



PERSONĪBA.

„Tie, kuri viņu nepazīst, ir daudz zaudējuši,” tā par uzņēmēju **Juri Geidi** saka **Uldis Kleinbergs**, Kuldīgas aviokluba biedrs. ➔ 6.-7. lpp.

Kāda ir saslimstība ar Covid-19 mūsu pusē novados. ➔ 4. lpp.

Kā pandēmija ietekmējusi piena nozari. ➔ 2. lpp.



Dana Reizniece-Ozola būs FIDE rīkotājdirektore. ➔ 4. lpp.

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI

Kurzemnieks

Cena
0,80 eiro

Nr. 1
(11 634)

Otrdiena, 2021. gada 5. janvāris

Alsunga - ģimenei draudzīgākā Kurzemē



Alsungas novada pirmsskolas izglītības iestādes **Mikēlītis** piecgadnieki un sešgadnieki grupā **Ezītis var priecāties**, ka dzīvo tādā vietā.

Alsungas novada pašvaldība konkursā atzīta par ģimenei draudzīgāko Kurzemē un ieguvusi 12 500 eiro naudas balvu.

„Mēs esam to pelnījuši! Prieks par atzinību,” saka domes priekšsēde **Daiga Kalniņa**. „Paldies iedzīvotājiem par atsaucību! Viņu aizpildītās anketas vēl neesam redzējuši, bet zinām, ka aptuveni 99% pakalpojumu novērtēti ar visaugstāko punktu skaitu. Naudas balva jāizmanto līdz jūnijam. Iesaistīsim iedzīvotājus, lai izlemtu, kā to darīt.”

Sabiedrības integrācijas fonda rīkotajā konkursā Alsungas novada pašvaldība piedalījās trešo gadu. Aizpērn pēc iedzīvotāju anketām tā bija to 25 pašvaldību vidū, kas iekļuva otrajā kārtā, bet pērn – viena no desmit trešajā kārtā iekļuvušajām. Katra komisijai prezentēja savus ģimenei draudzīgos pakalpojumus, un Kurzemē uzvarēja Alsunga.

Konkursa galveno titulu un 25 000 eiro ieguva Ludzas novada pašvaldība. Rīgas reģionā uzvarēja Ādaži, Vidzemē – Kocēni, Latgalē – Līvāni un Zemgalē – Tērvetes novads.

Jolantas Hercenbergas
teksts un foto



PADOMU LAPPUSĒ:

- fizioterapeite **Vineta Baukše** rāda kustības, lai labāk cirkulē limfa;
- ar ko pacienāt putnus;
- kādu gaļu labāk dot suņiem un kaķiem.

➔ 10. lpp.

SEKSUALITĀTE VECUMĀ.

Kāpēc par to jārunā? Skaidro psiholoģe **Kristīne Balode**. ➔ 8. lpp.

SATRAUCOŠI!

58% iedzīvotāju pārsniedz dienas alkohola normu. ➔ 3. lpp.

PIEKTDIEN, 8. janvārī

- Uzņēmēju bažas un cerības.
- Vai būs papirmalkas pārstrādes rūpnīca?
- Atradumi Alsungas pilī.
- Liepājas ielas stāsti.
- Kā neļaut sevi izmantot.



9 17714071975048 01

ISSN 1407-9755

REDZĒJUMS

Tuvumā
un
tālumā

Daiga Bitiniece

Šodien, kad lasāt šo laikraksta numuru, ir jau piektā jaunā gada diena. Tā gada, ko ar tādām cerībām sākām gaidīt jau pērnajā pavasarī, kad likās – nu, jā, šis būs grūts, bet kaut kā pārdzīvosim. Un nākamgad atkal viss ritēs vecajās, labi iebrauktajās slīdēs.

Tiesa, kaut kur vienlaikus ar šīm cerībām prātā uzzibsnīja pa atskārsmei, ka diez vai viss būs gluži tāpat. Lai gan, papētot vēsturi, redzam, ka slimības pasauli smagi plosījušas arī iepriekšējos gadsimtos un tas nav traucējis attīstībai vēlāk, tik un tā būs tādas lietas, ko vairs nedarīsim vai darīsim citādāk.

„Cik kurš spējam pielāgoties neierastām situācijām, cik spējam sevī attīstīt pacietību un iecietību.”

Piemēram, attālināts darbs un saziņa. Visticamāk, tas paliks uz mūžu. Ne tik ļoti daudz un ne tik regulāri, bet acīmredzami ir plusi, kas uzreiz nāk prātā: ietaupīts laiks ceļā uz darbu un mājup, ietaupīta ceļanauda un izdevumi par ēšanu ārpus mājas. Arī videi veselīgāk, ja uz katru semināru Rīgā nebūs jābrauc vai uz konferenci ārzemēs jālido.

Protams, tam ir arī mīnusi, galvenokārt tiešās, cilvēciskās saskarsmes trūkums, jo uzsist uz pleca, nomierināt vai iedvesmot otru ir tomēr vieglāk, esot blakus.

Atšķirīgi ir stāsti par ciešo būšanu kopā ģimenē. Vieniem tā ir kā dāvana, kad ir laiks veltīt uzmanību ģimenes locekļiem, kad ar bērniem, kurus straujā skrējiena laikā vecāki redzēja tikai agros rītos un pirms gulētiešanas, nu var būt kopā visu diennakti. Un ir laiks kopā iziet dabas takas! Bet ir arī pretēji stāsti, kad viens otram traucē, īpaši, ja darbs ir intensīvs un bērni mazi vai jāpalīdz skolas (arī attālinātajos) darbos. Cik kurš spējam pielāgoties neierastām situācijām, cik spējam sevī attīstīt pacietību un iecietību, cik katram nepieciešama sava telpa un vienatne, galu galā arī tas, cik liela ir dzīvojamā platība, – tik daudzi faktori nosaka to, kā katrs jūtamies.

Viendien feisbukā pamanīju ierakstu, kurā pazīstams jauns vīrietis bija ievietojis nule iegādātu būvmateriālu fotogrāfiju, sak', labs tas kovidlaiks mājas darbiem! Un viņa sekotāji salikuši savas situāciju raksturojošas bildes: te vienam puskrāsota istaba, te otram trepes top. Nopriecājos, ka šie vīri dzīvo tik darbīgā sociālo mediju burbulī, un tas, protams, ir prātīgāk un psihei veselīgāk nekā izplatīt agresiju, viltus ziņas un aicinājumus gāzt valdību.

TRĪS PAR VIENU

Kā pandēmija ietekmējusi piena nozari?

PAR SPĪTI KRĪZEI CENAS STABILAS

1. Irēna Holodnaja, piena produktu ražotāju grupas *Food Union* vadītāja Latvijā:

– Saeima rudenī divas reizes noraidīja iniciatīvu pievienotās vērtības nodokli (PVN) samazināt līdz 5% piena produktiem, kā arī maizei, gaļai, zivīm un olām, tādējādi nozares viedoklis palika nesadzirdēts. Šīs pārmaiņas būtu atbalsts daudzām ģimenēm, īpaši cilvēkiem ar mazākiem ienākumiem. Vienlaikus tas uzlabotu lauksaimnieku un vietējo ražotāju konkurētspēju.

Lai gan martā tika prognozēta no-

zīmīga pandēmijas ietekme uz svaigpiena cenu, tas nepiepildījās. Pavasarī tā nokritās vien par 10–15%, vasarā stabilizējās, bet kopš augusta sāka kāpumu un pašlaik ir aptuveni mīnus 5%, salīdzinot ar iepriekšējo gadu. Veikalu plauktos piena produktu cenas nemainījās, jo pandēmijas periodā ražotāji paugstinājumu lielākoties iesaldēja. Lai situāciju piensaimniecībā stabilizētu, Lauku atbalsta dienests dažādos veidos piena ražotājiem palīdzēja. Savukārt pārstrādātāji ziedoja neaizsargātākajām iedzīvotāju grupām.

Covid-19 radītie apstākļi parādīja, cik liela nozīme piena ražotāju un pārstrādātāju attiecībās ir ilgtermiņa sadarbības līgumiem. Tas abām pusēm ļauj būt pārliecinātām par resursiem pārskatāmā nākotnē. Zemnieki zina, ka viņu saimniecībās iegūtajam pienam būs stabils iepircējs, kā arī garantēta un laicīga samaksa. Savukārt pārstrādātājiem ilgstoša sadarbība ar zemniekiem nozīmē drošību, ka katru dienu uz ražotni tiks piegādāts vajadzīgais apjoms un kvalitāte.

VAR BEZ CEĻOJUMIEM, NE BEZ PĀRTIKAS

2. Jānis Šolks, Latvijas Pien-saimnieku centrālās savienības valdes priekšsēdis:

– Bija tādi pārstrādes uzņēmumi, kuriem krājumu vai apgrozījuma samazinājuma dēļ vajadzēja valsts atbalstu. Nevaru spriest, cik tas labi vai slikti, bet zaudējumi ir segti. Kad valdība pieņēma atbalsta nosacījumus, tad nezināja, cik dziļi pandēmija ies.

Pirmais vilnis tika pārdzīvots diezgan labi. Tās zemnieku saimniecības, kas pienu ražo pārstrādei, atbalstu varēja saņemt pat divas reizes: jūnijā un gada nogalē. Tas palīdzēja arī pārstrādātājiem, jo tikai sadarbībā var noturēties.

Jā, sākumā iepirkuma cena strauji kritās, bet tagad ir atgriezies tuvu attiecīgajam pagājušā gada periodam, kad pandēmija pat prognozēta netika. Tas nozīmē, ka piensaimniecība to pārdzīvojuši diezgan viegli, salīdzinot ar citām tautsaimniecības nozarēm.

Gada rezultāti vēl nav apkopotīti, bet var rēķināt, ka iepirkta piena daudzums par 4% samazinājies. Ieguvums no eksporta mazinājies uz cenu rēķina, bet ne būtiski, jo kritums bija tikai sākumā – vēlāk viss atgriezās ierastajā apjomā. Kopumā būsim 2019. gada līmenī. Jāpiebilst, ka tas gads nozarē eksporta vērtības ziņā deva vislielākos

sasniegumus atjaunotās brīvvalsts laikā. Tāpēc nevar tā vienkārši salīdzināt ar pandēmijas gadu. Rekordgada fonā pagājušais ar dažu procentu samazinājumu nav tas sliktākais.

Var iztikt bez ceļojumiem un vēl daudz kā cita, bet ne bez pārtikas. Tas arī nosaka piena produktu pozīciju. Vienlaikus nevar teikt, ka šajā nozarē nu ir lielākas iespējas. Tāpat ir problēmas, daudz bija jāpārplāno, jāievēro ierobežojumi saistībā ar darbinieku veselību. Radās izdevumi, kas iepriekš nebija ierēķināti. Bet deviņos mēnešos jau esam pieraduši.

CĪNĀS, KĀ CĪNĪJUŠIES

3. Jānis Daģis, SIA *Renda* vadītājs:

– Gads bijis kā visiem: vienas grūtības mazinājās, citas uzradās. Lauksaimniekus pandēmija neietekmēja tik ļoti kā citās nozarēs strādājošos. Lai cik tas nebija brīnumaini, Covid-19 dēļ mēs pat saņēmām atbalstu. Tāda patīkama Ziemassvētku dāvana, kas

neprasīja lielu tielēšanos kā parasti, kad nez kā jāpierāda, cik liels ir cenu kritums, vai patiešām ir zaudējumi. Turklāt atbalsts nāca diezgan operatīvi. Visas problēmas zemniekiem tas neatrisināja, tomēr tas bija labi. Tādā ziņā jāatzīst, ka piena ražošanu pandēmija nav būtiski ietekmējusi – cīnāmies, kā

iepriekš cīnījāmies. Vienīgi ir bailes par cilvēku veselību. Darām, ko varam, lai darbinieki būtu drošībā un nesaslimtu. Nav mums laukos daudz, kuri gribētu un varētu strādāt.

Daina Tafelberga

FOTOKOMENTĀRS

Vislabākā dāvana



Daigas Bitinieces teksts un foto

MANUPRĀT

Kā sadzīvot kopā

Ir Kuldīgā kādas kāpnēs uz ēkas otro stāvu. Cilvēki, kuri tās izmanto, kļūst aizvien vecāki, taču noveco un sašķiebjas arī kāpnēs. Jau gadiem tās tiek tikai pielāpītas, kaut nu jau atzītas par bīstamām. Ko tur teikt: daža vieta, kas iekļauta graustu sarakstā, izskatās daudz labāk par nodevīgajām kāpnēm, uz kurām vismaz pa reizei ar smagāk vai vieglāk ārstējamām sekām krituši visi otrā stāva iemītnieki. Nelaieme tā, ka kopīpašumam nav uzkrājuma un apsaimniekotājs to summu nedaudz vairs tūkstos eiro, ko kāpnēm vajadzētu, var tikai pieskaitīt visu sešu dzīvokļu īpašnieku rēķiniem. Bet kāpnēs vajag vien diviem. Ko pārējie? Ne viņu cūka, ne viņu druva. Ja runa par naudu, nav nekādas kaimiņu būšanas un apelēšanas pie sirdsapziņas par tiem laikiem, kad otrā stāva iemītnieki maksāja par tādiem uzlabojumiem, kurus paši neizmanto. Atliek tikai cerēt, ka šajā konfliktā nebūs letālu seku, kādam krītot un sasitoties nāvējoši. Tā tiešām būtu pārāk dārga cena par vienām kāpnēm kopīpašumā.

Inguna Spuleniece

RUNĀ SPECIĀLISTS

58% pārsniedz dienas alkohola normu

Ilze Maksima, veselības centra *Vivendi* narkoloģe

Vairāk nekā puse Latvijas iedzīvotāju atzīst, ka ikdienā mēdz pārsniegt pieļaujamās alkohola normas, liecina *Manas aptiekas & Apotheke* veselības indeksa* pētījums. Līdz ar pulcēšanās ierobežojumiem arvien biežāk tiek organizētas tiešsaistes ballītes, un tas iezīmē risku iedzert vienatnē un lielākās devās.

Teju desmitā daļa vīriešu (9%) atzinusi, ka alkoholu lieto regulāri un pārmērīgās devās; sievietes vidū šis rādītājs ir trīs reizes zemāks – 3%. Aptauja rāda, ka sievietes arī vairāk domā, kā pieļaujamo daudzumu nepārsniegt (50%), kamēr vīriešiem (67%) norāda, ka mēdz to pārsniegt. No alkohola atkarības visbiežāk cieš iedzīvotāji ar pamatizglītību un zemiem ienākumiem (10%) no 35 līdz 44 gadiem, visretāk – jaunieši no 18 līdz 24 gadiem (2%).

Alkohola lietošanas tendence norāda, ka informācijas par devām un pārmērīgas lietošanas riskiem joprojām ir par maz vai arī noteiktas sabiedrības grupas tā nesasniedz. Tāpēc būtiski, lai informācija par pieļaujamajām devām ir tikpat viegli pieejama kā dzērieni veikalu plauktos.

Pētījuma rezultāti ir gana satraucoši, jo atkarības riskam sevi pakļauj vairāk nekā puse iedzīvotāju. Turklāt tik sensitīvā jautājumā pastāv varbūtība, ka aptaujātie norādījuši sociāli vēlamās atbildes un realitātē šis skaitlis varētu būt pat vēl lielāks. Diemžēl alkohola lietošana daudzās valstīs, arī Latvijā, ir daļa no socializācijas, kas to padara ikdienā tik klātesošu. Bieži to lieto, lai uzlabotu garastāvokli, atslābinātos, tomēr jāatceras, ka vērtīgākas gan īstermiņā, gan ilgtermiņā ir fiziskās aktivitātes – vismaz 30 minūtes vingrošanas vai pastaigas, kas fizisko un psihoemocionālo pašsajūtu uzlabos.

Tagad, kad alkoholu var iegādāties arī internetā, ir redzami pārmērīga patēriņa draudi. Brīdī, kad iepriekš sagādātais izdzerts, kurjers līdz pat mājas durvīm var atvest papildinājumu. Tāpēc pirms tiešsaistes ballītēm ieteicams telpā, telefonā vai datorā atstāt sev zināmas un saprotamas zīmes, cik plānots izdzert. Vēlams nepārsniegt divas trīs devas (300 ml vīna, litru alus, 120 ml stiprā alkohola), maksimāli – piecas, taču tas jau saistās ar risku zaudēt kritisku attieksmi pret alkohola lietošanu.

Atkarība rodas tad, ja regulāri tiek atkārtota tāda uzvedība, kas pēc pirmreizējās atmiņā palikusi kā baudu sniedzēja. Ja šo



piedzīvojumu cenšas vēlreiz izdzīvot reti vai nelielā apjomā, tad negatīvas sekas var arī neiestāties. Tomēr, ja sāk gribēties iedzert biežāk un vairāk, lai gūtu islaicīgu labsajūtu, psiholoģiska atkarība jau varētu būt iestājusies. Nākamajā dienā svarīgi uzdot sev kontroljautājumus: vai ir laba pašsajūta, vai nav iztērēta nauda pāri budžeta robežām, izraisīts strīds, iegūtas traumas. Šie signāli liecina, ka vairs nav labi.

Cilvēka veselību nosaka 25–30% ģenētiskās informācijas, bet atkarības gadījumā skaitlis ir stipri lielāks – no 40 līdz pat 60%. Viens no veidiem, kā labāk saprast sevi un savus resursus, ir izpētīt dzimtas kodu – uzzināt par vecāku, vecvecāku veselību un kaitīgajiem ieradumiem. Atkarība ģimenē rada problēmas bērna attīstībai, un var rasties dažādi stāvokļi, piemēram, grūtības adaptēties, kas vēlāk var veicināt vieglāku pakļaušanos dažādiem kairinātājiem. Ja atklājas, ka ģimenē kādam bijusi atkarība, ieteicams noskaidrot iemeslus – tas palīdzēs izvērtēt pašam savus paradumus un jau laikus pievērst uzmanību tiem procesiem, kas var traucēt alkohola lietošanu bremsēt.

Atkarību veicinošie faktori pastāv kopā ar pasargājošajiem, turklāt tie var būt vieni un tie paši, tikai vest dažādos virzienos. Ja ģimenē attiecības ir atbalstošas, iedrošinošas un cieņpilnas, tad risks attīstīties alkohola piesaistei ir neliels. Savukārt, ja ģimenē jāpiedzīvo fiziska vai emocionāla vardarbība, tad cilvēks kādā dzīves posmā var justies apjucis un tiekties visas iekšā gruzdošās problēmas atrisināt ar alkohola palīdzību.

Ja cilvēkam rodas šaubas vai tiek atpazīti riska momenti, tad alkohola devas skaitīt ir ļoti svarīgi, vienlaikus apzinātos un, iespējams, vēl neapzinātos sarežģījumus risinot pie psihologa, psihoterapeita, psihiatra vai narkologa.

* Uzņēmumu *Mana aptieka & Apotheke* veselības indeksa tapis sadarbībā ar pētījumu centru SKDS, tiešajās intervijās aptaujāts 1000 cilvēku no 18 līdz 75 gadiem.

Bērnu un jauniešu centram izraudzīta direktore

Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centru (BJC) no 4. janvāra vada Ieva Ozoliņa no Skrundas novada, kurai ir pieredze līdzīgos darbos Kandavā un Jelgavā. Amatā viņa apstiprināta decembra domes sēdē.

I.Ozoliņa 2015. gadā beigusi Latvijas Lauksaimniecības universitāti, kur apgūta mājturības, tehnoloģiju un mājsaimniecības skolotājas un vizuālās mākslas pedagoges specialitāti. 2017. gadā turpat iegūts profesionālais maģistra grāds izglītības zinātnē un karjeras konsultantes kvalifikācija. Regulāri apmeklēti semināri, bijusi pieredze vietēja un starptautiska mēroga projektos.

Līdz šim viņa Kandavā trīs gadus vadījusi jaunatnes iniciatīvu centru *Nagla*, divās skolās strādājot arī par pedagoģi un karjeras konsultanti. Pirms tam vadījusi mākslas pulciņus, bijusi interešu izglītības metodiķe. Vēl I.Ozoliņa kā jaunatnes lietu speciāliste strādājusi Jelgavas bērnu sociālās aprūpes centrā.

Konkursā pieteicās desmit pretendenti. Uz pārrunām platformā *Zoom* tika uzaicināti septiņi.

Līdzšinējā BJC vadītāja Inese Astaševska jau agrāk iecelta par V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas direktori. Viņa, būdama arī deputāte, domes sēdē izteica pārliecību, ka centrs nodots drošās rokās, jo ar I.Ozoliņu iepriekš bijusi sadarbība. Visi deputāti nobalsoja par viņas iecelšanu amatā, vienīgi Kristīna Ansonē rosināja nākotnē, izvēloties pašvaldības iestāžu vadītājus, ņemt vērā iekšējos resursus. Viņai esot



Kuldīgas novada BJC jaunā direktore Ieva Ozoliņa.

informācija, ka konkursam pieteikušies arī trīs BJC darbinieki. Domes priekšsēde Inga Bērziņa skaidroja, ka iekšējās rezerves veiksmīgi izmantotas, ieceļot sociālā dienesta vadītāju, bet izglītības iestādēm likums prasa atklāto konkursu.

I.Ozoliņa pastāstīja, ka BJC direktores amatam pieteikusies tāpēc, ka šoruden pārcēlusies dzīvot uz Skrundas novadu: „Liels prieks par komisijas un deputātu izraudzīto uzticību. Ļoti jauki, ka Kuldīga dod iespēju jauniem cilvēkiem arī no malas. Iepriekš vadīju Kandavas jaunatnes iniciatīvu centru *Nagla*, tādēļ pēc pieredzes jau redzu tās jomas, ko var pilnveidot. Taču plašu reorganizāciju neplānoju. Iepriekšējā vadītāja jau paveikusi ļoti daudz, un es, iepazīstot darbības struktūru, centīšos noturēt tikpat labu līmeni.”

Ingunā Spuleniece, Elisa Rudzīte
Ievas Ozoliņas arhīva foto

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Kā pavadīt garās svētku brīvdienas?



Ilze Kundziņa, administratore:

– Pavadījām mājās, bet aizbraucām arī uz mežu pastaigāties. Es ieteiktu

ikvienam aizbraukt uz Riekstu kalnu pabaudīt ziemas priekus, kamēr ir sniegs. Tur var slēpot, kā arī bez maksas ar savām ragaviņām laisties no kalna. Vietas ir daudz – nav jādrūzmējas. Paši nesen bijām.



Ligita Kovina:

– Brīvdienas bija brīnišķīgas, pavadīju tās mājās. Tik daudz dzīvē ir izbraukāts, ka nu gribas palikt mājās. Visforšākā vieta, uz kuru eļot, ir Skotija. Tur nodzīvoju astoņus gadus, bet tagad labprāt aizbrauktu uz Latgali – tur man riktīgi patīk. Tur tagad sniegs, ir īsta ziemas sajūta – tiešām skaisti. Ir seni parki, kur izstaigāties.



Elizabete Blumberga, skolniece:

– Bijām mājās, un man ļoti sakārojās aukstā zupa – uztaisīju. Bija arī rasols, piparkūkas un omes pīrādziņi, protams. Kad dāvanas dalījām, vajadzēja skaitīt dzejoļiņus, vēl arī dziedājām.



Mairita Andrušaitē, skolotājas palīdzē:

– Brīvdienas pavadījām, ēdot rasolu un pīrādziņus. Šogad svētki pavisam citādāki, tāpēc vairāk uzturamies mājās ģimenes lokā. Pa Kuldīgu gan

pastaigājām: pa pilsētu, gar Ventu. Apskatījām rotājumus un eglītes. Varbūt vēl varētu aizbraukt tur, kur ir sniegs, bet nezinu, kādi būs laikapstākļi. Ja viss būs nokūsis, tad nebūs vērts.



Līga Brēdiķe, konditore:

– Man bija jāstrādā, taču bija arī trīs brīvdienas. Tad gan gribēju tikai atpūsties. Mēs ģimenē svinam Jauno gadu, nevis Ziemassvētkus. Tikāmies zūmā. Divpadsmit

ēdienu galdā nebija – tas ir par daudz. Īpaši ieteiktu apmeklēt Kabiles dabas takas, ozolu biotopu (tas jāsaskaņo ar biotopa īpašnieku – red.), arī Aizputi, jo tur ir, ko redzēt, – bijām vasarā. Galvenais ir izlīst no mājas un atrast, ko apskatīt.



Māris Heinrihsons, kuģa kapteinis:

– Brīvdienas bija superīgas – atpūtāmies mājās. Aizbraucām uz Ventspili, un tur bija pat mazs sniedzīns, bet gribētos vairāk, lai būtu svētku izjūta. Noteikti vēl kaut kur dosimies, jo mums patīk dabas takas. Arī vasarā pa Latviju braukājam. Nav tik svarīgi, kur, galvenais ir izbraukt.

Elisa Rudzīte, Alberta Dintera foto

NUMURA CITĀTS

Ineses Slūkas zīmējums



„Kad prāta uzmanību apvienojam ar ķermeni, tad varam uzvārit zupu. Tātad, ja vienā telpā ir katls, ūdens un nazis, savukārt citā atrodas zupas sastāvdaļas un uguns, kamēr šīs lietas nav savienotas, zupu uzvārit nevar. Kamēr telpas – ķermenis un psihe – nav savienotas, īstu atrisinājumu problēmām nespējam iegūt,” saka auguma terapeite Inese Ločmele.

Mūspusē visvairāk saslimuši Kuldīgas novadā

No 28. decembra līdz 3. janvārim visvairāk jauno gadījumu, kad cilvēki no trim mūsu novadiem inficējušies ar Covid-19, ir konstatēti Kuldīgas novadā, vēsta informācija atvērto datu vietnē Data.gov.lv.

28. decembrī kopš pandēmijas sākuma te bijuši 280 saslimšanas gadījumi. 3. janvārī tādi bija jau 311 – nedēļas laikā skaits pieaudzis par 31. Bet 14 dienu kumulatīvā saslimšana jaunā gada pirmajās dienās Kuldīgas novadā sasniegusi 52 cilvēkus.

Skrundas novadā pirms nedēļas kopumā bija atklāti seši inficēšanās gadījumi, un janvāra pirmajās dienās tie pieauguši līdz astoņiem. 14 dienu kumulatīvā saslimšana 3. janvārī bija no viena līdz pieciem cilvēkiem.

Bez izmaiņām situācija ir tikai Alsungas novadā, jo saslimušo skaits apstājies pie deviņiem kopš pandēmijas sākuma. Kumulatīvais rādītājs ir no viena līdz pieciem gadījumiem divu nedēļu laikā.

Alberts Dinters

Sociālais dienests maskas dalīs vēl

Kuldīgas novada dome decembra sēdē no Valsts aizsardzības militāro objektu un iepirkumu centra krājuma bez atlīdzības pieņēmusi 1460 higiēniskās sejas maskas 2650 eiro vērtībā – tās nonāks sociālā dienesta rīcībā.

Direktore Sarmīte Segliņa pastāstīja, ka šis ir jau otrais valsts vedums: „Pašlaik mums masku pietiek, jo, gaidot valdības iepirkumu, jau dalījām pašvaldības finansētās, ko šuva vietējās šuvējas. Tām bija plašāks saņēmēju loks, nekā noteikusi valdība, – tās varēja saņemt arī pirmās un otrās grupas invalīdi. Bet tagad iekļauti

tikai trūcīgie, maznodrošinātie un dažādu pakalpojumu saņēmēji, piemēram, tie, kuriem piešķirta aprūpe mājās. Iespējams, tie, kuriem bija vajadzība, jau saņēma vietējo šūtās, jo no valsts dotajām esam izdalījuši tikai kādu trešo daļu.”

S.Segliņa aicina: ja vajadzība pēc maskas ir, jāsazinās ar sociālo dienestu, jānorunā laiks un jānāk pakal. Viņa smejas: tas nav ne ilgi, ne sāpīgi. Lai gan katram paredzētas divas, var interesēties arī tie, kuri savas jau dabūjuši, bet, iespējams, ir pazaudējuši. Viņiem tiks iedots no pašvaldības krājuma.

Inguna Spuleniece

Drīkst tērēt tik, cik iepriekš

Šogad Kuldīgas novada domes priekšsēdes Ingas Bērziņas tēriņi telefona sarunām, reprezentācijai un automašīnai atstāti pērnā gada robežās.

Novada deputāti par to lēma decembra sēdē. Sarunu maksa nedrīkst pārsniegt 420 eiro gadā. Tikpat paredzēts pašvaldības automašīnas *Volkswagen Passat* uzturēšanai: stāvvietu samaksai, tīrīšanas līdzekļiem, mazgāšanai. Bet degvielu par budžeta naudu I.Bērziņa drīkst iegādāties līdz 2400 litriem.

Reprezentācijas izdevumu limits ir 960 eiro. Tajos ietilpst visi tie, kas saistīti ar delegāciju un atsevišķu personu uzņemšanu, amatpersonu vizītiem (grāmatu, suvenīru, ziedu, telpu un galda noformējuma, dzērienu un konditorejas izstrādājumu iegādei, reprezentācijas priekšmetu izgatavošanai, telpu nomai, kafijas pauzēm, brokastu, pusdienu un vakariņu rīkošanai).

I.Bērziņa deputātiem paskaidroja, ka pērn no atvēlētās summas nav iztērēta pat puse.

Inguna Spuleniece

Paziņojumi Latvijas Vēstnesī – bez maksas

Turpmāk komersantiem un iedzīvotājiem par paziņojumu publicēšanu oficiālajā izdevumā *Latvijas Vēstnesis* nebūs jāmaksā.

To nosaka 1. janvārī spēkā stājušies grozījumi Oficiālo publikāciju un tiesiskās informācijas likumā, ko rosināja Tieslietu ministrija.

Īpaši svarīgs šis jaunums ir tieši komersantiem, jo tas skar paziņojumus par jaundibinātu vai likvidētu komercsabiedrību vai izmaiņām, ko iesniedzēji kārtu Uzņēmumu reģistrā. Tāpat normatīvajos aktos paredzētajos gadījumos jāpublicē paziņojumi kreditoriem, akcionā-

riem, dalībniekiem, biedriem u.tml.

Bet no nākamā gada *Latvijas Vēstnesī* varēs izsludināt visus pašvaldību saistošos noteikumus, kas saprotamā un mūsdienīgā veidā būs brīvi pieejami interneta vietnē *Vēstnesis.lv*. Šogad novadu domēm vēl ir tiesības izvēlēties, kur noteikumus publicēt: *Latvijas Vēstnesī*, vietējā laikrakstā vai savā bezmaksas drukātajā izdevumā. Līdz ar to no nākamā gada tie vienkopus un sistematizēti būs pieejami vietnē *Likumi.lv*, tā iedzīvotājiem atvieglojot dokumentu meklēšanu.

Jana Sūrums

Dana Reizniece-Ozola būs FIDE rīkotājdirektore

Novadniece Dana Reizniece-Ozola nolēmusi nolikt 13. Saeimas deputātes mandātu, jo ir pieņēmusi piedāvājumu kļūt par Starptautiskās Šaha federācijas (FIDE) rīkotājdirektori un valdes priekšsēža vietnieci.

Šaha lielmeistare, līdzšinējā Saeimas deputāte Dana Reizniece-Ozola pirmās zināšanas šahā ieguvusi Kuldīgas novada sporta skolā un līdz pat šodienai regulāri piedalījusies sacensībās.



Piedāvājums izteikts jau pirms kāda laika, bet lēmums ticis ļoti apdomāts. „Apsvēru visus plusus un mīnus. Nolēmu nolikt deputātes mandātu, lai darbam FIDE varētu veltīt visu laiku,” *Kurzemniekam* telefonsarunā pirmdien sacīja D.Reizniece-Ozola, piebilstot, ka ir labi no politikas pāriet malā, lai iegūtu jaunu skatījumu.

FIDE apvieno 190 valstu federācijas un desmitiem miljonu sportistu. Tā ir lielākā un ietekmīgākā šaha organizācija pasaulē. „Tas ir ļoti augsts novērtējums ne tikai man, bet arī mūsu valsts šaha tradīcijām. FIDE rīkotājdirektora amats ir viens no augstākajiem, kāds Latvijai kādā starptautiskā sporta organizācijā bijis. Tā ir lieliska iespēja nest mūsu sporta vārdu pasaulē,” saka D.Reizniece-Ozola. Viņa bijusi četrkārtēja Latvijas un divkārtēja Eiropas čempione, pasaules čempionāta sudraba medaļas ieguvēja, Eiropas

Šaha savienības viceprezidente.

Viņas pirmais darbs jaunajā amatā būs iepazīt situāciju, ar komisijām pārrunāt projektus: „Vēlos, lai Šaha federāciju uzver ne tikai kā organizāciju, kas rīko sacensības un atbalsta profesionālos sportistus, bet arī kā sociāli atbildīgu institūciju, kas veicina, piemēram, šaha mācīšanu skolās.”

Novadniece joprojām paliks Latvijas Zemnieku savienības biedre. Pēdējie desmit gadi saistīti ar politiku, un vēlētājiem Dana saka paldies par uzticību: „Viņu atbalsts ļāvis kopā paveikt Latvijai nozīmīgus darbus: atvērt gāzes tirgu, pasargāt cilvēkus no ātro kredītu jūga, ieviest 0% uzņēmumu ienākuma nodokli reinvestētajai peļņai, mazināt ēnu ekonomiku. Ar pilnu atdevi esmu strādājusi gan valdībā, gan Saeimā, pozīcijā un opozīcijā.”

Inta Jansone

D.Reizniece-Ozolas arhīva foto

NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

Dāma mēģina policistu iekaustīt, pienāk ziņas par ballītēm

Stāsta Kuldīgas novada pašvaldības policijas priekšnieks Kaspars Šabāns.

28. decembris. Uz patversmi Kabilē nogādājam cilvēku bez noteiktas dzīvesvietas.

29. decembris. Dienas vidū izsaukums uz Liepājas ielu, jo tur kāds savu spēkratu atstājis tā, ka citi netiek laukā no sētas. Izsakām brīdinājumu. Zvana sieviete: Virkas ielā lielā kaudzē sakrauti ķieģeļi – vai darbi saskaņoti? Informāciju nododam būvvaldei. Tad uz kādu adresi dodamies kopā ar bāriņtiesu.

30. decembris. Valsts policija (VP) lūdz pievērst uzmanību automašīnai, kuras vadītājs, iespējams, ir alkohola reibumā. Auto pamanām Parka ielā, pārbaudām braucēja dokumentus, informējam VP. Dienā iedzīvotājs ziņo, ka pie veikala *Maxima* kāds jauniešs uzvedas neadekvāti. Atklājas, ka viņš no atkritumu urnām vāc pārtiku. Vakarā zvana sieviete, lai mēs viņu aizvedam uz patversmi Kabilē. Jūtams, ka viņa ir reibumā, tāpēc paskaidrojam, ka iereibušus patversmē nepieņem. Pienāk ziņa, ka kāds Kuldīgas kokapstrādes uzņēmums gatavojas ballītei. Informējam VP. Pēc vienpadsmitiem vakarā zvans: ballēšanās notiek Virkas ielā. Jā, kāds skaļi klausās mūziku. Par ballīti ziņo arī no Laidiem. Esam aizņemti – ziņu nododam VP.

31. decembris. Vakarā ziņo, ka Planīcas ielā *tusē* jaunieši, bet pārkāpums netiek konstatēts. Šis ir datums, kad spēkā stājas komandantstunda un naktīs sākam pastiprinātu kontroli. Īsi pēc desmitiem vakarā uz ielas pamanām pirmo pārkāpēju.

1. janvāris. Pēc pusnakts pienāk ziņa: kāda

sieviete atrodas uz ielas. Viņa tiek aizturēta, jo uzvedas agresīvi, mēģinot iesist mūsu inspektoram. Kopā šajā naktī par komandantstundas neievērošanu sākti astoņi administratīvie procesi. Dienas vidū zvana iedzīvotājs – Liepājas ielā kāds auto uzbraucis ceļazīmei. Vakarā palīdzam sievietei gados, kura uz ielas ir apjukusi, noskaidrojam dzīvesvietu, palīdzam tikt mājās. Ap pusdesmitiem kāds vīrietis lūdz palīdzēt – ar velosipēdu aizbraucis uz veikalu, pieslēdzis pie staba, bet atslēga palikusi mājās. Ja pēc tās iešot kājām, tad līdz 22.00, kad uz ielas vairs atrasties nedrīkst, mājās netikšot. Apzinīgajam pilsonim izpalīdzam – aizvedam pēc velosaslēdzēja atslēgas.

2. janvāris. Naktī ielās pārbaudītas deviņas personas, pret divām sāka lietvedība par komandantstundas neievērošanu. Pusdienlaikā mums ziņo, ka dzīvoklī 1905. gada ielā pulcējas nepiederošie. Tos aizvedam mājās. Vakarā zvans: Pilsētas laukumā driftē jeb sānslidē braukā pelēks *BMW*. Informāciju fiksējam.

3. janvāris. Pēc pusnakts zvana no Vārmes – pa ielām staigājot seši jaunieši. Informējam VP. Šajā naktī ielās pārbaudīti pieci cilvēki, bet pārkāpumu nav. Pēcpusdienā zvana, ka namā 1905. gada ielā ilgstoši tiek lietots alkohols. Vakarā signāls par citu adresi, kur notiekot neatļauta ciemošanās. Paziņojam VP, vēlāk saņemam atbildi, ka adrese pārbaudīta jau pa dienu, bet nevienā reizē pārkāpumu neesot bijis.

Pierakstīja Alberts Dinters

Kad ar psihoterapiju nepietiek

„Esmu studējusi 14 gadus, lai darītu to, ko pašlaik,” saka INESE LOČMELE, vienīgā Grinberga* metodes auguma terapijas pārstāve Baltijā. Martā viņa pārcēlusies no Rīgas uz Alsungu un arī darbavietu pārcēlusī tuvāk mājām. Janvārī Kuldīgā durvis vērš auguma terapijas kabinets Skolas ielā 1.

PIEĒJA, KAS NES GANDARĪJUMU

Inese mācījusi Jūrmalā. Bijusi Latvijas čempione mākslas vingrošanā. Vēlāk studējusi psiholoģiju Latvijas Universitātes Rīgas Humanitārajā institūtā, pēc tam maģistrantūrā. Rakstot referātu par ķermeņa terapijas pieejām un pieredzot deju un kustību terapijas kursu, Inese sapratusi, ka tieši tas viņu interesē.

Augums un kustība bijusi bāze visai profesionālajai darbībai kopš 2004. gada. Sākumā viņa vadījusi pašizziņas seminārus ar kustību improvizāciju un ķermeņa apzināšanos jeb somatiku. „Prāts, jūtas un augums ir savulaik trīs mākslīgi atdalītas cilvēka izpausmes. Senajā Grieķijā cilvēks uzskatīts par veselumu, un mūsdienās šāds holistiskais skatījums ir pamatā somatikas pieejai,” skaidro terapeite.

2009. gadā viņa nodibinājusi dejas un personības kultūras centru *I-dejas māja*. Iesaistot sev zināmos profesionāļus, tur pasniegts vairāk nekā 30 dažādu deju nodarbību. Inese vadījusi vairākas terapeitiskās dejas, kas joprojām ir viņas kaislība. Vēl viņa Latvijā ieviesusi kontakt-improvizāciju**, pasniegusi terapeitisko stihiju deju, pašizziņas seminārus par ķermeņa un prāta vienotību, radošumu un dabisko harizmu. Nu klāt nākušas arī Grinberga metodes *Stopping Movement* grupas nodarbības, ko, tiklīdz būs iespējams, viņa sāks vadīt Kuldīgā.

Vēlāk I.Ločmele beigusi mācības franču skolā *Psihoorganiskā analīze*, sapratusi, ka iesaistīt terapijā ķermeni tomēr gribas vēl vairāk: „Jutu, ka tai ir par maz jaudas, vēlējos efektīvākus rezultātus. Gribēju atrast to, kas man kā praktiķei nes gandarījumu.” Četrus gadus izmēģinājusi dažādas pieejas, tomēr Grinberga metode izrādījusi atbilstošākā. Pēc trīs gadu studijām Austrijā četrus gadus Inese to praktizējusi Rīgā.

„Psihoterapijā aizskaram psihi un jūtas, taču ķermeni ļoti maz. Arvien vairāk saprotu, ka reālas izmaiņas var panākt tikai tad, ja procesā iesaista augumu. Tas ir kā dzīvs, kustīgs trauks, kurā notiek psihi un emocionālās daļas aktivitātes. Ķermeniskajā atmiņā paliek visa mūsu pieredze un pārdzīvojumi.”



Auguma terapeite Inese Ločmele jau janvārī cer uzņemt klientus savā jaunajā kabinetā Kuldīgā.

LAI VAR UZVĀRĪT ZUPU

Inese stāsta, ka lielākā daļa cilvēku rietumu pasaulē dzīvo tā, ka prāta uzmanība no ķermeņa ir atslēgta: „Mēs ķermeni lietojam kā tādu prāta izpildorgānu, bet neiedziļināmies, kas vēl tajā notiek. Freids teicis, ka apziņa un zemapziņa ir kā aisbergs, kura redzamā daļa ir apziņa.” Problēmas rodas tad, kad šīs daļas ilgstoši viena no otras ir atrautas, un tas notiek visai bieži: „Ķermenis ir mūsu mājas, vieta, kur atpūties, bet bieži mēs tur neuzturamies – prātā ceļojam pagājušos notikumos, atmiņās un nākotnes plānos. Tieši augums ir tā vieta, kurā atgūstam līdzsvaru, – vai tas būtu pēc īsa strīda, pēc saslimšanas vai sērās par tuva cilvēka aiziešanu. Zinātnieki atklājuši, ka apziņa sekundē spēj uztvert līdz 40 stimuliem, bet ķermenis – līdz 40 000. Mums nav apzināti jāvada sirdsdarbība, ēdiena pārstrādāšana, jābalansē ķermeņa temperatūra un jādara daudz kas cits. Kamēr esam aizrāvušies ar ikdienas rūpēm, nepamanām, cik liels potenciāls ir problēmas risinājumam ar ķermeņa un zemapziņas palīdzību.”

„Migrēna, veģetatīvā distonija, panikas un trauksmes lēkmes, izdegšana, hroniskas sāpes ir mūsu ieradumu sekas. Tās var novērst diezgan efektīvi.”

Terapeite uzsver, ka jārod iespēja prātu un ķermeni atkal savienot: „Kad prāta uzmanību ar ķermeni apvienojam, tad varam uzvārīt zupu (smejas). Tātad, ja vienā telpā ir katls, ūdens un nazis, savukārt citā atrodas zupas sastāvdaļas un uguns, kamēr šīs

lietas nav savienotas, zupu uzvārīt nevar. Kamēr telpas – ķermenis un psihe – nav savienotas, īstu atrisinājumu nespējam iegūt.

Bieži mēs tās savienojam neapzināti, jo organisms visu laiku cenšas vienotību ar psihi atgūt. Nejausi tas var sanākt, piemēram, pirtī, pēc vannas vai garākas pastaigas, kad jūtamies attīrīti, sabalansēti un saņemjušies. Arī pēc miega. Dažkārt vakarā nevaram pieņemt lēmumu un nesaprotam, kā, taču no rīta pamostamies, un viss ir skaidrs. Vakārā ar prātu nevaram atrisināt, taču miegā ieplūstam iracionālajā daļā, savienojamies, un viss it kā pats atrisinās.” Te arī iederoties teiciens *Rīts gudrāks par vakaru*.

ATGRIEZTIES PIE SEVIS

Auguma terapija, kas balstās Grinberga metodē, nav terapija klasiskajā izpratnē – to drīzāk pat var saukt par somatisko mācīšanos. Sesijās cilvēki uzzina, ko nozīmē ieradumi, izzina, kā reaģēt uz sāpēm un bailēm, atgūst spēju pilnvērtīgi elpot, dziļi atslābināties, aplūsināt prātu, transformēt emocionālu vai fizisku sāpju pieredzi, tā spējot spriedzi un disbalansu ķermenī pārtraukt.

Sadarbības laikā cilvēka uzmanība tiek virzīta uz to, lai uzņemtos atbildību par savu dzīvi: „Sesija notiek uz kušetes jeb masāžas galda. Pirmajās nodarbībās runājam, šķetinām, ieviešam skaidrību tēmā, ar ko katrs atnācis. Tad cilvēks piedzīvo fiziskas sesijas, kurās būtiskas daļas ir apzināta elpošana un kvalitatīva atslābināšanās. Mani pieskārieni var līdzināties kaut kam starp masāžu un fizioterapiju. Atšķirība

no masāžas ir tā, ka cilvēks ir procesā iesaistīts – nevar atnākt un aizmirsties. Mēs uz ķermeni skatāmies nevis kā uz mehānismu, ko uzlabot, bet gan kā uz pašprietiekamu, dzīvu sistēmu, kurai tikai jāpiepalīdz atgūt līdzsvaru, un tad tā pati spēš tikt ar problēmu galā. Līdzīgi kā apkopjam rētu, bet sadziedēt atļaujam organismam pašam.” Inese piedāvā arī tiešsaistes sesijas, tāpat tās iespējamas grupās. Tad viņa sniedz ieskatu tēmā un iemāca dažādas tehnikas, ko var lietot patstāvīgi.

DOD MAKŠĶERI, NEVIS ZIVI

Lai arī auguma terapijai ir gan psihoterapijas, gan fizioterapijas iezīmes, tā drīzāk ir atsevišķa pieeja ar specifisku skatpunktu: „Sesijas pamatā ir uzdevums nolaist prātu ķermenī, ļaut atkal pieredzēt sevi kā sabalansētu veselumu. Tas ļauj organismam efektīvāk darīt savu darbu – dziedināt pašam sevi. Grinberga metode ir intensīva, fokusēta un mērķtiecīga, un tieši šādiem cilvēkiem tā der. Ja vajadzīga parunāšanās, pakāpeniska problēmas risināšana, tad, iespējams, klasiskā psihoterapija būs piemērotāka.” Salīdzinot ar klasisko psihoterapiju, sesiju ir mazāk, savukārt rezultāti jūtami jau diezgan drīz.

Inese pacientiem dod arī mājas darbus: „Darbs ar sevi nenotiek tikai terapijas kabinetā, lielākajai daļai būtu jānotiek dzīvē. Mājas darbi var būt novērot savu rīcību vai reakciju vai ieviest nelielas izmaiņas problēmsituācijās, elpošanas un auguma apzinātības vingrinājumi, kas vājina ķermeņa blokus. Patiesībā darbs ar sevi notiek visu laiku, sesijās tas tikai tiek aktivizēts.” Mērķis nav iedot gatavas atbildes, bet gan rīkus, lai katrs līdz tam var nonākt pats arī tad, kad sesijas vairs neapmeklē: „Man patīk dot makšķeri, nevis zivis. Bieži vien jau pēc 12 sesijām klients ir ieguvis instrumentus, kas palīdz dzīvot labāk.”

IERADUMI UN TO SEKAS

Inese stāsta, ka ieradumu dēļ visbiežāk ķermeņa līdzsvaru pazaudējam: „Piemēram, ir ie-

radums būt perfektiem, izdarīt vairāk un labāk, nekā no mums padomās, ja visu neizdarīsim labi. Turam sevi nemītīgā tonusā, kas ar laiku paaugstina asinsspiedienu vai rada galvassāpes. Var jau degt un degt, bet vajag arī malku piemest. Varbūt samazināt liesmu, lai varam degt ilgāk. Ja sevi nepabarosim, neizgulēsimies, neatpūšimies, nesatiksīsimies ar draugiem, liesma ātri vien apdzīsīs.”

Terapeite novērojusi, ka daudziem ir problēmas ar saspringumu sprandā un plecos: „Bieži staigājam uzrautiem pleciem un to pat nejutām. Ja da-

rām to hroniski, rodas sāpes. Tad izzinām, kādēļ neuzticamies, ka torss plecus noturēs, jeb par ko baidāmies un kam dzīvē nepietiekami uzticamies. Daudziem ķermenī ir hroniski atslābumi vai saspringumi. Grinberga metode fokusējas uz balansēšanu. Kad ķermenī ir līdzsvars, tas spēj ar daudz ko tikt galā. Arī migrēna, veģetatīvā distonija, panikas un trauksmes lēkmes, izdegšana, hroniskas sāpes ir ieradumu sekas. Ar šīm problēmām strādāt ir viegli – tās var novērst diezgan efektīvi.”

Ne vienmēr cilvēkiem ir dziļas psiholoģiskas problēmas. Dažkārt kāds vienkārši izjūt neapmierinātību ar dzīvi vai cilvēkiem sev apkārt. Arī tad Grinberga metode palīdz. „Dažkārt nepamanām pavisam sīkus ieradumus, piemēram, sakautrējoties aizsedzam muti un neizsakām visu, ko vēlējamies. Tā otrs to neuzzina, bet mēs kļūstam neapmierināti, jo nav izdarījis mums par prātam.” Un jāatceras,

ka, pamanot problēmas otrā cilvēkā, jāļauj viņam ar tām tikt galā pēc savas iniciatīvas: „No malas šķiet, ka vajadzētu to atrisināt jau šodien, taču cilvēkam ir savi iemesli, kāpēc viņš to nedara.”

* 1980. gadā šo metodi izveidojis izraēliešu refleksologs Avi Grinbergs. Pēc viņa domām, cilvēkiem trūkst spējas izmantot ķermeņa prasmi pašārstēties un novērst apstākļus, kas viņu dzīvi pasliktina.

**Kontaktimprovizācija – laikmetīgās dejas forma, kuras pamatā ir auguma apzināšanās, fizikas spēku izmantošana, raisot improvizētu kustību, esot saskarē ar partneri.

„Ķermenis ir tā vieta, kurā atgūstam līdzsvaru, – vai tas būtu pēc īsa strīda, saslimšanas vai sērās par tuva cilvēka aiziešanu.”

„Ja sevi nepabarosim, neizgulēsimies, neatpūšimies, nesatiksīsimies ar draugiem, liesma ātri vien apdzīsīs.”

Seksualitāte vecumā. Kāpēc par to jārunā?

Ir tādas tēmas, par kurām cilvēki nerunā, un vecāku ļaužu seksualitāte ir viena no tām. Kas notiek guļamistabā pēc 60 gadiem un kādas izmaiņas šajā jomā vidējo paaudzi sagaida nākotnē, eksperti sprieda vecāku organizācijas *Mammām un tētiem* decembrī rīkotajā diskusijā *Seksuālā (ne)kompetence*.

Diskusijas galvenais temats –

Kas notiek guļamistabā pēc 60.

▪ Piedalījās klīniskā psiholoģe Kristīne Balode, ginekoloģe Ilze Lieljūre un Gerontoloģijas klīnikas vadītājs, profesors Jānis Zaļkalns.

▪ Ierakstu var skatīties vietnē [Facebook.com](https://www.facebook.com/mammamuntetiem) lapas *Mammamuntetiem* videosadaļā.

VAI TAS IR AKTUĀLI?

Statistika liecina, ka pēc 60 gadu vecuma sievietes Latvijā jau ir krietni vairāk nekā vīrieši, taču, kā uzsvē psiholoģe Kristīne Balode, dzīve nebeidzas noteiktā vecumā, un arī attiecībā uz seksualitāti, sasniedzot kādu gadu skaitli, nav jāpieņem lēmums, ka uz manītas vairs neattiecas. „Seksualitāti var piedzīvot līdz pēdējam elpas vilcienam – tas ir tikai izvēles jautājums. Piedzīvot var gan no fiziskās, gan mentālās veselības viedokļa.”

Arī profesors Jānis Zaļkalns atzīst: „Teikt, ka seniori seksualitāte nav dienas kārtībā, būtu melot. Esmu ievērojis, ka tā daļa, kuriem šis jautājums kļuvis ārkārtīgi aktuāls, ļoti kautrīgi sāk par to runāt. Tie ir veci stereotipi, ka cilvēkiem pēc 60 vai vēlāk sekss nav. Jāizturas ar cieņu pret to, kas katram svarīgs.”

PRIMĀRAS IR ATTIECĪBAS

Speciālisti aicina skatīties plašāk un saprast, ka seksualitāte nav tikai dzimumakts. „Jāatgādina sev, ka mana seksualitāte nav sekss un mans sekss nav dzimumakts. Mēs varam gūt baudu sirsniņai un jaudīgi, obligāti nenodarbojoties vienmēr ar dzimumaktu,” uzsvē K.Balode.

Savukārt ginekoloģe Ilze Lieljūre akcentē, ka seksualitāte ir attiecības, kas svarīgas jebkurā ve-

cumā, bet, sasniedzot 50 un 60 gadus, tās kļūst vēl svarīgākas: „Lai kā, kad bērni izauguši un mazbērni sagaidīti, vienai daļai pieaugušo bērnu vecāki vairs nav vajadzīgi ne fiziski, ne emocionāli, līdz ar to pāris paliek divatā.” Tad arī iezīmējas ikdienišķā kopbūšana, kas kļūst arvien nozīmīgāka: rīta buča, vakara buča, glāsti, sarunas un arī kopīga izešana sabiedrībā.

VISS MAINĀS

Gadiem ejot, cilvēki arvien lielāku vērtību sāk pievērst gan potencei, gan orgasma neesamībai. K.Balode gan uzsvē, ka vīriešiem nevajadzētu pārāk ieciklēties uz potenci: „Nav taču jāidentificējas ar savu locekli. Ir ļoti vēlams, lai vīrietis sevi sajūt kā personību ar dažādām prasmēm.” Speciālisti teic: ir apsveicami, ja cilvēki savas vajadzības apzinās un saņemtas tās risināt. I.Lieljūre norāda, ka tieši sievietēm, ja viņas piedzīvo ilgstošu seksuālo neapmierinātību, tas var atsaukties uz veselību: „Nervozitāte, miega traucējumi, problēmas krūtīs – viss, kas notiek emocionāli, atsaucas uz veselību, arī uz sadzīvi.”

KĀ PIENĒM, KA ESMU VIENA?

Speciālisti ir vienprātis: dāmām, kas palikušas vienas, jāmeklē veidi, kā savu dzīvi piepildīt.



J.Zaļkalns uzsvē, ka galvenokārt tas ir jautājums par prātu, jūtām un sevis pieņemšanu. Katram jāatrod savs veids, kā justies labi: „Cilvēks var sevi harmonizēt pats. Fiziskas aktivitātes, laba grāmata, mūzika, filma, teātris, ūdens klātbūtne, laiks ar sevi – vai nu cilvēks pats atrod to, kas viņu dara spēcīgāku, vai aiziet pie psihologa. Centieni izveidot attiecības ir vajadzīgi, bet jāizstrādā plāns B, kā dzīvot pašam.”

Arī I.Lieljūre uzskata, ka ir daudz iespēju, kā sevi uzturēt tonusā, – ar kustībām, ēdienu, ar domām un attieksmi pret sevi:

„Sevi jāmīl. Jākustas un jādara patīkamas lietas.”

VAJADZĪGIE PIESKĀRIENI

K.Balode novērojusi, ka daudzi vecākās paaudzes pāri dzīvo nepārtrauktā aizvainojumā viens uz otru, attiecībās ir daudz dzēlīgu frāžu, ironijas: „Tā noteikti ir attīstāma tēma, lai vecums 60+ paitu vairāk smieklos. Bieži pietrūkst labvēlības, vairāk vajag otru iepriecināt.” Pētījumi rāda, ka depresija un vientulība rodas no tā, ka cilvēki nesaņem nomierinošu stimulu caur ādu: „Šajā vecumā nav būtiskas īpašas sek-

suālās pozas – uzsvars jāliek uz maigākiem pieskārieniem. Arī tā var nonākt intīmā saskarē.”

Labai pašsajūtai būtiska ir pieskārienu pieredze, tādēļ var padomāt par citiem veidiem, ja attiecību nav vai tās ir sliktas. Pieskārienus imitē ūdens, arī mājdzīvnieks var uzlabot pašsajūtu.

„Saskarsme ir ļoti svarīga, un erotika iegūst pavisam citu no krāsu. Lielākā vecumā tā tiek virzīta uz sirsniņo satikšanos empātiskā līmenī un nav vērstā uz to, kā es sevi pierādīšu,” tā senioru seksualitāti raksturo psiholoģe.

DZĪVESSTĀSTS

„Pārāk daudz esmu dzīvojuši citiem”

Tā saka Lilijas kundze (vārds mainīts), kura savu stāstu *Kurzemniekam* piekrita uzticēt tikai anonīmi.

Lilijai ir pāri par 70 gadiem, viņa dzīvo kādā Kuldīgas novada pagastā patālā no centra. Bērni pieauguši, un jau gadiem viņas ikdienas kompanjoni ir suns un pāris kaķu.

ABAS NEVEIKSMĪGAS

Vēl tagad kundzes sejā redzams, ka jaunībā sieviete bijusi izskatīga. „Jā, pielūdzēju man netrūka, bet vecāki mācīja, ka jāgaida tas vienīgais. Šķita, ka sagaidīju. Dzīvoju pilsētā, strādāju labā darbā. Kādā ballē saskatījāmies ar kolēģi. Nosvinējām kāzas, piedzima divi dēli, bet vīrs izrādījās pamatīgs iedzērājs. Paliku ar abiem puikām, bez alimēntiem, bet vienas algas bērnu audzināšanai nepietika. Kad man uzmanību sāka pievērst

kāds puisis, sākumā ne dzirdēt negribēju – ne viņam tāda izglītība, ne izskats. Bet radi visu laiku mudināja nebūt muļķei: kur likšoties ar diviem bērniem – cita nēmēja jau nebūšot. Kad apprecējāmies, izrādījās, ka vīram arī citi brunči ir tīkami, un manus dēlus viņš nemīlēja, kā pirms kāzām iztaisījās. Krāpšanu es piedot nespēju. Pēc laika atkal biju bez vīrieša. Turpināju kā kaķene savus bērnus pasaulī staipīt, bet biju nolēmusi, ka citām bīksēm pakal neskiešu.”

DIVREIZ VIENĀ UPĒ NEIEKĀPSI

Lai iztikšana būtu vieglāka, Lilija devusies no pilsētas uz laukiem. Bijusi saimniecība, arī smags darbs kolhozā, bet vismaz bērni pabaroti. „Tik par vienu nebiju iedomājusies – vientuļai sievietei nekur nav viegli, bet īpaši laukos: zeme jāapar, siens jāsavāc. Ja ko

vajag, jāiet pie kaimiņiem. Kaimiņš jau labprāt nāca talkā, bet sievai greiza sirds – ko pie tās pilsētnieces skraidot?”

Kādu dienu pilsētā biju darīšanās un nejausi uz ielas saskrējās ar savu pirmo mīlestību. Izrādās, viņš arī viens, dzīvo Latvijas otrā galā – lai braucot pie viņa. Bērni jau bija izauguši, un nolēmām mest kauliņus kopā. Pēc pāris gadiem gan sapratu, ka jaunībā mīlētais ne vienmēr būs tikpat labs, ar pusmūža prātu vērtējot. Ļoti gribējās būt sievišķīgai, saudzējamai. Kādu laiku tā arī bija, bet ne ilgi. Abi bijām pieraduši dzīvot vieni – pēc savas kārtības. Sapratām, ka ilgi kopā palikt nevaram. Savācu mantību un braucu mājās.”

PIE VIENĀTNES PIERADUSI

„Es nesūdzos – gan jau arī pašas vaina bija, ka esmu palikusi vie-

na. Tagad šķiet, ka par maz sevi mīlēju, bērniem un vīriem dzīvi pakārtoju. Bet bērni man labi – neaizmirst: malku sagādā, zāles un pārtiku atved. Kad drīkstēja, pa Latviju vizināja, uz teātriem veda.

Tagad gan neko dižu vairs negribu. No rīta ceļos, pabaroju savu pūkaino saimi, ņemu šuneli, un ejam uz mežu staigāt. Tā pierasts vienai, ka dažkārt šķiet: bērni, atbraukuši ciemos, tikai traucē un jauc ierasto kārtību. Es viņus mīlu, par mazbērniem priecājos, bet pēc dienām trim no burzmas esmu nogurusi. Kovids mani neietekmē. Draudzenes apmirušas, tāpēc pat ciemos nebūtu, kur aiziet, ja arī drīkstētu. Vakarus aizpilda televīzors. Labprāt lasītu grāmatas, bet acis vairs lāgā nerāda.”

Lilijas kundze neiegrimst sevis žēlošanā, tik bilst, ka dažkārt gribētos, lai kāds roku uz pleca uzliek un kādu mīļu vārdu ausī iečukst.

KO ŠOGAD SOLA LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA

♦ Tiesības uz vecuma pensiju ir tiem, kuri sasnieguši 64 gadus, ja apdrošināšanas stāžs ir vismaz 15 gadu. Tie, kuru apdrošināšanas stāžs ir vismaz 30 gadu, varēs pensionēties priekšlaicīgi, t.i., divus gadus iepriekš.

♦ Minimālo vecuma pensiju aprēķinās, 136 eiro bāzei (cilvēkiem ar invaliditāti no bērniības – 163 eiro) piemērojot koeficientu 1,1 un par katru nākamo gadu, kas pārsniedz 15 gadus, summu palielinot par 2% no minimālās pensijas aprēķina bāzes.

NOTEIKTA JAUNA MINIMĀLĀ INVALIDITĀTES PENSIJA:

III grupai tā tiek noteikta invaliditātes pensijas aprēķina bāzes līmenī – 136 eiro, bet cilvēkiem ar invaliditāti kopš bērniības – 163 eiro;

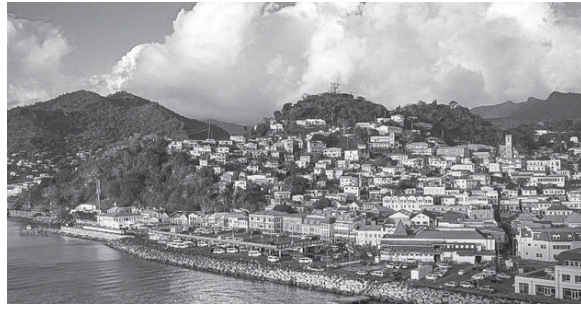
II grupai būs 190,40 eiro, bet cilvēkiem ar invaliditāti kopš bērniības – 228,20 eiro.

I grupai – 217,60 eiro, bet ar invaliditāti kopš bērniības – 260,80 eiro.

PASAUĻĒ

Kas tā par vietu?

Izmantojot divus attēlus un nelielu informāciju par kādu pasaules vietu vai objektu, mēģini atpazīt, kā to sauc!



1. kārtā

Tā ir salu valsts, kurā iekļautas trīs lielas salas un vairākas mazākas. Tikai divas ir apdzīvotas. Kopējā platība ir 440 km², un tā ir 19. lielākā šī kontinenta valsts. Pēc 2014. gada datiem tur dzīvoja 91 295 iedzīvotāji. Salas lielākoties veidotas no koraļļiem un kaļķakmens, reljefs ir samērā zems, ir tropisks piejūras klimats, kas piemērots tūrismam. Tur valda konstitucionāla monarhija un parlamentāra republika. Valsts galva ir Lielbritānijas un citu bijušo britu koloniju karaliene Elizabete II. Valsts ekonomika pēdējos 15 gados attīstījusies, pateicoties viesnīcu un dzīvokļu būvniecības bumam.

Atbildi gaidām līdz 7. janvāra 11.00, to sūtīt konkursam *Pasaules pazinējs, Kurzemniekam* 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv vai iemest redakcijas durvju pastkastē.

208. kārtas atbilde: Mesīna, Sicīlija.

Pareizi atbildējuši: Ingars Neimanis, Velta Višņevska, Inese Midrijāne, Gunta Grundmane, Daina Gerente, Ausma Kreidere, Vineta Kondraņicka, Vilnis Bēniņš, Ojārs Silkans.



Konkursu atbalsta veikals *Cikāde*.

VĒSTURE

Kurzemnieks sadarbībā ar Kuldīgas novada muzeju piedāvā konkursu, kas liek papētīt vēsturi vai vienkārši atcerēties dažādus notikumus Kuldīgas, Skrundas un Alsungas novadā.



1. jautājums

Kur Kuldīgā atrodas attēlā redzamā vieta?

Atbildi un, ja ir, arī atmiņu stāstu par attēlā redzamo līdz 7. decembra 11.00 sūtīt e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv.

51. jautājuma atbilde: 1988. gada 23. decembrī.

Pareizi atbildējuši: Indra Grandava, Velta Višņevska, Gunta Grundmane, Ausma Kreidere, Ingars Neimanis, Daina Gerente, Gunta Folkmane, Ojārs Silkans.



Konkursu atbalsta



FOTOKONKURSS

Kas šajā attēlā ir citādāk? Atrodi neatbilstības!



Atbildes līdz 7. janvāra 11.00 sūtīt e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv vai fotoattēlu, izgriezto no laikraksta (ne kopētu), sūtīt redakcijai 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai iemest redakcijas vēstulju kastītē.

Pareizi atbildējuši: Daina Gerente, Indra Grandava, Gunta Grundmane, Ausma Kreidere, Ingars Neimanis, Velta Višņevska, Ojārs Silkans.

MINI MĪKLU!

Kas tas ir?

Zaļa māte, sarkani bērni.

Atbildes līdz 7. janvāra 11.00 sūtīt e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv vai redakcijai 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai iemest redakcijas vēstulju kastītē.

Atbilde: snieguni.

Pareizi atbildējuši: Ingars Neimanis, Velta Višņevska, Ausma Kreidere, Gunta Grundmane, Daina Gerente, Gunta Folkmane, Ojārs Silkans.

JANVĀRA ERUDĪTS

Atbildi meklējiet kādā no *Kurzemnieka* numuriem un līdz 7. janvāra 11.00 sūtīt e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv!

Kādu vārdu vecāki izvēlējās Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā pasaulē nākušajam 500. bērniņam?

Atbilde: sociālais uzņēmums *Enģeļa pasts* projektu *Ziemassvētku vecīša darbnīca* rīkoja septīto gadu.

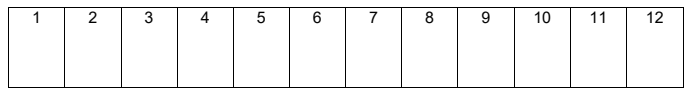
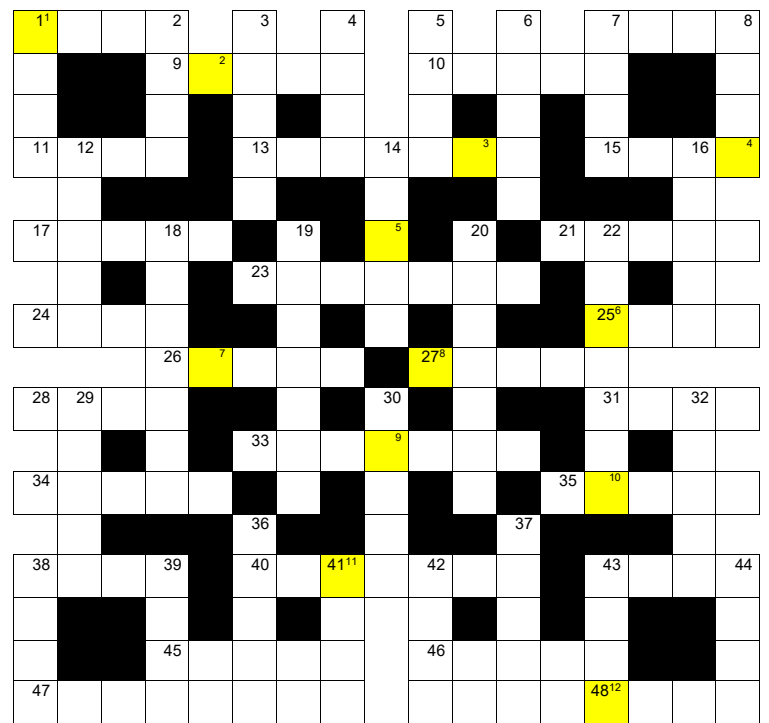
Pareizi atbildējuši: Ausma Kreidere, Indra Grandava, Velta Višņevska, Gunta Grundmane, Ingars Neimanis, Daina Gerente, Ojārs Silkans, Gunta Folkmane.



Konkursu atbalsta veikals *Pindzele*.

KRUSTVĀRDU MĪKLA

Veidojusi Sandra Vilsons.



Risinājumu gaidām līdz 7. janvārim.

Horizontāli. 1.Satraucošs notikums, ar dažādiem starpgadījumiem bagāts piedzīvojums. 7.Spēcīgs psihisks pārdzīvojums, emocionāls stāvoklis, ko izraisa kas negatīvi pārsteidzošs. 9.Mūžzaļi dienvīdus koki ar aromātiskām lapām, kuras izmanto kā garšvielu. 10.Sarkanvīna šķirne. 11.Vēsturiska teiksma (ziemeļu tautu senajā literatūrā). 13.Rīsu šķirne ar gariem graudiem. 15.No īpašu palmu cietes gatavoti putraini. 17.Nelielas Himalaju tautas piederīgais (tauta ir izslavēti alpinisti). 21.Riņķis. 23.Kareivīga jaunava, dieviete seno skandināvu mitoloģijā. 24.Baroneta vai bruņnieka tituls Anglijā. 25.Ceļš, gatve. 26.Radošs aktieru vai cirka mākslinieku kolektīvs. 27.Narkotiska viela no Indijas kaņepēm. 28.Valsts Dienvidamerikas rietumu daļā. 31.Priežu mežs. 33.Zimējums, kurā attēlota kādu lielumu skaitliskā sakarība. 34.Mikroskopiski šūnu pavedieni, kas veido sēņu micēliju. 35. Viengadīgi graudzāļu dzimtas labības augi ar blīvu vārpu un palielām, iegarenām sēklām. 38.Ūdens daudzums, tā strauze, plūdums upēs, kanālos. 40.Bērzu dzimtas koks vai krūms ar ieapaļām, robotām lapām un ziediem spurdzēs. 43.Pastāvīgi dzīvot, uzturēties (kur). 45.Vācijai impērija. 46.Vaska šūnu kopas, ko darina bites. 47.Nātrija hlorīds – balta, kristāliska viela. 48.Celtņu sienā izveidots atvērum (logam, durvīm).

Vertikāli. 1.Latviešu dziedātāja (1984) Artura Šingireja skatuves vārds. 2.Trubadūru dzejā – rīta dziesma. 3.Automobiļa kravas kaste ar segtu virsu. 4.Elegantums, īpaša izsmalcinātība. 5.Garens koka trauks mīklas raudzēšanai un mīcīšanai. 6.Sirsenis. 7.Izklaidējoša televīzijas programma. 8.Apavi ar vienlaidu (sākotnēji koka) zoli, slēgtu purngalu un vaļēju papēdi. 12.Pazemes ūdens plūsma. 14.Neliels dīķis, kas paredzēts linu mērcēšanai. 16.Smaguma spēka ietekmē virzītis, slīdēt iekšā (šķidrumā). 18.Strutām pildīts pūslītis uz cilvēka ādas. 19.Latviešu mūziķis, dziesmu tekstu autors, grupas *Prāta vētra* līderis un vokālists (1974). 20.Literārs sacerējums, kurā attēloti vēsturiski notikumi to norises secībā. 22.Administratīvi teritoriālā iedalījuma pamatvienības laukos Latvijā. 29.Augstākais, ietekmīgākais sabiedrības slānis. 30.Iestādes vai uzņēmuma birojs, kantoris. 32.Politiskas vai reliģiskas biedrības nodaļas vai slepeni sanāksmju vietas. 36.Aizzoģojums, aizsprosts upē, ko ierīko nēģu, zušu ķeršanai. 37.Zirga astes vai krēpju sari. 38.Apģērba gabals ķermeņa augšdaļai. 39.Grieķu mitoloģijā – austrumvējš. 41.Telpa vai atsevišķa vieta naudas izmaksai, biļešu pārdošanai. 42.Iesauka; segvārds internetā portālu komentāros (sarunv.). 43.Šķidrums, ko iegūst no iesala un ko izmanto alus raudzēšanai. 44.Kopējais kādas darbības paredzēto plānoto izdevumu un ieņēmumu summas iepriekšējs aprēķins.

Pareizā atbilde: FILOKARTISTS – cilvēks, kas nodarbojas ar filokartiju jeb atklātņu, grāmatzīmju vākšanu, sistematizēšanu un pētīšanu.

Atbildes. Horizontāli. 1.Drīgene. 5.Tbilisi. 9.Onagra. 11.Ungurs. 12.Saifoss. 13.Karna. 17.Barns. 19.Odisejs. 20.Ardēni. 21.Islāms. 24.Statīvs. 26.Apuss. 27.Baits. 31.Ibērija. 33.Koksne. 34.Siloss. 35.Cirsīslis. 36.Balodis. **Vertikāli.** 2.Rīnijas. 3.Ģīga. 4.Niasa. 6.Brusa. 7.Logo. 8.Sardīne. 10.Afikss. 14.Nefrīts. 15.Adenīts. 16.Pjasava. 18.Agāmija. 22.Atvars. 23.Epiģoni. 25.Etruski. 28.Mieži. 29.Basta. 30.Askas. 32.Klfo.

Pareizi atbildējuši: Gunta Grundmane, Daina Gerente, Bruno Mekšs, Gunta Vāciete, Vilnis Bēniņš, Ojārs Silkans.

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



Uzvarētājam dāvana gādāta sadarbībā ar salonveikalu *Akcents*.

VESELĪBAI

Vairāk kustību!

„Limfa kustas tad, kad kustamies mēs,” saka fizioterapeite Vineta Baukše un skaidro, kāpēc tai mūsu organismā jācirkulē.

„Cilvēka ķermenī ir trīs galvenie šķidrums, kas cirkulē pa lielākiem un mazākiem vadiem: pirmais – arteriālās asinis, kas audiem piegādā barības vielas un skābekli; otrais – venozās asinis, kas aizvada vielmaiņas galaproduktus un ogļskābo gāzi; trešais – limfa.”

Limfātisko sistēmu veido gan limfas ceļi, pa kuriem plūst limfa, gan limfmezgli un citi limfoīdie orgāni. Limfātiskā sistēma atšķirībā no asinsrites nav noslēgta, un tai nav centrālā sūkņa, kas dzītu uz priekšu, tāpēc limfa pārvietojas lēni un ar mazu spiedienu. Tā ir atvērta – it kā apskauj visas organisma šūnas, barojot tās ar olbaltumvielām, un savāc atkritumvielas, kas no sīkajiem kapilāriem izdalās apkārtējos audos. Sīkie limfvadi apvienojas lielākos, un tālāk limfa ieplūst venozajā sistēmā. Ir svarīgi, lai limfas cirkulācija būtu regulāra, lai tā netiktu bloķēta, tāpēc stimulācijas masāža, rīvēšanās, kontrast-

duša, fiziska slodze un sabalansēts uzturs veselībai dara tikai labu. Izņēmums ir dažas situācijas, kad tā nav ieteicama, piemēram, ja ir izteikta kāju vēnu varikoze, palielināti limfmezgli, saslimšana ar paaugstinātu temperatūru vai ādas problēmas.

Būtisks limfas cirkulācijas priekšnoteikums:

- locītavu un muskuļu kustības – limfa kustas tad, kad kustamies mēs;
- svarīgi ir lietot daudz šķidruma, lai organisma šķidrums spētu cirkulēt, lai tie nebūtu pārāk biezi un neaizdambētu sīkos limfvadus;
- pareizu cirkulāciju nodrošina arī ērts apģērbs. No pašu pieredzes zināms, ka, iespējoties ļoti šaurās biksēs un ilgstoši sēžot, augšstilbi kļūst tādi kā piepūsti; nepareiza izmēra krūšturis nospiež krūškurvi; apspīlētas zeķītes saspiež apakšstilbu. Tas tāpēc, ka bijusi nopiesta un apgrūtināta limfas atce.

Intas Jansones teksts un foto

Četri vienkārši vingrojumi



1. Diafragmālā elpošana. Dzirli zem krūškurvja rokas ir uz mīkstuma. Ielpā vēders izvirsās uz priekšu, izelpā saplok. Ar rokām papildus viegli uzspiež uz mīkstuma.



2. Jāizapļo kāju potītes. To var darīt gan stāvus, gan guļus. Ar katru kāju no astoņām līdz desmit reizēm.



3. Jāizapļo kāja gurnā. Tāpat ar katru kāju no astoņām līdz desmit reizēm.



4. Pacelties pirkstgalos.



Ar vieglu atsitienu nokrist uz papēžiem, tā izraisot vieglu ķermeņa vibrāciju. To apvienot ar roku kustībām, pirkstus saliecot un iztaisnojot.



Ceļoties pirkstgalos, rokas pacelt priekšā, tad nolaist lejā un atkal pacelt, bet šoreiz sānos un atkal nolaist lejā. Atkārtot vairākas reizes.

GRIBU ZINĀT

Ar ko pacienāt putnus?

„Kā katru gadu ziemā vēlos piebarot sīkos putnus, bet šogad ir radusies problēma ar barības iegādi – ar sveramajām saulespuķu sēklām veikalos,” stāsta kuldīdznieks Reinis.

„Nekur nav vairs nolikti maisi kā agrāk, kad katrs varēja ieņemt lielāku daudzumu ilgākam laikam. Man kā pensionāram fasētās pārtikas sēkliņas ir par dārgu, jo pie mājas ir ļoti daudz zīlīšu un citu putniņu, kas dienā barotavā apēd vairāk nekā puskilogramu. Lieku arī citu barību, bet gribu daudzveidību. Kur Kuldīgā vai tuvākajā apkārtnē iegādāties lētas saulespuķu sēklas?”

SAULESPUĶĒM JĀBŪT

Veikalos sveramās saulespuķu sēklas ir nopērkamas, bet tikai 25 kg iepakojumā. Turēt atvērtu maisu neļauj jaunie noteikumi. Interneta mājaslapā www.kurpirkt.lv norādītas adreses, kurās var pasūtīt gan lobītas, gan nelobītas sēklas putniem (cena, sākot ar 1,40 eiro kilogramā).

KO VĒL VAR PIEDĀVĀT

Ornitologi atgādina: ja ir sāks putnus barot, tas jādara līdz pavasarim. Ziemā vispiemērotākā ir barība ar augstu tauku saturu, piemēram, tauki un speķis, saulespuķu sēklas, rieksti, tostarp zemesrieksti, un kaltēti augļi. Putniem garšo arī auzu un kukurūzas pārslas, linsēklas, miežu putraiņi, grūbas, prosa, citas sēklas un graudi. Barība nedrīkst būt sālīta. Sauso, piemēram, auzu pārslas vai sadrupinātu maizi, pirms došanās var izmērcēt taukos vai eļļā. Turklāt maizi ieteicams dot nedaudz, jo tās enerģētiskā vērtība ir zema.

KAM KAS GARŠO

Tauki un speķis ir laba barība zīlītēm, dižraibajiem dzeņiem, dzilnīšiem un strazdiem, savukārt saulespuķu sēklas piemērotas lielākajai putnu daļai. Zemesriekstus iecienījušas zīlītes, zaļzūbītes, lauku zvirbuļi, dzilnīši un dižraibie dzeņi. Kaltēti augļi garšo melnajiem meža un pelēkajiem strazdiem. Ābolus, bumbierus un citus augļus iecienījuši strazdi, zīdastes un zīlītes.

MĀJDZĪVNIKAM

Galējādājiem jāēd gaļa

Pedējā laikā tiek runāts, ka vislabākā barība suņiem un kaķiem esot jēla gaļa, īpaši subprodukti. Vai tā ir?

Veterinārārste Marita Līdaka pārliecināta: kaķis un suns ir galējādāji, tādēļ barot tos ar svaigu gaļu drīkst, un tas šo dzīvnieku veselībai pat ir labi. Tomēr katram jāizvērtē sava mīluļa spēja ar šādu pārtiku tikt galā. Turklāt jāatceras: kā dzīvnieks no mazotnes tiks barots, pie tāda ēdiena būs pieradis. Ja iesāksiet ar jēlu gaļu, tad, visticamāk, no sausās barības un konserviem tas atteiksies.

KOKS AR DIVIEM GALIEM

„Var barot ar subproduktiem: aknām, kuņģi, liesu, citiem iekšējiem orgāniem. Tajos visos ir minerālvielas un vitamīni, bet aizrauties tikai ar vienu lietu nevajadzētu. Aknas ir bagātas ar B grupas vitamīniem, tās ir labs dzelzs avots, bet var trūkt citu nepieciešamu vielu. Taču ar tīru gaļu var barot – tas pat ir vēlams. Šādiem dzīvniekiem ir labāki zobi. Problēma tā, ka gaļa maksā pārāk dārgi. Vārītu gaļu dzīvnieka kuņģis nespēj sadalīt un pārstrādāt.

Bet tas ir koks ar diviem galiem – jēlā, īpaši meža gaļā ir dažādi parazīti. Jāatceras tos dzīvniekus, kuri ēd šādu gaļu, attārpot reizi trīs četros mēnešos.”

M.Līdaka iesaka gan suņiem, gan kaķiem dot buljona vai zupas izlases kaulus, kam kļāt ir gaļa. „Tā atkal ir nūja ar diviem galiem. Katram jāizvērtē dzīvnieka kuņģa panesamība. Dzīvniekiem ar vāju kuņģi daudz kaulu dot nevajadzētu. Bet kaķim, kas pārsvarā laiku pavada uz divāna, tāds kopā ar gaļu būs arī izklaide un nodarbošanās, turklāt stiprinās zobus.”

KĀ KOMBINĒT

„Visieteicamākā ir liellopa gaļa, tad trusis, aita, vista. Var dot arī cūkgaļu, kas it kā izstrādā kaitīgos fermentus, bet tam vajadzīgs ilgš laiks, un dzīvnieka mūžs nav tik garš. Arī daudzos konservos cūkgaļai ir iekļauta. Jāraugās, lai dzīvniekam nav individuālas nepanesības.

Nav nekas slikts, ja jēlo gaļu sajauc ar putrām, bet tad tai jābūt divām trešdaļām. Ne suns, ne kaķis uz putras vien visu mūžu sēdēt

nevar. Tas atsauksies uz veselību, galvenokārt uz urīnceļiem.

Gaļu vajag kombinēt arī ar dārzeņiem, olām. Ja ēd to vien, jādod klāt vitamīni, lai uzturu sabalansētu. Sausā barība jau ir sabalansēta, norādītas devas pēc suņa vecuma un aktivitātes.”

KOPĀ PIE GALDA NESĒDĒT

Ja dzīvnieks dzīvotu mežā, tad noķertu kādu peli, putnu vai zaķi, padzertos ūdeni, nograuztu kādā dārzā nočieltu augli vai dārzeni, pārliecināta veterinārārste. „Tādai būtu jābūt mūsu pareizajai domāšanai par mājas mīluļa ēdienkarti. Neviens sunis vai kaķis nevajadzētu sēdēt pie mūsu galda un ēst sieru vai baltmaizi ar aknu pastēti un sviestu. Nekādā gadījumā ēdienā nedrīkst būt sāls, pipari, citas garšvielas. Mājdzīvnieku nieru un aknu sistēma ir ļoti jutīga. Tām vajag ļoti tīrus un labus produktus. Ja barībā būs kas slikts, mīlulis ātri vien kasīsies, tam kritīs spalva. Tā ir atšķirība no cilvēka, kurš gadiem var ēst neveselīgi, nesaprotot, ka bojā savu ķermeni.”

Inguna Spuleniece

PIEMINOT

*Starp baltiem gubu mākoņiem maza zvaigzņīte spīd,
Tā kāda dvēselīte, kas tagad debesu mājās mīt...*

/S.Brasla./

AGRIS GINTERS (28.12.1950. – 27.12.2020.).

Zemi pārklāja balta sniega sega, kad 27. decembrī Agra dvēselīte posās mūžības ceļā, aiz sevis atstājot daudz skaistu dzīves brīžu, daudz padarītu darbu.

Mūsu atmiņās Agris paliks kā cilvēks ar noteiktu raksturu, attieksmi un interesi par notiekošo. Kā kolēģis, kurš zināšanas un prasmes lika lietā, strādājot ar bērniem Pelču speciālajā internātpamatskolā-attīstības centrā gan kā audzinātājs, gan metālapstrādes skolotājs, viņš arī rūpējās par bērnu naktsmieru.

Agris ļoti gaidīja savu 70. dzimšanas dienu... Liktenis to bija lēmis sagaidīt, jau raugoties no mākoņa maliņas.

Domās esam kopā ar Agra tuvujiem cilvēkiem.

Bijušie kolēģi Viduskurzemes pamatskolā-attīstības centrā (kādreiz – Pelču speciālajā internātpamatskolā)

PĀRDOD

Veikals **DAGUS** Liepājas ielā 51 strādā attālināti: pasūtījumi pa tālr. 27751523, norēķini ar pārskaitījumu. Darba apģērbi, apavi, veļa.

SIA Vēvers pārdod priedes skaidu kuri-nāmās **BRIKETES** ar piegādi. Cena: 130 eiro. Tālr. 26651831.

Piedāvājam kvalitatīvas bērza **BRIKETES**, ilgi deg, mazs pelnu atlikums, ar visu piegādi Kuldīgā tikai 128,80 eiro par paletī. 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**; skaldītu malku; 3 m garu meža malku. Tālr. 29249578.

Sausu **MALKU**. Tālr. 29254530.

W SVEASKOG
BEZ MAKSAS atfira no krūmiem laukus un citas aizaugušas platības.
PĒRK zarus, cirsma atlikumus, šķaidojamo materiālu.
☎ 25 622 293 (Āris)

DAŽĀDI

SADZĪVES TEHNIKAS remonts izbraukumā. Tālr. 27501427.

PĒRK

Iepērk brieža, buka, aļņa **RAGUS**. Tālr. 28134800.

APSVEIKUMI



*Tu saulains cilvēks esi,
Paliec vienmēr tāds!*

*Lai gaismas nepietrūkst,
Ko citiem dāvināt.*

/I.Tora./

Kuldīgas Centra vidusskolas kolektīvs sirsnīgi sveic pensionēto skolotāju INĀRU KURŠINSKU skaistajā dzīves jubilejā.



*Katru dienu sudrabā redzēt,
Katru mirkli sudrabā vērt.*

*Visas skumjas sudraba segā,
Mīļu siržu noaustā, tērt.*

/K.Apškrūma./

Mīļi sveicam SKAIDRĪTI ZIKMANI skaistajā jubilejā!

Mirdza, Leontija

LĪDZJŪTĪBAS

*Gaisma, kas cilvēkā dzīvo,
Un siltums, ko izstaro sirds,
Tas nezūd – tas paliek un mirdz.*

/V.Egle./

Skumju brīdī esam kopā ar tevi,
Ramona, IGORU mūža ceļā pavadot.
VPDK **Bandava**

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ramonai un tuviniekiem, IGORU mūžībā pavadot.

DzīKS **Mucenieku nams 30** iedzīvotāji

Izsakām līdzjūtību IGORA IRBES tuviniekiem, viņu mūžībā pavadot.

SIA **Kuldīgas PVAC** kolektīvs

*Tu gadus mēroji ar darbu,
Ko krietni paveikt bij tavs gods.
Ar sirsnību un klusu rūpi,
Ko allaž centies citiem dot.*

/K.Apškrūma./

Izsakām līdzjūtību tuviniekiem, no IGORA IRBES atvadoties.

Operāciju bloka kolektīvs

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ramonai Irbei ar ģimeni, IGORAM aizejot mūžībā.

R.Eglītes doktorāta draugi un kolēģi

*Tā gaisma, ko izstaro svece,
Tas gaišums, kas liesmiņā plīvo,
Tas izplēn un pazūd, un gaist,
Bet gaisma, kas cilvēkā dzīvo,
Un siltums, ko izstaro sirds,
Tas nezūd – tas paliek un mirdz.*

/V.Egle./

Izsakām Ramonai Irbei un ģimenei mūsu visdziļāko līdzjūtību un domās esam kopā ar jums, no IGORA IRBES atvadoties.

Skrundas draugi: Nellija, Viesturs,
Antra, Zankovski, Reinkopi
un Švānbergi

*Tu aizej sniegos baltos,
Uz kokiem baltas ēnas krīt,
Un vēji klusinātos altos
Tev klusu šūņa dziesmu dzied.*

/K.Apškrūma./

Izsakām līdzjūtību tuviniekiem, IGORU IRBI mūžībā aizvadot.

Dimantu ģimene

*Tie savādi skumīgie mirkļi...
Tad palīdzēt var tikai viens,
Ja kādu atmiņu gaišu
Tu savā dvēselē sien.*

/K.Apškrūma./

Izsakām dziļu līdzjūtību Ramonai Irbei, viņu mūžībā pavadot.

VPDK **Suiti**

*Ir sāpe, kas sirdī,
Ir sāpe, kas zemē,
Ir sāpe, kas debesīs
Kliedz.*

/J.Anmanis./

Izsakām līdzjūtību Jānim Krīgeram, no mātes atvadoties.

Megasarga **Kuldīgas** kolektīvs

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

/Ā.Elksne./

Izsakām dziļu līdzjūtību Jānim Krīgeram, mammu mūžības ceļā pavadot.

Maldis, Maiga, Ausma, Mudīte

Izsakām līdzjūtību Dainim Lūciņam un tuviniekiem, māti mūžībā pavadot.

Gudiņi, Mūrnieki, Aina, Austrā

*Lūgšim tavai dvēselītei
Debesceļā mieru gūt,
Lai ar tevi zvaigznes starā
Varam domās kopā būt.*

/V.Kokle-Līviņa./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Dainim Lūciņam un tuviniekiem, māti mūžībā aizvadot.

MK **Basi**

*Tā aiziet mūsu mīļie.
Aiziet no ikdienas rūpēm
Prom mierā un klusumā.
Paliek vien dvēseles gaisma.*

/Z.Purvs./

Valsts meža dienests izsaka visdziļāko līdzjūtību Dagnitai Ābelniecei, māmuļu mūžībā aizvadot.

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

/S.Kaldupe./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Līlijai, māsu zaudējot.

Ventavieši un diriģente

*Es jau neaizeju,
Es vienmēr būšu puteni, bērzos,
Zvaigznēs un bērnos savos.*

/Ā.Elksne./

Skumju brīdī esam kopā ar Kristīni, māmiņu mūžībā pavadot.

Ventavieši un diriģente

*Mums zināms ir tāds neliels
vārdiņš: – Turies!
To saka tad, kad lieki citi vārdi,
Kad ceļā pēkšņi uznākusi tumsa,
Uz pagātni ir aizcirtušies vārti.*

/N.Dzirkale./

Izsakām līdzjūtību kolēģei Kristīnei, māmiņu mūžībā aizvadot.

Rimi kolektīvs

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

/Z.Purvs./

Izsakām dziļu līdzjūtību Andrim ar ģimeni un tuviniekiem, PĒTERI SKUDRU guldot zemes klēpī.

Bijušie darbabiedri

*Lai tēva mīla paliek dziļi sirdī
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.*

/I.Mežnora./

Izsakām līdzjūtību Andrim Skudram, no tēva atvadoties.

SIA **AJG plus** kolektīvs

*Tu katram viena, tikai viena,
Kurai kā pie saules bērni turas klāt.
Tāpēc ir tik grūti, skujām birstot,
Uz mūžu zemei tevi atdot, māt!*

/K.Apškrūma./

Skrundas veselības un sociālās aprūpes centrs izsaka visdziļāko līdzjūtību Guntai Brūnei, māmiņu zaudējot.

*Saltu rītu tu aizgāji projām klusi.
Tāda mīļa, balta, zem gadu nastas
nogurusi.*

/A.Grava./

Izsakām līdzjūtību Mārai Gēgermanei ar ģimeni, māmuļu pavadot.

Darbabiedri maizes ceptuvē

*Vai māsiņa, vai māsiņa,
Kā es tevi aizmirsīšu?
Ko pasaukšu guldāties,
Ko, no rīta celdāties?*

/T.dz./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Lidai Čeverei, māsu kapu kalniņā pavadot.

Vārmes amatierietātris **Es un tu**

*Tikai atmiņas klusas
Kā mīļi un zināmi soļi
Palicējiem visu mūžu skan blakus.*

/V.Grenkovs./

Izsakām līdzjūtību Vizmai un ģimenei, no ALDA BAUERA atvadoties. Spēku un izturību jums!

DzīB **Ventas lāses** kaimiņi

*Mēs klusi paliekam šai krastā,
Vēji šalkos un mierinās mūs,
Bet tava vieta, kas bija šai dzīvē,
Vienmēr mūsu atmiņās būs.*

/S.Kaldupe./

Dziļi skumstam, zaudējot draugu, bijušo kolēģi, kaimiņu **AGRI GINTERU**.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību un bēdās esam kopā ar Ilzi un Lientīti, viņu un tēvu mūžībā pavadot.

Draugi, bijušie kolēģi, kaimiņi **Avotos**

*Lai balta saule,
Zaļa zāle
Un viegla zeme
Smiltājā!*

/V.Kokle-Līviņa./

Skumstam kopā ar Inesi un viņas tuviniekiem.

Dzidra, Zigrīda

*Gaisma, kas cilvēkā dzīvo,
Un siltums, ko izstaro sirds,
Tas nezūd – tas paliek un mirdz.*

/V.Egle./

Visdziļākā līdzjūtība Vincentam Aniņam un viņa ģimenei lielo skumju brīdī.

L.Jansone ar ģimeni

Lasi mūs arī internetā:
[www.kurzemnieks.lv!](http://www.kurzemnieks.lv)



Atceries abonēt **Kurzemnieku!**

INTERESANTI

Luminiscējošs koks

Interjerā izmantotie gaismekļi visbiežāk veidoti no dažādas plastmasas, kas videi nav labvēlīga. Amerikas Ķīmijas biedrība ziņo, ka izdevies izveidot koksni balstītu bioloģisku materiālu, kas ir luminiscējošs, ugunsizturīgs un kādu dienu būs lietojams kā lampu kupoli un pat displeji. Jaunā koka membrāna bioloģiski sadalās un ir atjaunojams resurss, ko var izmantot optiskās ierīcēs. Līdz šim izstrādātajiem plastmasas veidiem bija sliktas mehāniskās īpašības, nevienāds izgaismojums vai nespēja pretoties samirkšanai. Jaunais materiāls iegūts, koksni apstrādājot un tā porās ievadot nanoizmēra kvantu daļiņas, kas ultravioleto staru ietekmē izstaro vienmērīgu gaismu.

SEN

Izmaiņas iedzīvotāju apkalpošanā Kuldīgā

Šajās dienās Kuldīgas rajona iedzīvotāji saņēma labiekārtotu darbnīcu, kurā apvienotas dažādas pakalpojumu nozares. Plašs tagad būs šūšanas iecirknis, jo uz jauno namu pārcelts kā modes ateljē, tā arī šūšanas darbnīca. Šogad sāks praktizēt šūšanu no darbnīcas materiāla.

Rūpniecības kombināts paredz rajonā atvērt vairākus pieņemšanas punktus, kur viens no drēbniekiem-piegriezējiem pieņems pasūtījumus, uzlaikos un izsniegs gatavos izstrādājumus.

Jaunajā darbnīcā adīs arī jakas. Saņemtas jaunas mašīnas. Tas dos iespēju saīsināt pasūtījumu izpildes laiku.

Jaunajā darbnīcā remontēs arī radio aparātus un pulksteņus.

Ventspils apģērbu ķīmiskās tīrīšanas pieņemšanas punkts pārvietots bijušās pulksteņu darbnīcas telpās.

Padomju Dzimtene 1963. gada. 24. janvārī



Pusaudžiem jaunas prasmes

„Mūsu komanda var apliecināt, ka Kuldīgas novada pusaudži ir talantīgi, vēlas izzināt jauno, ir ļoti radoši, labsirdīgi un ar lielu līdera potenciālu,” saka nodarbību cikla *Pusaudžu akadēmija* koordinatore Aiga Šlitere.



Nodarbību ciklā *Pusaudžu akadēmija* jaunieši no 13 līdz 16 gadiem – koprades telpā *Metro Coworking Kuldīga*.

Nodarbības notika no 12. septembra līdz 12. decembrim, un tajās pusaudži no 13 līdz 16 gadiem varēja apgūt vērtīgas dzīves prasmes, atklāt savus talantus. Piedalījās 44 jaunieši no desmit mācību iestādēm. Nodarbību ciklu rīkoja biedrība *Kurzemes pilskalns* sadarbībā ar pašvaldību un Eiropas Sociālā fonda projektu *Pumpurs* kā atbalstu priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai.

A.Šlitere skaidro: „Jauniešiem bija iespēja izzināt, izprast sevi, rast redzējumu savai dzīvei, izvirzīt mērķus un saprast soļus plāna realizāci-

jai. Varēja uz klausīt dzīves pieredzi un praktiskus piemērus no profesionāļiem. Katrā nodarbībā tika izvirzīta sava tēma un iekļautas dažādas metodes: jautājumi, debates, pieredzes apmaiņa, prezentācijas, praktiska darbošanās, lomu spēles, individuālais un grupu darbs, izbraukums dabā. Bija arī individuālas konsultācijas klātienē un tiešsaistē, kā arī grupas darbs platformā *Zoom*.”

Komandu sadarbībā radītas vairākas idejas, kas iesniegtas konkursā *Dizaina projekts „Spēle”*.

Elisa Rudzīte

Pusaudžu akadēmijas arhīva foto

Gada putns – laukirbe

Latvijas Ornitoloģijas biedrība par šīgada putnu izvēlējusies lauku sugu – laukirbi (*Perdix perdix*).

„Laukirbe ir viena no tām sugām, par kuras populāciju zinām maz. Tai ir ļoti slēpts dzīvesveids, tādēļ tur, kur tā mīt, to ne vienmēr izdodas konstatēt. Zināms, ka kopš iepriekšējā Latvijas ligzdojošo putnu atlanta, kas sagatavots šī gadsimta sākumā, laukirbes izplatība ir turpinājusi samazināties,” stāsta ornitologs Ainārs Auniņš. Citur Eiropā šo procesu izraisa ne vien lauksaimniecības intensitātes pieaugums un dažādu augu aizsardzības līdzekļu lietojums, bet arī ainavas dažādības mazināšanās.

Laukirbe ir rūsgani brūni raibs, drukns baloža lieluma putns ar samērā īsām, spēcīgām kājām un īsu asti. Paliek ziemeļos Latvijā. Lido nelabprāt, bēg skrienot, bet iztraucēta var pacelties spārnos un uzspurgt gaisā ar troksni. Peras sau-



sās smiltīs. Ēdienkartē ir gan augi, gan dzīvnieki, tostarp kukaiņi, bezmugurkaulnieki, sēklas, graudi, asni, pumpuri, lapas, ogas, augļi. Līdzīgi citiem vistveidīgajiem arī laukirbe mēdz uzlasīt akmentiņus, lai guzā tie palīdzētu barību sasmalcināt.

Kā norāda Latvijas Ornitoloģijas biedrības ornitologs Agnis Bušs, tā kā slēptā dzīvesveida dēļ laukirbi ir samērā grūti konstatēt, īpaši svarīgi ir portālā vai mobilajā lietotnē *Dabasdati.lv* ziņot par šīs sugas novērojumiem.

Jana Sūrums

Pirmā māja bezsaimnieka kaķiem

Vairākas nedēļas Kuldīgas klaiņojošajiem kaķiem Skrudas ielas 18. nama pagalmā ir sava māja.



Māja Kuldīgas klaiņojošajiem kaķiem Skrudas ielas 18. nama pagalmā novietota 21. decembrī. Līdz šim dzīvnieki interesējušies par ēdienu ārpusē, jo laiks vēl nav bijis pārāk auksts, lai patvertos iekšā.

Mūsu pilsētā tā ir pirmā, kur astaiņiem patverties no lietus un aukstuma. Pēc iedzīvotāju iniciatīvas īsi pirms Ziemassvētkiem to ierīkoja pašvaldība, un namiņu par 129 eiro izgatavoja SIA *Got Wood* no Ķekavas – uzņēmums šajā jomā ir specializējies. Mājiņā, kurā var ietilpt no četriem līdz sešiem kaķiem, pašlaik ielikts siens, lai to padarītu siltāku. Tāpat tai ir īpašs jumts, un tā ir siltināta. Priekšpusē uz nelielas platformas var nolikt ēdienu un ūdeni.

Kā novērojuši apkārtējie, līdz šim kaķi izrādījuši interesi tikai par ēdienu. „Vēl nav bijis auksti. Kad uznāks sals, gan jau līdz iekšā,” teic Skrudas ielas iedzīvotājs Mairis. „Katrā ziņā apkārtnē kļuvusi tīrāka – kaķi vairs nepulcējas pie atkritumu konteineriem.” Mairis atnesis daļu no sava mājas mīluļa pusdienām.

Tā darot daudzi: gan tie, kuriem kaķis ir pašiem, gan tie, kuriem nav, bet ir vēlēšanās palīdzēt bezpajumtniekiem.

Pavasārī dome, iesaistot novada skolēnus, organizēja konkursu, lai klaiņojošajiem kaķiem izvēlētos vizuāli un tehniski labāko mājiņu. Daži ierosinājumi ņemti vērā arī šī nama izveidē. Domāts pilsētā izveidot vēl vairākus. Otrs plānots Smilšu ielā, un to organizēs biedrība *Dzīvnieku SOS* par saziemojumu. Namiņš Skrudas ielā novietots uz trim mēnešiem, lai redzētu, vai kaķi to patiešām izmantos. Ja ne, tas tiks pārvietots citur.

Pērn pašvaldība programmā *Noķer – sterilizē – atlaid* sterilizējusi 74 bezsaimnieka kaķus, kas kļūduši pie daudzdzīvokļu mājām pilsētā un ciematos.

Dainas Tāfelbergas
teksts un foto