

**Jautā
Ingai
Bērziņai!**

Par solīto, paveikto, neizdarīto, nākamā gada budžetu un projektiem, par administratīvi teritoriālo reformu un citām aktualitātēm vēl šomēnes uz Kurzemnieka žurnālistu jautājumiem atbildēs **Kuldīgas novada domes priekšsēde Inga Bērziņa. Līdz 26. novembra 10.00** iesūtiet arī savus jautājumus e-pastā: redakcija@kurzemnieks.lv, Kurzemnieka feisbuka lapā mesendžeri vai uzdodiet pa tālr. 63350567!

Uzņēmēju un amatnieku gada balvas pretendenti – šoreiz veikals **Lote**, **SIA Drukart**, Laidu saimniecība **Zemturi**, ģimenes ārste **Inese Zīle**, uzņēmumi **Kaisme dizains**, **AJG plus**, **Ineses tortes**, mentors **Andris Grīvalds**.

➔ 4.-5. lpp.



Kā **Andris Treimanis** Brazīlijā tiesāja Pasaules kausa izcīņas finālspēli futbolā U17 grupā.

➔ 12. lpp.

Kurzemnieks

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI

Cena
0,68 eiro
Nr. 134
(11 516)

Piektdiena, 2019. gada 22. novembris

Auto remonts vismaz reizi mēnesī



„Ja ir lijis, ceļš ir kā vanna un akmeņus redzēt nav iespējams,” tā par posmu Zābaki-Veikēnieki saka vārmenieks Aivars Amols. Braucot pa šādu virsmu, automašīnas esot jālabo nepārtraukti.

Milzīgas bedres, lieli akmeņi, apaugušas ceļmalas. Vārmes pagasta iedzīvotājs Aivars Amols satraukts, ka ceļi tur kļūst aizvien briesmīgāki.

„Visdrausmīgākais posms ir Zābaki-Veikēnieki. Maksājam transporta nodokli, zemes nodokli, bet kur mūsu nauda paliek?” vārmenieks vaicā. „Apkārt dzīvo veci cilvēki. Ja neatliekamā medicīniskā palīdzība brauc no Šķēdes, navigācija to ved pa šo drausmīgo ceļu. Te seguma vispār vairs nav, akmeņi nepazūd nevienu brīdi, arī apaugums nav noņemts. Ja uz ceļa ir ūdens, var izbraukt tikai ar apvidus automašīnām. Tumsā te ir bīstami. Pirms novembra svētkiem nogreiderēja, arī ceļmalas tikai tagad

apļautas, bet pirms tam nezāles bija cilvēka augumā. Pie Saldus novada robežas kā ar nazi nogriezts – tur ceļš kā jauns!

Lauki kļūst aizvien tukšāki... Agrāk mūsu mājai pretī bija Ilmāra Pilenieka saimniecības ferma, tagad stāv tukša. Apkārt dzīvojošie savas mašīnas vairāk tur servīsā nekā mājās. Arī mums bērni jāved uz skolu. Sieva sezonas laikā katru dienu brauca uz Kabilu strādāt, dienā nobrauc ap 60 kilometriem, un mašīna katru mēnesi ir remontā. Mums stāv kaudze ar riepām, kas uz akmeņiem pārdurtas.”

Ar Vārmes pagasta pārvaldi līgums par ceļu uzturēšanu ir uzņēmumam *ICU projekti*, un būvīnženieris Jānis Barons stāsta, ka sarunas ar pagasta vadītāju bijušas, viss esot procesā,

lai salabotu arī šo ceļu: „Uzlabot var, bet pašvaldībai jāsaplāno budžets. Pašlaik ceļam nav seguma – tas sastāv tikai no akmeņiem. Tiklīdz būs resursi, brauksim akmeņus sadrupināt un uztaisīsīm normālu segumu.”

Pagasta vadītāja Lelde Ose pašlaik ir atvaļinājumā, un viņu aizvieto Kables pārvaldniece Elīna Ose: „Arī Kabilē ceļš pie skolas bija ļoti akmeņains. Pagājušogad *Kuldīgas komunālo pakalpojumu* ceļu speciālists apskatīja un konstatēja, ka tas ir bīstams, jo blakus ir skola un mājas. Bija piedāvājums akmeņus sadrupināt, un to darīja *ICU projekti*. Tas bija lētāk, nekā uzbērt jaunu grants kārtu. Brauktuve manāmi uzlabojusies.”

Lāsmas Reimanes teksts un foto

Pirmdien, 25. novembrī:

- Dūmu detektori – obligāti.
- Smilšu ielas stāsti.
- Andris Grīnbergs: žurnālists jau 60 gadus.
- Ēdolē aicina ziedot veselībai.
- Kā cīnīties pret Krievijas propagandu.



9177140719750621 47

ISSN 1407-9755

REDZĒJUMS

Atlaist vai neatlaist?

Saeimas atlaišana būtu dārgs prieks, un tam pašlaik nav pamata, saka ekspresidents Valdis Zatlers. Šo naudu var atvēlēt citiem mērķiem.

Tiesa, dzīvojam demokrātiskā valstī – katram ir tiesības paust viedokli, un visspilgtāk tas izpaužas mūsu pilsoņa pienākumā piedalīties vēlēšanās. Šajā Saeimā, plaši atvēzēdamies pārmaiņām, esam ievēlējuši jaunus spēkus – KPV LV, Jauno konservatīvo partiju, partiju *Attīstībai/Par!*, un, veidojoties koalīcijai, aiz borta tika atstāta ilgi pie varas esošā Zaļo un Zemnieku savienība. Skaidrs, ka ZZS un *Saskaņa*, kā to var redzēt no sociālajiem tīkliem, abām rokām ir par atlaišanu, jo paši cer tikt pie teikšanas.

„Vai tas tikai sašķel sabiedrību atlaidējos un neatlaidējos?”

Bet, kad valdība ZZS, vēlētājiem bija slikti, tāpēc taču tie ievēlēja citus – jaunus! Nu jaunie, kuri daudz sasolīja, kopā ar citiem daudzus solījumus tiešām nepilda, ir tādi ministri, kuriem iedzīvotāji neuzticas utt. Bet vai tāpēc jāatlaiz visa Saeima un jārīko ārkārtas vēlēšanas? Kur gan garantija, ka jaunā būs labāka un atlaidējus apmierinās? Un galu galā – deputāti dabūs pastrādāt neilgu laiciņu, jo drīz atkal jāvēl nākamā Saeima...

Ar iniciatīvu sākt parakstu vākšanu Centrālajā vēlēšanu komisijā vērsās biedrība *Varu Latvijas tautai* un Centra

Daiga Bitiniece,
tāl. 63350567;
daiga.bitiniece@kurzemnieks.lv



partija. Lai rosinātu Saeimas atsaukšanu, 12 mēnešos jāsavāc 154 865 vēlētāju paraksti. Ja tas notiek, būs tautas nobalsošana. Notiekošais ir īpaši nokaitēts mediķu algu sakarā. Kolēģe Inga Sprinģe no pētnieciskās žurnālistikas centra *Re:Baltica* feisbukā ierakstījusi: ja Saeimas atlaišanu pieprasīs mediķi, ar viņiem varētu solidarizēties, bet ne jau ar caurkritušiem politiķiem un ezoteriķiem. Taču, kā redzam, no visām mediķu organizācijām šādu prasību uztur tikai viena – Valda Kera vadītā arodbiedrība.

Taču skaidrs, ka daļa sabiedrības ar pastāvošo kārtību nav apmierināta. Un sabiedrības pētniekiem te būtu darbs izzināt, kas tad ir tā sabiedrība, kas stāv aiz parakstu vākšanas iniciatoriem un popularizētājiem vai kas tos atbalsta. Vai tie vairumā ir radikāļi, kas domā, ka viss ir slikti un vajag visus nolikt pie vietas, vai tie ir kritiski vērtējoši iedzīvotāji, kuri saka – tiešām daudz kas ir slikti un būtu jāmaina, vai arī cilvēki, kuriem viss vienaldzīgs?

Bet vai tam, kas pašlaik notiek, ir kāds labums? Vai tas tikai sašķel sabiedrību atlaidējos un neatlaidējos? Varbūt šī beidzot ir reize, kad varas partijām un politiķiem būtu labi jāapdomā, kas tiek darīts nepareizi, un jātiek valā no sindroma *mēs esam paši labākie un neaizvietojamie*. Galu galā – jānolaižas uz zemes. Iedzīvotājiem savukārt jābūt gudrākiem un kritiskākiem pirms katrām vēlēšanām un uzstājīgākiem savās prasībās pēc vienlīdzības un labklājības ikdienā.

MUMS RAKSTA

Grib maksāt vienā vietā un skaidrā naudā

Kuldīdznieks Jānis Mētra lūdz pašvaldību izdomāt, kā pensionāriem vieglāk samaksāt rēķinus.

„Kad veikalā *Rimi* bija PNB banka (iepriekš *Norvik*), jebkurš seniors varēja tos nomaksāt – visiem bija labi. Tagad, kad veikalā *Maxima* vai pastā katram rēķinam ir cita komisijas maksa, turklāt visus nemaz nepieņem, problēmu bez gala! Vai novada dome PNB bankas telpās nevarētu ierīkot savu kasi?” jautā Mētras kungs.

PNB banka tiešām piedāvāja iespēju dažādus rēķinus tur samaksāt skaidrā naudā ar vienotu komisijas maksu – 40 centiem. Kuldīgas novada domes deputāte, sociālo, izglītības un kultūras lietu komitejas vadītāja Baiba

Mikāla atbild, ka, viņasprāt, pašvaldība to likumīgi nedrīkst darīt: „Mūsu valsts prioritāte ir tikt ārā no ēnu zonas, tādēļ arī Valsts ieņēmumu dienests iestājas par to, lai visi norēķini ar pakalpojumu sniedzējiem būtu elektroniski.” Domes finanšu un ekonomikas nodaļas vadītāja Antra Laumane apstiprina, ka to, ko vēlas pensionāri, var darīt tikai uzņēmumi, kas sniedz finanšu pakalpojumus, piemēram, kāda banka, bet pašvaldība to nedrīkst. Izpilddirektore Ilze Dambīte-Dambergas paskaidroja, ka ar pašvaldību saistītos rēķinus skaidrā naudā var maksāt veikala *Maxima* kasēs, bet internetbankā visus palīdzēs nomaksāt darbinieki jebkurā bibliotēkā.

Inguna Spuleniece

LASĪTĀJS BĒDĪGS

Kā tirgo dzīvas zivis

Kāda lasītāja ļoti pārdzīvo par karpām Kuldīgas tirgū: „Nelielā ūdens daudzumā plāta mutītes un smok. Nevaru uz to pusi paskatīties! Vai tā nav ciet-sirdība? Zivis taču ir dzīvas!”

Pelču zivaudzētavas veterinārārste Olga Revina skaidro, ka zivju turēšanas prasības pārtikas mazumtirdzniecības vietās regulē Ministru kabineta noteikumi nr.947. Tajos katrai sugai paredzēta sava norma skābekļa ūdenī un citi parametri. Kopējais ir tas, ka baseinam, kurā zivis tiek turētas pirms pārdošanas, vienai sienai jābūt caurspīdīgai. Vienā

baseinā nedrīkst būt dažādas sugas ar atšķirīgām turēšanas prasībām. Karpām minimālajam skābekļa saturam ūdenī jābūt vismaz trim miligramiem uz litru. Skābeklis tiek noteikts ar speciālu aparātu. Karpām pieļaujamais blīvums tvertnē ir līdz 100 zivīm uz kubikmetru, pieļaujamā ūdens temperatūra – no diviem līdz 18 grādiem. Ūdenī vajadzīga aerēšanas sistēma. Zivis nedrīkst pārdot nenogalinātas, un šī procedūra jāizdara tā, lai klients to neredzētu.

Iveta Grīniņa

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Kā vērtējat to, ka tiek vākti paraksti par Saeimas atlaišanu?



Jānis Grunte, stiklinieks: – Negatīvi. Domāju, ka tas ir Kremļa pirksts. Kremlis ir ieinteresēts, lai Eiropā būtu bardaks – kā Francijā, Čehijā un citās valstīs, kur notiek sociāli protesti. Saeimas

darbība mani neapmierina, bet par atlaišanu nekad neparakstītos. Kas nāks vietā? Tādi paši. Es domāju, ka vajag ieviest mažoritāro vēlēšanu sistēmu.



Dorina Dolinska, pirmskolas izglītības skolotāja: – Neesmu par to dzirdējusi. Tam nebūtu jēgas, jo dižas izmaiņas tāpat nebūtu – vietā atgrieztos tie paši cilvēki. Bet ar cerību, ka kaut kas mainīsies, es laikam arī tomēr parakstītos par atlaišanu. Vislabāk būtu konkrētus kadrus atlaist izlases veidā.



Dace Jirgensone, auklē bērniņu: – Lai laiž valā! Lielākā daļa deputātu tur tikai sēž un neko nedara. Esmu redzējusi video, kur viens deputāts sēdēs vienmēr gul.



Mārtiņš Freimanis, pensionārs: – Katrs dara, kā grib. Es tam jēgu neredzu. Pusotrs gads paies, kamēr (process – red.) iedarbosies. Vai tad tā nu būs, ka līdz nākamajām vēlēšanām aiziesim postā? Nopietnāk jāizvērtē, par ko atdodam balsi. Biļetenos vairāk svītrot vajag tos gudriniekus, kuri tagad neko nedara. Tas pats Gobzems un viņam līdzīgie solīja visādus debesu brīnumus. To jau jūt, ka viņiem nekādas dižas saprašanas nav. Runāšana vien.



Anete Otto, bezdarbiece: – Es jau parakstījos. Man šķiet, ka lielākajai daļai no tiem, kas ir Saeimā, tur nav jābūt. Vietā jānāk parastajiem cilvēkiem, kuriem nav tādi milzīgie ietaupījumi kā tur visiem. Nokaitinājis tas, ka solījuši ļoti daudz ko mainīt, bet nekas nemainās. Vismaz es neesmu pamanījusi.



Ingūna Stirne, pašnodarbinātā: – Ja gribas ņemties un pērties, lai darbojas, bet neko labāku pēc atlaišanas tāpat neievēlēs. Jāmācās katram pašam sevi pilnveidot, lai valstī kaut kas mainītos. Saeimā daudzi ieiet ar labām domām, sāk darboties, un tad domāšana mainās.

Visi labumi, kas tur tiek doti, domāšanu sagroza.

Jolanta Hercenberga, Alberta Dintera foto

FOTOKOMENTĀRS



„Pie mums ir demokrātija! *Parkojos*, kad gribu, kur gribu un kā gribu!” tā acīmredzot nodomāja, iespējams, saguris autovadītājs, savu spēkratu Kuldīgā pametot Pārventas šauro ieliņu krustojumā.

Alberta Dintera foto

Jānis Blūms – Atzinības krusta kavalieris

Par sabiedrisko darbu, Latvijas vēstures liecību dokumentēšanu un nodošanu nākamajām paaudzēm par Atzinības krusta kavalieri iecelts skrudnieks Jānis Blūms.

Viņš ir Latvijas Nacionālo karavīru

biedrības biedrs, sabiedrisks darbinieks, ansambļa *Vecie zēni* dalībnieks.

18. novembrī Rīgas pilī Valsts prezidents 73 izcilām personībām pasniedza augstākos valsts apbalvojumus: Triju Zvaigžņu ordeni, Viestura ordeni un

Atzinības krustu. Ar Atzinības krustu apbalvoti 34 cilvēki. To piešķir par izcilu Tēvijas mīlestību un par sevišķiem nopelniem valsts, sabiedriskajā, kultūras, zinātnes, sporta un izglītības darbā.

Apbalvo ugunsdzēsējus



Kuldīgas daļas ugunsdzēsējs kaprālis Kaspars Vētra, Kuldīgas daļas inspektors Rio Roberts Gūtšmits, VUGD priekšnieks ģenerālis Oskars Āboliņš, Alsungas posteņa komandieris Hilārijs Lazda.

14. novembrī Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) daļā Liepājā, bet 15. novembrī Rīgā Kurzemes reģiona brigādes svinīgajā pasākumā, kas veltīts Latvijas 101. gada dienai, arī Kuldīgas novada ugunsdzēsēji glābēji godināti par teicamu dienestu.

I pakāpes apbalvojuma zīme *Par priekšzīmīgu dienestu* pasniegta Skrudas posteņa ugunsdzēsējam glābējam (autovadītājam) seržantam Egilam Uljanovam. III pakāpes apbalvojuma zīmi *Par priekšzīmīgu dienestu* saņēma Alsungas posteņa komandieris virsleitnants Hilārijs Lazda un ugunsdzēsējs glābējs kaprālis Andis Jonelis. VUGD pateicība izteikta Kuldīgas daļas vada komandiera vietniekam kaprālim Romānam Bolsunovskim. Kurzemes reģiona brigādes pateicību saņēma Kuldīgas daļas ugunsdzēsēji glābēji (autovadītāji) kaprāļi Uldis Rozevskis un Kaspars Vētra.

Alberts Dinters

Daiņa Ģeļza arhīva foto

Zelta čiekurs būs Jānim Iesalniekam

Balvu *Zelta čiekurs* kategorijā *Par mūža ieguldījumu* šogad saņems Dienvidkurzemes virsmežniecības virsmežzinis Jānis Iesalnieks, kurš visu darba mūžu strādājis šajā nozarē un devis lielu ieguldījumu tās attīstībā.

Zelta čiekurs ir gadskārtējā un visaugstākā nozares atzinība par nozīmīgiem sasniegumiem. Vēl to saņems trīs ar mežu saistīti cilvēki.

Savukārt kategorijā *Par ilgtspējīgu saimniekošanu* starp laureātiem ir Ilga Sedliņa ar īpašumu Rumbas pagasta *Bērzkalnos*. Apbalvošana notiks 4. decembrī kultūras centrā *Ziemeļblāzma* Rīgā. Vairāk informācijas: www.zm.gov.lv.

Skrundā deputātu maiņa

Skrundas novada domes ārkārtas sēdē 13. novembrī par Rudbāržu pagasta pārvaldes vadītāju ieceltās Ineses Ivānes vietā deputāta pilnvaras apstiprinātas lauksaimniekam Rihardam Valtenbergam.

Līdz ar to viņš turpmāk strādās gan finanšu, gan sociālo, izglītības un kultūras jautājumu komitejā. „Mērķtiecīgi uz šo vietu negāju, bet, ja reiz tā sanācis, darbs būs jādara atbildīgi,” atzīst deputāts. „Galvenais, lai lēmumi tiktu pieņemti saprātīgi un visas sabiedrības labā. Lai netraucētu demagoģija.”

R. Valtenbergs ir Skrudas pagasta bioloģiskās zemnieku saimniecības *Valti* īpašnieks, viens no lielākajiem gaļas lopu audzētājiem Kurzemē. Bijis deputāts divos iepriekšējos sasaukumos, galvenokārt iestājies par videi labvēlīgu saimniekošanu. 2017. gada pašvaldību vēlēšanās kandidējis no Latvijas Reģionu apvienības saraksta, kas Skrudas novada domē ieguva deviņus mandātus, paliekot desmitais. „Līdz nākamajām vēlēšanām tikai pusotrs gads,” piebilst deputāts. „Tad jau būs īstenota reforma un Skruna, visticamāk, būs pievienota Kuldīgai. Es tomēr uzskatu, ka varam palikt paši – desmit patstāvības gadus daudz izdarīts, un tas nebūtu iespējams, paliekot par nomali, kā turpmāk paredzēts.”

Daina Tāfelberga

Par nākamo mācību gadu domājot

Kuldīgas novada domes deputātiem 28. novembrī jāizlemj, kā nākamvasar strādās bērnodārzi, kā arī par to, cik klašu katrā skolā komplektēt.

PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES

Vasarā pilsētas pirmsskolas izglītības iestādes un to filiāles laukos rindas kārtībā tiks slēgtas pa mēnesim, tiem mazuļiem, kuriem tas vajadzīgs, nodrošinot vietas citos bērnodārzos. *Ābelīte* (Kuldīgā un Pelčos) būs slēgta jūnijā, *Bitīte* – jūlijā, *Cīrulītis* – augustā.

Sociālo, izglītības un kultūras lietu komitejas vadītāja Baiba Mikāla deputātiem atgādināja, ka jau pērn, lemjot par šo jautājumu, bijušas sarunas ar vecākiem, kuri nevar vasarā mēnesi atstāt mazuļus mājās. Pērn vajadzība pēc vietas citā bērnodārzā bijusi 30 audzēkņiem, bet ar visiem vecākiem izdevies atrast kompromisu.

Ar 1. janvāri pirmsskolas grupas, kas skaitījās pie V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas, pārņems bērnodārzs *Cīrulītis*. Izglītības pārvaldes vadītāja Santa Dubure skaidroja, ka ne bērniem, ne vecākiem tas neko nemaina. Deksnē, kur mazie atrodas bijušās skolas ēkā, var izveidot papildu grupas.

OBLIGĀTĀS SAGATAVOŠANAS GRUPAS

Jaunajā mācību gadā septiņās novada

skolās darbosies obligātās sagatavošanas grupas piecus un sešus gadus veciem bērniem. Tās ir visas pagastu skolas – Vārmes, Z.A.Meierovica Kabiles, Ēdoles, Vilgāles (Vilgālē un Snēpelē), Laidu (Sermitē) un Turlavas pamatskola, kā arī Kuldīgas 2. vidusskola (pilsētā un Rendā).

UZŅĒMŠANA 10. KLASĒ

Izglītības un zinātnes ministrijas jaunie standarti, ieskaitot to, cik audzēkņiem skolā jābūt katrā vecuma posmā un katrā klasē, spēkā stāsies 2021. gadā. Kā paskaidroja S.Dubure, kamēr tie vēl nav izstrādāti līdz galam, skolēnu skaitu plāno katras izglītības iestādes vadītājs.

Tādēļ nolemts, ka 10. klases uzņems gandrīz visas novada vidusskolas, izņemot Kuldīgas 2. vidusskolu, kur pēc nepieciešamības klasi veidos tikai neklātienē. Pa divām 10. klasēm uzņems Kuldīgas Centra vidusskola (KCV) un V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskola, bet vienu – Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskola.

UZŅĒMŠANA 1. KLASĒ

Tiek lēsts, ka nākamajā mācību gadā novadā būs 250–270 pirmklasnieku. Lai visus nodrošinātu ar vietu un ņemtu vērā iepriekšējo gadu pieredzi, plānots, ka KCV un V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskola uzņems pa trim 1. klasēm, bet visas pārējās skolas –

pa vienai. Kuldīgas 2. vidusskola reizē ar vispārīglītojošo klasi pēc pieprasījuma komplektēs klasi arī speciālajā programmā.

S.Dubure piebilda, ka pagaidām klasi var atvērt arī ar sešiem un mazāk bērniem, tomēr tas nebūtu ieteicams.

Pieteikšanās katrā skolā sāksies 2. janvārī, reģistrējot novadā deklarētos bērnus. Priekšrocība būs tiem, kuru brāļi vai māsas tur jau mācās. Arī citu pašvaldību iedzīvotājiem šajā laikā pieļaujami izņēmumi, ja skolā jau mācās brāļi vai māsas vai arī tie ir iestādes darbinieku bērni.

Sākot reģistrāciju, 2. janvārī 8.00 skolas atbildīgā persona pārbaudīs iestādes oficiālajā e-pastā pieteikto bērnu skaitu un rindas kārtībā veidos sarakstu, iekļaujot pamītus vienu bērnu no elektroniski pieteiktajiem, otru no klātienē pieteiktajiem, līdz visi būs sarakstā. Pēc tam secīgi tiks reģistrēti tie bērni, kuri pieteikti gan e-pastā, gan klātienē, ņemot vērā pieteikšanas laiku.

Kuldīgas novadā deklarētie bērni jāpiesaka līdz 16. martam. No 17. marta līdz 30. aprīlim brīvajās vietās var pieteikt visus pārējos obligāto skolas vecumu sasniegušos neatkarīgi no dzīvesvietas. Pēc 30. aprīļa neatkarīgi no dzīvesvietas vieta 1. klasē tiek nodrošināta tajā skolā, kurā tās ir brīvas.

Inguna Spuleniece

Kuldīgā rekordliels ziedotāju skaits

Akcijā *Paēdušai Latvijai* Kuldīgas veikalā *Rimi* produktus citiem dāvājuši 220 cilvēki, kas, pēc rīkotāju aplēsēm, ir līdz šim lielākais individuālo ziedotāju skaits.

Vienu dienu nedēļas nogalē no 11.00 līdz 21.00 šeit to organizēja *Mamma mammai fonds* (MMF), kas ir rīkotāju – Latvijas Samariešu apvienības – partneris. MMF pārstāve Bonija Lasmane uzsvēra, ka Kuldīgā saziņotā pārtika un citas preces paliks mūsu novadā un tiks sadalīta tiem, kuriem tas nepieciešams: „Visvairāk ziedoti makaroni, bet arī konservi, eļļa, milti, putraini, cepumi, konfektes un citas preces, arī pāris luksturīšu un ekonomiskās spuldzītes. Atbilstoši iepriekšējo gadu pieredzei visas pakas tiek veidotas pēc tā, kas palīdzības lūdzējiem vajadzīgs, un arī pēc Pārtikas un veterinārā dienesta prasībām. Ziedotais tika izpakots, pārbaudīts derīguma termiņš, un sakomplektētas 55 līdzvērtīgas pakas, kuru vērtība ir vismaz desmit eiro.”

Saskaņā ar akcijas noteikumiem palīdzības lūdzēji aizpilda pieteikuma anketu – vai nu mājaslapā www.paedusailatvijai.lv, vai biedrībā, vai pie sociālā darbinieka. Paka tiek piešķirta, izvērtējot anketas. Šīs akcijas mērķauditorija ir vientuļie seniori un invalīdi. Ja paku pietiek, tās tiek arī ģimenēm ar bērniem. MMF atrodas Ventspils ielā 15. Pieņemšanas laiks ir otrdienās no 15.00 līdz 17.00 un piektdienās no 12.00 līdz 14.00.

Iveta Grīniņa

Konkursa pašvaldība rīko sadarbībā ar *Kurzemieku*, Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameras Kurzemes reģiona nodaļu, Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra Kuldīgas nodaļu, Kuldīgā pārstāvēto banku filiālēm, finanšu institūciju *Altum* un Latvijas Investīciju un attīstības aģentūras (LIAA) Kuldīgas biznesa inkubatoru.

Atkal meklē labākos

Šogad konkursā Kuldīgas novada uzņēmēju un amatnieku balva iedzīvotāji varēja pretendēt pieteikt kategorijās: *Ražotājs, Pakalpojums, Amatnieks, Tūrisma uzņēmējs, Debija, Skaistumkopšana, Ilgtspējīgākais uzņēmums, Mentors, Investīcija* un *Mecenāts*. Komisija devusies ar izvirzīto uzņēmumu īpašniekiem un darbiniekiem tikties klātienē.

Daudz jaunu ieceru nākotnei

Kategorijā Tūrisma uzņēmējs izvirzītās Laidu pagasta zemnieku saimniecības Zemturi īpašniece Kristīne Kristovska stāsta, ka tūrisms ir tikai viena no nozarēm – otrs bizness ir šķirnes trušu audzēšana. Abas vienas otrai papildinot.



Konkursa komisija Laidu pagasta Zemturi saimniecībā uzklauza Kristīni Kristovsku.

Zemturos, ko no Kuldīgas šķir aptuveni pusstundas brauciens ar auto, izveidojies tāds kā neliels ciematiņš – katrs savā mājā, bet vienkopus šeit dzīvo četras ģimenes trīs paaudzēs. Ideja par tūrismu radusies pēc draugu un radu iedrošinājuma – ciemiņi priecājušies, cik šeit skaisti, un saimnieki sasparājušies atvērt savu sētu arī viesiem.

„Dzīvnieki man bijuši vienmēr, patīk kopš mazotnes,” stāsta K.Kristovska. Bez trušiem *Zemturos* mīt krāšņi fazāni, murkšķu pāris, eksotiskais degunlācītis Čaplins un daudzi citi dzīvnieki un putni. Saimniecībā iekārtotas divas pastaigu takas, var apskatīt trīs dižkokus, izbaudīt pirts priekus, peldi dīķī vai makšķerēšanu. Vīrs pirts iekārtota

siena viesnīca, kas pilsētniekiem šķiet ļoti eksotiska.

Viesu grupas te var pacienāt ar zupu un saldo ēdienu ambroziju, ar saimnieces mammas gatavotajām *Agates končām* un *Smekļgajiem ķīļķēniem*, ko var iegādāties arī *Kuldīgas labumu* veikaliņā. Cimos braucot gan ģimenes ar bērniem, gan tūristu grupas. Saimniece novērojusi: ja Kuldīgā notiek kāds lielāks pasākums, arī šeit apmeklētāju būs vairāk.

Ziemā gan visi zvēriņi atpūšas, bet jau pavasarī *Zemturos* atkal gaidīs viesus. Saimniece stāsta, ka ieceru ir daudz, bet tās pagaidām neatklāj. Interesentiem atliek vien gaidīt pavasari un braukt ciemos.

„Bez saviem palīgiem neesmu nekas”

Ģimenes ārste Inese Zīle, kura izvirzīta kategorijā *Pakalpojums*, konkursa komisiju sagaida Vārmes doktorātā.

Laika gaitā prakse paplašināta – tā aptver trīs pagastus: Vārmi, Kabilu un Turlavu. Kopumā ir nedaudz vairāk kā 2000 pacientu. I.Zīle nāk no ārstu dinastijas, tāpēc profesijas izvēle ir pašsaprotama: „Cik sevi atceros, man jau tas bija ie-programmēts.” Profesiju turpina vecākā meita, kura ir ārste Šveicē. I.Zīle piekrīt, ka šī profesija ir dzīvesveids.

Uz Vārmi viņa pārcēlusies no Rīgas. „Šeit strādāju 25 gadus. Sāku vietā, kur ārsta nebija. Esmu Rīgas meitene, kas savulaik atnāca uz laukiem, lai gan sadalē kategoriski teicu, ka laukos nestrādāšu. Te nu es sēžu,” smeļ daktere.

Viņa ar lepnumu izrāda telpas, kas pielāgotas arī cilvēkiem ar īpašām vajadzībām. Praksi esot veidojusi tādu, kādai, pēc viņas domām, tai būtu jābūt laukos, vienlaikus uzsverot: gaidīt, ka šeit ārsts varēs piedāvāt tikpat daudz, cik kolēģi Kuldīgā, ir utopijs. Divreiz nedēļā ierodas laboratorija, lai pacienti var nodot analīzes. Reizi mēnesī atbrauc pediatre, kura palīdz rūpēties par mazākajiem pacientiem. Ārste strādā bez pieraksta un pieņem visus, kuri atnākuši. Tādu dienu, kad neviens neatnāk, faktiski neesot.

Doktorātā ir arī *Zaļās aptiekas* filiāle, lai pacienti pēc ārsta apmeklējuma var iegādāties zāles, nebraucot uz Kuldīgu, ja



Ģimenes ārste Inese Zīle: „Lai gan sadalē kategoriski teicu, ka laukos nestrādāšu, te nu es esmu jau 25 gadus.”

vien viņus apmierina cena un piedāvājums. Aptiekas darbs esot elastīgs: ja šodien kādas zāles nav pieejamas, rīt tās tiks piegādātas.

I.Zīle uzsver, ka ārsts viens pats bez palīgiem nav nekas. Doktorātos Vārmē, Kabilē un Turlavā strādā ārsta palīgi, kuri laikā, kad daktere pieņem citur, izdara lauvas tiesu darbu, arī profilaktisko. Ļoti daudz mūsdienās varot izdarīt attālināti, pacientam doktorātu nemaz neapmeklējot. Daktere Zīle viena no pirmajām mūsu novadā sāka strādāt ar e-veselību.

„Ļoti priecājos, kad tie, kuri manu acu priekšā uzauguši, atved reģistrēt savus bērnus pat no citas vietas. Ja izdodas pacientam palīdzēt, kaut to pašu invaliditātes grupu nokārtot, ja pasaka paldies – tas ir pats patīkamākais,” saka I.Zīle.

Lauž stereotipu par mālu



Komisijas pārstāve Anda Gutlande kopā ar Kristīni Šimpermani.

Kuldīgas uzņēmuma Kaisme dizains īpašniece Kristīne Šimpermane pieteikta kategorijā Amatnieks. Rotas viņa sākusi darināt pirms pusotra gada.

Māksliniece strādā ar melno un balto mālu. „Sāku ar porcelānu, bet māls man tāds mīļāks. No tā rotas gatavo reti. Māls nav smalko lietišķu materiāls, tāpēc daudziem tas liekas interesanti.” Tādējādi viņa mēģina laužt stereotipu par mālu kā smagnēju materiālu. „Patiesībā tas ir

brīnišķīgs, neesmu izsmēlusi visas tā iespējas,” atzīst meistare.

„Man likās svarīgi izmantot to, kas pieejams, un visas savas prasmes – protu fotografēt, rakstīt un arī pārdot. Mana mērķa grupa ir sievietes, latvietes, lai kur viņas dzīvo, tās, kas šīs rotas dāvina sev. Sievietes, kurām ir sentiments pret Latviju, mīlestība pret dabu,” stāsta K.Šimpermane. Aukari esot impulsa pirkums. Daudz sieviešu tos nēsā, un viņām to vajag daudz.

Māksliniece klievē bažas par māla auskaru trauslumu un teic, ka ausis jau nesaplīsīs, – tie saplīsīs tad, ja pret tiem izturēsies nevēlīgi, piemēram, iemetīs somiņā bez kastītes. Viens auskaru pāris top apmēram mēnesi. Ceplī to liek pat divreiz – kopumā ceplī vien auskari pavada diennakti. Uz māla meistare reizēm liek pat īstus ziedus no sava dārza.

K.Šimpermane strādā mājās – darbnīcā vienatnē. Māksliniece atzīst – nekad nav ilgojusies pēc komandas darba. Rotas lielākoties tiek pārdotas tirdziņos, jo patīkot satikšanās un sarunas ar klientiem, taču uzņēmumam ir arī mājaslapa www.kaisme.com ar internetveikalu. K.Šimpermane jau gadu darbojas LIAA Kuldīgas biznesa inkubatora paspārnē un ir pateicīga par atbalstu.

Veiksmes pamatā – labi darbinieki

Kategorijā Ražotājs izvirzītā SIA AJG plus īpašnieks Aigars Zvingulis kokapstrādes biznesā ir kopš 1993. gada, šis uzņēmums izveidots 2001. gadā un par spīti dažādiem pārbaudījumiem darbojas vēl joprojām.

Klientiem Latvijā, Eiropā un Apvienotajā Karalistē tiek piedāvāta visaugstākās kvalitātes produkcija – izturīgi dēļi koka paletēm. Te ražo arī šķeldu, zāģskaidas un nomaļu malku. Vēl darbība attīstīta metālapstrādē un griezējinstrumentu asināšanā. Pašlaik strādā 34 cilvēki.

„Veiksmīga biznesa pamatā ir labi darbinieki,” pārdomās dalās A.Zvingulis. „Kāda jēga kaut ko ražot, ja nav darbinieku? Kopš 2001. gada algas nevienam reizi nav aizkavējušās, tāpēc darbinieki nevarētu teikt, ka šeit slikti maksā un kaut kas kavētos. Līdz ar to daudz vieglāk ar viņiem sadarboties. Vairums cilvēku šeit strādā ļoti ilgi. Biznesa sākums bija ļoti grūts. Kas lika nepadoties? Es domāju, ka mans sportiskais gars iemācījies cīnīties līdz galam.”



Aigars Zvingulis izrāda komisijai savu kokapstrādes uzņēmumu AJG plus.

Svin 25. dzimšanas dienu



„Mums ir izdevies noturēties,” saka *Lotes* īpašniece Dzidra Priedola. Kuldīgas veikals, kuram aprit 25 gadi, izvirzīts kategorijā *Ilgspējīgākais uzņēmums*.

Te var iegādāties audumus, aizkarus, šūšanas piederumus, dziju, veļu u.c. lietas. Dz.Priedola stāsta: „Pastrādāju vienā privātā uzņēmumā, pēc tam citā un tad domāju, kāpēc lai es nevarētu kaut ko izveidot pati. Tagad veikalu atvērt bez iekrājumiem nav iespējams, bet tajā laikā vēl varēja. Visus šos gadus esam cīnījušies un ieguvuši pastāvīgos klientus. Pie mums nāk šuvēji un rokdarbnieki, un to ir ļoti daudz. Mēs vienmēr jūtam, kas modē, un šobrīd modē ir adīt bez adatām – ar pirkstiem. No audumiem visbiežāk izvēlas linu un kokvilnu.” Vadītāja atklāj, ka šis gads veikalam tomēr ir grūts periods: „Konkurence liek saspāroties.”

Audumu un veļas veikala Lote īpašniece Dzidra Priedola kopā ar darbiniecēm Elgu Cīruli un Eviju Sproģi.

Patīk izdomāt risinājumu



Kuldīdzniece Nelda Blūma sevi vairāk izjūt kā amatnieci, nevis mākslinieci.

Nelda Blūma (SIA Drukart), kura pieteikta kategorijā *Amatnieks*, pēc vairākiem gadiem Anglijā atgriezusies Kuldīgā.

Vispirms strādājusi mākslas skolā, bet tagad dažādus augstspiedes un sietspiedes pakalpojumus sniedz privātiem un biznesa klientiem. Viņa darina ar rokām drukātas kartītes, pastkartes, ielūgumus, apsveikumus, vizītkartes, klades, iepakojumu, bukletus un citus mārketinga materiālus, auduma maisiņus un daudz ko citu.

„Darbu izstrāde man sagādā vislielāko prieku. Es tomēr sevi vairāk uzskatu par amatnieci nekā mākslinieci. Man patīk, saņemot projektu, domāt problēmai risinājumu. Pēc tam sākas drukāšana, un tā ir ļoti meditātīva,” prieka avotu savā darbā atklāj N.Blūma.

Kūku cepšana – sirdslieta

Konditore Inese Goldmane rūpējas par savu uzņēmumu *Ineses tortes*, kas konkursam pieteikta kategorijā *Ražotājs*.

Decembrī tam apritēs jau 26 darba gadi. Rumbas pagasta uzņēmums dienā spēj pagatavot pat 500 toršu. Sortimentā ir desmit veidu medus, šokolādes un biezpiena tortes. Tās cep no dabiskām un Latvijā iegūtām izejvielām un var nopirkt veikalu tīklā *Rimi*.

„Kūku cepšana man ir sirdslieta, tāpēc man tiešām patīk tas, ko es daru. Ikdienu prieks ir tas, ka no dabīgām izejvielām spējām ražot to, kas garšo pašiem. Īpašs gandarījums, ka mūsu biezpiena tortei vienīgajai Latvijā ir *Zaļā karotīte*,” prieku par padarīto uzsver konditore.

Produkcijas pagatavošanā piedalās četras piecas konditores. Īpašniece atzīst, ka labie darbinieki ir uzņēmuma panākumu atslēga: Priecājos, ka ir kolosāls kolektīvs – esam ļoti ģimeniski un mīļi.”

Uzņēmums atbalsta kultūras un sporta pasākumus, lielākoties palīdzot mazajiem novada futbolistiem. I.Goldmane uzsver, ka došanas prieks ir liels, iegūtās pateicības – saviļņojošas: „Domāju,



„Kūku gatavošana ir mazā valstiņa, kurā varam sevi izpaust,” saka konditore Inese Goldmane.

ka dzīvē darbojas princips *Dots devējam atdodas*. Prieks, ko saņēmam no cilvēkiem, ir lielāks nekā tas, ko viņiem iedodam materiāli.

Brīdī, kad bērni atsūta pateicības video, vienkārši apraudos no tā, cik tas ir mīļi.”

Lai beigās ir sajūta, ka izdarīts viss

Kategorijā *Mentors* ieteiktais pasākumu rīkotājs un vadītājs, radioraidījuma *Autolaiks* vadītājs un rallija komentētājs Andris Grīnvalds par nomināciju ir pārsteigts.

Viņš strādā no sirds – gan pamatdarbā kultūras centrā, gan *Kurzemes Radio*, kur jau gadiem vada raidījumu *Autolaiks* un komentē autoralliju. „Ja kaut kas jādara, tad tā, lai beigās ir sajūta, ka esmu izdarījis visu, ko varēju. Drebulis vienmēr ir iekšā neatkarīgi no tā, vai pasākums liels vai mazs. Man patīk tas, ko daru, tāpēc te strādāju. Labākais ir fināls, kad redzu, ka viss izdevies,” teic pieredzes bagātais pasākumu rīkotājs. No kultūras centra rīkotajiem pašu visvairāk pārsteidzis pikniks pie Māras diķa.

Andris stāsta gan par praktiskajiem kultūras centrā, ar kuriem strādājis, gan par skolā nostrādāto laiku, par ko palikušas labas atmiņas, – liela daļa bijušo skolēnu arī šodien nākot klāt uz ielas un sveicinot, lai gan paraugskolotājs viņš neesot bijis, piebilst A.Grīnvalds. Daudz pasākumu savulaik rīkojis savā pagastā Padūrē, bet arī tagad malā nestāvot.

„Pats kādreiz braucu rallijā, un ar to cilvēks saslimst tikai vienreiz,” Andris skaidro, kāpēc komentē autosportu. Tas esot ārkārtīgi atbildīgi, jo komentētājam jābūt ļoti sagatavotam, jāsaprot tas, ko runā. A.Grīnvalds ļoti apzinās, tie, kuri viņu klausās, iespējams, visu zinot labāk, tāpēc komentēšanai jāgatavojas rūpīgi.



Kuldīgas kultūras centra izpilddirektors Andris Grīnvalds nejūtoties kā darbaudzinātājs, vien no sirds darot savu darbu.

„Nu tad – Vašingtona!”



Izbrauciens ar elektroskūteru pa Nacionālo aleju, fonā Vašingtona monuments.

AR SKŪTERI ĒRTĀK

No rīta sapošamies un dodamies uz lielpilsētu. Atkal sameklējam dienas stāvvietu. Termometra stabiņš jau tuvojas +40 grādiem. Pamanām elektroskūterus, un izlemts – nemocīsim sevi ar stundu ilgu pastaigu, bet uz pašu galveno apskates objektu vietu – Nacionālo aleju – dosimies braukšus. Lejuplādējam aplikāciju, samaksājam par nomu, un aiziet!

Ātri vien aizbraucam līdz mūsu izvēlētajam sākumpunktam – Linkolna memoriālam. Uzkāpjam pie paša prezidenta kājām un vērojam, cik tālu būs jānostaigā, lai apskatītu visus muzejus un galā nonāktu pie Kapitolijs. Lēni izbraucam cauri visādām piemiņas vietām – Vjetnamas, Korejas, Pirmā un Otrā pasaules kara veterāniem veltītajiem memoriāliem. Izbraucam cauri Konstitūcijas dārziem un nonākam pie šībrīža ASV prezidenta Donalda Trampa mājas – Baltā nama. Tā kā tiem, kuri nav ASV pilsoņi, ieeja Baltajā namā liegta, ēku apskatām tikai caur žogu un dodamies tālāk uz Vašingtona monumentu. Augšā uzbraukt šodien gan nav iespējams – notiek remonts.

BEZMAKSAS MUZEJU VĒSUMĀ

Tā kā saulē jau esam pārkarsušas, dodamies uz pirmo muzeju. Tā kā Vašingtonā muzeji ir bez maksas, visus apskatīt nebūs ne spēka, ne laika, jo tos slēdz jau 17.00. Pirmais rindā un arī sarakstā ir Nacionālais dabas un vēstures muzejs. Visinteresantākais, ko te ieraugām, ir zinātnieku laboratorija – muzeja centrā aiz stikla arheologi un vēsturnieki pēta fosilijas un meklē artefaktus atvesto iežu paraugos. Šī ir iespēja klātienē pavērot to cilvēku darbu, kuriem jāpateicas, ka muzejos parādās aizvien jauni eksponāti un vēstures grāmatās – jauni fakti.

Izejot no viena muzeja patīkamā vēsumā, ātri skrienam uz nākamo, citādi saule nežēlīgi cepina. Izlemjam par labu Nacionālajam gaisa un kosmosa muzejam. Izstaigājam zāles ar lidmašīnu un raķešu maketi, pavērojam dzīvi kosmosa stacijā, kā arī pašā kosmosā. Bet liela daļa zāļu ir slēgtas rekonstrukcijai, un sāk mocīt izsalkums un nogurums.

AIZRAUJOŠĀ DĀRZU PASAULĒ

Tālāk dodamies uz ASV botānisko dārzu, un mums veicas – tieši šajā dienā te notiek



Dabas un vēstures muzeja arheologs smiltīs meklē fosilijas.



Uz krāčainās Potomakas upes.



Pentagona memoriāla soliņi: tie, kuri vērsti Pentagona virzienā, veltīti lidmašīnā bojāgājušajiem, bet tie, kas uz otru pusi, – cilvēkiem, kuri gāja bojā ēkā.

kādas grupas koncerts un darbalaiks pagarināts līdz septiņiem vakarā. Dārzs ir viens no vecākajiem Ziemeļamerikā (dibināts 1820. gadā), te savākta ļoti liela augu kolekcija. Izveidotas 11 zāles, un katra veltīta specifiskai augu grupai, ārpusē ir parks un dārzs bērniem, kurā skolēni var spēlēties un apskatīt kultūraugus.

Nopriecājamies, ka pēdējais plānotais apskates objekts – Kapitolijs jeb ASV Kongresa ēka, ko liela daļa jauc ar Balto namu, – ir tepat blakus, un dodamies pāri laukumam tā virzienā. Un atkal pārsteigums – ieraugām, ka arī šeit kursē bezmaksas autobuss, kas pietāj pie katra muzeja un apskates objekta. Iekāpjam patīkamā vēsumā un braucam



Ārlingtonas kapsētas balto piemineklišu rindas.

atpakaļ uz mūsu ekskursijas sākuma punktu. Pa ceļam vēl paspējam aplūkot dažus prezidentiem veltītus monumentus.

DABAS DIENA

Nākamajā rītā ir daudz vēsāk – vien kādi +23 grādi. Dodamies uz mums ieteikto Lielo ūdenskritumu parku (*Great Falls Park*). Tas izvietojies garā līnijā gar Potomakas upi. Piekļūt var no divu štatu – Merilendas un Virdžīnijas – pusēs. Mums ieteikts braukt no Merilendas puses, jo tur esot daudz labākas pārgājienu takas un skati.

Nacionālajos parkos Amerikā jāmaksā iebraukšanas maksa, un lielākajā daļā, arī šeit, tā ir 15 dolāru. Novietojam auto un dodamies uz apmeklētāju centru. Saņemam karti ar visiem objektiem un pārgājienu takām. Reindžeri mums izskaidro katras takas garumu un to, kā nokļūt atpakaļ, ja tomēr apņik iet un vēlamies atgriezties ātrāk. Nonākam līdz skatu laukumam. Pāri upei var redzēt otru tādu pašu – tā ir taka no Virdžīnijas puses. Ilgi vērojam dabas varenību un skaistos skatus. Tad pamanām, ka lejā krācēs kāds vīrietis trenējas ar kajaku: vienā pusē iebrauc krācēs un tad mēģina noturēties pretī viļņiem, apgāžas, apmetas riņķī, aizīrējas atpakaļ un sāk atkal visu no sākuma. Tā vērojam kādas divdesmit minūtes, bet viņš, šķiet, nenogurst – kad dodamies prom, vīrietis vēl arvien atrodas turpat.

ĀŽA BILLIJA TAKĀ

Tālāk izvēlamies Āža Billija taku, kam apkārt lieli akmeņi, un iznāk diezgan liela kāpaļāšana, nevis vienkārši pastaiga. Pa ceļam satiekam divas skolēnu grupas, un viņi izskatās tik izmocīti, ka izlemjam tālāk patu neiet, bet griezties apkārt un atrast mazliet vieglāku maršrutu. Mums arī jāatgriežas mājās līdz pieciem, lai neieklūtu milzīgajā piektdienas sastrēgumā. Ejot pāri kārtējam tiltam, ieraugām koku, kura augļi atgādina miniatūras hurmas. Nofotografējam, lai apmeklētāju centrā pajautātu reindžeriem, kas tas īsti ir. Novērtējam daudz dažādu augu un koku, saskaitām vismaz sešas ozolu sugas, kā arī atrodam savvaļas auzas. Nenoturamies un paņemam vienu stiebru uz mājām.

PENTAGONS UN 11. SEPTEMBRIS

Sestdienas rīts atkal pienāk skaists un saulains, bet bez īpaša plāna. Atceramies, ka netālu ir Pentagons, kam blakus Ārlingtonas nacionālā kapsēta un Gaisa spēku memoriāls. Pentagonu nevar nepamānīt – ASV Aizsardzības departamenta ēka ir 604 000 kvadrātmetru liela un iespaidīga. Apkārt tai plešas vēl tikpat lieli stāvlaukumi. Tie gan ir

Katrīnas Pavasares teksts un foto

(Nobeigums.
Sākums 20. novembrī.)

patukši, jo sestdienā arī šeit ir brīvdiena. Atrodam vietu, kur nolikt automašīnu, un ejam uz Pentagona memoriālu, kas veltīts 11. septembra terora upuriem. Šeit 9.37 *American Airline* reiss nr. 77 ietriecās ēkā, nogalinot 184 cilvēkus.

Memoriāls ir ļoti skaists: īpaša dizaina soli ar iegravētiem upuru vārdiem, zem tiem atstarojošs ūdens baseins, ēnaini koki, baltu oļu laukums, klusums un miers. Sākam no viena sāna un lēnām dodamies cauri, lasot vārdus un gadskaitļus. Ar katru solu mūsu soli kļūst lēnāki, un, kad nonākam pašā sākumā, kur iegravētais gadskaitlis liecina, ka mazajai meitenei bija vien trīs gadi, kad viņa gāja bojā teroristu uzbrukumā, vairs neizturam. Apsēžamies uz soliņa memoriāla malā un izplūstam asarās.

PIEMIŅAS VIETU UN KAPSĒTU MIERĀ

Nomierinājušās izejam no memoriāla un atrodam norādes uz Ārlingtonas nacionālo kapsētu. Tā ir 253 hektārus liela militārā kapsēta – te tiek apglabāti veterāni un dažādos militārajos konfliktos bojāgājušie, tiek pārapbedīti agrāk mirušie. Lai te iekļūtu, jāiziet cauri skenerim gluži kā lidostās. Nemot vērā kapsētas lielumu, šeit kursē autobusi, kas cilvēkus aizved uz galvenajiem pieturas punktiem. Mēs to neizmantojam, jo laiks ir ideāls pastaigai. Kapsēta ir milzīga un tieši tāda, kā parasti redzams filmās: cik vien tālu sniedzas skats, rindās izkārtoti mazi, balti pieminekliši. No pašas augšas var redzēt Vašingtonu un Potomakas upi.

Šeit arī daudz memoriālu, izlemjam apskatīt tos, kas veltīti prezidentam Kennedijam un kosmosa kuģu *Challenger* un *Columbia* katastrofai. Pa ceļam ievērojam milzīgu amfiteātri. Izrādās, šeit notiek valstiski svarīgu personu bēres, kā arī veterānu piemiņas pasākumi. Blakus – Nezināmā kareivja kaps, ko apsargā goda sardze. Nonākam tur tieši sardzes maiņas laikā: procedūra nostrādāta līdz sīkumam, un ir interesanti to vērot. Kā vēlāk uzzinām, goda sardze šeit atrodas arī nakts stundās un maiņa visu laiku ir vienāda, arī tad, kad skatītāju nav.

Svētdiena ir diena pirms došanās atpakaļ uz Latviju. To izmantojam, lai kārtīgi atpūstos un visu dienu nedarītu neko. Pirmdienā nododam atpakaļ mūsu uzticamo pavadoni vaboliņu un braucam uz lidmašīnu, lai lidotu atpakaļ uz Latviju. Atvadāmies no siltajiem laika apstākļiem un pēc 12 stundām jau esam mājās ar domu, ka pavisam noteikti braucienā atkārtosim, jo daudz kas palika neapskatīts ne tikai pašā Vašingtonā, bet arī apkārtnē.

SARUNA AR JUBILĀRI

Grib, lai visi justos laimīgāki

„Esmu dzimusi 18. novembrī. Tā kā valstī tā ir liela diena, arī manas svinības vienmēr norit mazliet patriotiskā gaisotnē,” saka kuldīdzniece, tiesneses palīdzē Monta Skaboviča, kurai šogad apritēja 27 gadi.

Montai tas patīk, ka viņa dzimusi zīmīgā datumā. Savu paņiņu dzimšanas dienu datumus pati no galvas neatminoties, bet par viņas svētkiem atceroties pat mazāk pazīstami cilvēki. Tas svētku sajūtu vairojot.

LAUKU BĒRNS

Dažus gadus Monta dzīvo Kuldīgā un strādā šeit Kurzemes rajona tiesā par tiesneses palīgu, bet bērnība aizritējusi Rendas pagastā. „Dzīvoju lauku mājās *Aizplieni* pāris kilometru no Rendas centra. Kā lauku bērns kopš mazotnes esmu bijusi kopā ar lopiņiem un dzīvniekiem, droši vien tāpēc tie man tuvi joprojām. Neesmu tipiska pilsniece – man patīk daba, lauki, brīvības izjūta. Tādēļ priecājos, ka dzīvoju mazpilsētā, kur dzīvīgums nav tik liels kā Rīgā.”

STUDĒ TIESĪBU ZINĀTNI

Kādu laiku Monta dzīvojusi pagasta centrā dzīvoklī un mācījusies Rendas pamatskolā, tad Kuldīgas 2. vidusskolā. Kad bijis jādodas lielajā dzīvē un jāizvēlas, kādu profesiju apgūt, jutusies kā strupceļā nonākusi. „Bija periods, kurā nezināju, ko gribu. Lielai daļai tajā vecumā ir mērķis, uz ko tiekties, bet man tā nebija. Kādā brīdī kaut kas iepatīkās, bet interese ātri pazuda. Baidījos vispār kaut ko izvēlēties. Iesāktais būtu jāpabeidz, bet, ja nu zūd interese? Pildīju testus. Pēc to rezultātiem un arī dažādu sakritību dēļ aizgāju studēt tiesību zinātni augstskolā Rēzeknē.”

Ieguvusi bakalaura grādu un juriskonsultes profesiju. Tā ļauj būt jurista palīdzē. Lai varētu strādāt patstāvīgi, Monta neklātienē studijas turpina maģistran-

tūrā augstskolā *Turība*.

„Vēl neesmu konkrētu mērķi atradusi – nezinu, kurā jomā būšu juriste. Cilvēkiem jurists bieži saistās ar advokātu, bet tas jau nav vienīgais. Jurists ir arī tiesnesis, notārs, tiesu izpildītājs. Tā kā praksē nonācu tiesā un tagad tur strādāju, iespējams, specializēšos, lai darbu te varētu turpināt. Ir iepaticies.”

ĢIMENE – LIELĀKĀ VĒRTĪBA

Monta dzied Kuldīgas kultūras centra sieviešu korī *Gaisma*: „Man patīk dziedāt, klausīties mūziku. Darbs ir tāds, kas emocionāli nogurdina, un tad dienas beigās gribas atpūties un domāt par skaistām lietām. Ir mēģinājumi, koncerti, bet pārējo laiku pamatā veltu ģimenei.”

Viņa uzskata, ka stipra ģimene ir vislielākā vērtība. Montai patīk pavadīt laiku ar dzīvesbiedru



„Katram pašam sevi jāatrod. Ja tas izdodas, cilvēks laiku aizpilda ar to, kas patīk, un tad ir laimīgs,” uzskata Monta Skaboviča.

Mārtiņu un citiem vistuvākajiem cilvēkiem – mammu un brāli. „Ģimenes vērtības esmu izvirzījusi kā prioritāti, jo tā var būt visstabilākais atbalsts. Tiesā strādājot, redzu, kādas mēdz būt attiecības, kad cilvēki risina konfliktus. Ir sāpīgi noskatīties, ja cietēju lomā nonāk bērni. Man bērnu vēl nav, bet ļoti gribētos, lai nākotnē būtu

un viņu ģimene būtu uz stipriem pamatiem būvēta. Man gribētos, lai visi cilvēki justos vairāk laimīgi. Varbūt utopiski izklausās, bet ticu, ka tā var būt. Es gribētu redzēt, lai pa ielu pretī nākošie smaida, ir dzīvespriecīgi.”

Jolantas Hercenbergas
teksts un foto

STĀRĶA VĒSTIS

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 13. līdz 20. novembrim piedzimušas trīs meitenītes un četri puikas.

Bērniem doti šādi vārdi: Helēna, Reičēla, Letīcija, Jēkabs, Jurgis, Renārs, Braijens.



Vārds ar burtu R

Krista Krūzmane un Kristaps Ērpe no Saldus novada Zirņu pagasta 20. novembrī sagaidījuši dēliņu Renāru. Mamma stāsta, ka sešus gadus vecais dēliņš ir Raivis, tāpēc arī mazulim griebjuši vārdu ar burtu R. Ģimenē daudziem ir vārds ar šo burtu, tāpēc vecākiem bijis grūti izvēlēties – skatījušies kalendārā un ieraudzījuši šo. Krista saka: „Raivis Renāru ļoti gaidīja, teica, ka palīdzēs un mazo brāli mācīs.” Puika piedzimis 4240 g smags un 57 cm garš.

Būs interesantāka dzīve

Amanda Plūme un Imants Steponavičs no Kandavas novada Zemītes pagasta 20. novembrī sagaidījuši dēliņu Braijenu. Mamma stāsta, ka vēlējušies retāku un neparastāku vārdu: „Sākumā griebēju vārdu Matias, bet beigās paliku pie šī.” Vecākiem šis ir pirmais bērns, un Amanda saka: „Sāksies jauna un interesantāka dzīve.” Puika piedzimis 3270 g smags un 54 cm garš.



Lāsmas Reimanes teksts un foto

REKLĀMA

Līzings tehnikas
iegādei

Swedbank



Tu zini, ka ar sen noskatīto tehniku savā laukā varētu paveikt daudz vairāk. Taču, jo ilgāk atliksi tās iegādi, jo ilgāk atliksi saimniecības izaugsmi.

Uzrūcini savas priekšrocības!

Ja tev vēl nav saimniecības eksperta, sazinies jau tagad - Ilze Egle, tālr. 67449259 vai Elīna Bašēna, tālr. 67449257



Viss par reklāmu *Kurzemniekā!* Tālrunis 63324881.

PIEKTDIENAS VIESIS

„Vēl mums daudz jāstrādā”

Trīs sezonas Kuldīgas novada sporta skolā trim vecuma grupām florbola prasmes māca treneris INGUSS GAILIS.

Kā audzēkņiem veicas sacensībās?

Trenēju trīs grupas: U10, U12 un U14. Pirmajām divām sacensības notiek sabraukumos, un abām divi tādi jau bijuši. U10 grupas bērni nospēlēja labi. Protams, ir vēl, kur pielikt. U12 komandai pagaidām iet diezgan raibi.

Savukārt U14 grupā tiek iesaistīti jauni spēlētāji, un tie vēl nav gatavi sezonu sākt. Ceru, ka pirmo reizi sacensībās varēs startēt mēneša beigās. Svarīgi, lai spēlētāju pulks būtu lielāks, jo tieši skaitliski šī komanda ir vismazākā. U14 grupai sacensības notiek kā pieaugušajiem: ir spēles mājās un izbraukumos. U14 komanda jaunatnes čempionātā spēlēja otrajā divīzijā.

Vai bērniem par florbolu ir interese?

Man jau šķiet, ka ir diezgan liela. Bet ir arī tādi, kuri mazliet jāpabaida. Īpaši tos, kuriem šajā sporta veidā ir talants, nākas vairāk *pastumdīt*. Labas darbaspējas un attieksme ir U10 grupas audzēkņiem.

Kāda ir audzēkņu noturība?

Ir dažādi. Daži aizgājuši, bet arī klāt ir pienākuši. Mazā pilsētā šāda staigāšana pa sporta veidiem notiek.

Cik reizi nedēļā ir treniņi?

Strādājam gan hallē, gan vieglatlētikas manēžā. Ar U12 un U14 grupu arī peldbaseinā, kur vadu kārtīgu peldēšanas treniņu. Manēžā notiek vispārējā fiziskā sagatavošana. U14 grupa apmeklē arī svaru zāli, mācās pareizas kustības, lai nākotnē tur saprastu, kas un kā jā dara. Tas svarīgi, lai nesabeigtu veselību. U14 grupai treniņi ir piecreiz nedēļā, U12 grupai – četrreiz, U10 – trīs vai četras reizes. Tas atkarīgs no tā, vai nedēļas nogalē gaidāmas spēles. Ja tās paredzētas, nodarbību ir vairāk.

Vai bērni sacensības gaida?

Un kā vēl! Ar U14 grupu tuvākās spēles būs Rīgā, un tur viņiem patīk vislabāk. Tālākā būs Kalsnava, kur ceļā jāpavada vairākas stundas. Tāds izbraukums nav tas gaidītākais. Savukārt U10 grupa jau mēnesi iepriekš prasa, kad būs sacensības.

Kuri ir spēcīgākie konkurenti?

Vispēcīgākās ir komandas no lielajām pilsētām. Tāpēc, ka vairāk audzēkņu, lielāka atlase. Dažām pilsētām čempionātā ir pat divas komandas. Mazajām jāstrādā ar to, kas ir.

Kā palīdz audzēkņiem pārvarēt zaudējuma rūgtumu?

Līdz šim tāda situācija nav bijusi, lai gan U14 grupai viena spēle bija gan – kad no pārsvara 5:0 beigās zaudējām. To pārdzīvoja ne tikai audzēkņi, arī es pats. Cenšos



„Jo gudrāks audzēkņis, jo vieglāk strādāt. Raugos, lai būtu labas sekmes mācībās. Ja nav, jāizcieš sods – jāstāv plankā. Tas motivē diezgan labi,” saka Kuldīgas novada sporta skolas florbola treneris Inguss Gailis.



Pērn pusmaratonā. Inguss pieteicies tāpēc, lai noskrietu ātrāk par divām stundām, un tas arī izdevies.

meklēt pozitīvo un viņiem to pateikt.

Kā motivēt darboties centīgāk?

Meklēju epizodes, kurās nostrādāts labi, uzslavēju, ja sanākusi kāda izspēle, visi izdarījuši to, kas bija jāizdara.

Raugos, lai būtu labas sekmes mācībās. Pirmajā mēnesī bija palaidušies, bet tagad visi malači – saņēmušies, mācās. Pēc tam tas atspoguļojas un palīdz sportā. Augsti vērtēju tos, kuri ir gudri un sporto.

Vai esi stingrs treneris?

Tas atkarīgs no situācijas. Ļoti stingrs neesmu, bet, kad vajag, varu tāds būt.

Kā sāki jaunus florbolistus trenēt?

Vienu vasaru strādāju Zviedrijā, saņēmu ziņu no Ivo Solomahina, kurš jautāja, vai nevēlos trenēt florbolistus. Piedāvājumu apdomāju, piekritu. Atbraucot mājās, uz-

reiz devos iestāties Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijā B kategorijas treneru kursos. Ieguva pirmā līmeņa augstāko izglītību. Jāmācās bija divi gadi, lēnām arī praktizējos, skatījos, kā treniņus vada Ivo. Ievirzījos treniņprocesā. Pabeidzu kursus, sāku pilntiesīgi vadīt nodarbības. Tagad ir doma mācīties tālāk. Varbūt kādu dienu izdomāšu strādāt arī skolā?

Pašlaik no rītiem vairāk laika varu veltīt sev, bet pēcpusdienā līdz vēlam vakaram esmu treniņos, nedēļas nogalēs arī izbraucienos.

Vai viegli bija pie šāda ritma pierast?

Jā, jo pirms tam florbolu spēlēju pats, brīvdienās bija jābrauc uz spēlēm. Arī tagad ne tikai trenēju, bet vēl spēlēju 1. līgā Kuldīgas komandā, kur esmu jau no pirm-

sākumiem.

Vai esi kuldīdznieks?

Jā. Mācīties sāku Estētikas skoliņā, tad gāju Alternatīvajā sākumskolā, pēc tam beidzu Viļa Plūdoņa Kuldīgas vidusskolu. No 1. līdz 4. klasei trenējos futbolā. Veselības dēļ divus gadus sportot nedrīkstēju. Pēc tam lēnām atsāku trenēties basketbolā, vēlāk pārgāju uz vieglatlētiķu, mazliet padarbojos galda tenisā. Tad parādījās florbols.

Pēc skolas strādāju celtniecībā. Man patīk šī nozare – tas tāds mazais aicinājums. Brīvajā laikā patīk braukt skatīties ralliju. Labprāt apceļoju Latviju.

Inta Jansone
Ingusa Gaila arhīva foto



Ar U10 komandu šogad pēc sacensībām.

RITENBRAUKŠANA

Arvis Sprude – pirmais latvietis Transsibīrijas sacīkstēs

Šosejas ritenbraucējs, kuldīdznieks Arvis Sprude (*Evelo Team*) kvalificējies leģendārajām daudzdienu sacensībām *Red Bull Trans-Siberian Extreme* – tikai 15 sportistu no visas pasaules trīs nedēļās pieveiks 9100 km

no Maskavas līdz Vladivostokai.

Šosezon kuldīdznieks izmēģinājis spēkus arī UCI līmeņa elites sacensībās, pārstāvēt nacionālo komandu. *Elkor-Giant* Latvijas kausa izcīņā A.Sprude ieguvis piekto vietu.

Arvja sniegums pamanīts, un viņš spējis kvalificēties visekstrēmākajām šosejas ritenbraukšanas sacensībām pasaulē. Tām rīkotāji izraugās tikai 15 sportistus, un tie pārstāvēs Latviju, Krieviju, Čehiju, Slovēniju, Franciju, Grieķiju,

Itāliju, Luksemburgu, Šveici, Argentīnu, Brazīliju un Keniju.

Sacensības sāksies 23. jūnijā Maskavā, beigsies 17. jūlijā Vladivostokā. Dalībnieki šķērsos septiņas laika joslas un četras klimata zonas. Būs 15 posmu, katrs vi-

dēji 300 km. Serviss distancē un starp posmiem lielo pārbaudījumu mazliet atvieglos. Kuldīdznieks tam jau gatavojas, viņam palīdz treneris Toms Flaksis. Arvis šajās sacīkstēs būs pirmais latvietis.

Inta Jansone, Iveta Grīniņa

DAMBRETE

Novadā uzvar Pēteris Gailāns



Kuldīgas novada atklātajā čempionātā 100 lauciņu dambretē sacensību brīdī (priekšplānā) Zenta Jēgere un Roberts Serpāns, aiz viņiem Kristaps Bražis un Evelīna Elīza Rancāne.

Kuldīgas novada atklātajā čempionātā 100 lauciņu dambretē uzvarējis sporta skolas treneris Pēteris Gailāns.

Otrajā vietā Artis Madars Rancāns, trešajā – Roberts Serpāns. Sievietēm pirmajā vietā Zenta Jēgere, otrajā – Evelīna Elīza Rancāne, trešajā – Ramona Serpāne. Jauniešiem pirmais bija Adrians Grigorjevs, otrais – Kristaps Bražis, trešais – Rihards Kaminskis.

Jāņa Rūtiņa arhīva foto

GALDA TENISS

Viktorijai divkārsšs sudrabs

Latvijas čempionātā galda tenisā U21 grupā kuldīdzniece Viktorija Poriņa individuāli ieguvusi 2. vietu, un tāds pats panākums arī dubultspēlēs pāri ar Diānu Afanasjevu (Preiļi).

Zēniem vienspēlēs Markuss Sīlis ierindojies 9. vietā, Dāvis Avdjukovičs – 15. Audzēkņus trenē Leonīds Temjaševs.

Leonīda Temjaševa arhīva foto

Galda tenisa nodarbībās Kuldīgas novada sporta skolas bāzē Virkas ielā 15 aicināti piedalīties 7–10 gadus veci bērni.



Kuldīdzniece Viktorija Poriņa galda tenisā Latvijā savā grupā 2. vietu izcīnījusi gan vienspēlēs, gan dubultspēlēs.

ŠAHS

Čempioni – ventspilnieks un kuldīdzniece

Par Kuldīgas atklātā šaha čempionāta uzvarētāju kļuvis ventspilnieks Jānis Isakovs – septiņās partijās viņš izcīnījis piecas uzvaras, bet divas pabeidzis neizšķirti, kopā iegūstot sešus punktus. Sievietēm šoreiz tikai viena dalībiece, un Ilze Burkevica ar 4,5 punktiem ieguvusi čempiones titulu.

Turnīrā sacentās 26 šahisti no Kuldīgas, Liepājas, Ventspils, Rīgas un Tukuma, un neatkarīgi no dzimuma vai vecuma grupas katrs spēlēja ar tādiem pretiniekiem, kuriem bija līdzīgs punktu skaits.

Vīriešiem otrajā vietā ar 5,5 punktiem – kuldīdznieks Jā-

nis Āboliņš, trešajā ar pieciem punktiem – rīdzinieks Staņislavs Melihovs.

Senioru 60+ ieskaitē starptautiskajiem dalībniekiem ar 4,5 punktiem labākais bija Aleksandrs Afanasjevs (Rīga). Jauniešiem līdz 18 trīs zēni izcīnīja 3,5 punktus, un papildrādītāji pirmo vietu piešķīra Markusam Apenītim (Liepāja), otro – Krišam Sprigim (Kuldīga), trešo – Raivo Steinbergam (Kuldīga). Jauniešiem 1. vietā Nellija Jēkabsone (3 p.), otrā bija Ance Reiha (2,5), trešā – Valērija Nikola Āboltiņa (2), visas ir kuldīdzniece.

Gunāra Gertnera arhīva foto



Pēc Kuldīgas atklātā šaha čempionāta – veiksmīgākie mājnieki: (pirmajā rindā) Valērija Nikola Āboltiņa, Nellija Jēkabsone, Ance Reiha, (otrajā) Ilze Burkevica, Jānis Āboliņš.

TELPU FUTBOLS

Kauss – futbola skolai

Tradicionālajā Kuldīgas zibensturnīrā telpu futbolā kausu izcīnījusi Kuldīgas futbola skolas komanda.

2. vietā ierindojusies vienība *Watermelon*, trešajā – *Zibens*. Turnīrā piedalījās septiņas komandas.

KALENDĀRS

Līdz 26. novembrim

* 23.XI 10.00 Kuldīgas hallē – *Kuldīgas kauss TELPU FUTBOLĀ* U11 grupai.

* 23.XI 16.00 Kuldīgas hallē – Latvijas kausa izcīņa *TELPU FUTBOLĀ: Nikers – Karosta*.

* 24.XI 11.00 Kuldīgas hallē – novada atklātais *VOLEJBOLA* čempionāts sievietēm, vīriešiem.

* 24.XI 19.00 Kuldīgas hallē – Latvijas kausa izcīņa *TELPU FUTBOLĀ: Alsunga – Baltic XL*.

* 26.XI 16.00 Kuldīgas hallē – jaunatnes čempionāts *FLORBOLĀ* U14 grupai: *Kuldīgas NSS – Pārgauja*.

VINGROJUMI

Lai ceļgalu locītavas ir stabilas

„Ceļu locītavām visvairāk nodarām pāri ar pārslodzi,” uzsvēr fizioterapeite Vineta Baukše.

„Šīs locītavas var pārslogot, sportojot un ikdienā staigājot, ja ir pārāk liels ķermeņa svars, ja valkājam apavus ar pārāk augstiem papēžiem. Ideālais augstums – trīs četri centimetri. Tikko ir vairāk, aizmugurējā muskuļu ķēde tiek saīsināta un palielinās slodze uz ceļiem. Kaitīgi ir būt piespiedu pozā – ilgstoši tupēt vai strādāt uz ceļiem, kā bieži vien darām ravējot. Kaitīga ir ilgstoša vibrācija. Pārslodze ir arī ļoti gari pārgājieni. Diemžēl ar gadiem locītavās notiek izmaiņas – nodilst skrimslis, kaulu virsmas kļūst nelīdzenas. Tāpēc veciem cilvēkiem jāuzmanās vairāk. Piemēram, ravējot poza jāmaina ik pēc 20 minūtēm.”

Vai ceļgalu skrimšļu stāvokli var uzlabot, lietojot speciālus glikozamīna preparātus vai ēdot pārtiku, kurā šīs vielas ir dabīgi: galētu, jūras veltes un tamlīdzīgus produktus? V.Baukše atbild, ka to ietekme līdz galam vēl nav pierādīta. „Uzskata, ka, piemēram, glikozamīna preparāti jālieto trīs mēnešus, kamēr šīs vielas tiešām nonāk līdz skrimslim. Tas ir ilgi.”



KĀ NEVAJAG
Ceļiem
vistraumatiskākie
ir dziļie pietupieni,
kad ceļu locītavas
iet pāri kāju
pirkstiem.



Iesildīšanās. Gulot uz muguras, lēnām saliec un iztaisno pārmaiņus vienu un otru kāju. To dara desmit reižu ar katru kāju.



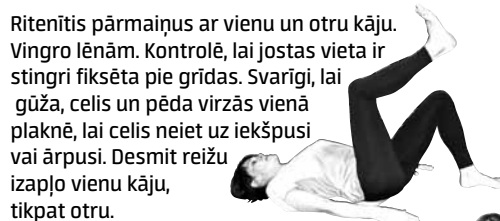
Sākuma pozīcija uz sāniem. Augšējo kāju noliek priekšā, apakšējo nedaudz paceļ un notur 8–10 sekundes. Tiek trenēti muskuļi augšstilba iekšpusē.



Kājas saliektas ceļos, pēdas gurnu platumā. Lai ceļus labāk nokontrolētu un tie nešūpotos uz iekšpusi vai ārpusi, starp tiem var ielikt bumbu vai dvieļi. Paceļ gurnus, notur desmit sekundes un nolaiž. Atkārto astoņas desmit reizes.

VINGRINĀJUMI TAM, LAI STABILIZĒTU CEĻU LOCĪTAVAS UN UZLABOTU KUSTĪGUMU

Vingrojot jāieklausās izjūtās – viss jādara komforta robežās, bez sāpēm.



Ritenītis pārmaiņus ar vienu un otru kāju. Vingro lēnām. Kontrolē, lai jostas vieta ir stingri fiksēta pie grīdas. Svarīgi, lai gūza, celis un pēda virzās vienā plaknē, lai celis neiet uz iekšpusi vai ārpusi. Desmit reižu izaplo vienu kāju, tikpat otru.



Vingrinājumi aizmugurējās grupas muskuļiem. Gul uz vēdera. Galva un pleci atbrīvoti, vēders ievilkts. Kāju pirksti atsperas pret grīdu. Abus ceļus paceļ un notur desmit sekundes.



Ceļa locītavai ļoti svarīgs ir augšstilba četrgalvainais muskulis. To trenē, izstieptu kāju ceļot uz augšu. Pēda jātur stingri pret sevi. Ceļ saliektajai kājai apmēram līdz apakšstilba pusei. Notur 8–10 sekundes un nolaiž nenometot. Ja vajag, zem jostas vietas var palikt sarullētu dvieļi. Ar katru kāju 6–8 reizes.



Vai nu uz līdzsvara virsmas, vai vairākas reizes salocīta dvieļa nostājas ar vienu kāju, otru paceļ uz sāniem un tur, vai arī ceļ nolaiž. Līdzsvara vingrinājumi palīdz trenēt ceļgala stabilitāti, kas ir svarīga, ejot pa slidenām vai nelīdzenumu virsmām.



Izstiepšanās pēc vingrošanas.

JAUDĪGI EIROPĀ

Ari pēc pēdējām Eiropas Parlamenta vēlēšanām maijā Eiropas Tautas partijas grupa atkārtoti kļuva par lielāko un vadošo politisko spēku Eiropas Parlamentā. Latviju šajā frakcijā pārstāv divas ietekmīgas deputātes ar izcilu politisko un darba pieredzi – **Sandra Kalniete** un **Inese Vaidere**.

Prof., Dr. oec. **INESE VAIDERE**,
ĀKK-ES delegācijas un Eiropas Parlamentārās
asociācijas viceprezidente



Eiropas Parlamenta deputāte kopš 2004. gada (atkārtoti ievēlēta 2009., 2014. un 2019. gadā), iepriekš Saeimas Ārlietu komisijas priekšsēdētāja un LR vides ministre.

- Ekonomikas zinātņu doktore, ilggadēja Latvijas Universitātes profesore.
- Viceprezidente Āfrikas, Karību jūras reģiona un Klusā okeāna un Eiropas Savienības delegācijā, kas ir lielākā Eiropas Parlamenta ārvalstu delegācija.
- Atkārtoti ievēlēta par Eiropas Parlamentārās asociācijas viceprezidenti.
- Ekonomikas un monetārā komiteja.
- Vides, sabiedrības veselības un pārtikas nekaitīguma komiteja.
- Delegācija attiecībām ar Dienvidaustrumāzijas valstīm.

ETP POLITISKĀ ĢIMENE EIROPĀ



182 ETP grupas deputāti Eiropas Parlamentā. Lielākā politiskā frakcija Eiropas Parlamentā kopš 1999. gada. Frakcijas priekšsēdētājs ir **Manfrēds Vēbers** no Vācijas. Patlaban grupā strādā deputātes no Latvijas – **Inese Vaidere** un **Sandra Kalniete**.

10 Eiropas Savienības dalībvalstu vadītāji, tajā skaitā Latvijas Ministru prezidents **Krišjānis Kariņš**.

10 komisāri Eiropas Komisijā. Eiropas Komisijas jaunā priekšsēdētāja **Urzula fon der Leiena** arī no ETP politiskā spēka. Izpildvietnieks **Valdis Dombrovskis**.

facebook.com/etpgrupa/

Misija Latvijai – Eiropā

Mana pieredze un zināšanas, gan kā ekonomikas profesorei, gan vides ministrei, ļauj saskatīt un izvēlēties jomas, kas Latvijai ir svarīgākās – šobrīd tie ir **ekonomikas un vides jautājumi**. Galvenais uzdevums nākamajos gados ir attīstīt gudru un inovatīvu ekonomiku, kāpinot ražīgumu un radot jaunas darba vietas, vienlaikus saudzējot vidi un mazinot tās piesārņojumu. Ir jāvirzās uz klimatneitralitāti, taču tam jānotiek uzmanīgi, lai saglabātu mūsu konkurētspēju un paaugstinātu dzīves līmeni. Nozīmīgi, ka ekonomikas izaugsme veicinās arī ārvalstīs dzīvojošo latviešu atgriešanos dzimtenē. Kā Mazo un vidējo uzņēmumu Eiropas apvienības valdes locekle,

Eiropas Jaunuzņēmumu balvas vēstniece Eiropā un patrone – se Latvijā es iestājos par to, lai **uzņēmējdarbības vide turpinātu uzlaboties** un palielinātos finansējuma iespējas gan maziem un vidējiem uzņēmumiem, gan jaunuzņēmumiem. Aktīvi jārisina Latvijā samilzusi **ienākumu nevienlīdzības problēma**, izmantojot efektīvus ekonomikas instrumentus. Jāiestājas **pret divējādu pārtikas un citu produktu kvalitāti** Eiropā un negodīgu komercpraksi. Tāpat jāsamazina **pārtikas nonākšana atkritumos**, jo ir nepieļaujami, ka Eiropas Savienībā katru gadu tiek izšķērdēti aptuveni 20% no visiem pārtikas produktiem. Kopš Latvijas iestāšanās Eiropas

Savienībā, esmu cīnījies **pret Kremļa dezinformāciju un agresīvo ārpolitiku**. Šo darbu turpināšu, lai atspēkotu Krievijas propagandu un skaidrotu kolēģiem mūsu vēsturi. Izmantojot manu pieredzi un kontaktus Budžeta komitejā, aizstāvēšu mūsu intereses un iestāšos **par lielākiem līdzekļiem Latvijai Eiropas Savienības daudzgadu budžetā**. Es pārstāvu **Latvijas intereses Eiropā** kopš 2004. gada, tāpēc man nebija vajadzīgs laiks, lai iestrādātos – rīkojos jau no pirmās šā sasaukuma dienas. **Turpināšu aktīvu saziņu** ar Latvijas iedzīvotājiem par savu darbu, kā arī priecāšos par jūsu jautājumiem un ieteikumiem!

Droša Latvija – droša Eiropā

SANDRA KALNIETE, ETP grupas viceprezidente

Politikē, Eiropas Parlamenta deputāte kopš 2009. gada, pieredzējusi diplomāte, bijusi Latvijas ārlietu ministre un ES komisāre, rakstniece, viena no Atmosdas laika līderēm.

- Ārlietu komiteja, Drošības un aizsardzības apakškomiteja.
- Starptautiskās tirdzniecības komiteja.
- Delegācija ES un Ukrainas Parlamentārās asociācijas komitejā.
- Delegācija Euronest parlamentārajā asamblejā.
- Jaunajā Eiropas Parlamenta sasaukumā atkārtoti ievēlēta par lielākās frakcijas – Eiropas Tautas partijas grupas – viceprezidenti.

Turpinot pildīt Latvijas vēlēšanu doto mandātu jaunajā Eiropas Parlamenta sasaukumā, viens no būtiskākajiem būs darbs pie ES daudzgadu budžeta, lai panāktu pēc iespējas labvēlīgāku finansējumu Latvijai. **Nākamajā ES budžetā Latvijai svarīgi saglabāt jau Eiropas Komisijas sagatavotos priekšlikumus lauksaimniecībai, jācinās par kohēzijas fondu līdzekļiem**, jo Latvijai tas ir svarīgs investīciju avots. Tikpat nozīmīgi ir nākamajā ES budžetā noteikt kritērijus taisnīgākai līdzekļu sadalei starp dalībvalstīm ES programmās zinātnei un inovācijām – tas, cik **sekmīgi spēsim piesaistīt naudu Latvijas zinātnes attīstībai**, ir tieši saistīts ar reālo ekonomiku un mūsu valsts labklājību. Ārlietās manas prioritātes būs nemainīgas – **iestāšos par drošu**

Latviju drošā Eiropā, kas prasa mērķtiecīgu valstu sadarbību ārlietās un militāro resursu efektīvāku izlietojumu. Austrumu partnerības ietvaros atbalstīšu demokrātisku un eiropeisku reformu ceļu Ukrainā, Gruzijā un citviet, tāpat arvien nenogurstoši strādāšu, lai Eiropā veidotos vienota izpratne par visu totalitāro un autoritāro režīmu noziegumiem un to upuru kopīga atcere, **skaidrošu Latvijas vēsturi un Baltijas atgriešanos demokrātisko valstu saimē**. Esmu bijusi un **būšu neiecietīga pret Krievijas agresiju un propagandu**, tādēļ par būtisku uzskatu ciņu pret hibrīdapdraudējumiem un dezinformāciju. No globālās stabilitātes un drošības aspekta raugos arī uz darbu Starptautiskās tirdzniecības komitejā, kur svarīgi ir paplašināt ES brīvās tirdzniecības

cības telpu ar citām valstīm, kā arī dot pretsparu populistiem un protekcionismam. **Lielbritānija plāno izstāties no ES valstu bloka**, taču tas būs tikai sākums nākamajam posmam, kurā būs jārod risinājumi turpmākajai sadarbībai starp ES un Lielbritāniju. Eiropas Parlamentā strādāju Ārlietu, Starptautiskās tirdzniecības un Drošības un aizsardzības komitejās, kam būs liela loma sarunās par Lielbritānijas un ES nākotnes attiecībām. Apvienotajā Karalistē uzturas lielākā Latvijas diasporas daļa – vairāk nekā 100 000 mūsu tautiešu, un es rūpīgi sekošu līdzi sarunu norisei un **iestāšos par to, lai Latvijas iedzīvotāju un uzņēmumu intereses pēc Brexit būtu korekti ievērotas**.



INTERESANTI

Anoreksija biežāka, nekā domāts

Karaliskās Londonas koledžas psihiatri Lielbritānijā paziņojuši, ka strauji audzis ar anoreksiju slimo bērnu skaits no astoņiem līdz 12 gadiem. 2006. gadā šī ēšanas traucējuma dēļ no 100 tūkstošiem cietuši vidēji divi bērni, bet šogad jau vairāk nekā trīs. Visvairāk to ir ap 15 gadu vecumā – no 100 tūkstošiem pusaudžu 58 meitenes un 16 zēnu. Anoreksija ir mentāla slimība, kas liek atturēties no ēdiena un/vai pār mērīgi sportot, lai samazinātu svaru. Šie slimnieki bieži uzskata sevi par resniem, lai gan patiesībā svars ir kritiski zems. Psihiatri to uzskata par vienu no nāvējošākajām garīgajām slimībām. Visbiežāk cieš meitenes un jaunas sievietes, un kā iemeslu ārsti nosauc gan augstās prasības skolās, gan sabiedrībā idealizēto ķermeņa tēlu. No anoreksijas var pilnībā izārstēties, ja laikus tiek meklēta profesionāla palīdzība.

JOKI

Saka – nauda laimi nenes. Toties cik daudz prieka tā sagādā!

.....

Grāmatveidībā.
– Kā tu domā – vai naudu, kas iztērēta suņu barībai, loģiski būtu norakstīt ailē *Apsardze un ugunsdzēsības signalizācija?*

LAIKA ZIŅAS

ŠODIEN, 22. NOVEMBRI

Dienas garums – 7 st. 42 min.
Saulē lec 8.18, riet 16.00.

Naktī 0°...+1°

6-13 m/s

Dienā +1°...+2°

6-13 m/s

RĪT, 23. NOVEMBRI

Dienas garums – 7 st. 39 min.
Saulē lec 8.20, riet 15.59.

Naktī -2°...0°

5-10 m/s

Dienā -1°...0°

4-10 m/s

PARĪT, 24. NOVEMBRI

Dienas garums – 7 st. 35 min.
Saulē lec 8.22, riet 15.57.

Naktī -2°...0°

3-8 m/s

Dienā +1°...+2°

3-7 m/s

LOGI UN DURVIS Rudens atlaides logiem*
Akcija līdz 30.11.2019. **līdz 38%**
* Atsevišķiem logu modeļiem

- ŽALŪZIJAS
- GARĀŽU VĀRTI
- METĀLA DURVIS
- PRETINSEKTU SIETI
- PVC LOGU UN DURVJU REMONTS

Kuldīga, Vakara iela 15. www.montaznieksde.lv
Tel./fax 63323281, mob. 26179829 **MONTĀŽNIEKS DE**

VIETĒJAIS MEŽIZSTRĀDES UZŅĒMUMS
A/S VERTEX

PĒRK
MEŽA ĪPAŠUMUS,
CIRSMAS,
AUGOŠUS KOKUS

☎ 283 688 38 ☎ 261 299 19
info@lmu.lv www.lmu.lv

Kurzemnieku decembrim var abonēt

LĪDZ 27. NOVEMBRIM

- WWW.ABONE.PASTS.LV (IETAUPOT 71 CENTU),
- PASTA NODAĻĀS,
- PIE PASTNIEKIEM,
- REDAKCIJĀ (IETAUPOT 71 CENTU).

Andris Treimanis tiesā Pasaules kausa finālū



Pasaules kausa izcīņa futbolā Brazīlijā U17 grupā. Latvijas tiesnešu brigādē – kuldīdznieks Andris Treimanis (trešais no labās).

Latvijas futbola tiesneša, kuldīdznieka Andra Treimaņa komanda nesen atgriezies no Brazīlijas, kur U17 grupā tā tiesāja Pasaules kausa izcīņas finālspēli starp mājiniekiem un Meksiku.

Kausu izcīnīja Brazīlija, kas pretiniekus apsteidza ar 2:1. Kad brazīlieši spēles gaitā panākuši izlīdzinājumu un līdz beigām atlikušas septiņas minūtes, A.Treimanis noteicis 11 metru soda sitienu: „Tā bija nestandarta situācija. Bet, arī noskatoties videoatkārtojumu, tas bija jādara.” Finālspēli klātienē vērojušas daudzas augstu stāvošas personas, arī FIFA prezidents Džanni Infantino un Brazīlijas futbola lēģendas Kafu un Ronaldu.

„Pirms brauciena necerējām, ka mums būs gods tiesāt fināl-

spēli,” Kurzemniekam sacīja A.Treimanis. „Tiesājām vienu spēli grupu turnīrā, arī astotdaļfināls mums bija uzticēts. Divās spēlēs pierādījām, ka esam kvalitatīvi tiesneši. Ir svarīgi, kādas komandas finālā tiek. Piemēram, ja būtu kāda Eiropas komanda, mums nebūtu iespējas tiesāt. Tas tamdēļ, lai nebūtu interešu konflikta attiecībā uz to, ka tiesājam savu konfederāciju. Mums paveicās: Brazīlija ir Dienvidamerikā, Meksika – Ziemeļamerikā. Tur bija vajadzīgi neitrāli tiesneši.”

Latvijas tiesneši šajā valstī pavadījuši mēnesi. Sākumā vajadzējis adaptēties, jo laika atšķirība ir sešas stundas, bet dienā karstums 34–35 grādi. „Gāja diezgan smagi – jaunie čali skrien kā traki, un Brazīlijā futbols ir ļoti dinamisks. Arī mums

bija jāskrien vairāk un ātrāk nekā kaut kur Eiropā, kur pieaugušie spēlē vairāk pārdomāti,” stāsta tiesnesis. „Lai gan futbolisti ir jauni, līmenis ir ļoti augsts. Daudzi faktiski jau pelna miljonus. Tie puīši nākotnē diktēs futbolu un būs pasaules komandu un klubu līderi.”

Latvijā mūsējie atgriezās 20. novembrī, bet jau nākamajā dienā devās uz Itāliju, kur Andra komanda tika uzaicināta uz trīs dienu topa tiesnešu semināru. „UEFA izveidojusi programmu, kurā mentorī strādā kopā ar perspektīvajiem. Mūsu mentors Nikola Ricoli ir bijušais pasaules topa tiesnesis, kurš dalījās pieredzē, kā arī ieteica, ko mums savā darbā uzlabot.”

Inta Jansone
Andra Treimaņa arhīva foto