

**Premjers Krišjānis Kariņš par valstī aktuālāko:**  
„Pārtraukt vīrusa ķēdi, ievērot distanci. Patriotiskais uzdevums – nepulcēties.”  
→ 6., 7. lpp.



Alsungā labākos sumina, katru apciemojot mājās.  
→ 5. lpp.



Fizioterapeite, uztura speciāliste, zirgu mīlotāja, orientieriste **Zane Pušilova.**

→ 12., 13. lpp.

# Kurzemnieks

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI

Cena 1,20 eiro

Nr. 92 (11 623)

Piektdiena, 2020. gada 20. novembris

## Viens par visiem, visi par vienu!



„Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestā strādāju jau 20 gadus, darbs man ļoti patīk, un ir patīkami, ja tieku arī apbalvots,” tā par medaļu *Par drosmi* saka Kuldīgas daļas vada komandiera vietnieks Jānis Buķelis.

Sagaidot Latvijas 102. gadadienu, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestā (VUGD) pasniegti Iekšlietu ministrijas, VUGD un Kurzemes reģiona brigādes apbalvojumi. „Tos saņem par papildu ieguldījumu dienesta attīstībā, par drosmi, priekšzīmīgi izpildītiem pienākumiem un teicamiem darba rezultātiem,” skaidro Anete Strazdiņa, vecākā inspektore Kurzēmē. Bet J. Buķelis piebilst: „Ugunsdzēsējiem ir komandas darbs, tāpēc jāsaņem liels paldies *džeķiem*. Bez viņiem es to nesaņiegtu. Esam viens par visiem, visi par vienu.”

Kuldīgas daļas ugunsdzēsējs autovadītājs Dāvis Freibergs bijis pārsteigts par dienesta pateicību: „Nonācu šeit, draugu pamudināts, un esmu četrus gadus. Ir patīkami, ka atceras par tiem, kuri strādā. Nestrādājam jau pateicību dēļ, bet, ja tādas saņemtas, tad visu darām pareizi.”

Elisa Rudzīte, VUGD arhīva foto

Ārkārtējās situācijas laikā apbalvojumi Kuldīgas ugunsdzēsējiem pasniegti dežūrmaiņas pieņemšanas un nodošanas laikā. Attēlā viena maiņa: Kaspars Apinis, Uldis Stieģelis, Jānis Buķelis, Gunārs Jēkabsons, Kaspars Ralle, Dāvis Freibergs, Jānis Zeidakss.

### APBALVOJUMUS SAŅĒM:

**Kaspars Ralle**, Kuldīgas daļas ugunsdzēsējs autovadītājs, – Iekšlietu ministrijas bronzas Goda zīmi par priekšzīmīgu dienestu,

**Jānis Buķelis**, Kuldīgas daļas vada komandiera vietnieks, – VUGD medaļu *Par drosmi* par drošsirdību un pašizliedzību, glābjot cilvēka dzīvību,

**Kaspars Andersons** un **Artis Roze**, Kuldīgas daļas vada komandiera vietnieki, – VUGD III pakāpes apbalvojuma zīmi *Par priekšzīmīgu dienestu*.

**VUGD pateicība:** Kuldīgas daļas ugunsdzēsējiem glābējiem **Kristam Dabram, Aivim Eizakam, Dāvim Freibergam, Gunāram Jēkabsonam, Ivo Lūsim.**

**Kurzemes brigādes pateicība:** **Jānim Zeidakam**, Kuldīgas daļas ugunsdzēsējam glābējam.

→ 7. lpp.



Ko iesākt pret stresu un grūtsirdību? Iesaka žurnāliste Elisa Rudzīte.



„Dažas sievietes nav bijušas pie ginekologa 10–15 gadus. Tas ir noziegums pret sevi,” medicīnas māsa Rita Kļaviņa mudina pie ārsta iet reizi gadā.

→ 6. lpp.

■ Kā ziemei sagatavot auto?

→ 10. lpp.

### Otrdien, 24. novembrī:

- Problēmas ar attālināto mācīšanos.
- Personība: Andris Vasiļevskis.
- Savā arodā – veterinārārste.
- Darba ņēmējs un devējs Covid-19 ēnā.
- Kas jauns Gudeniekos.



ISSN 1407-9755

## REDZĒJUMS

## Atmosfēru varam radīt paši



Elisa Rudzīte

Pašlaik, kad vairāk laika pavadām mājās, gan strādājot, gan tāpēc, ka ierobežojumu dēļ daudzas izklaides nav iespējamās, gatavoju rakstu par to, kā šo drūmo laiku pārdzīvot. Patiesībā iespēju ir patiešām daudz, un vērtīgas nodarbes mēs katrs sev varam radīt pats. Padalīšos ar vienu no manējām.

Mana lielākā kaislība ir ceļošana, un man ir svarīgi pagaršot vietējos ēdienus un gardumus, tomēr tagad tas nav iespējams. Tāpēc iepazīstu mazāk populāru valstu ēdienus un pagatavoju ko jaunu. Šoreiz tās ir Azerbaidžānas garšas. Šajā valstī neesmu bijusi, tāpēc neko daudz par tās tradīcijām nezinu, tomēr, ja nevaru tur aizbraukt, varu censties tās garšas ienest savā virtuvē. Šādi ne tikai iegūstu jaunas zināšanas par to, ko un kāpēc cilvēki šajā valstī ēd, bet arī sagādāju izklaidi sev un vīram. Turklāt ēdienu repertuārs jau sen bija apnicis. Garšas vairs nešķita aizraujošas. Bet varbūt kāds Azerbaidžānas ēdiens būs manā receptu krājumā uz palikšanu.

„Pavadot mājās tik daudz laika, ir svarīgi tur radīt miera ostu, nevis stresu uzdzēnošu haosu.”

Iepriekš minētā raksta tapšanas laikā *Dabas kūku* cepēja Santa Misiņa ieminējās, ka viņai ļoti svarīga ir mājās atmosfēra, it īpaši tagad, kad tur uzturamies daudz. Lai pieredzi padarītu vēl īpašāku, arī es tajās reizēs, kad gatavoju ko interesantu, saklāju galdu, aiz-

dedzinu sveces un atskaņoju mierīgu mūziku. Mans mājas restorāns gatavs! Un tiem, kam gatavot ēdienu nepavisam nepatīk, patlaban ir lieliska iespēja atbalstīt vietējos uzņēmumus un iegādāties ēdienu līdzņemšanai, notiesājot to savā omulīgajā mājas ligzdīnā.

Atmosfēra ir pat ļoti svarīga. Mājas mūsu apziņā asociējas ar drošību, atpūtu un mieru. Tāpēc arī nianses ir būtiskas: izvēdinātas telpas, smaržīgs ēdiens, tīrība un kārtība, apgaismojums, mūzika.

Te labi palīdz salīdzinājums: restorāns un ātrās ēdināšanas iestāde. Jau iedomājoties par otro, dzirdu troksni, izjūtu nelielu haosu un steigu. Savukārt restorānā visbiežāk gribam nesteidzīgi pasēdēt, paēst un izbaudīt laiku. Tas viss, tikai pateicoties atmosfērai. Tieši tāpēc, pavadot mājās tik daudz laika, ir svarīgi tur radīt miera ostu, nevis stresu uzdzēnošu haosu.

Šis laiks mums ir dots, lai mēs to izmantotu savā labā, izdarītu nepadarīto, pavadītu laiku ar ģimeni un sakārtotu vidi ap sevi. Ceru, ka ikviens šajā rudenīgajā periodā gūs pozitīvas emocijas, atradīs mākoņa zelta maliņu un neaizmirsīs, ka dzīve nav apstājusies, tikai piebremzēta.

## KĀPĒC LASA KURZEMNIEKU



### Savējie jāatbalsta

Kuldīgas uzņēmuma *PC Konsultants* komercdirektore Antra Dilāne Kurzemnieku lasot kopš pusaudzes gadiem. To abonējuši viņas vecāki, un tagad tas nonāk viņas pašas pastkastītē.

„Agrāk vietējo avīzīti pirku veikalā. Tā kā kovida laikā iepirkos retāk, esmu abonējusi, un pastniece to atnes mums uz mājām,” stāsta Antra. „Man patīk papīra formāts. Kad atnāku no darba, izlasu pirmo lapu un pēdējo, sludinājumus, līdzjutības. Pāršķirstu visu un jau vēlāk, kad citi darbi apdarīti, izlasu to, kas ieinteresējis. Man patīk zināt, kas notiek tuvējā apkārtnē. Un svarīgi ir arī atbalstīt savējos. Ja mēs neviens neabonēsim, tad mums var nebūt pašiem savas avīzes, kas raksta par vietējo dzīvi.”

### TRĪS PAR VIENU

Kā vērtējat notikumus saistībā ar nu jau bijušā vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministra Jura Pūces demisiju un viņa sapišanas melos par bezmaksas autostāvvietu Vecrīgā. Kā tas ietekmēs partiju apvienības *Attīstībai/Par!* stabilitāti?

### NO PUBLISKĀM LOMĀM DERĒTU ATTEIKTIES

**1. Iveta Kažoka**, sabiedriskās politikas centra *Providus* direktore un vadošā pētniece:

– Partijas pašas vēl apspriež sadarbību, un no malas grūti pateikt, kas ar apvienību *Attīstībai/Par!* varētu notikt tuvākajā laikā. Daudz atkarīgs no tā, kā partijās mainīsies līderi un kurš būs jaunais vides aizsardzības un reģionālās attīstības mi-

nistrs, ja partija *Latvijas attīstībai* virzīs vienu, bet kustība *Par!* – citu kandidātu. Turpmākās pozīcijas šajā apvienībā atkarīgas no sarunām.

Manuprāt, pēc šī gadījuma ne tikai politiķiem, bet arī žurnālistiem un sabiedrisko attiecību speciālistiem būs grūti noteikt, vai Jurim Pūcem var uzticēties. Arī pašam politiķim tas nenāk par labu, jo

uzticēšanās ir daļa no spējam pildīt savus pienākumus. Tāpēc no publiskām lomām Pūcem vismaz gadu vajadzētu atturēties. Vai atgriezties un palikt Saeimā – tas būs viņa un partijas biedru lēmums. Es teiktu, ka no publiskā tēla viedokļa ne *Latvijas attīstībai*, ne visai apvienībai par labu tas nenāks. Pūces zināšanas, ko viņi uzsver, var izmantot arī klusākos amatos.

### SVARĪGĀKAIS PALIEK OTRAJĀ PLĀNĀ

**2. Klāvs Sedlenieks**, sociālantropologs, Rīgas Stradiņa universitātes komunikācijas studiju nodaļas docents:

– Interesanti, ka vislielākā uzmanība pievērsta tam, ka ministrs samelojās. Un samelošanās nu kļuvusi par kaut ko milzīgu un tādu, ko neviens iepriekš nav darījis. Pieķer melos, tāpēc jāatkāpjas no amata. Turklāt partijas kolēģi šo darbību prezentē kā ļoti drosmīgu. Aiz tās pazūd tas, ka problēma jau nav samelošanās, – kurš gan nav samelojies? Un pieķerts arī. Medijos politiķi viens otru nepārtraukti par to apvaino.

Problēma ir dienesta stāvokļa izmantošana, tāpat te vajadzētu iesaistīties

Korupcijas novēršanas un apkarošanas birojam (KNAB). Manuprāt, skandāla galvenā būtība ir tā, ka ministrs Juris Pūce vispār pieprasīja sev (pašvaldības – red.) caurlaidi. Citos kontekstos šāds pārkāpums ir neliels. Jāņem vērā, cik augstu godīguma latīņu bija uzlikušas apvienības *Attīstībai/Par!* partijas. Radīta sajūta, ka nu viss kārtībā: Pūce savu vainu atzinis un it kā izcietis, jo tas grēks bijusi vien samelošanās. To viņš neiralizējis ar atkāpšanos no ministra amata. Bet pārējais paliek otrajā plānā un kļūst nesvarīgs. Dienesta stāvokļa negodīga izmantošana vairs nevienu neinteresē. Var atgriezties Saeimā deputātu rindās.

Taču atkāpšanās no amata nav atrisinājusi godaprāta jautājumu. Diemžēl šis nav ne pirmais, ne pēdējais gadījums. Kā antropologs varu teikt, ka melošana ir cilvēces dzīves daļa kopš miljoniem gadu senas vēstures. Taču ir kādas robežas, kurās mēs to pieciešam. Šajā gadījumā tas bija ļoti nesmuki. Manā ieskatā tas bija sabiedrisko attiecību gājiens, priekšplānā izvirzot melošana, kas nav patīkama, bet ar ko sadzīvot var. Paskatieties uz *Trampu*, kurš to vien dara, kā melo! Un paliek amatā. Bet par mūsu partiju apvienības stabilitāti neņemam spriest – tā ir pašu politiķu ziņā.

### VAR VĒL ATKLĀTIES CITAS LIETAS

**3. Ilga Kreituse**, politoloģe, Rīgas Stradiņa universitātes profesore:

– Nav labi, ka Juri Pūci tagad grib pataisīt par godavīru, kas atkāpies tāpēc, ka melos ir pieķerts. Var minēt gadījumu ar bijušo Amerikas prezidentu Bilu Klintonu. Daudzi nepārmata to, ka viņam bijušas attiecības ar to Moniku, bet galvenokārt to, ka viņš mēlojis amerikāņu tautai. Uzskatīja to par nepieņemamu, tomēr viņam izdevās izglābties. Nevajadzētu Juri Pūci tagad slavināt, ka bijis godīgs. Melošana politikā ir slikta iezīme. Skandināvijas valstīs tā nozīmētu aiziešanu no politikas vispār, nevis atgriešanos valsts augstākajā pārvaldē.

Kāpēc tieši šis skandāls iznāca virspusē? Nedomāju, ka Pūce ir vienīgais, kas izmantoja šādas caurlaides. Ja šim

jautājumam pieķertots, visādi brīnumi atklātos. Zināms, ka caurlaides maksā naudu, tāpat te ir līdzekļu izšķērdēšana – nodarīti zaudējumi Rīgas domei. Bet par to nerunā.

Ir dažādas savvērestības teorijas, tomēr nedomāju, ka tas bija iekšējās opozīcijas organizēts gājiens, lai atriebtos par to, ka Edgars Jaunups savā politiskajā nekaunībā partijas kongresā paziņoja, ka Pūce būs nākamais premjerministrs. Tas nozīmēja, ka *Latvijas attīstībai* gatavo valdības krišanas modeli. Sabiedrība it kā mierīgi pieņēma, bet pie varas esošie politiķi reaģēja jūtīgi. Māris Mičerevskis (bijušais J.Pūces partijas *Latvijas attīstībai* biedrs – red.) viņu rokās kļuva par ieroci, tomēr viņu es uzskatu par diezgan godīgu. Starp abām apvienības

valdošajām partijām notiek mērošanās ar muskuļiem, kurš tad nu ir līderis. Ja parādīsies vēl kādas lietas, piemēram, par nelikumīgiem ziedojumiem, tad pievērsīsies KNAB, un tad Pūcem un *Latvijas attīstībai* var iestāties grūtākas dienas.

Skaidrs, ka no politikas viņš neies prom, jo jau no skolas laikiem uz to virzījies. Tomēr vajadzētu aizdomāties, ka mums bijis ne viens vien savulaik varošs politiķis, kuru tagad atceras vienīgi politiķi. Politikā draugu nav – ir tikai intereses. Viss atkarīgs no tā, kurš spēcīgāks. Partiju apvienības var pastāvēt ilgi, līdz virsroku gūst konkurence, kas stabilitāti sagrauj.

Daina Tafelberga

## RUNĀ SPECIĀLISTS

### „Mēs strādājam!”

Inta Sūna, Kuldīgas novada bāriņtiesas priekšsēde

Bāriņtiesai arī tagad jābūt pieejamai. Mēs strādājam! Prioritāri ir nodrošināt bērnu un aizgādībā esošo personu tiesības. Satikšanās klātienē netiek nodrošināta tad, ja ir saslimšana, pašizolācija, karantīna. Ja ir informācija par vardarbību vai citu bērna veselības un dzīvības apdraudējumu, mums jāiet nekavējoties.

Jau pavasarī bija izstrādāta metodika, kā rīkoties, ja bērns vai ģimenes loceklis ir slimi. Paldies Dievam, šādas situācijas nav bijušas, bet mums būtu jāiet vienalga. Esam nodrošināti ar aizsarglīdzekļiem, aizsargtērpiem, maskām, vizieriem un cimdiem – varam ievērot visas epidemioloģiskās prasības. Tāds ir mūsu darbs. Ja tā būs, kādam jāiet, ņemot vērā riska grupas starp darbiniekiem.

Konsultējam arī pa tālruni, bet ne vairāk kā parasti. Ja tiešām problēma nav atrisināma attālināti, cilvēki ierodas klātienē. Bāriņtiesas sēdes notiek. Ja lēmums ļoti neaizskar vecāku tiesības, lūdzam piekrist izskatīšanai bez viņu klātbūtnes. Gadījumus, kad uzskatām, ka jābūt klāt, izvērtējam paši. Tā parasti ir aizgādības tiesību pārtraukšana vai adopcija. Nodrošinot dezinfekciju, maskas un divu metru attālumu, viss notiek.

Adopcija turpinās. Tas nav vienas dienas lēmums. Ja lēmums pieņemts 2019. gadā, adopcija var notikt arī tagad. Audžuģimeņu skaits ir palielinājies. Tagad ir 14, bet uz



kvantitāti iziet negribam. Labāk lai ir mazāk, bet tās ir profesionālas un atbildīgas. Lai nav gadījumu, ka nespēj tikt galā un bērns jāizņem arī no audžuģimenes. Tā notikt nedrīkst. Mums ir viena krīžu audžuģimene, bet arī citas ir atsaucīgas, ja nakti bērns jāievieto kaut uz īsu brīdi.

Runājot par bāriņtiesu nākotni Latvijā, jāatzīst: zinām, ka reforma būs, bet nezinām, kā tā izpaudīsies. Sākumā tika runāts, ka no 1. janvāra, tagad vairāk tiek pieminēts, ka kopā ar administratīvi teritoriālo reformu. Tas ir jautājums Labklājības ministrijai, jo diemžēl esam lielā neziņā. Kuldīgas novads palielināsies, bet ar to problēmu nebūtu, jo skaidri zinām, kuri novadi nāks klāt. Taču kādi būs sistēmas darba nosacījumi un kritēriji? Patiesībā tas ir skumji, ka skaidrības nav. Ja viens neko nesaka, šķiet, ka viss turpināsies, kā ierasts.

Bāriņtiesas likuma grozījumi jau ir Saeimā trešajā lasījumā. Tas nozīmē, ka bāriņtiesas pastāvēs. Cik zinām, augstākas prasības būs darbinieku izglītībai, bet pārējo tiešām nezinām.

## PĒC PUBLICĒTĀ

### Jautājumi nerimstas

Lasītāji turpina jautāt par dažādiem veidojumiem Jelgavas un tai pieguļošajās ielās Kuldīgā.

Vairāki vēlas uzzināt, kam domāts metru platās bruģīša joslas Mucenieku ielā pie kultūras centra (attēlā). Riteņbraucējiem tās ir par grūbjuļainu, bet automašīnu novietošanai par šauru. Turklāt dažviet tajās ierīkotas ceļazīmes.

Kuldīgas attīstības aģentūras vecākā projektu vadītāja Elīna Zīle skaidro, ka piebruģējums gar brauktuvi domāts tās sašaurināšanai: „Mucenieku ielai vēsturiskajā apbūves zonā veidots nemainīgs tai raksturīgais brauktuves platums – 6 m, attiecīgi braukšanas joslas standarta platums pieņemts 3 m katrā virzienā. Sašaurinājuma zonas malās veido tādus bruģējums, kas pēc raksta un krāsas atšķiras no pamata brauktuves bruģa.



Ja rodas nepieciešamība, uz piebruģējuma atļauts uzbraukt.”

Inguna Spuleniece  
Lasītāja foto

## NUMURA CITĀTS



### Ineses Slūkas zīmējums

Kuldīgas novada dome ārkārtas sēdē spriež par pārtikas iegādes kartēm tiem skolēniem, kuri mācās attālināti. Deputāts Mārtiņš Mednieks nopūšas: „Ar tām jau neko garšīgu nopirkt nevar. Aizliegums uzlikts ne tikai cigaretēm un alkoholam, bet pat kolai.” Domes priekšsēde Inga Bērziņa: „Bet šokolādes konfektes pirkt varēs, īpaši latviešu.”

## MUMS ZVANA

### Ko darīt, ja kaimiņiem trūkst prāta?

Kurzemnieku sazvanīja kāds kungs no Piltenes ielas 27. nama Kuldīgā. Viņa un vēl vismaz 30 kaimiņu bēda ir tā, ka viena dzīvokļa iemītnieces nedod mieru visai daudzdzīvokļu mājas sekcijai.

#### TIRANIZĒ VISUS

„60 gadu dzīvoju šajā mājā. Visu laiku bija normāli, kopš vienu dzīvokli iegādājās kāda sieviete, un apstākļi kļūst aizvien briesmīgāki. Viņai klāt dzīvo vēl viena sieviete, abas nestrādā, un parādi krājas. Mūs neinteresē tas, kādu dzīvesveidu kurš izvēlas. Trakākais, ka viņām arī ārpus dzīvokļa likumi nav rakstīti. Darās, kā grib! Smēķē koridorā, met pa logu druzas. Pie viņām piestaigā visi, kam vien pietiek naudas pudelei. Cik nav bijis, ka no rīta bērniem jāiet uz skolu, bet kāpnēs kāds guļ. Turklāt gandrīz katru nakti pēc 23.00 tiek spēlēta skaļa mūzika. Zvanām pašvaldības policijai. Atbrauc, mūzika tiek izslēgta, bet pēc stundām divām skan atkal. Un tā visu nakti.

Rakstījām iesniegumu domei. Tur pateica, lai vērsāties pašvaldības policijā. Uzrakstījām, izskatīja, atbildēja. Trīs dienas bija normāli, pēc tam sākās atkal no gala.” Kungs vēlas saprast, kā jārikojas, lai kaimiņiem iemācītu cienīt citus – arī sirmgalvjus un bērnus.

#### JO VAIRĀK RAKSTĪS, JO VAIRĀK PAMATA

Pašvaldības policijas priekšnieks Kaspars Šabāns smagi nopūšas: uz šo adresi regulāri

ir braukts gadiem ilgi. Viņš atzīst, ka pašvaldības policijas pilnvaras, īpaši, ja dzīvoklis ir privāts, nav tik lielas, cik Valsts policijai, bet arī tā uz šo adresi ir braukusi. Vienīgais, ko var darīt: braukt uz izsaukumiem un izrakstīt administratīvos protokolus. Tomēr soda nauda maksāta netiek, tiesu izpildītājiem nav, no kā piedzīt, jo pārsvarā šādi cilvēki nekur nestrādā. Parāds krājoties tūkstošos, kamēr no tiesu izpildītāja atnāk paziņojums par lietas izbeigšanu, jo persona mirusi.

„Administratīvais sods ir paredzēts kā audzināošs līdzeklis. Cilvēkam jāsaprot, ka pārkāpt vairs nedrīkst. Bet šādos gadījumos tas nedarbojas. Konkrētajā adresē problēma ir gadu gadiem. Nedod, Dievs, tādus kaimiņus! Kad mūs izsauc, braucam un kušinām. Citreiz never durvis vaļā, tad atvienojam elektrības korķus, un viņas ir spiestas nākt ārā. Mēs nedrīkstam lauzt durvis. Kad izrunājami, kādu laiku ir miers, bet, kad atsāk dzert, viss sākas no jauna. Ja dzīvoklis ir pašvaldības, reidā vismaz varam izvadīt ārā tos, kas nav deklarēti un kam tur atrasties nevajadzētu. Privātā dzīvoklī tiek pateikts: „Pie mums atnākušī draugi.” Un mēs neko izdarīt nevaram,” atzīst K.Šabāns.

Viņš rosina vairāk rakstīt kolektīvus kaimiņu iesniegumus, jo tad ir pamats reidiem arī tad, ja, policijai aizbraucot, mūzika ir apklusināta. Iesniegumu var uzrakstīt arī pie policijas mašīnas, lai nav jāstaigā uz iecirkni: „Tādi cilvēki jātramda visu laiku, un ar iesniegumu mums ir vieglāk to izdarīt.”

Inguna Spuleniece

## AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

### Vai atceraties aizgājēju Mirušo piemiņas dienā?



Sandra Kibe, pavāre:

– Man tā ir sveša lieta: es mirušos nekad īsti nepieminu konkrētos datumos. Īstenībā jau mums, latviešiem, vajadzētu pieminēt, bet varbūt ir par maz informācijas. Savā ziņā jau tas nāk līdz ģimenē –

ko mums māca. Pēdējo gadu uz kapiem eju, jo nomira brālēns. Pati arī vecāka palieku, tāpēc sanāk uz kapiem iet biežāk, tagad uz to skatos citādāk – agrāk nekad negāju. Radi apglabāti Meža kapos Kuldīgā – tur ir ļoti skaisti, man patīk.



Sarmīte Belševica, mājsaimniece:

– Katru gadu eju uz svečīšu vakariem. Man trīs nedēļas atpakaļ mammīte nomira, tad nu iešu nolikt svečīti un vainadziņu vecajos kapos.

Man tur visi: tētis, ome. Eju diezgan regulāri – uzskatu, ka kapi ir jākopj. Vasarā jāaplaista, ziemā jāliek mirušais gulēt.



Dace Budņikova, aprūpētāja:

– Parasti ievēroju šo piemiņas dienu, citus gadus piedalos svečīšu vakaros, bet šogad jāstrādā, tāpēc uz Vānes kapiem braukšu šodien. Necenšos mirušos traucēt un iet tur bieži, labāk retāk – tikai sakopt. Mums jau Latvijā tā kapu kultūra ļoti populāra. Citi saka, ka tādas piemiņas dienas nevajag, bet es gan uzskatu, ka vajag. Svečītes un ziedi uz kapiem ir jānes obligāti.



Rūdolfs Cabulis, būvstrādnieks:

– Uz kapiem eju pāris reizi gadā, bet 22. novembri īpaši neatzīmēju. Man lielākā daļa radu guļ Saldū – tur jauni un pavisam moderni kapi. Bet ir arī tādi, kas ir Kuldīgā. Tad nu sabrauc visa ģimene, un dodamies nolikt svečītes un ziedus, runājam par mirušo, pieminam. Pārsvarā uz kapiem eju tad, kad vienkārši sanāk laiks.



Ilgvars Ivo Vītols, skolnieks:

– Man draudzenei tētis ir miris, tāpēc citreiz uz kapiem aizejam, bet 22. novembri neatzīmēju. Mēģinu pāris reizi

gadā aiziet sagrābt lapas un vecās skujas, nolikt ziedus un svečītes. Mums gan diezgan tāls gabals jābrauc, jo kapi atrodas Limbažos. Kuldīgā man neviens rads kapos nav.



Agris, šoferis:

– Aizbraucu uz kapiem sakopt, nolikt sveces un puķes. Pārāk bieži iet nav labi, lai netraucētu mirušo, bet pēc iespējām mēģinu šād tad aizbraukt. Mani

radi apglabāti Ozolos – visi vienos kapos, bet dažādās vietās. Kopumā kapi diezgan sakopti. Ir arī radi Maņģenē, bet tas drusku patālu.

Katrina Blaua, Elisas Rudzītes foto

## Ko ēdamu pirkt, varēs izvēlēties

Ņemot vērā vecāku iebildumus pret dažiem pārtikas produktiem pakās, kas tiek izsniegtas skolēniem, kuri mācās attālināti, Kuldīgas novada deputāti vienojās tās aizstāt ar veikalos izpērkamām kartēm, tā ļaujot vecākiem pašiem izvēlēties, ko celt bērnam galdā.

Pagājušo ceturtdien domes izpilddirektore Ilze Dambīte-Damberga informēja, ka līdz svētdienas vakaram 7.–12. klases skolēnu vecāki elektroniski anektēti, kurā veikalā viņi labprātāk iepirktos. Tad paredzēts sazināties ar tiem veikaliem, kas var izveidot pirkumu kartes, un slēgt līgumus. Ja karte ir elektroniska, visa summa nav jāizpērk vienā reizē. Pašlaik tiek runāts par laiku no 16. novembra līdz 6. decembrim, kad visā valstī vecāko klašu skolēniem jānācās mājās. Vidēji dienā par pusdienām vienam tiek tērēti 1,50 eiro. Kartes ir 21 eiro vērtas, un tās sāktas izdalīt 19. novembrī.

I.Bērziņa papildināja, ka anketa vienlaikus ir iesniegums kartes saņemšanai. Tāpat kā pavasarī ar pievestajām siltajām pusdienām, arī pieteikšanās kartēm ir brīvprātīga – pēc situācijas ģimeņē, bet tās pienākas visiem, kuri mācās attālināti. Lai daži vecāki tās neizmantoju, jāunprātīgi, uzlikts aizliegums pirkt alkoholu, cigaretes un gāzētos, saldītos dzērienus. „Vēl ir daudz jautājumu, piemēram, vai kartes dot pašiem skolēniem, vismaz pilngadīgajiem. Jebkuru jaunu sistēmu ieviest ir sarežģīti, bet pēc tam jābūt vieglāk,” pārliecināta I.Bērziņa.

Deputāti jautāja, kādēļ naudu nevar pārskaitīt vecākiem uz kontu. Priekšsēde skaidroja, ka to darīt nevar, jo tā paredzēta tikai pārtikai, ne citām precēm. Diemžēl par visu vecāku godaprātu pārliecības nav, un esot arī tādi, kam konti apķīlāti. Ja ģimeņē ir nesaskaņas, var gadīties, ka naudu nepārskaita tam pieaugušajam, kurš patiesi ģimeņei pērk pārtiku.

I.Dambīte-Damberga Kurzemniekam pastāstīja, ka atsaucība no 7.–12. klases audzēkņu vecākiem bijusi simtprocentīga. Uz anketām atbildējuši 962 skolēnu vecāki, vēloties kartes izpirkt pilnā veikalos Rimi, Maxima, Citro, Elvi, Eldo un Saldo. Pagastos ir veikali, kuriem pieteikušies vairāki vecāki, bet arī tādi, uz kuriem ir pa vienam vai diviem pieteikumiem. Lai gan iepriekš spriests, ka šādos gadījumos vecākiem tiks lūgts izvēlēties pārskatīt, arī ar lauku veikaliem panākta vienošanās.

Attālinātas mācības sākus ar pirmās trīs klases Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskolā un divas 6. klases V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolā. I.Dambīte-Damberga paskaidroja, ka arī sestklasniekiem tiks izsniegtas kartes, bet sākumskolas bērniem – pārtikas pakas. Tas tāpēc, ka no 1. līdz 4. klasei par pusdienām maksā valsts, bet pārējiem brīvpusdienas gādā pašvaldība. Ministru kabineta noteikumi paredz, ka no valsts dotācijas skolēniem drīkst izsniegt tikai pārtikas pakas vai siltas pusdienas.

Inguna Spuleniece

## Skrundā apbalvo individuāli

Skrundas novada labākie darba darītāji valsts gadadienā apbalvoti vairākas dienas, jo pandēmijas dēļ svinīgais pasākums netika rīkots, taču domes priekšsēde Loreta Robežniece katru apsveikusi atsevišķi.

Godā balvu saņēmusi bijusi nīkrāniece Dzidra Ārniece-Krivko par šogad klajā nākušo grāmatu *Pa senču takām Nīkrācē*. Kaut autore jau labu laiku šajā pusē nedzīvo, Skrundas novada vēsturētā ir nozīmīgs devums. Šāds pašvaldības augstākais apbalvojums (apliecinājuma raksts, goda zīme

un 50 eiro) pasniegts arī Nīkrāces autobusa vadītājam Vilnim Eglītim par nesavtīgu, atbildīgu darbu. Par šoferi pagastā viņš nostrādājis 23 gadus, vedis skolēnus, pedagogus, vecākus, neatsakot arī brīvdienās.

Piešķirti seši pateicības raksti: taekvondo trenerim Kalvim Saulītim par sporta popularizēšanu bērnu un jauniešu vidū, domes galvenajai grāmatvedei Guntai Svarai par ilggadēju, godprātīgu darbu, Rudbāržu SIA *Timber-11* valdes loceklim Egilam Blīgznam par uzņēmējdarbības attīstību, ceļot būvmateriālu veikalu, un par atbalstu kultūras un

sporta pasākumos, *Skrundas komunālās saimniecības* labiekārtošanas darba strādniekam Igoram Stankum par precīzu un atbildīgu darbu, Nīkrāces pamatskolas angļu valodas skolotājai Inesei Matsatei-Matsonei par radošu pieeju un dalību starptautiskos projektos, sietspiedes uzņēmuma *Ting Print* īpašniekiem Artim un Zanei Babriem par novada vārda popularizēšanu pasaulē, kā arī aktīvu kultūras dzīves bagātināšanu, vadot vidējās paaudzes deju kolektīvu *Ventastega*.

Daina Tāfelberga

## Atzinība par noziedznieka aizturēšanu



Valsts ieņēmumu dienesta Nodokļu un muitas policijas pārvaldē strādājošais Einārs Goldbergs saka: „Mūsu darbiniekiem nav jaunu nodomu. Gan citi, gan es nerikotos negodīgi vai tā, lai kādam tīši kaitētu. Cilvēki, kuri zina, kāds cilvēks esmu, to saprot.”

Par pašaieliedzīgu rīcību, aizturot noziedznieku, kurš centās aplaupīt bērnu, Valsts ieņēmumu dienesta (VID) Nodokļu un muitas policijas pārvaldes darbinieks, alsundznieks Einārs Goldbergs saņēmis paaugstinājumu par vīrsleitnantu un arī Valsts policijas pateicības rakstu.

„Esmu pārsteigts, ka informācija par šo notikumu ārpus darba laika nonāca līdz manai darbavietai,” saka E.Goldbergs. „Gāju ārā no savas mājas Rīgā, Purvciemā, un dzirdēju, ka kliez meitenīte – sauc palīgā, jo viņai atņemts telefons. Kāds vīrietis skrēja projām. Pāris minūšu laikā viņu noķēru. Sākumā liedzās, ka telefonu ņēmis, bet tad atzina. Aizvedu viņu uz policiju. Man par pārsteigumu Valsts policija pasniedza atzinības rakstu, es saņēmu paaugstinājumu par vīrsleitnantu, un meitenītes vecāki atnesa kūku.”

E.Goldbergs strādā Rīgā, bet Alsungas *Lēpločos* dzīvo vecāki Jānis un Zinaīda. Nedēļas nogalēs dēls braucot ciemos, un viņam

esot nodoms tuvākajā nākotnē atgriezties dzimtajā vietā. Pēc pamatskolas Einārs mācījies tehnikumā Kandavā, bet ātri sapratis, ka lauksaimniecība nebūs tā joma, ar ko viņam patiktu nodarboties. Pabeidzis vidusskolu un iestājies armijā: dienējis septiņus gadus, bijis misijā Afganistānā. Pēc tam beidzis juridisko koledžu, strādājis militārajā policijā un pēdējo pusotru gadu – VID Nodokļu un muitas policijas pārvaldē.

E.Goldbergs atzīst, ka pret iestādi, kurā viņš strādā, sabiedrībā bieži jūtama negatīva attieksme. Viņaprāt, tas ir nepamatoti. Kā jau darbā, kurā uzdevums ir kontrolēt, gadoties dažādas situācijas, bet katrai esot pamatojums. „Ja kādam apzināti būtu jādara pāri, es tur nevarētu strādāt. Man daba tāda, ka es to nedarītu,” saka Einārs. „Jebkurā profesijā kāds var izdarīt ko sliktu, un tad pārmetumi nāk pār visiem. Bet noteikti nevar teikt, ka slikti ir visi.”

Jolantas Hercenbergas teksts un foto

## Kas Alsungā mainīsies līdz ar reformu

Kas nākamajā gadā Alsungā mainīsies pēc administratīvi teritoriālās reformas – arī par to tika runāts novada iedzīvotāju sapulcē.

5. jūnijā pašvaldību vēlēšanās tiks ievēlēti deputāti jaunajā Kuldīgas novada domē, tostarp no Alsungas. Bet šoreiz cilvēki vairs nevarēs kandidēt no vēlētajū apvienības – tikai no partijas, sacīja Daiga Kalniņa.

Jaunie novadi darbu sāks 1. jūlijā: „Deputāti sanāks uz pirmo sēdi, ievēlēs domes priekšsēdētāju, un tad pirmais darbs būs apstiprināt pašvaldības nolikumu. Tajā ir iekļauta jaunās domes struktūra, respektīvi, tas, kādas iestādes vai struktūrvienības būs. Pie tā sāks strādāt jau šogad. Tam valsts ir atvēlējis vairāk nekā 18 tūkstošus eiro, lai apvienoto novadu deputāti kopā veidotu jaunu struktūru. Pēc 1. jūlija vairs nebūs Alsungas

novada domes priekšsēdētāja, un, kamēr jaunā dome nebūs lēmusi citādāk, viss notiks tā, kā mēs būsime nolēmuši janvārī. Izpilddirektors būs galvenais – viņš vadīs izpildvaru, pārzinās mūsu iestādes, plānos darbu. Viņa pienākums būs mantu nodot jaunajam novadam. Ar laiku arī šī amata vairs nebūs, bet konkursā tiks izraudzīts pārvaldes vadītājs.”

Kāds iedzīvotājs jautāja, cik Alsungas novadam izmaksāja prasība Satversmes tiesā, vērstoties pret šo reformu. Viņš dzirdējis kāda ministra sacīto, ka katram Alsungas iedzīvotājam tas izmaksājis trīs eiro. D.Kalniņa skaidroja, ka tas nesot prasījies nevienam papildu centu. Dokumentus sagatavojis tas juridisko pakalpojumu sniedzējs, kuram pašvaldība katru mēnesi nelielu summu maksā par palīdzību. „Tos dokumentus, ko iesniedzām, juriste kā Alsungas patriote sagatavoja bez

papildu maksas. Skaidrs, ka uz Satversmes tiesu cerēt nevaram, jo tā mūsu lietu izskatīšanai nepieņēma, sakot, ka nav pietiekami pamatots, kādas pašvaldības intereses ir aizskartas. Tā kā mēs jau prognozējam, ka tā varētu būt, tad pieņēmām mūsu juristes brīvprātīgo darbu.”

Vēl domes priekšsēde atzina, ka nākamgad prioritātes būšot stingri jāizvērtē, jo budžets prognozēts par kādiem 50 tūkstošiem eiro mazāks: „Tie ir aptuveni 4% no budžeta. No vienas puses, tas nav daudz, no otras – apmēram tāda summa šogad izmantota, lai skolā ierīkotu automātisko ugunsgrēka signalizāciju un iekārtotu dabas zinību kabinetu.” Lielāku slogu uzliks arī tas, ka no nākamā gada minimālā alga tiek pacelta no 430 eiro līdz 500. Var arī palielināties to cilvēku loks, kuriem pienākas pabalsti.

Jolanta Hercenbergas

### NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

#### Brauc dzērumā, maldina policiju

Stāsta Valsts policijas Kurzemes reģiona pārvaldes pārstāve Madara Šeršņova.

No 12. līdz 18. novembrim Kuldīgas novadā reģistrēti septiņi ceļu satiksmes negadījumi. Cietušo nav.

Divos gadījumos bijusi sadursme ar meža dzīvniekiem, trijos uzbraukts stāvošam transportlīdzeklī, bet divos notikusi divu automašīnu sadursme. Trīs transportlīdzekļu vadītāji pie stūres sēdušies alkohola reibumā. 13. novembrī ap 11.30 Skrundā, Saldus ielā, sievietē vadījusi automašīnu *Mitsubishi*, būdama reibumā un bez tiesībām, izelpā konstatētas 1,57 promiles. 15. novembrī ap 12.30 kāds Kuldīgā, Liepājas ielā, ar

automašīnu *Ford* braucis 2,26 promiļu reibumā un bez apliecības. 16. novembrī ap 21.50 Skrundas novadā vīrietis automašīnu *Volvo* vadījis 0,49 promiļu reibumā un bez tiesībām. Visos gadījumos sāks kriminālprocess.

Sākti divi administratīvā pārkāpuma procesi par nepatiesu izsaukumu. Kāds vīrietis zvanot pajokojis, ka sieviete draud izlēkt pa logu. Otrajā gadījumā saņemta ziņa, ka kāda sieviete ir reibumā un neaprupē bērnu. Arī šis bijis nepatiesa izsaukums.

Jolanta Hercenbergas

# Balvas pasniedz katram mājās

**Goda novadnieces tituls – zobārstei Dainai Priedei.**

**Gada balva:**

- izglītībā – **Liepu ielas radošajam kvartālam** un vadītājai **Dacei Oberšatei-Veisai**,
- kultūrā – **Dacei Martinovai**,
- tautsaimniecībā – **Mikam Gornijam**,
- veselības aizsardzībā un sociālajā aprūpē – **Mārītei Kņazei**,
- sabiedriskajā darbā – **Laurai Vilciņai**,
- īpašās kategorijās: **Daigai Normontai**, **Guntai Matēvičiai** un Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra pārstāvēm **Daigai Mellerei** un **Zandai Dimantai-Svilpei**.

## Rosina jauniešus būt aktīviem

Par ieguldījumu jauniešu izglītībā, veicinot izzināšanas kāri, apbalvota biedrība **Liepu ielas radošais kvartāls** un vadītāja **Dace Oberšate-Veisa**.



Šī organizācija rīko pasākumus, kuros jaunieši runā par sev svarīgām tēmām un kopā realizē interesantus projektus. D. Oberšates-Veisas mudināti, viņi iesaistās dažādās aktivitātēs, piemēram, foruma izradē **Neesi vienaldzīgs!**, kas izgaismo apcelšanas problēmu. Biedrība rīkojusi arī Jauniešu dienas Alsungā, tā savu novadu popularizējot Latvijas vienaudžu vidū.

## „Ir tik interesanti!”

„Es jau tikai daru savu darbu – to, ko protu. Par to man maksā algu. Cik pelnīti šie ziedi un Gada balva, nezinu. Bet prieku, protams, tas rada,” saka ģimenes ārsta palīdzē **Mārīte Kņaze**.



Viņa Alsungā strādā kopš 1976. gada. Sākumā vairāk ar bērniem, jo medicīnas skolu beiguši kā bērnu māsa. Tagad viņas pacienti ir arī pieaugušie. „Darbs man ir ļoti interesants tāpēc, ka agrāk strādāju ar tiem bērniem, kuri nu jau nāk pie manis kā pieaugušie un ved savus bērnus. Varu vērot, kādi ir mazie, un atcerēties, kādi bija viņu vecāki.

Mans darbs ir arī mājas aprūpe. Žēl, ka man nav tāda talanta, ka varētu rakstīt. Mājas aprūpē nav tā: atnāc, noliec un aizej. Citreiz jāizpilina sistēma, jāsež pie pacietā. Tajā laikā man ir tādi dzīves stāsti uzticēti, ko būtu vērts pierakstīt. Ir tik interesanti tos klausīties! Man šis darbs ļoti patīk – citu sev nevaru iedomāties. Pēc diviem gadiem eju pensijā. Esmu uzrunājusi jauniešus skolā, lai kāds iet un mācās šo profesiju. Es labprāt apmācītu, ierādītu darbu. Bet neviens vēl to nav vēlējies. Gribētos, lai no vietējiem rastos mana darba turpinātājs.”

Latvijas gadadienas priekšvakarā Alsungas novada dome pasniegusi Gada balvu dažādās kategorijās, šogad katru sveicot viņa dzīvesvietā.

## „Darīju no sirds”

Goda novadnieces titula saņēmēja **Daina Priede** saka: apbalvojums nācis kā pārsteigums, jo viņa jau divus gadus ir pensijā, tādēļ domājusi, ka vietējie par viņu kā zobārsti būs aizmirsuši. Izradās – nav gan!



Un gluži nepelnīta jau balva nešķietot, jo darbu viņa darījusi ar dvēseli un pēc vistīrākās sirdsapziņas. Alsungā D. Priede strādājusi 48 gadus. Dzimtā puse ir Smiltene, bet pēc Zobārstniecības fakultātes beigšanas Rīgā viņa nosūtīta uz šejieni nostrādāt divus obligātos gadus. Atnākusi, iedzīvojusies, iestrādājusies, un cilvēku sirsnība un atsaucība vilinājusi palikt šeit pavisam. Daina bijusi arī Alsungas pagasta deputāte. Lai arī viņa ir kaislīga ceļotāja, Latviju viņa uzskatot par jaukāko salīņu pasaulē.

## Suitu vērtību glabātāja

**Dacei Martinovai** balva piešķirta par ieguldījumu suitu kultūrtelpas saglabāšanā un attīstībā.

D. Martinova kopš 2009. gada vada etniskās kultūras centru **Suiti**, kas 2001. gadā dibināts ar mērķi izzināt suitu novadu kā etnisku kopienu un saglabāt kultūrvēsturisko mantojumu. Daces vadībā tas tiek darīts intensīvi. Reizi četros gados biedrība organizē Starptautisko burdona festivālu. Pateicoties D. Martinovas realizētajiem projektiem, ir tapušas vērtīgas grāmatas, izglītojoši un kultūras pasākumi, saglabāts materiālais mantojums un atjaunotas tradīcijas. 2018. gadā atjaunots uzvedums **Suitu kāzas**, kas pēc ilgiem laikiem spējis piepildīt visas sēdvietas Ziedulejas estrādē. Arī kā vidējās paaudzes deju kolektīva vadītāja Dace strādā ar sirdi un dvēseli, piesaistot arvien jaunus dejotājus un motivējot šajā jomā tiekties uz izcilību.



## Saimniecība aug

Gada balvu par sasniegumiem tautsaimniecībā saņēmis zemnieku saimniecības **Jaunkapteiņi** īpašnieks **Miks Gornijs**.

Saimniekot sācis ar četriem tēva dāvinātiem hektāriem aramzemes, bet šodien nodarbojas ar graudkopību, audzē rapsi un apkopj vairāk nekā 400 hektāru. Ir īstenoti divi projekti ar Eiropas līdzfinansējumu, šogad turpinās darbs pie trešā. Tas ir līdz šim lielākais, kurā tiek būvēta kalte. Mika saimniecībā pastāvīgi ir četri strādnieki, bet sezonā vairāk.



## Sarīko tirgu, kas izskan plaši

**Laura Vilciņa** ir **Suitu tirgus** iniciatore. Pateicoties viņas mērķtiecībai, šajā vasarā Alsungā tas ik svētdienu tirgotājus un pircējus pulcēja kuplā skaitā.

L. Vilciņa ir uzņēmēja **Krāsu darbnīcā**, kas darbojas vizuālās reklāmas sfērā, un tirgus ideju viņa apcerēja jau divus gadus, rosināja rīkot vietējo mājražotāju un amatnieku tirdziņu, līdz gada sākumā radās domubiedri, iesaistījās arī citi, un pirmais tirgus bija paredzēts Lieldienās. Diemžēl šo plānu izjauca kovids, bet Laura nepadevās un, ārkārtējai situācijai beidzoties, atkal devās pie viedā ciema grupas, rosinot visiem kopā tirgu tomēr rīkot.

Ar pašvaldības atbalstu un viedā ciema grupas brīvprātīgo darbu **Suitu tirgus** šovasar izskanēja visā Latvijā un jau kļuva par vērtību, kas katru svētdienu piesaistīja simtiem tūristu. Ik svētdienu L. Vilciņa pulcēja brīvprātīgos vietas iekārtošanai, izstrādāja marketinga plānu un to realizēja. Viņas jauno ideju klāsts, kā tirgu uzlabot, bijis neizsīkstošs.



## Palīdz ieviest viedo ciemu



Par ieguldījumu novada attīstībā un palīdzību viedā ciema izveidē balva pasniegta Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centram, īpaši pateicoties **Kuldīgas biroja vadītājai Daigai Mellerei** (pa labi) un **Lauku tīkla sekretariāta projektu vadītājai Zandai Dimantai-Svilpei**.

Viedā ciema ideja Alsungā gaisā virmo un soli pa solim tiek ieviesta trešo gadu. Centrs rīko seminārus un pieredzes braucienus un palīdz iesaistīt speciālistus ciema stratēģijas izstrādē. Alsundznieku paveiktais tiek plaši atspoguļots centra izdevumā **Lauku lapa**, tā novadu popularizējot Latvijas mērogā. D. Mellere pirmos divus gadus šīs idejas virzībā iesaistījusies aktīvi un joprojām palīdz ar idejām. Z. Dimanta-Svilpe vairāk nekā gadu viedā ciema iniciatīvas grupas tikšanās reizēs dalās ar idejām.

## Ar kultūru sirdi

Par ieguldījumu kultūrā un jaunās paaudzes sagatavošanu šajā jomā balva pasniegta bijušajai kultūras nama vadītājai **Guntai Matēvičiai**.

Viņa turpina kultūras dzīvē iesaistīties, bez atļūdzības ir radījusi scenāriju vairākiem pasākumiem, vadījusi gan Miķeļa svētku koncertu baznīcā pagājušajā gadā, gan **Suitu sievu** 65. jubileju šogad. Gunta vada folkloras kopu **Suitiņi**. Brīvlaikos bērniem rīkoti arī neformāli mēģinājumi, kuros tiek ceptas pankūkas un organizēta saliedēšanās.



## Ieklausās klientu vēlmēs

Par ilggadēju un priekšzīmīgu darbu iedzīvotāju labā pašvaldība pateicās **Alsungas pasta nodaļas vadītājai Daigai Normontai**.

Darba stāžs pastā ir 34 gadi. Pēc Rīgas sakaru darbinieku skolas absolvēšanas 1986. gadā viņa sākusi strādāt Kuldīgas pasta nodaļā, bet kopš 1990. gada – Alsungas nodaļā. Pasta pakalpojumi strauji attīstās, un tādēļ D. Normonta vienmēr esot gatava apgūt jaunas zināšanas, lai klientiem ērtāk. Kā atzīst tie alsundznieki, kuri Daigu apbalvošanai izvirzījuši, saskarsmē ar klientiem viņa ir laipna, zinoša, precīza, atbildīga – profesionāla. Ieteikšot vienmēr labāko, ja radusies kāda problēma. D. Normonta izveidojusi stabilu, saliedētu pasta kolektīvu. Sarūpēts daudzveidīgs preču klāsts, kas regulāri tiek papildināts pēc iedzīvotāju lūgumiem un vajadzībām. Pateicoties apzinīgam, uz klientu vēlmēm vērstam darbam, Alsungā ir izdevies pasta pakalpojumus saglabāt.



# Slimnīcā kā otrajās mājās

**RITA KĻAVIŅA** ir Kuldīgas slimnīcas ginekoloģijas nodaļas vecākā māsa. Dzimusi un augusi Gulbenē, tad pārcēlusies uz Ventspili, kur iestājusies medicīnas māsu skolā, bet pēc sadales atnākusi uz Kuldīgu. Intervijā Rita ļauj emocijām un izplūst asarās, stāstot par sirdsdarbu un slimnīcu, kas viņai esot gluži kā otras mājas.

## PROFESIONĀLAIS CEĻŠ

„Sākumā gribēju kļūt par vecmāti, bet māte pateica: „Nekāda Rīga!” Ventspilī ir māsu skola, un man esot jāiet tur, kaut arī pirmā doma bija mācīties par vecmāti Rīgā.

Kuldīgā nonācu ginekoloģijas nodaļā. Sanāca tieši tā: kā gribēju tikt pie grūtniecēm, tā tur arī nonācu. Pirmos astoņus gadus nostrādāju vecajā slimnīcā. Paliku stāvoklī, apprecējos, un, kad atgriezies no dekrēta, ginekoloģijas nodaļa bija likvidēta, tāpēc pārgāju uz ķirurģiju. Tur nostrādāju 18 gadus gan vecajā, gan tagadējā slimnīcā līdz brīdim, kad atkal atvērās ginekoloģijas nodaļa. Daktare Veldruma piedāvāja pārnākt uz ginekoloģiju, un es nedomājot piekritu, jo šis ir mans sirdsdarbs un te ir manas mājas.

Tagad te jau kādi 12 gadi. Bet pēc 41 gada slimnīcā uz darbu vairs nenāku kā uz darbu – to es jau sen sapratu. Nāku kā uz mājām. Neesmu strādājusi citu arodu un nevaru pat iedomāties sevi darām ko citu. Nekad nav bijusi sajūta, ka uz darbu negribas. Protams, ir nogurums, īpaši pēc nakts dežūrām grūti, bet, tā kā šī man ir liela ģimene, nāku ar prieku. Jūtos kā zivs ūdenī: te viss ir mans un nekad neapnīk. Ja es esmu slimnīcā, mani neinteresē nekas, kas notiek ārpusē.”

## BĒRNIEM PIETRŪKA

„Darbs tomēr ļoti atrauj no mājām. Tā kā māsām vienmēr bijušas mazas algas, dažreiz vajadzēja strādāt divos trīs darbos. Es 13 gadus nostrādāju sporta skolā par medmāsu – sanāca dalīties starp sacensībām un slimnīcu.

Tagad vairākus gadus sporta skolu esmu atmetusi, jo vairs nevarēju pavilkt. Cieta mani bērni – dēls un meita, jo es kā mamma mājās biju ļoti maz: ieskrēju, uztaisīju paēst un atkal skrēju prom. Nu jau viņi izauguši – abiem sava ģimene, un, tā kā vīrs ir tālbraucējs, es nevienu neko neesmu parādā – varu nodoties darbam ar pilnu krūti. Dežūras man ir kādas septiņas astoņas mēnesī. Tad strādājam diennakti: no rīta 8.00 nākam un nākamās dienas 8.00 darbu beidzam. Nav viegli, bet tāda ir dzīve. Vismaz labi, ka ir darbs.”

## KOLEKTĪVS KĀ ĢIMENE

„Ginekoloģijas nodaļā ir mazs kolektīvs – seši septiņi cilvēki. Dežūrā praktiski esmu viena ar dakteri. Ķirurģijā kolektīvs bija lielāks, bet man noveicies, ka abās vietās apkārt bijuši ļoti labi kolēģi. Cenšamies vienreiz gadā kopā aizbraukt ekskursijā, jo tas mūs saliedē. Paķeram dažreiz līdzī meitenes no citām nodaļām. Ļoti skaists bija brauciens uz Aglonu un rododendru parku. Tagad ierobežojumu dēļ viss pajucis. Svētkos nekādi cienasti netiek nesti, jo satiekamies tikai tā – garām skrienot.”

## JOPROJĀM DARBĀ MĀCĀS

„Šķiet, ka vislabāk darbā man patīk komunikācija ar cilvēkiem un tas, ka nekad nav rutīnas. Visu laiku jādara kaut kas cits – situācijas un diagnozes nāk dažādas, tāpēc arī darbi ir dažādi. Vēl pat tagad, manos gados, visu laiku sa-



„Kopā slimnīcā esmu pavadījusi 41 gadu un uzskatu sevi jau par inventāru,” saka Rita Kļaviņa, Kuldīgas slimnīcas ginekoloģijas nodaļas vecākā māsa.

nāk mācīties. Ir jaunas situācijas, slimības, un tad nu jāpielāgojas. Medicīna iet uz priekšu, nāk jauni preparāti, un jāmacās, kā ar tiem apieties.

**„Ja esmu slimnīcā, mani neinteresē nekas, kas notiek ārpusē.”**

pārējām sievietēm – kā jaunām, tā vecāka gadagājuma.”

## PACIENTES PAR SEVI AIZMIRST

„Tagad, rudens otrā pusē, darba daudz. Visi kartupeļus novākuši, un nu var sākties jautrība! Bieži nodaļā pat vietas vairs nav, kur pacientes uzņemt, jo viss pilns – kopā 12 gultas. Mums ir tā nodaļa, kur guļ īsu brīdi: dienu vai divas, augstākais trīs, nerunājot par grūtniecēm – viņas, protams, ilgāk atkarībā no nepieciešamības. Tāpēc mums ir liela pacientu rotācija. Ir saskarsme ar dažāda vecuma sievietēm: tagad jau grūtnieces ir ļoti jaunas, bet klimaktēriskā asiņošana bijusi pat 80 gadus vecām sievietēm. Nāk arī jaunas meitenes ar mēnešreižu problēmām, kad ir liela asiņošana un neizturamas sāpes, jo hormoni nav vēl noregulējušies. Tad viņas iestājas nodaļā, lai nenoasiņotu. Pēdējā laikā nāk diezgan daudz vecāku sieviešu – 70 gadu un vairāk, kad parādās izdalījumi, bet nepievērš tam uzmanību – domā, ka gan jau pāries, vai kautrējas ģimenes locekļiem teikt, ka ir tāda problēma. Tad brīžiem atklājas jau ielaista onkoloģija. Sievietes

nepiedomā, bet, ja tādos gados uzrodas problēmas, steigšus būtu jādodas pie ārsta!

Jaunā paaudze savukārt internetā salasās visu ko, kas lielākoties ir muļķības, un drīzāk vajadzētu palasīt cita veida literatūru. Taču kopumā sievietes par veselību un sevis kopšanu ir zinošas.”

## EMOCIJAS JĀNOLIEK MALĀ

„Vienīgās grūtības, ar ko man nākas saskarties, ir situācijas, kad vajag nocelt vai pacelt smagumus. Muguras mums visām jau sabeigtas, bet tagad nāk jaunas gultas, ko var pacelt augstāk, ja nepieciešams. Kādreiz slimniekam katru dūrienu dūrām ar adatu, bet tagad ieliek katetru un strādāt ir viegli. Un nav vairs jādursta tas nabaga slimnieks. Mūsu darbā jāmāk emocijas nolikt malā gan brīdī, kad taisa legālo abortu, gan tad, kad saskaramies ar onkoloģijas kaitēm. Tas vienkārši ir darbs, kas jāpadara.

Pie mums uz slimnīcu brauc arī no Rīgas, Jūrmalas, Ventspils, Tukuma un pat Daugavpils. Mums ir ļoti daudz labu ārstu: gan vietējie, gan no Rīgas. Brīdī, kad gribēja likvidēt dzemdību nodaļu, bija satraukums, ka paliksim bez darba. Tas nozīmētu, ka arī ginekoloģijas nodaļa būtu jāver ciet, bet labi, ka tas nenotika. Es pat iedomāties nevaru, kur es ietu un ko darītu. Šis ir mūsu mājas, un gribas, lai tās saglabājas.”

**„Uz darbu vairs nenāku kā uz darbu – to es jau sen sapratu. Nāku kā uz mājām.”**

## PANDĒMIJAS LAIKĀ STRĀDĀT GRŪTI

„Pagaidām ierobežojumi valstī manu darbu ļoti neietekmē, jo stingri skatāties, lai, nākot uz operāciju, būtu nodotas kovida analīzes, respektīvi, iestājos slimnīcā, tām jau jābūt. Nesen sēdē runāja, ka vērs vaļā jaunu posteni slimniekiem bez kovida analīzēm, kurā paņems šo testu, un tikai tad, kad būs rezultāti, varēs nākt iekšā nodaļā. Tas tāpēc, lai pasargātu pārējos. Tomēr strādāt maskā visu dienu ir ļoti grūti, ar pārējiem ierobežojumiem arī grūti. Ievērojam, protams, standarta prasības un rokas mazgājam biežāk nekā parasti.”

## NEIET PIE ĀRSTA – NOZIEGUMS PRET SEVI

„Vienreiz gadā obligāti katrai sievietei jāiet pie ginekologa. Es zinu, ka ir rindas, bet jāpierakstās jau laikus. Tāpat mamogrāfija un citas pārbaudes atkarībā no vecuma vajadzīgas – no tā nevajag mukt. Ir sievietes, kuras pasaka, ka pie ginekologa nav bijušas 10–15 gadus! Es uzskatu, ka tas ir noziegums pašai pret sevi. Vēl iesaku sievietēm padomāt par uzturu – ēst veselīgi, beigt dzert tos krāsainos dzērienus, neēst bulciņas, vairāk lietot dārzeņus. Smēķēšana arī ļoti ietekmē veselību, īpaši jaunām meitenēm. Kājas, mugura un galva būtu jāsaģē. Jāskatās, lai potītes ir siltumā un mugura nav plika. Aukstā laikā būtu jāvelk apakšā mazie krekliņi, bet to meitenes sen jau diemžēl aizmirsušas.

Kad ārā vairs nav silti, bieži uz ielas redzu pusplikas meitenes un zinu, ka tās ir nākamās kandidātes pie mums. Viss sakrājas un parādās vēlāk – vecumā. Jaunībā jau liekas, ka tas it nemaz nav svarīgi. Bet ir! Tas ir ļoti, ļoti svarīgi!”

## KŪKAS UN ZIEDI

„Ārpus darba ļoti labprāt cepu kūkas. Man konditoreja patīk, bet nav jau daudz laika. Ja kāds savējais palūdz, tad uzcepu – cenšos neatteikt. Kūkas un ziedi ir mans hobijs. Dārza darbi jau cauri, tāpēc palutinu savējos ar ko gardu, īpaši, kad atbrauc ciemos mazdēliņš.”

**Katrīnas Blauas teksts un foto**

**„Kad ārā vairs nav silti, bieži uz ielas redzu pusplikas meitenes un zinu, ka tās ir nākamās kandidātes pie mums. Viss sakrājas un parādās vēlāk.”**

„Daba ir īpaši iekārtojusi laiku mieram – tam, lai apstātos un būtu mājās.”

Elisas Rudzītes teksts un foto

# Rudens grūtsirdību var pievarēt

Dienas kļūst arvien īsākas, gaiss – vēsāks, bet šis rudens atnācis ne tikai ar pārmaiņām dabā vien – situācija pasaulē nav vienkārša, jo mūsu ikdienu turpina ietekmēt pandēmija. Tas atstāj sekas uz fizisko un garīgo veselību, tāpēc, lai ar stresu un grūtsirdību cīnītos, jāmeklē izeja.

## Bez gaismas nīkuļojam

☀ Visbiežāk tumšajā periodā kļūstam kūtrāki. Vairāk laika pavadām mājās un esam mierīgāki. Psihologe Guna Čače to skaidro ar dabisko ciklu: „Tāpat kā dabā, arī cilvēku dzīvē notiek pārmaiņas. Arī mums nepieciešams laiks, kurā esam klusāki, domīgāki, vairāk ieskatāmies sevī.” Šis gads daudziem bijis izaicinošs, un tieši rudenī ar Covid-19 otro uzplaukšņu cilvēki izjūt papildu nomāktību un satraukumu. Strādāšana attālināti un dažādi sociālie ierobežojumi liek ieradumus mainīt, un tas var radīt paaugstinātu stresu. To papildina neziņa un satraukums par nākotni.

Lai stresu mazinātu un pašsajūtu uzlabotu, ir vērts padomāt par nodarbēm, kas var palīdzēt. „Patiesībā redzējums atkarīgs tikai no skatpunkta. Nav universālu ieteikumu, tāpēc, pievērsoties sev, iekšējai pasaulei – ieklausoties, ieskatoties tajā, risinājumu var atrast katrs. Jāmeklē, kas atnesīs prieku un mieru,” skaidro psihologe. Viņasprāt, šis ir labs laiks sakārtot sevi iekšēji, nodoties pārdomām: „Mums jābūt piešķirt dienām vērtību – arī tām, kas šķiet vienkāršas un apnicīgas. Mēs gribam tumšo rudeni, kovida laiku un izolēšanos pārdzīvot. Tas nozīmē – šo laiku pēc iespējas labāk likt lietā, lai padomātu, kā esam šeit nonākuši un kā vēlētos turpināt, lai nepieļautu, ka viss, kas šobrīd notiek, ir veltīgi. Svarīgākais – nedzīvot gaidās, ka tas pāries, bet dzīvot šajā brīdī.”

Zinātnieki atklājuši, ka, gadalaikiem mainoties, garastāvoklis patiesi tiek ietekmēts. Daļa no izjūt vairāk, daļa mazāk. Tos, kuri šīs izmaiņas ietekmē būtiski, visbiežāk piemeklē afektīvie gadalaiku traucējumi\*. Tiem raksturīgas skumjas un bezcerība noteiktos gadalaikos. Tuvojoties vasarai, visbiežāk piemeklē bezmiegs, apetītes trūkums un svara zudums, savukārt, tuvojoties ziemai, notiek pretējais – iespējama pārēšanās, svara pieaugums, pastiprināts nogurums. Īpaši rudenī cilvēks var būt viegli aizkaitināms, nomākts, justies bezvērtīgs, viņam grūti koncentrēties un gūt pozitīvas emocijas. Tiek uzskatīts: tas, ka saules gaisma samazinās, minētos traucējumus veicina. Cēloņi saistīti ar miega hormona melatonīna un arī neurotransmitera\*\* serotonīna\*\*\* izmaiņām gadalaiku maiņas dēļ.

## Laiks jāpavada kustībā



☀ Lai justos harmonijā, jābūt fiziski aktīvam neatkarīgi no gadalaika. Īpaši sports palīdzēs tiem, kuri jūt nomāktību. Sporta skolotāja Ieva Leite mudina sākt kaut ar mazumiņu: „Ja iespējams, vislabāk no rīta uz darbu doties ar kājām – tad ķermenis būs atmodies un gatavs sākt dienu. Mūsdienās ir daudz iespēju internetā atrast vingrinājumus, kas palīdz izkustēties mājās. Ir cilvēki, kam patīk skriet, bet es iesaku vienmērīgā tempā doties garākās pastaigās.” Daudzus no sportošanas attur tumšais laiks. Smadzenes tumšas iestāšanās saista ar gatavošanos naktsmieram. Tāpēc vakarā ieteicami mierīgāki vingrinājumi, joga, pilates vai vienkārša stiepšanās, savukārt rītu der sākt ar aktīvām nodarbēm, kas ļaus pamosties.

Izkustēšanās ļauj ķermenim saražot laimes hormonu – endorfīnu, kas rada pacīlātu garastāvokli un emocionālo līdzsvaru: „Sports noteikti uzlabo omu un neļauj ieslīgt depresīvā noskaņojumā. Vīrusu laikā ir īpaši svarīgi stiprināt imunitāti, tāpēc fiziskas nodarbes ir ļoti nepieciešamas,” saka I. Leite.



## Gaisotnei ir nozīme

☀ Tā kā galvenokārt gaismas trūkums rada izmaiņas ķermenī, jārod iespēja tumsu kļiedēt. Ne velti rudens un ziemas tradīcijas saistās ar sveču dedzināšanu. Arī G. Čače rosina radīt mājīgumu, kas ļaus atslābināties un sajūst ko pozitīvu. Palīdzēs arī dažādas nodarbes: „Var lasīt, spēlēt spēles ģimenes lokā, pastaigāties, pagatavot gardu maltīti.”

Arī *Dabas kūku* cepēja Santa Misiņa uzsver atmosfēras nozīmi: „Šim laikam ir ļoti daudz pozitīvā. Daba ir īpaši iekārtojusi laiku mieram, tam, lai apstātos un būtu mājās. Šogad jo īpaši. Lai šo laiku izbaudītu, cenšos radīt mājīgumu un iesaku to arī citiem. Tas patiešām uzmundrina un mājās būšanu padara ļoti patīkamu. Labo atmosfēru rada ar svecēm, paštaisītiem dekoriem, lampiņām, vilnas zeķēm un pledu, veselīgiem karstajiem dzērieniem. Tā ir saturīga būšana kopā ar mājīniķiem: galda spēles, filmas, sarunas, arī garas vakara pastaigas pa izgaismoto Kuldīgu.”

## Kā šajā laikā rast prieku:

- ☀ nekoncentrēties uz negatīvo;
- ☀ kustēties vai sportot katru dienu;
- ☀ iedegt sveces;
- ☀ radīt telpā mājīgumu;
- ☀ pagatavot gardu maltīti, eksperimentēt un procesu izbaudīt;
- ☀ pavadīt laiku ar ģimeni, spēlējot spēles, skatoties filmas utt.;
- ☀ atrast radošas, mākslinieciskas nodarbes.

„Svarīgi ir nedzīvot gaidās, ka tas pāries, bet dzīvot šajā brīdī.”

## Mākslas terapija

☀ Kuldīgas mākslas studijas M22 vadītāja Ieva Vītola-Lindkvista uzsver mākslas terapijas nozīmi: „Jau no Karla Gustava Junga laikiem ir pētījumi un grāmatas par to. Arī no pieredzes saku, ka tā patiesi palīdz. Zīmējot, krāsojot, gleznojot, taisot kolāžas, iestājas tāds kā meditāts un dziedniecisks stāvoklis. Cilvēks ieiet sevī, atbrīvo galvu no domām. Pēc tam ir viegla sajūta. Ir pat fizioloģiski pētījumi, ka uzlabojusies sirdsdarbība, asinsspiediens. Savā darbā redzu, kā cilvēks var nogleznot nost to, kas uz sirds vai kas nodarbina prātu. Bieži vien viņš glezno to, kas intuitīvi tajā brīdī vajadzīgs.”

Drekselas universitātes pētījumā ASV cilvēkiem no 18 līdz 59 gadiem bija iespēja gleznot, veidot plastilīna figūriņas un papīra kolāžas. 45 minūšu nodarbībā 75 procentiem dalībnieku stresa hormona kortizola līmenis

bija krities. Interesanti, ka pozitīvais efekts radās neatkarīgi no tā, vai cilvēkam šajā jomā bija vai nebija pieredze. Bieži vien mākslas terapija tiek izmantota kopā ar psihoterapijas sesijām, taču to var darīt arī atsevišķi. Tāpat vairākos pētījumos pierādīts, ka gleznošana, krāsošana, skicēšana un cita vizuālā māksla palīdz gūt dažādas atklāsmes, izprast izjūtas, kas glabātas zem apziņā, varbūt grūti izsakāmas vārdos. Tāpat tā ceļ pašapziņu, palīdz atbrīvoties no stresa un trauksmes, cīnīties ar emocionālām traumām. Svarīgi atrast laiku – vismaz 30 minūtes. „Nav vienas receptes visiem,” saka Ieva. „Var nolikt priekšā vāzi ar rudens ziediem un zīmēt kaut ar zīmuli, ja



nekā cita nav. Var krāsot mandalu grāmatas. Fantastiska lieta ir kolāžu taisīšana. Jājautā sev: kas man vajadzīgs, kas sagādā prieku. Un process notiks pats no sevis.” Ar to var nodarboties gan vienatnē, gan kopā ar ģimeni un bērniem: „Vienatnē tā būs ieiešana savā pasaulē, ieklausīšanās, savukārt kompānijā – kopības radīšana. Var pamēģināt abus un pārbaudīt, kas patīk labāk.” Māksla ir lieliska nodarbe abiem dzimumiem, taču I. Vītola-Lindkvista novērojusi, ka sievietes tā interesē vairāk: „Vīrieši ir orientēti uz rezultātu, savukārt process mākslā dažkārt ir neprognozējams un pat nevadāms. Sievietes to izbauda, vīrieši labprātāk izvēlas rokdarbus, piemēram, taisa lietas no koka.”

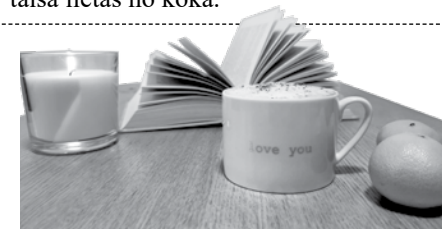
## Veselīgas maltītes mājās

☀ Tagad, kad daudzas kafējnīcas slēgtas vai darbalāiks tām ierobežots, cilvēki daudz biežāk ēdienu gatavo mājās. Tas esot labs veids, kā sekot līdzi uzturam, turklāt process raisa labas emocijas.

Stenfordas psihologe doktore Kellija Makgonigala skaidro, kā tas ietekmē garastāvokli: „Lielākā daļa domā, ka ēšana ārpus mājās un iecienītā maltīte ir īpaša atlīdzība. Taču pētījumos atklāts, ka sievietes, kas veselīgas maltītes pagatavojušas mājās, bija ievērojami laimīgākas un mazāk stresainas.” Tas ir labs veids, kā atslēgties no garas darbdiēnas, fonā uzlikt relaksējošu mūziku un ēst gatavošanu uzskatīt par sava veida meditāciju.

S. Misiņa domā līdzīgi: „Ēdienu var gatavot vienatnē vai ar ģimeni, arī pašiem mazākajiem. Tā apmierina ne tikai garšas kārpiņas, bet arī ožu, redzi, iespējams, pat tausti un dzirdi. Virtuve ir viena no mājīgākajām vietām. Var pagatavot rudens gardumus: kanēļmaizītes, plātismaizi, banānmaizi, kardamona cepumus, braunijus, pankūkas, žāvēto augļu un riekstu bumbiņas un daudz ko citu. Žurnāli, grāmatas un internets ir pārpildīts ar receptēm visām gaumēm.”

Svarīgi neaizrauties ar treknēm un saldiem ēdieniem, jo tie nenāks par labu ne veselībai, ne izskatam: „Lai no savām rudens un ziemas alām varam izkāpt stipri un veseli, ierastās izejvielas var aizstāt ar



veselīgākām. Var likt mazāk cukura, nekā receptē norādīts, kviešu miltus aizstāt ar pilngraudu auzu, pilngraudu speltas kviešu vai mandeļu miltiem vai pat rīsu, griķu, ķirbju sēklu un amaranta miltiem. Pievienot vairāk augļu, ogu, dārzeņu, garšvielu. Ja gardumu par daudz, labāk padalīties ar citiem. Eksperimentējot, izbaudot sikumus, piepildot māju ar smaržām un garšām, tumšais laiks paies nemanot, un, iespējams, nākamo jau pat gaidīsim.”

\* Angļu val. *seasonal affective disorder* jeb SAD; šis saīsinājums arī veido vārdu, kas apzīmē bēdas, skumjas

\*\* Neurotransmiteri – biomolekulas, kas nosūta informāciju no viena neirona uz citu

\*\*\* Serotonīns – hormons, kas regulē gremošanu, trauksmes un stresa līmeni, ķermeņa temperatūru, miegu, apetīti, garastāvokli un seksuālo vēlmi

# „Mēs varam būt krietni efektīvāki”

„Galvenais valstī šobrīd ir kovida pandēmija, kas kā uzliesmojums jeb otrais vilnis veļas pāri pasaulei. Īpaši tas skar Eiropu, arī Ziemeļameriku,” tā reģionālo mediju preses konferencē zūmā uzrunu sāka Ministru prezidents KRIŠJĀNIS KARIŅŠ.

## LAI VĪRUSAM GRŪTĀK PĀRLĒKT

Ārkārtējās situācijas iemesls elementārs: ierobežojumi, ieteikumi, drošības pasākumi, kuri ieviesti pakāpeniski, nav devuši vēlamo rezultātu. Paredzētas arī subsidiāras apgrozāmajiem līdzekļiem. Tā ir plaša atbalsta programma.

Sekoju līdzī visiem ekonomiskajiem rādītājiem. Līdz šai dienai ekonomika kopumā uzrādījusi spēcīgu izaugsmes tendenci. Tirdzniecība ir pieaugusi, turpināsies arī pārtikas un tekstilizstrādājumu ražošana.

Galvenais ir pārtraukt vīrusa ķēdi, ievērot distanci. Palīdz arī roku mazgāšana, masku valkāšana. Esmu lasījis, ka maskas pasargā ne tikai citus, bet arī pašu valkātāju. Patriotiskais uzdevums – nepulcēties.”

### VALSTS BUDŽETS PROCESĀ

„Valsts budžets nākamajam gadam ir otrajā lašijumā Saeimā. Paredzam no 1. janvāra sociālo nodokli samazināt par vienu procentu. Tas ir stimulējošs ierosinājums, lai palīdzētu uzņēmējdarbībai samazināt lielo darbspēka nodokļu slogu. Neapliekamo minimālo sliekšni paplašinām no 1200 uz 1800 eiro, lai iekļautu aizvien vairāk strādājošo. Minimālā alga no 1. janvāra būs no 430 uz 500 eiro.

Neskatoties uz visām neskaidribām, budžeta ieguldījumus paplašināsim par vairāk nekā 300 miljoniem eiro. Tas ir krietni vairāk, nekā darīts pēdējos gados. Mediķu algu palielinājums – 183 miljoni, pedagogu algu palielinājums – vairāk nekā 40 miljoni. Labklājības jomā ir garantētais minimālais ienākums, ir minimālās pensijas, vēl citas piemaksas – vairāk nekā 90 miljoni. Paplašināsim valdības izdevumus ar domu stimulēt ekonomiku, konkurētām nozarēm palīdzēt ar algas pieaugumu.

No 1. jūlija paredzēts ieviest minimālo sociālo nodokli. Valdība neplāno likt cilvēkiem maksāt nodokli no tās naudas, ko viņi nav nopelnījuši. Ja cilvēks pelna zem minimālās algas kā pašnodarbinātais vai citā nestandarta režīmā, būtu jāmaksā proporcionālais nodoklis. 170 eiro netiks prasīti no tiem, kas nepelna 500 mēnesī! Un to, vai cilvēks nopelna vai nenopelna tik daudz, noteiks Valsts ieņēmumu dienests. Krīze parādīja, ka daudzie nodokļu režīmi, kas gadu gaitā attīstījušies, dažādu iemeslu dēļ ļāvuši cilvēkiem maksāt nodokļus, bet nebūt sociāli apdrošinātiem. Turpmāk, piemēram, 80% no autoratlīdzības, mikrouzņēmuma nodokļa aizies sociālajā nodoklī strādājošajai pensijai nākotnē.”

### TREJĀDS ATBALSTS

„Līdz ar ierobežojumiem, kas skar vairākas industrijas, ir trejāda atbalsta pakotne: dīkstāves pabalsti, uzņēmumiem subsidētas darbvietas un subsidiēti apgrozāmie līdzekļi. Esam mācījušies no pavasara pieredzes, un dīkstāves pabalsti

labāk parādītu, kurus ierobežojošie lēmumi skar, kuri šajā periodā savu darbu turpinājuši. Ekspertējošajiem uzņēmumiem kopumā klājas labi, bet vīruss apdraud arī tos, jo darbinieki var saslimt vai nonākt karantīnā un ražošana tāpat var tikt traucēta.”

## JAUTĀJUMI UN ATBILDES

**D Skolas cenšas saglabāt mācības klātienē 1.–6. klašu audzēkņiem, to dara arī bērnudārzi. Vai nebūtu jāpanāk ātrāka un plašāka kovida testu pieejamība, lai bērns, vecākus, skolotājus pasargātu?**

„Par to runājam katrā reizē, tiekoties ar veselības ministri, arī ekspertiem. Esam panākuši, ka testēšanas kapacitāte pēdējās nedēļās palielināta no pieciem līdz astoņiem tūkstošiem dienā. Lielā mērā tas ir sadarbībā ar privātajām laboratorijām. Ir divi izaicinājumi. Viens ir laboratorijas kapacitāte – apstrādāt jebkurus paraugus, kuri ienāk. Otrs ir pašu analīžu noņemšanas kapacitāte – cik punktus var efektīvi paraugus paņemt, lai sūtītu uz laboratorijām. Ir vēl viens izaicinājums no SPKC – cik ātri informē par rezultātu. Sistēma uzrāda, ka dienas vai pusotras dienas laikā ir iespēja pie testa tikt ar nosacījumu, ka cilvēks ir arī spējīgs un gatavs doties varbūt ne uz dzīvesvietai tuvāko punktu.

**D Bauskā pirms desmit gadiem slimnīcu faktiski slēdza. Bija tur arī infekcijas nodaļa. Cik var manīt, valdība turpina šo ceļu, slimnīcu skaitu samazinot. Tagad sakām, ka mums nav ne ārstu, ne vietu, kur likt cilvēkus šādā infekcijas situācijā. Vai ir plāns veselības attīstību pārskatīt, vai arī turpināsiet pašreizējo procesu?**

„Jās atbilde ir – tas nav par slimnīcu skaita samazināšanu, bet gan pārprofilēšanu. Ar mērķi, lai pakalpojums koncentrētu. Man parādīti vairāki gadījumi. Ķirurģs skaitās pamatdarbā vienā Rīgas vai reģionālajā slimnīcā, bet piepelnās vēl vienā, divās vai pat trijās citās. Tas nozīmē, ka cilvēks pavadā laiku ceļā un tajā laikā nestrādā. Un tur, kur brauc, ne vienmēr ir apstākļi pilnvērtīgam pakalpojumam. Jāuzlabo mobilitāte – pacienti jānogādā tur, kur var palīdzēt vislabāk. Nevar atļauties uzturēt pilnīgi visur vienlīdz augstus pakalpojumu standartus.”

**D Kā vērtējat stabilitāti valdībā?**

„Tas vienmēr ir tikams jautājums – saku to ironiski. Stabilitāte, kādu panācām, valdību veidojot, plus mīnus ir tāda līdz šai dienai. Vienmēr kāds kaut ko izsaka, ir domstarpības... Taču es vienmēr kolēģiem stāstu, ka nav svarīgi, kādas domas mums ir, telpā ieejot, svarīgi, cik mēs esam vienoti, no tās nāms, tie var arī neparādīties. Ja notestē, piemēram, skolotāju pietiekdien, nav garantiju, ka pirmdien cilvēks noteikti būs vesels. Diemžēl. Svarīgi, ka skolotāji valkā sejas maskas ārpus telpām. Domāju, ka to vajadzētu darīt arī stundās. Galvenais – samazināt kontaktēšanos. Pavasarī, kad skolas slēdzām, redzējām lielu nevienlīdzību bērnu izglītības kvalitātē. Tieši tāpēc mazo klašu skolēniem mācības tiek turpinātas klātienē.”

**D Cik korekti ir biznesa atbalsta instrumentiem kā atskaites periodu izvēlēties šīgada augustu, septembri, oktobri, nevis attiecīgos pagājušā gada mēnešus? Lieliem uzņēmumiem un eksportētājiem iet labi, bet maziem un vidējiem šajos mēnešos noslodze ir 70 vai pat 50%, salīdzinot ar pirmskrīzes laiku.**

„Mērķis ir redzēt, kuriem novembrī būs ievērojams kritums salīdzinājumā ar iepriekšējiem trim mēnešiem. Tas



Foto no preses konferences platformā Zoom.

**ir efektīva, jau samazināta, vai tomēr darāmā vēl daudz?**

„Tas ir kā kopt dārzu. Līdzīgi ir valsts pārvaldē. Tas ir process, kas prasa nemīgu uzraudzību. No Valsts kancelejas ir stingri nosacījumi, piemēram, ministrijām ir prasība turpināt darbinieku skaitu samazināt, bet, tiklīdz tām ir jauns uzdevums, tūdaļ ministrijas prasa jaunus darbiniekus klāt. Tas ir kā galds, ko nekad nepārkrāmējam, bet kraujam tikai virsū, prasām vēl naudu. Majās tomēr cenšamies izveidot, izmest to, ko vairs nevajadzēs. Valsts pārvaldei tendence ir augt un lieko neatmest.

**D Cik reāls ir plāns Ķīpsalas hallē izveidot kovida stacionāru?**

„Latvijā netrūkst telpu, kur izvietot gultas. Iespējams, tā grūtība pat nebūtu atrast gultas. Grūtība būtu ar aparatūru, tehniku. Un Latvijā nav neierobežots kvalificēts personāls – trūkst speciālistu. Veselības aprūpe tagad uzrunā pensioņos medikus, vairāk iesaista studentus. Bet tas ir mācību process – tā diemžēl nav īsti funkcionējoša opcija. Veselības aprūpes sistēma darbu pārkarā. Valsfī ir 200 infekcijas gultu, kas der arī kovida pacientiem. To skaits palielināts uz 450. Vēl esot iespēja palielināt, bet tas ir uz citu pakalpojumu rēķina.

**D Pirms kāda laika daudz tika runāts par reformām valsts pārvaldē, lai tā strādātu efektīvi un būtu vērstā uz iedzīvotājiem.**

„Mērķis ir redzēt, kuriem novembrī būs ievērojams kritums salīdzinājumā ar iepriekšējiem trim mēnešiem. Tas

slimstību. Cerams, ka nenāks liels gripas uzliesmojums. Pārējās slimības neiet atvaļinājumā tikai tāpēc, ka mums tā gribas.”

**„Ja, piemēram, skolotāju notestē piektdien, nav garantiju, ka pirmdien cilvēks noteikti būs vesels. Diemžēl.”**

**D Pats esat uzsvēris, ka dažus kovida ierobežojumus vajadzēja jau agrāk. Vai tagad esat pārliecināts, ka viss darīts pietiekami ātri? Pēc kādiem kritērijiem ierobežojumi varētu pieaugt?**

„Esam atpakaļ tur, kur bijām. Valdība ir tandēmā ar veselības speciālistiem. Visi saprot, ka vienīgais veids, kā pandēmiju apturēt, ir lauzt kontaktkēdi – netiekies. Šobrīd ir ierobežoti apstākļi, kad varam nosacīti pulcēties. Publiskas pasākumi atcelti, privāti divu māsājniecību (līdz desmit cilvēkiem) ietvaros varam satīkties. Mūsu speciālisti seko līdzī dažādu valstu praksēm. Šis ir viens no Vācijas ieteikumiem. Ja redzēsim, ka ar šo neko nepadaram, nav vairs daudz, ko ierobežot. Bet ir apņēmība, ka tomēr vajadzētu darboties. Vajadzētais laiks, lai to redzētu. 11. novembrī bija liels skaits saslimušo, tas nozīmē, ka oktob-

ra beigās vai novembra sākumā cilvēkiem bijusi liela aktivitāte. Vīrusa inkubācijai ir garš posms. Nav tā: vakar kādu satiku, saslimu un šodien esmu slim. Varbūt vakar tiku inficēts. Var paiet divas nedēļas, kamēr vīruss pietiekami savairojas, es kļūstu slimis vai kļūstu par pārnēsātāju. Īrija ir viena no valstīm, kurai rūpīgi esmu sekojis līdz, un tur saslimstība nokritusi zem Latvijas saslimstības, ierobežojumi ir līdzīgi kā pie mums.”

**D Izlemšana par atbalstu uzņēmējdarbībai un strādājošajiem ir samērā haotiska, ņemot vērā pavasara pieredzi. Vai ir vai tiek izstrādāts plāns, kā rīkoties, ja situācija vēl pasliktinās?**

„Ja tā jums licies, tad licies haotisks. No iekšējās darbības viedokļa nav haotisks – paņēmām visas programmas un pieredzi, ko guvām pavasarī, salikām kopā. Pavasarī tikai pašās beigās nonācām līdz subsidētām darbvietām, bet tagad ar tām sākam. Dīkstāves pabalsti bija labi domāti, bet nodokļu dažādība atstāja cilvēkus pilnīgi nepasargātus. Šoreiz esam iedarbinājuši tādas dīkstāves pabalstus, kas nav atkarīgi no nodarbinātības vai nodokļu režīma. Pirmdienā sākas ar ierobežojumiem, bet otrdien jau tika apstiprināts atbalsta mehānisms. Parasti paiet pusgads, lai šādu programmu izstrādātu. Līdzīgi kā pavasarī uz šīs bāzes kaut ko piekorigēsim. Mainās apstākļi – mums jāmainās līdzīgi. Varbūt atklājas arī tas, kas nedod efektīvāti. Nav iespējams izveidot krīzei universālu pabalstu veidus. Atvainojos par to, ja valdības darbs ir licies haotisks.”

„Nav svarīgi, kādas domas mums ir, telpā ieejot. Svarīgi, cik mēs esam vienoti, no tās izejot.”

**D Profesionālā māksla ir starptautiskā jomā, kas vīrusa izplatību sekmē vismazāk, bet starptautiskajās darbvietās apturēta pilnībā. Vai valdībai ir ilgtermiņa plāns teātru, mūzikas, kino saglabāšanai?**

Tas ir plašs jautājums. Mēs kultūras budžētā, salīdzinot ar Eiropu, ieguldām ievērojami lielāku procentu no visa budžeta nekā citas valstis. Vai pietiek? Tā ir plaša diskusija. Vislabāk zinās šajā jomā strādājošie, Kultūras ministrija. Kā varētu labāk sadalīt naudu? Tā ir mūžīga diskusija. Ja skatāmies uz optimizāciju, piemēram, skolu tīkls, slimnīcu tīkls – šī valdība nav tādos uzskatos, ka kultūra būtu tāda ziņa optimizējama. Lielā mērā tā saistās ar mūsu valsts identitāti. Mums jāuztur visa infrastruktūra tāpat kā Vācijā, bet tur ir 80 miljoni iedzīvotāju, bet mēs esam nepilni divi. Tā ir brīvības un neatkarības cena – nav lēti būt neatkarīgiem. Tomēr būt neatkarīgiem ir vērtīgi. Domāju, ka šī politika jāturpina.”

**D Vai masku iepirkums beidzies? Kas kontrolēs, ja tas netiks nēsāts?**

„Ir jau sākta piegāde – tas notiek centralizēti. Novembrī stājās spēkā likums par masku valkāšanu un sodu pat līdz 50 eiro par nevalkāšanu. Manuprāt, masku nevalkāt ir ļaunprātīgi. Uzraudzīs tāpat kā citu likumu izpildi – Valsts policija sadarbībā ar pašvaldību.”

**D Dzirdētas dažāda līmeņa runas, ka administratīvi teritoriālo reformu, iespējams, apturēšot. Kāds ir jūsu komentārs par reformu?**

„Nav man informācijas, ka šos lēmumus mainītu vai ka reforma tiktu apturēta. Veidojot valdību, arī pirms tam, kad kandidējām uz Saeimu, šī tēma visām valdību veidojošajām partijām bija līdzīga. Šāda reforma bija jāveic. Atšķiršanos izskatīti: cik novadus kura partija gribēja. Bet visi saredzēja, ka liekā optimizācija ir nepieciešama. Mēs nesam tik bagāti, lai uzturētu vienlaikus tik daudz infrastruktūras. Tā bija tendēta uz trīs miljoniem iedzīvotāju. Tagad mums ir zem diviem. Ir jāpielāgojas, padarīt pašvaldības vienmērīgāk lielas, lai būtu pietiekami liela nodokļu bāze, lai nodrošinātu līdzīgu izglītības, veselības, sociālo darbību. Lai nebūtu tā, ka tiem, kas ir lielos centros, ir priekšrocības pār tiem, kas ir daudz tālāk. Šai reformai, lai to labi īstenotu,

nepieciešama nauda gan skolai, gan veselības, gan ceļu ziņā. Plānojam to saņemt no Eiropas Savienības – kā atlabšanas fonda naudu. Plānots, ka Latvija granta veidā saņemtu apmēram divus miljardus. Gala aprēķini nav zināmi – tie būs mainīgi atkarībā no ekonomikas krituma vai nekrituma šogad un nākamgad. Plānojam ievērojami sammu vērtību tieši administratīvi teritoriālās reformas pilnveidošanai – nauda būtu reģionālajiem ceļiem, lai tos uzlabotu un tie vestu uz administratīvajiem centriem. Arī skolām būtu. Ap 11% paredzēta veselības aprūpei. Kā tā tiks ieguldīta, detaļās vēl neesmu iedzīlējies.

**„Valsts pārvaldei tendence ir augt un lieko neatmest. Tas ir kā galds, ko nekad nepārkrāmējam, bet kraujam tikai virsū, prasām vēl naudu. Majās tomēr cenšamies izveidot, izmest to, ko vairs nevajadzēs.”**

Neko neesam nokavējuši: Briselē programma vēl nav izstrādāta. Nauda nāks ar stingriem nosacījumiem: būs jāveido savas programmas un jāiegulda tā, lai atbilstu ne tikai mūsu mērķiem, bet arī Eiropas nosacījumiem. Lēmumu pieņemām pirms vairākiem mēnešiem, Briselē strādājām piecas diennaktis. Bet formāli Eiropas Savienībā valsts vadītāju lēmumi jāapstiprina Eiropas Parlamentam – tautas ievēlētiem pārstāvjiem. Ir pārrunas, abas puses viedokļus liek kopā. Eiropas Parlaments beidzot pieņēmis savu redakciju, kas neudaudz atšķiras no valsts vadītāju redakcijas. Visi būtu gatavi piekrist, bet Ungārija nav, un, kamēr nav vienotāšanās, tikmēr nav pilns likums un fondu nevar iedarbināt. Bet esmu pārliecināts, ka vienošanās panāks. Visiem ir tāda pati vajadzība kā mums – ieguldīt ekonomikā.”

Daiga Bitīniece

# KLĀT ZIEMA. Kā sagatavot braucamo?

Ziema ar mainīgiem laika apstākļiem. Nu jau tā kļuvusi par ierastu parādību mūsu platuma grādos, bet tas nenozīmē, ka par savu auto var nerūpēties un nesagatavot to šim gadalaikam, no kura varam sagaidīt ij lietu, ij sniegu, ij nu jau pamatīgus plusa grādus. Kā to izdarīt un kam pievērst uzmanību, stāsta Kuldīgas SIA Rezerve valdes priekšsēdis Normunds Vitomskis.



Lukturi tumsā palīdz saskatīt ceļu. Ja tie ir nepareizi noregulēti, var rasties lielas problēmas.

Pirmais uzmanības centrs ir akumulators. Ja tas būs savu nokalpojies, aukstajā laikā auto neiedarbināsiet. Tāpat jāpievērš uzmanība eļļai un citiem šķidrumiem.



No 1. decembra visiem auto jābūt ziemas riepām, bet nevajag gaidīt līdz pēdējam mirklim – labāk nomainīt, tiklīdz ir pirmais sals.



Lai uz ielas izkaisītā sāls nesabojātu auto virsbūvi, vēlams to apstrādāt ar vasku, ko vajadzētu atjaunot vismaz reizi mēnesī.



Šoferi nereti aizmirst par logu slotiņām un atpapas tikai tad, kad neko notīrīt tās vairs nespēj.

## SĀKT AR AKUMULATORU

Nav noslēpums, ka, iestājoties aukstajam laikam, daudzi autovadītāji pēkšņi atpapas: no rīta savu spēkratu vairs nevar iedarbināt. Griez atslēgu, cik gribi, motors klusē, jo akumulatorā vairs neuzkrājas pietiekami daudz strāvas, lai to iedarbinātu. Tamdēļ lietderīgi būtu pirms aukstā laika to pārbaudīt, lai pēc tam nav jāmeklē tā sauktie krokodili un jāzvana draugam, lai atbrauc un palīdz iedarbināt. To var pārbaudīt autoservisos, un tad jau būs skaidrs, vai nav pienācis laiks pirkt jaunu akumulatoru.

## EĻĻA UN CITI ŠĶIDRUMI

Pirms ziemas bez uzmanības nevajag atstāt arī tos šķidrumus, kas iepildīti tvertnēs zem motora pārsega. Tas ir dzesēšanas, logu šķidrums, motora eļļa, šķidrums, kas atbild par to, lai auto būtu teicamas bremzes, kas, kā jau zināms, ziemā nereti pat izglābj dzīvības. Par dzesēšanas šķidrumu, šķiet, būtu skaidrs – tas domāts, lai auto nejausi nepārkarst. Bet logu šķidruma nomaiņa vajadzīga ne tikai tāpēc, lai ātrāk atkausētu logu, bet arī tādēļ, lai sistēmā tas nesasaltu, nesaplēstu caurules un tvertni. Savukārt eļļa un filtrs būtu jāmaina, lai būtu atbilstoša kvalitāte, lai zemā temperatūrā eļļa nesabiezētu un netraucētu normālam motora darbam.

## FILTRI UN SVECES

Patiesības labad jāsaka: ja īpašnieks par savu auto regulāri rūpējas, tad īpaša gatavošanās ziemai nav vajadzīga. Eļļas filtra maiņa jau pieminēta, bet nevajadzētu aizmirst par salona filtru, kas attīra auto ietilpstošo gaisu. Pierasts, ka to maina katru otro reizi, kad notiek pilnā

auto apkope. Ja nu pēkšņi jūtat, ka, iedarbinot auto, sāk aizsvīst logi, jādomā par salona filtra maiņu.

Ja jums ir auto ar dīzeļdzinēju, tad pārbaudīt der arī kvēlsvēces, jo tā ir gana svarīga detaļa, kas atbild par to, lai aukstā laikā izdotos auto iedarbināt (pirms motora iedarbināšanas uzsildītu degvielu). Ja kaut viena nebūs kārtībā, motors niķosies.

Ak, jā, arī par logu slotiņām nedrīkst aizmirst, lai brīdī, kad no gaisa nāks slapjdraņķis, tās spētu to ātri notīrīt. Ir dzirdēti speciālisti sakām, ka slotiņas jāmaina pēc ziemas, bet arī pirms tās būtu vēlams nomainīt, jo slikta redzamība ir viens no iemesliem, kamdēļ var notikt avārija.

## RIEPAS UN PIEKARE

Latvijā spēkā ir likums, ka visām automašīnām obligāti jābūt ziemas riepām, sākot ar 1. decembri, bet laika apstākļi prasa to izdarīt jau agrāk. Jau bijuši vairāki rīti, kad termometra stabiņš ir vai nu uz nulles, vai pat mīnusos. Būsim atklāti: šis ir pēdējais mirklis riepās mainīt, jo nekad nevar zināt, vai vakarā noliņšais lietus pa nakti pēkšņi nesasals un nepadarīs ielu slidenu. Un! Kad maini riepās, ir īstais brīdis tajās vasaras gaisu nomainīt pret ziemas. Tas tā – humoram. Bet, ja nopietni, pie reizes, kamēr maina gumijas apavus, vajadzētu palūgt meistarū novērtēt piekares, ritošās daļas un bremžu stāvokli. Tas pirms ziemas jāizdara tādēļ, lai auto būtu stabils un tehnisku problēmu dēļ uz braucamās daļas nesaslīdētu.

## NEAIZMIRST GAISMAS

Ziema apgrūtinā ne vien ar slideņiem ceļiem un sniegotām apmalēm, bet arī ar ātri norietošo sauli. Agri iestājas piķa melna tumsa. Lai

braukšana būtu droša, jāpārbauda arī auto gaismas: vai visas spuldzītes deg, vai lukturi pareizajā augstumā. Autovadītājiem jāatceras, ka par augstu vai zemu noregulēts lukturnis vai nu traucēs prefī braucošajiem, vai arī pašam pasliktinās redzamību uz ceļa.

## IEZIEMOŠANA GARĀŽĀ

Daļa tā vien gaida ziemu un sniegu, jo drošā vietā ar savu braucamo varēs izbaudīt asas izjūtas, bet ir tādi, kuri auto līdz pavasarim noliek garāžā. Ko likt aiz auss? Vispirms visu jau pieminēto, lai pavasarī auto ir perfektā kārtībā un nav problēmu. Lai akumulators nenosēstos, to vajadzētu ik pēc pāris mēnešiem pieslēgt pie lādētāja, bet vislabāk pieslēgt pie speciāla aparāta, ko uz visu ziemu atstāj pievienotu elektrībai, kas pats regulē strāvas piegādi un intensitāti un ko atslēdz tikai pavasarī.

Auto turēšanas vietai vajadzētu būt tādai, kurā visu ziemu ir vienmērīga temperatūra bez straujām izmaiņām, jo tas palīdzēs saglabāt virsbūvi. Papildus to pirms izejmošanas var apstrādāt ar vasku, un to var darīt arī tad, ja aukstajā laikā satiksmē piedalīties. Kāpēc? Ir taču zināms, ka Latvijā, lai ceļus padarītu mazāk slidenus, tiek izmantota sāls – virsbūves vislielākais ienaidnieks. Ideāli būtu, ja šoferis ziemā pēc katra brauciena auto nomazgātu, bet kurš tad tā dara? Tad nu talkā jāņem vaski, kas aizturēs sāls nonākšanu tiešā saskarē ar virsbūves metālu. Savukārt auto apakšu mūsdienās var apstrādāt ar dažādiem pretkorozijas materiāliem, kas braucamajam palīdzēs kalpot ilgi un pienācīgi.

Alberta Dintera teksts un foto

## SARUNA AR JUBILĀRU

## Jāstrādā, kamēr var

16. novembrī kuldīdznieks Visvaldis Jankevics, radu, draugu, kaimiņu un bijušo kolēģu godāts par kārtīgu darbarūki, svinēja 80. dzimšanas dienu.

## SKĀRDNIEKS UN ŠOFERIS

Kad Visvaldis tālajā 1940. gadā Kuldīgā nāca pasaulē divas dienas pirms Latvijas dzimšanas dienas, šie svētki bija aizliegti, valsts okupēta, valdīja drūms noskaņojums, un tuvojās Otrais pasaules karš. Tad nāca grūtīte pēckara gadi, turklāt desmit gadu vecumā puika zaudēja mammu. Viņu pie sevis pieņēma vecāmāte un vecaistēvs, tomēr pusaudzīam pašam jau tad nācās, kā saka, nostāties uz savām kājām. Tāpēc pirmo bērnības laiku jubilārs nevēlas atcerēties.

Grūto apstākļu dēļ jau skolas gados Visvaldis sāka strādāt un vienlaikus mācīties par skārdnieku. Vidusskolu pabeidza pa

vakariem, tajā pašā laikā arī šoferu kursus. Skārdnieks un šoferis esot divas pamatprofesijas, kurās nostrādāta mūža lielākā daļa, saņemot atzinības un goda rakstus.

## VISĀDI BIJIS

Jubilārs piebilst: tagad jaunieši var ilgi domāt par profesijas izvēli, apsvērt, kas patīk, kas ne. Viņa jaunībā bija jāpieņem jebkurš piedāvājums, lai izdzīvotu. „Bet es nevaru sūdzēties, kaut visādi laiki bijuši. Kā skārdniekam pa jumtiem bija jāstaigā, un nekas traks nenotika. Viens otrs jumts vēl saglabājies,” tā sirmais kungs.

„Skolas gados iepazinot ar Veltu, samilējamies, bet man neizbēgama bija Padomju armija. Tad nu es teicu, ka jāapprecas, citādi viņa aizies pie kāda cita. Trīs gadus nodienēju Murmanskas apgabalā, Severomorskā. Sieviņa mani mājās godam sa-

80 gados Visvaldis Jankevics piedzīvojis gan daudz baltu dienu, gan arī pa kādai nebaltaī dienai, saglabājot optimismu.



gaidīja. Pagājušajā gadā nosvinējām 60 gadu kāzu jubileju.”

## UZ NESKARTAJĀM ZEMĒM

Atgriezies no dienesta, kuldīdznieks sāka veidot stabilu ģimenes ligzdu dzimtajā un mīļajā pilsētā. Bet tas bija laiks, kad toreizējais PSRS vadonis Nikita Hruščovs izvirzīja ideju apgūt neskartās zemes plašajā Krievijā, lai novērstu lauksaimniecības kolektīvizācijas radīto labības badu. Uz tā saukto ceļinā no visām padomju republikām tika sūtīti cil-

vēki, kuri darba nebaidījās. Daži sameklēja iemeslus, kāpēc nevar, bet Visvaldis kā allaž darīja, kas jādara. Kā nu tur gāja, kā negāja, tomēr kuldīdznieks nepacietīgi gaidīja, kad varēs atgriezties, lai strādātu savas zemes labā.

Atbraucis mājās, viņš vairāk nekā 30 gadus nostrādāja par šoferi Kuldīgas Lauktechnikā. Starp goda rakstiem ir arī atzinība par sabiedrisko darbu – Visvaldis darbojās kārtības sargu vienībā. Kad autotransporta daļa likvi-

dēta, viņš dabūja darbu savā pirmajā profesijā – bija skārdnieks būvgrupā, līdz Lauktechnikā beidza pastāvēt kā valsts uzņēmums. Tad vairākus gadus jubilārs nostrādāja Vulkānā, līdz pienāca pelnītas atpūtas laiks.

## LAIKS ATVASĒM

Arī pensijā esot, Visvaldis un sieva Velta bez darba neiztik. Visu vasaru viņi pavada dārza mājā, bet pilsētas dzīvoklī atgriežas vien tad, kad raža novākta, sākas rudens drēgnums un puķes vairs nezied.

Jankevici izaudzinājuši divas meitas. Diemžēl pēdējā laikā bijuši smagi zaudējumi – pirms četriem gadiem pāragri aizsaulē aizgājusi jaunākā meita, vēlāk znots. Nu jāvelta uzmanība četriem mazbērniem un sešiem mazmazbērniem. Pirms pandēmijas kuplā radu un draugu lokā rīkotas lielas balles. Tagad to nevar – nekas, pagaidīšot. Kaut vai tāpēc vien, lai pateiktos tuviniekiem par atbalstu gan baltās, gan nebaltais dienās.

Dainas Tāfelbergas teksts un foto

## STĀRĶA VĒSTIS

## Trīs meitiņas un astoņi brašuli

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 11. līdz 18. novembrim piedzimušas trīs meitenītes un astoņi puikas. Bērniem doti šādi vārdi: Rebeka Rūta, Enija, Paula, Roberts, Marsels, Namejs, Maiks Adrians, Miķelis, Renārs, Deniss, Fēlikss.

## MANAS ATZIŅAS

## „Vissvarīgākais ir darīt no sirds”



Aiga Šēnberga, Latvijas Izglītības un zinātnes darbinieku arodbiedrības Kuldīgas starpnovalu organizācijas priekšsēde

- Man dzīvē vissvarīgākā ir ģimene, tās tradīcijas un darbs ar bērniem.
- Vērtīgākā atziņa: svarīgi būt patiesai, saprotošai un ieinteresētai pret līdzcilvēkiem.
- Es dzīvē nekad neliekuļoju un neizdabāju.
- Mans vislielākais sasniegums ir vairāk nekā 30 darba gadu pedagoģijā pirmsskolā un jau sesto gadu Kuldīgas starpnovalu arodbiedrības vadīšana.
- Man darbā vissvarīgākais ir darīt no sirds un ar vislielāko atdevi, neskaitot laiku. Būt ieinteresētai, radošai un komunikabīlai.
- Godaprāts ir vērtība, ko augstu vērtēju un izkopju arī sevī.
- Viedums ir viena no vērtībām, ko respektēju.
- Vērtīgākā grāmata ir grāmatu grāmata – Bībele.
- Visvairāk mani apbēdina cilvēku

mūžīgā žēlošanās, ka viss ir slikti. Lišķība, sava viedokļa un rīcības trūkums. Tie, kuri saka: „Ko tad es? Es jau neko nevaru. Lai tie citi iet un cīnās...” Vaimanātāji, cīkstētāji un raudātāji nav mani sabiedrotie.

■ Mani iepriecina Latvijas daba visos gadalaikos. Tā ir mans terapeits un SPA kūrorts.

■ Latvija man ir ļoti mīļa un nozīmīga. Kā dziesmā: „Mums viņa ir vis-skaistākā tik un tā.”

■ Kuldīga man ir vārda tiešajā nozīmē pilsēta ar dvēseli, kurā jūtos ļoti labi un ērti. Lepojos ar tās skaistajām, sakoptajām vietām un labprāt rādu draugiem.

■ No saviem vecākiem un krustvecākiem, kuri man bija kā otri vecāki, iemācījos būt apzinīga, strādīga un ģimeniska. Iemācījos godāt ģimeni un senčus.

■ Īsti vīrišķīgs vīrietis ir tāds, kurš prot rūpēties par ģimeni. Būt stiprais plecs priekš un bēdās.

■ Īsti sievišķīga sievietē ir tāda, kas rūpējas par sevi, ģimeni un citiem cilvēkiem.

■ Tuvākās nākotnes vislielākā vēlēšanās ir dzīves uzliktajiem pārbaudījumiem tikt pāri ar skaidru prātu, labu veselību un optimistisku domu. Ceru, ka visas grūtības reiz beigsies un pār Latviju uzspīdēs cerības, ticības un mīlestības gaismas.

## BAZNĪCĀ

## Dievs izaudzē arī saujiņu

„Nav svarīgi, cik liela ir tava draudze, galvenais, lai tev tāda ir,” tā Kuldīgas metodistu draudzes atjaunošanas 20. gadskārtā saka tās sekretāre Ruta Kairiša.

Svētku dievkalpojums iecerēts 22. novembrī 11.00. R.Kairiša atzīst, ka aktīvi ir kādi desmit cilvēki, tādēļ baznīcā varēs sanākt mazā pulciņā. Viņa atminas, ka pirmās mācītājs bijis Ārijs Viksna. Viņš privatizējies ēku Policijas ielā, visi kopā to remontējuši. Rutas kundze kalpot sākusi pēc gada. Te kristīti mazbērni, iesvētīts dēls Aigars. To darījusi mācītāja Vivita Bārenīte (tagad Kalniņa), bet pēdējos četrus gadus draudzi vada mācītāja Zinta Dzintara.

R.Kairiša teic: lai arī draudze maza, kamēr vīruss netraucēja, darbība bijusi aktīva. „Katru vasaru notika konferences, pagājušajā gadā Īvandes Zāģeros. Svinam Rožu svētkus, katru gadu braucām uz Ābolu festivālu Veslija nometnē pie Liepājas, 2018. gadā bijām Liepājā pie mācītāja Viksnas uz viņa 75. jubileju. Cik varam, ar šokolādi un puķēm svinam arī kopīgas jubilejas. 2011. gadā bijām pie draugiem Amerikā, šogad gaidījām pie mums, bet vīruss visu izjauca. Svētkos nebūs arī cieņiņu no citām draudzēm.”

Pavasārī dievkalpojumi divus mēnešus pat neesot notikuši. Daži draudzes locekļi līdz baz-



Atjaunotās Kuldīgas metodistu draudzes pirmsākums.



Metodistu draudzes mācītājs Ārijs Viksna ar dzīvesbiedri savā 75. dzimšanas dienā 2018. gadā.

nīcai arī tagad neatnākot. Kad Rutas kundzei veselība neļauj, viņa dievkalpojumus skatās televizorā.

Inguna Spuleniece  
Rutas Kairišas arhīva foto

NEDĒĻAS VIESIS

# Aktīvais dzīvesveids – ģimenes gēns

Pašlaik, kad valstī ieviesti dažādi ierobežojumi pandēmijas mazināšanai, kuldīdzniece, fizioterapeite ZANE PUŠILOVA vairāk cenšas būt laukā un doties garās pastaigās. Savulaik viņa ar panākumiem trenējās vieglatlētikā, un viņai joprojām pieder Kuldīgas vieglatlētikas manēžas rekords 300 metru skrējienā. Bet Zanes sirdslieta ir orientēšanās sports un zirgi.

**Kādas ir tavas nodarbes šajā laikā?**

Pastaigas svaigā gaisā. Taču pavasarī, kad bija sezona, devos uz mežu orientēties kluba *Taka* rīkotajā seriālā *Taciņas*. Ierastajos apstākļos visi satikās un distancē devās reizi nedēļā, bet tagad nedēļas laikā katrs to varēja pieveikt individuāli. Karte bija atstāta konkrētā vietā: vai nu zem koka, vai skujām. Katrs pats uzņēma laiku, reģistrēja mājaslapā vai nosūtīja organizatoriem.

Pavasari orientēšanās izbaudīju kopā ar māsu Kristīni (Grīnbergu – aut.). Viņa gan orientēšanās sportā vairāk apmācīju. Un jāatzīst: man patīk to darīt. Mežā bijām divatā, nebija tik liels sacensību gars, un distanci varēja pieveikt lēnāk, izbaudot pavasari.

**Vai sen aizraujies ar orientēšanos?**

Jā, tas ir vesels stāsts. Jāsaka liela pateicība vecākiem (Laurai un Aigaram Grīnbergiem – aut.), ka viņi mēģināja mani bērnībā kaut kur ievirīt un lika darīt. Bērnībā no visa jaunā man bija bail, labāk gribējās palikt mājās – zināmā vietā. Bet vecāki veda visur. Sešu gadu vecumā pirmo reizi uz mežu. Iedeva karti rokās. Neko nesapratu un toreiz arī negribēju saprast, jo bija bail. Vecāki skaidroja, kas kartē jāskatās, un gājām kopā. Beigās lēnām tā lieta aizgāja. Skolas laikā uz orientēšanos ņēmu līdz klasesbiedrenes, lai vienai nav bailīgi atrasties mežā.

Tagad tā ir sirdslieta. Arī vienai nav problēmu doties uz mežu. Rīgā, kamēr studēju, meklēju iespējas. Tur bija orientēšanās seriāls *Magnēts*, sacensības notika trīs reizes nedēļā. Kur bija tuvāk, braucu ar sabiedrisko transportu, dažreiz stundu vai pat pusotru vienā virzienā, lai tikai tiktu uz mežu. Noskrēju distanci. Pēc tam tikpat garš ceļš atpakaļ. Dažreiz slāpājām, dubļinām kājām. Bet vilkme ir palikusi, un es to izbaudu. Tāpēc paldies vecākiem, ka

neļāvās manam spītam!

**Mūsupusē orientējas daudz.**

Jā, orientēšanās klubs *Taka* ir aktīvs. Esmu tajā biedre. Cik vien varu, sacensībās piedalos, startēju arī komandas mačos. Reizi gadā ir lielā klubu safete, un komandā nepieciešami desmit cilvēki. Tās, manuprāt, ir visu laiku labākās orientēšanās sacensības.

Bija arī aicinājums kādu distanci veidot pašai. Atteicos, jo nejutos tik droša, ka spēšu kontrolpunktus ielikt pareizajā bedrē. Taču doma nav atmesta – iespējams, izveidošu distanci pa pilsētu.

**„Noteikti neesmu Rīgas cilvēks. Esmu kuldīdzniece un esmu atgriezusies.”**

**Kas ir tā tevis minētā vilkme?**

Tā ir daba – to arī vecāki *likuši* iemīlēt. Man patīk svaigais gaiss, brīvība. Tas, ka neviens mani neredz: varu skriet, kad to varu, un visi mani redz. Savukārt mežā ir pilnīga brīvība. Esmu savās domās: cīnos ar sevi, runāju ar sevi, kā un kur skriešu. Patī uz sevi sadusmojos, kāpēc darīju tā, nevis nav problēmu doties uz mežu.

Rīgā, kamēr studēju, meklēju iespējas. Tur bija orientēšanās seriāls *Magnēts*, sacensības notika trīs reizes nedēļā. Kur bija tuvāk, braucu ar sabiedrisko transportu, dažreiz stundu vai pat pusotru vienā virzienā, lai tikai tiktu uz mežu. Noskrēju distanci. Pēc tam tikpat garš ceļš atpakaļ. Dažreiz slāpājām, dubļinām kājām. Bet vilkme ir palikusi, un es to izbaudu. Tāpēc paldies vecākiem, ka

neļāvās manam spītam!

**Kopš 2010. gada tavs Kuldīgas novada rekords 300 metros (41,77) nav pārspēts.**



„Tā ir fizioterapijas jēga: es varu iemācīt tikai tad, ja otrs nāk pie manis ar vēlmi iemācīties, kā pareizi skriet, sēdēt, staigāt. Es nespēju būt skolotāja, kas divdesmit bērniem mēģina ko ierobēt galvā. Bet vienam – jā! Tas sagādā prieku,” saka speciāliste Zane Pušilova.

Vēl arvien, kad aizeju uz manēžu pasportot vai padarboties svaru zālē, pie sienas paskatos sarakstā: mans vārds vēl tur ir (smejas). 300 metri ir visai specifiska distance, skrīenama manēžā, jo ārā to īsti neskrien. Trenere Ilze Stukule teica, ka vienīgā nometne Spānijā, kur sapratu: tas vairs nav priekš manis. Kļūst pārāk nopietni. Ja grib labus rezultātus, visa dzīve jāvelta tikai sportam.

**Kādas vēl bija tavas disciplīnas?**

Skrēju 60, 100, 200, 300, 400 un beigās arī 800 metrus. Pirmo reizi 800 metrus noskrēju daudzciņā, pēc tam vēl pāris reizi. Vairāk startēju sprinta distancēs.

**Kāpēc izvēlējies vieglatlētiku?**

Tas bija vēl laiks, kad deju sporta dejas. Partneris īsti vairs negribēja. Toreiz man bija desmit gadu. Šķiet, ka vieglatlētikā trenējās klasesbiedrenes. Reiz viņām aizgāju līdz uz treniņiem *Lauktehnika* stadionā – iepatīkās. Esmu cilvēks, kam vairāk patīk darīt vienatnē. Vieglatlētika kā individuālais sporta veids bija priekš manis. Ar laiku jau treniņos patika arī kopā spēlēt tautas bumbu vai futbolu.

**Vai izturēji līdz galam – negribēji treniņiem atnest ar roku?**

Treniņi man nekad nav sagādājuši grūtības. Vienmēr gribēju uz tiem iet. Grūtāk bija ar sacensībām un visu, kas ar to saistās, piemēram, ar nakšpošanu svešā

vietā. Pirms tam bija liels stress. Es sacensības neizbaudīju – man tās bija briesmas. Vieglatlētiku pametu, studējot augstskolā. Kad pirmajā gadā biju Rīgā, Ilze Stukule bija sarunājusi citu treneri. Kā jau galvaspilsētā – stundas vai vēl ilgāks brauciens līdz treniņu vietai, pēc tam atpakaļ, tad mācības. Treniņi grūtāki, smagāki. Bija viena kārtīga trīs nedēļu nometne Spānijā, kur sapratu: tas vairs nav priekš manis. Kļūst pārāk nopietni. Ja grib labus rezultātus, visa dzīve jāvelta tikai sportam.

**Kurā augstskolā studēji?**

Kad beidzu Viļa Plūdoņa Kuldīgas ģimnāziju, studēju Rīgas Stradiņa universitātē. Man ir divas augstākās izglītības: uztura speciāliste un fizioterapeite. Pēc vidusskolas īsti nevarēju izdomāt, ko gribu studēt. Pašā pēdējā mīklī izlēmu par labu šai universitātei. Uztura speciālists bija tā joma, ko varēju izvēlēties ar nokārtotajiem centralizētajiem eksāmeniem. Par vēl uzturu, ko varētu studēt arī fizioterapiju, bet nebija nokārtots eksāmens bioloģijā.

Studēju uzturu, nokārtoju bioloģijas eksāmenu. Stājos fizioterapeites – netiku *budžētā*. Turpināju uztura studijas. Vēlreiz stājos – atkal neieklāju *budžētā*. Vieno brīdi mēģināju studēt abas lietas. Nesānāca – atmetu fizioterapiju. Pabeidzu uztura speciālistību. Viens diploms kabatā. Atkal iesniedzu dokumentus fiziotera-

peitos – tiku *budžētā*.

**Laikam ļoti vēlēties kļūt par fizioterapeiti. Cits jau pēc pirmās vai otrās reizes tālāk vairs nemēģinātu.**

Tolaik Stradiņa universitātē bija nejauks iestājpārbaudījums vēl papildus tiem eksāmeniem, ko tur iesniedz. Nebija man ļoti augsts līmenis bioloģijas eksāmenā – vajadzēja būt augstākam, lai ātrāk tiktu *budžētā*. Iestājpārbaudījumā bija briesmīgi jautājumi, piemēram: „Kā tev šķiet, vai kāds tev šobrīd izseko?” Doti atbildz varianti: „Jā, man tā liekas. Nē, diezin vai. Dažreiz.” Pirmajās reizēs nesapratu, kā jāatbild: vai tā, kā tiešām domāju, vai arī tā, kā būtu pareizi. Kad stājos pēdējoreiz, zināju, kas darāms.

Ar laiku sapratu, ka fizioterapija ir tā lieta, ko vēlos darīt. Kamēr studēju uzturu, apguvu arī klasiskās masāžas kursus. Uzturs man tomēr par pasīvu. Sēdēt un stāstīt cilvēkam, ko ēst vai neēst, rēķināt kalorijas? Savukārt fizioterapija ar manu sportošanu, vēlmi kustēties saistījās kopā. Man patīk veselības sports jeb sportošana sev. Profesionālais ir savā ziņā veselības bendēšana.

No otras puses, biju pricīga, ka fizioterapiju sāku studēt tikai pēc četriem gadiem, jo bija cita uztvere, pilnīgi cita atdeve mācībām: iedziļinājos, pasniedzējiem uzdevu jautājumus. Nezinu, vai tā būtu bijis uzreiz pēc vidusskolas.

**Kāda ir tava darba pieredze?**



Jānu laikā Zane ar māsu Kristīni Grīnbergu Kuldīgā, Liepājas ielā, pie bijušā veikala *Zelta Kliņģeris*, interesentus vizināja ar zirgu.

**„Dažu sekunžu simtdaļu dēļ gadu vai pusgadu trenējies nozīmīgām sacensībām. Ja „nozodz” startu – viss! Diskvalifikācija, gada darbs pilnīgi vējā. Šobrīd tas liekas nevajadzīgi. Bet treniņi ir labi, un kustēties vajag.”**

**Vai esi strādājusi abās specialitātēs?**

Uztura jomā nav sanācis. Par fizioterapeiti strādāju Kandavas novada sociālajā dienestā. Tur izveidota rehabilitācijas nodaļa. Primāri domāta sociāli maznodrošinātajiem cilvēkiem ar invaliditāti, arī daudz bērnu ģimenēm – viņiem pakalpojumi bez maksas. Protams, varēja nākt tiktu *budžētā*. Iestājpārbaudījumā bija briesmīgi jautājumi, piemēram: „Kā tev šķiet, vai kāds tev šobrīd izseko?” Doti atbildz varianti: „Jā, man tā liekas. Nē, diezin vai. Dažreiz.” Pirmajās reizēs nesapratu, kā jāatbild: vai tā, kā tiešām domāju, vai arī tā, kā būtu pareizi. Kad stājos pēdējoreiz, zināju, kas darāms.

**Vai pacientī fizioterapeite padomos ieklausās?**

Cilvēki ir dažādi. Strādājot daudz runāju, stāstu, kāpēc jādara viena vai otra lieta. Tā pamatoti, lai tiešām saprastu. Tā var būt gara saruna. Pēc tam ir izjūta, ka pacients sapratis. Vēlāk nāk pie manis un stāsta, ka mājās vingrinājumus pildījis. Tas dod atgriezenisko saiti. Protams, ne visi būs izturīgi. Jāmēģina pieķerties pozitīvajiem piemēriem un no tiem stiprināties.

**Bērnība apguvi sporta dejas. Vai šodien arī uzdejo?**

Vecāki brauc uz Paduri, kur notiek sporta dejas hobija līmenī. Pirms pāris gadiem viņiem aizdevos līdz. Divdesmit gadus nebiju dejojusi. Sākot skanēt mūzikai, pamatsoļus atcerējos. Kopā ar tēti griežām arī valsī! Zināšanas, kas ielikta sešu septiņu gadu vecu-

mā, palikušas.

**Parasti jaunie izvēlas dzīvi lielpilsētā. Kas pamudināja jūs ar vīru Mīkeli Pušilovu atgriezties Kuldīgā?**

Mums abiem lielpilsēta nepatīk – gribējām atgriezties dzimtajā pilsētā. Mīkēlis šeit bija sameklējis darbu. Rīgā nevienu nepazīstam. Dažreiz liecies tur pamests. Muldīga ir tuva un mīļa – klusa un mierīga pilsēta. Man tā ir miera osta.

**Viena no sirdslīetām tev ir arī zirgi. Tu darbojies klubā *Montepals*.**

Zirgi ir saistījuši vienmēr. Kad man bija 14, sāku nodarboties ar jāšanas sportu. Atradu Jāni Rīmeiku, viņa stalli un zirgus. Tā bija pilnīgi jauna pasaule. Tad vieglatlētiku gribējās mazliet nolaik malā, lai gan centos abas lietas apvienot. Tai lietai jāpatīk, jābūt sirdslīetai – citādi nevar, jo tad interese ātri zūd. Atkal piemērs no Rīgas. Vienā pavasarī, tuvojoties sesijai, jutu: kaut kā pietrūkst. Atradu kaltē, kur ir kopmītnēm tuvākais stallis. Vakarā uzvilku treniņtērpu, gabaliņu braucu ar sabiedrisko transportu, pārējo ceļa gabalu skrēju. Iegāju svešā stallī, sasveicinājos ar cilvēkiem, iepazīstināju ar sevi un skaidroju, kādēļ esmu ieradusies. Man vienkārši vajadzēja redzēt, saost.

Pēc tam vēl kādu reizi aizbraucu stali tūrīt, citu reizi devos palīgā vizināt tūristus. Kādu reizi arī pati

zirga mugurā vadīju tūristu grupu uz mežu. Ja ir vēlme, ceļš atrodas. Viens gan – nebiju tendēta uz sportu. Svarīgāka man ir saskarsme ar zirgu.

Kopš pagājušās vasaras, kad pabeidzu augstskolu un atgriezās Kuldīgā, sāku atkal biežāk apmeklēt stalli. Vairāk iesaistījos *Montepala* dzīvē. Mazajiem bērniem un pieaugušajiem iesācējiem varu stundām stāstīt un simtiem reizi atkārtot, kas un kā ar zirgu darāms.

Pavasār bija iespēja uzrakstīt projektus. Viens ir Eiropas Savienības līdzfinansēts – esam iegādājušies plastmasas šķēršļus, kas ir drošāki, vieglāk pārmēsājami un izmantojami gan treniņiem, gan maza līmeņa sacensībām. Otrs projekts bija Kuldīgas novada pašvaldības finansētais konkurss *Darīsim paši* – jāšanas laukumam iegādājāmie žoga materiālus: stabus un dēļus. Paši arī ierīkojām.

Nākamie plāni ir sacensību rīkošana un cilvēku piesaiste. Manēžas vēl nav, bet kaut kad būs – ar elektrību un jumtu virs galvas. Entuziasms, kas tur nāk, apmierina viss – viņi var arī tumsā un dubļos, vējā, lietū un sniegā. Bet citiem cilvēkiem ir svarīga sakārtotība.

**Cik liels ir interesentu pulks?**

Tas ir mainīgs. Vasarā, kad laiks ir siltāks, un sausāks, ir vairāk nekā divdesmit, bet aukstajā periodā paliek tie izturīgākie – ap



Zanei pie sirds iet arī snovboards.

**„Visu laiku gribas to aktīvo piesitienu – bez tā nevar. Tas ir dziļi ielikts manā būtībā.”**

desmit, kas regulāri nāk vairākas reizes nedēļā.

**Cik zirgu ir stallī?**

Ap trīsdesmit. Lielākā daļa pieder Jānim Rīmeikam, dažādi – citiem.

**Ko vēl labprāt dari?**

Man patīk braukt ar velosipēdu. Braucamos esam iegādājušies abi ar vīru. Ziemā, ja ir sniegs, dodamies uz kalnu, braucam ar snovbordu. Ir vēlme visu laiku to sportisko darbību kaut kā ielikt ikdienā. Man dzimšanas diena ir ziemā. Mēs nevis sēdēsim pie galdā, bet, ja būs sniegš, braucsim uz kalnu. Ja tā nav, uz bāsiņkā divdesmit, bet aukstajā periodā paliek tie izturīgākie – ap

tingu. Visu laiku gribas to aktīvo piesitienu – bez tā nevar. Tas ir dziļi ielikts manā būtībā. Sev esmu noformulējusi atziņu: sportot ir forši, vieglatlētika ir laba nodarbošanās. Tagad, domājot par sprinta distancēm, liekas absurdi: dažu sekunžu simtdaļu dēļ gadu vai pusgadu trenējies nozīmīgām sacensībām. Ja sacensības *nozodz* startu – viss! Diskvalifikācija, gada darbs pilnīgi vējā. Pat nevar pamēģināt noskriet un uzzināt, vai būtu izdevies rezultātu uzlabot. Šobrīd man tas liekas nevajadzīgi. Uzskati mainās. Bet treniņi ir labi, un kustēties vajag. Kuldīgā ir daudz iespēju trenēties daudzpusīgi.

**Inta Jansone Zanes Pušilovas arhīva un autore foto**

## NOVADOS

KULDĪGAS  
NOVADĀ

## ĒDOLĒ

**Kultūras namā** Oļģerta Visvalža Grūbes fotoizstāde *Ceļojumu pieturas*.

## GUDENIEKOS

**Basu tautas namā** ekspozīcija *Suitu godi*.

**Basu bibliotēkā** *Kuldīga un...* – Oļģerta Visvalža Grūbes fotoizstāde.

## KABILĒ

**Bibliotēkā** Jeļenas Egļiņas lielzēmra ziedi.

## KURMĀLĒ

**Izstāžu zālē** *Kuldīgas paletes* dalībnieka Edmunda Puķes gleznas.

**Pagasta pārvalde** aicina iedzīvotājus līdz 30.XI sūtīt Kurmāles sveicie-

nu Latvijai 102. dzimšanas dienā. Vismīļākā fotogrāfija, kas tapusi pagastā, jāšūta e-pastā: kurmale@kuldiga.lv ar norādi *Izstādei*.

**Priedaines bibliotēkā** līdz gada beigām Artas Brices fotostāsti *Ja fotogrāfijas prastu runāt*.

## LAIDOS

**Bibliotēkā** līdz 15.XII Daces Zeltiņas un Elīnas Šuršinas gleznu izstāde *Divas pasaules*.

**Sermītes bibliotēkā** līdz 31.XII Valdas Zariņas fotogrāfijas.

## RENDĀ

**Bibliotēkā** Inas Sņikeres rokdarbi un aprūpes centra *Kurzeme* Veģu filiāles keramikas pulciņa darbi.

## SNĒPELĒ

**Bibliotēkā** novembrī *Kuldīgas paletes* gleznu izstāde *Runču laikā*.

## TURLAVĀ

**Bibliotēkā** līdz 15.XII Vladislava Kundziņa fotoizstāde *Āfrika*.

SKRUNDAS  
NOVADĀ

## RUBBĀRŽOS

**Kultūras namā** Vladislava Kundziņa fotoizstāde *Ziedi*.

ALSUNGAS  
NOVADĀ

**Tūrisma centrā** mākslinieces Jevģenijas Tjuļņevas rotu kastītes un pērļišu izšuvumu gleznas, Ingas Ozolas fotoizstāde *Rītausma*.

**Kultūras namā** līdz 30.XI Latvijas Okupācijas muzeja izstāde *Preteņjās pusēs: Latvijas karavīri Otrajā pasaules karā*.

## AKTĪVS DZĪVESVEIDS

## Brīvdienas – tepat Kurzemē

Kurzemē pabeigtas četras dabas takas, kas veidotas tā, lai tās viegli var izbraukt arī cilvēki ratiņkrēslā. Tas ir **Alsungas Žibgravas takas mazais loks jeb Mazātak, Dzēļēju taka Kalētu mežparkā, Pilādžu aleja pie Kazdangas pils un Kazdangas parka takas papildinājums.**

**Alsungas Mazātak** veidota kā Žibgravas takas pagarinājums, kas reljefa dēļ cilvēkiem ar kustību traucējumiem līdz šim nebija pieejama. Tā vijas augšup un lejup pa gravu, kuras augstums vietām sasniedz pat 15 metru. Tagad takas daļai var piekļūt no atpūtas vietas puses un tikt līdz Žibgravai pa Kauliņupītes krastu.

**Dzēļēju taka Priekules novadā** ir jauns tematiskais objekts

Kalētu mežparkā **Priediens**, kur līdz šim bija trīs takas – sēņu, augu un dzīvnieku – ar koka skulptūrām katrā. Arī jaunajā ierīkotas vairākas, kas cilvēkiem ar redzes traucējumiem ļauj aptaustīt un saprast, kā izskatās ērce, spoža skudra, čūska, briežvabole un lapkoku praulgrauzis. Dzēļēju takā tagad ir arī vīngliemeža skulptūra – Kalētu mežparka simbols.

**Pilādžu taka pie Kazdangas pils** veidota par godu Latvijas simtgadei, alejā iestādot 100 pilādžus (50 katrā pusē). Teritorija papildināta ar 15 pieturvietām un daudzveidīgām ozolkoka figūrām, ko veidojis Aizputes novadā pazīstamais skulptūru autors Gatis Selderiņš.

**Kazdangas parkā**, kas ir lie-

lākais Latvijā, izbūvēts stāvlaukums un taciņas, kas ļauj tagad piekļūt arī cilvēkiem ar invaliditāti un iziet ezera laipu, kas savieno Valātas parka daļu un Šēfera birzi. Laipas otrajā galā ir jauks atpūtas laukums.

Projektā *Dabas tūrisms visiem* to dara Kurzemes plānošanas reģions kopā ar apvienību *Apeiron* un citiem partneriem. Plānots nākamgad darbu turpināt: šādas takas tiks īpaši iezīmētas, būs arī taktillie stendi, taps ceļvedis par 100 pieejamām dabas takām Latvijā, Somijā un Igaunijā. Tādas atrodamas arī Liepājā pie Zirgu salas, Skrundā pie Ventas, Ventspilī pie Būšnieku ezera, Rojas pludmalē un citur. Pie vairākām ierīkotas labiercības cilvēkiem ratiņkrēslā.

## KINO

## Lielais Kristaps pasniegts – ir vērts redzēt

**Nacionālās kino balvas Lielais Kristaps ceremonijā apbalvotas gada labākās filmas, režisori un aktieri. Par labāko pilnmetrāžas spēlfilmu atzīts *Dvēseļu puteņš*.**

Tā režisors Dzintars Dreibergs ticis pie balvas kategorijā *Labākā spēlfilmas režija*, Gatim Belogradovam balva par labāko montāžas režiju, labākā grima māksliniece ir Dzintra Bijubena, labākais operators spēlfilmā – Valdis Celmiņš. Žūrija novērtējusi Amerikas latviešu komponistes Lolitas Ritmanis darbu, apbalvojot par *Dvēseļu puteņa* mūziku. Filma saņēmusi arī vairākas speciālbaldas.

Tāpat augstu novērtēta Viestura Kairiņa filma *Pilsēta pie upes*. Par labāko aktierdarbu galvenajā lomā balvu saņēmis Dāvis Suharevskis kā daiļkrāsotājs Ansis. Čehu aktrisei Brigitai Cmuntovai

par ebreju meitenes Ziseles atveidojumu – balva kategorijā *Labākais aktierdarbs otrā plāna lomā*. Labākie skaņu režisori – Ludvīks Bohadlo un Roberts Slezaks.

Kā labākā pilnmetrāžas dokumentālā filma nosaukts režisora Ivara Zviedra *Valkātājs*. Tai arī balva par labāko operatora darbu šajā žanrā. Savukārt par labāko īsmetrāžas dokumentālo filmu atzīts Lailas Pakalniņas *Pirmais tilts*. Balva par labāko dokumentālās filmas režiju tikusi Lienei Lindei un Armandam Začam par pirmizrādi piedzīvojušo darbu *Klātbūtne*, kas atklāj četru sieviešu pārdzīvojumus grūtniecības laikā.

Labākā animācijas filma – mūsu novadnieces Ilzes Burkovskas-Jakobsenas *Mans mīļākais karš* par bērnības pieredzi Padomju Savienībā. Viņai arī *Lielais Kristaps* par labāko režiju šajā žan-

rā. Filma jau uzvarējusi pasaulē prestižākajā animācijas festivālā Francijā, Ansi. Labākais animācijas mākslinieks ir Kārlis Vītols filmā *Gulbju jaunava*.

Kā labākais debitants nosaukts režisors Reinis Kalviņš par krimināldrāmu *Maiņa*, kas vēsta par vienu nakti taksometra vadītāja dzīvē. Tradicionālais luksturis labākajai studentu filmai šogad piešķirts režisorei Alisei Zariņai par filmu *Divas strīpiņas*.

Balvu par labākajiem kostīmiem saņēmusi Keita par darbu pie filmas *Ko zina Klusā Gerda*. Tāpat ar balvu novērtēts šī darba mākslinieks Jurgis Krāsons.

Par mūža ieguldījumu kinomākslā ar *Lielo Kristapu* godināts operators, pedagogs, Latvijas Kultūras akadēmijas goda profesors Kalvis Zalcmanis. Nacionālā kino balva pasniegta 32. reizi.

## SVECĪŠU VAKARI

**Raņķos** 21.XI 15.00–16.00 Irbes kapsētā sveces aizgājēju piemiņai tiks iedegtas, skatot mūzikai.

**Skrundā** 21.XI 16.00 Sila kapsētā, 17.00 Baznīcas kapsētā.

**Nīkrācē** 21.XI visi aicināti nolikt sveces Purvakroga, Miera, Tuku, Priednieku, Līgotu un Nīkrāces kapsētā.

**Pelčos** 22.XI 13.00 Bišavu, 14.00 Rimzātu, 15.00 Ģiņu, 16.00 Pelču kapos.

**Kuldīgā** 22.XI piederīgi aicināti iedegt sveces Meža, Kalna un Annas kapos.

**Rendā** 22.XI pagasta kapsētās.

**Laidos** 29.XI pagasta kapsētās.

## IZSTĀDES KULDĪGĀ

**Muzejā** Imanta Ziedoņa fonda *Viegli* izstāde *Kur zeme tā*; izstāde *Dvēseļu puteņš*: filmas aizkadri, tērpi, vēsture; no 28.XI laikmetīgās mākslas izstāde bērniem *Tagad-māksla*.

## Mākslas namā

*Jēkabam Binem – 125*; fotogrāfodomubiedru *Ceļojumu piezīmes*. *Slovākija*.

**Bibliotēkā** novembrī interaktīva

izstāde *Francija e-ceļojumā. Dzīvie attēli*.

**Vecajā rātsnamā** *Radi rotājot*. Autori: Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centra pulciņi *Keramikas meistardarbnica* un *Stikla burvīgās pārvērtības*.

**Adatu tornī** ekspozīcija par adatām.

**Līvijas Rezevskas izstāžu zālē** pastāvīgā ekspozīcija.

## IZSTĀDE

## Senču masku taka

Līdz 6. decembrim Latvijas Etnogrāfiskais brīvdabas muzejs Rīgā aicina uz rudens masku taku un tradicionālo masku izstādi *Starp divām saulēm*.

Varēs izzināt budēļu tradīcijas, apskatīt rudens maskas, uzzināt to nozīmi. Rudens un ziemas pārejā to pulkā ir tēli, kas simbolizē mītiskos senčus. Apmeklētāji varēs sastapt rudenim raksturīgos mārtiņbērnus jeb spalvainos Mārtiņus, Katrīnas, Baltos vecīšus jeb senču garus, kā arī tāšu, niedru un salmu vecīšus. Masku takā ir arī īpaša pēriena vieta.



## IZRĀDE

## Ceļojums kosmosa kuģī

Izrāde *Misija Zeme* ir zinātniska fantāzija bērniem par nākotni, un pirmizrāde būs 22. novembrī 17.00 tiešsaistes vietnē *Zoom*.

2118. gadā Elizabete un Jānis ir retie uz planētas Zeme vēl izdzīvojušie cilvēki, kas nolēmuši kosmosa kuģī doties prom uz citu galaktiku un meklēt jaunas mājas. Izrādē zinātne sapludināta ar fantāzijas pasauli, tā rosina radoši un atbildīgi domāt par vidi, kurā dzīvojam. Bērni kopā

ar abiem pētniekiem izzinās mūsu planētas rašanās noslēpumus un gatavosies doties kosmosa misijā, bet saskarsies ar magnētiskajām vētrām, skābajiem lietiem, kiberērgļa uzbrukumiem, novērsīs problēmas ar kosmosa kuģi un citus negaidītus sarežģījumus.

Izrādi veido režisore Inga Troņa ar aktieriem Elizabeti Skrasītiņu un Jāni Kroni, tehniskos risinājumus un scenogrāfiju radījis Andris Landaus. Biļetes – *Biļešu paradīzē*.

## KURZEMĒ

## Ventspilī

Livonijas ordeņa pilī privātkolekcijas izstāde *Nolaketā pasaule: japāņu tradicionālie lakas izstrādājumi*. Vairāk nekā simt izsmalcinātu sadzīves priekšmetu japāņu lakoju tehnika (19. gs. beigās – 20. gs. sākums).

## Liepājā

**Centrālā zinātniskajā bibliotēkā** līdz decembrim Tautas lietišķās

mākslas studijas *Zitars* dzintara rotaslietu izstāde *Pilsētā izredzētā, kur dzintars nāk krastā*. Rotas no Liepājas jūrmalā atrastiem dzintariem.

**Tirdzniecības centrā Baata** izstāde *Vieglu garu* – tradicionālas un laikmetīgas Tautas lietišķās mākslas studijas *Liepava* tekstīljas un siklietas, saistītas ar pirts norisēm.

## PĀRDOD

Pārdod **PVC LOGUS** un **DURVIS**, iebūvējamus skapjus, bīdāmās durvis, moduļu virtuves. Plašs žalūziju un pretinsektu sietu piedāvājums. Veic mērīšanu un montāžu. Mucenieku ielā 25, tālr. 28448638, Gravas ielā 1, tālr. 28378818.

Pārdod **METĀLA JUNTUS** un noteksistēmas no ražotāja. Cena – no 5,50 EUR/m<sup>2</sup>. Tālr. 20211377.

Pārdodam svaigi atdzesētus **CŪKGAĻAS** pusliemeņus (svilinātus). Vidējais pusliemeņa svars: 40–45 kg. Cena – 2,40 EUR/kg. Piegāde bez maksas. Tālr. 28926174.

Pārtikas **KARTUPEĻUS** ar piegādi Kuldīgas novadā, 10 eiro/maiss. Maisā 40 kg. Tālr. 24118244.

**GRAUDUS**, metināmo aparātu. Tālr. 26064339.

**SIENU** ar piegādi. Tālr. 29185228.

SIA Vēvers pārdod priedes skaidu kurināmās **BRIKETES** ar piegādi. Cena – 130 eiro. Tālr. 26651831.

Piedāvājam kvalitatīvas bērza **BRIKETES**, ilgi deg, mazs pelnu atlikums, ar piegādi Kuldīgā, 128,80 eiro par paleti. Tālr. 20331463.

Skaldītu lapkoku **MALKU**. Tālr. 27885688.

Sausu **MALKU** maisos, kravās. Tālr. 26544462.

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

Pārdod ar piegādi zāģētavas atgriezumu **MALKU**; sausu, skaldītu malku; sausu, 3 m garu meža malku. Tālr. 29249578.

Visu veidu **MALKU**. Tālr. 26153187.

Skaldītu un kluču **MALKU**. Tālr. 28750000.

Skaldītu un kluču **MALKU**. Tālr. 27195825.

Sausu **MALKU** maisos. Tālr. 22377474.

Aku, kanalizācijas **GRODUS**. Tālr. 29142702.

## VĒLAS ĪRĒT

Atjaunotu **MĀJU** Kuldīgā mierīgos toņos, platībā virs 70 m<sup>2</sup>. Vēlama iekārtota virtuve, apvienota ar viesistabu. Ilgtermiņā, sākot ar decembri. Tālr. 29824497.

## PĒRK

Pērk meža, lauksaimniecības **ZEMI** (arī aizaugušu ar krūmiem, izstrādātu, mitru, ar mājām u.c.). Var piedāvāt arī zemes nomu. Izskatīšu visus piedāvājumus. Tālr. 28963556.

**AUTOMAŠINAS**. Tālr. 28679476.

**MEŽUS**, cirsma, malku. Tālr. 26544462.

Oša, kļavas, bērza **ZĀGBAĻĶUS**. Tālr. 29428876.

Pērk **KOKA ŠKŪŅUS** nojaukšanai. Tālr. 25328353.

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

SIA Lāses AM kautuve iepērk piena **GOVIS**, gaļas **LIELLOPUS**, **TEĻUS**, **BUĻĻUS** kautsvārā. Piemaksas par daudzumu. Transports bez maksas. Samaksa par lopiem 7 dienu laikā. Tālr. 29353243.

Briežu **RAGUS**. Brauc pakāj. Tālr. 29886349.

Pērku **RAGUS**. Tālr. 22728888.

Muzeja izveidei pērk **SENAS LIETAS**: mucas, māla un stikla traukus, lielus grozus un citas senas lietas. Samaksa uzreiz. Tālr. 29247670.

## VAJADŽĪGI

SIA *Silja* (40003264664) aicina savā komandā Kuldīgā precīzāko, ātrāko, loģiskāko un pozitīvāko lauksaimniecības tehnikas **MEHĀNIKI**. Atalgojums, sākot ar 900 EUR (bruto). CV un motivācijas vēstuli līdz 30. novembrim sūtīt: silja@silja.biz.

SIA *IMK* (41203037543) aicina **DARBĀ**: krāsotāju, špaktelētāju, flizētāju, koka karkasu māju būvnieku, vēlama darba pieredze un angļu valodas zināšanas. Darbs Zviedrijā, dzīvesvietu nodrošina. Alga, sākot ar 12 EUR/st. Tālr. 26046209.

SIA *Rietumu būvniecība* (41203068543) meklē enerģisku demontāžas **BRIGĀDES VADĪTĀJU** un **STRĀDNIEKUS** lielam darba apjomam. Par efektīvu darbu nodrošināsim efektīvu samaksu. Bruto stundas likme – 9,99 EUR. Tālr. 26677889.

Viss par reklāmu  
*Kurzemniekā!*  
Tālrunis 63324881.

## APSVEIKUMS



Kuldīgas novada politiski represēto biedrības valde sveic visus novada politiski represētos Latvijas 102. dzimšanas dienā un vēl labu veselību. Esam visi kopā savās domās. Izturēsim šo laiku!

## LĪDZJŪTĪBAS

*Mēs klusējot paliekam...  
Vēji šalko un mierina mūs.  
Bet tava vieta, kas bija šai dzīvē,  
Ir, bija un vienmēr būs.*

/N.Dzirkale./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ārijai Strazdiņai, dzīvesbiedru mūžībā aizvadot.

Ināra, Mirdza, Vilma, Tamāra, Astra

*Aiztecēja mans mūžiņis  
Kā dzīparu kamolīts;  
Te satīnu savas dienas,  
Ij baltās, ne baltās.*

/T.dz./

Izsakām līdzjūtību Arvīda Šefanovska ģimenei, no mammas atvadoties.

Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikuma saime

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

/T.dz./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību mūsu kolēģītei Sarmītei, māmiņu mūžībā pavadot.

Kuldīgas *Rimi* kolektīvs

*Lai sapnis balts viņas dvēseli aijā  
Un klusais miers ar saviem spārnēm  
sedz.*

/Ā.Elksne./

Izsakām līdzjūtību Ingai Meikšānei, omīti mūžībā pavadot.

Eksprespasta kolektīvs

*Man palikuši tavi vārdi,  
Man palikusi tava sirds,  
Un liekas, ka ikvienā zvaigznē  
Vēl tavas acis pretī mirdz.*

/M.Jansone./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību mūsu draugam un biedram Aigaram, vecākus zaudējot.

*Goldingen Cycling Club* biedri

*Lūgšim svecēm radīt gaismu,  
Skujām taku izrotāt.  
Dosim līdzī smilšu sauju,  
Ziedus mūža gājumam.*

/V.Kokle-Līviņa./

Aigar, mūsu visdziļākā līdzjūtība. Bijušie klasesbiedri

## PATEICĪBA

No sirds pateicos Indulim Vicinskim un viņa apbedīšanas biroja cilvēkiem par iejūtību un palīdzību mana dēla apbedīšanas un sēru ceremonijas organizēšanā. Liels paldies Ņinai un Aleksim Kaļabiniem par atbalstu un to, ka bija blakus šajā grūtajā laikā. Pateicos kafejnīcas *Jumis* kolektīvam. Paldies ikvienam, kurš bija atnācis VOLDEMĀRU pavadīt. Veselību vēlot un pateicībā Ņina Saleniece

Veselību vēlot un pateicībā Ņina Saleniece

*Laiks apstājas ar skarbu piesitienu,  
Nav nākotnes, ir tikai vēju balss.  
Un kādai mīļai, labai sirdij  
Nekad vairs nesāpēs, ne arī sals.*

/N.Dzirkale./

Izsakām līdzjūtību tuviniekiem, no RITAS PIĶES atvadoties.

Bijušie kolēģi *Krājbankā*

*Ilgu mūžu nodzīvoji,  
Daudz darbiņu padarīji.  
Lai nu viegli Zemes māte  
Pārklāj tavu augumiņu.*

/T.dz./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Justīnei, omīti zaudējot.

Kolēģes

*Tuvs cilvēks neaiziet,  
Viņš tikai pārstāj līdzās būt.*

/S.Kaldupe./

Izsakām līdzjūtību Litai, mammu mūžībā pavadot.

Kolēģi

No mūža kamola pa dzījai attinusi,  
Iet tālus ceļus vecmāmuļas sirds.  
/L.Vāczemnieks./  
Paziņojam, ka 92 gadu vecumā  
no mums ir šķīrusies mīļā  
mammīte, omīte, vecvecmāmiņa  
**ELZA ŠEFANOVSKA**  
(20.02.1928.–14.11.2020.).  
Izvadīšana 21. novembrī 13.00 pie  
galvenajiem vārtiem Kalna kapos.  
Piederīgjie

Dzijas sērās paziņojam,  
ka mūžībā devušies  
**EMĪLIJA**  
(29.07.1938.–13.11.2020.,  
dzim. Bredovska) un  
**IVARS**  
(05.03.1934.–14.11.2020.)  
**ZVINGUĻI**.  
Izvadīšana 21. novembrī 13.00  
Kalna kapos.  
Piederīgjie

## DAŽĀDI

**KULDĪGAS AUTOSKOLA** aicina pieteikties 95. koda un C, CE kategorijas kursiem, sākums 25. novembrī. Sīkāka informācija pa tālr. 29182826, 29491388.

**ZIEMAS RIEPAS** par labām cenām, īpaši izdevīgi – pasūtīt! Tagad strādājam arī sestdienās. Tālr. 29242556, 26669624, merano.lv.

Sertificēta **BŪVFIRMA** ar pieredzi veic dažādus būvdarbus, dokumentācijas noformēšanu. Tālr. 29705025.

Visu novembri **AUTOSERVISĀ** riepu montāža un balansēšana no 7.00 līdz 22.00. Adrese: Raiņa ielā 28a, Skrundā. Tālr. 26296647.

Ķēžu **EKSKAVATORA** pakalpojumi (5,5 t). Tālr. 26046209.

Pārvietojam **LENTZĀGA** pakalpojumi. Tālr. 28863218.

Bez maksas notīrām krūmu **APAUGUMU** no lauksaimniecības zemes. Par apaļkoku piemaksājam. Tālr. 28863218.

Sertificēta **TAKSATORA** pakalpojumi: meža inventarizācijas lietu izgatavošana; mežaudzes novērtēšana; cirsmu dokumentācijas sagatavošana; īpašuma robežu, kupicu ierīkošana un atjaunošana. Tālr. 27226777.

Tīra **AKAS**. Tālr. 26018109.

 **SIA «Vika Wood»**  
kokzāģētava **PĒRK**  
**egles un priedes zāģbaļķus.**  
Sīkāka informācija pa tālruni **26443376**.  
Papildu informācija [www.vikawood.lv](http://www.vikawood.lv).

VĀRDADIENAS

No 21. līdz 28. novembrim  
 21. Zeltīte (350), Andis (3820)  
 22. Aldis (4452), Alfons (256), Aldris (6)  
 23. Zigrīda (1283), Zigfrīda (23), Zigrīds (9)  
 24. Velta (3570), Velda (16)  
 25. Katrīna (4230), Kate (1249), Kadrija (73), Trīne (19), Katrīne (374)  
 26. Konrāds (3), Sebastians (225)  
 27. Lauris (3544), Norberts (219)  
 28. Rīta (6527), Vīta (3945), Olīta (797)  
**Populārākie: Rīta un Aldis.**

Neatļaidīga, spītīga, radoša, enerģiska

**Kate Vītola**, Latvijas Lauksaimniecības universitātē mācās dizaina un amatniecības nodaļā:  
 – Man vārdu izvēlējas tētis. Viņa dzimtā bijusi čakla, zinātkāra un gudra sieviete vārdā Kate. Lai gan pati neesmu viņu satikusi, tomēr viņas vārds man ticis kā dāvana. Laikam jau zemapziņā domāju un lepojos, ka tas nācis no ļoti laba cilvēka. Tas ir arī nedzirdēts un rets. Pati pazīstu vēl tikai divas Kates. Cilvēki bieži pārjautā, vai mani tiešām tā sauc, jo domā, ka tas ir saīsinājums no vārda Katrīna. Tas mani kaitina. Vārda skaidrojums precīzi atbilst manai personībai: neatļaidīga, spītīga, radoša un enerģiska. Visām situācijām rodu radošu risinājumu, kā arī neatļaidīgi dodos mērķa virzienā.



Jolanta Hercenberga, Kates Vītoles arhīva foto

JOKI

– Man ir sajūta, ka tu kaut ko nepasaki līdz galam.  
 – Nē, problēma ir – tu nekad visu līdz galam nenoklausies.  
 .....  
 – Vai jums piemīt kādas īpašas spējas?  
 – Jā, es ēdu un netieievēju.  
 .....  
 – Varbūt šodien iztiksim bez medliem?  
 – Paklusēsim un šķirsimies?

**R GRUPA**  
 SIA «R Grupa» (reģ. nr. 50003603631)  
**AICINA DARBĀ**  
**autovadītāju**  
**darbam uz šķeldas konteinervedēja.**  
 Darbs uz «Scania R 440» Kurzemē.  
 Prasības kandidātiem:  
 • CE kategorijas autovadītāja apliecība.  
 • hidromanipulatora vadītāja apliecība.  
 • 95. kods un autovadītāja tahogrāfiskā karte.  
 • vēlama pieredze līdzīgā amatā.  
**Atalgojums, sākot no 1200 EUR mēnesī (bruto).**  
**Interesēties pa tālruni 29294295.**

**LOGI UN DURVIS** Rudens atlaides logiem **līdz 34%**  
 Akcija līdz 30.11.2020.  
 • ZĀLŪZIJAS  
 • GARĀŽU VĀRTI  
 • METĀLA DURVIS  
 • PRETINSEKTU SIETI  
 • PVC LOGU UN DURVJU REMONTS  
**REHAU**  
 \* Atcevišķiem logu modeļiem  
**Kuldīga, Vakara iela 15. www.montaznieksde.lv**  
 Tel. / fax 63323281, mob. 26179829 **MONTĀŽNIEKS DE**

**PĒRKAM**  
**Augošu koku cirsmas un sortimentus pie ceļa**  
**Meža īpašniekiem:**  
 • Veicam bezmaksas konsultācijas;  
 • Palīdzam meža taksācijas sagatavošanā, cirsmu iestigošanā;  
 • Palīdzam iesniegt ciršanas pieteikumu VMD.  
  
 Telefoni informācijai: 29150470, 67804343  
 www.metsaforest.com/lv

**Latvijas Finieris**  
**Bērza finierkluču iepirkšanas cenas koklāukumā Kuldīgā, Kuldīgā, Ganību ielā 12 (cenas ir informatīvas) www.finieris.lv, tālr. 29126139.**

Sortiments	Lobīšanas cilindru diametru grupas, cm	Nominālgarums, cena, EUR/m³	
		2,70 m	5,40 m
B šķiras finierkluči	14 – 15,9	25	25
	16 - 17,9	50	50
	18 - 20,9	<b>75</b>	<b>75</b>
	21 - 24,9	<b>100</b>	<b>100</b>
	25 - 29,9	<b>105</b>	<b>105</b>
	30 - 39,9	<b>105</b>	<b>105</b>
E šķiras finierkluči	> 40	<b>90</b>	<b>90</b>
	21 - 24,9	<b>105</b>	<b>105</b>
	25 - 29,9	<b>125</b>	<b>130</b>
	30 - 39,9	<b>125</b>	<b>130</b>
Brāķēts papīrmalkā	6 - 70	20	
	Neatbilstošs	visas	15
	Ar metālu	visas	10

Pērkam meža īpašumus, tālr. 28600122, e-pasts: lfmezs@finieris.lv

**LAIKA PROGNOZE**  
**Lietains un vējains**

Vēl tikai mēnesis un viena diena līdz astronomiskajai ziemai, bet laika apstākļu ziņā valsts austrumos un rietumos kā parasti jau sāk parādīties ievērojamas atšķirības.  
 Šonedēļ Latgalē un daļā Vidzemes sasnīga 1–5 cm sniega kārtā, kas gan ilgi neturējās. Bet Kurzemē krita novembra siltuma rekordi un svinēta siltākā valsts dzimšanas diena kopš 2002. gada. Pēc Latvijas Vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centra ziņām nacionālais rekords tomēr labots Zemgalē – Bauskā meteostacija 18. novembrī fiksēja +12,2 grādus. Tikmēr austrumos termo-

metra stabiņš nepakāpās virs +9, no rītiem ceļi bija apledojuši. To vajadzētu ņemt vērā autovadītājiem, kuri dodas uz Vidzemes pusi un tālāk, kaut ziemas riepas obligātas tikai no 1. decembra. Jūras piekrastē Kurzemē svētki beidzās ar pieaugošām dienvidu vēja brāzmām. Vēl šodien šī daļa kartē iezīmēta dzeltenajā brīdinājuma krāsā (brāzmās līdz 25 m/sek.), un tas nozīmē, ka vējš ir potenciāli bīstams.  
 Brīvdienas būs mierīgākas, pūtīs lēns rietenis, taču dienas būs apmākušās un vairs nebūs tik siltas. Saldus un Stendes stacija rāda, ka jūtami dzeštra būs

nakts uz svētdienu, kad atgriezīsies D/DR vēji, bet rīta pusē ap astoņiem termometra stabiņš var nokrist grādu zem nulles. Piekrastē būs siltāk, taču pie jūras stiprāk pūtīs vējš. Brāzmas Viduskurzemē var atgriezties svētdienas vakarā (līdz 15 m/sek.).  
 Arī nākamās nedēļas sākums būs nemīlīgi vējains un lietains. Ir cerība, ka otrdien uz brīdi uzspīdēs saule, bet pēc tam debesis aizklās lietus mākoņi.

Daina Tāfelberga

**KURZEMNIEKU**  
**decembrim var abonēt:**  
**līdz 26. novembrim līdz 20. novembrim**  
 • www.abone.pasts.lv, • pa informatīvo  
 • pastā, tālruni 67008001  
 • pie pastniekiem, vai 27008001.  
 • redakcijā;

**NOVEMBRA ERUDĪTS**  
 Atbildi meklējiet kādā no Kurzemnieka numuriem un līdz 23. novembra 11.00 sūtiet e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv!  
**Cik mītnes vietu Kuldīgā bijis bibliotēkai?**  
 Atbilde. Kolumbi ir SIA Lāses AM tīršķirnes gaļas liellopu saimniecība.  
**Pareizi atbildējuši:** Gunta Folkmane, Ojārs Silkans, Ausma Kreidere, Ingars Neimanis, Gunta Grundmane, Daina Gerente, Velta Višņevska, Indra Grandava, Rasma Stepe.  
 Konkursu atbalsta veikals Pindzele.

Esi mūsdienīgs!  
 www.307.lv  
 Sludinājumus laikrakstā Kurzemnieks iesniedz ērti no sava datora  
**307.lv**