

KULDĪGAS NOVADA PAŠVALDĪBAS BUDŽETĀ šogad ieņēmumos plānoti 28,8 miljoni eiro, izdevumos – 26,1 miljons. → 4.-5. lpp.



Kuldīgas novada muzejā pēc restaurācijas atgriezušās **VĒRTĪGAS SENLIETAS**, ko Padures pagasta Lapsu senkapos atraduši arheologi.

→ 11. lpp.

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI

Kurzemnieks

Nr. 30
(11 412)

Cena
0,68 eiro

Pirmdiena, 2019. gada 11. marts

Balva diviem objektiem

Kuldīgas restaurācijas centrs kategorijā *Restaurācija* un Riežupes gājēju tilts grupā *Jauna inženierbūve* konkursā *Latvijas Būvniecības gada balva 2018* ieguvuši 2. vietu.



Pērn novembrī Kuldīgā, Baznīcas ielā 30, atklāto restaurācijas centru pārbūvēja uzņēmumi *AB būvniecība*, *Būvfirma „Inbuv”* un pilnsabiedrība *Konsorcijs „RT-ALTE”*, projektu izstrādāja *Darbnīca „A projekti”*. Ugunsgrēkā cietušās ēkas atjaunošana izmaksājusi 433 tūkstošus eiro. Kuldīgas attīstības aģentūras projektu vadītāja Elīna Zīle atzina, ka balvu pasniegšana Rīgā bijusi svinīga un aizkustinoša: „Kā vienmēr, ir patīkami saņemt atzinību un tikties ar savas jomas pārstāvjiem.” 1. vieta šajā kategorijā ir Lielplatones muižas ansambļa ēkai *Vešūzis*.

Kategorijā *Jauna inženierbūve* Rumbas pagasta Mežvaldē uzbūvētajam gājēju un riteņbraucēju tiltam pār Riežupi (2,5 m plats

un 42 m garš) projektu izstrādājis Baltijas mākslīgo būvju projektēšanas birojs *Vektors T*, būvdarbus paveikusi SIA *Tilts*. Viss maksājis 182 tūkstošus eiro, no tiem 45 tūkstoši ir no Eiropas Savienības programmas *LEADER*, kurā pagasta pārvaldes vadītājas Lijas Šēles vadītais projekts guvis atbalstu. Šajā objektu grupā uzvarēja ceļa posms no Grenctāles līdz Ainažiem.

Konkursu rīko biedrība *Building Design and Construction Council*, kas apvieno nozares profesionāļus. Desmit kategorijām bija pieteikti 143 objekti.

Jolanta Hercenberga
Lāsmas Reimanes foto



Mākslas un mūzikas skolas audzēkņi sadarbojas. Skaņas tiek izkrāsotas, krāsas – izspēlētas.

→ 7. lpp.



Kevina Romana franču **MOPĒDAUTO** uz ceļa tiek pamanīts.

→ 8. lpp.

**Trešdien,
13. martā:**

- Alsungas novada budžets.
- Par piesardzību internetā.
- Ģimeņu ballē Kuldīgā.
- Atskaitās partija Kuldīgas novadam.



ISSN 1407-9755

REDZĒJUMS

Jāizvēlas, no kā atturēties

Jolanta Hecenbergas, tālr. 63350568, jolantah99@gmail.com



Kristiešiem pagājušonedēļ sācies gavēnis jeb 40 dienu laiks, kad miesu un garu sagatavot Kristus augšāmcelšanās brīdim Lieldienās. Reliģijas neesmu īpaši pētījusi un nevienai neesmu pieslējusies, bet kopīgā gavēņa ideja, kas dažādās reliģijās niansēs skaidrota atšķirīgi, man patīk.

Gavēt jeb atteikties var no raizēm par sevi un citiem, no mazdūšības, aizdomām, skumjām, aizvainošanās, sliktiem vārdiem, destruktīvas kritizēšanas utt.

Tā ir miesas attīrīšana, atsakoties no konkrētiem ēdieniem vai kādām pārmērībām, un gara attīrīšana, apdomājot dažādus garīgus jautājumus. Un to svarīgi ievērot ne tikai reliģisku motīvu vadītiem cilvēkiem, bet ikvienam. Viena no gavēņa idejām ir izkopt spēju atteikties no tā, ko pats apzinies kā ne-labvēlīgu tev pašam.

Tā kā esmu pārliecināta, ka lielākā dāvana, ko varam dot citiem, ir būt mierā un saskaņā pašam ar sevi, tad man gavēnis šķiet piemērots ne tikai tam, lai izvērtētu, kas un kādas situācijas manī rada neapmierinātību, bet arī sāktu kādu reālu rīcību un atsacītos no sev kaitējošā.

Gavēt jeb atteikties var no raizēm par sevi un citiem, no mazdūšības, aizdomām, skumjām, aizvainošanās, sliktiem vārdiem, destruktīvas kritizēšanas, pesimistiskām domām, īgnuma, sevis nemīlēšanas un arī žēlošanas, no lepnības, greizsirdības un jebkā cita, kas traucē būt laimīgam un jaukam pret citiem.

Nereti neapmierinātību raisa tas, ko pavisam viegli varam mainīt, ja tikai ķeramies klāt. Piemēram, mūžam nebeidzamā steiga un sajūta, ka neko nevar paspēt. Ja apzināties, ka tā dēļ uz citiem saklīdzam, darbu izdarām pavirši un pēc tam sev to pārmetam, neieklausāmies otrā un tādēļ pārprotam utt., tad skaidrs, ka jāmeklē ceļš, kā no mūžīgās steigas izkļūt. Pamatā tas vairāk ir paša prāta diktēts stāvoklis nekā notikumu izraisīts fakts. Par laimi, mūsu dzīve un plāns, kā pavadām dienu pēc dienas, ir katra paša ziņā. Jāpārskata darbu saraksts, jāsaprot, kas no visa atliekams, bet kas vispār lieks un atmetams. Iespējams, jāatmet paša uzņemtā pasaules lāpītāja loma, ja tas uzliek tik lielu slogu, ka visu nevar paspēt un rada vēl vienu neapmierinātu cilvēku – tevi pašu. Iespējams, jāatsakās no kā tāda, ko pašam bail atzīt. Iespējams, jāatsakās no tā, kā dēļ citu acīs zaudējam izpatīdīgā cilvēka statusu. Egoistiski? Iespējams. Egoistiski, bet godīgi pret sevi. Un godīgi arī pret citiem. Laimīgs cilvēks arī pret citiem izturas labāk.

Viena no gudrākajām atziņām, ko esmu dzirdējusi, ir tāda: „Ja gribi pārveidot pasauli, sāc ar sevi!”

FOTOKOMENTĀRS



Puķu kaste pie ieejas kādā Kuldīgas daudzdzīvokļu namā. Aizkavējies Ziemassvētku rotājums vai tomēr prasta nekaunība?

Dinas Poriņas teksts un foto

MUMS ZVANA

Ir darbs padarīts vai nav?

Kāds kuldīdznieks neuzskata, ka viņam būtu jāmaksā par tām reizēm, kad konteiners ar sadzīves atkritumiem kļūdas dēļ nav izlikts grafikā paredzētajā dienā. Kuldīgas komunālo pakalpojumu (KKP) darbinieki ir citās domās.

Vīrietis stāsta, ka viņa konteiners tiek iztukšots mēneša pēdējā piektdienā. Janvārī tas bijis 25. datums: „Kaut kā sajauca – domāju, ka vedīs vēl pēc nedēļas, bet tad jau piektdienā bija 1. februāris. Nu,

gadījās man tā, arī šoferis bija fiksejis, ka tajā datumā konteiners pie manas mājas nav. Arī 1. februārī gar māju brauca mašīna, bet konteineru neizveda. Labi, iztikšu līdz nākamajai reizei, bet rēķins par nepaņemtajiem atkritumiem – par nepadarītu darbu – tomēr pienāca.” Kungs uztraucas, ka līdzīgu kļūdu cilvēki varēja pieļaut arī februārī, kad mēneša pēdējā piektdiena iekrita 22. datumā.

KKP vadītājs Pēteris Gobzemis uzskata, ka šajā situācijā neko

darīt nevar. Viņš atgādina, ka mašīnas vadītājs nav tiesīgs ņemt atkritumus ārpus grafika, jo izvešana citā laikā rakstiski jāpiesaka divas darbdienu iepriekš. Savukārt uzņēmuma tehniskās bāzes un atkritumu apsaimniekošanas daļas vadītājs Kaspars Poriķis pārliecināts – KKP savu darbu ir paveicis, tādēļ rēķins jāsamaksā: „Cilvēciski saprotu, bet, ja izņēmumu izdarīsim vienu reizi, tad arī citi sāks kļūdīties.”

Inguna Spuleniece

Var arī tagad

Kuldīgas novada iedzīvotājs interesējas, vai arī tagad valsts mežā cirsmu pēc izstrādes var tīrīt, kā viņš to darījis pirms diviem gadiem.

Latvijas Valsts mežu Dienvidkurzemes mežkopības vadītājs

Uldis Ozols skaidro, ka tāda iespēja pastāv un likumā noteiktā kārtība nav mainīta. Ja jau iepriekš tas darīts, tad var sazināties ar attiecīgā iecirkņa mežkopī, ar kuru bijusi sadarbība. Var zvanīt uz reģiona mežsaimniecību. Pa-

rasti cilvēki paši cirsmu noskata tuvāk mājām. Pakalpojums ir bez maksas, taču obligāti jābūt līgumam. To slēdzot, tiek norādīts, kurā vietā, cik lielā platībā un ko drīkst darīt.

Daina Tafelberga

IEPRIECAS

Skaists sarīkojums

„Esmu tik aizkustināta par skaisto, labestīgo koncertu Rumbas pagasta *Bukaišos*, kurā dziedāja trīs meitenes: Laura Čakle, Kristīne un Inese Afanasjevas. Arī Lienas Blūmas un Alises Valteres dzejas lasījums bija dvēselisks un sirsnīgs,” saka viena no pasākuma apmeklētājam.

Patīkami sadarboties

Celtnieks Aigars no Durbes novada pēc kokmateriāliem iegriezies Rumbas pagasta uzņēmumā *Mars* un priecējās: te tie krietni izdevīgāki nekā tuvākajā Grobiņā un klientam patīkami, ka arī piegāde ērta.

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

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Vai kaut ko kolekcionējat?



Ramona Lurina, strādā ražošanā: – Bērniībā krāju bildītes no aploksnēm. Biju ar tām pielīmējusi divas klades, bet vēlāk sadedzināju, jo kādreiz no krāmiem jāatvadās. Tagad vairs nekrāju neko.



Ilmārs Kursinskis, pensionārs: – Agrāk kolekcionēju monētas, naudu un sērkokciņu kastīšu etiķetes. Viss vēl mājās kaut kur ir. Monētu krāšana sākās ar to, ka atradu nelielu bundziņu ar tām. Tagad, ja kādu vecu monētu atrodu, pievienoju pārējām. Man ir arī pazīstamie, kuriem līdzīgs hobijs, un tad ik pa laikam kaut ko samainu.



Jānis Markševics, pensionārs: – Neesmu neko krājis. Citi bērni krāja daudz ko, bet man bērniībā tam neatlika laika, jo sāku strādāt jau septiņu gadu vecumā. Cilvēki kolekcionē dažādas lietas, par kurām ir ieinteresējušies, un tas viņiem sagādā prieku, savukārt man prieku sniedz darbs.



Aiva Kuršinska, skolniece: – Kolekcionēju ārvalstu un arī veco laiku naudu. Man ir gan sīknauda, gan papīrnauda. Vecās naudaszīmes palikušas no vecvecākiem, arī ārzemju nauda pārsvarā no viņiem. Bieži bija tā, ka veco laiku naudu nejausi kaut kur atradu, tad oma sāka stāstīt, no kuriem laikiem tā ir, līdz tas mani ieinteresēja, un es sāku krāt.



Mareks Duburs, strādā būvniecībā: – Bērniībā, kad cilvēki viens otram vēl sūtīja vēstules, krāju pastmarkas. Tolaik kolekcionēju arī alvas zaldātiņus un Donalda Daka košļājamo gumiju papīriņus. Tagad tādu vairs nav, bet tolaik bija populāri – ar citiem bērniem mainījāties.



Dace Pole, skolotāja: – Bērniībā neko neesmu krājusi un arī tagad nekrāju, jo dzīvoju šodienai. Nekad neesmu centusies kaut ko piesaistīt: ne mantas, ne cilvēkus. Man ir pilnīga brīvība it visā.

Antra Grīnberga, Lāsmas Reimanes foto

Skolēniem pieredze Vācijā

„Man šis brauciens ļoti patika. Iepriekš biju vācu meiteni uzņēmusi savās mājās, tagad ciemojos pie viņas,” tā par ceļojumu uz Gēsthahtes pilsētu Vācijā saka Kuldīgas Centra vidusskolas (KCV) 8. klases audzēkne Megija Vaselāne.

Skolēni tur bijuši no 22. līdz 27. februārim. Nu jau 27 gadus notiek pieredzes apmaiņa starp divām sadraudzības skolām: Bertas fon Zutneres Gēsthahtes vidusskolu un KCV.

VALODA UN DRAUDZĪBA

Vācu valodas skolotāja Monta Svilpe skaidro: „Katru gadu kāds pie kāda brauc. Vienu gadu atbrauc desmit vācu skolēnu ar skolotājiem, nākamajā gadā ciemos dodamies mēs. Parasti piedalās tie, kuri iepriekšējā gadā vācu jauniešus uzņēmusi savā ģimenē, vai tie, kuriem ir labas svešvalodas zināšanas. Brauciena mērķis: lai skolēni šo valodu lietotu praktiski un zināšanas uzlabotu, kā arī iepazītu citas zemes kultūru un mācību sistēmu.

Par tradīciju kļuvusi orientēšanās spēle pilsētā un vizīte pie Gēsthahtes mēra. Šoreiz vizīte izvērtās interesantā sarunā, jo skolēniem bija jāsaprotava jautājumi. Brīvdienās devāmies ekskursijā uz Hamburgu, kur braucām ar kuģi un apskatījām Elbas filharmoniju.”



Kuldīgas Centra vidusskolas audzēkņi pieredzes apmaiņā Vācijā. Attēlā – ar vācu skolēniem pie Elbas filharmonijas Hamburgā.

PIRMO REIZI VIENI SVEŠUMĀ

Vairāki audzēkņi pirmoreiz ceļojuši bez vecākiem. „Skolēni parasti baidās dzīvot viesģimenēs, jo var būt valodas barjera, bet beigās lielākoties izveidojas jauka draudzība, un daudzi turpi-

na draudzēties vēl ilgi un aicina ciemos,” atzina M.Svilpe.

7. klases skolniece Marta Paeģle: „Pirmo reizi lidoju ar lidmašīnu un biju tik tālu no mājām. Sākumā baidījies, bet beigās bija labi. Dzīvoju pie latviešu

ģimenes, kas pirms vairākiem gadiem pārcēlās uz dzīvi tur. Man bija viegli, jo varēju sarunāties latviski. Ģimenes mamma strādā tējas pakošanas fabrikā, tētis – pārvaldājumu firmā. Interesanti šķita tas, ka skolā nebija

pieejams internets, nedrīkstēja lietot telefonus un katru starpbrīdi vajadzēja iet laukā.” M.Vaselāne no 8. klases stāsta: „Iepazinot ar jauniem cilvēkiem, uzzināju par viņu kultūru, apskatīju pilsētu. Tur skolā ir 13 klases, tiek vērtēts astoņu ballu sistēmā un ir bloka stundas.”

12. klases audzēkne Aiva Kuršinska: „Vācijā biju pirmo reizi. Prieks, ka varēju izmantot savas valodas zināšanas. Dzīvot viesģimenē bija viegli, jo protu vācu valodu. Angliski visi tur nerunā. Ģimene bija viesmīlīga, satīcīga un jauca. Mani aicināja ciemos atkal.”

Toms Valkovskis no 7. klases: „Pirmo reizi lidoju ar lidmašīnu. Dzīvot vācu ģimenē bija interesanti. Iznāca tā, ka ar skolēna tēti sapazinot vairāk nekā ar pašu skolēnu. Pārsteidza tas, ka tehnoloģijas gan tur skolā novecojušas, – mūsu skola ir modernāka.” 8. klases audzēkne Līlu Šimpermane: „Braucu jau otro reizi pie tās pašas ģimenes. Man ļoti patika. Iepazinot arī ar jauniem cilvēkiem. Vairāk sarunājos angļiski, jo tas ir vieglāk nekā vāciski.”

**Lāsma Reimane
Montas Svilpes
arhīva foto**

Jauni noteikumi par suņiem un kaķiem

Kuldīgas novada pagastu vadītāji sanāksmē atzinīgi novērtēja jaunos saistošos noteikumus par suņu, kaķu un sesku turēšanu, vienlaikus atzīstot, ka lauzt vecos ieradumus būs grūti, jo laukos mājdzīvnieki ieradusi staigāt diezgan brīvi.

Pašvaldības vides speciāliste Dace Jansone norādīja, ka mājas mīluļi jau drīkstēs staigāt arī turpmāk, tikai būs jāievēro dažas prasības. Suņiem obligāti jābūt čipētiem, kā to nosaka jau pirms vairākiem gadiem pieņemtie Ministru kabineta noteikumi. Turklāt suņi ne tikai jācipē, bet arī jāreģistrē Lauksaimniecības datu centrā. Šo otro sadaļu īpašnieki dažkārt neievēro. Reģistrēt var veterinārārsts, kurš dzīvnieku čipējis, bet tas ir dārgāks pakalpojums. Pašam reģistrēt vietnē www.latvija.lv ir lētāk.

Publiskās vietās sunim jābūt pavadā, un īpašniekam noteikti jāsavāc dzīvnieka ekskrementi. Arī kaķi drīkstēs staigāt ārpus mājas, taču tiem jābūt sterilizētiem. Jābūt vai nu ievadīti mikroshēmai, vai kakla siksnīnai. Citādi tos uzskatīs par klaiņojošiem. Ja

kāds sūdzēsies pašvaldībai, mīlulis var tikt noķerts uz aizvests uz patversmi, bet īpašniekam par saistošo noteikumu neievērošanu draud sods no 10 līdz 350 eiro. Pagastu pārvaldnieku skatījumā tas ir diezgan bargs.

Tiesa, anonīmus ziņojumus policija neuzklausīs – zvanītājam jānosauca vārds un uzvārds. Laukos situācija esot atšķirīga – tur pārsvarā zināms, kam kurš suns vai kaķis pieder, ja vien nav aizklājis pārāk tālu no savas mājas. Un kaimiņi mazāk sūdzoties.

D.Jansone pastāstīja arī par programmu *Noķer – sterilizē – atlaiž*, kurā tagad iesaistīties arī Kuldīgas novads. Kaķi noķer, aizved uz veterinārārsta praksi (pašvaldība noslēgusi līgumu ar Olāru Obodņikovu un Maritu Līdaku), tur to sterilizē, tam iegriež austiņu kā atpazīšanas zīmi, lai otreiz nav jāķer, un pēc 24 stundām palaiž. Šādi kaķi varētu tikt atlaisti pie daudzdzīvokļu mājām, ja vien tam piekritis iedzīvotāju kopsapulce.

Daina Tāfelberga

Jaunsargi izkopj prasmes

No 8. līdz 17. martam dažādos Latvijas novados notiek piecas 3. līmeņa jaunsargu nometnes. No šodienas līdz 14. martam Skrundas vidusskolā notiek 1. novada nodaļas nometne.

Visās kopā piedalīsies ap 560 jaunsargu. Programmā ir dažādas aktivitātes: tiks apgūta ierindas mācība,

topogrāfija, nostiprinātas individuālās lauka kaujas iemaņas, būs arī citi uzdevumi. Tā var uzlabot fizisko sagatavotību, pilnveidot nodarbības apgūtās zināšanas un prasmes, tai skaitā par pirmo medicīnisko palīdzību.

Jaunsardzes un informācijas centra nometnēs jaunsargi var piedalīties bez maksas. No 1. līdz

5. maijam 4. līmeņa jaunsargu nometne būs Alūksnē, bet no 3. līdz 12. jūnijam pirmo reizi notiks valsts aizsardzības mācības nometne tiem, kuri izvēlējušies šo priekšmetu apgūt savā skolā. Jaunsardzes kustībā pašlaik iesaistījušies ap 8000 bērnu un jauniešu.

Anna Bivbāne

„Kā māc, tā dzīvo”

Tā Kuldīgas novada domes dzīvokļu komisijai nācās atzīt par dažu labu īrnieku, kurš pašvaldības īpašumu nodzīvojis.

PA VIDU IEMITINĀT NEIESAKA

Kādā pagastā trīs dzīvokļu mājā pašvaldībai pieder viens mājoklis. Īrnieks pavisam nesen nomiris. Dzīvokļu speciāliste Elīna Iljina pastāstīja, ka cilvēks miris sestdien, bet jau pirmdien klāt bijuši abu pārējo dzīvokļu īpašnieki ar vēlmi šo platību iegūt sev. Pagasta pārvaldniece komisijai skaidroja, ka abos privātajos dzīvokļos mīt

radi un pa vidu iemitināts svešinieks tur omulīgi nejustos. Komisija lēma dzīvokli nodot izsolei.

GRIB VAIRĀK UN LABĀK

Īrniece ar trim bērniem par divstābu dzīvokli ir parādā 197 eiro, parāds palicis arī iepriekšējā dzīvesvietā. Sieviete nāk uz komisiju un pieprasa trīsstābu mājokli, jo ar trim bērniem tāds pienākoties. Komisija šo lūgumu pieņēma zināšanai.

Cita īrniece dzīvokli ar daļējām ērtībām ļoti nolaidusi, bet komisijai prasa labiekārtotu, jo ir bērna gaidī-

bās. E.Iļjina pastāstīja, ka tagadējā mājvietā sievietei ir labas attiecības ar kaimiņiem. Ir cerības, ka tā jauno māti pieskatītu, pamācītu, ka bērniņš jākopj, ka spainis ar netīro ūdeni jāizlej regulāri, bet bērna vannošanai ūdens jāuzsilda. Turklāt pagastā nav tāda dzīvokļa, kādu sieviete prasa. Komisijas locekles sprieda, ka jāiesaista arī sociālais darbinieks.

Uz laiku, kamēr ir darbs pašvaldības uzņēmumā, dzīvokli piešķirti divām speciālistēm.

Inguna Spulniece

NATO simulācijas spēle

Svinot Latvijas dalības NATO 15. gadadienu un alianses 70. gadadienu, Ārlietu ministrija (ĀM) aicina jauniešus no 18 līdz 25 gadiem līdz 29. martam pieteikties dalībai NATO samita simulācijas spēlē.

Galvenā balva uzvarētājiem – brauciens uz NATO mītni Briselē. Spēles nolūks ir veicināt zināšanas un interesi

par šo organizāciju, par starptautisko drošību un aizsardzību. Var piedalīties ikviens students vai cits jauniešs, kuru interesē drošība un NATO, jāveido divu cilvēku komanda. Tai jāsaprot videoapieteikums (līdz minūtei) un kopā ar anketu līdz 29. martam jānosūta e-pastā: konkurss@lato.lv. Sīzētā jāparāda zināšanas par Latvijas

drošības politiku un NATO darbību. Videoapieteikums arī jāpublicē savā Facebook profilā, pievienojot mirklībikas #LVNATO15, #WeAreNATO un atzīmējot ĀM un Latvijas Transatlantisko organizāciju. Konkursa nolikumu un komandu pieteikumu var lejuplādēt ĀM mājaslapā.

Kā šogad dzīvosim

Kuldīgas novada pašvaldības budžetu šim gadam deputāti februāra pēdējā dienā pieņēma vienbalsīgi.

Pamatbudžetā plānots

ieņemt **28,8** miljonus eiro, izdot – **26,1** miljonu.

Domes finanšu un ekonomikas nodaļas vadītāja Antra Laumane pastāstīja, ka pamatbudžetā ieņēmumu daļa ir lielāka tādēļ, ka klāt nāk 3,5 miljoni Eiropas fondu naudas: gan tā, kas ir par projektu atmaksu, gan avansā saņemta. No tās 1,9 miljoni paredzēti kredītu segšanai. Salīdzinot ar iepriekšējo gadu, 870 tūkstoši eiro ir palielinājums, ko sniedz iedzīvotāju ienākuma nodoklis, finanšu izlīdzināšana un dotācija no pašvaldību finanšu izlīdzināšanas fonda, kā arī mērķdotācija pedagogiem. Pārējais pamatbudžets ir iepriekšējā gada līmenī.

IEŅĒMUMI /SKAITĻI NOAPAĻOTI/

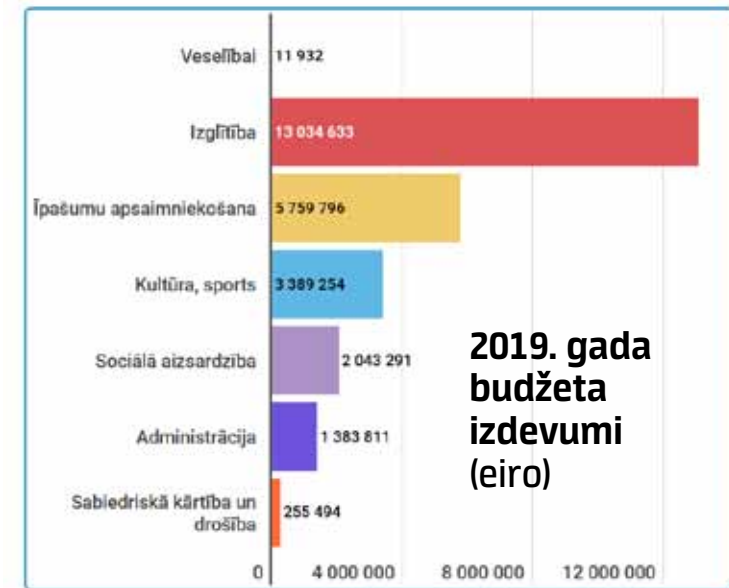
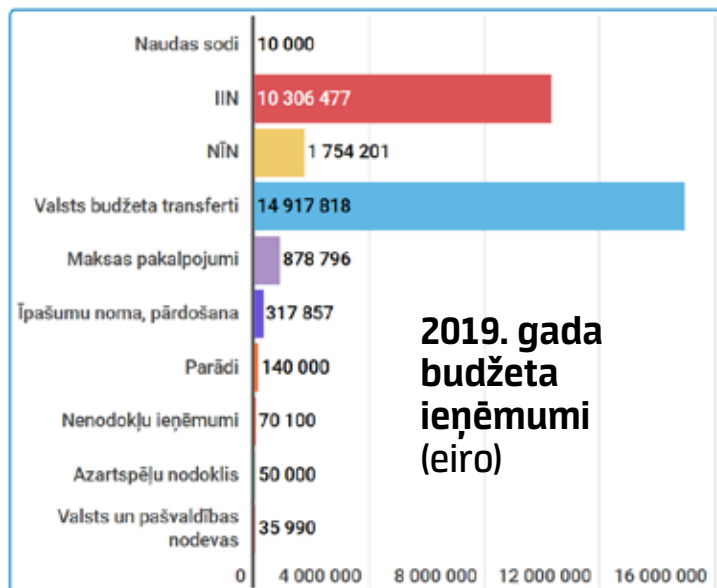
PLĀNOTI PAR 17% VAIRĀK.

- Iedzīvotāju ienākuma nodoklis – desmit miljoni 306 477 eiro jeb 36% no plānotajiem ieņēmumiem.
- Kā nekustamā īpašuma nodokli un parādus plānots iekasēt miljonu un 754 201 eiro – par 11% vairāk nekā pērn. Paredzēts 55% (140 000 eiro) iekasēt no parādiem.
- Azartspēļu nodoklis – 50 000 eiro tāpat kā iepriekš.
- Valsts un pašvaldības nodevas – 35 990, naudas sodi – 10 000, pārējie nenodokļu ieņēmumi – 70 100, ieņēmumi no zemes un ēku pārdošanas un mantas realizācijas – ap 318 000 eiro.
- No valsts budžeta daļēji finansētie transferti (ES projektiem) – 39 000 eiro.
- Valsts budžeta mērķdotācijas un dotācijas – 14 miljoni 918 000 eiro jeb 52%, tai skaitā ieņēmumi no pašvaldību finanšu izlīdzināšanas fonda – pieci miljoni 784 000 eiro, pērnā gada dotācijas atlikums – ap 113 000 eiro.

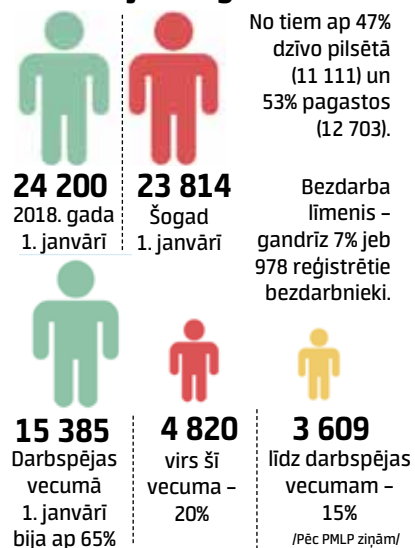
MĒRĶDOTĀCIJAS

- Profesionālās ievirzes programmās: sportam (270 500 eiro), mūzikai (149 000 eiro) un mākslai (32 600 eiro).
- Speciālajai pirmsskolas izglītības iestādei, internātpamatskolai (1,39 milj. eiro).
- Pamata un vispārējai izglītībai (2,3 milj. eiro).
- Bērnu (no pieciem gadiem) izglītīšanai (269 600 eiro).
- Interēšu izglītības programmai (139 000 eiro).
- Māksliniecisko kolektīvu vadītājiem (18 000 eiro).
- Mācību literatūrai (54 500 eiro).
- Brīvpusdienas 1.–4. klasei (100 000 eiro).
- Projektam *Skolas soma* (18 000 eiro).

Mērķdotācijas vispārējai un speciālajai izglītībai plānotas astoņiem mēnešiem (no janvāra līdz augustam).



Iedzīvotāji Kuldīgas novadā



Speciālajā budžetā autoceļu fondā ir ap **829 000** eiro, no tiem **21 000** eiro plānots ceļu būvniecībai, **pārējais** – ikdienas uzturēšanai. Dabas resursu nodokļa plānā paredzēti **65 000** eiro, ņemot vērā iepriekšējo gadu izpildi.

Domes priekšsēde Inga Bērziņa skaidro: „Lai šogad plānoto īstenotu pilnībā, jāsaņaida valsts budžets. Ikdienai finansējums ir, bet pašvaldība nedrīkst Valsts kasē ņemt aizdevumus projektiem un citām iecerēm. Mēs vēl nezinām, cik liela būs mūsu finansējuma daļa. Pašlaik Eiropas projekts pašvaldība Valsts kasē var ņemt simtprocentīgu aizdevumu – nekas nav jāpiemaksā. Tas saglabāsies arī turpmāk. Kultūras objektiem visu laiku pašu ieguldījums bija 40%, ielām, komunikācijām – 25%, izglītības un sporta infrastruktūrai no sava budžeta nevajadzēja.

Valdība diskutē ar Latvijas Pašvaldību savienību. Valdības vēlme ir prasīt 25% līdzfinansējumu visiem projektiem, par kuriem nemaksā no Eiropas fondiem. Tas mums liek domāt, ko šogad spēsīm. Pēc provizoriskām aplēsēm, varēsim to atļauties, jo līdzfinansējums jāiegulda pakāpeniski. Turklāt ar pašu budžetu šogad lielus objektus neesam paredzējuši. Lielākie ir stāvlaukums pie Kuldīgas bērnudārza *Biūte*, darbi Pelču pilī, vēl daži.”

IZDEVUMI /SKAITĻI NOAPAĻOTI/

SALĪDZINĀJUMĀ AR 2018. GADU, KOPĒJIE IZDEVUMI **PALIELINĀS PAR 103 000 EIRO.**

Izglītībai – 13 miljoni 24 663 eiro (50%).

- Pašvaldības brīvpusdienām – 370 000 eiro. Izglītības iestāžu uzturēšanai un funkcijām no pašvaldības plānoti četri miljoni 986 000 eiro. Atbalsts privātajai izglītības iestādei – 50 840 eiro, auklēm – 81 300 eiro. Bērnu un jauniešu vasaras nometnēm – 9000 eiro, bērnu un jauniešu nodarbinātībai vasarā – 40 000 eiro. Programmas *Erasmus+* projektiem – 83 400 eiro, ESF projektam *Karjeras atbalsts vispārējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēs* – 55 000 eiro, atbalsts skolēnu individuālo prasmju attīstībai – 47 880 eiro.
- ERAF projektā *Kuldīgas novada vispārējās izglītības iestāžu mācību vides uzlabošanai* V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas tehniskajam projektam – 14 400 eiro.
- ERAF projektā *Jēkaba ceļa kultūras mantojuma un mākslas jaunrades magnēti* – 583 500 eiro.
- Savstarpējiem norēķiniem par izglītības pakalpojumiem citām pašvaldībām – 215 000 eiro, kas ir par 25 000 vairāk nekā plānots 2018. gadā.
- Kultūras iestāžu, muzeja un bibliotēkas nodrošināšanai – viens miljons 895 000 eiro.
- Lielākie kultūras pasākumi: pavasara palu šovs *Lido zivis Kuldīgā* – 15 000 eiro, Pilsētas svētki – 100 000 eiro, Hercoga Jēkaba gadatirgus – 15 000 eiro, pikniks pie Māras diķa – 17 000 eiro, izstādes un meistarklases vecajā rātsnamā – 10 750 eiro.

- Sociālajai aizsardzībai – **2,04 milj. eiro (8%)**.
- Savstarpējiem norēķiniem par pakalpojumiem – 37 400 eiro, senioru braukšanas maksai – 10 000 eiro.
- Sociālajam dienestam un pabalstiem – viens miljons 345 400 eiro. Bāriņtiesai – 215 000 eiro.

Kultūrai un sportam – 3,39 milj. eiro (13%).

Administrācijai – miljons 384 000 eiro (5%).
Procentu nomaksai – 70 000 eiro, neparedzētiem gadījumiem – 200 000 eiro.

Veselībai – 12 000 eiro (0,05%) pagastu ambulatorajiem veselības pakalpojumiem.

Sabiedriskajai kārtībai un drošībai – 255 500 eiro (1%) pašvaldības policijai un videonovērošanai.

Sagatavoja **Inguna Spuleniece**

2019. GADA BUDŽETA PRIORITĀTES

Kuldīgas novada iedzīvotāju labklājībai

- Projekts daudzfunkcionālam centram cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem un bērniem ar funkcionāliem traucējumiem Kuldīgā, Liepājas ielā 14.
- 3+ *ģimenes kartes* atlaizīu ieviešana pašvaldības iestādēs.
- Pakalpojuma *Aprūpe mājās* un senioru dienas centra attīstība sadarbībā ar Latvijas Samariešu apvienību.
- Brīvpusdienas no pieciem gadiem līdz 12. klasei.
- Vasaras nometnes skolēniem, jauniešu darba prakse pie uzņēmējiem.
- Bez maksas transports skolēniem un tehnikuma audzēkņiem novadā. Jauni skolēnu autobusi Vārmē, Turlavai un Kabīlei.
- E-taloni senioriem, 150 eiro pabalsts zelta kāzās, 30 eiro – apalās jubilejās, sākot ar 75 gadiem.
- Konkurss *Daršim paši*, daudzdzīvokļu namu pagalmu konkurss, līdzfinansējums sociālajām, kultūras un sporta biedrībām, programmas *LEADER* sabiedriskā labuma projektiem u.c.

Izglītība un kultūra

- Kuldīgas kultūras centra un bērnu un jauniešu centra rekonstrukcijas projekts.
- Muzeja krājuma pārceļšana uz bijušo SEB banku Dzīvamui ielā 5.
- Kuldīgas 2. vidusskolas remonts, kultūras centra un V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas sporta zāles pārbūve.
- Mūzikas skolas akustikas defektu novēršana.
- *Ābelītes* fasādes un žoga remonts, stāvlaukums pie *Bitītes*.
- Pelču muižas remonts.
- Vilgāles pirmsskolas grupu pārceļšana uz pamatskolas telpām.
- Laidu muižas kāpņu demontāža, pirmsskolas telpu jumta remonts Sermītē.
- Vārmes pamatskolas piebraucamā ceļa pārbūve.

Uzņēmējdarbības atbalsts

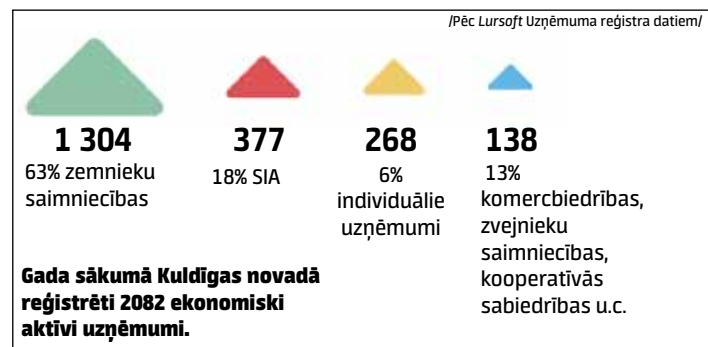
- Jelgavas ielas pārbūve.
- Ar naftas produktiem piesārņotā grāvja un diķa tīrīšana Siltumnicu ielā 12.
- Zaļās ielas un daļēji Ēdoles ielas pārbūve.
- Žoga pārbūve Virkas, Isajā un Tehnikas ielā.
- Eksploatacijas noteikumu un zonējuma izstrāde Lielajam un Mazajam Nabes un Vilgāles ezeram.
- Konkurss *Uzņēmēju un amatnieku gada balva*.
- Atbalsts mājražotāju kooperatīvam *Kuldīgas labumi*.
- Restorānu nedēļa pavasarī un rudenī.
- Uzņēmēju diena lauksaimniekiem, Uzņēmēju brokastis.

Vide pilsētā un pagastos

- Ēkas Vakarā ielā 6 pārbūve par īres namu.
- 1905. gada ielas posma pārbūve.
- Ietves ierīkošana Dārza ielas posmā.
- Velotreks Estrādes parkā.
- Stāvlaukums un ietve pie sporta zāles Virkas ielā.
- Autostāvvietas Ziedu ielā un ietves savienojums ar Sūru ielu.
- Lauku ceļu remonts, ņemot aizdevumu Valsts kasē.
- Rotaļu laukums un ielu apgaismojums Rendas centrā.
- Īvandes sporta laukuma sagatavošana novada spēlēm. Laipa un kāpņu remonts Īvandes diķa peldvietā.
- Padures klēts fasādes remonts.
- Snēpeles muižas remonts, centra diķa sakopšana.
- Apgaismojums pie Basu bibliotēkas un remonts dēļu grīdai pie tautas nama.
- Avotu ielas pārbūve Pelčos, apgaismojums Ābeles ciemā.
- Apgaismojums Kabiles centra daudzdzīvokļu namu pagalmos.
- Vilgāles ezera labiekārtojums Kurmalē.
- Ielu apgaismojums Valtaiķos, *Bitītes* telpu pielāgošana Laidu pagasta pārvaldes vajadzībām.
- Rumbas pagasta pārvaldes remonts. Elektriķas pieslēgums Riežupes dabas parkā. Ielas šķērsošanas vietas un apgaismojums Saldus ielas posmā.
- Jumta konstrukcijas Ēdolē, Dārza ielā 2, tiks atjaunots rotaļu laukums pie kultūras nama.
- Bijušās klēts demontāža Vārmē.
- Turlavā ēkas nojaukšana Ķirkuros, Ezera ielā 6.

Kuldīgas vecpilsēta

- Radošā kvartāla būvniecība Kalpaka ielā 4.
- Tehnikuma tehnoloģiju parka projektēšana Kalpaka ielā 2.
- *Vulkāna* apkārtnes sakārtošana.
- Kuldīgas Mākslas nama fasādes remonts.
- Lokālpilnojuma izstrāde vecpilsētā.
- Gatavošanās Kuldīgas nominācijai UNESCO pasaules mantojuma sarakstā.



EP VĒLĒŠANAS

- Latvijā tās notiks **25. maijā**.
- Latvijā EP vēlēšanās ir viens apgabals, no kura jāievēl astoņi deputāti.

■ Tiesības piedalīties ir tiem balsstiesīgajiem pilsoņiem un citu ES valstu pilsoņiem, kuri uzturas Latvijā un reģistrēti iedzīvotāju reģistrā. Lai balsotu, jābūt 18 gadus vecam un iekļautam vēlētajū reģistrā.

■ Vēlētāju reģistru uztur Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde (PMLP). Saraksts tiek izmantots tam, lai sagatavotu iecirkņu vēlētajū sarakstus.

■ Katrs balsstiesīgais pilsonis sākotnēji tiek iekļauts tā iecirkņa vēlētajū sarakstā, kas atbilst viņa reģistrētajai dzīvesvietai 2019. gada 24. februārī.

■ Pilsoņi, kuru reģistrētā dzīvesvieta ir ārvalstīs, tiks iekļauti kopējā sarakstā ārvalstīs. Lai piedalītos vēlēšanās, viņiem jāpiesakās balsot: pa pastu (**līdz 25. aprīlim**), kādā vēlēšanu iecirknī (**līdz 7. maijam**).

■ **No 11. līdz 16. martam** PMLP uz deklarēto dzīvesvietu Latvijā izsūtīs paziņojumu par vēlēšanām un informāciju par to, kura iecirkņa sarakstā vēlētajū iekļauts. Savu iecirkni var noskaidrot www.pmlp.gov.lv un www.cvk.lv.

■ **No 16. marta līdz 7. maijam** vēlētais varēs iecirkni mainīt uz jebkuru citu Latvijā vai ārvalstīs elektroniski vai klātienē: pašvaldības dzīvesvietas deklarēšanas iestādē vai Latvijas diplomātiskajās un konsulārajās pārstāvniecībās.

■ CVK informācijas nodaļas tālr. 67814900, 29406604.

Kas jāņem vērā

Vēlētājam pašam jāuzņemas atbildība par to, lai personas dokumenti ir derīgi, lai viņš zina, kurā iecirknī jābalso, saprot, kā rīkoties, ja nokļūst iecirknī nav iespējams, uzsver Centrālās vēlēšanu komitejas priekšsēdis Arnis Cimdars.



Centrālās vēlēšanu komisijas (CVK) priekšsēdis Arnis Cimdars mudina jau laikus izvērtēt iespējas piedalīties EP vēlēšanās un stāsta, kas jāņem vērā.

Par to viņš informēja sanāksmē, ko Eiropas Parlamenta (EP) birojs Latvijā rīkoja reģionālajiem žurnālistiem.

VĒLĒŠANU APGABALS – VISA LATVIJA

„Pašvaldību vēlēšanās varam balsot par to apgabalu, kam esam piekritīgi. Līdzīgi ir ar Eiropas Parlamentu – Latvijā ir viens vēlēšanu apgabals, bet nav vienīgais, jo ir arī pārējās valstis. Tādēļ tiek gatavoti vēlētajū saraksti. Citi Eiropas Savienības pilsoņi, ja dzīvo šeit, var balsot par mūsu kandidātiem. Ja mūsēji dzīvo citā dalībvalstī, viņi drīkst izteikt vēlmi balsot par tās sarakstiem. Tādā gadījumā viņi jāizsvītro no tiem vēlētajū sarakstiem, kuros tie nebalso, lai nevarētu nobalsot divreiz. Teorētiski tas ir iespējams, jo šīs vēlēšanas Eiropas Savienībā notiek no ceturtdienas līdz svētdienai,”

skaidro A.Cimdars.

- **25. maijā** iecirkņi būs atvērti no **7.00 līdz 20.00**.

■ Balsošanas dokuments ir gan pase, gan personas apliecība. Spiedogs pasē netiks likts.

■ Iepriekšējā balsošana iecirkņos Latvijā: **22. maijā no 17.00 līdz 20.00**, **23. maijā no 9.00 līdz 12.00**, **24. maijā no 10.00 līdz 16.00**.

■ Vēlētāji, kuri veselības dēļ nevar iecirknī nokļūt, Latvijā var nobalsot savā **atrašanās vietā**. To varēs darīt arī iepriekšējās balsošanas dienās.

■ **Pasta balsošanai** var pieteikties tie, kuri vēlēšanu laikā būs ārzemēs. **No 16. marta līdz 13. aprīlim** var pieteikties diplomātiskajās vai konsulārajās pārstāvniecībās, **līdz 25. aprīlim** – vēlēšanu iecirkņa komisijās.

■ **Balsošanai ārvalstīs** vēlēšanu iecirknī var pieteikties **no 16. marta līdz 7. maijam**.

■ Ja Latvijas vēlētājs pastāvīgi dzīvo citā ES valstī, viņam ir tiesības balsot par tajā pieteiktajiem kandidātiem. Jāsazinās ar attiecīgās valsts iestādi, kas atbild par vēlēšanām.

■ Citu ES valstu pilsoņi, kuri vēlas izmantot balsstiesības Latvijā, var reģistrēties **CVK līdz 25. aprīlim**.

■ Ar kandidātu sarakstiem, priekšvēlēšanu programmām un ziņām par kandidātiem varēs iepazīties mājaslapā www.cvk.lv, bet **no 20. maija** – arī vēlēšanu iecirkņos.

■ CVK informācijas nodaļas tālr. 67814900, 29406604.

PAZIŅOJUMS JĀIZLASA

Kā pirmo šīgada vēlēšanu jaunu viņš nosauca iespēju lietot gan pasi, gan personas apliecību. Vēlētāju apliecība nav vajadzīga, spiedogu pasē nevienam nespiedis, bet – jāiet uz konkrētu iecirkni. „Tas sākotnēji noteikts pēc deklarētās dzīvesvietas. Līdz 16. martam vēlētājiem tiks izsūtīti paziņojumi par iecirkni. Ja tāds nav saņemts, ir kāda problēma: vai nu paziņojums nav atnācis tehnisku iemeslu dēļ, vai sūtījumu kāds izvilcis, vai arī neprecīzu datu dēļ tas aizsūtīts citur. Vēlētājam jānoskaidro, kurā iecirknī viņš skaitās. Aicinu paziņojumu patiesi vērt! Nevajag ļaunties uz to, ka visu mūžu ir vēlēts konkrētā iecirknī. Es arī reiz neatvēru, bet laimīgā kārtā man toreiz nekas nemanījās,” smejas A.Cimdars. Viņš uzsver, ka iecirkņa vieta var mainīties.

Kur iecirkni atradīsies ārzemēs, būs zināms pēc 11. marta. Lai tādu izveidotu, vajadzīga vismaz 36 vēlētāju grupas iniciatīva.

Inguna Spuleniece
Tukuma Neatkarīgo Ziņu arhīva foto

Dažādībā vienoti

„Lai piepildās viņu klusībā lolotie un arī skaļi izteiktie sapņi. Šie bērni to pelnījuši. Viņi ir tik dažādi, bet katrs talantīgs savā jomā, un katrs to apzinās. Viņi dzīvo mērķtiecīgi, ir aktīvi sabiedriskajā dzīvē, radoši, izpalīdzīgi un ļoti labi mācās,” tā par Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskolas 12. klasi saka audzinātāja Agita Zubriļena.

AKTĪVI UN RADOŠI

Klasē ir 24 skolēni. Kopš 1. klases, kad audzinātāja bija Anita Gotfridsone, mācās desmit audzēkņi. No sākumskolas vispilgtāk atmiņā iespiedies pirmais 1. septembris, kurā katrs saņēmis lielu saldumu tūtu. Tā sagaidīt jaunpienācējus esot tradīcija.

Kopš 5. klases kopā ar A. Zubriļenu tiek veidots albums, kurā piedzīvotais apskatāms fotogrāfijās: divu gadu dalība ZZ čempionāta pusfinālā un vienu reizi finālā, brauciens ar riteniem uz Nabes ezeru, trīs dienu laivošanas nometne, piecu dienu izdzīvošanas nometne mežā, dalība spēlē *Erudīts*, ziemas prieki un desiņu cepšana pilskalnā, nakts pārgājiens uz Īvandes muižu, pašu rīkotais Skolotāju dienas pasākums, Valentīndienas pašapdāvināšanās u.c. Lai arī ikviens divpadsmitais esot spilgta personība ar savām domām, viņi protot lieliski vienoties kopīgam darbam. Kolektīvs esot saliedēts, daudzi iesaistoties skolas dzīves organizēšanā, darbojoties līdzpārvaldē.

AUGSTS VIDĒJAIS VĒRTĒJUMS MĀCĪBĀS

A. Zubriļenai šī ir otrā audzināmā klase. Skolotāja atzīst, ka abas reizes ļoti paveicies ar bērnu vēlmi dzīvot aktīvi un mērķtiecību pretim sapņiem. „Ko nu kurš dara: spēlē teātri, mācās mūzikas skolā, spēlē instrumentus, dejo, sporto, zīmē, fotografē, dzied,” uzskaita Agita.

„Šajā klasē stilīgi ir mācīties – ir augsta motivācija iegūt labu rezultātu. Viņi ir arī draudzīgi, viens otram palīdz mācībās. 18 skolēniem no 24 vidējais vērtējums ir virs septiņām ballēm. Vairāki pieteiksies Vītola fonda stipendijai. Man gribētos, lai viņiem par skolas laiku paliek foršas atmiņas. Lai viens otram ir tādi cilvēki, ar kuriem varēs labas attiecības uzturēt arī pēc tam. Esmu pārliecināta, ka par šiem jauniešiem vēl dzirdēsim un ar viņiem leposimies.”

INTERESĒ BIOLOĢIJA, STUDĒS MEDICĪNU

Dienā, kad tur viesojās *Kurzemnieks*, skolā nebija Tīnas Reķes, Selitas Rancānes, Martas Aleksas Sproģes, Emmas Kareles, Katarīnas Dinteres, Viļa Ernesta Trumsīņa, Andreja Štrāla un Māra Zikmaņa, bet pārējie padalījās ar nākotnes plāniem.



Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskolas 12. klase: (1. rindā no kreisās) Krišs Ernests Freibergs, Elans Andrejs Vēvers, Ričards Meržvinskis, (2. rindā) Ieva Dambīte-Damberga, Ilze Rubene, Nikola Smirnova, Elīna Zeidaka, Simona Cērmane, Eva Sintija Pētersone, Marta Pūpola, Auce Mūrniece, Ance Pščenko, Estere Lakija Jansone, Roberta Balode, Klīnta Tāfelberga un skolotāja Agita Zubriļena.

Robertai Balodei ir vairāki ar mākslu saistīti vaļasprieki, bet viņu interesē arī bioloģija. Dažādo interešu dēļ grūti izvēlēties. Agrāk domājusi par aktrises profesiju, bet nu nolēmusi nākotni saistīt ar medicīnu.

Arī Klīnta Tāfelberga grib apgūt medicīnu, bet vēl dokumentus iesniegšot Kultūras akadēmijā drāmas un teksta studijās, kas esot kā rezerves plāns.

Martai Pūpolai daudz interešu: mācījusies gan mākslas, gan mūzikas skolā, dejojusi tautas dejas. „Vidusskolā mani ieinteresēja bioloģija, tādēļ domāju par medicīnu. Es labprāt palīdzētu cilvēkiem, un šķiet, ka ārsta profesija sniedz gandarījumu. Man būtu lepnums, ja es spētu uzlabot kādam dzīvi, veselību vai pat izglābt dzīvību, tādēļ mācīšos par ārsti.”

Nikola Smirnova Rīgas 1. medicīnas koledžā mācīšoties par farmaceita asistenti: „Man ir daudz interešu – es varētu būt arī mūzikas skolotāja, zobu tehniķe, medmāsa. Pieteikšos studijām visur, bet prioritāte ir farmācija.”

IZSKATA VAIRĀKUS VARIANTUS

Auce Mūrniece kādu brīdi domājusi par sportu, bet nolēmusi to turpināt hobbija līmenī un arī studēt medicīnu vai ekonomiku, vai tiesību zinātnes Latvijas Universitātē. Viņu interesē arī starptautiskās ekonomikas un komercdiplomātijas programma.

Eva Sintija Pētersone iecerējusi doties uz Mākslas akadēmiju: „Centīšos iestāties grafikas dizaina vai restoratoru nodaļā. Mani interesē vēsture, patīk zīmēt. Ja neizdosies uzreiz iestāties, mākslu apgūšu tehnikumā un pēc gada mēģināšu stāties atkal. Bet ticu, ka tikšu jau pirmajā reizē.” Ance Pščenko interesējusies par tulces profesiju Ventspils augstskolā un mežzines arodu Latvijas Lauksaimniecības universitātē. Ģimene saistīta ar pēdējo nozari, un arī viņa labprāt tajā strādātu.

Simonas Cērmanes vaļasprieks ir dejošana: „Iepriekš domāju Kultūras akadēmijā mācīties par horeogrāfi, bet dzīve Rīgā mani baida. Tādēļ, visticamāk, studēšu

Liepājā, bet, tieši ko, vēl nezinu. Varbūt pedagogiju, lai varu strādāt par logopēdi.”

Elīna Zeidaka izdomājusi trīs variantus: skolotāja-logopēde, kultūras darba organizatore vai lauksaimniecības speciāliste. „Agrāk vai vēlāk izmācīšos lauksaimniecību, jo tēvam Kurmāles pagastā ir saimniecība, kur vēlāk arī es varētu darboties. Tā kā mani interesē vēl citas sfēras, domāju mācīties arī kaut ko citu.”

MĀKSĻA UN KULTŪRA

Ieva Dambīte-Damberga nākotni saistīšot ar radošo sfēru: „Ar mākslu, fotogrāfiju vai filmēšanu. Centīšos iestāties Mākslas akadēmijā grafikas nodaļā. Mani interesē kaligrāfija, dizains, patīktu darbs, kurā nav rutīnas, var ceļot un būt kustībā.”

Esterei Lakijai Jansonei kopš bērnības tuva ir mūzika. Mūzikas skolā viņa mācījusies flautas spēli, tagad spēlē arī saksofonu, trombonu un dzied, nākotni saistīs ar kultūru.

Ilze Rubene gribot strādāt tādā

profesijā, kas palīdz cilvēkiem: „Man patīk sarunāties un uzklāst, tādēļ viena no nozarēm varētu būt psiholoģija. Gribu mācīties Rīgā.”

VIRZIENS SKAIDRS

Elanam Andrejam Vēveram patīkot darbs ar skaitļiem. Iecerējis Rīgas Tehniskajā universitātē mācīties finanšu inženieriju.

Ričards Meržvinskis iestāties Zemessardzē un domā par militāro sfēru – stāšoties Aizsardzības akadēmijā. Interesējot arī ekonomika un psiholoģija.

Krišs Ernests Freibergs izvēlēšoties to, kas padodas: „Man ļoti sanāk strādāt ar datoriem, arī matemātika patīk. Studēšu programmēšanu. Es to saredzu kā ceļu, kas var aizvest pie tā, kas man patīk.”

Kristaps Obodņikovs vēlas apgūt starptautisko menedžmentu: „Es meklēju nevis skolu, bet konkrētu studiju programmu. Tā kā Latvijā tādu nepiedāvā, braukšu uz Zviedriju. Tur to var darīt bez maksas.”

Dainas Tāfelbergas teksts un foto

Izkrāsojam skaņas – izspēlējam krāsas!

Ar tādu nosaukumu tikko izskanējusi koncertizstāde, kurā skaņās un krāsās sadarbojušās Kuldīgas mūzikas skola un Mākslas un humanitāro zinību vidusskola.

Ideja radusies mūzikas pedagoģei Līgai Saulgriezei. Viņa dzirdējusi, ka noticis konkurss, kurā startē abu šo novirzienu audzēkņi: vieni spēlē, otri zīmē. Kuldīdnieki nolēmuši eksperimentēt nedaudz citādāk, konkursu nerīkojot. Mākslas skolas 6. kursa audzēkņi izložējuši kādu no mūzikas skolas piedāvātajiem desmit skaņdarbiem, kas iekļauti 7. klavieru klases ieskaistu programmā.

Janvārī jaunie mākslinieki ķērušies pie otām un krāsām, lai radītu savu skatījumu pēc audioierakstā saklausītā. Izņemot skolotājus, pārējiem tas atklāts tikai koncertā, kurā attiecīgos skaņdarbus pie klavierēm izpildījuši mūzikas skolas audzēkņi.

Abu radošo skolu pārstāvji jutās nedaudz apmulsuši gan pirms, gan pēc koncerta. Viņi atzina, ka pārsteigums ir, bet ne pārāk negaidīts, jo izjūtas bijušas līdzīgas. „Mēs nezinājām un nepazinām tos, kuri mūsu izložētos skaņdarbus spēlēs,” teica Meldra Zundovska – viņa gleznā attēlojusi Alberta Lešhorna *Etīdi*, ko izpildīja Ketija Celma. „Gleznojām pēc iztēles. Arī pā-

rējos darbus ieraudzījām tikai koncertā. Patika ļoti – tādi stilīgi, interesanti.” Meldras kursabiedrene Laura Straziņa piebilda, ka bijis mazliet bail – ja nu citiem nepatiks. Bet pēc koncertā novērotā visiem bijis prieks. Laura attēlojusi A. Lešhorna etīdi, ko atskaņoja Tomass Alksniņš. Šo skaņdarbu krāsās atklājuši arī Sanija Robežniece, Nika Plivča, Rebeka Muižniece-Barone un Ksenija Matroze. Darbi ir diezgan atšķirīgi. Bet, kā teica L. Saulgrieze, katram sava iztēle, kā krāsa saslēdzas ar skaņu.

Jaunajiem pianistiem nelielu lampu drudzi varēja raisīt tas, ka šī bija pirmā uzstāšanās plašākai publikai ārpus skolas. Koncertā Fridriha Burgmillera maršu spēlēja Megija Vaselāne, to zīmējušas Simona Skudika un Elizabete Smirnova, Ludviga van Bēthovena *Skercando* atskaņoja Agnese Gausmane (mākslinieki Ričards Berķis un Anna Narmonta), F. Burgmillera *Koku pamošanos* – Ance Jūrmales (Elīna Šķilta), bet etīdi *Vētra* – Krišjānis Mīkals (Emīls Ivanovskis, Megija Bumbiere), Zoltāna Kodaī *Bērnu deju uz melnajiem*

taustiņiem – Renāte Treimane (Elīza Neilande, Aleksis Gūtmanis), bet Morica Moškovska etīdi – Leons Kļaviņš (Sindija Žežulka).

„Klausos un priecājos, skatos un priecājos,” teica skolotāja Daiga Šmēdiņa, kuras audzēkne Amanda Pērkone izpildīja Sergeja Prokofjeva *Tarantellu*. To klausoties, Alise Riekstiņa krāsās radījusi pļavu ar sauli, mākoņiem un taureni.

„Dažos zīmējumos skaņdarbs attēlots, kā mēdz teikt, kā kulaks uz acs, piemēram, vētra,” tā mākslas skolotāja Iveta Goldberga. „Man vairāk patīk tie abstrakti stāstošie tēlojumi, ko mākslinieks pats saklausījis, izdomājis. Māksla un mūzika būtībā savijas, kā to jau apliecinājis lietuviešu gleznotājs un komponists Čurļonis. Abas šīs izpausmes bērņus attīsta, un daudzi apmeklē abas skolas.”

Skolotāji sprieda, ka turpmāk Kuldīgas mākslas un mūzikas skola varētu iet roku rokā, jo atrodas netālu – tās šķir iela un pagalms. Varētu rīkot konkursus-izstādes, iesaistot pūšaminstrumentu un citu klašu audzēkņus.

Pie klavierēm Agnese Gausmane izpilda Ludviga van Bēthovena *Skercando*.

Mūzikas skolotāja Līga Saulgrieze un mākslas pedagoģes Ina Ozola, Inga Pūce un Iveta Goldberga spriež, ka abas Kuldīgas radošās skolas – mākslas un mūzikas – varētu sadarboties vēl vairāk.

Sergeja Prokofjeva *Tarantella* mākslas skolas audzēknes Alises Riekstiņas skatījumā.

Marša skaņas Simonas Skudikas redzējumā.

Tā Elīnai Šķiltai izklausījusies Fridriha Burgmillera *Koku pamošanās*.

Megijas Bumbieres vētra radīta, klausoties Fridriha Burgmillera etīdi.



Meldras Zundovskas balerīna no Alberta Lešhorna etīdes.



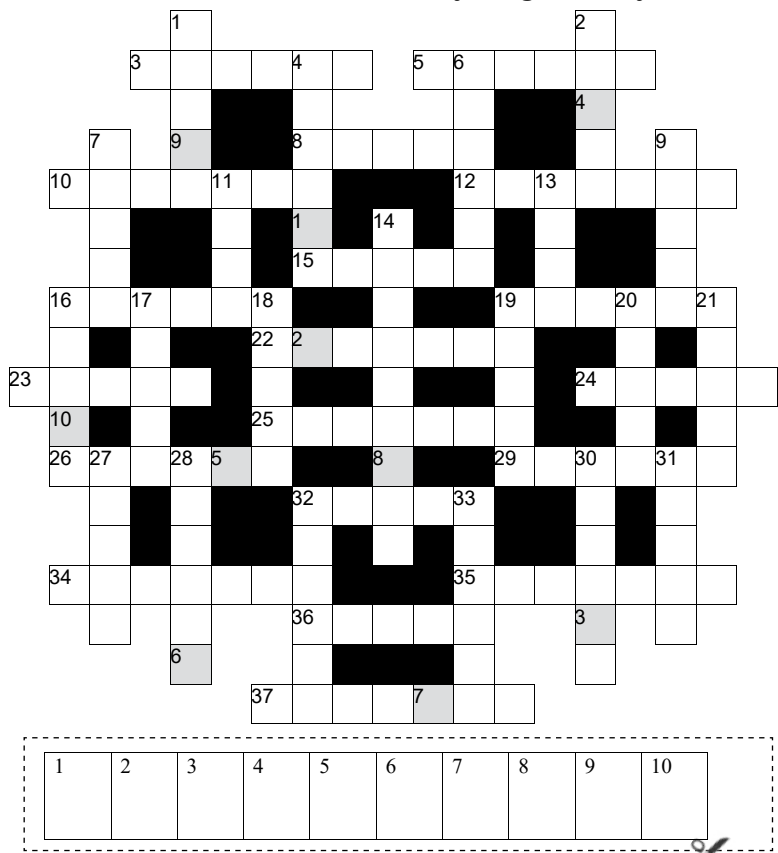
Tā Fridriha Burgmillera maršu attēlojusi Elizabete Smirnova.



Tomasam Alsiņam un citiem 7. klavieru klases audzēkņiem šī bija uzstāšanās plašākā auditorijā.

KRUSTVĀRDU MĪKLA

Veidojusi Agita Leontjeva.



Risinājumu gaidām līdz 13. martam.

Horizontāli: 3. Memoriāls monolīts akmens stabs budisma mākslā. 5. Pusapļa vai daudzstūra veidā izvirzīta ēkas daļa, kam ir pašai savs pārsegums. 8. Dienas gaitu sākuma vai beigu signāls bruņotajos spēkos. 10. Pilsēta Latgalē. 12. Valsts Eiropā. 15. Angļu dzejnieks (1907–1973). 16. Garens, samērā augsts kāda materiāla uzbērums, uzbiezinājums. 19. Plēsīga saldūdens zivs. 22. Latviešu aktieris un teātra režisors (1954). 23. Ēdiens no rīsiem un gaļas, dārzeņiem, augļiem ar dažādu garšvielu piedevām. 24. Dažāda veida kažokādas apavi. 25. Sūnas balsta struktūra. 26. Latviešu dzejnieks, prozaikis un politiķis (1879–1945). 29. Viengadīgs tropiskās Āzijas un Āfrikas lakstaug ar zvanveida ziediem un mazām sēklām, kas satur eļļu. 32. Glezna vai cilnis uz norobežota sienas laukuma. 34. Mākslinieka darbnīca mācību nodarbībām. 35. Zirga kājas posms starp kronīša locītavu un pēdvidu. 36. Apdzīvota vieta Dundagas novadā. 37. Ezers Lietuvā, Suduvas augstienē.

Vertikāli: 1. Auss iekaisums. 2. Pilsēta Turcijas D, ila administratīvais centrs. 4. Pilsēta Kubā, provinces administratīvais centrs. 6. Latviešu ģenerālis, Aizsargu organizācijas priekšnieks (1895–1941). 7. Sena naudas vienība, sudraba stienis ar noteiktu masu. 9. Apdzīvota vieta Vecpiebalgas novadā. 11. Vēdisma uguns dievs. 13. Īsa muzikāla frāze, kas atkārtojas (džezā). 14. Cietes hidrolīzes starpprodukts. 16. Angļu rakstnieks (1866–1946). 17. Upe Āfrikā, Lualabas (Kongo augštecēs) pieteka Zambijā un Kongo Demokrātiskajā Republikā. 18. Pilsēta Polijā, Kujāvijas – Pomožes vojevodistē. 19. Žurnāls Latvijā. 20. Pagasta centrs Kuldīgas novadā. 21. Spēks, ar kuru ķermeņa debess ķermeņa gravitācijas lauka ietekmē iedarbojas uz balstu vai piekari. 27. Organiskas izcelsmes nogulumiezis. 28. Viedais Senajā Ķīnā, sena ķīniešu manuskripta *Daodezina* autors. 30. Rietumu vēja dievs sengrieķu mitoloģijā. 31. Sevišķi bīstama akūta infekcijas slimība. 32. Pieredze, iemaņu un prasmju kopums, kas iegūts, veicot kādu darbu. 33. Cauruļveida pāra sievišķie dzimumorgāni, pa kuriem olšūna no olnīcas nonāk dzemdē.

Pareizā atbilde: **DEKADENTISKAS**

(dekadence – tāda literatūras un mākslas strāva, kas atsakās no realisma, sociālajām un nacionālajām idejām, pievēršas subjektīvajam, anormālajam, amorālajam, mistiskajam).

Atbildes. **Horizontāli:** 4. Panelis. 7. Kandidatūra. 10. Bagdāde. 11. Asignēt. 15. Tekis. 16. Ielejas. 18. Smitē. 19. Skorbutis. 20. Sekundes. 21. Grīfs. 22. Elerons. 25. Bebrī. 28. Pjasava. 29. Trolls. 31. Skandalozas. 32. Parūkas. **Vertikāli:** 1. Darvedze. 2. Bende. 3. Mistiska. 5. Garde. 6. Krogs. 8. Kaligrāfija. 9. Pērminderis. 12. Jebkura. 13. Negudra. 14. Stiebra. 16. Ietve. 17. Siets. 23. Lavandas. 24. Nervozas. 26. Asaka. 27. Alkas. 30. Dabūt.

Pareizi atbildējuši: Vizma Dzalba, Vilnis Bēniņš, Bruno Mekšs, Gunta Vāciete, Helēna Remerte, Velta Višņevska, Ojārs Silkans, Alma Bredovska, Rasma Dadze.

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



Marta uzvarētājam dāvana gādāta sadarbībā ar salonveikalu Akcent's.

KULDĪGAS BIBLIOTĒKĀ



Ar aktiera acīm

Ulda Pūciņa *Dienasgrāmatas*.

Daudzu iemīļotais aktieris no 1948. līdz 2000. gadam ar pārtraukumiem rakstījis dienasgrāmatu. Pirmo sācis kā vienpadsmitgadīgs skolnieks, pēdējo ierakstu kā aktieris un režisors fiksējis dzīves pēdējā gadā. *Dienasgrāmatās* lasāmi trāpīgi un kolorīti vērojumi par laikabiedriem teātra un kino pasaulē. U.Pūciņš bijis arī talantīgs rakstītājs, radot dzīvas klātbūtnes efektu.

MANS AUTO

Neparasts braucamais pusaudzīm

Kuldīdznieks Kevins Romans ir viens no samērā reti sastopamo franču mopēdauto Aixam īpašniekiem.

Daudzi jaunieši nepacietīgi gaida pilngadību, lai sēstos pie auto stūres. Lai šo laiku saīsinātu, kuldīdznieka Kevina Romana vecāki dēlam uzdāvinājuši Aixam. Tas tiek klasificēts kā mopēds, un ar to ceļu satiksmē Latvijā drīkst piedalīties jau no 14 gadiem.



Kuldīgas 2. vidusskolas 10. klases audzēkņa braucamais no ārienes daudz neatšķiras no parasta, neliela automobiļa, taču pēc būtības un parametriem atbilst mopēdam vai kvadriciklam. Ar to drīkst braukt jau no 14 gadiem, bet vajadzīga AM (mopēda) kategorijas vadītāja apliecība.

AR CEĻU SATIKSMI UZ TU

Kevīnam automašīna ir liels palīgs, jo ar to viņš dodas savās gaitās gan no mājām, kas atrodas 2 km ārpus Kuldīgas, uz skolu, gan trīsreiz nedēļā uz sporta zāli un citur. Braucamo uzdāvinājuši vecāki. „Zināju, ka viņi kaut ko tādu vēlas pirkt, bet, kad atveda, bija liels pārsteigums. Tā tomēr ir mana pirmā mašīna,” saka jauniešis. Iepriekš daudzus gadus Kevins braucis ar mopēdu, tāpēc pie ceļu satiksmes jau pieradis un iemācījies iekļauties transportlīdzekļu plūsmā.

Lielākais pluss šai automašīnai ir tas, ka jebkurā gadalaikā var braukt siltumā un komfortā. Tai ir divcilindru motors, un auto spēj attīstīt ātrumu līdz 45 km/h. „Kuldīgā tādi ir vairāki – četri pieci, ja nemaldos. Mīnuss ir tas, ka Latvijā to nav daudz un detaļas te nav nopērkamas un ir dārgas – viss jāpasūta no ārzemēm,” stāsta Kevins. Viņš arī atzīst, ka pie mīnusiem pieskaitāma drošība satiksmes negadījumā, jo sadursmē ar parasto auto šie mopēdauto noteikti ciestu vairāk.

LĒTI NAV, TAČU VIENĪGĀ IESPĒJA

„Uz ceļa mani pamana daudzi. Citi atskatās, citi veikala stāvlaukumos nāk klāt un izjau-

IETEIKUMI

- Iegādājoties mopēdauto, svarīgs viss tas pats, kas parastai automašīnai: tehniskais un vizuālais stāvoklis, nobraukums utt.
- Jāņem vērā, ka remonta izmaksas būs līdzvērtīgas parasta auto remontam.
- Šāda auto degvielas patēriņš ir 3,5–4 litri uz 100 km.



tā. Mēs paši to saucam par *bambāļiti*, jo tā ir tik maziņa! Cena nav maza, taču šī ir vienīgā iespēja nepilngadīgam jauniešim iegādāties sēsties pie auto stūres.” Pašlaik kādā pie mums populārā interneta vietnē tiek pārdoti astoņi lietoti Aixam, un cena ir no 2,5 līdz

8,5 tūkstošiem eiro.

„Braucot ar to, ļoti pierod pie satiksmes,” secinājis Kevins. „Domāju, ka tagad esmu kārtīgi sagatavojies, lai drīz iegūtu B kategorijas vadītāja apliecību un pārsēstos pie īsta auto stūres. Vēl šovasar nobraukšu ar šo un tad iegādāšos īstu. Pagaidām uz ceļa jūtos droši, jo pats esmu uzmanīgs, pārsvarā braukāju pa pilsētu, kam tā arī ir domāta. Tā kā ir arī blakussēdētāja vieta, reizēm ir līdzbraucējs.”

Latvijā mopēdauto nav tik populāri kā citviet Eiropā. Šādiem transporta līdzekļiem katru gadu nav jāiziet tehniskā apskate, kā arī par to nav jāmaksā ceļa nodoklis, jo tas tiek reģistrēts kā mopēds. Vienīgais, kas nepieciešams, – obligātā civiltiesiskā transporta līdzekļa apdrošināšana.

Antras Grīnbergas teksts un foto

VALODNIEKS

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

Teiciens kas var, tas dara, kas nevar, tas māca – ko tas nozīmē?

Atbildes līdz 13. marta 12.00 sūtīt e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv.

Atbilde.

Ingars Neimanis skaidro: „Idioma *kauna stabs* no vēstures ir soda vieta pie baznīcas, piem., stabs, pie kura uz laiku piesēja sodīto. Nolik, pakārt pie kauna staba – ar to saprotam atklāt, izskaidrot ko nosodāmu, netikumīgu, kaut ko tādu, par ko būtu jākaunas ne tikai darītājam, bet arī apkārtējiem, kas to pieļāvuši vai izlikušies, ka neko nezina vai ka nekas nav noticis.”

Lasītāja Anita Eglīte raksta: „Tas nozīmē kādu nosodīt, nolemt negodam. Viduslaikos par kauna stabu sauca īpašu stabu, pie kura noziedzniekus pieķēdēja vispārējam apsmieklam.”

Konkursu atbalsta Micrec.lv



VĒSTURE

Nīkrāce cauri gadsimtiem

GAN PLUSI, GAN MĪNUSI

Jaunās skolas celtniecība pa-
beigta 1996. gadā, un kolektīvs,
piepalīdzot vecākiem, jaunās
telpas iekārtoja. Ēkā izmantoti
jaunākie celtniecības un apdares
materiāli un paņēmieni – tās trešo
stāvu apgaismo jumta logi. Sākot-
nēji jaunā ēka apsildīta ar elektrī-
bu, taču tas izrādījās neekonomi-
siski, tāpēc 1998. gadā ierīkota
apkure, kurā izmanto dabasgāzi.

1996. gadā mācījās 106 skolē-
ni, darbojās rotaļu grupa, kā arī
bibliotēka, kas iekārtota vienā
ēkas spārnā, tā apliecinot, ka
skola ir pagasta kultūras centrs.

Projektējot skolu, diemžēl ne-
tika padomāts par sporta zāli.
Aktu zālē, kurā notiek pasākumi,
100 skolēniem par šauru. Pēc di-
rektores vietnieces mācību darbā
Ligītas Sarksnes domām, visno-
taļ patīkamajai ēkai ir arī citas
nepilnības: pārāk gaišas gaitenju

sienas, uz kurām redzams ik trai-
piņš, un logu rāmji, gar kuriem
jau sūcas ūdens.

Skola atrodas pagasta centrā,
līdz ar to skolēnus vieglāk at-
vest. 1997. gada pavasarī par
Skrundas lokatora naudu Kul-
dīgas rajonā, tai skaitā Nīkrācē,
sāka darboties tā sauktā dzelteno
autobusu sistēma. Tos iepirka no
firmas *Iveco*. Par šoferi turpināja
strādāt Vilnis Eglītis.

Skolā ir arī internāts, uzturēša-
nos sedz pagasta padome. Virtu-
vē – modernas iekārtas. Pavāre
Helēna Jansone sākumā nekādi
nav varējusi ar tām aprast, pat
naktīs neesot lāgā gulējusi un il-
gojusies pēc pierastās un mīļās
malkas plīts, taču atzīst, ka jau-
najā virtuvē saimniekot ir daudz
vieglāk.

Helēna Jansone

Nīkrāces pagasta *Aploku* saim-

niece, četru dēlu mamma un
astoņu mazbērnu vecmāmiņa
Helēna Jansone skolas virtuvē
strādā kopš 1980. gada.

DAŽĀDAS ATMIŅAS

Visu mūžu nodzīvojusi Nīkrā-
cē. 1953. gadā sākusi skolas
gaitas Nīkrāces septiņgadīgajā
skolā. Pirmajā klasē audzinātā-
ja bijusi Rita Linkovska. Viņu
H.Jansone atceras kā ļoti jauku
un sirsnīgu. Abas dzīvojušas
kaimiņos, skolotāja dzimšanas
dienās vienmēr atcerējiesies
mazo Helēnu un parasti dāvi-
nājuši grāmatīņas, burtnīcas, zī-
muļus un citas skolai noderīgas
lietīņas.

Mājturības stundās skolotāja
Linkovska meitenēm mācījusi
daudz noderīga: kūku cepšanu,
arī tīrību un kārtību, kāda jāie-
vēro virtuvē. „Skolā iet man pa-
tika,” atceras H.Jansone. „Pati-

ka deļot tautiskās dejas, lasīt un
deklamēt dzejoļus. Klasē bijām
ļoti aktīvas meitenes, visur cen-
tāmies piedalīties, arī sportā lab-
prāt piedalījāmies – nebija tā,
ka stāvējām malā un neko nedarī-
jām. Uz skolu gāju zābakos, ku-
rus sauca par *kirzovikiem*. Skolā
bija tādi lieli skaitīkļi ar bīdā-
miem kauliņiem, lai var mācīties
skaitīt. Vienu reizi skrēju, mani
zābaki aizķērās aiz skaitīkļiem,
tie apgāzās, sadalījās, un kauliņi
aizripoja uz visām pusēm. Mam-
ma tika izsaukta uz skolu, un, tā
kā viņa bija ļoti stingra, tad es
par šo nedarbu dabūju kārtīgi ar
žagariem.”

DARBĀ NO 16 GADIEM

„1961. gadā pabeidzu Nīkrāces
skolu, gribēju iet mācīties par
frizieri, bet mamma slimoja, un
es biju spiesta iet strādāt. Kol-
hoza priekšsēdētājs Bleive man

teica: „Tā kā esi
tāda strādīga un
žiperīga meite-
ne, nāc strādāt
uz fermu, kamēr atradīsim citu
strādāt fermā. Darbs bija grūts,
jo vajadzēja apkopt un trīs reizes
dienā izslaukt 18 govus. Sākumā
slauca ar rokām, tās sāpēja, bet
neko nevarēja darīt – jāstrādā.
Vēlāk jau bija mazliet vieglāk, jo
govis sāka slaukt ar aparātiem,
bet veselība jau bija saņemta.
Fermā nostrādāju no 1962. līdz
1980. gadam. Par labu darbu
saņēmu arī apbalvojumus – aug-
stākais man bija trešās pakāpes
sudraba medaļa. Daudz braucām
ekskursijās, kuras rīkoja arod-
biedrība. Laiku pa laikam bija
iespēja braukt uz sanatorijām,
lai atgūtu veselību.”



PRIEKĀ AVOTI

„Man nepatīk būt vienam”

„Prieku man sagādā daudz kas, jo nepārtraukti meklēju visu
jauno,” saka *Kuldīgas būvservisa* īpašnieks Jurgis Kalniņš, kurš
ir arī Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameras lauku
uzņēmējdarbības padomes loceklis.



Kopā ir jautri

„Ļoti patīk ar ģime-
ni rīkot pasākumus.
Kad četras paaudzes
sanākam kopā, tad ir
jautri. Pasākums, ko
rīkojam katru gadu, ir
Pirmā desa šogad. Vēl mums
patīk braukt ar kvadricikliem,
svinēt dzimšanas dienas un ci-
tus svētkus.”

Redzēt pasauli

„Iespaidīgākais ceļojums bijis uz Filipīnām. Re-
dzēt tādu kontrastu, ka cilvēki guļ uz ielām zem
palmām, bet jūtas laimīgi – tas liek aizdomāties.
Kad ceļoju, nepalīku kūrortos – man patīk būt
tuvāk cilvēkiem. Filipīnās biju decembrī un gu-
ļēju zem palmām vai sērferu nometnē. Vēl spilgti
bijuši ceļojumi uz Ukrainu, Austriju, Ameriku un
Kanādu. Sarakstā ir daudz vietu, kuras vēlos ap-
skatīt: Gruzija, Grenlande, Islande, Āfrika.”



Dambrete un šahs

„Jau bērnībā, kad to spēlēja vecāki,
man patika. Agrāk dambretē trenējos
pie Rudolfa Tomasa. Arī šodien man
patīk uzspēlēt dambreti un šahu. Tas
trenē koncentrēšanos, domāšanu, dis-
ciplīnu. Dzīvē tas noder. Ja kaut ko
daru, tad līdz galam. Nekad nesaku:
būs jau labi...”

Latvija un muižas

„Man diezgan bieži ir darba braucieni pa Latviju. Ja ar nakšņošanu,
paskatos, kur var palikt, bet ārpus pilsētas. Esmu nakšņojis vairākās mui-
žās un viesu namos, kur apkārt skaista daba. Latvijas muižas parasti ir
ģimenes īpašums, un nesezonā visbiežāk tur esmu viens. Man patīk arī
Kuldīga, Pāvilosta, Liepāja un Jūrkalne.”

Fiziskā slodze

„Tā vienmēr vajadzīga. Man
patīk apmeklēt svaru zāli,
baseinu, skriet. Pēc kārtīgas
izsportošanās jūtu, kā endor-
fīni riņķo, un tā ir ļoti laba sa-
jūta. Prieks, ka Kuldīgā
ir baseins, es vismaz
reizi nedēļā peldu.”



Just adrenalīnu

„Man patīk. Tas var būt izbraukums ar auto vai lēkša-
na ar gumiju, bet visvairāk patīk braukt ar kvadriciklu
vai krosa motociklu. Pirms trim gadiem uz motocikla
uzkāpu pirmo reizi, un prieks bija visu dienu! Mēs ar
draugiem paņemam nomā *močus* un divas trīs reizes
gadā pabraukājam. Kuldīgā nomas nav, visbiežāk tas
notiek Pierīgā.”

Atvērti cilvēki

„Man
p a t ī k
e n e r ģ i s-
k i, g u d r i
c i l v ē k i
a r d z ī-
v e s p i e-
r e d z i.
B i j u
S k r u n-
d a s
p u s ē
p i r k t
a n-
t ī k a
l i e t a s
m ā j a i, t ā s
p ā r d e v a
k ā d s
o n k u l i s – a r
t ā d i e m
a i z r a u-
j o š i e m
s t ā s t i e m,
k a p a v a d ī-
j u t u r
d i v a s
s t u n d a s!
A r ī
a r o m ā m
t a g a d
i r i n t e r e-
s a n t i
p a r u n ā-
t i e s
u z z i n ā t,
k ā
b i-
j i s
a g r ā k.
E s
e s m u
s a b i e d-
r i s k s –
m a n
n e p a-
t ī k
b ū t
v i e n a m.
A r ī
c e ļ o-
j u m o s
v i s v a i-
r ā k
p a t i-
k u š a s
t ā s
v a l-
s t i s,
k u r ā s
e s m u
s a t i-
c i s
a t v ē-
r t u s
c i l v ē-
k u s.
T r ī s
m ē-
n e-
š u s
p i r m s
l i d o-
j u m a
u z
P o r-
t u g ā-
l i m ā-
c ī j o s
p o r-
t u g ā-
l u
v a l o-
d u.”



Ja ceļi būtu labāki...

Latvijas Autoceļu uzturētāja (LAU) pārstāvji pašu rīkotā seminārā Kurzemes pašvaldību vadītājiem stāstīja, cik labi ziemā strādājuši, bet pēc tam nācās atbildēt arī uz nepatīkamiem jautājumiem.

Lai gan kopējā statistika vēsta, ka 64% valsts ceļu ir labā stāvoklī, pavērtējot pa reģioniem un klasēm atsevišķi, aina tik jauka vairs nešķiet. Kurzēm galvenokārt ir C uzturēšanas klases vietējie valsts ceļi, turklāt liela daļa ir grantēti un sliktā stāvoklī.

SPĒKS IR, NAUDAS MAZ

Kā atzīst LAU valdes priekšsēdis Raitis Nešpors, šoziem mūsupusē sniega nebija pārāk daudz, taču laika apstākļi mainījušies tik krasi, ka nācies strādāt nepārtraukti.

„Darbam vasarā mums ir 1300 tehnikas vienību, bet ziemā – 600: mašīnas ar kaisītājiem un sniega lāpstām, greideri, buldozeri, traktori, ekskavatori. Mums ir vairāk nekā 1270 dažādu ceļu uzturēšanas speciālistu. Dienests strādā visu diennakti. Diemžēl budžeta deficīta apstākļos pēc noteiktajām ceļu klasēm spējam izpildīt akūtākos darbus. Profīlaksi neatliek.”

IEVIEŠ SENSORUS

Lai ceļi tiktu labi uzturēti, bet nevajadzētu tērēt tik daudz, uzņēmums ievieš vairākus jauninājumus. Viens no tiem ir mobilie sensori. Ziemas dienesta dežūrmašīnām, kā arī pasažieru pārvadājumu un pasta piegādātāju transportam tiek pievienoti sensori, kas precīzi nosaka brauktuves stāvokli, lai dežurants nekaļķētos var izlemt, kas darāms. Pamatsensors nosaka ledu vai ūdens daudzumu.

LAU autoceļu uzturēšanas un pārvaldības departamenta vadītājs Vilnis Vigulis skaidro, ka precizitāte ir ļoti svarīga, jo pat plāniem slāņiem var būt būtiska atšķirība. Papildsensora nosaka ceļa virsmas temperatūru un t.s. rāsas punktu. Šo pieredzi Latvijā

pārņēmusi no Skandināvijas, un tagad mobilie sensori ir arī igauņiem un lietuviešiem.

AICINA AUTOVADĪTĀJUS

Tiesa, modernās ierīces pagaidām izmēģinājumā darbojas uz valsts galvenajiem ceļiem, kā arī reģionālajiem, kas jāuztur kārtībā vispirms. Tāpēc LAU aicina autovadītājus tam ziņot par valsts ceļu stāvokli. Lai satiksmes drošību uzlabotu un braucējus informētu, kuros posmos konkrētajā brīdī notiek uzturēšanas darbi, ziemas tehnikas vienībām ir globālā pozicionēšanas sistēma, un tiešsaistē tās var redzēt mobilajā lietotnē Waze un Latvijas Valsts ceļu mājaslapas interaktīvajā kartē.

Vēl viens jaunums taupības nolūkos – šosezon sāli vairs nekaisa visas brauktuves platumā, bet šaurākā joslā. Autoplūsma un ceļa šķērskritums uzkaisīto tik un tā izklidē pa visu ceļu. Satiksmes drošību tas neietekmē.

JA DABA MET KŪLENI

Šoziem gan ceļu uzturētājiem, gan autovadītājiem problēmas sagādāja slidēšana. „Ziemas darbus bijām rūpīgi saplānojuši, bet vissniegotākajā mēnesī daba uzmeta kūleni un plāni vairs nederēja,” atbildēja V.Vigulis. „Ziemā ir piecas uzturēšanas klases, un vislielākais darbs ir C klasē, kurā iekļauti daudzi bīstamie posmi. Saņēmām informāciju gan no pārvadātājiem, gan citiem ceļu lietotājiem. Kad uzņāk atkusnis, C klases brauktuves kļūst īpaši slidēnas. Bīstamos posmus tīrām, kaisām un apstrādājam, taču jāņem vērā, ka arī mūsu tehnika pakļauta fizikas likumiem. Arī tā slīd. Līdz ar to mazinās operativitāte, tomēr darbi tiek izpildīti laikus.”

„Budžeta deficīta dēļ diemžēl spējam izpildīt tikai akūtākos darbus,” vairākkārt atzina gan Latvijas Autoceļu uzturētāja valdes priekšsēdis Raitis Nešpors (no labās), gan autoceļu uzturēšanas un pārvaldības departamenta vadītājs Vilnis Vigulis.



Latvijas Valsts ceļu Satiksmes informācijas centra diennakts bezmaksas tālrunis: **80005555.** Autovadītāji aicināti pa to informēt par valsts ceļu stāvokli.

Kurzemes pašvaldību vadītāji interesējās, kāpēc ceļi šoziem bijuši tik slidēni.

NAV IDEĀLI

Uz aizrādījumu, ka lielīties nevajadzētu, jo var strādāt vēl operatīvāk, V.Vigulis atbildēja. „Mēs reaģējam, tiklīdz ir vajadzība. Pastāvīgos laika apstākļos, kad nokrišņu un temperatūras svārstību nav, A klases ceļos, ja ir centimetrs sniega vai 2 cm ledu risas, darbs jāpaveic trīs stundās, bet C klasei pieļaujamais sniega biežums ir 10 cm, ledu – līdz 5 cm, un normatīvos dotais izpildes laiks – 18 stundas, taču mēs izdarām ātrāk.

Mainīgos laika apstākļos, kad veidojas apledojums vai sniega sanesumi, uz A klases ceļiem sniegs var būt līdz 6 cm, slapjš sniegs vai sajaukts ar sāli un smiltīm var būt līdz 3 cm. C

klasei attiecīgi – 10 cm un 6 cm. D klases ceļus no sniega attīra līdz četrām reizēm sezonā atkarībā no sniega. Jāņem vērā, ka daļa grants ceļu nav ideālā stāvoklī.”

PĒC LAIKA APSTĀKĻIEM

Pašvaldību pārstāvjiem skaidrojot tehnoloģijas izvēli, V.Vigulis norādīja, ka arī tā atkarīga no laika apstākļiem. Uz asfalta pārsvarā izmanto mitro sāli, kas mazina apledojumu un slidēšanu, kausē ledu un sniegu. Taču zem mīnus 10 grādiem tā vairs nav efektīva – tad lieto smiltis un sāls maisījumu. Savukārt uz grants ceļiem kaisa smilti vai sīkšķembas, bet, kad piebraukta sniega kārtā ir biežāka par 5 cm, tad rie-

vo. Segumā tiek iedzītas rievās, kas paaugstina automašīnu riteņu saķeri un uzlabo drošību.

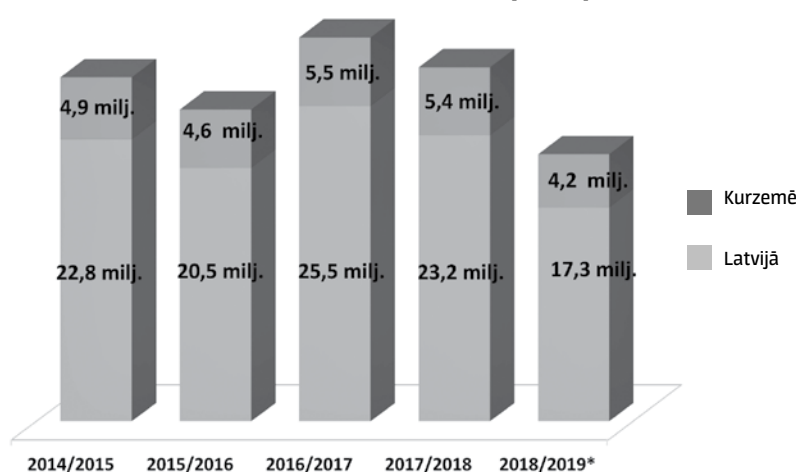
JAU ARĪ REMONTĒ

Tā kā dabā jau sācies pavasaris un Kurzēm gandrīz visi ceļi atkususi, LAU sācis segumu uzlabot. Janvārī un februārī greideri 703 km, iesēdumi un bedres remontēti grants ceļos (154 m³) un asfaltētajos (4492 m²). Pēc V.Viguļa teiktā, stiprs lietus netiek prognozēts, un šobrīd esot maz tādus posmus, kuros varētu veidoties izteiktas vāgas vai rūgumvietas. Speciālists sola ceļus uzraudzīt, un, tiklīdz kaut kur tiks pamanīti bīstami posmi, izlikt zīmes, kas ierobežo transportlīdzekļu smagumu. Ja

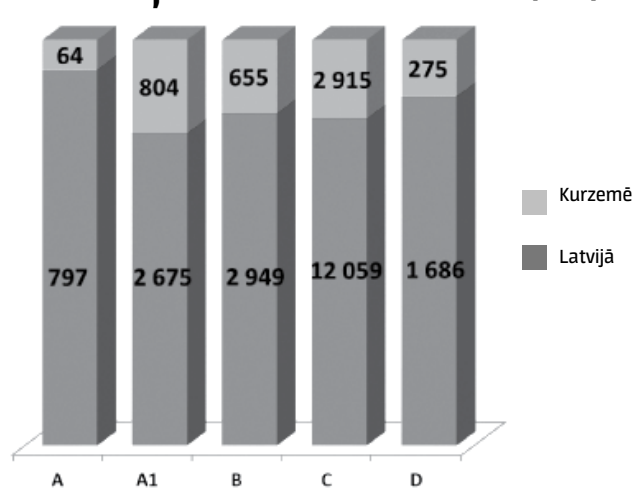
tās netiek ievērotas, pašvaldības lūgtas informēt tiesībsargājošās iestādes. „Līdzīgi pašvaldībām vajadzētu parūpēties par saviem ceļiem. Mēs savējos pieskatīsim, bet kāds mazāk svarīgs var būt vairāk apdraudēts,” tā LAU pārstāvis. „Pēc ziemas un pavasara darbiem izvērtēsim atlikušo finansējumu un tad redzēsim, ko varam darīt vasarā.”

Dainas Tāfelbergas teksts un foto

Ziemas darbu izmaksas (eiro)



Autoceļu uzturēšanas klases (km)



*01.11.2018.-15.02.2019.

PĀRDOD

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

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

Skaldītu meža **MALKU**. Tālr. 27885688.

Ar piegādi pārdod visu veidu **MALKU**. Tālr. 29249578.

MALKU 3 m. Tālr. 27811870.

MALKU maisos. Tālr. 27811870.

Sausu **MALKU**. Tālr. 29254530.

VĒLAS ĪRĒT

Uzņēmums Kuldīgā – **BIROJA TĒLPAS**. Prasības: 1. stāvs, ap 30 m², lai klientiem būtu iespēja novietot auto. Tālr. 22040422.

PĒRK

AUTOMAŠĪNAS. Tālr. 25669128.

TRAKTORUS, PIEKABES, lauksaimniecības **INVENTĀRU**. Tālr. 26104984.

MOTOBLOKUS MTZ 0,5 un inventāru. Var remontējamus. Tālr. 29207499.

SIA *Lateira* pērk **MEŽA ĪPAŠUMUS** (arī apgrūtinātus un nenokārtotus), birzis un cirsmas visā Kurzemē. Kārtojam dokumentus. Tālr. 27030802, mezi@lateira.lv.

Oša, ozola **ZĀGBALĶUS**. Tālr. 29428876.

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

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

RAGUS. Tālr. 22048516.

DAŽĀDI

Saldus **AUTOSKOLA** Kuldīgā rīko A; B; BE; C; CE; D;95 kods kursus. Tālr. 29194359.

Kursi **JAUNAJIEM MEDNIEKIEM** un **MEDĪBU VADĪTĀJIEM**. Tālr. 29237545.

DZIRDĒS APARĀTI. Tirdzniecība, pielaikošana, 13.03.19. no 10.00 -13.00 Kuldīgas poliklinikā. Tālr. 26019076.

Uzņēmums veic visu veidu **CELTNIECĪBAS DARBUS**. Tālr. 25202997.

Veicam augļu koku **VAINAGU VEIDOŠANU**. Tālr. 26171160.

Tīrām **AKAS**. Tālr. 27448331.

VAJADŽĪGI

SIA *Rajaks* (46102003750) Kuldīgā, Planīcas ielā 75, brigāde: lentzāga (horizontālais, *Talsi*) **OPERATORS** un **PALĪGS** gatavā zāgmateriāla zāgēšanai. Atalgojums, sākot no 550 eiro (pēc padarītā darba). Pieteikties pa tālr. 26464576 vai personīgi Planīcas ielā 75 no 8.00 līdz 17.00.

SIA *Micēni* (51203057151) darbā aicina **LOPKOPI-TEĻKOPĒJU** Turlavā. Darbs maiņās ik pa četrām dienām. Bruto alga mēnesī 430 eiro. Tālr. 26154695.

Piedāvā pastāvīgu, ilgtermiņa darbu **CELTNIECĪBAS DARBINIEKIEM**. Iespējami arī gabal darba līgumi. Alga: 10 eur/kvm. *Kuldīgas būvserviss*, reģ. nr. 51203039921. Tālr. 26677889.

LĪDZJŪTĪBA

*Saņem, labā zemes māte,
Vienu sirmu māmuli,
Apsedz viņu silti, silti
Savām smilšu villainēm.*

/T.dz./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Gunāram Priekškalnam, mammu smilšu kalniņā pavadot.

SIA *Artis JP* kolektīvs

*Noriet saule vakarā,
Sidrabiņu sijādama;
Aiziet dusēt māmuliņa
Baltā smilšu kalniņā.*

/T.dz./

Izsakām līdzjūtību Gunāram Priekškalnam, no mammas atvadoties. Gudenieku medību kolektīvs

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



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

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

Visi par reklāmu *Kurzemniekā!*
Tālrunis 63324881.

Vērtīgas senlietas atgūst otru dzīvi

Kuldīgas novada muzejā pēc restaurācijas atgriezušās Padures pagasta Lapsu senkapos atrastas, unikālas lietas, kas apliecina: Kuldīgas apkaimē savulaik ieceļojuši skandināvi.

SVARĪGA ĀTRA RĪCĪBA

Kā skaidro krājuma un pētniecības nodaļas vadītāja Inna Rozentāle, arheoloģiskajos izrakumos un savrup atrastās senlietas muzejam nodotas 2015., 2016. un 2017. gadā. Daudzi priekšmeti bijuši deformēti un ar ievērojamiem korozijas bojājumiem. „Ja mēs nebūtu ātri parūpējušies par restaurāciju, daļa varēja iet bojā, jo tad, kad tos izceļ no zemes, reaģējot uz vides maiņu, daļa sāk diezgan strauji sabrukt. Tāpēc bija vajadzīgs ātrais lēmums – restaurēt.”

Process bijis diezgan ilgs. „Senlietas ir gan lielākas, gan ļoti sīkas, un tas darbu sarežģīja, īpaši tie priekšmeti, kas bija ļoti sliktā stāvoklī. Tas ir izaicinājums – tādus priekšmetus saglabāt, jo daudzi bija fragmentāri,” stāsta I.Rozentāle. „Restaurācija tika uzticēta meistarei, kura jau 32 gadus strādā ar arheoloģisko materiālu. Tika apturēta lietu stāvokļa pasliktināšanās, bet pētniekiem arī atklājās informācija, ko iepriekš slēpa korozijas uzaugumi. Lielāko pārsteigumu sagādāja viens no senkapos atrastajiem nažiem, uz kura virsmas atklātas inkrustācijas



Brunūrupuča saktas fragments.



Lāčgalvas saktas.

pāliekas. Pirms attīrīšanas tās nevarēja ieraudzīt. Darbs ir paveikts ar Valsts kultūrkapitāla fonda atbalstu.”

VARĒS ARĪ APLŪKOT

Pirmie atradumi šeit reģistrēti jau 1932. gadā, taču nav



Uz dzelzs naža, kas atrasts Padures pagasta Lapsu senkapos, atklājušās inkrustācijas pēdas – pirms restaurācijas tās nevarēja redzēt.



Kreļļu fragmenti.

bijis ziņu par precīzu vietu, kur Lapsu senkapu atrodo. To izdevās noskaidrot vienīgi 2014. gadā, kad atrastas divas skandināviskas izcelsmes brunūrupučasaktas. 2015. un 2016. gadā arheologa Mārta Lūsēna vadībā tur notika ar-

heoloģiskie izrakumi. Atsegti divi sieviešu un četri vīriešu ugunskaņi. Starp kaulu un ogļu paliekām apbedījumos atrasti priekšmeti, kas doti līdzīgi mīrušajiem: rotas, apģērba piederumi, darbarīki, ieroči. Saskaņā ar skandināvu apbedīšanas tradīcijām senlietas lielākoties atrastas apdegušas un salauztas. Izpētē svarīga katra nianse: materiāls, forma, ornamentā, dari-

nāšanas īpatnības utt. Tikai tad, kad visa informācija apkopota, salīdzinot ar citām pieejamajām ziņām, var tuvoties objektīvam pagātnes skaidrojumam. Pateicoties restaurācijai, novērsta priekšmetu bojāšanās, ir atvieglota zinātniskā izpēte, un tagad tos varēs arī parādīt izstādēs, uzsver I.Rozentāle.

Lāsmas Reimanes
teksts un foto

VĀRDADIENAS

No 11. līdz 17. martam
 11. Agita (2141), Konstantīns (2919)
 12. Aija (7515), Aivis (1900), Aiva (1214)
 13. Balvis (8), Ernests (2567)
 14. Matilde (190), Ulrika (107)
 15. Amalda (4), Amilda (1), Imalda (6)
 16. Guntars (3816), Guntis (5610), Guntris (7)
 17. Gerda (580), Gertrūde (32), Ģertrūde (138)
 Populārākie: **Aija un Guntis.**

Sauc uzvārdā

Aivis Kalniņš, Kuldīgas uzņēmuma *Global Workforce* īpašnieks:
 – Mamma jau zinājusi: ja kādreiz būs dēls, sauks par Aivi. Kad es piedzimu, esot apsvērts arī vārds Kristers, bet tā doma ātri atmesta. Aivis vecākiem līcis neierasts vārds, jo bērniem bieži netika dots. Zīnu vēl pāris vārdabāru manā vecumā un nedaudz vecākus, bet nevienu jaunāku *čali* ar tādu vārdu nezinu. Man vecāku izvēle patīk, bet daudzi mani tā nesauc – kopš sāku iet skolā, vairums savējo uzrunā tikai uzvārdā. Es strādāju ārpus Latvijas, un ārzemniekiem manu vārdu izrunāt pareizi ir grūti. Pārsvārā saka Avis vai Eivis, jo angļiski *a* izrunā kā *ei*. Esmu jau pieradis un pieņemu arī šādu skanējumu. Vārdadienu svinu tieši tāpat kā dzimšanas dienu – tie ir svētki.



LAIKA ZIŅAS

ŠODIEN, 11. MARTĀ

Dienas garums – 11 st. 26 min.
 Saule lec 6.51, riet 18.17.

Naktī -1°...-3°

Z
 R → A
 D
 4-7 m/s



Dienā +4°...+6°

Z
 R → A
 D
 5-6 m/s



RĪT, 12. MARTĀ

Dienas garums – 11 st. 30 min.
 Saule lec 6.49, riet 18.19.

Naktī -3°...-4°

Z
 R → A
 D
 3-4 m/s



Dienā 0°...+1°

Z
 R → A
 D
 2-3 m/s



KONKURSS

TĒLOTĀJMĀKSLAS SPĒLE

193. kārtā
 Krievu gleznotājs un scenogrāfs (1876–1942). Dzimis Sanktpēterburgā, absolvējis Juridisko fakultāti, apguvis zīmēšanu, papildinājis savas zināšanas arī Minhenē. Kļuvis slavens ar ilustrācijām krievu pasaku izdevumiem. Pēc Oktobra revolūcijas emigrējis, apmeties Parīzē, kur radījis dekorācijas izrādēm.



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

192. kārtas atbilde: Lūkass Krānāhs vecākais (*Lucas Cranach der Ältere*). Mūžīgās jaunības avots.
Pareizi atbildējuši: Daina Gerente, Vita Jurenovska, Inta Zaļuma, Velta Višņevska, Ausma Kreidere, Indra Ābelīte, Mārcis Kalējs, Guntis Obodņikovs, Ingars Neimanis, Andris Eglītis, Peters Dals.



Apmaiņā
 Jaunā Rīgas teātra izrāde
26. martā plkst. 19.00
 Teātra namā JŪRAS VĀRTI, Ventspils
 Ar t/n "Jūras vārti" DRAUGA KARTI atlaide 5%!

UZŅĒMĒJI RUNĀ, KURZEMNIEKI KLAUSĀS

Reklāmas un publicitātes pasākumi lielākajā reģionālajā komercradio stacijā Kurzemē. 145 tūkstoši klausītāji* visā Latvijā, Kurzemē 89 tūkstoši*. Vidēji katrs otrais Kurzemes iedzīvotājs klausās Kurzemes Radio.

*Aprēķināts Kurzemes Radio auditorijas pētījums. Periods – februāris 2018.

Kurzemnieks izsludina jau tradicionālo bilžu konkursu

Fotogrāfijas ar īsu pierakstu katrai gaidām e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv.

FOTOKONKURSS
MANS MĀJJDZĪVNIIEKS

IESŪTĪŠANAS TERMIŅŠ - **15. MARTS**

Par fotogrāfijām varēs balsot *Kurzemnieka* feisbuka lapā. Tām, kas saņems visvairāk balsu, būs redakcijas speciālbalsa.

VESELĪBA

Ja ilgstoši jāsež

Arvien biežāk speciālisti visā pasaulē runā par atkarību no sēdēšanas.
 „Visvairāk ar to saskaras tie, kuri strādā birosos vai vairākas stundas dienā pavada automašīnā. Cilvēks slimo, bet nesaista to ar mazkustīgu dzīvesveidu, turpretī pētījumi pierāda, ka ilgstoša sēdēšana ietekmē muskuļu un skeleta sistēmu, iekšējo orgānu un smadzeņu darbību. Nepareiza sēdēšanas poza ir galvenais faktors, kas veicina sāpju sindromu,” skaidro ergoterapeite Agnese Kārklīņa.
 Tomēr ikviens sēdoša darba darītājs pats var problēmas novērst vai apturēt saasinājumu. Lai sēdē-

šanas laiku mazinātu un palielinātu aktivitāti, der atcerēties dažus principus.
 • Ja darbs ir sēdus pozīcijā, ik pēc 45 min. plānojiet 5–10 minūšu atpūtas pauzi, kuras laikā jāpieceļas.
 • Pārskatiet darbu sarakstu! Vai ir kas tāds, ko var paveikt stāvējot? Ja jā, tad dariet to!
 • Pēc pusdienu pauzes noteikti minūtes desmit pastāviet, pastaiģājieties, lai veicinātu gremošanas orgānu darbību!
 • Ja vien varat, nevis zvaniet, bet aizejiet!
 • Ja vien varat, brauciet nevis ar auto, bet ar velosipēdu vai ejiet kājām!
 • Lifta vietā izmantojiet kāpnis!