā importētāja deviņiem ražojumiem, tostarp *Premium* klases lauksaimniecības tehnikai. B.Mikāla stāsta, ka iegūt

importēšanas tiesības ir sarežģīti – pārrunas līdz līguma noslēgšanai var ilgt pat vairākus gadus. Uzņēmumu saista starptautiski līgumi, ļoti jāreķinās ar rūpnīcu nostādni – tos nepildot, pārdošanas tiesības var zaudēt. *Amazona* sadarbojas ar Vāciju, Austriju, Īriju un Somiju: „Nodrošinām gan pārdošanu, gan, pats svarīgākais, pēcpārdošanu: servisu, noliktavu, rezerves daļas.” Viens no pārdošanas instrumentiem ir t.s. demotūres – tā kā tehnika ir nopietnas investīcijas, to potenciālajiem klientiem demonstrē uz lauka.

Amazonas filiāles ir visos reģionos. Uzņēmums rīko seminārus *Gudrā zeme*, kas iekarojuši zemnieku uzmanību, stāstot par biznesa vidi nozarē – ko konkrētajā gadā var sagaidīt. Par to runā

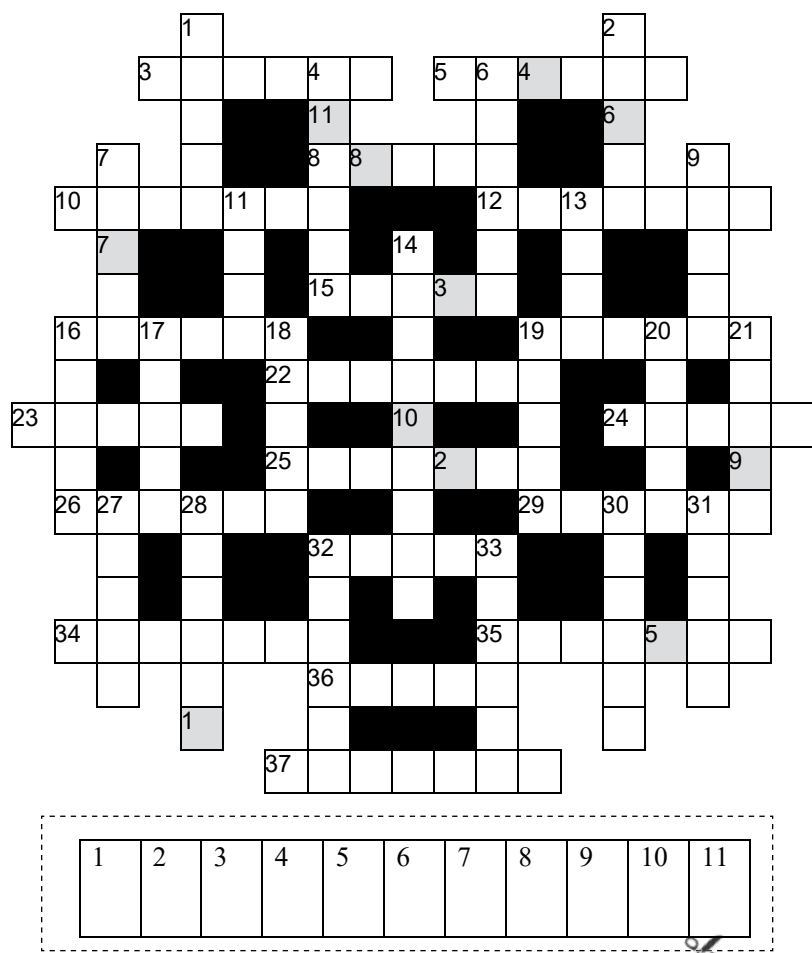
pieaicinātie eksperti, kuri veido lauksaimniecības politiku. Savukārt meistarklases saimniecēm vada pazīstamā kulinārijas eksperte Ilze Jurkāne.

Uzņēmumu grupā strādā ap 70 darbinieku. B.Mikāla kolēģus uzteic un stāsta, ka kolektīvs ir stabils. Darbinieki labprāt piedalās pasākumos, tostarp *Kuldīgas Pilsētas svētku* gājienā. Viņa uzsver, ka paaudžu maiņa tautsaimniecībā ir tēma, par ko jārunā. „Bieži redzu, ka lauksaimniecībā tēvs nevar sastrādāties ar dēlu. Dēls aizbrauc, tēvs paliek, bet ieguvējs nav neviens.” Tāpēc uzņēmēja jau tagad veido atbalsta komandu dēlam Artūram, kurš Anglijā studē elektroinženieriju.

**Kristīnes Duļbinskas
teksts un foto**

KRUSTVĀRDU MĪKLA

Veidojusi Agita Leontjeva.



Risinājumu gaidām līdz 16. janvārim.

Horizontāli: 3. Sengrieķu filozofs (336./332.–264./262. p.m.ē.). 5. Domas (vērtējums, atsauksme, lēmums), kas izteiktas balsošanā. 8. Tantala meita sengrieķu mitoloģijā. 10. Nau-
da, ko regulāri izsniedz veciem cilvēkiem, kā arī pilnīgi vai daļēji darbības zaudējušajiem
viņu nodrošināšanai. 12. Slēgti četrriteņu atsperrati. 15. Sengrieķu tēlnieks, arhitekts (4. gs.
p.m.ē.). 16. Persona, parasti oficiāla, kas ierodas no citurienes, lai piedalītos kādā pasākumā.
19. Ķermeņa apvidus zem pleca locītavas starp rokas augšdelmu un vidukli. 22. Izteikums
(runā), ko izraisa jautājums, kāds cits izteikums, arī darbība. 23. Viena vai vairāku asmeņu
griezējinstrumentu caurumu, dobumu veidošanai vai paplašināšanai. 24. Ar laulībām sais-
fīta ceremonija un svinības. 25. Musulmaņu augstākā garīgā skola. 26. Periodisks mācību
posms augstākajās un vidējās speciālajās mācību iestādēs, kad notiek ieskautes, eksāmeni.
29. Karpu dzimtas saldūdens zivs. 32. Uzrunas forma, runājot ar vīrieti. 34. Ungāru iz-
celsmes amerikāņu diriģents (1899–1985). 35. Neliels, mūžzaļš dienvidzemju koks ar ļoti
cietu koksni. 36. Latviešu pianists un koncertmeistars (1949). 37. Štats ASV.

Vertikāli: 1. Zemes īpašums, ko viduslaikos senjors jeb kungs piešķīra savam vasalim
jeb kalpam. 2. Itāliete, bijusi F1 pilote (1959). 4. Indiešu dzejnieks (1469–1539). 6. Garu-
ma mērvienība (50–65 cm), kas atvasināta no cilvēka rokas daļas garuma. 7. Poļu iz-
celsmes amerikāņu mēmā kino aktrise (1896–1987). 9. Saules dievs seno ēģiptiešu mitoloģijā.
11. Liela kauliem pieguļošie kāju muskuļi. 13. Augstākā vēlēta valsts likumdevēja institū-
cija Ukrainā. 14. Elementārdaļiņa, elektronam atbilstošā antidaļiņa. 16. Franču rakstnieks
(1828–1905). 17. Sena franču zelta vai sudraba monēta. 18. Sīku ledus kristālu apļojums.
19. Nelieli grauzēji. 20. Upe Krievijā, Čeljabinskas un Orenburgas apgabalā, un Kazahstā-
nā. 21. Novecojusi ārpussistēmas mērvienība, kas lietota īpatnējās aktivitātes (radioaktīvo
vielu koncentrācijas) mērīšanai šķidrums vai gāzēs. 27. Portatīvs ģeodēziskais instruments
taisna leņķa nosprašanai dabā. 28. Indiešu dzejnieks (1877–1938). 30. Ķermeņa daļa, arī
apmatojums, apspalvojums, kas atrodas zem astes. 31. Sala Atlantijas okeānā, Hebridu salu
arhipelāgā. 32. Ļoti liela dedzība, aizrautība. 33. Nedēļas septītā diena, kas Vecajā derībā
noteikta atpūtai.

Pareizā atbilde: ARISTOKRĀTIJA (augstākais, privilēģētais valdošās šķiras slānis; dižciltīgie, augstmaņi).

Atbildes. **Horizontāli:** 7. Katmandu. 8. Intaktas. 10. Embargo. 11. Azimuts. 12. Arēna. 13. Horda. 16. Ināra.
17. Planšetes. 20. Asonanse. 21. Harpūnas. 22. Bēškrāsa. 24. Adevāts. 29. Galaktika. 31. Krāls. 32. Hiēna.
34. Etdie. 36. Astrāls. 37. Karotes. 38. Autobāze. 39. Nešpetna. **Vertikāli:** 1. Atlaide. 2. Mango. 3. Suverēns.
4. Licences. 5. Halze. 6. Otomane. 7. Komforts. 9. Saturīga. 14. Klasiskas. 15. Heraldika. 18. Gauris. 19. Spēks.
23. Ēteriska. 25. Tranšeja. 26. Hanteles. 27. Stadions. 28. Florete. 30. Vikonts. 33. Alibi. 35. Kašpo.



Pareizi atbildējuši: Vizma Dzalba, Vilnis Bēniņš, Bruno Mekšs, Gunta Vāciete, Helēna Remerte, Velta Višņevska, Ojārs Silkans, Alma Bredovska.
Atminējumu, izgrieztu no laikraksta (ne kopētu), sūtiet uz redakciju *Krustvārdu mīklu konkursam, Kurzemieks*, 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai iemetiet redakcijas vēstuļu kastītē!

Katra mēneša uzvarētājs saņems dāvanu. Janvāra uzvarētājam tā gādāta sadarbībā ar salonveikalu Akcent's Kuldīgā.

MANA AIZRAUŠANĀS



Sindijs Laenko Skrundā savā uzņēmumā *SL Mehs*, labojot klienta spēkratu.

Šis sports ir viņa aizraušanās kopš 2016. gada. Jaunietis dzīvo Jaunmuižā, strādā paša izveidotajā autoservisā *SL Mehs* Skrundā.

GALVENAIS IR GATAVĪBA

Sacensībās paņemta pauze, bet Sindijs cer, ka jau šogad atsāks piedalīties: „Daudz darbu jāpabeidz pie jaunās autokrosa mašīnas, tad varēs sākt domāt par sacensībām. Būvēju pats, lai būtu pārliecināts, ka tehniski izturēs un mani nepievils. Tehnika ir svarīgākā lieta, pēc tam ir jauda, jo mašīnai jābūt labā gatavībā. Ar noformējumu palīdz draugi, kas spēj realizēt ikvienu manu vēlmi.” Sindijs uzsver atšķirību no ikdienas transportlīdzekļa: „Autokrosa auto ir ar speciālu drošības karkasu un tehniski uzbūvēts daudz izturīgāks nekā ielas auto. Tam nav parasta salona, tas ir arī daudz skaļāks.”

SACENSĪBU IZJŪTAS

Savās pirmajās Latvijas čempionāta autokrosa sacīkstēs Sindijs ieguvis pirmo vietu. Pēc tam starp spēcīgākajiem noturējies astotajā vietā, tad sestajā vietā un pēdējoreiz izcīnījis piekto vietu: „Tas dod tādas patīkamas emocijas, kuras nevar aprakstīt un veikalā iegādāties, un brīžus, kuras atcerēties. Nepārtraukti tiek iegūta jauna pieredze, ir nodarbošanās tumšajos ziemas vakaros, kamēr gatavoju mašīnu kārtējam pārbaudījumam. Atmosfēru sacensībās nav iespējams aprakstīt, jo tā pašam jāpiedzīvo.”

Mūžībā pārāgi aizgājušais Sindija audzītāvis Juris Kaļķukalns ilgus gadus bijis Latvijas autokrosa entuziasts un talan-

Pašam savs sacensību auto

„Autokrosu iemīlēju agrā bērnībā un par to sapņoju līdz dienai, kad uzbūvēju pats savu autosporta automašīnu,” saka Sindijs Laenko.



Autosportists Sindijs ar atbalsta komandu – draugiem un paziņām.

tīgs automehāniķis, un patīka pret mašīnām mantota no viņa. Juris devis zināšanas ne tikai autosportā, bet arī ikdienas darbos, kuras jaunietis liek lietā.

SAPRAST UN PALĪDZĒT

Sindija uzņēmumā iegriežas daudz cilvēku ar jautājumiem: „Cenšos salabot katru spēkratu. Lai arī ir grūti apvienot strādāšanu ar runāšanu, nevienam neesmu palīdzību atteicis. Ir tādi cilvēki, kurus nelaime ar transporta līdzekli piemeklējusi brīvdienās vai pēc darba, arī tad viņiem neatsaku.”

Ikdienā Sindijs vairāk nekā četrus gadus brauc ar *BMW 530*: „Pirmā mašīna man bija *BMW*, sapratu, ka šai markai ir gan komforts, gan jauda, un tas man svarīgi. Tā ir ērta un garākos izbraukumos nenogurdina. Godīgi sakot, tajā patīk viss. Esmu palielinājis jaudu, uzlabojis bremzes un ritošo piekari.”

NEMT VĒRĀ

Sindijs iesaka, kas jāievēro, iegādājoties mašīnu: „Nevajadzētu auto apskatīt tikai no ārpusē, kaut arī tam ir nozīme, bet vairāk censties izprast, kādā stāvoklī tas ir. Svarīgs ir mašīnas ērtums, bet to katrs pielāgo savām vajadzībām. Pirms braukšanas jāpārliecinās par gaismām, vai tās ir kārtībā, jāapskata, vai kāda riepa nav mīksta. Pirms sāk kustību, vairākas reizes var paspaidīt pedāli, lai saprastu, kādā kārtībā ir bremzes.”

Par mašīnas izmantošanu dažādos gadalaikos Sindijs uzsver: „Galvenais ir pirms ziemas pārliecināties par riepu stāvokli, jo katrai sezonai paredzētas savas, bet vairums par to aizmirst, radot draudus apkārtējiem. Mašīnas jākopj, bet būtiskākais ir braucot justies ērti un stabili.”

Anna Bivbāne
Sindija Laenko arhīva foto

VALODNIEKS

Kurzemieka konkursā tiek publicēti izteicieni un jēdzieni. Precīzāko skaidrojumu autori (var pievienot arī piemēru pilnā teikumā) ik pēc trim mēnešiem saņems balviņu.

Ko nozīmē teiciens *luncināt asti*?

Atbildes līdz 16. janvāra 12.00 sūtīt e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv.

Atbilde

Visizsmeļošākā atbilde ir Ingaram Neimanim: „Ar teicienu jeb idiomu *likteņa ironija* parasti saprotam dažādu apstākļu, notikumu sagādīšanos vai nejausību, kas ir tik ļoti pretēja iecerētajam jeb domātajam, ka šķiet kā izsmieklis, ko mums piespēlē liktenis. Krievu režisora Eldara Rjazanova filmā *Likteņa ironija jeb Vieglu garu!*, kas uzņemta 1975. gadā, šis teiciens ietverts nosaukumā.”

Anita Eglīte raksta, ka tas ir nejausgs gadījums, parasti ar sliktām, bēdīgām sekām, pilnīgi negaidīts, pēkšņs.





Daudzviet Latvijas laukos mazās skolas tiek slēgtas. 2016. gadā tā notika arī ar Jūrkalnes pamatskolu. Par laimi, nams nepalika tukšs – to pārņēma fonds *Cilvēks cilvēkam*, kas izveidoja ilgstošās sociālās aprūpes un rehabilitācijas centru pieaugušajiem *Saulgoži*.

Privāto pensionātu vada pāvilostnieki Maira un Jānis Briedis. Eksploatācijā ēka nodota 1993. gadā, bet būvēta pēc vecajiem padomju laika paraugiem. Tā bijusi labi uzturēta un šādai iestādei piemērota.

Jūrkalnes pensionāta saimnieki – fonds *Cilvēks cilvēkam* – agrākās pamatskolas apkārtni sakopuši par Eiropas naudu, ierīkota arī terase.

Darbs vietējiem un saglabāta ēka

MEKLĒJA LAIKUS

Jūrkalnes pagasta pārvaldes vadītājs Guntars Reķis uzsver, ka skolas slēgšana bez šaubām bijis sāpīgs solis. „Jau pirms tam izveidojām darba grupu, kuras uzdevums bija atrast veidu, kā ēkai nepalikt tukšai. Meklējām iespējamus iemītniekus. Tikāmies ar fondu *Cilvēks cilvēkam*. Tas bija viens no pirmajiem variantiem, un tas izrādījās veiksmīgs. Fonda pārstāvji piekrita telpas apskatīt un konstatēja, ka tās der.

Slēgšana bija sāpīga ne tik daudz skolēniem, cik darbiniekiem. No rītiem bērņus pa skolām izvadā trīs autobusi: uz Alsungu, Pāvilostu un Užavu. Vairāki skolotāji bija saņēmuši pensijas vecumu, bet pārējiem darbu vajadzēja meklēt citur. Direktora vietniece aizgāja uz Kuldīgu, viena skolotāja strādā Užavā. Bija skolotāji arī no Pāvilostas un Alsungas novada – viņiem tagad uz Jūrkalni nav jābrauc. Vairākiem atradās darbs pensionātā.”

JAU PIRMS 20 GADIEM

Mairas kā pieredzējušas mediķes ziņā ir pensionāta iemītnieku medicīniskā un sociālā aprūpe, Jāņa ziņā – saimnieciskās lietas.

J.Briedis stāsta, ka fonds darbību sācis Pāvilostā: „Vēsturiski tur bija rajona slimnīca, pēc tam pašvaldības uzņēmums, kurā kopā salikta medicīna un sociālā aprūpe. Kad uzņēmums tika reorganizēts, vajadzēja domāt, ko darīt ar sociālo



Iemītnieki var televizoru skatīties gan kopīgajā atpūtas telpā, gan istabās. Ir atsevišķs korpusis vīriešiem un sievietēm.

sfēru. Ēka tika nodota mums, izveidojām pensionātu.

Fonda *Cilvēks cilvēkam* dibinātāji ir domubiedru grupa. Mērķis – nodrošināt ilgstošu aprūpi un rehabilitāciju. Jau pirms 20 gadiem, kad fonds dibināts, bija skaidrs, ka sabiedrība noveco, piedevām cilvēki aizbrauc, bet piederīgos līdzī nevar paņemt. Ekonomiski aktīvajiem jāizvēlas, piemēram, kopt radnieku pēc insulta pašiem un atteikties no algota darba vai turpināt strādāt un aprūpi uzticēt profesionāļiem. To, ka šādu situāciju skaits nemazināsies un pakalpojumi būs vajadzīgi, sapratām jau tad. Nākotnē, ļoti iespējams, pensionātā būs jādzīvo man pašam.”

PAR BIZNESU NESAUČ

„Jūrkalnē ir 75 klienti, Pāvilostā –

45, jo tur telpas mazākas.

Sarunas notika jau pusgadu pirms skolas slēgšanas. Bijām vienojušies: kad skola darbību beigs, mēs ēku pārņemsim. Tā bija vajadzīga, lai darbību paplašinātu. Pieprasījums pēc pakalpojumiem ir. No 45 klientiem pirms diviem gadiem līdz 120 – tas ir liels pieaugums. Bet brīvas vietas arī vēl ir.”

Privāto pensionātu J.Briedis nesauca par biznesu: „Ja strādā, var nopelnīt algu sev un darbiniekiem, bet par peļņu nav runas. Tad jāceļ pakalpojumu cena. Tos sniedzam privātpersonām – vai nu šeit dzīvojošajiem, vai viņu radniekiem, kā arī pašvaldībām, kas ar citiem klientiem ir vienādā statusā.

Ilgstošās sociālās aprūpes centriem, kā tagad tiek saukti pensionāti, ir trīs veidi: privātie, pašval-

dības un valsts. Valsts savā pārziņā atstājusi tikai psihoneiroloģiskos pensionātus. Pārējie ir vai nu pašvaldību, vai privāti. Arī dažādu sabiedrisko organizāciju, piemēram, Sarkanā Krusta, pensionāti faktiski ir privāti.”

DAUDZIEM ĪPAŠA KOPŠANA

„Iemītnieku lielākajai daļai ir dažādas diagnozes, bet ir arī tādi, kuri par sevi vairs nespēj parūpēties vecuma dēļ. Jūrkalnē īpaša kopšana nepieciešama 35 cilvēkiem – tie ir 1. grupas invalīdi.

Gada laikā te izveidotas 22 darba vietas: strādā vietējie, deviņi ir no Alsungas, daži no Kuldīgas novada. No skolas darbiniecēm te ir piecas. Skolotāju viņu vidū nav, bet divas ir bijušās bērņudārza audzinātājas. Lai varētu te strādāt,

vajadzīga izglītība sociālajā jomā. Divas darbinieces mācās par aprūpētājām, viena – par sociālo aprūpētāju, un tā ir cita specialitāte. Viņas mācās un, ļoti ceru, turpinās strādāt,” saka J.Briedis.

LIELA SAIMNIECĪBA

Nama platība ir 1300 m². „Ēka bija laba, sliktāka bija apkārtnē. To labiekārtojām programmā *LEADER*: jauns žogs, asfaltētie celiņi, piebraucamie ceļi, soliņi un atkritumu urnas. Paplašinājām terasi. Esam izremontējuši sešu klašu telpas, kapitāli izremontējuši virtuvi, sapirkām iekārtas. Cilvēkiem ar kustību traucējumiem pielāgotas tualetes un dušas. Visās ir īpaši krēsli, podi, duša un uzbrauktuve, lai var iekļūt ar ratīņkrēsli. Ir vīriešu un sieviešu korpusi.

Ieguldījumi lieli, bet vēl ir, ko uzlabot. Skolā notikušas nometnes, tāpēc pamata prasībām vides pieejamībai tā atbilda, bet mums, protams, pavisam citas vajadzības, jo daudz cilvēku ar kustību traucējumiem.”

Vai domāts ierīkot vēl kādu pensionātu? Nē, atbild J.Briedis: „Tikko saimniecība sadrumstalota, ceļas pakalpojumu pašizmaksa. Mums piedāvāja vēl vienu skolu, bet tas jau būs pārāk neizdevīgi. Kas nekaitētu, ja būtu viena virtuve, bet tagad ir gan Jūrkalnē, gan Pāvilostā. Gandrīz viss dubultā – tas to sadārdzina. Ja klientu maz, tad arī tas nav izdevīgi.”

Labi, ka tuvu mājām

Sanita Brūkle agrāk Jūrkalnes skolā strādājusi par apkopēju. Viņa ir viena no piecām darbiniecēm, kurām izdevies šeit palikt.

Sanita atceras: „Vissāpīgāk slēgšana no teikti skāra tos vecākus, kuriem atvasītes vēl mazas. Tagad agri jāceļas, lai nokļūtu uz skolu, bet mājās bērņi ir vēlu. Agrāk viss notika tepat. Mums bērņi bija ļoti maz, un tas, ka skolas likvidē, nav vairs nekas neparasts. Manuprāt, visvairāk bērņi aizgāja uz Pāvilostu. Līdz tai ir 22 kilometri, līdz Alsungai – 17.

Skolotāji sameklējuši darbu blakus novados un Kuldīgā. Tehniskie darbinieki gandrīz visi palikuši. „Cilvēki pensionātā ir lēnāki un nav tik aktīvi kā skolēni, bet vismaz kaut kas notiek. Skolā bija ieguldīts daudz naudas. Ja viss būtu jāaizlaiž postā, būtu skumji.”

Gunta Tomsone strādājusi bērņudārzā par audzinātāju. „Nostrādāju 12 gadus, tagad pārkvalificējos par pavāri. Bija doma sameklēt darbu kādā bērņudārzā, bet dzīvesvietu mainīt negrāso. Ēst gatavošana līdztekus darbam ar bērņiem ir otra lieta, kas man patīk.”

Gunta zina teikt, ka skolas pavāre tagad strādā Rīvas krogā. Skolotājiem, kuri aizgāja uz Kuldīgu, nācies mainīt arī dzīvesvietu. Autobusi skolēnus vedot uz visām pusēm, un skolotāji braucot līdzī.

J.Briedis piebilst, ka, viņaprāt, šajā sistēmā tomēr kaut kas nav līdz galam izdomāts, jo laukos bērņiem tagad jāceļas ļoti agri: „Stundas var sākties vēlāk, piemēram, deviņos, un arī kādu autobusu vairāk vajadzētu.” Guntas meita mācās Pāvilostā – jāceļas sešos no rīta, un mājās viņa ir ap pieciem.



Gunta Tomsone un Sanita Brūkle kādreiz strādājušas skolā, bet ir apmierinātas, ka pēc tās slēgšanas izdevies dabūt darbu pensionātā.

Iveta Grīniņa, Lāsmas Reimanes foto



NOVADI GAIDA

Pašiem sava zeme UN SAVI RAKSTI

Inese Elsiņa

Nupat oficiāli atvērtās SIA "Mailīšu fabrika" ražotnes Ērgļu pusē specializācija ir mūsdienīgu audumu ražošana, saglabājot senču tradīcijas. Ilzes Mailītes izlolotais uzņēmums piesaistījis līdzekļus Eiropas Savienības Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai atbalstītā projektā, un šī ir tikai viena no iespējām, ko Ilze iesaka izmantot arī visiem tiem, kas domā par atgriešanos savā dzimtajā zemē, lai te darītu to, ko sirds liek un rokas prot.

No skolas līdz savai fabrikai

Ilze neslēpj, ka pēc zināšanu ieguves projektēšanā, būvniecībā un daudzās citās jomās izkristalizējies pārliecība par savas darbnīcas celšanu dzimtajos Ērgļos. Domu stiprinājusi pieredze ārzemēs – lai saprastu savu ceļu un nākotnes mērķus, četrus mēnešus viņa veica roku darbus Grieķijā. Pēc atgriešanās un spēku sakopošanas Ilze iecerēs īstenošanā iesaistīja arī radus. Lai "Zemzaru" mājās ierīkotu aušanas darbnīcu, telpu vīzijas izstrādei tika uzrunāts brālēns, arhitekts Austris Mailītis. Viņš ir viens no titulētākajiem jaunās paaudzes arhitektiem Latvijā, sevi apliecinājis ne tikai Eiropā, bet arī tālajā Ķīnā. Tomēr lai cik vilinoši būtu pasūtījumi ārzemēs, dziļdzijā sakņu izjūta aizvien uzturējusi pārliecību, ka par savu dzīvesvietu jā saglabā Latvija.

Mailīšu fabrikas kontekstā Ilze kopā ar Austris nolēma nojaukt "Zemzaru" ēkas (celta 1938. gadā) lodes daļu, kas bija bēdīgā stāvoklī, un uzcelt pilnīgi jaunu piebūvi divos stāvos, kur tiktu novietots fabrikai nepieciešamais. Interesanti, ka ēkas daļas demontāžas laikā varēja ieraudzīt Ērgļu vēstures liecības no Otrā pasaules kara – vecajās dēļu sienās bija daudz ložu caurumu, arī ložu šķembu.

Līdzās Ilzei audumu fabrikas virišķais balsts ir viņas draugs Artūrs Bacis. Artūrs divus gadus nostrādāja Norvēģijā, taču tur nepalikā, atgriezās Latvijā, jo tāpat kā Ilze saprata, ka negrib mēties pa svešām zemēm, bet visus spēkus, prasmes un enerģiju vēlas ieguldīt Latvijā. Kāpēc cīnīties svešumā, ja var iecerēt īstenot dzimtenē?

Šobrīd Artūrs, pateicoties kontaktiem ārzemēs, apņēmis organizēt paša austo segu un paklāju pārdošanu. Auž jaunas segas, lai veidotu produkcijas uzkrājumu. Roku darbs un dabisks materiāls allaž bijuši modē, tie iztur laika

pārbaudi un konkurenci ikvienā kultūrā un valstī.

No uzņēmumā esošajām piecām stellēm Artūrs darbam izvēlējies Viļumsona stelles. Leģendārā amatnieka, audēja un konstruktora Pētera Viļumsona pusautomātiskās stelles pirms simts gadiem bija īsta revolūcija stelļu attīstībā. Viļumsona stelles uzskatāmas par tiešu programējamo stelļu priekšteci. Darbnīcas atklāšanā acis priecēja vairāki Artūra noaustie deķi, kas kopā ar Ilzes austajām segām bija izlikti apskatei uz Mailīšu fabrikas iekšējā balkona margām. Krāšņi, dekoratīvi un acij tik tīkami.

Dzimtas pienesums

Ilzes mamma, ērglēniete Inese Mailīte ir Tautas daiļamata meistare aušanā. Vēl nesen viņa vadīja aušanas pulciņu Sarkaņu Amatu skolā.

"Atmiņas par aušanu man ir kopš bērnības," atzīst Ilze. "Mamma Ērgļu studijā auda puspersieti, es, otrās klases skolniece, spolēju spolītes. Rokdarbi mums ir gēnos. Vecmammai Lidijai 1940. gada Dziesmu svētkos, kas notika Daugavpīlī, par izšūto galdautu tika piešķirta zelta medaļa. Medaļu pasniegt gan nepaspēja, jo ienāca krievu karaspēks, bet galdauts ir saglabājies. Amatniecībai un rokdarbiem mūsu dzimtā ir atvērti visi – kāds darbojas ar dzelžiem, kāds – ar koku, kāds šuj, izšuj, kāds auž." Mailīšu audumu fabrikai Ilze izvirza divus uzdevumus – caur Latvijā dažādos laikposmos izmantoto stelļu stāstiem rādīt tradīcijas senu, mainību un laikmetīgumu un ikdienā nodarboties ar gluži praktisku ražošanu. To nodrošinās 1. stāvā izvietotās stelles – divas no tām ir Pētera Viļumsona radītās: mazās stelles jostu aušanai, ar kurām audusi liela rokdarbniece un radniece Anna Skaidrīte Gailīte, un mākslinieces Ineses Jakobi dāvatās stelles salvešu, šallju aušanai, turpat arī mūsdienīgās un jaudīgās datorstelles.

No Somijas Ilze atvedusi 12 tūkstošus eiro dārgās datorstelles, pirmās programmējamās stelles Latvijā, kas ražotas firmā "Toika Oy" (otras šobrīd iegādājušies limbažnieki). "Tās ir Viļumsona stelles pēc simt gadiem," komentē jaunie, piebilstot, ka stelles var pārveidot arī par sviru stellēm, ja pēkšņi pazūd vai pietrūkst elektrības. Somijā gatavotajām datorstellēm ir 24 nišu kārtas, līdz ar to rakstu dažādība arī liela. Turklāt datorstellēm uz 24 nišu kārtām ir tikai viena pamina – aušana ir ērta un



Inese Mailīte (no kreisās), Ilze Mailīte un Artūrs Bacis sava uzņēmuma atklāšanas dienā. Ilze neslēpj, ka, lai piepildītu savu sapni, četrus mēnešus smagi strādājusi Grieķijā. Pēc atgriešanās mājās no ārzemēm viņa vēl vairāk nostiprinājusi pārliecību par to, ka nav labākas vietas par Latviju. Arī Artūrs, kas pāris gadu pastrādājis Norvēģijā, ar prieku atbalstījis draudzenes projektu.

VIZĪTKARTE

Ilze Mailīte

■ Mācījies vadības zinību programmu Latvijas Universitātes Ekonomikas un vadības fakultātē. Latvijas Lauksaimniecības universitātē ieguvusi vides zinātņu profesionālo bakalaura grādu vides saimniecībā un vides inženierzinātnē, vides inženiera kvalifikāciju; inženierzinātņu maģistra grādu hidroinženierzinātnē.

■ Strādājusi SIA "Velve" par piedāvājuma sagatavošanas speciālisti/iepirkumu speciālisti; SIA "Bells" par projektēšanas inženieri, autoruzrauga palīdzi; Latvijas Lauksaimniecības universitātes Lauku inženieru fakultātes Vides un ūdenssaimniecības katedrā par projekta "Starpozaru zinātnieku grupas modeļu sistēmas izveide pazemes ūdeņu pētījumiem" laboranti; Lauku atbalsta dienesta Viduslatvijas reģionālās lauksaimniecības pārvaldes zemes un ūdens resursu daļā par pārvaldes referenti; Lauku atbalsta dienesta Zemgales reģionālās lauksaimniecības pārvaldes zemes un ūdens resursu daļā.

vienkārša. Galvu vajag piepūlēt vien brīdī, kad programmatūrā tiek zīmēts nītijums un auduma raksts, pēc tam darba process ir atvieglots. Kopš stelļu atvešanas uz Ērgļiem audēja jau noaudusi ap 20 brunču, vairākas šalles, galdsegas, šaha galdiņus.

Lakati "Vakaram uz ezera" gatavi

Visu trīs "fabrikantu" lielākais kopdarbs ir šobrīd izgatavotie 30 krāšņie lakati pēc uzņēmēja Artura Gailīša pasūtījuma. Tie paredzēti populārā pasākuma "Vakars uz ezera" jeb kāla ezera peldošā restorāna apmeklētājiem.

Aušana un rokdarbi ir Ilzes vaļasprieks cauri laikiem. Viņas purā

ir segas, šalles, brunči un pilnībā izveidoti trīs Ērgļu tautastērpu komplekti (sev, kā arī mammai). Ar tiem 2017. gadā Vecpiebalgā notikušajā Voldemāra Cīruļa piemiņas balvas latviešu tautastērpu konkursa izstādē audēja pārstāvēja Ērgļu Tautas lietišķās mākslas studiju "Ērgļi", neslēpjot, ka bez mammas padoma un studijas vadītājas Sandras Laubertes palīdzības un atbalsta šo tērpu nebūtu. Nozīmīgs solis visai dzimtai bija Ineses un Ilzes Mailīšu uznāciens uz Dziesmu svētku tautastērpu skates mēles pagājušajā vasarā. Savukārt Kuldīgā pirms diviem gadiem notikušajā tautas lietišķās mākslas izstādē "Latvijas novadu segas" Ilze piedalījās

ar savu simtkrāsu segu. Tautas lietišķās mākslas studiju un rokdarbu pulciņu dalībnieku izstādē "Paklāji, tepīki un dekori", kas notika Līgatnē, jaunie eksponēja vēl citu austo segu.

"Man dažreiz liekas, ka stelles ir dzīvas. Tās vai nu pieņem cilvēku, vai nepieņem. Ja tu esi pacietīgs un neatlaidīgs, tās tev pieņem. Ikdienā jāauž pilnīgi viss, lai būtu dažādība, bet man pašai ir milzīgs prieks par radītajiem trim tautastērpiem," atzīst Ilze. "Esmu cilvēks, kuram ir svarīgi būt savā vietā. Būt Latvijā, Vidzemē un dzimtajos Ērgļos. Mana vīzija ir, ka Latvijā ir lieli, skaisti un bagāti reģioni, kuri nes tālāk un glabā savas vērtības. Latviju redzu kā kori ar piecām balsīm, kur ik pa reizi kāds pārstāvis iznāk priekšā un kļūst par diriģentu – savureiz Kurzeme, savureiz Zemgale, savureiz Latgale, Sēlija un Vidzeme. Mēs tiešām esam interesanti, jo esam tik dažādi! Esmu izvēlējusies iet šo ceļu, jo gribu būt harmonijā ar sevi. Vēlos, lai mēs pieņemtu cits citu tādu, kāds kurš esam, un nenosodītu tos, kuri dara mazliet savādāk. Katram ir kāda ideja, kāda doma par to, kā viņam dzīvot un strādāt."



Sabiedrības integrācijas
fonds

Materiāls sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

PĀRDOD

VW GOLF 5, 2004, 1,6, benzīns, TA 20.09.2019.; darba kārtībā **KOMBAINU Sampo Rosenlew 410**. Tālr. 28219226.

Veikalā *Dagus*, Liepājas ielā 51, Kuldīgā, **MEITEŅU APĢĒRBU IZPĀRDOŠANA**.

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

Sausu **MALKU** maisos. Tālr. 26544462.

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

Sausu alkšņu **MALKU** maisos, cena 2,50 EUR. Sadarbojas ar soc. dienestu. Tālr. 24957247.

PĒRK

Lauksaimniecības **ZEMI**. Tālr. 22099063.

Vienistabas vai divistabu **DZĪVOKLI** ar malkas apkuri. Tālr. 27100082, 29675218.

AUTOMAŠĪNAS. Tālr. 25669128.

TRAKTORUS, PIEKABES, LAUKSAIMNIECĪBAS INVENTĀRU. Tālr. 26104984.

GRAUDUS meža dzīvnieku piebarošanai. Tālr. 29999204.

SIA *Valinda* pērk **LIELLOPUS, JAUNLOPUS** dzīvsvārā. Tūlītēja samaksa. Tālr. 29434034.

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

DAŽĀDI

KULDĪGAS AUTOSKOLA aicina pieņemt 95. koda (dienas grupai), kā arī A, B, BE, C, CE autovadītāju kursiem Kuldīgā. Sīkāka informācija pa tālr. 29491388, 29182826.

AUTOSKOLA Rīpo-Arīko 95. koda un C autovadītāju kursu Skrudas vidusskolā 15. janvārī 18.00. Tālr. 26773763.

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

VĒLAS ĪRĒT

Ģimene vēlas īrēt **MĀJU** Kuldīgā. Tālr. 28245543.

W
SVEASKOG
BEZ MAKSAS ATTĪRA
NO KRŪMIEM
laukus un citas
aizaugušas platības.
PĒRK
zarus, cirsmu atlikumus,
šķeldojamu materiālu.
ĀTRA SAMAKSA.
 25 622 293 (Āris)

LĪDZJŪTĪBAS

*Mīļo tēt, cik ļoti grūti
Tevī zemes klēpim dot,
Atvadoties sveikas sūtīt,
Dziedāt dziesmu pēdējo.*

/Z.Purvs./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Rutai Markvetei, tēvu mūžībā pavadot.

Kuldīgas 2. vidusskolas kolēģi

Iveta, izsakām līdzjūtību, vecmāmiņu aizsaulē pavadot.

Kļaviņu ģimene

*Tā aiziet mūsu mīļie,
Aiziet no ikdienas rūpēm
Mierā un klusumā prom...
Paliēk vien dvēseles gaisma.*

/Ā.Elksne./

Skumju brīdī esam kopā ar Intu un Kristīni, mammu, vecmāmiņu aizsaulē pavadot.

Sociālās aprūpes nodaļas kolēģi un iemītnieki

+

Liktenis steidzīgi Dzīves grāmatu šķir.
Ko cilvēki piemin, tas vēl starp dzīvajiem ir.

/J.Osmanis./

Dziļās sērās paziņojam,
ka 8. janvārī 72 gadu vecumā
mūžībā devies
VILNIS MISIŅŠ.
Izvadīšanai pēdējā gaitā pulcēsimies 15. janvārī 13.00 kapličā Kalēju ielā 2, Skrundā, guldīšana zemes klēpī – Skrudas Sila kapos.

Tuvinieki

+

Mūžībā ir aizgājusi
STANISLAVA JANSONE
(20.12.1936. – 10.01.2019.).
Izvadīšana otrdien,
15. janvārī, 12.00
no kapličas Aizputes ielā uz
Kalna kapiem.
Meita, mazbērni

VAJADZĪGI

Plašinot darbību, SIA *Otaņķu Dzīrnavnieks* (42103015892) aicina darbā B kategorijas **TRAKTORTEHNIKAS VADĪTĀJU** (darbam komandējumos Baltijā). Darba alga gadā no 10 000 EUR + procenti. Tālr. 28808260.

Plašinot darbību, SIA *Otaņķu Dzīrnavnieks* (42103015892) aicina darbā CE kategorijas **ŠOFERUS** darbam Baltijā vai Eiropā. Darba alga gadā vidēji ir 12 000 EUR + procenti. Tālr. 29185566.

SIA *Apdars* (41203050077) – **ŠOFERIS** ar C un E kategoriju. Divas vakances. Darba samaksa: E kat. – 45 EUR/dienā, C kat. – 35 EUR/dienā. CV sūtīt e-pastā: apdars@inbox.lv, tālr. darba laikā 25902900.

SIA *Apdars* (41203050077) – **KRĀVĒJS** patstāvīgam darbam noliktavā. Samaksa 3,50–5,00 EUR/h. CV sūtīt e-pastā: apdars@inbox.lv, tālr. darba laikā 25902900.

Ilgspējīgai būvniecībai aicinām savai komandai pievienoties atbildīgu un profesionālu **BŪVDARBU VADĪTĀJU**. Alga 9,99 eiro/h un bonusi. Ieskaties *KBS.lv*. Tālr. 29600960 (SIA *Kuldīgas būvserviss*, 51203039921).

SIA "Cēsu gaļas kombināts"
par augstām cenām iepērk
JAUNLOPUS un LIELLOPUS
26185703 • 25573447 • 29172343

MEŽA ĪPAŠNIEK, ZVANI UN PĀRLIECINIES!

Latvijas mežsaimniecības uzņēmums SIA *VERTEX* pērk meža īpašumus, cirsmas un augošus kokus par visaugstākajām cenām. Cenas līdz pat 15 000 EUR/ha.

Zvaniet pa tālr. 28368838, 26129919.

SIA SKRUNDAS KOMUNĀLĀ SAIMNIECĪBA (41203022001) aicina darbā **GALVENO GRĀMATVEDI**.



Prasības:

- kvalifikācijai atbilstoša augstākā izglītība (finansēs vai grāmatvedībā),
- ne mazāk kā 2 gadu pieredze galvenā grāmatveža amatā,
- pieredze darbā ar grāmatvedības programmu *Horizon*.

Piedāvājam:

- stabilu atalgojumu (1000 EUR mēnešalga) un sociālās garantijas.

CV un motivācijas vēstuli lūdzam iesniegt Stūra ielā 7, Skrundā, vai e-pastā: pasts@sk.lv līdz 2019. gada 31. janvārim.

VESELĪBAI

Jāpeld, jāēd vitamīni un mazāk jāuztraucas

Imunitāte ir organisma spēja sevi aizsargāt. Tā cīnās ar dažādiem mikroorganismiem un makroorganismiem, kas izraisa saslimšanas, tāpēc, lai slimību laikus novērstu un nebūtu jācīnās ar sekām, veselības stiprināšanai jāpievērš īpaša uzmanība.

IMUNITĀTE – GAN IEDZIMTA, GAN IEGŪTA

Klīniskais imunologs Lauris Līcītis stāsta, ka ir divi imunitātes tipi. „Pirmā ir iedzimtā jeb pārmantotā – to pārmantojam ar ģenēm. Otrais tips ir iegūtā, kas izstrādājas dzīves laikā. Tā veidojas, tikko dzimušam organismam saskaroties ar jauniem reaģentiem: vīrusiem, baktērijām. Tāpēc cilvēce dzīvo un nav izmirusi, kaut gan vakcīnas pastāv tikai kādus simt gadus.

Iedzimtā imunitāte ģenētiski predisponē uz vīrusu baktēriju neuzņēmību. Tāpēc daudzi nevakcinētie nesaslimst ar dažādām slimībām, pret kurām ir potes, bet tie, kuriem pārmantotās aizsargspējas nav tik izcīlas, slimo, un viņiem vajadzētu vakcinēties. Bet es piekrišu tiem speciālistiem, kuri uzskata, ka pret visu nav jāvakcinējas,” saka L.Līcītis.

NEDRĪKST ĪŅŅOTIES

Laika gaitā organismam jāpārlīdz imunitāti uzturēt, un to var darīt, ķermeni norūdot. Viens no labākajiem veidiem esot peldēt. „Ja cilvēks varētu nedēļā to darīt sešas stundas, imunitātei tas būtu ļoti labi. Peldēšana ir labi sadalīta fiziskā slodze, kas nodarbina

daudzas muskuļu grupas, līdz ar to uzlabojas vielmaiņa, asinsrite, un tas attiecīgi ietekmē imunitāti. Mainās arī reakcija uz temperatūras maiņu.

Jāsaprot, ka imūnsistēmas darbībā būtiska nozīme ir tieši centrālajai nervu sistēmai, galvas smadzenēm. Tāpēc arī saka: ja cilvēks ir nīgrs un depresīvs, viņam ir slikta imunitāte, bet, jo optimistiskāks, jo mazāk slimo. Tas tāpēc, ka nervu šūnas tādā kairinājumā spēj producēt imūnregulējošas vielas, un tas arī nosaka organismu noturību pret vīrusiem, audzējiem, nelabvēlīgiem vides faktoriem. Ļoti svarīgi, lai cilvēks būtu atpūties un labā noskaņojumā. Tas, kurš ir harmonijā ar sevi un dabu, slimo mazāk. Tāpēc saka, ka lauciniekiem slimības bieži vien nelīp tā kā pilsētniekiem, kuri visu laiku ir stresā un domā par visādām problēmām.”

SAIKNE AR ĒŠANU

Viena no lielākajām sistēmām, kas imūnsistēmu uztur un regulē, ir kuņģa un zarnu trakts – gremošanas sistēma. Tāpēc ļoti svarīgi, kādā stāvoklī tai ir gļotādas sistēma, un to nosaka bakteriālā vide. Ja pareizās baktērijas ir pareizā daudzumā un attiecībās,

tad arī būs laba imunitāte, tāpēc svarīgi, ko un kā cilvēks ēd.

„Visi zina, ka jāēd vitamīni, bet svarīgi tos uzņemt pareizi. Tāpat vien tie nevar iekļūt šūnās – vitamīniem vajadzīgs nesējs, kas tos ienes šūnas iekšpusē, tāpēc, ja lietojam vitamīnus, labāk to darīt, uzēdot kādu augli vai uzdzērot dabīgo sulu. Kā vitamīnu avots kalpo arī dārzeņi, augļi un ogas, un vislabākā forma, kā tos saglabāt ziemai, lai tajos būtu aktīvās vielas, ir saldētā veidā,” stāsta L.Līcītis.

Lielākoties cilvēki paši spēj imūnsistēmu uzlabot, bet, ja pacientam ir Laimas slimība vai audzējs, vai vienkārši ļoti novājināta imūnsistēma, kādēļ viņš bieži slimo, vajadzētu meklēt imunologa palīdzību. „Es izmantuju dabīgus preparātus, kurus mēdz dēvēt arī par uztura bagātinātājiem. Cilvēki maldās, domādami, ka augu valsts preparāti ir tikai tā – starp citu, bet ķīmiskie ir tie īstie. Arī augu valsts preparāti ir īstie, un to lietošanas kārtība tāpat jānosaka speciālistiem, nevis jāizdomā pašiem: „Izlasīju anotāciju, tagad palietošu šo, pēc tam to. Kas tad tas ir? Tikai zālīte.” Nebūt ne – arī tam jāpieiet nopietni,” uzsver L.Līcītis.

Antra Grīnberga

VĀRDADIENAS

No 14. līdz 20. janvārim
14. Roberts (9351), Roberta (167), Raitis (2899), Raits (46)
15. Fēlikss (247), Felicita (121)
16. Lidija (6406), Lida (161)
17. Tenis (20), Dravis (5)
18. Antons (3667), Antis (37), Antonijs (130)
19. Andulis (41), Alnis (65)
20. Oļģerts (479), Orests (71), Alģirts (20), Alģis (110)

Populārākie: Lidija un Roberts.

Atbilst raksturam

Raitis Brikmanis, strādā *Kuldīgas siltumtīklos*:

– Mamma bija skolotāja, un viņas pirmajā audzināmajā klasē mācījies mazs, enerģisks puika vārdā Raitis. Vārds iepatīkās, un, kad pašai radās tikpat enerģisks puika, nosauca par Raiti. Mana vecmāmiņa gan neesot sapratusi, kas tas par vārdu. Viņasprāt, tādus tikai zirgiem dodot, jo senāk bērniem tādi neesot bijuši. Domāju, ka vārds mans piestāv, jo atbilst raksturam: man vienmēr jākustas daudz un ātri jeb var teikt, ka darbi man raiti sokas. Mīlināmie vārdiņi vai iesaukas nekad nav bijušas, pat oficiālās reizēs mani biežāk sauc vārdā, nevis uzvārdā. Kad dzīvoju Aizputē, nesatiku nevienu citu Raiti, tagad Kuldīgā vienu pazīstu. Vārds nav nepopulārs, tikai tā īpašniekus nav nācies satikt.



LAIKA ZIŅAS

ŠODIEN, 14. JANVĀRĪ

Dienas garums – 7 st. 21 min.
Saulē lec 8.52, riet 16.13.

Naktī 0°...-1°



1-3 m/s

Dienā 0°...-2°



3-8 m/s

RĪT, 15. JANVĀRĪ

Dienas garums – 7 st. 24 min.
Saulē lec 8.51, riet 16.15.

Naktī -3°...-1°



5-6 m/s

Dienā -1°...-5°



2-5 m/s

KONKURSS

TĒLOTĀJMĀKSLAS SPĒLE



186. kāрта

Itāļu gleznotājs (1401 – 1428), kurš aizsācis agrās renesanses glezniecību. Viens no sava laikmeta revolucionārākajiem. Gleznojis altārglezņas un freskas. Strādājis Romā, Florencē un Pizā. Savos darbos pirmoreiz renesanses monumentālajā glezniecībā mākslinieks izmantojis reālās telpas optiski iluzorisku paplašināšanu. Vairāki darbi pēc nāves palikuši nepabeigti. Viņa darbi ietekmējuši renesanses attīstību.

Atbildes gaidām līdz 15. janvāra 11.00:
Tēlotājmākslas spēle, Kurzemnieks, 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv, vai redakcijas durvju pastkastītē.



Konkursa atbalsta veikals Pindzele.

185. kārtas atbilde: Mērija Kasata. Jauna māte šuj. 1900.

Pareizi atbildējuši: Daina Gerente, Vita Jurenovska, Velta Višņevska, Ausma Kreidere, Indra Ābelīte, Ilze Lāma, Mārcis Kalējs, Guntis Obodņikovs, Ingars Neimanis, Peters Dals.

AUTOSPORTS

Kurzemes ziemas kausa nakts posmā

Druvas lidlauka trasē Saldū Kurzemes ziemas kausa otrajā posmā, kas pērnā gada nogalē notika naktī, līdzīgi kā pirmajā posmā mūsu puses braucēji spēja sasniegt augstvērtīgus rezultātus.

Dalībnieki aizvadīja trīs braucienus, no kuriem vērtēti divi labākie, ātrākos noskaidrojot desmit ieskaites klasēs.

Tika izveidota 1,9 km trase ar stingru segumu, ko veidoja tīrs un netīrs asfalts. Vienā braucienā sportisti pieveica divus aplūsus. Sacīkstes rīko biedrība EVE autosports.

Aizmugurējās piedziņas jeb RWD klasē ar bezradžu riepām uzvaru izcīnīja alsundznieks Kristaps Kronbergs (BMW 320), kas abos pēdējos braucienos finišēja 1. vietā. Otro vietu ieguva Dāvis

Rozentāls (BMW), bet uz pjedestāla 3. pakāpiena stājās Kristaps Lāms (BMW). Tūlīt aiz viņiem palika Dailis Jansons (BMW 320), bet no 20 braucējiem 7. vietā ierindojās Kristaps Vidiņš (BMW 328). Uzreiz aiz viņa posma summā RWD klasē bez radžēm finišēja Oskars Pavārs (BMW).

RWD klasē ar radžu riepām uzvarēja D.Rozentāls, otrajā vietā D.Jansons, bet 4. vietu izcīnīja K.Kronbergs, kurš apsteidza K.Vidiņu.

Junioru klasē 3. vietā Martins Jēkabsons (BMW 328), kurš spēja stabili aizvadīt pirmos trīs braucienus, katrā finišējot 3. vietā. Šajā klasē 4. vietu ar visveiksmīgāko pēdējo braucienu ieņēma Inguss Andersons (BMW).

Edgars Peterlevics

MĀJAI

Pārbaudīs tvaika nosūcējus

Ar 1. janvāri ir spēkā jauna Ugunsdrošības noteikumu prasība, kas daudzdzīvokļu mājās, kur virtuvē tiek izmantota dabasgāze, aizliedz tvaika nosūcēju pievienot ventilācijas kanālam. Tas var pasargāt no sprādziena riska.

Aizliegums attiecas uz telpām, kurās nav citas ventilācijas, kas nodrošinātu pastāvīgu gaisa apmaiņu un noplūdušās gāzes novadīšanu ārpus ēkas. Šī prasība noteikumos iekļauta pēc gāzes ekspertu un skursteņslaucītāju atzinuma.

BŪS JĀATVIENO

Dabasgāze ir vieglāka par gaisu, un tā koncentrējas telpas augšējā daļā. Noplūdes gadījumā telpa tiek izvēdināta pa ventilācijas kanālu, kura ieeja atrodas pie griestiem. Tas nereti ir vienīgais gaisa apmaiņas kanāls, tāpēc to nedrīkst nosprostot ar tvaika nosūcēju. Tā var rasties sprādzienbīstama gāzes koncentrācija.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests katru dzīvokli nepārbaudīs. Galvenokārt tas notiks tajos mājokļos, par kuriem tiks saņemti iesniegumi vai sūdzības vai kur būs noticis ugunsgrēks. Iespēju robežās tiks pārbaudīta ugunsdrošības prasību ievērošana mājokļos un koplietošanas telpās.

Obligāta prasība būs tvaika nosūcēju atvienot no dabiskās ventilācijas. Tā ir būves pamatkonstrukcija, un jebkura iejaukšanās, piemēram, bez saskaņojuma to pārbūvējot un pievienojot tvaika nosūcēju, uzskatāma par patvaļīgu būvniecību.

KĀ RĪKOTIES?

Var izmantot tādu tvaika nosūcēju, kurā var ievietot filtrus un tvaiku attīrīt recirkulācijā (gaiss tiek attīrīts un pēc tam nonāk atpakaļ telpā). Vairāk tā var izmantot arī pašreizējo ierīci. Šādi filtri regulāri jākopj un jāmaina. Mainīšanas biežums atkarīgs no

ēdiena gatavošanas, tvaika un taukvielu daudzuma.

Radikālāka rīcība ir jauna ventilācijas kanāla ierīkošana visai dzīvojamajai mājai. Būvdarbiem jāsaņem kopīpašnieku piekrišana un jāievēro šādas būvniecības prasības: jāiesaista sertificēts ventilācijas speciālists, sertificēts būvkonstruktors un arhitekts, ēkai vajadzīga tehniskā izpēte utt.

Ja tiek izvēlēta dabīgās ventilācijas ierīkošana tikai dzīvoklī, jāņem vērā, ka par visu maksā tā īpašnieks. Būvdarbiem jāsaņem kopīpašnieku piekrišana un jāievēro visas pārējās prasības.

Pēc Ugunsdrošības noteikumu 80. punkta ne retāk kā reizi piecos gados dabīgās ventilācijas kanālu pārbauda un tīra speciālists, kurš var apliecināt, ka ir tiesīgs to darīt. Ja virtuvē ir gāzes plīts, tad ne retāk kā reizi trijos gados.

Iveta Grīniņa

VOLEJBOLS

Jānim Jansonam lieliska debija

Latvijas izlases volejbolisti Eiropas čempionāta kvalifikācijas ciklu beiguši ar uzvaru pār Izraēlu (3:1), un pēdējā spēlē laba debija izdevās kuldīdzniekam, celājam Jānim Jansonam.

Grupā mūsu valstsvienība tomēr ierindojās 3. vietā un čempionāta finālturnīram nekvalificējās.

Kurzemnieks jau rakstījis, ka pagājušajā vasarā Jānis tika uzaicināts uz izlases treniņnometni

un atzina, ka mazais sapnītis piepildījies. Puiša treneris Kuldīgas novada sporta skolā Jānis Jerumanis tagad priecājas: „Lepojos ar Jāni! Viņam ir tikai 18 gadu, un pieaugušo izlasē viņš jau debītejis ar lielisku komandas uzvaru. Atceros, kā vēl 13 gados viņš nebija apmierināts ar to, ka jābūt celājam.”

Inta Jansone

VID INFORMĒ

Kā sportā: zelts, sudrabs un bronza

Lai uzlabotu nodokļu maksātāju un Valsts ieņēmumu dienesta (VID) saskarsmi, pilnveidota padziļinātās sadarbības programma jeb t.s. baltais saraksts. Kopš 1. janvāra tā priekšrocības var izmantot arvien plašāks loks, tajā skaitā mazie un vidējie uzņēmumi.

Ar jauno modeli ieviesta nodokļu maksātāju grupēšana pēc to darbības (nomaksāto nodokļu summas, darba ņēmēju vidējiem ienākumiem u.c. kritērijiem) trīs līmeņos: bronzas, sudraba un

zelta. Dalībnieku atlase notiks reizi gadā, jaunus iekļaujot no 1. janvāra pēc automātiskas VID informācijas izvērtēšanas.

Katra līmeņa dalībniekam būs atvieglojumi un priekšrocības, ko piedāvās VID, Centrālā finanšu un līgumu aģentūra, Ekonomikas ministrija (arī Latvijas Investīciju un attīstības aģentūra) un Izglītības un zinātnes ministrija. Jaunā modeļa krieviem varētu atbilst ap 2500 nodokļu maksātāju.