

Aizdegas skaidu bunkuri

Ceturtdien 9.14 ugunsdzēsēji saņēma izsaukumu uz Meistaru ielu Kuldīgā, kur uzņēmumā *Stiga RM* bija izcēlies ugunsgrēks. Konstatēts, ka dūmi nāk no skaidu bunkuriem.



Ugunsgrēks vakar Kuldīgas kokapstrādes uzņēmumā *Stiga RM* tika dzēsts, iesaistot gan ugunsdzēsējus, gan ražotnes tehniku. To likvidēt izdevās aptuveni trīs stundās.



Lai atrastu degšanas perēkli, izmantots drons ar siltumkameru. Paaugstinātas bīstamības ugunsgrēks, kurā skaidas un to putekļi bunkuros dega 50 kvadrātmetros, likvidēts 11.38. Notikuma vietā strādāja 13 ugunsdzēsēji un pieci ugunsdzēsības transportlīdzekļi.

Stigas RM direktors Jānis Osis pastāstīja: „Slīpmašīnās veidojas putekļi, kas tālāk tiek transportēti uz nosūšanas sistēmām. Vēl nav noskaidrots, kas radījis uzliesmojumu. Uguns ar lielām liesmām nav bijusi. Ugunsdzēsēji darbu izdarījuši profesionāli. Mēs sistēmu atjaunojam.

Zaudējumi vēl nav aprēķināti, bet būs tūkstošos. Ražošana nav pārtraukta – jau nākamnedēļ arī slīpēšanas cehs varēs darbu atsākt.”

Daina Tāfelberga, Alberts Dinters
Alberta Dintera foto

Vairāk foto: www.kurzemnieks.lv



„Sirdscilvēks un mūžīgais dzinējs,” tā par Nelliju Kleinbergu saka meita Līva. Lasiet Dainas Tāfelbergas sarunu rubrikā *Personība*.

➔ 8.-9. lpp.

Kabilē vairāk nekā 30 saslīmuši ar Covid-19.

➔ 4. lpp.

Aizvien vairāk iedzīvotāju siltumu izmanto gudrāk, saka Andris Aniņš, *Kuldīgas siltumtīklu valdes* priekšsēdis.



➔ 3. lpp.

Kādas izmaiņas sociālajā jomā, un kā to izjutīs visi: darba ņēmēji un devēji, pensionāri un jaunie vecāki?

➔ 14. lpp.

„Visi strādājam, lai nopelnītu, bet ir brīnišķīgi atrast tādu darbu, ko mīli no visas sirds.” Diānai Jurševskai tas ir masieres darbs un saskarsme ar tūristiem.



➔ 5. lpp.

Sniegs, sals – prieks vai problēmas?

➔ 3. lpp.

Otrdien, 19. janvārī:

- Barikāžu 30. gadskārta.
- Kas jauns Padurē.
- Pašvaldības cīņā ar kovidu.
- Ceļojums uz Bali.
- Reanimatologa Pētera Kļavas atziņas.



9177140719750621 02

REDZĒJUMS

Esot līdzās, nekāpt
cita dvēselēJolanta
Hercenberga

Šodienas numurā interesantā rubrikā *Visi zem viena kupola* (10. lpp.) topošās žurnālistes Elizabetes Rublānes raksts *Dzīvot dažādībā un pieņemt citādo* liek aizdomāties, cik daudz viens otram varam nodarīt pāri savu uzskatu, lepnības un egoisma dēļ. Nedomāšanas dēļ.

Rakstā divas Latvijā dzīvojošas citas tautības (krievu un romu) sievietes stāsta, kā jūtas sabiedrībā, kurā viņas skaitās minoritāte. Kā sastopas ar nepamatotu kritiku, ar citu cilvēku stereotipu rāmjos radušos nepatiku. Jo viņas ir citādas. Tas pat nav tik ļoti ārēji pamanāms, cik citu uzverē viņas skaitās citādas. Minēti nepatīkami atgadījumi no dzīves, un tiešām žēl, ka jāpiedzīvo kas tāds. Gan žēl konkrētā cilvēka, gan jābrīnās, ka tādas situācijas augsti attīstītā civilizācijā gandrīz kā norma ir iesakņojušās mūsu uzvedībā. Žēl, ka cilvēka dabā ir otru sāpināt. Ka tik maz laika atvēlam tam, lai šo situāciju mainītu, domātu un runātu par cilvēcību, ētiku, saskarsmes māku. Kas tad, dzīvojot šajā pasaulē, ir svarīgākais? Man šķiet: visiem justies lieliski – fiziski un emocionāli.

Lai izklūtu no stereotipiem, saskarsmes mākslā iesaka izvairīties no trim vārdiem: visi, vienmēr un nekad. Bieži dzirdams, ka visas sievietes, visi krievi, politiķi, ārsti, bēgļi... kaut kā rīkojas. Tā pasakām, pat nepadomājot, ka tas noteikti nevar atbilst patiesībai un neatbilst. Tas nav iespējams, ka mums visiem, tik atšķirīgiem indivīdiem, konkrētās situācijās būtu kāds viens vienīgs uzvedības modelis. Un, sadzirdot pret sevi frāzi, ka esi rīkojies kā visi tavas nozares vai tautības pārstāvji, cilvēkā raisās pretestība. Saprotami – tā nav taisnība. Tāpat pārmetošs apgalvojums, ka *tu vienmēr tā rīkojies vai nekad to nedari*, uz pozitīvas nots sarunu neveido. Jo arī tā nebūs taisnība, ka kāds konsekventi ar zābakiem piebradā istabu, grūstās, strīdas vai dara ko citu pārmetuma vērtu. Mēs varam viens otram aizrādīt, otru pamācīt, bet svarīgi ir to darīt gudri. Kā Imants Ziedonis kādā epifānijā skaisti sacījis: „Neskriet taisni jūrā, nebrīst ziedā, nekāpt cita dvēselē, bet iet tuvu līdzās.”

„Lai izklūtu no stereotipiem, saskarsmes mākslā iesaka izvairīties no trim vārdiem: visi, vienmēr un nekad.”

Lai izklūtu no stereotipiem, saskarsmes mākslā iesaka izvairīties no trim vārdiem: visi, vienmēr un nekad. Bieži dzirdams, ka visas sievietes, visi krievi, politiķi, ārsti, bēgļi... kaut kā rīkojas. Tā pasakām, pat nepadomājot, ka tas noteikti nevar atbilst patiesībai un neatbilst. Tas nav iespējams, ka mums visiem, tik atšķirīgiem indivīdiem, konkrētās situācijās būtu kāds viens vienīgs uzvedības modelis. Un, sadzirdot pret sevi frāzi, ka esi rīkojies kā visi tavas nozares vai tautības pārstāvji, cilvēkā raisās pretestība. Saprotami – tā nav taisnība. Tāpat pārmetošs apgalvojums, ka *tu vienmēr tā rīkojies vai nekad to nedari*, uz pozitīvas nots sarunu neveido. Jo arī tā nebūs taisnība, ka kāds konsekventi ar zābakiem piebradā istabu, grūstās, strīdas vai dara ko citu pārmetuma vērtu. Mēs varam viens otram aizrādīt, otru pamācīt, bet svarīgi ir to darīt gudri. Kā Imants Ziedonis kādā epifānijā skaisti sacījis: „Neskriet taisni jūrā, nebrīst ziedā, nekāpt cita dvēselē, bet iet tuvu līdzās.”

Lai izklūtu no stereotipiem, saskarsmes mākslā iesaka izvairīties no trim vārdiem: visi, vienmēr un nekad. Bieži dzirdams, ka visas sievietes, visi krievi, politiķi, ārsti, bēgļi... kaut kā rīkojas. Tā pasakām, pat nepadomājot, ka tas noteikti nevar atbilst patiesībai un neatbilst. Tas nav iespējams, ka mums visiem, tik atšķirīgiem indivīdiem, konkrētās situācijās būtu kāds viens vienīgs uzvedības modelis. Un, sadzirdot pret sevi frāzi, ka esi rīkojies kā visi tavas nozares vai tautības pārstāvji, cilvēkā raisās pretestība. Saprotami – tā nav taisnība. Tāpat pārmetošs apgalvojums, ka *tu vienmēr tā rīkojies vai nekad to nedari*, uz pozitīvas nots sarunu neveido. Jo arī tā nebūs taisnība, ka kāds konsekventi ar zābakiem piebradā istabu, grūstās, strīdas vai dara ko citu pārmetuma vērtu. Mēs varam viens otram aizrādīt, otru pamācīt, bet svarīgi ir to darīt gudri. Kā Imants Ziedonis kādā epifānijā skaisti sacījis: „Neskriet taisni jūrā, nebrīst ziedā, nekāpt cita dvēselē, bet iet tuvu līdzās.”

TRĪS PAR VIENU

Pandēmija radījusi labvēlīgu augsni viltus ziņu izplatībai, jo nepārbaudītu informāciju tālāk nodevuši pat Latvijā pazīstami un izglītoti cilvēki.

Kāpēc cilvēki izplata nepārbaudītas ziņas?

CILVĒKIEM KĀDU GRIBAS VAINOT

1. Jānis Kapustāns, Vidzemes augstskolas Sabiedrības zinātņu fakultātes lektors, vēstures maģistrs:

– Viltus ziņas jeb nepatiesība ir izplatījusies jau agrāk, bet tagad tās apjoms, sevišķi pandēmijas laikā, audzis. Kādi tam iemesli? Viens no tiem: daļa nozaru uzņēmumu ir cietusi, cilvēki nav apmierināti un meklē grēkazi: sliktu valdību un citus.

ĶIPLOKI UN BALINĀTĀJA DZERŠANA

2. Sanita Jemberga, Baltijas pētnieciskās žurnālistikas centra *Re:Baltica* redaktore, bijusī kuldīdzniece:

– Es neteiktu, ka viltus ziņu izplatība ļoti aug pēdējā laikā – lavīna par Covid-19 veļas jau kopš pavasara. Mūsu faktu pārbaudes laboratorija *Re:Check* identificējusi vismaz trīs viļņus. Sākās ar apšaubīšanu, ka vīruss eksistē. Tam sekoja dažādi brīnumlīdzekļi, kas ārstēšot, sākot ar ķiplokiem un beidzot ar balinātāja dzeršanu, no kā cilvēki gāja bojā. Tad uzradās sazvērestības teorijas, ka visu izgudrojuši te amerikāņi, lai valdītu pār pasauli, te Bils Geitss, lai varētu radīt vakcīnu un tāpēc nopelnīt. Beigās, protams, parādījās dažāda mēroga gobzemji, kuri pie-teicās mūs no tā visa glābt.

VAKCĪNAS NEPADARA NEAUGLĪGU

3. Klāvs Sedlenieks, Rīgas Stradiņa universitātes Komunikācijas fakultātes docētājs:

– Visticamāk, cilvēki ar prieku pārsūta tās nepārbaudītās ziņas, kuras apstiprina bažas, ko viņi par kaut ko pāduši jau iepriekš. Tas ir psiholoģisks fenomens. Savukārt tās ziņas, kuras viņu hipotēzes apgāž, viņi nav gatavi ne pārbaudīt, ne pārsūtīt. Te ir arī jautājums par sa-

zvērestības teorijām – cilvēkiem tās patīk. Piemērs ir vakcinēšana pret poliomiēlītu* Afganistānā, kur šī slimība joprojām ir izplatīta. Savulaik izplatījās ziņa, ka šīs vakcīnas cilvēkus padara neauglīgus, ka amerikāņi tās izdomājuši, lai neļautu attiecīgo valstu cilvēkiem radīt bērnus un pakļautu kapitālistiem. Tādas pašas ziņas nesen izplatījās Covid-19 vakcīnu sakarā. Šīs runas

Kāpēc tas notiek? Nezinu. Daudzas valstis meklē atbildi, kāpēc cilvēki no saprātīgām būtēm pārvēršas par dažādu gobzemju atbalsītājiem (ar šo vārdu es apzīmēju gan populistus, gan dezinformatorus, kuri, kā redzams nesen organizētajās sapulcēs, Latvijā ir vieni un tie paši).

Neesmu psiholoģe, bet jūtu, ka cilvēki ir noguruši, nobijušies, jo neredz gaismu tuneļa galā. Tādā brīdī gribas kādu vainīgo: vienam tā ir valdība, otriem – pasaules ekonomikas elite. Un tādi sociālie tīkli kā *Facebook* ar algoritmu viņiem piedāvā tieši tādu, nevis alternatīvu saturu, un šie cilvēki arvien tālāk grimst maldos. Trešais iemesls varētu būt sabiedrības vispārējā uzticēšanās: partijām, valstij, viens otram. Uz Eiropas fona Latvijā tā ir

vienam uzrakstīt gana simpātisku viltus ziņu, lai ar to dalītos daudzi. Te vairs nevar runāt par to, ka ar šīm ziņām dalās pamuļķi, idioti vai jociģi cilvēki. Man pazīstams cilvēks, kurš ieņem labu amatu, kādreiz bijis labs sportists, bet tagad savā profilā feisbukā pamatīgi gānās un dalās ar visādu nepārbaudītu informāciju. Protams, ir tādi, kuri apzināti sēj sabiedrībā propagandu.

ļoti zema. Un, ja ikdienas pieredze ir pretēja tam, ko saka valdība (piemēram, bez darba un ienākumiem palikušie cilvēki bardaku ar dīkstāves pabalstiem jūt uz savas ādas), tad sāk ticēt šarlatāniem.

Mani visvairāk sāpina tas, ko daudzie medicīnas noliedzēji parāda par mūsu izglītības sistēmu: ka cilvēki ir gatavi ticēt nezināmiem interneta *speciālistiem*, nevis zinātniekiem, kuri pavada visu mūžu, pētot slimības un sintezējot pretlīdzekļus. Par vīrusu ir daudz nezināmā, tieši tāpēc nezinām visu par vakcīnas blakusefektēm. Taču diez vai pat visneticīgākais Toms nenāktu pie prāta, uz operācijas galda redzot, kā viņa anesteziologs pamācību *Kā to dara* meklē *Google*, nevis ir daudzus gadus to mācījis un praktizējis.

izklausās ticamas, un cilvēki notic, jo tās liek domāt, ka pastāv kādas elites intereses un manipulācijas, ar kurām tie, kam ir vara, grib nodarīt ļaunu tiem, kuriem varas nav. Šādas tēmas gadu simtiem nemītīgi tiek atkārtotas, sevišķi krīzes situācijās.

* Vīrusa infekcija, kas izraisa tautā saukto bērnu trieku

Alberts Dinters

FOTOKOMENTĀRS



Man drīz dzimšanas diena. Sāku aicināt cieņņus.

Laila Liepiņa

MANUPRĀT

Jāsāk ar motivācijas stiprināšanu

Latvijā 14 620 iedzīvotāji sev lieguši piekļuvi azartspēlēm un izlozēm spēļu zālēs un internetā, liecina Pašatteikušos personu reģistra jaunākie dati. Šāds reģistrs darbojas gadu, un sevi tur iekļaut katrs var pats. Pērn Veselības ministrijas pētījumā konstatēts, ka azartspēļu atkarības riskam varētu būt pakļauti vairāk nekā 16 000 cilvēku. Reģistrs ir tikai viens rīks, kas var palīdzēt. Tāpat kā šis ir tikai viens no daudziem atkarību veidiem. Jo, kā zināms, ir gan vielu (alkohola, narkotiku, zāļu), gan procesa atkarības (azartspēļu, seksuālā, jauno tehnoloģiju u.c.). Kā secināts, atkarība rodas, kad smadzenēs izdalās narkotikām līdzīgas vielas (endorfīni), kas dzēš negatīvo emociju iespaidu, un cilvēks priekšroku dod atkarībai, lai samazinātu negatīvās vai izraisītu vēlamās sajūtas tā vietā, lai nodotos citām nodarbēm un pienākumiem. Un, kā norādījis psihoterapeits Artūrs Utināns, patiesībā ikvienam ir kāda atkarība, tikai labāk, lai tā būtu pozitīva, – atkarība no attiecībām ģimenē, mīlestības, lasīšanas, pastaigām, veselīga dzīvesveida. Speciālists saka: lai atbrīvotos, jāsāk ar motivācijas stiprināšanu, tad jāievieš jaunas tradīcijas, ar kurām atkarība tiks aizstāta. Ieteicams izlasīt kādu pašpalīdzības grāmatu, atcerēties par alternatīvo medicīnu (akupunktūru, homeopātiju) un, apzinoties problēmu, meklēt palīdzību pie narkologa, psihoterapeita vai anonīmo alkoholiķu kustībā, svara vērotāju grupā u.tml.

Daiga Bitiniece



RUNĀ SPECIĀLISTS

Būt nomodā par nepārtrauktu siltuma piegādi

Andris Aniņš, Kuldīgas siltumtīklu valdes priekšsēdis



Aizvadīti pirmie apkures sezonas mēneši, kas bijuši profesionālās sagatavotības pārbaudījumu pilni. Pēc dažu gadu pārtraukuma ir pienācis aukstāks laiks – līdzīgs Latvijas ierastajai ziemai. Decembrī vidējā gaisa temperatūra bija +1,12 grādi, kas ir viena no zemākajām pēdējos gados. Pēdējo reizi tik zema mēneša vidējā temperatūra bija 2019. gada janvārī: minus 2,19 grādi. Pārējos mēnešos bijis siltāk.

Jo aukstāks laiks, jo vairāk katlumājās tiek saražota siltumenerģija, līdz ar to apkures rēķini par decembri bija lielāki. Arī šomēnes sinoptiķi sola, ka temperatūra pazemināsies. Tomēr kopumā Kuldīgā šajā apkures sezonā tā bijusi ievērojami virs normas: oktobrī par trim grādiem augstāka, novembrī – par 4,5, decembrī gandrīz par trim. Kļuvis siltāk, un aizvien vairāk iedzīvotāju siltumu izmanto gudrāk. Tāpēc saražotās siltumenerģijas daudzums samazinājies, neskatoties uz to, ka katru gadu klāt nāk jauni patērētāji. Trīs gados ir samazinājums par 5%, un pagājušogad tas sasniedza 34,5 tūkstošus MWh. Tas daļēji liecina, ka klienti regulē siltummezglus, kā arī vairāk rūpējas par ēku tehnisko stāvokli un siltināšanu.

Kuldīgas siltumtīklu apkures tarifs ir otrs zemākais Kurzemē. Patēriņa krituma dēļ šobrīd maksu nav iespējams samazināt. Tas ir arī viens no iemesliem, kāpēc aizvadīto gadu uzņēmums beidzis ar zaudējumiem, kas aptuveni līdzīgi 2019. gada rādītājiem, kad tie sasniedza 67 tūkstošus eiro.

Mūsu galvenais uzdevums ir siltumu piegādāt nepārtraukti, kaut daļa infrastruktūras jau nokalpojusi. Ir deviņas katlumājas: četras pilsētā, pa vienai Padurē, Rendā, Priedainē, Mežvaldē un Pēlčos. Izņemot jauno katlumāju Priedainē, pārējās regulāri notiek avārijas, un vajadzīgs neplānots remonts. Šogad plānojam sākt projektēt daļēju Lapeglu ielas katlumājas atjaunošanu un meklēt finansējumu. Pašreiz tur ir 12 gadus veci katli, kuru kopējā jauda ir 11,5 MW. Iespējamais nākotnes modelis varētu būt 8 MW, no kuriem pamatjauda līdz 3 MW varētu tikt nodrošināta ar efektīvāku katlu, kas šķēdas patēriņu šeit jautu samazināt par 10–15%. Pārējo rezerves un vislielāko jaudu bez papildu ieguldījumiem varētu sasniegt ar pašreizējiem katliem.

Lai gan tas nav tiešs mūsu pienākums, ik gadu klienti jautā par vienādu temperatūru daudzdzīvokļu mājās. Tādēļ vēlamies iesaistīties skaidrošanā un risināšanā – tas ir vesels pasākumu komplekss, un galvenie priekšdarbi jāpaveic vasarā, kad kopā ar apsaimniekotājiem varam ēku stāvvados ierīkot atsevišķu regulēšanu. Tas ir viens veids, kā katras kāpņutelpas dzīvokļos panākt, lai istabas temperatūra būtu līdzvērtīga.

Viena no lielām problēmām daudzdzīvokļu namos ir nesaskaņota izmēra radiatoru ierīkošana un neatbilstoši pieslēgumi. Klienti neapzinās, cik negatīvu ietekmi tas atstāj uz vienmērīgu siltumu pārējiem kaimiņiem, jo regulēšanas iespēja tiek izjaukta visā kāpņu telpā un pat visā mājā. Aicinām iedzīvotājus radiatoru maiņu obligāti saskaņot ar ēkas apsaimniekotāju.

Šogad turpināsim samazināt siltuma zudumu, vasarā pārtraucot cirkulāciju tajos siltumtrases atzaros, kuros nav patēriņa, siltinot maģistrālās trases daudzdzīvokļu māju pagrabos, strādājot ar klientiem, lai kopā sakārtotu siltummezglus, novēršot nevajadzīgu caurplūdi, kas uzņēmumam rada daudz sarežģījumu: kropļo uzskaiti, rada zudumus, palielina elektrības patēriņu un izraisa hidrauliskas problēmas, ko īpaši izjūt avārijas situācijās. Veiksmīgi ir sāka siltummezglu sakārtošana un pieredzēšana veikalos Elvi un Rimi. Lai pilsētas siltumtrasē mazinātu karstā ūdens zudumu, kas apkures sezonā mēnesi pārsniedz jau vidēji 100 kubikmetrus, tuvākajā nākotnē trasēs ūdens tiks iekrāsots. Šāda prakse ir arī citos uzņēmumos, lai atklātu cauruļu plisumus vai nelegālu patēriņu.

Potenciālos klientus aicinām pieslēgties centralizētajai siltumapgādei, aktualizējot pilsētā tās vietas, kur trase jau izbūvēta līdz mājas sliekšnim vai pat jau līdz telpām, bet pieslēgumi nav izveidoti un centralizētā apgāde netiek izmantota. Tādas vietas ir ap Liepājas, Dzirnau, Torņa, Kalna, 1905. gada ielu un citviet. Kuldīgu mēs paši zinām kā sakārtotu vidi, tādu to atpazīst arī viesi, tādēļ šajā gadā izvērtēsim iespēju nojaukt vidi degradējošos skursteņus Pureņu un Jelgavas ielā. Šiem darbiem aicināsim pievienoties arī citus veco, augsto metāla skursteņu īpašniekus.

LASĪTĀJS VAICĀ

Nogaida, lai atkal var iet skolā

Kāda vecmāmiņa vēlas saprast, kādēļ viņas mazdēlam, kurš iet 3. klasē, ziemas brīvlaiks pagarināts. Viņa jautā: „Vai nevarēja mācīties tāpat kā rudenī? Kāds šim Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) lēmumam ir pamatojums?”

Situāciju komentē IZM komunikācijas nodaļa: „To, kāpēc sākumskolēniem tiek nodrošināta iespēja mācīties klātienē, esam skaidrojuši ļoti daudz. Dažādas aptaujas rāda, ka, izvēloties attālinātās mācības, sākumskolas klases ir pakļautas vislielākajam riskam, ka viņi netiks apgūti pilnvērtīgi. Tiek minēts, ka apguve samazinās pat par 50%. Arī ministrijas rīkotajās aptaujās pedagogi pamatoti norāda, ka mazajās klasēs šādas mācības rada lielas bažas par pamata prasmi apguvi.

Savukārt vecāku viedokļi ir krasi atšķirīgi. Ļoti daudzi ir pret attālinātām mācībām mazajās klasēs – vecākiem tas rada milzu slodzi, jo bērni vēl nav apguvuši pašvadītu mācību prasmes. Ja epidemioloģiskā situācija neuzlabosies, tad pēc 22. janvāra mazajām klasītēm brīvlaiks vairs netiks pagarināts. Ja tiešām īstenosies sliktākais scenārijs un mazajiem būs jāmacās attālināti, skolotājiem tiks sniegta papildu atbalsts.”

Elisa Rudzīte

MUMS ZVANA

Neiedomājās, kā ir pareizi

Kuldīdzniece ievērojusi, ka Pilsētas laukumā 2 pilsētas karogs ilgstoši bijis uzvilks nepareizi – ar melno daļu augšpusē.

Abus pārējos – Latvijas sarkanbalti sarkano un Eiropas zilo – nav iespējams uzvilkt nepareizi, bet Kuldīgas karogam krāsas ir atšķirīgas. „Ja melnā ir augšpusē, vai tas nozīmē, ka sērojam?” vaicāja vērtīgā lasītāja. Jau tūlīt pēc *Kurzemnieka* zvana Kuldīgas komunālajiem pakalpojumiem karoga krāsas samainītas ar sarkano augšpusē. Uzņēmuma sabiedrisko attiecību speciāliste Anita Zvingule skaidro, ka darbinieki nebija iedomājušies, kā ir pareizi. Kuldīgas karogs izveidots 1992. gadā,

MUMS RAKSTA

Labāki apstākļi jāatrod kopā

Kurzemnieks saņēmis kādas kuldīdznieces vēstuli ar lūgumu palīdzēt viņas paziņai uzlabot dzīves apstākļus.

Vēstulē aprakstīts, ka sieviete ilgus gadus Kuldīgā dzīvojot Smilšu ielā. 15 kvadrātmetru istabā mitinās arī viņas sešpadsmitgadīgais dēls, ūdens uz otro stāvu jānes no pagalma pumpīša, bet ziemā tas mēdzot aizsilt. Tad jāiet pāri Pilsētas laukumam uz puķu tirdziņa brīvkrānu. Sieviete ilgu laiku esot rindā, lai pašvaldības dzīvokli samainītu pret lielāku. „Nezinu gan, kurā laikmetā mēs dzīvojam, ka jauniešiem jādzīvo mazā istabiņā ar māti un bez ūdens. Viņiem arī radu nav, pie kuriem aiziet nomazgāties. Bet Piltenes ielā zinu vismaz divus divstābu dzīvokļus, kuros katrā dzīvo pa vienai dāmai,” anonīmā paziņa ir sašutusi. Novada domes dzīvokļu speciāliste Elīna Iljina skaidro, ka ar kundzi sazinoties diezgan regulāri, tas darīts arī nupat, un viņai piedāvātos variantus pagaidām sieviete nepieņemot: „Māja, kurā kundze dzīvo, ir kopīpašums ar vienu pašvaldības dzīvokli. Viņa gaida maiņas rindā, bet pilsētā dzīvokļi atbrīvojas reti. Piedāvāju pagaidu variantu – brīvu dzīvokli pagastā. Viņa atteicās. Daudz atkarīgs arī no tā, cik cilvēks ir gatavs ņemt pretī to, ko viņam piedāvā. Arī par ūdeni esam runājušas, jo mājā ūdensvads ir. Esmu izstāstījusi, ka ir divi varianti: vai nu viņa dzīvoklī to ierīko pati, vai to izdara pašvaldība. Pirmajā gadījumā īrniekam ieguldījumi tiek kompensēti, bet šaubos, vai šī sieviete to spēs. Ja ierīko pašvaldība, tad tiek paaugstināta īres maksa.”

Inguna Spuleniece

sagaidot 750. jubileju, tā autors – Mārtiņš Heimrāts. Apraksts un lietošana atkārtoti apstiprināta novada domes noteikumos 2012. gadā. Karogs ir divpusējs (abas puses ir identiskas). Tajā attēlots rats, kas simbolizē saistību ar pilsētas ģerboni un citām Hanzas savienības pilsētām. Izmantotas hercoga Jēkaba laika Kuldīgas krāsas: augšā – sarkana, apakšā – melna, vidū – sudraba rats. Karogu atļauts pacelt valsts svētkos kopā ar valsts karogu, atsevišķi – pilsētas, tautas vai ģimenes svētkos, kā arī citos gadījumos ikdienā, garantējot pienācīgu izturēšanos un tādas apstākļus, kas nepieļauj necieņas izrādīšanu.

Daina Tafelberga

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Vai sniegs un sals jums rada problēmas vai – tieši pretēji – patīk?



Viktorija Potapenko, skolniece:

– Man ļoti patīk: var ar draugiem pikoties un celt sniegavīrus. Engēlīšus gan vairs netaisu, jo pēc tam jāmazgā drēbes. Vecākiem ziema tik ļoti nepatīk, jo māja visu laiku jākurina un daudz malkas aiziet, sētā dažreiz sniegs jāšķūrē. Kaut arī vasara man patīk labāk, ziemā bez cepures, cimdiem un šalles auksti nav.



Marija Šneidere, māmiņa:

– Es sniegu neciešu. Daba, protams, izskatās skaista, bet pilsētā mūžīgas problēmas: jā-tīra mašīna, jāšķūrē sniegs, uz ceļiem slīd un ir citas problēmas. Nevar ikdienu tā izbaudīt kā vasarā, tāpēc es dodu priekšroku siltajam laikam.



Ārija Pušilova, auklē mazbērnu:

– Mēs ar mazdēlu tikko runājām, ko rīt darīsim, ja sniega nebūs, jo tīrāmā mašīna pēdējo sniegu savāc un ir tik žēl... Mēs šādu laiku ļoti izbaudām – braukājam ar raga-vām un ceļam sniegavīrus. Ziemu vajag! Ir arī pašķūrēt šogad, un nekādas vainas. Automašīnu vairs nevadu, jo man nepatīk. Bet vīrs gan brauc un nav sūdzējies, ka ceļi būtu slideni. Tagad jau visur nokaisīta sāls.



Andris Šneiders, lidostas darbinieks:

– Man kā tūristam sniegs problēmas nesagādā, jo dzīvoju Islandē. Ceļi ir patīrīti, citus gadus, šķiet, nebija taciņas tik tīras un viss uztaisīts tik forši. Es šādu sniegu neatceros sen, varbūt tikai manā jaunībā. Dēlam ir pirmais sniegs, un viņam ļoti patīk. Pasludinājāmiejs lejā pa kalniņu un spēlējāmiejs ar sniegu. Te ir daudz aukstāk nekā Islandē.



Dace Puzarele, sētniece:

– Man patīk, kā sniegs izskatās: viss balts un ļoti skaists. Bet nu tad bez šķūrēšanas neiztikt. Man kā sētniecei nav jau pirmais gads, bet ne mugura, ne rokas nesāp – tikai drusku piekūstu ar laiku. Ārā strādājot, nav auksti nemaz, drīzāk pat karsti. Mājās gan sniegu šķūrē citi – man par to nav jādomā. Tagad jau siltas ziemas un tik daudz malkas neaiziet, jo māju kurinām paši.



Inga Trumšiņa, skolotāja:

– Man šāds laiks patīk. Un, kad uzsnieg sniedzīns, tad beidzot ir īsta ziemas sajūta. Pie mājas ir maza ietvīte – cik tur to sniegu nošķūrēt? Turklāt tas sagādā tādu prieku! Bet vispār tas ir vīriešu darbs. Man ir mazdēls, un tad viņš strādā kopā ar opi. Tāds audzināšanas moments. Domājām, ka vajag nopirkt ragavas, bet pats labākais: mazais bērns pilnīgi instinktīvi ņem un iekrīt tai sniegā, un guļ tur kā engēlītis. Tāds mazais to nevar iestudēt, un, ja viņa seja redzu prieku, tad zinu, ka tas ir pa īstam. Nav nepiemērotu laika apstākļu – ir nepiemērots apģērbs. Tāpēc man viss šķiet ļoti labi un priecīgi.

Katrīna Blaua, Elisas Rudzītes foto

Kabilē svētku sekas – jauni kovida gadījumi

„Šķiet, ka svētku laiks tomēr nācis par sliktu. Noteikti bija daļa cilvēku, kas satikšanās ierobežojumus neievēroja,” par Kabilē pieaugušo Covid-19 slimnieku skaitu saka ģimenes ārste Inese Zīle, kas pacientus pagastā pieņem trešdienās. Konkrētu skaitu gan viņa nevarot pateikt.

Pagasta pārvaldes vadītāja Elīna Ose stāsta, ka kovida slimnieku skaits sācis pieaugt tieši ap Ziemassvētkiem. „Mazs izbīlītis bija. Uz brīdi bija ciet gan veikals, gan ambulance, jo darbinieki atradās karantīnā. Aptieka ir ciet joprojām. Īstenībā cilvēki ir ļoti piesardzīgi – maz redzami uz ielām, uz veikalu neiet bez vajadzības. Ir arī bezatbildīgie, bet tādi jau ir visur. Pagājušajā nedēļas nogalē divreiz saucu policiju, jo iedzīvotāji sūdzējās, ka notiek pulcēšanās.”

I.Zīle atzīst, ka, uzturoties tur, omulīgi nejutās: „Ir vismaz kādi 30 kovida gadījumi, tomēr skaitļi nemitīgi mainās – kāds izārstējas, cits sāk slimot. Kaut kā galā tiekam, pārsvarā telefoniski. Cenšamies ievērot visus drošības noteikumus. Saslimušajiem dodam rekomendācijas. Smagu gadījumu nav bijis, un slimnīcā, cik man

zināms, neviens nav nonācis. Daudzi, kas izslimojuši, noteikti izvērtē savu attieksmi pret vīrusu un, cerams, uztvers to nopietnāk.”

Slimību profilakses un kontroles centra Ventpils reģionālās nodaļas vecākā epidemioloģe Jeļena Mundeceima priecējas, ka tādi lielākie riska objekti kā bērnu dārzi un sociālās aprūpes iestādes nav skartas: „Skrundā, Alsungā un Kuldīgā pēdējās dienas ir mierīgas, jaunu saslimšanas gadījumu nav. Vairāk perēkļu ir ģimenēs, nevis uzņēmumos. Konkrētu skaitu pagastos grūti pateikt, jo darbinieku mums ir tik, cik ir. Šādai datu analīzei nav bijis laika. Mums galvenais ir apturēt vīrusa izplatību. Ļoti bieži cilvēku ceļi krustojas, jo viņi dzīvo vienā vietā, strādā citā. Vistrakāk ir viltus drošības izjūta. Tikko pasakām, ka ir mierīgi vai kļuvis labāk, tas nenozīmē, ka pēkšņi var kaut ko neievērot.”

Epidemioloģe atzīst, ka visi ieteikumus neievēro un arī tad, ja ir kontaktpersonas,

Divās nedēļās saslimušo skaits
Kuldīgas novadā – 68,
Skrundas novadā – septiņi,
Alsungas novadā – mazāk par pieciem.

izolēšanos neņem vērā: „Daudzi nestāsta, ar ko ir tikušies, jo zina, ka noteikumus ir pārkāpuši. Mūsu cerības ir uz vakcināciju, kas radīs imūno slāni. Tas nebūs ātri, bet ir ļoti būtiski. Sāk potēt medikus, un tas nozīmē, ka slimnīcas varēs strādāt normāli. Ļoti lielu atbalstu jūtam no Kuldīgas novada domes. Tā ir situācijā ieinteresēta, un mums ir laba komunikācija. Vislielākais lūgums cilvēkiem – nestaigāt apkārt slimiem: tiklīdz kovida tests ir negatīvs, tā viņi to uztver kā atļauju drošību neievērot, bet nevajag jau izplatīt arī citas infekcijas.”

Pēdējā laikā vēl kāda tendence SPKC darbiniekiem radot bažas: „Arvien biežāk parādās tādi gadījumi, kad cilvēks nezina, kur inficējies. Un visbiežāk tie ir veci cilvēki, kuri vispār maz kur dodas un nezina, kas viņiem kovidu *uzdāvinājis*. Līdz decembrim pilnībā varējām pateikt, kur inficēšanās notikusi, bet tagad tas kļūst arvien sarežģītāk.”

Elisa Rudzīte

„Vistrakākā ir viltus drošības izjūta. Tikko pasakām, ka ir kļuvis labāk, tas nenozīmē, ka pēkšņi var kaut ko neievērot.”

Ziema tikai tā īsti sākas



„Sanāca cītīgi pastrādāt – traktors ir jaudīgs, un manevrēt ērti,” saka ICU projektu traktortehnikas vadītājs Māris Bitenijs, tīrot sniegu Kabilē.

Kabilē līdzīgi kā citos pagastos sniega tīrīšana sāka tikai šonedēļ. „Vēl jau ziema tā īsti nav sākusies,” saka ICU projektu valdes loceklis Jānis Barons. Uzņēmums šo pakalpojumu sniedz Kabilē, Kurmālē, Padurē un citur.

KABILĒ LAUKI AIZPUTINĀTI

J.Barons stāsta, ka pagasta centrā automašīnas sniegu piebraukājušas, savukārt lauku ceļi esot vairāk aizputināti: „Bet arī centrā sniegs jātīra. Tiklīdz tas sāks kust, automašīnas iegrimis un sāks slīdēt, kaut tur ir ātruma ierobežojums. Arī Kurmālē un Padurē viss mierīgi. Kopumā sniega maz, un pagājušajā sezonā vispār bija tukša.”

ICU projektu traktortehnikas vadītājs Māris Bitenijs stāsta, ka pagasta ceļu tīrīšana aizvakar aizņēmusi apmēram astoņas stundas: „Sāku pirms 9.00 un beidzu pēc 16.00. Salīdzinot ar citām vietām ap Kul-

dīgu, Kabilē lauku ceļi bija saputināti un dažas mašīnas jau nogrimušas. Cetur varēja redzēt, ka cilvēks no rīta sācis tīrīt ceļu no savas sētas, bet šķipeli nometis un aizgājis mājās, jo sapratis, ka vēl kilometrs jātīra. Grūtāk, ja celiņš mazs un sācis aizaugt, bet citādi viss kārtībā.”

Lai gan pēdējos gados sniega ir krietni mazāk, J.Barons atceras arī bargas ziemas: „Ja nemaldos, tas bija kādā 2014. gadā, kad piecos no rīta sākām šķūrēt, ap 12.00 beidzām un sākām visu no jauna. Bija jāstrādā pat maiņās.”

IELAS UZRAUGA DEŽURANTI

Kuldīgā brauktuves tīra Kuldīgas komunālās pakalpojumi (KKP). Uzņēmuma vadītājs Artis Roberts teic, ka pagaidām galā tiekot četras piecas tehnikas vienības. „Trīs dežuranti ielas uzrauga, viņi mainās pa nedēļai. Izbraukā pilsētu jau četros no rīta,

novērtē situāciju un pieņem lēmumu. Arī vīri, kas brauc ar traktoriem un mašīnām, ir gatavībā. Ja dežurants ziņo, ka jāizbrauc tūlīt, tad dodas. Bet, ja situācija ir normāla, tad vīri izbrauc ap 7.00, lai pirms tam, kad sākas lielāka transporta kustība, ielas būtu tīras un drošas. Pret slīdēšanu kaisām ar smiltis un sāls maisījumu,” skaidro A.Roberts. Ja būs vajadzība sniegu izvest, tam domātas vairākas vietas: „Sogad vēl veduši neesam. Pilsētas laukumā sniegu esam sastūmuši. Ja snigs vēl, vedīsim uz Sūru ielas pļavām, daļu arī pļavā pie Aizputes un Mucenieku ielas pa vecā bāniņa ceļu.” Par sniega tīrīšanai paredzēto naudu tiek lemts katru gadu. Tā, kas ietaupās, jo sniegotas ziemas ir retums, tiek vasarā izlietota budžetā neparedzētiem darbiem, piemēram, barjeru labošanai.

Inguna Spulniece, Elisa Rudzīte
Eduarda Skabja foto

Papildināts klātienē nopērkamo preču saraksts

No 12. janvāra tirdzniecības vietās klātienē iedzīvotāji var iegādāties paplašinātu saimniecības preču klāstu, informē Ekonomikas ministrija (EM).

Papildus iepriekš apstiprinātajam saimniecības preču sarakstam var iegādāties arī zeķbikses, zeķes, elastīgās zeķes, šalles, lakatus, kaklautes, cepures, cimdus, preces virsmu uzkopšanai (virsmu tīrāmās lupatiņas u.tml.), lāpstas un liekšķeres (t.sk. sniega lāpstas), un elektroierīces telpu apsildīšanai.

EM tīmekļa vietnē publicēti detalizēti to higiēnas preču un saimniecības preču saraksti, kuru tirdzniecība ir atļauta.

Ņemot vērā kritisko situāciju veselības aprūpē, lai mazinātu inficēšanās risku, Ministru kabinets pagarinājis tirdzniecības ierobežojumus līdz 25. janvārim.

Nedēļas nogalēs līdz 25. janvārim noteiktās komandantstundas laikā – no 15. līdz 16. janvārim un no 22. līdz 23. janvārim – tirdzniecības vietu darba laiks saīsināts līdz 21.00, ņemot vērā, ka līdz 22.00 iedzīvotājiem ir jāatgriežas savās dzīvesvietās. Šis ierobežojums neattiecas uz diennakts aptiekām un degvielas uzpildes stacijām. Tāpat tirgotāji var turpināt veikt saimniecisko darbību, lai nodrošinātu sava darba procesa nepārtrauktību, t.sk. darbu maiņas, preču piegādi veikalos u.tml.

NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

Sagatavojusi Valsts policijas Kurzemes reģiona pārvaldes vecākā speciāliste Madara Šeršņova.

Neievēro majsēdi, dzērumā rupji lamājas

Nedēļas laikā Kuldīgas iecirknī sākti aptuveni 20 administratīvo pārkāpumu procesi, lielākā daļa – par ārkārtējās situācijas ierobežojumu neievērošanu. Astoņi sākti par atrašanos ārpus mājas laikā, kad noteikta majsēde, bet vēl astoņi par to, ka noticis privāts pasākums, kurā pulcējās astoņas personas.

10. janvārī ap 2.20 saņemts izsaukums uz Kuldīgu, kur kādā adresē noticis konflikts. Noskaidrots, ka vīrietis ar dēlu pie sevis uzņēmuši sešus jauniešus, kuri vakara gaitā sākuši konfliktēt. Pret tēvu un dēlu sākts administratīvā pārkāpuma process par viesu uzņemšanu un privāta pasākuma rīkošanu ārkārtas situācijā, savukārt pret dēla draugiem, pārējiem sešiem jauniešiem, – par pulcēšanos.

Divi procesi sākti par automašīnu sadursmi, divi par to, ka diviem cilvēkiem nodarīti miesas bojājumi, savukārt viens par huligānismu – šajā gadījumā lēmums par sodu jau pieņemts.

10. janvārī pusnaktī konstatēts, ka kādā dzīvoklī vīrietis reibumā agresīvi izturējies pret māti un brāli, izraisot konfliktu. Būdam 3,11 promiņu reibumā, viņš rupji lamājies un traucējis mieru, kā arī apdraudējis tuvinieku drošību. Par to paredzēts sods no 70 līdz 500 eiro. Vīrietim noteikts 100 eiro sods.

Sākti divi kriminālprocesi par transportlīdzekļa vadīšanu reibumā un bez tiesībām.

„Tūrisms un masāža ir manas sirdslietas”

„Es vienmēr zināju: kad man paliks 18 gadu, noteikti braukšu uz ārzemēm. Tas bija sapnis,” saka DIĀNA JURŠEVSKA, kura vairākus gadus dzīvojusi Vācijā. 13 gadus viņa par savām mājām sauc Kuldīgu. Tieši šeit viņa atradusi sirdslietas: masieres darbu un saskarsmi ar tūristiem.

SAPNIS PAR ĀRZEMĒM

Diāna augusi Jaunpilī, 15 gadu vecumā sākusi mācīties Zaļenieku lauksaimniecības tehnikumā, kur trīs gadus apgūts pavāres amats, lopkopības pārraudzība un šūšana. „Nebija tādas sfēras, kurā vēlējos būt. Devos uz turieni tikai tāpēc, ka tur mācījās kaimiņiene. Dzīvoju kopmītnēs. Tas bija vecums, kad ir diskotēkas, flirts, pirmā mīlestība. Mūsdienās neviens pat acīs vairs neskatās – ar telefoniem rokās sūta viens otram sirsniņas.”

Pēdējā gadā skolā ieradīs pārstāvis, kas meklējis auklītes vācu ģimenēm. Diāna pirmā pacēlusi roku, aci nepamirkšķinot: „Manas domas bija piepildījušās. Zināju, ka šī ir mana iespēja piepildīt sapni par ārzemēm. Mammai neko neteicu līdz pēdējam brīdim, jo zināju, ka braukšu vienalga. Vācu valodu nezināju.” Krietnu laiku gaidījusi, kamēr kāda ģimene izvēlēties tieši viņu, un tikmēr strādājusi Lapmežciema restorānā par pavāri. Tas bijis sarežģīti, taču ēst gatavošanu Diāna labi apguvusi no mammas: „To viņa mums ar trīs māsām ir labi iemācījusi. Ģimenes čatā vienmēr dalāmies ar saviem svētku galdiem.”

Pēc dažiem mēnešiem saņemts aicinājums, un Diāna par spīti mammas iebildumiem darbu pametusi un ar autobusu devusies 24 stundu ceļā uz Vāciju: „Es nebaidījos, tikai uztraucos, kā ar ģimeni sarunāšos, nezinot valodu. Autoostā mani sagaidīja Horsts, kurš visus šos gadus man bijis kā tēvs. Auklēju meitu, kura pēc Horsta šķiršanās no sievas dzīvoja ar viņu.”

Vīza bijusi uz gadu. Kopā ar vēl vienu latviešu meiteni Diāna dzīvojusi netālu no Hanoveres. Šī pieredze veidojusi turpmāko skatu uz dzīvi. „Horsts ļoti daudz iemācīja: ne tikai vācu valodu, diendienā skandinot vienus un tos pašus vārdus, bet arī to, kas dzīvē ir svarīgākais. Viņš un viņa meita man bija kā Dieva dāvana. Uzturam kontaktus joprojām.”

DARĪJA VISU

Pēc gada vajadzējis atgriezties Latvijā, tomēr, nokārtojusi studentu vīzu, Diāna atkal devusies uz Vāciju un strādājusi par restorāna pārzini. Šis laiks bijis grūts, jo īpašnieks kļuvis neiecietīgs, izmantojis Diānas čaklumu: „Es nekad neatteicu, darbu darīju cītīgi, mācēju gandrīz visu. Vēlāk mani sauca auklēt viņa bērnu, mammai ielikt ruļļus matos un



Diāna ar vācu meiteni Kiru lidmašīnā, ko meitenes tētis noirējis lidojumam uz Barselonu.



Diāna Jurševska no pieredzes zina, ka dzīvē viss jādara ar mēru arī tad, ja darbs ir vislielākā kaislība.

puķu dobes izravēt. Man tas grūtības nesagādāja, taču vairs nebija nevienas brīvas dienas, un es jutos nogurusi.” Kad īpašnieks kļuvis uzmanīgs, viņa izlēmusi priekšlaikus atgriezties mājās. „Diplomu diemžēl nedabūju. No iekrājumiem nopirku pirmo mašīnu – Audi 80 – un pati atbraucu mājās visu ceļu bez gulēšanas. Biju bezbailīga. Izaicinājumi un viss jaunais man sagādāja baudu.”

DZĪVE PILĪ UN PRIVĀTĀ LIDMAŠĪNA

Dažos gados Diāna dzīvojusi sešās dažādās vācu ģimenēs. Vienas no spilgtākajām atmiņām – dzīve pie ģimenes, kurā tēvs bijis Audi dibinātāja tuvākais padotais: „Dzīvojam milzīgā mājā ar 11 tualetēm, baseinu un plašu dārzu. Viņi pret mani izturējās ļoti labi. Reiz piedāvāja doties līdzī uz Barselonu. Man bija bail lidot, un ģimenes tēvs pajautāja, vai ar privāto lidmašīnu man būs mazāk bail. Tad viņš to noirēja. Tā bija tāda cieņa un sapratne, ko ļoti novērtēju.”

Diāna vēlējusies Vācijā palikt, tomēr dzīve iegrozījies citādi: „Strādāju Rīgā un satuvinājos ar vīru Guntaru. Bijām pazīstami jau kādus deviņus gadus. Iepazināties uz kuģa, kad no Vācijas atgriezās pirmajā reizē. Viņš ir nedzirdīgs, tāpēc toreiz visu nakti *noplāpājām*, rakstot ar pirkstu uz kuģa puteklainās fasādes. Pēc tam sarakstījāmies ar vēstulēm.”

Piedzimis dēls Adrians, vēlāk meita Keitija, taču Rīgas trauk-

smainā dzīve un attālumšs kļuvoši nogurdinoši. Guntars piedāvājis pārcelties uz viņa dzimto Kuldīgu, kaut pats turpinājis darbdienās strādāt celtniecībā galvaspilsētā.

VISIEM IZDABĀT NEDRĪKST

Tieši Vācijā piedzīvotais mudinājis Diānu darīt labu arī citiem: gan ziedojo mantas un apģērbu tiem, kam vajag vairāk, gan dažādās situācijās cilvēkiem izpalīdzot, cik vien iespējams. „Lai labi justos, nav vajadzīga pilna māja ar mantām. Horsts mācīja dot, bet negaidīt neko pretī – ja palīdz, dari to no sirds!”

Vienlaikus viņa bieži patiesās domas un izjūtas nav izteikusi, lai tikai izpatiktu citiem un būtu perfekta. Tomēr nācis smags pārbaudījums, kad pirms gadiem septiņiem parādījusies veģetatīvā distonija: „Mani piemeklēja panikas lēkmes. Sapratu, ka dzīvoju pretrunā ar sevi, neprotu pateikt *nē*, tāpēc bija jāiemācās aizstāvēt sevi, savu viedokli, atteikt. Tas nebija viegli. Parādījās cilvēki, kam tāda vairs nepatīk, jo viņi bija pieraduši, ka izdabāju, bet tā es nodarīju sev pāri.” Nākusi atklāsme, ka, veltot citiem daudz laika, enerģijas un emociju, rodas sajūta, ka pati tiek izmantota, arī atdeves pretī īpaši nav bijis. „Daudzi darba devēji savus darbiniekus nenovērtē, nemotivē, nepasaka *paldies* par ieguldīto laiku, īpaši, ja cilvēks pacenties,” viņa nopietni saka.

Lai atjaunotos, Diāna apņēmusies vismaz divreiz gadā ceļot. Pandēmijas dēļ izpalikuši ceļojumi uz Ungāriju un Izraēlu, bet viens no labākajiem bijis brau-

ciens uz Vāciju kopā ar labāko draudzeni Zani.

GAIDĪT DARBDIENU AR PRIEKU

„Man ļoti patīk Kuldīga: viss ir tuvu, mierīgs. Šeit arī atradu sirdslietu,” smaida Diāna. Sākumā pasniegusi privātstundas vācu valodā, strādājusi par tulku, taču vēlējusies ikdienu saistīt ar tūrisma, kas joprojām ir viņas kaislība: „Sāku strādāt viesnīcā *Jēkaba sēta* par administratori. Bija bail, jo neko tādu nebiju darījusi. Tur sapratu, ka tas man ļoti patīk. Bija darbs ar tūristiem, varēju runāt vāciski – no sirds to izbaudīju.”

Tā kā darbs viesnīcā ir sezonāls, Diāna beigusi masāžas kursu, lai varētu rast nodarbi arī ziemā: „Nebija ne jausmas, ka tas man varētu patīkt, līdz sāku to darīt. Apziņa, ka varu palīdzēt cilvēkam, kuram ir sāpes, bija liels gandarījums. Darīt otram labu ir tāds kaifs! Visi strādājam, lai nopelnītu, bet ir brīnišķīgi atrast tādu darbu, ko mīli no visas sirds. Tūrisms un masāža ir manas sirdslietas.”

Svarīgi esot apgūt masāžas tehniku, tomēr katram jāmeklē sava pieeja, jo ikvienam ķermenim ir īpatnības: „Es nemasēju kā pēc grāmatas – cenšos radīt relaksāciju, mājīgumu, mieru un izjust, kura vietiņa ir tā problemātiskākā. Visbiežāk nāk cilvēki ar sāpošu sprandu un saspringumu starp lāpstiņām.” Diāna pakalpojumus reklamējusi maz – informācija gājusi no mutes mutē. Sākot strādāt viesnīcā *Virkas muiža* par administratori, masāža piedāvāta iepriekšējā darbavietā *Jēkaba sētā*.

Pagājušais gads bijis īpaši darbīgs, jo kopā ar labāko draudzeni, frizieri Zani Kairišu nolēmušas atvērt salonīņu. „Atvērām vasaras vidū. Nosaukumu neesam izdomājušas joprojām.” Dažkārt iznācis strādāt veselās trīs darbavietās vienlaikus. Pēc masāžas pieprasījums bijis tik liels, ka

vajadzējis strādāt arī brīvdienās: „Tad, kad ļoti mīl to, ko dara, tas vairs nav grūti. Arī *Virkas muižā* man patīk – tik grezna un mājīga atmosfēra, ka brīvdienās jau gaidīju nākamo darbdienu. Iesaku pat vietējiem pārnakšņot muižā prom no ikdienas, vakarā malķojot vīna glāzi mierīgā, greznā, senatnīgā atmosfērā.”

DARĪT AR MĒRU

Diāna darbos metusies ar entuziasmu un centību, tomēr atkal nākusi skaudra atklāsme: „Man tik ļoti tas viss patika, tāpēc nepamanīju, ka esmu sava ķermeņa resursus izsmēlusi, un vienā jaukā dienā vairs nevarēju darīt neko. Ja pats sevi nepiebremzē, kaut kad dzīve to piespiedīs.”

Oktobrī sākušās spēcīgas galvassāpes, un viņa nonākusi Talsu slimnīcā, jo kovidā dēļ ne Kuldīgā, ne Ventspils slimnīcā nav varējusi viņu uzņemt. Magnētiskajā rezonansē sprandā konstatēti vairāki izbīdījušies diski, kas bloķē asinsplūsmu: „Tas bija lūzumpunkts – no darbīga cilvēka pēkšņi kļuva par tādu, kas nevar neko. Lai cik būtu laimīga, šāds stāvoklis var ātri novest līdz depresijai. Jutos bezpalīdzīga, baidījās, ka atkal būs jābrauc uz slimnīcu. Stresa dēļ trīs nedēļas negribēju ne ēst, ne ar kādu runāt. Bērni mani ļoti atbalstīja – viņi ir lieliski.”

Diānas saimē valda sirsniņa: „Mūsu ģimenes moto: „Dzīvo katru dienu kā pēdējo! Dzīvo šodienai!” Tagad tas ir arī dēla moto. Vienmēr bērniem atgādinu apdomāt, kādus vārdus otram pasakām kā pēdējos. Nedod Dievs – ja kas atgadās, vai tu gribētu, lai tos otrs atceras kā pēdējos? Tāpēc cenšamies aprunāties, samīļoties un teikt labus vārdus.”

Trīs mēnešus Diāna ārstējas mājās, dodas uz rehabilitāciju un nevar sagaidīt, kad varēs atsākt darba gaitas, paturot prātā: „Labāk darīt ar mēru nekā pārspīlēt un pēkšņi nevarēt neko. Cilvēks nav visuvarens – jābūt atrast laiku sev.”

„Ja pats sevi nepiebremzē, kaut kad dzīve to piespiedīs.”

Grib muižā ierīkot muzeju

Īvandes muižā salabots klēts jumts, bijis remonts pagrabā jeb cokolstāvā, notikusi arhitektoniski mākslinieciskā izpēte, sāks realizēt ideju par muzeju un citi darbi. Pagājušajā vasarā te saimniekot sācis uzņēmējs Renārs Sproģis.

MANTOJUMS LABI SAGLABĀTS

R.Sproģis vairākus kultūras un kultūrvēsturiskā mantojuma projektus jau ilgi īsteno Cēsīs un Rīgā un tagad diezgan bieži brauc uz Īvandes muižu. Ikdienā te par visu rūpējas pārvaldniece Anita Ieviņa.

Darbs ieguldīts ēku tehniskā stāvokļa uzlabošanā. „Interesantā brīdī uz muižu atnācām – pāris mēnešu pirms kovida. Tomēr esam padarījuši diezgan daudz,” stāsta R.Sproģis. „Būvkonstrukciju arhitektoniski māksliniecisko izpēti paveica Juris Zviedrāns. Liels bija mūsu izbrīns, ka 95% koka būvdetaļu, kā durvis, logi un grīdas, ir oriģinālas – no 1912.–1914. gada, kad pēc nodedzināšanas muiža atjaunota. Gada laikā esam sapratuši, ka šī muiža ir milzīga vērtība. Pateikties var tiem cilvēkiem, kuri šeit strādājuši, jo gan pirmās brīvvalsts laikā, gan visus turpmākos gadus vieta ir labi uzturēta.

Diemžēl daudzviet Latvijā tā nav bijis. Mūsu tautieši ir ārkārtīgi slikti izturējušies pret kultūrvēsturisko īpašumu, ko pārņēma no muižniekiem. Īvandē bija iekārtota skola un pagastmāja, bet citur – fermas, pienotavas. Viss tika izdemolēts. Ir gadījumi, ka muižu kādam atdeva par lētu naudu, kurš to nojauc un pārdeva ķieģeļos. Par laimi, te bijusi atbildīga vadība.”

Tomēr darbu, tostarp apjomīgu, netrūkstot. Viens no nopietnākajiem ir jumta maiņa. Ka tāda būs vajadzīga, sapratuši tad, kad gribēts to atīrīt no sūnām un nogulsņiem. Kad tur nonāk ūdens, māls daloties un dakstiņi šķīstot.

UGUNSKAPI UN RAŽOŠANA

R.Sproģis stāsta, ka viena no



Īvandes muižas nomnieks Renārs Sproģis rāda: arhitektoniski mākslinieciskajā izpētē noskaidrots, ka šīs durvis tāpat kā citas koka detaļas kungu ēkā ir tās, kas atjaunotas 1912.–1914. gadā pēc muižas nodedzšanas. Arī krāsa esot istā.

idejām, kā varētu izmantot cokolstāvu, ir izveidot ražotni. „Domas bija dažādas, bet kovids visu piebremzējis. Varbūt nav slikti: tiek dots laiks saprast, kā attīstīsimies. Pasaule pēc kovida vairs nebūs tāda, kā bija. Skatīsimies, kas cilvēkiem būs vajadzīgs. Te varētu būt pārtikas vai ūdens ražošana. Ideja par ūdeni radās tad, kad iepazinos ar Kārlī Ieviņu, kurš sarakstījis grāmatu par Īvandi, tai skaitā muižu. Viņš man izrādīja,

ka 300 metru no muižas ir kuršu ugunskaņi. Par to jāinteresējas tālāk. Ja informācija apstiprināsies, tas varētu būt nozīmīgs tūrisma objekts. Vēl viņš esot pētījis materiālus un noskaidrojis, ka vietā, kur netālu no muižas ir dīķi, atradusies aka un ūdens bijis tik labs, ka padomju laikā bijusi doma taisīt šeit ūdens ražošana.”

TAPIS LATVIJĀ

R.Sproģis stāsta, ka pavisam



Renārs Sproģis un muižas pārvaldniece Anita Ieviņa rāda, ka cilvēki dāvina arī citus Latvijā tapušus priekšmetus, piemēram, rūpnīcas Straume mikseri.



Viena no ziedotajām servīzēm.

nesen radusies ideja muižā ierīkot muzeju: „Sīva Kristiāna feisbukā privātajā profilā ierakstīja, ka mēs labprāt no cilvēkiem pieņemtu Latvijā ražotus traukus, kas pašiem vairs nav nepieciešami. Atsaucība bija tik liela, ka visiem vēl nav spējts atbildēt. Ar ierakstu cilvēki dalījušies 4000 reižu. Izbrīnīja tas, ka daudzi, ar kuriem satikāties, lai traukus paņemtu, sacīja, ka viņus uzrunājusi tieši ideja: ārā mest žēl, un esot priecī-

gi atdot kādam, kam tie noderēs. Viņi gribot būt daļa tādā kustībā, procesā.

Līdz ar to radās doma veidot muzeju *Ražots Latvijā*. Tāda nekur nav. Cilvēki piedāvā arī citus priekšmetus: skapjus, kamanas. Sapratām, ka varam iet vērienīgāk. Muižā telpu daudz, arī pagalmā vietas pietiek. Pie šīs idejas strādājam. Mums šķiet interesanti parādīt, ka Latvija ir spēcīga valsts, kurā ir intelektuāli prāti.”

Mirgo un laistās

Ar lampiņu virtenēm dāsni izgaismotās ēkas un pagalmi svētku laikā rada pagastā īpašu gaisotni, un pie dažām mājām rotas vēl joprojām zaigo spoži.

„Ceļa Kuldīga–Ēdole Īvandes posmā un arī citur māju saimnieki šogad bija krietni pastrādājuši svētku gaisotnes radīšanā,” stāsta pagasta pārvaldes vadītāja Anda Upleja. „Prieks, jo tas radīja patīkamu izjūtu. No vairākiem cilvēkiem, kuri vakarā braukuši cauri Īvande, esmu saņēmusi pozitīvas atsauksmes, ka pie mums laukos ir izgaismots tikpat koši kā pilsētās.”

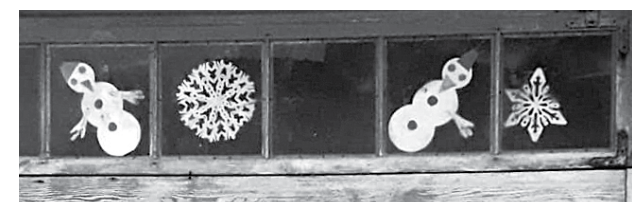
Arī pašvaldības konkursā *Ziemassvētki Kuldīgas novadā 2020* Īvandes pagasts tika atzinīgi vērtēts. *Krimu, Druvu, Vidiņu* un *Viļņu* īpašnieki ieguva atzinības rakstu, bet Īvandes dzirnavas – augstāko atzinību un 75 eiro balvu par rokām darināto dekoru lauku sētā.



Krimās izgaismotas ēku kontūras, koki un dažādi priekšmeti pagalmā.



Viļņos gar jumta malu karājas gaismu lāstekas, bet mazliet tālāk izcelts vēršas siluets.



Īvandes dzirnavās logu durvju stiklus rotāja sniegavīri un sniegpārslas.



NEBAIDĪTIES GARLAIKOTIES

Pagājušais gads bijis piepildīts ar telefona un video zvaniem, e-pastiem, sociālo tīklu ziņām, čatiem un paziņojumiem. Lai gan jāpriecājas, ka tehnoloģiju laikmetā un pandēmijas laikā varam darba gaitas turpināt arī mājās, bieži izvēlamies pat brīvos brīžus pavadīt internetā, izmantojot sociālos tīklus, vietni *YouTube* un citus izklaides veidus. Iespējams, tieši tādēļ roka pārāk bieži sniedz pēc telefona un ekrānā pavadītais laiks no dažām minūtēm neviļus pārvēršas pat par vairākām stundām. Ir pilnībā saprotams, ka Covid-19 ierobežojumu dēļ visvairāk pietrūkst cilvēciskas saskarsmes, tādēļ ar mīļajiem sazināties viedierīcēs. Tas rada patīkamu klātesamību un novērš drūmumu, ja citādi satikties nav iespējams.

Tomēr jāatceras, ka pārējais laiks, ko pavadām internetā, var nākt par sliktu. Mūsdienu cilvēks dienā apstrādā krietni vairāk informācijas nekā mūsu vecmāmiņas un vectētiņi, un smadzenēm tas rada papildu slodzi. Amerikas Psiholoģijas asociācija 2017. gada aptaujā atklājusi, ka tie, kuri pastāvīgi pārbauda e-pastu, izziņas un sociālos tīklus, izjūt lielāku stresu nekā tie, kuri to nedara. Mūsu tehnoloģiju paradumi liedz smadzenēm tik būtisko atpūtu, līdz ar to samazinās spēja noturēt uzmanību un padziļināti domāt. Tāpat mazinās spēja domāt kritiski un informāciju analizēt. Tiek uzskatīts: uzmanības ilgums sarucis tāpēc, ka vienlaikus izpildām vairākus uzdevumus.

Ņujorkas universitātes Šterna biznesa skolas pasniedzējs, vairāku grāmatu autors Ādams Alters skaidro: „Pavadot daudz laika sociālajos tīklos, mēs faktiski izslēdzam iespēju garlaikoties. Taču ir svarīgi laiku pa laikam to darīt, jo tieši tad raisās domāšana – kaut ko ieraugām no cita skatpunkta, dzimst radošums.” Vēstures gaitā daudzi izcili prāti, tostarp Einšteins, sapņošanu un garlaicību ir slavējuši. Laiks, kas pavadīts zemapziņā, smadzenēm dod iespēju apstrādāt informāciju, ko tās saņēmušas. Tāpēc daudziem vislabākās idejas rodas, piemēram, dušā. Ā. Alters atgādina: kad jūtam garlaicību, trūkst radošu ideju un ir grūti apkopot domas, nevajag ļauties kārdinājumam jau desmito reizi paskatīties, kas notiek internetā.

Pat dažas minūtes miera un garlaicības varot sniegt lieliskus rezultātus.

Kā ieturēt interneta diētu?

Aizgājušais gads ieviesis lielas pārmaiņas daudzu cilvēku ikdienā. Arvien vairāk laika pavadām tiešsaistē, taču tas var radīt dažādas nelabvēlīgas sekas. Tādā gadījumā speciālisti iesaka pamēģināt digitālo detoksikāciju jeb atindēšanu – atpūtu no viedierīcēm un interneta.

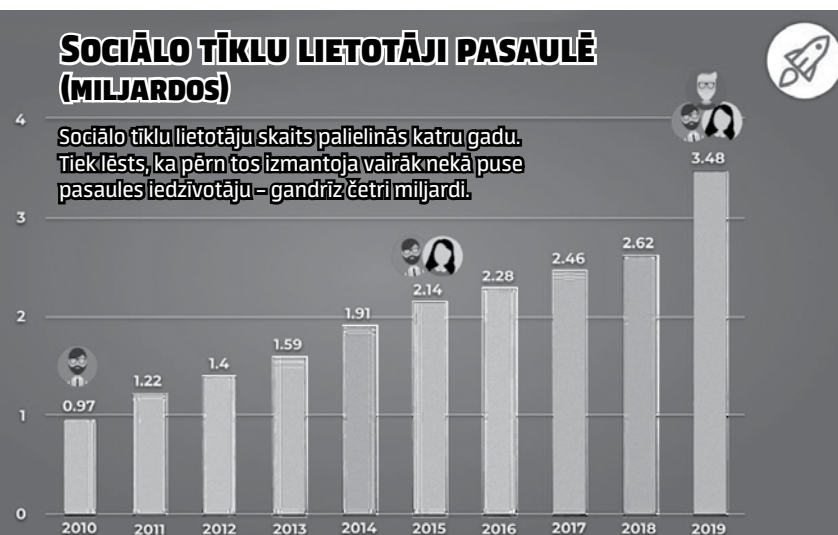
SOCIĀLO TĪKLU GŪSTĀ

Vairākos pētījumos pierādīties, ka daudzi interneta lietotāji piecās minūtēs pēc pamošanās telefonu izmanto visbiežāk tam, lai paskatītos, kas notiek sociālajos tīklos. Ā. Alters uzsvēr: lielais šo mediju patēriņš var atstāt graujošas sekas uz psiholoģisko stāvokli.

Kuldīgas psihoterapijas speciāliste Guna Čače skaidro, ka liela nozīme ir tam, kā cilvēks uztver un izjūt dzīvi un cik lielā mērā viņa personība ir nobriedusi: „Internets un sociālie tīkli rada ilūziju, ka citiem viss notiek ideāli. Demonstrēšanās tajos pārsvarā ir narcistiska izrādīšanās, kas pašiem dod viltus apmierinājumu, ka visi viņus apskaudīs. Ilūzija rodas abās pusēs.”

Bieži vien internetā radītais tēls ir visai tālu no reālās situācijas. Tas nozīmē, ka tiek ignorēts vesels emociju spektrs, kā sāpes, skumjas, patiesa dzīves pieredze. Patērējot šādu saturu, mēs neapzināti sevi salīdzinām ar citiem, iespējams, tikai virtuāliem tēliem. Tas iedragā pašvērtējumu, rada nomāktību un pat depresiju. 2018. gadā Pensilvānijas universitātes pētījumā par sociālo tīklu saistību ar vientulību un depresiju atklājās, ka tie, kuri sociālos tīklus izmantoja mazāk, retāk jutās nomākti un vientuļi. Pēc pētnieku domām, pirmo reizi starp šiem lielumiem iezīmēta cēloņsakarība.

Ā. Alters iezīmē vēl kādas nelabvēlīgās sekas – fizisko nodarbju trūkumu. Īpaši svarīgi tas ir laikā, kad strādājam mājās. Ir jāiziet svaigā gaisā, jo tas ir daudz labāks veids, kā atpūties, uzturēt fizisko formu un ļaut prātam informāciju apstrādāt. Autors norāda: ir svarīgi apzināties, ka ne mēs vien esam vainojami pie tā, ka šīm lietotnēm veltām pārāk daudz laika. Uzņēmumi, kas veido sociālo tīklu platformas, ir eksperti un zina, kā cilvēku uzmanību piesaistīt. Viņaprāt, labākais veids cīņai ar tehnoloģijām ir tehnoloģijas. Tādas lietotnes kā *Screen Time*, *Digitox*, *Stay Off* un citas parādīs, kur un cik daudz laiks patērēts, izmantojot telefonu.



SOCIĀLO TĪKLU LIETOTĀJI PASAULĒ (MILJARDOS)

Sociālo tīklu lietotāju skaits palielinās katru gadu. Tiek lēsts, ka pērn tos izmantoja vairāk nekā puse pasaules iedzīvotāju – gandrīz četri miljardi.

ZŪD EMOCIJAS UN PRODUKTIVITĀTE

G. Čače atgādina, ka, pavadot daudz laika internetā, cilvēks zaudē emocionālo saskari ar apkārtējiem: „Veidojas personība ar šaurāku un mazāk intensīvu reaģēšanas amplitūdu, lēnām var veidoties atsvešinātība. Strauji var sākt zūst interese par apkārt notiekošo, uzmanība, un līdz ar to sašaurinās uztveres un izziņas sfēra. Zūd vēlme sevi nodarbināt fiziski, mazinās izziņas motivācija, kad jālieto gribasspēks.”

Ā. Alters skaidro, ka īpaši tas novērojams bērniem, taču skar arī pieaugušos. Var rasties grūtības mijiedarbojoties ar citiem. Pēdējos gados ļoti aktivizējušies tā sauktie interneta troļļi – cilvēki, kuri tieši tur izpauž negācijas. „Sociālie tīkli ļauj mums citus apskatīt kā profilus, ne kā cilvēkus. Pavadot tur pārāk ilgus laikus, izjūtas notrulinās. Cilvēki tur raksta neticami šausmīgas lietas, kuras nekad neuzdrošinātos kādam pateikt personīgi. Tas tāpēc, ka rakstot nav jāredz otra reakcija. Problēma rodas tad, kad smalkā robeža starp virtuālo un reālo pasauli sāk izzust un cilvēks šo attieksmi sāk paust attiecībās ar draugiem un ģimeni.”

Atkarība no sociālajiem tīkliem ietekmē ne tikai smadzenes, emocijas un fizisko stāvokli, bet arī darba kvalitāti. Tā atkarīga no spējas koncentrēties, taču internets dara visu, lai uzmanību pārtrauktu. „Jūs strādājat un pēkšņi saņemat ziņu. Tas novērš uzmanību no uzdevuma, un maksimālo produktivitāti cilvēks vairs nerasniedz,” skaidro Ā. Alters.

ATPŪTA VAJADZĪGA ARĪ BĒRNIEM

Atkarība no sociālajiem tīkliem rodas arvien jaunākiem cilvēkiem. Bieži vien bērns uzaug ar telefonu rokā un pat nezina, kā mijiedarboties ar īstiem cilvēkiem. Tāpat interneta saturs var radīt nepatiesu izpratni par dažādām jomām. Kultūras ministrija 2018. gadā prezentēja bērnu un pusaudžu medijpratības pētījumu. Tika aptaujāti 1203 bērni un pusaudži no deviņiem līdz 16 gadiem visā Latvijā. Izrādījās, ka internetu viņi vairāk izmanto izklaidei, nevis mācībām un ka viņiem grūti atšķirt melus no patiesības. Tāpat pētījums atklāj, ka puse jauniešu informācijai sociālajos tīklos uzticas un ar to dalās nepārbaudot – tā ir problēma visā pasaulē.

V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas matemātikas skolotāja Inese Reboka atzīst, ka īpaši attālināto mācību laikā tehnoloģijas tiek izmantotas ļoti daudz: „Es audzinu 6. klasi. Pirms kovidā, kad mācījāmies klātienē, novēroju, ka starpbrīdī bērni vairāk sazinājās sociālajos tīklos, kaut atradās vienā telpā. Es gan nejutu viņos lielu telefona atkarību, jo stundās viss bija mierīgi.” Kad bērni nodarbināti ar ko citu, interese par telefonu mazinās, taču I. Reboka pauž bažas, kā šie ieradumi varētu būt mainījušies tagad: „Ir savādi būt ekrāna otrajā pusē, bet pēc atgriešanās skolā vajadzēs atkal pierast būt klātienē. Man klasē jau diviem bērniem to ekrānu dēļ ir brilles. Visu dienu sēžam pie datoriem. Telefoni arī ir tādi, kādus nu kuram vecāki var iedot, bet citam saplīsis – grūti redzēt, kas tur rakstīts.”

Ja novērots, ka bērns internetā pavada pārāk daudz laika, ir vērts piemeklēt kopīgas un saistošas nodarbes, kas uzmanību no telefona novērš. Tas var būt labs brīdis, kad ģimenei kopā no sociālajiem tīkliem atpūties.

ATSLĒGTIES APZINĀTI

G. Čače uzsvēr, ka lēmums kādu laiku no sociālajiem tīkliem atteikties jāpieņem katram pašam. Citādi palīdzība šādam cilvēkam var būt veltīga: „Vajag lielu motivāciju. Jābūt nobriedušai personībai, lai rastos vēlme no atkarības atteikties. Jāmeklē citas nodarbes, cits saturs, kas spētu aizraut. Galvenā ir paša vēlme – tikai tad kāds var palīdzēt. Citādi tas, visticamāk, nav iespējams.”

Vēlme no piesātinātā interneta satura atpūties jau ir pirmais solis. Taču labi, ja atpūtai ir konkrēts plāns un mērķi. Jāsaprot ieguvums, piemēram, laiks ar ģimeni vai vērtīgs laiks darbā. Digitālā detoksikācija nozīmē nevis pilnīgu atteikšanos no viedierīcēm, bet gan jēgpilnu lietošanu. Tā arī sniedz iespēju no nodarbes, kas novērš uzmanību un pat ir lieka, uz brīdi atslēgties.

Pārāk bieži, nekontrolēta viedierīču izmantošana var novest pie tā, ka novārtā atstāti svarīgi dzīves notikumi. Tādēļ skaidras robežas var kļūt par pagrieziena punktu ceļā uz izmaiņām. Robeža var būt konkrēta diena vai laiks, kurā ekrānā pavadīto laiku samazināt, piemēram, tālruni lietot tikai pēc brokastīm vai neizmantojot svinībās. Tās var būt arī fiziskas robežas, piemēram, pie ēdamgalda, guļamistabā vai vannas istabā. Ja viedtālrunis ir rokas stiepiena attālumā, tas turpina novērst uzmanību. Visefektīvākais veids, kā no telefona izvairīties, ir to nolikt citā telpā un izslēgt ienākošos paziņojumus. Noteikti ir vērtīgi pavērot izjūtas, jo sākumā paradumu maiņa var radīt diskomfortu. Tomēr, arvien saturīgāk pavadot laiku bez interneta, tam vajadzētu mazināties. Viens no svarīgākajiem aspektiem ir pārliecināties, ka tehnoloģijas tiek izmantotas jēgpilni. Būtisks ir skaidrs nodoms, kā laiks pie ekrāna nāks par labu attiecībām, saziņai ar draugiem vai jaunām iemaņām.

DIGITĀLĀS ATPŪTAS PAMATSOĻI

- Izvirzīt mērķi.
- Ieviest stingras, taču viegli saprotamas robežas.
- Ierīces nolikt mazāk redzamā vietā.
- Atļaut sev pagarlaikoties un smadzenēm atpūsties.
- Instalēt kādu lietotni, kas uzskaita laiku, kurā izmantojam viedierīces.
- Novērot savas izjūtas.
- Atrast citas nodarbes, kas rada prieku un aizrauj.
- Tehnoloģijas izmantot lietderīgi.



„Digitālā detoksikācija nozīmē nevis pilnīgu atteikšanos no viedierīcēm, bet gan jēgpilnu lietošanu.”

„Mūsu tehnoloģiju paradumi liedz smadzenēm tik būtisko atpūtu, līdz ar to mazinās spēja noturēt uzmanību un padziļināti domāt.”



„Man to tik vajag – IESAISTĪTIES!”

Skrundenieces, Saldus medicīnas centra valdes priekšsēdes NELLIJAS KLEINBERGAS biogrāfijā ir divas lielākās sadaļas, kurās viņa guvusi ievērojamu atzinību: kultūra un politika. Muguru tām pilnībā nepagriezusi, N.Kleinberga otro gadu iet ceļu veselības nozarē. Iepriekš viņa bija pazīstama kā Skrundas kultūras nama vadītāja, tad domes priekšsēde, vēlāk 12. Saeimas deputāte, Latvijas Reģionu apvienības frakcijas vadītāja.



Nellija Kleinberga: „Vara, slava, nauda cilvēkus pārbauda. No tā visa arī es esmu kaut ko saņēmusi. Man svarīgi palikt cilvēkam jebkuros apstākļos. Esmu izgājusi daudz kam cauri: sūri strādājusi un diezgan augstos amatos bijusi, tostarp gan laicīgos, gan baznīcas. Domāju, ka esmu palikusi tāda, kāda esmu.”

Kas, jūsuprāt, ir personība?

Cilvēks, kuram ir savs redzējums par pasaules kārtību un kurš ar savu darbu iedvesmo citus. Diemžēl šis vairs nav spilgtu personību laiks, ja salīdzina ar maniem pusaudzes gadiem, kad bija labiem darbiem iedvesmojoši cilvēki. Vairbūt pat ne slavenības, bet kā paraugs. Būvētā ikviena ir personība, bet cilvēku ar lielu burtu kļūst mazāk. Man viena pirmajām jau skolas laikā bija draudzenes Daces Reinkopas mamma, tālaika kultūras nama vadītāja Skaidrīte Melķe – ar kādu patiesu prieku un mīlestību viņa darīja savu darbu!

Vai var būt sieviete personība – vienlaikus laba meita, māte, sieva, politiķe, uzņēmuma vai valsts iestādes vadītāja?

Neviens visās pozīcijās nevar būt vienlīdz labs, ziņoš un izturēties. No galvenajām līnijām man vairāk padēvis darbs un sabiedriskā dzīve, bet ne ģimene. Esmu dzīvojuši tā, lai katra diena būtu interesanta. Ikvienam ir romantiski piedzīvojumi. Vīlšanos sapratu, ņemot piemēru

no vecākiem, kuri bija ļoti ģimeniski. Mani mīļotie vīriši neizvilka līdz mana tēva paraugam. Tēvs bija vīrietis autoritāte: strādāja visparastāko darbu kā metinātājs, bija invalīds bez kājas, divreiz izcietis izsūtījumu Sibīrijā. Neraugoties uz to, bija stīprs. Tvēru viņa garīgo spēku. Vairbūt tāpēc man nav izdevies atrast līdzīgi stipru dzīvesbiedru.

Kā auga mazā Nellija? Vai jau bērnībā bija līdere?

Augu uz Skrundas un Saldus robežas. Dzimtās mājas bija Saldus pusē, bet skolas gaitas un vēl daudz citu bērnības atmiņu saistītas ar Skrundu. Neesmu gājusi bērnudārzā – augu kā dabas bērns. Ļoti jaukas omītes iemācīja lasīt un rēķināt. No viņām un vecākiem saņēmu pasaules redzējumu. Vēl joprojām bieži braucu uz tēva mammaš mājām *Mazdūtēniem* pie mammaš un māsas ģimenes.

Kā jau kolhoza laikos – jāvēc siens, saimniecībā bija aitas, govīs, sivēni. Tajā apkaimē pie Cieceres upes daudzjāmies kādi padsmi

bērnu: latviešu, lietuviešu, krievu, čigānu. Sadzīvojam draudzīgi. Kad lasīju Noras Ikstenas *Mātes pienu*, sentimentāli raudāju – tā ir manu bērnību atspoguļojoša grāmata. Mūsu mājas bija komandantpunkts, un man bija iespēja jau būt par komandieri. Māsa Gunta ir pusotru gadu jaunāka, bet viņai tādu vēlmi nebija. Joprojām es darbojos skaļi, viņa visu izdara klusi un mierīgi.

Kā dabas bērns nonāca Skrundas, vēlāk Kuldīgas un visas Kurzemes kultūras dzīves priekšējās rindās?

Sāku strādāt diezgan agri, jo ģimene nebija turīga. Pēc 8. klases vasarā aizbraucu pie krustvecākiem uz Siguldu, un pirmā prakse bija PMK bērnudārza mazbērnu siltē kā auklītei. Jutos lepna, ka varēju strādāt. Par pirmo algu nopirku zelta gredzenu, iegrāvēju iniciāļus. Tas joprojām tāds kā pirmās darba ordenis.

Skrundā darbojos skolas pulciņos, kultūras namā. Mani bieži aicināja uzstāties sarīkojumos, jo

droši runāju, nebija bail kāpt uz skatuves. Pēc 10. klases iemaņas apguvu kultūras namā, aizvietojojot darbiniekus atvaļinājumā. Bet vasara ar to nebeidzās – arī vidusskolas pēdējā klasē pēc stundām strādāju kultūras namā. Man patika tur rošīties, būt tajā vidē. Līdz skolas beigšanai pamatus jau apguvu un skaidrs bija tālākais ceļš.

No mazo kolektīvu vadības uz lielu pasākumu režiju?

Mani saistīja tas, kā saturiski sagatavot tā, lai kādu tēmu pasniegtu interesanti un radoši. Ne izrādī, kas atkārtojas, bet vienreizēju pasākumu. Visus pasākumus esmu vispirmis sagatavojuši iztēlē. Atceros, ka reiz pirms Kurzemes Dziesmu svētkiem bilde man jau ātri bija galvā vēl pirms tam, kad liku uz papīra. Rakstīšana man nav svarīga, izturēju konkursu (toga) programmas bija ļoti pieprasīta. Atceros, ka pasniedzēju jautāja tieši: „Kas jums lika – kāpēc jūs, kultūras darbiniece, nākat uz šo programmu?” Jā, tāpēc domāju par savu meitu. Turklāt biju uz krūkiem. Atbildēju ar prežautājumu: „Vai gan kultūras darbinieks mācīties tālāk nevar pēc



Ar Valsts prezidentu Valdi Zatleru, saņemot Atzinības krustu par nopelniem Skrundas novada attīstībā.



Nellija ir pirmā Latvijas patruļkuģa Skrunda krustmāte, un to viņa uzskata par ļoti lielu pagodinājumu un atbildību.

„Kādam mans stāsts var radīt iedvesmu, kādam noņemt šaubas, kāds ierauga cilvēku – īstu un patiesu.”



Trīs paaudžu Kleinbergu sievietes: mamma Aina (no labās), mazmeita Līva un meita Nellija.



Ar omīti Olgu Kleinbergu. Māsiņas jau kopš bērnības esot raksturā atšķirīgas: Nellijai nemitīgi gribas būt sabiedrībā un visu izrunāt, bet pusotru gadu jaunākā Gunta esot intraverta un vērsta uz ģimenes dzīvi.

Ļoti plašs, vēl nebijis pasākums ar amatierteātru kolektīvu iesaistīšanu. Biju sabijusies, bet tieši tad saprata, ka tas ir mans lauciņš – lielie, saturīgie pasākumi man padodas.

Tomēr kultūras lauciņu pameāt.

Bija sajūta, ka kaut kā pietrūkst, ka ir par maz, lai zināšanas liktu lietā. Tas laikam bija 2000. gadā, kad sastiepu celim saites. Divus mēnešus paliku bez iespējas pārveidot. Dzīvojos pa *Mazdūtēniem*, un bija laiks pārdomāt, ko darīt tālāk. Likās, ka uz skatuves vairs normāli uzkāpt nevarēšu. Ieraudzīju sludinājumu, ka Latvijas Universitātē izsludināta uzņemšana maģistra programmā *Sabiedrības vadība*. Tas interesēja, un sapratu, ka nav ko vilkt garumā. Startēju, izturēju konkursu (toga) programmas bija ļoti pieprasīta. Atceros, ka pasniedzēju jautāja tieši: „Kas jums lika – kāpēc jūs, kultūras darbiniece, nākat uz šo programmu?” Jā, tāpēc domāju par savu meitu. Turklāt biju uz krūkiem. Atbildēju ar prežautājumu: „Vai gan kultūras darbinieks mācīties tālāk nevar pēc

savas vēlēšanās?” Man liekas, ka ne agrāk, ne tagad kultūras darbinieka profesija nav īsti novērtēta. Nav tā, ka ir viegls darbs, prieks, laime, liksmība. Sūri jāstrādā.

Ko domājat par karjeras izvēli? Vai nešķiet, ka reizēm to ietekmē vecāki, sabiedrība?

Man bija brīva izvēle. Tēvs bija lauku mūzikants – nesaprata ne noti, bet ļoti spēlēja. Viņš neko nenorādīja, tikai teica, ka novērtēšot, kas un kā izdarīts, ja vajadzēs. Un uzsēva: „Izvēle ir tavās rokās, bet atceries, ka tavās rokās ir arī atbildība!” Tā viņš arī mani vadīja uz mūzikas skolu, volejbolā treniņiem, kori un citiem pašdarbības kolektīviem. Visu jau nevarēja, bet izvēle bija manās rokās. Paliku pie teātra spēlēšanas, caur kuru sajuca izvēli izpausties. Mums ar māsu nebija nekas liegts, pat pret ballītēm vecāki izturējās ļoti labi, jo bija iemācījuši atbildību un uzticējās.

Tomēr laiki mainījies.

Jā, tāpēc domāju par savu meitu. Viņš meitas audzināšanā neiesaistījās. Bet gadu pēc Līvas māsa piedzima dēliņš Lauris. Tā viņi kopā tur laukos izauga, un ģimeniskuma trūkumu Līva neizjuta. Viņas tēvam esmu pateicīga, ka ir

ģikas attīstībai. Ne gluži uzspiest, bet likt saprast, cik tas Līvai pašai nākotnē būs noderīgi. Pēc skolas ļāvu izvēlēties.

Es meitu gaidīju konservatorijas pēdējā gadā. Divas nedēļas pirms dzemdībām vēl braukāju no Skrundas uz Rīgu, kārtāju valsts eksāmenus. Viņa piedzima Dziesmu svētku laikā. Diplomdarbu aizstāvēju rudenī, arī darbu kultūras namā tikai uz īsu brīdi pārtraucu. Līva lielākoties auga pie maniem vecākiem lauku mājās vai kopā ar mani dzīvojās kultūras namā. Mana atbildība par darbu nebeidzās piecos sešos vakarā – bieži gāju mājās tikai ar deviņiem vai vēlāk. Lai nodrošinātu iztikšanu, vēl strādāju Skrundas vidusskolā par skolotāju.

Vai Līvas tētis nepalīdzēja? Pārdzīvojis to?

Viņš meitas audzināšanā neiesaistījās. Bet gadu pēc Līvas māsa piedzima dēliņš Lauris. Tā viņi kopā tur laukos izauga, un ģimeniskuma trūkumu Līva neizjuta. Viņas tēvam esmu pateicīga, ka ir

VIDEOKĻI

Ja dažos vārdos būtu jāpasaka „Nellija Kleinberga ir ...”, ko jūs teiktu?

■ **Līva Kleinberga**, meita, kultūras darbiniece un pasākumu organizatore: „Sirds cilvēks un mūžīgais dzinējs. Vienmēr centīšies palīdzēt, arī tad, ja tas ir garš un grūts ceļš. Viņas dzinējs neļauj atslābt, liek būt nepārtrauktā kustībā. Vislabākā mamma pasaule!”

■ **Viesturs Melķis**, Skrundas Goda pilsonis, lauksaimnieks, strādājis pašvaldības vadībā: „Istens tautas kalps, kas nekad nezaudē rūpi par darbu pienākumiem tāpat kā par sav tuviem un tāliem cilvēkiem. Par viņu īsi un vienkārši nemaz nevar izteikties.”

■ **Gints Grāvelis**, novadnieks, Dailes teātra aktieris: „Cilvēcis-ka – to varu droši apgalvot, jo ļoti pazīstu. Enerģiska, nesavtīga, radoša, gudra sieviete.”



Ar šo leģendāro busiņu Nellijai saistās pirmie darba gadi Skrundas kultūras namā.

ktā, kur esi nokritis, nepalikt ilgi. Piecieties, paraudzīties apkārt un redzēt labo, ko var izdarīt. To, kas ir mākoņa zelta maliņa.

Runāju emocionāli, bet aizvadītajā gadā tiešām bija liels stress, radās nopietnas veselības problēmas. Atgūstos, lasot labas grāmatas, piemēram, Intas Blūmas *Pārcēlāja dienasgrāmatu*, kur vienkāršos vārdos izteiktas labas domas, vai Džo Dispenzas *Superspēju potenciālu*, kur doti praktiski padomi.

Pēc partijas Reģionu apvienība neieklūšanas 13. Saeimā kādu laiku no politikas un darba kultūrā atpūtāties. Vai veselības aprūpe un darbs Saldus medicīnas centrā, uzreiz kļūstot par uzņēmuma vadītāju, nebija iepriekš notēmēti?

Atkal likumsakarība. Esmu šajā slimnīcā dzimusi. Darbs te ir kā atgādinājums, no kurienes esmu nākusi (smejas). Pēc Sacimas ļoti gribēju atgriezties Kurzemē, Skrundā, kas ir manas dzīves pieturzīme neatkarīgi no tā, kur strādāju. Tobrīd neizskatījās, ka būtu tur noderīga. Tas mazliet sarīgtināja. Nevajadzēja man augstu amatu – biju gatava strādāt, lai būtu noderīga.

Nejauši mani uzrunāja Saldus domes priekšsēdis Māris Zusts, lai nākot vadīt slimnīcu. Atrunājās, ka man nav zināšanu medicīnā, bet viņš teica, ka tas nav vajadzīgs. Vajag mācēt vadīt iestādi.

To cenšos darīt. Kuriozi, ka pirms vairākiem gadiem ceļojumā viens no grupas biedriem – neiroķirurgs Puķītis – iesauc mani par dziedniecīti ar *konđenes* (konservatorijas – aut.) diplomu. Tolaik uzskatīju, ka daudzas kaites var izārstēt tikai ar dabas līdzekļiem, ka pie ārsta nav jāiet. Tā es ar savu *konđenes* diplomu vadu medicīnas iestādi.

Politika mani vienmēr interesēja, bet galvenokārt pašvaldību līmenī. Nevaru ņemt vērā pamest ar nedomājumu, ka vēl gribētu vadīt pašvaldību, vienīgi piedalīties procesos, dalīties pieredzē. Šis ir laiks, kad kalpoju sabiedrībai, lai

gan tāds tas bija arī iepriekš, tai skaitā Skrundas domē un Sacimā. Jūs vadāt arī Skrundas luterisko draudzi. Ko jums nozīmē baznīca?

Ceļu uz baznīcu ierādīja Līva – viņa un klasesbiedri gāja uz svētdienas skolu. Tolaik kalpoja mācītājs Pēteris Kalks. Mani uzrunāja viņa stāsti, kas bija nevis dogmatiski, ar Bībeles citātiem, bet skaidrojoši. Organizēju pasākumus kultūras namā, un mācītājs stāstīja par praktiskām baznīcas lietām, jo mūsu paaudze par tām tikpat kā neko nezināja. Pēc diviem gadiem nokristījos un iesvētījos.

Vēl ciešāka sadarbība sākās līdz ar Martina Samma atnākšanu. Diemžēl neesmu cītīga dievkalpojumu apmeklētāja, un noteikti nebiju domājusi kļūt par draudzes priekšnieci. Kad notika vēlēšanas, biju beigušis deputātes gaitas, un atkal mani nejausi uzrunāja: „Nāc, Nellij, tev tāpat nav, ko darīt!” Un man jau to tik vien vajag, kā iesaistīties! Nevaru atteikt, ja varu palīdzēt. Gribas, lai Skrundā būtu baznīca, regulāri dievkalpojumi. Bet luterāņu draudzes nav bagātas – ar pašu rokām vien jāuztur. Ticu, ka ir pasaulē spēks, kas nav saprotams ar prātu. Fascinē ne tik daudz mācītāja teiktas, cik pati baznīca. Visur, kur ceļoju (kad varēja, tad ļoti bieži), apmeklēju šīs sakrālās cietis.

Intervijās esat atklāta, neat-sakāties atbildēt arī uz tādiem jautājumiem, par kuriem cits pavainotos.

Augstprātība man mana rakstura īpašība. Kādam mans stāsts var radīt iedvesmu, kādam noņemt šaubas, kāds ierauga cilvēku – īstu un patiesu. Man patīk ar cilvēkiem sarunāties, vienlauga, vai viņš ir ministrs vai apkopēja. Esmu pašaudzināta – tā mani dēvēja jau pašdarbnieku laikos kultūras namā. Izglītojos no darba, no cilvēkiem, vēlāk doju atpakaļ.

Daina Tafelberga
Nellijas Kleinbergas un Andreja Sergejeva arhīva foto

Dzīvot dažādībā un pieņemt citādo

Kāpēc, nezinot cilvēku dzīvesstāstus, kritizējam viņus un ieliekam stereotipu rāmjos? Kāpēc bieži vien ārpusaulē palaižam negatīvas domas par tiem, kuri ir citādi savās tradīcijās, ādas krāsā vai tautībā? Uzdodot šos jautājumus pati sev, ar rakstu par divām sievietēm ar atšķirīgu tautību vēlējos rosināt pārdomas arī citiem, izvirzot galveno jautājumu: „Kāpēc visbiežāk izvēlamies citādo nepieņemt?”

Cieņa cilvēkam pret cilvēku

„Mani raustīja aiz bizēm un sauca par čičeni, taču tas nebija tik sāpīgi kā tas, kas skolās notiek tagad. Ja tev nav jaunākais iPhone modelis vai moderns apģērbs, tu neesi nekas,” stāsta Ventpils romu ģimeņu mediatore jeb palīdzē Malda Avramenko.

BAILES BŪT SKOLĀ

Maldas bērnība bijusi tāda kā daudziem romu bērniem: „Ģimenē bijām pieci bērni. Vecāki strādāja maiņās uz pontona tilta. Mājās viņus redzējām reti, tāpēc man kā vecākajai no meitenēm bija jāuzņemas atbildība par pārējām trīs māsām.” Uz skolu viņa aizgājusi astoņu gadu vecumā, nezinādama latviešu valodu. Pirmā valoda pēc dzimtas bijusi krievu, jo apkārtnē vairāk dzīvojuši krieviski runājoši bērni. „Sākumā bija grūti iejusties. Darīju visu, lai no turienes aizbēgtu. Mātei nācās nedēļu nākt līdz un sēdēt blakus solā, lai man nebūtu bail.” Aptuveni pēc mēneša Malda varējusi tur atrasties bez uztraukuma, taču nākamais pārbaudījums – mobings jeb apcelšana: „Tas notika ne tikai ar romu bērniem, bet ar visiem, kuri nāca no trūcīgo un maznodrošināto ģimenēm.”

Pašlaik situācija neesot ievērojami uzlabojusies: „Dažās skolās



Ventpils romu ģimeņu palīdzē Malda Avramenko: „Pašlaik apgūstu angļu valodu, jo nevēlos atpaukt no mazbērniem, kuri savā starpā sarunājas angliiski.” Prestižajā konkursā *Eiropas gada sieviete 2020* Briselē viņa bija viena no trim nominantēm kategorijā *Sieviete darbībā*.

pedagogi cenšas situāciju labot, latviešu bērniem problēmu izskaidrojot un sakot, ka tā nevajag darīt – apcelt. Savukārt ir tādas skolas, kur pedagogi savā starpā pārrunā to, ko nevajadzētu, bērni to dzird un domā, ka arī viņi tā drīkst.” Pēc Maldas domām, vienīgā iespēja, kas romu bērnam spētu palīdzēt latviešu skolā iedzīvoties, ir apmeklēt bērnu darzu, kur viņš jau laikus būtu apguvis valodu.

TIKAI ZAGT UN UBAGOT

Malda uzskata, ka nepatika pret romiem pāriet no paaudzes paaudzē: „Latvieši bieži vien viņus negrib ne kaimiņos, ne darbavietās, taču par visiem latviešiem es to nevaru teikt. Tāpat nevaru teikt, ka visi romi ir vienādi – labi vai slikti. Viss atkarīgs no audzināšanas ģimenē un izglītības.” Romi bieži izjūtot pastiprinātu uzmanību, jo latviešu sabiedrībā valdīt dažādi stereotipi. „Pirms un pēc kara romus uzskatīja par zagļiem. Par tautu, kas negrib strādāt, bet grib tikai zagt un ubagot. Bērni tika baidīti, sakot, ka tie ir zīlnieki, kas atnāks un viņus aizvedīs kaut kur prom. Mūsu laikos romus necieš tāpēc, ka tiek uzskatīti: tie ir narkomāni, zagļi un sliņķi.”

Malda atklāj, ka daļa nav izglītoti, ir bezdarbnieki un viņu dzīvesveids tiešām ir nelabvēlīgs, taču tie, kuri izauguši normālās ģimenēs, ir labi cilvēki un dzīvo kā pārējā sabiedrība. „Ir tādi, kuri jūtas apspiesti. Tie parasti ir cilvēki, kuri nemāk sevi aizstāvēt, neizprot likumus un nezina savas tiesības. Pateicoties Latvijas Kultūras ministrijai un Denisam Kretalovam, kurš mediatoriem vada projektu *Latvijas romu platforma 5*, mēs varam ģimenēm palīdzēt izglītības, ve-

selības, sociālajos un juridiskajos jautājumos, tāpēc ar gadiem situācija uzlabojas.”

SĀPĪGĀKAIS ATGADĪJUMS

M. Avramova stāsta, ka pašai pastiprināta uzmanība netiekot pievērsta jau teju 40 gadus un dzimtajā Ventspilī daudzi viņu pazīstot kā savējo, taču daži nepatīkami gadījumi tautības dēļ bijuši. „Tas notika pirms vairākiem gadiem. Biju sākusi savu biznesu, atverot četras pārtikas veikalus. Vienā strādāja latviešu meitene, bet pārējos – romu meitenes. Sākumā apkārt dzirdēju: „Es tur neiešu. Tas ir čigānu veikals!” Taču pēc pusgada viss pierima.”

Malda atklāj, ka vissāpīgākais atgadījums bijis saistībā ar meitu un viņas vēlmi iegūt augstāko izglītību. „Meita, iestājoties institūtā, mācību maksas segšanai lūdza atbalstu Sorosa fondā Rīgā. Fonda vadība apsoltāja palīdzēt, bet tālāk neko nedarīja. Saprotot, ka palīdzība netiks sniegta, meita sarakstījās ar Šveices Romu fondu, kas finansējumu izsniedza līdz pat institūta beigšanai. Šveices fonda vadība Sorosa fondam nosūtīja vēstuli ar jautājumu par atteikumu un saņēma atbildi: „Kāpēc romu meitenei vajadzīga augstākā izglītība?” Tas bija sāpīgākais gadījums manā dzīvē!”

Malda visvairāk lepojas, ka visiem trim bērniem ir augstākā izglītība: „Dēls absolvēja Latvijas Jūras akadēmiju, vecākā meita – Latvijas Universitātes Juridisko fakultāti, jaunākā – Baltijas Starptautiskās akadēmijas Juridisko fakultāti.”

IZKOPT UN NODOT TĀLĀK

Romi un latvieši esot ļoti atšķirīgi. „Mēs esam skaļi, emocionāli un bieži vien nepacietīgi. Latvieši ir mierīgāki un atturīgāki. Priecājos, ka romu jaunieši arvien vairāk sāk izglītoties, prot uzvesties un ir pieklājīgi,” saka Malda.

Romi svinot visus tos pašus svētkus, ko latvieši, taču esot arī atšķirīgas tradīcijas, ko viņas tauta ļoti cenšas nodot no paaudzes paaudzē: „Mūsu tradīcijas ir mana un manas tautas dzīve. Tā ir mūsu identitāte! Galvenais ir to nepazaudēt.” Malda ikdienā lieto trīs valodas: dzimto, latviešu un krievu. „Tuvas man ir visas trīs, jo manā ģimenē ir trīs tautības. Runājam tajā valodā, kura tobrīd nepieciešama.” Svarīgi esot tas, lai dažādas tautības spētu sadzīvot, – nevis viena valoda, ādas krāsa vai tradīcijas, bet gan audzināšana ģimenē un cieņa cilvēkam pret cilvēku: „Jābūt cieņai pret vecākiem un pret katru cilvēku neatkarīgi no tautības.”

AR LAIKU UN PAAUDŽU MAINĪBU



Topošā žurnāliste Dana Lurina ir krieviete: „Zinu, ka daudziem latviešiem pret krieviem ir nepatika vai pat naidis. Uzskatu, ka tas mainīsies tikai ar laiku un ar paaudžu maiņu.”

„Jo jaunāks cilvēks, jo mazāk viņš jūtas apspiests vai nesaprasts savas tautības dēļ,” secina Rīgas Stradiņa universitātes žurnālistikas 1. kursa studente Dana Lurina. Viņa ir krieviete.

LATVIJĀ TIKAI LATVIEŠUS

Danas bērnība bijusi kā lielākajai daļai bērnu – aizraujoša un emocijām bagāta: „Man ļoti daudz draugu runāja manā dzimtajā valodā, tāpēc bija viegli pavadīt kopā laiku un saprasties.” Lielākoties viņa mācījusies krievu skolā, tāpēc problēmu īsti nav bijis. Bet, pārejot uz latviešu skolu, nācies sākt dzīvi no jauna. „11. klasē aizgāju uz latviešu ģimnāziju, kur ļoti paveicās ar klasesbiedriem. Viņi bija gatavi palīdzēt latviešu valodu apgūt labā līmenī, lai es spētu komunicēt brīvi. Par

to esmu ļoti pateicīga!”

Jauniete atklāj, ka nācies tomēr saskarties ar apcelšanu: „Neskatoties uz to, ka man bija draugi, krievu skolā daži klasesbiedri nevarēja saprast manu domāšanas veidu, tāpēc notika nepatīkami gadījumi. Tomēr sīkāk iedziļināties nevēlos.” Skolā bijis arī kāds jocīgs gadījums: „Reiz klasesbiedrene teica, kā būtu, ja Latvijā paliktu tikai latvieši un pārējās tautības aizbrauktu uz citām valstīm atbilstoši valodai, kādā tās runā.” Latviešu valodas zināšanas tagad Danai ļoti noder studijās un informācijas meklēšanā.

PĀRI SLIEKSĒM NEDRĪKST

Dana uzskata, ka kopumā latvieši pret citām tautībām esot pieņemoši, taču dažbrīd situācija liekot domas mainīt: „Attieksme pret iespēju Latvijā mācī-

ties krievu valodā un pret krievu skolām diemžēl dažreiz liek to apdomāt.” Stereotipus par savu tautību jauniete nav dzirdējusi, un pastiprināta uzmanība tamdēļ viņai netiekot pievērsta: „Man paveicies ar draugiem, kuri par mani un manu tautību neko neizdomā.” Ja arī Danai nākas saskarties negatīviem komentāriem, tad to uzverot ar humoru.

Raksturojot krievus, viņa min trīs faktus: „Mēs no malas izskatāmies nopietni, taču patiesībā tādi neesam. Mēs ilgi kaut kam gatavojamies, taču beigās to ātri izdarām. Mēs ticam, ka nedrīkst otram neko dot pāri sliekšnim: obligāti vai nu jāuzkāpj uz sliekšņa, vai jāpārkāpj tam pāri.”

TIKŠANĀS PIE VECMĀIŅAS

Studente uzskata, ka svarīga ir nevis valoda, kādā runā, bet gan

ģimenes tradīcijas. Viņas ģimene svin arī visus latviešu svētkus, izņemot vārdadienas: „Visvairāk uzmanību pievēršam dzimšanas dienām, taču vismīļākā ir Mašļeņica, jo tad visa ģimene sanākam kopā. Vislabāk, ja satiekamies pie vecmāmiņas, kur gatavojam dažādus ēdienus un kopā pavadām brīnišķīgu laiku.”

Pēc Danas domām, latviešu Jāņi un krievu Ivana Kupalas svētki tradīcijās esot diezgan līdzīgi: „Arī mēs pinam vainagus, lecām pāri ugunskuram un neguļam visu nakti.” Jauniete novērtē ģimeni, tradīcijas un cilvēkus sev apkārt: „Tagad saprotu, cik ļoti man paveicies, jo tautības vai valodas dēļ reti bijušas nepatīkamas situācijas.” Viņa uzskata, ka svarīga ir vēlme mācīties valodu un gribasspēks, tad arī izdosies sabiedrībā iejusties.

SARUNA AR JUBILĀRU

Laiks būvēt pamatus

„Ģimene un savējo pleca sajūta ir svarīgāka, kas man nepieciešams, lai būtu laimīgs. Tas ir dzinējspēks, kas palīdz virzīties uz priekšu,” uzskata Dāvis Cērps no Alsungas, kuram dzimšanas diena bija 13. janvārī.

„MANA VIETA IR LAUKOS”

„Var teikt, ka man paliek tikai 28 gadi, un var teikt, ka jau 28. Jo vairāk tuvojas 30, jo aktuālāka kļūst tālākas, fundamentālas nākotnes plānošana: kur ieguldīt naudu, ko attīstīt tādu, lai veidotos stingrāks materiālais pamats,” atklāj Dāvis. Un sacītajam kā apliecinājums seko stāsts par to, kā pēc Alsungas vidusskolas viņš devies uz Rīgu, tur vairākus gadus strādājis pie vecākā brāļa Mārtiņa celtniecības firmā. Iegūta darba

pieredze, izbaudīta galvaspilsētas dzīve, un ir secināts, ka jāatgriežas dzimtajā vietā – vecāku mājās Kurši.

„Rīgā sapratu, ka lauki ir mana vieta, – bez tiem es neprotu dzīvot,” atzīst Dāvis. „Šeit saimniekojam kopā ar vecākiem. Tētim ir veselības problēmas, bet mamma cep raušus un citus konditorejas izstrādājumus. Brāļa Mārtiņa sieva ir ļoti atraktīva, ideju pilna, nolēma audzēt vistas. Viņi ar brāli dzīvo Rīgā, bet es palīdzu idejas īstenot šeit. Mums

ir ap 250 putniem, bet gribam paplašināties. Ir iesākta jauna kūts, kurā varētu turēt ap 1000 vistiņām. Tirgojamies ar olām, un pieprasījums ir liels. Īpašums Kuršos nav ļoti liels, bet domāsim vēl citas idejas, ko šeit var realizēt. Vieta ir ļoti skaista un klusa, kaimiņi – jauki, uzturam labas attiecības. Man patīk šeit dzīvot.”

DZĪVI UZTVER POZITĪVI

Dāvis esot mierīgs, draudzīgs un izpalīdzīgs. Viņam svarīgi šķiet nevis pa dzīvi cīnīties, bet rast veidu, kā ar visu un visiem sadzīvot harmonijā. „Nemāku uz citiem turēt ļaunu prātu. Labāk man patīk palīdzēt. Necenšos izrādīt un vairot negācijas, skatos uz visu pozitīvi. Pasmaidām un dzīvojam tālāk. Dzīve ne

ar vienu bēdu neapstājas, arī šajā vīrusa laikā. Ir dažādi ierobežojumi, bet vairāk tos izjūt lielpilsētās. Mums laukos dzīve rit ierasto ritmu. Pietrūkst komunikācijas ar citiem cilvēkiem, bet gan jau tā atsāksies. Aiz katras pelēkās strīpas atkal atspīd saulīte.”

Kopš bērnības viens no aizrautīgākajiem vaļaspriekiem esot tautas dejas. Dāvis ir bijis vidējās paaudzes deju kopas Alsunga dalībnieks. Viņam patīk makšķerēt, kopā ar tēti un brāli ir piedalījušies sacensībās. Nu vaļaspriekam pievienojušās medības. Kā dāvanu no mammas dēls saņēmis medību suni Tarro, kurš esot uzticīgs līdzgaitnieks medībās un arī labs māju sargs.

Jolanta Hercenberga
Dāvja Cērpa arhīva foto



„Tas, kurš kādreiz ir dejojis, bez tā vairs nevar iztikt. Mēģinājumi, koncerti, Dziesmu svētki – tā ir kā pozitīvisma deva, ko gribas atkal un atkal,” saka alsundznieks Dāvis Cērps, kurš 15 gadus darbojies deju kolektīvā.

STĀRKA VĒSTIS

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 6. līdz 13. janvārim piedzimuši pieci puikas un četras meitenītes.

Diviem puikām vecāki vārdu vēl domā, pārējiem bērniem doti šādi: Paula, Alise, Gabriela, Annija, Ralfs, Klāvs, Eduards.

Elisa Rudzīte

MANAS ATZIŅAS

„Nekas nav neiespējams”



BAIBA IVANOVSKA,
rotu un interjera dizainere, sieva un trīs bērnu mamma

Latvijā visvairāk iepriecina dabas skaistums. Tās burvība ir jūtama jebkurā gadalaikā un jebkurā diennakts stundā.

Latvijā visvairāk apbēdina cilvēku skaudība.

Kuldīgā visvairāk iepriecina vecpilsēta ar tās saglabāto arhitektūru, mīļīgajām kafejnīcām, veikaliņiem, radošiem cilvēkiem un kultūras dzīvi.

Kuldīgā visvairāk apbēdina projekti, kas plānoti ilgtermiņam, bet realizēti īstermiņa izpildījumā.

Mana lielākā vēlēšanās ir tāda, lai mēs katrs varētu nodarboties ar to, kas mums patīk, un ar to spētu nodrošināt sev labklājību.

Būtu labi, ja manā nozarē, kas saistīta ar interjera dizainu,

cilvēki vairāk dotu laiku radošam lidojumam, tāpat spētu uzdrošināties kam jaunam un novērtētu to, ka pareizo izjūtu radīšanai detaļas ir pašas svarīgākās.

Man darbā vissvarīgākais ir tas, lai procesu es spētu izbaudīt un lai rezultāts patiktu klientam.

Ja būtu jāmaina nodarbošanās, es joprojām sevi meklētu radošajā sfērā. Iespējams, tā būtu rakstniecība.

Mans dzīves moto: nekā nav neiespējams. Katrs pats ir savas laimes kalējs.

Vērtīgākā dzīves mācība – iemācīties ne no viena neko negaidīt. Tad nav jāpiedzīvo vilšanās.

Es dzīvē nekad neesmu jājusi ar zirgu.

Smieklīgākais, kas ar mani atgadījies: Rīgā, braucot pa ielu, iebraucu malējā joslā, stāvēju aiz automašīnu rindas un tikai pēc laika sapratu, ka priekšējās vienkārši novietotas malā.

No saviem vecākiem esmu iemācījies uzņēmību darīt pašam un būt sev saimniekam. Arī to, ka biznesā svarīgākā īpašība ir lojalitāte.

Mani visvairāk iedvesmo ceļojumi. Ir neizmērojami vērtīgi redzēt, kas notiek citur pasaulē, kā cilvēki dzīvo un ar ko nodarbojas.

GARĪGĀ VESELĪBA

Kā atslēgties no darba mājās?



Inese Ločmele,
auguma
psihoterapijas
speciāliste:

Daudziem mājas vairs nav tikai mājas, bet arī darba vieta. Tam ir gan plusi, gan mīnusi. Bieži vien pazūd robeža starp darbu un atpūtu, nevaram atslēgties, naktī smadzenes turpina apstrādāt

dienā iegūto informāciju, un nespējam pilnvērtīgi atpūsties. Ja mājās ir mazi bērni, citi cilvēki un vēl mājdzīvnieki, rodas papildu stress, jo visi prasa savu daļu uzmanības. Spriedze rodas, kad strādājot apkārt ir bērni un trokšņi.

Ja mājās ir bērni, bet arī vēl kāds pieaugušais, norunājiet laiku, kad viņiem velta uzmanību viens, kad – otrs! Tikmēr otrs var koncentrēties darbam.

Var uzlikt austiņas ar mūziku, kas

palīdz domāt, piemēram, Ludoviko Einaudi albums *Stanze*. Internetā to var atrast ar atslēgvārdiem *study music, music to concentrate* (mūzika studijām, mūzika, kas palīdz koncentrēties) u.tml.

Ja vajadzīgs klusums, palīdzēs trokšņu slāpēšanas austiņas – tad nedzirdēsiet neko, kas apkārt notiek.

Ja ir iespēja, var izmantot koprapdes telpas, kaut uz dažām stundām iegādājoties sev biroju.

LAI PĀRSLĒGTOS NO DARBA UZ ATPŪTU:

- izej kaut īsā pastaigā: nomaini vidi, saņem citus stimulus! Staigājot mēs līdzsvarojam abas smadzeņu puslodes, un tas ir īpaši veselīgi, ja darbā būtiski noslogota smadzeņu racionālā daļa;
- ir labi izkustēties, izstaipties, ideāli, ja mūzikas pavadībā, jo tā arī sniedz citu pieredzi. Ja liekas, ka tas nepalīdz, jāpaturpina nedaudz ilgāk. Kādam pietiek ar trīs minūtēm, kādam nepieciešama vismaz pusstunda;
- atslēgties labi palīdz kontrastduša – ja ne, var nomazgāt seju ar aukstu ūdeni;

- dienas laikā pievērs uzmanību ik brīdim, kad dari ko citu, kas nav darbs! Apzinies, ka dari kaut ko pavisam citu! Brīdī, kad gatavo ēst, esi dušā, pavadi laiku ar bērniem, iepēcies vai tīri māju, apzinies, ka šī ir iespēja pārslēgties! Tas paaugstinās kvalitāti, darot algas darbu, jo uz uzdevumu var paskatīties ar svaigu prātu;
- labi palīdzēs jebkāda meditācija. Labāk īsāka nekā ideāla, bet notikusi;
- iespējams, ir vērts mājās iekārtot darba vietu, ja tas vēl nav izdarīts. Norobežojot darba

atpūtas zonu arī telpiski, vieta būs daudz organizētāka. Haosa māju izjūta pazūd;

- ja darbs ir racionāls, kāds tas ir vairumam, tad vērtīga atpūta būs ļaut vadību pārņemt smadzeņu iracionālajai puslodei, piemēram, bērnam vakarā palasīt pasaciņu, pazīmēt savam priekam, paklausīties mūziku, izkustēties, padejot pie mīļākās mūzikas, ieiet dušā vai vannā, noskrubēties, parunāties ar draugiem ne par darbu, palūgt partnerim pamasēt spraudu, padzūties ar bērniem tā, it kā jūs pats būtu bērns.

ATTIECĪBAS

Uzklausīt arī bērnu pašu



Līga Ruperte,
psiholoģe,
psihoterapeite

Kā rīkoties, kad bērns vecākiem samelojas par mācībām, piemēram, pasaka, ka stunda atcelta, bet pieaugušie uzzina, ka tā tomēr notikusi? Kā zināt, vai tā ir pirmā reize, kad dēls sa-

melojies? Vai būtu jāsaka klases audzinātājam? Puika mācās 3. klasē.

Domāju, ka šī ir laba izdevība ar bērnu pārrunāt to, cik svarīgi ir tas, ka tuvi cilvēki var viens otram uzticēties, un cik sāpīgi ir tad, ja cilvēks jūtas tuvinieku pievilts. Ideāli, ja to var izvērst par sarunu, kurā ar savu pieredzi šai jomā dalās arī bērns.

Vecākiem arī jāpasaka, ka šāda rīcība nav pieņemama un ka tai

būs zināmas sekas, kas palīdzētu novērst tāda pārkāpuma atkārtanos. Var prasīt, vai bērns pats var ieteikt, kāds sods būtu pieprasāms vai kas viņam tagad būtu jāizdara. Ja ne, jāpadomā vecākiem. Varētu lūgt, lai bērns uzraksta atvainošanas skolotājam un vecākiem vai izdara ko līdzīgu, saistītu ar notikušo. Vecākiem es ieteiktu: lai novērstu līdzīgas situācijas nākotnē, lūgt skolotāju viņiem noteikti paziņot, ja bērns nav stundā piedalījies.

NEDEĻAS VIESIS

Mērķis – skriet ilgi un laimīgi

Tā pāris vārdos varētu raksturot turlavnieces DŽANITAS FREIJAS sirds nodarbi. Viņa uzsver, ka skriešana ir dzīvesveids – tā viņa gūst pozitīvas emocijas un enerģiju, bet īpašais sportiskais gēns mantots no vecākiem.

Vairums jauno gadu iesāk ar kādu apņemšanos. Vai tev arī tāda ir?

Šogad neesmu neko apņēmusies. Taču, ja kāda apņemšanās ir, jācenšas, lai sev apsolīto arī īstenotu. Manas vairāk saistītas ar sportu. Vienmēr bija vēlēšanās ziemā aizbraukt uz vasaru – uz kādu eksotisku valsti – un noskriet pusmaratonu. 2019. gada apņemšanās bija pagājušogad to darīt Marokā. Tas piepildījās. Bija fantastisks brauciens!

Pastāsti vairāk par Marokā piedzīvoto!

Skrejēns notika janvārī. Tur devos kopā ar Aizputes skrējējam. Kā jau musulmaņu zemē gāja visai traki. Viņiem šķiet neierasti, ka sievietes ierodas tāpēc, lai skrietu pusmaratonu. Ar sacensībām esmu izbraukājusi daudz valstu pilsētas: Parīzi, Berlīni, Prāgu, Sanktpēterburgu, Minsku un citas. Bet sirdī visvairāk iekritusi Maroka. Gads jau pagājis, bet nevaru aizmirst. Tur varēja just, ka iekšā nāk arī eiropeiskais, bet viņu kultūra, protams, dominē. Iespaidīgas ir lūgšanas mošejas no rīta sešos un vakarā deviņos – tās skan mikrofonos un var dzirdēt visa pilsēta.

Vai karstais laiks distancē nerāucēja?

Bija grūti, bet tas jau tas interesantums. Guvu citu pieredzi. Pie mums ir ziema, bet var aizbraukt tur, kur ir vasara. Pārāk karsti nebija – mazliet vairāk nekā divdesmit grādu. Tomēr skriet nebija viegli.

Nebijām apģērbušās tā, kā to darītu Latvijā, t.i., isājā sporta tērpā. Skrejām T-kraklos un pusgarās biksēs. Ja būtu iespēja, gribētu aizbraukt vēl kādu reizi. Citiem aizvadītais gads šķiet briemīgs, bet man – labs, jo paspēju izeļoties.

Vai izdevās piedalīties sacensībās arī Latvijā?

Jā, mums, skrējējiem, tas nebija tukšais gads. Vienīgi martā, aprīlī bija tukšs laiks. Maijā sākās dažādas sacensības, piemēram, seriāls *Stirnu buks*, bija Kuldīgas pusmaratons. Protams, medaļu ir mazāk



Džanita Freija pēc Marokas pusmaratona pērn janvārī.

(smejas). Aizpērn bija ap 30 dažāda kaluma medaļu, pērn – kādas deviņas.

Cik godalgu kopskaitā tev ir?

Ap 300 vai mazliet vairāk. Tas ir manas dzīves veikums, jo sportoju kopš bērnības (smejas). Agrāk medaļa iekritusi Maroka. Tagad tās saņem katrās sacensībās. Mājās ir ierīkots tā sauktais medaļu stūritis. Salienu godalgas kopā pa gadiem. Pa reizei aplūkoju un atceros: tās izcīnīju tajās sacensībās, bet šīs – tajās.

Igu laiku skrēji vidējās distancēs, tad sāki startēt arī pusmaratonā. Cik reizi esi to pieveikusi?

Esmu noskrējusi 38 pusmaratonus. Tas ir skriets arī jaunībā, lai gan tad to tā nedēvēja.

Kas pamudināja pievērsties?

Draudzene Ludmila Joce skrēja garās disciplīnas. Sākās Kuldīgas pusmaratons – arī tas deva stimulu pievērsties tieši šai distancē.

Vai nebija grūti pāriet uz garāku?

Nē, vienīgi varbūt galvā – šķita, ka būs grūti, jo jāskrien 21 kilometrs. Kā to varēšu?

Vai esi mēģinājusi skriet arī maratonā (42,2 km)?

Jā, divus noskrēju: vienu Valmierā, otru Parīzē. Bija forši, un noteikti piedalīšos vēl kādā.

Kā radās interese par skriešanu?

Tā nopietnāk jaunībā, kad sāku

mācīties Kuldīgas 2. vidusskolā. Sporta skolotājs Valdis Urtāns uzreiz pamanīja, ka man, lauku meitenei, ir ķēriens. Viņš mani iesaiņīja Kuldīgas skrējēju klubā *Ventas rumba*, pa visu Latviju braucām uz sacensībām. Vairāk skrēju vidējās disciplīnas: sešus un desmit kilometrus. No jaunības man bija mērķis: kādreiz noskriet maratonu. Tagad tas piepildījies.

Kur mācījies pirms vidusskolas?

Turlavas pamatskolā, lai gan esmu no Raņķiem. Vecāki pārcēlās uz Ķīkuriem, kad man bija seši gadi. Līdz 4. klasei mācījies Aizputē. Toreiz tur mazo skoliņu nodarbināja, mazās klases pārcēla uz vidusskolu, un vajadzēja mācīties trīs maiņās. Vecākiem mani bija jāved uz skolu vakara maiņā. Tad mamma mani pārcēla uz Turlavas pamatskolu.

Vai sportoju arī tur?

Cik vien sevi atceros, vienmēr esmu kustējies, bijusi aktīva. Bērnībā ar citiem bērniem daudz laukā skrējām, spēlējām spēles, kas saistītas ar skriešanu, braucām ar riteniem, peldējāmies Ķīkuru ezerā.

Vai trenējies arī sporta skolā?

Nē. Tolaik lauku bērni sporta skolā trenējās maz. Māsa Ramona skolas laikā bija ļoti spēcīga sportiste. Ramonai padēvās viss: viņa bija gan spēcīga, gan ātra. Māsu



Džanita (trešā no labās) vienmēr bijusi sportiska, arī skolas laikā.



Pagasta skrējēju klubīnš Ašie pēc Turlavas skrējiena.

aicināja uz Kuldīgas sporta skolu.

Viņa ir gadu vecāka, un man visu laiku bija jācīnās. Prātā ir vienas krosa sacensības. Liels notikums, piedalījās visa skola. Likvidēja, mazās klases pārcēla uz vidusskolu, un vajadzēja mācīties trīs maiņās. Vecākiem mani bija jāved uz skolu vakara maiņā. Tad mamma mani pārcēla uz Turlavas pamatskolu.

Kas atgādājās?

Biju aktīva: ne tikai sportoju, bet vēl spēlēju teātri, dejoju tautiskās dejas, dziedāju korī, ansambļi. Reiz uz skolu brauca ciemiņi no sadraudzības valstīm. Tautas deju kolektīvam bija mēģinājums kultūras namā. Pa diagonāli pirmā bumbu. Sporta spēlēs viss atstāts: izturība, veiklība, ātrums. Mums visiem tas patika.

Ko darīji pēc vidusskolas?

Vidusskola man bija ziedu laik – trenējos un braucu uz sacensībām. Uzrādīju Kuldīgas rajona

rekordu 1500 metros. Man tas pieredēja vairāk nekā 25 gadus, un tad to laboja Anete Midrijāne. Latvijas mēroga sacensībās vienmēr biju pirmajā trijniekā. Skrēju 1500 metrus – tā bija mīļākā distance, vēl startēju 800 un 3000 metros. Bija doma par mācībām Sporta akadēmijā, bet vidusskolas pēdējā klasē dabūju smadzeņu satricinājumu.

Kas atgādājās?

Biju aktīva: ne tikai sportoju, bet vēl spēlēju teātri, dejoju tautiskās dejas, dziedāju korī, ansambļi. Reiz uz skolu brauca ciemiņi no sadraudzības valstīm. Tautas deju kolektīvam bija mēģinājums kultūras namā. Pa diagonāli pirmā bumbu. Sporta spēlēs viss atstāts: izturība, veiklība, ātrums. Mums visiem tas patika.

Ko darīji pēc vidusskolas?

Vidusskola man bija ziedu laik – trenējos un braucu uz sacensībām. Uzrādīju Kuldīgas rajona



Džanita ar mazmeitiņu Beāti.



Ķoniņu svētkos Turlavā – Vilgāles muižas barons (Juris Vītols) ar baronesi (Džanitu Freiju).

joprojām, un man ir 35 darba gadi. Bērnudārza audzinātājs neviens nenovērtē. Esmu izgājusi cauri visiem vecuma posmiem – strādājusi arī ar skolēniem, jauniešiem, pieaugušajiem. Šogad ar bērniem no pusotra līdz pieciem gadiem. Tur darbs ir visgrūtākais: visu laiku jābūt uzmanībai, arī jānāca un vēl jāpānāk, lai viņi klausu.

Mācoties par pirmsskolas izglītības skolotāju, Liepājas universitātē vienlaikus apguvu korigējošo vingrošanu. Esmu beigusi arī dažādus kursus, piemēram, aerobikas.

Vai korigējošā vingrošana tavā darbā ir aktuāla?

Agrāk bija. Tagad šādas nodarbības vairs nevedu. Tas arī īsti nav mans lauciņš – temps par lēnu. Neredzu rezultātu. Lai tiktu līdz tam, vajadzīgs ļoti ilgs laiks. Es pēc dabas esmu ašāka, tāpēc vairāk man tik vadīt aerobikas nodarbības, sporta pulciņu.

No Turlavas pagasta visos laikos nākuši labi sportisti.

Tā ir. Daudz strādājam ar mazajiem bērniem, arī es. Jau pašā sākumā ieliekam mīlestību pret sportu. Piedaloties sacensībās, esmu ieguvusi medaļu, nesu parādīt audzēkņiem, un viņi visi grib sportot, grib medaļas.

Nezinu, vai citviet vēl notiek pagasta sporta spēles bērniem. Turlavā tajās iesaistās arī paši mazākie – rāpošanas sacensībās. Lielākie skrīen, lec, met. Mums sacensības dejuju ārā, un man uz galvas uzkrita aizkulišu stanga. Sportošana pārtrūka.

Cik gadu esi pagasta sporta organizatore?

Divdesmit. Kad sāku, tikko biju beigusi augstskolu. Pašai jau bija dēls Deins – ļoti aktīvs, gribēja sportot. Kaut kur viņam enerģija

bija jāizliek. Sākām braukt uz *Kuldīgas apliem*. No Liepājas puses te pārcēlās Ludmila Joce, viņa audzināja trīs dēlus un ar tiem brauca uz *Kuldīgas apliem*. Tur sapazināties. Es līdz uz pilsētu ņēmu arī citus, kuri grib skriet. Tā viss sākas. Darbā lielākais gandarījums ir sasniegtie rezultāti.

„Ja kāda apņemšanās ir, jācenšas sev apsolīto arī īstenot.”

Kuri ir tevis iedibinātie pasākumi Turlavā?

Pirmās ugunskrīstības bija pirms 20 gadiem, kad notika pirmie Ķīkuru ezera svētki. Pagastam ir divi centri: Turlava un Ķīkuri. Ķīkurnieki bija apvainojies, ka visi pasākumi notiek Turlavā. Tāpēc radās doma par ezera svētkiem.

Nākamais bija Turlavas skrējējiens. Ierosinātājs, ka tādiem skrējējiem jābūt arī pagastos, esmu ieguvusi medaļu, nesu parādīt audzēkņiem, un viņi visi grib sportot, grib medaļas.

Ko sportotāji dara pandēmijas laikā?

Skrien, arī es. Šajā periodā vismaz divus pieaugušos skrējējus dienā sastopu. Vairāk lieliem mazie sarosās pavasarī, kad kļūst gaišāk.

Piedalījāmies projektā *Dzīvot prieks*, un pagastā ir ierīkoti āra

trenažieri. No mājas loga labi tos redzu, un cilvēki tur vienmēr ir. Vai zini, kas pavasarī, kad nekur nevarēja braukt, notika Turlavā? Bija ļaunu pilni sporta laukumi – gluži kā senajos laikos. Cilvēki pēc aktivitātem noilgojušies.

Manā karjerā ir izaudzinātas divas labas sportistu paaudzes. Šobrīd tās ir 17–18 gadu vecas meitenes: viņas ir talantīgas, visur piedalās. Otrā bija zēnu klase, kurā mācījās arī mans vecākais dēls Deins. Tagad viņiem jau trīsdesmit. Arī viņi darīja visu: spēlēja futbolu, basketbolu, hokeju, dejoja sporta dejas. Vēl joprojām atbrauc un piedalās novada sporta spēlēs. Un joprojām ir labi, jo ielikti spēcīgi pamati – bērniem pa sporta laukumu vien tik dzīvojas.

Kad pilsēta organizēja sacensības telpu futbolā, šie puisi mācījās 8. klasē, bet spēlēja kopā ar pieaugušajiem. Mainījās paaudze, un palika vien jaunie, kuri sacensībās zaudēja ar 0:16, bet pēc pieciem gadiem viņi kļuva par novada čempioniem. Piedalījās arī komandas no Ventspils un Liepājas puses, prasīja, kur tāda Turlava vispār atrodas. Pārdzīvoja, ka lauku puisi viņus apspēja. Pušiem bija liela izturība. Viņi pirms futbola treniņa vispirms noskrēja trīs kilometrus.

Par ko tu sapņoji bērnībā?

Atceroties sevi bērnībā, jāsecina: laikam nekā cits nevarēja būt. Būdam maza meitene, vienmēr vācu kaimiņu bērns. Varbūt tāpēc, ka bija jāpieskata jaunākā māsa Liāna. Liku sīkajiem visu ko darīt, organizēju sacensības, pasniedzu diplomus, kurus pati biju uzzīmējusi. Spē-

lējām arī skolu, un es vienmēr biju skolotāja. Bērnībā oma daudz lasīja pasakas, līdz ar to mums bija bagātīga fantāzija, un pēc tam visu izspēlējām, piemēram, skaisto princešu dzīvi. Man vienmēr patīcis visur iesaistīties.

Vai pēc skolas nebija vēlmes doties uz lielpilsētu?

Nē, varbūt tādēļ, ka sacensībās pabiju daudzviet. Kādreiz iepazīnu pilsētas, bet tagad, piedaloties *Stirnu buka* skrējienos, iepazīstu Latvijas dabu. Pat iedomāties nevarēju, ka mums ir tik daudz skaistu vietu.

Kas sacensībās tev svarīgs: vieta, rezultāts?

Tas atkarīgs no tā, kāds bijis mērķis pirms katrām sacensībām. Ja var cīnīties par vietu, tad tas ir svarīgākais. Tas ieaudzina: jācīnās un jāizstāv savs pagasts, pilsēta, valsts. Taču situācijas var būt dažādas. Vienā skrējienā varu justies labi, bet rezultāts nav tik labs, kā pašai licis.

Vienmēr smejos, ka sportisti ir tie, kuri vēlas kļūt vecāki, jo, izejot citā vecuma grupā, viņi ir jaunākie. Piemēram, ja tev ir 39 gadi, tad vecuma grupā 30+ esi vecākais, bet, ja ir 40, tad grupā 40+ esi jaunākais.

Vai arī tavi dēli sporto?

Deins savā laikā bija aizsporojies līdz Latvijas izlasei. Arī viņam padēvās vidējās distancēs: 1500, 3000, 5000 metru. Veselības dēļ nevarēja turpināt nopietni sportot. Tagad to dara savam priekam. Strādā Ārlietu ministrijā, audzina divus gadus veco meitiņu Beāti. Jaunākajam dēlam Dāvim ir 23 gadi. Viņš kopā ar tēvu strādā zemnieku

saimniecībā tepat Turlavā. Vecākajam dēlam vajag teju visus pasaules labumus, bet jaunākais ir brīvdomātājs – viņam nevajag būt cilvēkos, patīk klusums un miers.

Kas tev sagādā prieku?

Darbs, ko daru gan bērnudarzā, gan sportā. Arī mājās, kur ir saimniecība. Man patīk rušināties dobēs. Puse dārza noteikti ir ar ziediem un ogām. Agrāk turējām lopus. Brīžiem nodomāju, kā toreiz visu varēja paspēt.

„Agrāk medaļa skaitījās kas īpašs. Tagad tās saņem katrās sacensībās.”

Reizēm aizmājos arī par to, no kā man ātrums. No vecākiem. Tēva vecāki bija izsūtīti Sibīrijā, un tēvs Ārijs toreiz bija mazs pušelis. Sibīrijā nav bijis, ko ēst. Tur atradies liels gurķu lauks. Ārijs aizgājis un tos gurķus lasījis. Sovhoza priekšnieks uz balta ķēves to ieraudzījis, dzinies puikam pakaļ, tēvs skrējis ļoti ātri, un priekšnieks ar visu zirgu nav varējis panākt. Kamēr ticis līdz mājām, priekšniekam dusmas pārgājušas, un tas sacījis, lai jau tos gurķus nem. Dienesta laikā tēvs bija Kubā. Jā, izturība man no tēva.

Savukārt lokanība – no mammas Margaritas. Skolas laikā viņa nodarbojās ar vingrošanu. Mamma vingroja arī kopā ar mums, meitām, taisījām tiltiņu, špagatu. Vēl tagad varētu špagatu uztaistīt.

KĀ DZĪVOSIM ŠOGAD



MINIMĀLĀ ALGA

- Minimālā mēneša darba alga ir 500 eiro.
- Valsts sociālās apdrošināšanas obligātās iemaksas – 34,09% (darba devējam 23,59%, darba ņēmējam 10,50%), pašnodarbinātajam – 31,07%.

Ja cilvēks strādā par minimālo algu un viņam nav apgādājamo, tad šogad uz rokas viņš saņems par 51,84 eiro vairāk nekā pērn.

2020. gads

Minimālā alga – 430 eiro, sociālais nodoklis – 11% (47,30 eiro), neapliekamais minimums – 300 eiro, iedzīvotāju ienākuma nodoklis – 16,54 eiro, cilvēks saņem 366,16 eiro.

2021. gads

Minimālā alga – 500 eiro, sociālais nodoklis – 10,5% (52,50 eiro), iedzīvotāju ienākuma nodoklis – 29,50 eiro, cilvēks saņem 418 eiro.

Sociālā palīdzība

- Garantētie minimālie ienākumi (GMI) paaugstināti no 64 līdz 109 eiro pirmajai vai vienīgajai personai māsaimniecībā un 76 eiro pārējām.
- Trūcīgās māsaimniecības ienākumu sliekšnis – 272 eiro pirmajai vai vienīgajai personai un 190 eiro pārējām.
- Maznodrošinātas māsaimniecības ienākumu sliekšni katra pašvaldība ir tiesīga noteikt ne augstāku kā 436 eiro pirmajai vai vienīgajai personai un 305 eiro pārējām, bet ne zemāku par trūcīgās ienākumiem.

Lai krīzē palīdzētu

Vineta Brūdere-Sedliņa, Kuldīgas novada sociālā dienesta darbiniece:

– 1. janvārī stājušās spēkā vairākas izmaiņas sociālajā palīdzībā, kas iedzīvotājus būtiski ietekmēs. Valdības ieviestās izmaiņas paplašinās to palīdzības saņēmēju skaitu, kuri līdz šim pamata pabalsta saņemšanai nekvalificējās, jo vidējie ienākumi pārsniedza iztikas līmeni. Kuldīgas novada pagājušogad GMI pabalstu saņēma 162 cilvēki, un šogad var plānot dubultu skaita kāpumu, īpaši vērtējot Covid-19 ietekmi uz nodarbinātību. Pagājušā gada pirmajās divās nedēļās GMI pabalstos izmaksāti nedaudz vairāk par 1800 eiro, bet šīgada divās nedēļās dienests iedzīvotājiem samaksājis jau virs četriem tūkstošiem.

Ir izmaiņas arī trūcīgās un maznodrošinātas personas (ģimenes) statusa noteikšanā. Maznodrošinātas māsaimniecības ienākumu sliekšni drīkst noteikt katra pašvaldība. Kuldīgas novadā ir spēkā noteikumi, ka ģimene (persona) atzīstama par maznodrošinātu, ja vidējie ienākumi katram

Sociālais dienests informē: tā kā ārkārtējā situācija pagarināta līdz 7. februārim, **tiem, kam trūcīgā vai maznodrošinātā statuss jau piešķirts, tas tiks pagarināts automātiski** – bez klienta klātbūtnes un iesnieguma. Līdz ar to izziņa, kas šo statusu apliecina, nav jāatjauno, un tā būs derīga vismaz līdz februāra beigām, tostarp Eiropas pārtikas paku un higiēnas preču saņemšanai.

ģimenes locekļiem mēnesī pēdējos trīs mēnešos nepārsniedz 285 eiro. Sociālais dienests aicina tos, kuri nezina, vai viņu ienākumi kādam statusam atbilst, tomēr palīdzība ir nepieciešama, sazināties ar sociālās palīdzības nodaļu, kas statusa izvērtēšanas kritērijus izskaidros. Pagastos dzīvojošie aicināti konsultēties ar tur strādājošajiem speciālistiem.

Sociālā dienesta mērķis ir likumā noteiktajā kārtībā palīdzēt katram, kurš nonācis grūtā situācijā. Lai sniegtu plašāku atbalstu, plānots šīgada pirmajā pusē maznodrošinātas māsaimniecības sliekšni pārskatīt.

Bezdarbniekiem

- Bezdarbnieka palīdzības pabalsta (180 eiro mēnesī) izmaksā pagarināta līdz 30. jūnijam. Tie, kuriem izmaksas periods beidzās pērn 12. martā vai vēlāk un kuri ārkārtējās situācijas dēļ turpina būt bezdarbnieka statusā, var pieprasīt palīdzības pabalstu. To piešķir no nākamās dienas pēc tam, kad izmaksas periods beidzas, bet ne ilgāk par četriem mēnešiem.
- Līdz 31. decembrim pagarināts termiņš, kad bezdarbnieka pabalsta izmaksu aptur tad, ja darba ņēmēja vai pašnodarbinātā statuss iegūts uz laiku līdz 120 dienām.
- Līdz 30. jūnijam pagarināts termiņš, kādā bezdarbnieka pabalstu piešķir no iesnieguma dienas, ja cilvēks, kuram bezdarbnieka statuss piešķirts pērn 12. martā vai vēlāk, darba attiecības izbeidz pēc paša vēlēšanās.

Darbu gan zaudē, gan atrod

Sandra Krinkele, Nodarbinātības valsts aģentūras Kuldīgas filiāles vadītāja:

– Mēs piešķiram bezdarbnieka statusu, bet pabalstus aprēķina un izmaksā Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra (VSAA). Bezdarbnieka palīdzības pabalsts nozīmē to, ka pēc tam, kad beidzies bezdarbnieka pabalsts, cilvēks var rakstīt iesniegumu VSAA, četrus mēnešus prasot palīdzības pabalstu.

Likumā teikts, ka bezdarbnieks šo statusu nezaudē tad, ja gadās līguma darbs, kas nav ilgāks par diviem mēnešiem. Covid-19 laikā cilvēks drīkst strādāt līdz 120 dienām, statusu nezaudējot.

Par bezdarbu runājot, filialē kādus cilvēkus reģistrējam katru dienu, bet šogad vidēji pieci klienti dienā darbu atrod, tādēļ nevaram apgalvot, ka viss ir apstājies.

Labklājības ministrija pērnā gada nogalē informēja par ļoti daudzām pozitīvām izmaiņām sociālajā jomā. Kā to izjutīsim mēs visi: darba ņēmēji un devēji, pensionāri un jaunie vecāki? Lūk, daži jauninājumi.

Bērniem bez vecāku gādības

- Divu gadu pēcdopcijas uzraudzības termiņa vietā noteikts, ka bērnam, kurš adoptēts uz ārvalstīm, uzraudzība ilgs līdz 18 gadiem. Turklāt pirmos divus gadus pēc apstiprināšanas tiesā ministrijai pēcdopcijas ziņojums jāiesniedz divreiz gadā, turpmāk – reizi gadā.
- Bāreņiem un bez vecāku gādības palikušajiem vienreizējs pabalsts patstāvīgas dzīves sākšanai ir 218 eiro, cilvēkiem ar invaliditāti kopš bērnības – 327 eiro. Grozījumi paredz arī 109 eiro pabalstu ikmēneša izdevumiem, ja cilvēks sekmīgi mācās, bet ar invaliditāti kopš bērnības – 163 eiro mēnesī. Pabalsts sadzīves priekšmetu un mīkstā inventāra iegādei ir 820,05 eiro.

Gan labi, gan diskutējami

Inta Sūna, Kuldīgas novada bāriņtiesas priekšsēde:

– Izmaiņas, protams, ir uz labu. Par pilngadīgajiem bāreņiem runājot, vajadzētu jau paskatīties līdzī, kā viņi patstāvīgo dzīvi sāk, bet bāriņtiesai ir kompetence līdz 18 gadiem. Ir tādi novadi, kuros sociālais dienests ar viņiem strādā un palīdz integrēties lielajā dzīvē, iesaistot mentoru vai atbalsta

personu. Bieži saskaramies ar problēmu, ka naudiņa tiek iztērēta uzreiz un nepārdomāti.

Adopcijas uzraudzības termiņš gan ir diskutējams jautājums. Ir tādas ģimenes, kas par adopciju nestāsta, kaut gan ārzemēs tādu ir mazāk. Ārvalstu adoptētāji informē par bērna izcelsmi, citi uztur attiecības ar radiem. No vienas puses, uzraudzība ir laba, jo tā ļauj

kādas situācijas pamanīt, no otras puses – kāda iestāde nepārtraukti iet iekšā ģimenē. Mūsu novada bērni gan uz ārvalstīm netiek adoptēti. Piesakās vietējie, kuriem mīlestība sirdī. Man prieks par viņiem. Diemžēl, kopš likums nosaka, ka pirms tam jāiziet apmācības, visi nespēj savu laiku tam veltīt. Bieži vēlme paliek tikai iesnieguma līmenī, jo statuss nav iegūts.

Minimālais nodrošinājums un invaliditāte

Paaugstināts minimālais valsts sociālais nodrošinājums, kā arī I un II invaliditātes grupas pabalsta aprēķina koeficients no 1,3 palielināts līdz 1,4. Jaunie pabalsti ir šādi:

- pensijas vecumu sasniegušajiem, kuri nav ieguvuši tiesības uz šo pensiju, – 109 eiro mēnesī (līdz šim 64,03 eiro);
- personām ar invaliditāti vispārējā gadījumā: III grupai – 109 eiro (iepriekš 80), II grupai – 130,80 eiro (līdz šim 96), I grupai – 152,60 eiro (iepriekš 104). Ja cilvēks ar invaliditāti nestrādā, pie attiecīgās grupas pabalsta noteikta piemaksa: +30% I grupai, +20% II grupai;
- cilvēkiem ar invaliditāti kopš bērnības: III grupai – 136 eiro (līdz šim 122,69), II grupai – 163,20 eiro (iepriekš 147,23), I grupai – 190,40 eiro (iepriekš 159,50).
- apgādnieka nāves gadījumā: bērnam līdz sešiem gadiem (ieskaitot) – 136 eiro (līdz šim 92,50 eiro un 106,72 eiro bērnam ar invaliditāti), no septiņu gadu vecuma – 163 eiro (līdz šim 111).

Savu bēdu nestāsta

Lidija Petrevica, Kuldīgas rajona invalīdu biedrības vadītāja:

– Mūsu biedri ir tādi klusi – savu bēdu biedrībā nestāsta. Turklāt nedrīkstam tikties. Protams, invaliditātes pensijas nav lielas, bet nu jau ilgus gadus lielākās problēmas tiek risinātas pie sociālajiem darbiniekiem. Tur arī invalīdi var iegūt maznodrošinātās vai trūcīgās perso-

nas statusu, saņemt pabalstus. Tā cilvēki mēdz izlīdzēties. Gadiem esmu domē vadījusi dzīvokļu komisiju. Tajā bieži iznāk runāt par parādniekiem, bet reizi gadā šie parādi tiek dzēsti, jo cilvēki saņem dzīvokļa pabalstu. Pērn tas bija 180 eiro gadā.

Invalīdu biedrībā materiāli palīdzēt nevaram. Domes iedalītā summa ļauj uzturēt telpu un tālruna sakarus. Vienīgā iespēja

palīdzēt materiāli ir tad, ja kāds ziedo. Uz Ziemassvētkiem varējām izdalīt saldumu paciņas, lai cilvēkus kaut cik iepriecinātu. Iepriekšējā vadītāja Daina Saulīte savulaik sagādāja apģērbu. Šķiet, ka mūsdienās tas vairs nav tik aktuāli, turklāt nav telpas, kur apģērbu izlikt. Nav vairs tie laiki, kad drēbju kaudzi varēja nosviest pagrabā, lai cilvēki meklē, ko vajag.

Lai saņemtu bezdarbnieka palīdzības pabalstu, VSAA jānosūta iesniegums.

To var izdarīt:

- portālā Latvija.lv, izvēloties e-pakalpojumu *Iesniegums iestādei* un pievienojot veidlapu *Iesniegums bezdarbnieka palīdzības pabalsta piešķiršanai* vai arī iesniegumu aizpildot brīvā formā;
- var sūtīt pa pastu jebkurai VSAA nodaļai;
- atstājot nodaļu pastkastītēs darbdienās no 8.30 līdz 17.00.

Vienlaikus nevar saņemt bezdarbnieka palīdzības pabalstu un apdrošināšanas atlīdzību, valsts pensiju, izdienas pensiju vai ikmēneša atlīdzību bezdarbniekam par algotajiem pagaidu sabiedriskajiem darbiem. Tādos gadījumos palīdzības pabalstu nepiešķir vai arī izmaksu pārtrauc. Par periodu, kurā šis pabalsts tiek saņemts, netiek maksātas obligātās sociālās iemaksas.

PĀRDOD

AUTO no Vācijas, pirkti sertificētā izsolē. Katram auto īpaša atlaide. SIA *SilJa* – Kuldīga, Ventspils iela 107. Tālr. 25718182.

Trīsdurvju **MITSUBISHI PAJERO ELEGANCE**, 3,2, DI-D, 2002, 231 000 km, TA 07.2021, melni ādas sēdekļi, ziemas riepas, āķis. Tālr. 29123781.

Labas **ZIEMAS RIEPAS** ar radzēm R14 uz VW diskām. Tālr. 29858191.

KARTUPEĻUS: pārtikas; brāķētos. Piegādā. Tālr. 29831003.

Pārdod **ĶIPLOKUS**. Tālr. 23375624.

SIENU ar piegādi. Tālr. 29185228.

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

Pārdod kokskaidu **BRIKETES**, 120 EUR/t + piegāde. Tālr. 28196838.

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

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

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

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

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

Pārdod sausu **MALKU** maisos. Tālr. 27811870.

DAŽĀDI

KULDĪGAS AUTOSKOLA aicina pieteikties B, BE kategorijas kursiem, sākums 19. janvārī. Sīkāka informācija pa tālr. 29182826, 29491388.

19. janvārī 10.00–12.00 Kuldīgā, PVA centrā (pasta 2. stāvā), pārdos un labos **DZIRDĒS APARĀTUS**.



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

Ēku siltināšana ar **EKOVAŅI**. Aizpildām ēku gaisa spraugas. Tālr. 25624247.

Siltinām mājas ar **EKOVAŅI**, granulām un termoputām. Tālr. 26748235.

REMONTĒJAM, BŪVĒJAM – kvalitatīvi. Ziemas cenas. Tālr. 26551758.

SADZĪVES TEHNIKAS remonts izbraukumā. Tālr. 27501427.

SIA *Energoparks* piedāvā kravas auto **ELEKTRIKA/DIAGNOSTIKA** pakalpojumus. Stāka informācija pa tālr. 25184808.

SIA *Energoparks* veic **APAUGUMA** tīrīšanu ar kniebējeksikatoru. Tālr. 28813110.

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

PĒRK

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

Remontējamu **MĀJU** Kuldīgā līdz 20 000 eiro. Tālr. 20633660.

MEŽUS, cirsma, malku. Tālr. 26544462.

Pērku **RAGUS**. Tālr. 22728888.

AUTOMAŠĪNAS. Tālr. 28679476.

VAJADZĪGI

APRŪPĒTĀJA. Samaksa: 200 eiro. Tālr. 29612520, Jānis Melnācis.

MAINĀ

Pašvaldības divistabu **DZĪVOKLI** pret pašvaldības trīsistabu dzīvokli. Tālr. 28940857.

Viss par reklāmu *Kurzemniekā!* Tālr. 25466688.

LĪDZJŪTĪBAS

*Kā putni aiziet dusēt
Gar vakara debess malu,
Tā aiziet mūsu mīļie
Uz kluso mūžības salu.*

/K.Skalbe./

Izsakām līdzjūtību Amālijai, Romānam, Sergejam, Baibai un Modrim, no dzīves drauga, tēva un audzītēva atvadoties. Mirzda, Taņa, Andris, Anita

*Nem mūsu mīlestību, lai tev nesalst,
Nem siltus vārdus aukstā ceļā līdz.*

/O.Vācietis./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību tuviniekiem, ZENTU ZVIEDRI mūžībā pavadot. Kaimiņi Līvija un Sandris Krauzes, Leonīda un Irina Ivanovas

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

/T.dz./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ārim un Viesturam Zviedriem māmuļas zaudējumā.

Bubindusu ģimene

*Tas visskumjākais brīdis, kad mātes sirds
Uz mūžu mūžiem pārtrūkst un stājas,
Tad zvaigznes pie debesīm asarās
mirkst
Un tukšas kā klajums kļūst dēla mājas.*

/A.Vējāns./

Bijušie *Vulkāna* futbolisti izsaka līdzjūtību Ārim Zviedrim, no mātes atvadoties.

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

/Ā.Elksne./

Mūsu visdziļākā līdzjūtība ZENTIŅAS ZVIEDRES dēliem, no viņas atvadoties. Bijušie *Metropoles* frizieri

*Ir tumsa nodzēsusi silto liesmu,
Vēl grūti aptvert to, cik zudums liels.*

/Ā.Elksne./

Izsakām līdzjūtību Viesturam Zviedrim, no mātes atvadoties.

LZS Kuldīgas nodaļas biedri

Skumju brīdī esam kopā ar Diānu Veltu Gruntiņu un viņas ģimeni, no tēta atvadoties.

Klasesbiedri un audzinātāja Ēdoles pamatskola

*Tik daudz vēl nepateiktā
No dzīvē izjustā.
Tik daudz vēl nepaveiktā
No mūžā iecerētā.*

/V.Kokle-Līvija./

Visdziļākā līdzjūtība Indrai Gulbei, vīru mūžībā pavadot.

KKP zaļumsaimniecības kolektīvs

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

/Z.Purvs./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību un skumju brīdī esam kopā ar mūsu kolēģi Līgu Volkopu un viņas ģimeni, tēvu mūžībā pavadot.

Valdes priekšsēdētājs Andris Lukstiņš un Ceļu satiksmes drošības direkcijas kolektīvs

*Man nogura dvēselīte,
Šai saulē dzīvojojt.
Dod, Dieviņi, vieglu dusu
Baltā smilšu kalniņā.*

/T.dz./

Mūžības ceļos, kur nesāp, kur nesalst, kur silts, devies papus, vectētiņš, vecvectētiņš
RŪDOLFS ŠMEDIŅŠ
(21.01.1929. – 10.01.2021.)

Meita Ināra ar ģimeni

Policija vērsas pret ātruma pārkāpējiem

Izziņota jauna informatīvā kampaņa *Neskrien kā traks!*, un par tikko veiktu pētījumu par atļautā braukšanas ātruma pārkāpumiem preses konferencē informēja Valsts policija (VP).

Jaunākie dati liecina, ka visbiežāk satiksmes noteikumus pārkāpj cilvēki no 18 līdz 29 gadiem. Šī vecuma grupa izraisījusi 35% smago ceļu satiksmes negadījumu. Noskaidrots, ka no visiem pērn uzrakstītajiem administratīvajiem protokoliem 82% bija tieši par ātruma pārkāpumiem, savukārt tendence, ka vadītājs traucas, atļauto ātrumu pārsniedzot par 31 kilometru stundā un vairāk, pieaugusi par 80%.

„Šāda tendence vērojama visā Eiropā – jauni cilvēki vairāk riskē un pārkāpj noteikumus,” stāsta VP preventīvas



Galvenās kārtības policijas pārvaldes priekšnieks Normunds Krapsis: „Mēs ceram ikvienam likt aizdomāties par savu braukšanas stilu un to, kā tas var ietekmēt apkārtni.”

vadības nodaļas priekšnieks Andis Rinkevics. „Īpaši izceļams tas, ka atkārtoti noteikumus rupji mēdz pārkāpt tie autovadītāji, kuriem nav pat

divu gadu stāža. Tas liecina, ka, iespējams, problēmas ir jauno autovadītāju apmācības sistēmā.”

Savukārt VP Galvenās kārtības

bas policijas pārvaldes priekšnieks Normunds Krapsis uzver: „Straujāk izņemot likumu vai braucot agresīvāk, mēdzam aizbildināties ar to, ka tā ietaupām laiku vai varam tā darīt, jo kontrolējam situāciju un savu auto. Taču tā nav. Mēs neviens nevaram paredzēt, kas gaida nākamajā likumā, tāpēc pārģalvīgai braukšanai nav nekādu attaisnojumu.”

Ap 5% vadītāju ātrumu rupji pārkāpj atkārtoti, un sodu sistēma viņu uzvedību neietekmē, liecina pētījums.

VP sāk trīs mēnešu kampaņu *Neskrien kā traks!*, kurā tiem,

kas tiks apturēti par konkrētiem ceļu satiksmes noteikumu pārkāpumiem (ātruma pārsniegšanu vai agresīvu braukšanu), un tad, ja datu bāzē tiks konstatēts, ka noteikumi pārkāpti atkārtoti, tiks izdalīti materiāli – kartītes, kas aicinās aizdomāties par pārģalvīgas braukšanas sekām. Tāpat kopā ar dažādu nozaru speciālistiem tiks izstrādāti informatīvi materiāli un video. VP pārstāvji izteicās, ka regulārajiem likuma pārkāpējiem būtu nosakāms papildu sods un apgrūtinājumi.

Alberta Dintera
teksts un foto

VĀRDADIENAS

No 16. līdz 23. janvārim
 16. Lidija (6003), Lida (157)
 17. Tenis (20), Dravis (5)
 18. Antons (3461), Antis (37),
 Antonijs (121)
 19. Andulis (40), Alnis (60)
 20. Oļģerts (442), Orests (82),
 Alģirds (90), Alģis (107)
 21. Agnese (6294), Agnija
 (679), Agne (80)
 22. Austris (491)
 23. Grieta (348), Strauta (5),
 Rebeka (1103)
**Populārākie: Agnese un
 Antons.**

„Lepojos, ka man ir tāds”

Ilze Kudiņa, logopēde Kuldīgas 2. vidusskolā:
 – Māsai vārdu Mairita bija izvēlēties vecākais
 brālis, savukārt man – mamma. Kāpēc tieši Ilzi,
 nezinu, bet man tas ļoti patīk. Pat nevaru iedomā-
 ties sev citādāku. Esmu lasījusi, ka šis vārds cēlies
 no vārda Elizabete, kas piemērots valdonīgai un
 stiprai sievietei. Uzskatu, ka es tāda esmu. Man ir
 stiprs, nopietns un spēcīgs latviešu sievietes vārds.
 Lepojos, ka man tāds ir. Tas ir ļoti populārs. Dar-
 bā esam trīs Ilzes. Vienmēr daudzas vārdamāsas
 ir satiktas. Reizēm tieku uzrunāta kā Ilzīte, Ilžuks
 vai Žuks, bet tas man nekad nav patīcis. Man pa-
 tīk, kā skan Ilze.



JOKI

Pašas retākās lietas: 1. Āboliņš ar četrām lapām. 2. Du-
 bultā varavīksne. 3. Iziet no darba, kamēr vēl gaišs.

- Sieva vīram:
 – Kur mans velotrenažieris?
 – Izmetu! Man apnicis dzīvot ar ilūziju, ka tu minies
 prom, bet aizvien esi tepat.
- Tēti, es sapnī redzēju, kā zaķītis spēlējās ar ezīti. Ko
 tu redzēji?
 – Tev, dēliņ, līdz tādām sapnīm vēl gulēt un gulēt.
- Dārgā! Zvaigzne krīt! Ātri vēlies kaut ko!
 – Kaut tu mani apprecētu!
 – Oi, skaties – atpakaļ aizlidoja!

18. janvārī no 10.00 līdz 13.00 Kuldīgā, Mārtiņzālē,

DONORU DIENA.

Līdzī jāņem pase, donora apliecība, bankas konta nr.
 Būsim uzmanīgi, ievērosim distanci!

LOGI UN DURVIS *Ziemas atlaides logiem*
līdz 34%
 Akcija līdz 31.01.2021.

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

REHAU
 * Atceļojumam loga modeļiem

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

Krauzers **Konsultācija Jūsu mežā.**

▲ Pieredzējušu speciālistu konsultācija par meža apsaimniekošanu.
 ▲ Izstrādāsim Jūsu meža apsaimniekošanas plānu.

▲ Veiksim meža atjaunošanas un kopšanas darbus.

Zvaniet mums **29147496.**

VIKA SIA «Vika Wood»
 kokzāģētava **PĒRK**
egles un priedes zāģbaļķus.

Sīkāka informācija pa tālruni **26443376.**
 Papildu informācija www.vikawood.lv.

KUREKSS

PĒRK
 cirmsas
 mežu īpašumā
 skujkoku zāģbaļķus

Zvaniet, nāciet, vienosimies, piedāvāsim Jums visizdevīgāko risinājumu!

PA AUGSTINĀTAS CENAS! APMAKSA TŪLĪTĒJA!

BEZMAKSAS ZĀĢBAĻĶU TRANSPORTS privātpersonām no Ventpils, Kuldīgas un Dundagas novadiem

- Cirmsas, meža īpašumi: tālr. 63624364, 29403378;
- Zāģbaļķi: tālr. 29141474;
- Transporta pakalpojumi: tālr. 29133213, 26551033

www.kurekss.lv

SIA LATEIRA

■ **Pērk cirmsas, meža īpašumus.**

- Pērk ozola un oša kamīnmalku (3m): mežā, pie ceļa vai ražotnē.
- Palīdz noformēt dokumentus.
- Veic cirsma stigošanu, dastošanu, novērtēšanu.

☎ 27030802 (īpašumi, cirmsas), 29997742 (kamīnmalka),
 ✉ info@lateira.lv.

TOLMETS

www.metko.lv

Mederu iela 8, Kuldīga, tālr. 26567540.

lepērkam METĀLLŪŽŅUS, melnus un krāsainus.

- ✘ Noņemam automašīnas no uzskaites.
- ✘ Nodrošinām transporta un konteineru pakalpojumus, objektu demontāžu.

LAIKA PROGNOZE



Aukstuma vilnis mums būs neliels

Šonedēļ Kurzemei tomēr neizdevās izgriezt pogas Latvijas austrumu daļai, kā tika prognozēts, jo pie mums sniega sega nebija biežāka kā citur. Arī turpmāk rietumu daļā ziema nebūs aukstāka kā Vidzemē un Latgalē, kur sals būs zem –20.

Meteorologu prognozēs arvien biežāk parādās vārds *vilnis*, jo pēdējos gados ne karstums vasarā, ne aukstums ziemā nav pastāvīgs. Aizvadītajā vasarā saskaitīti vairāk nekā 20 viļņi, kad gaisa temperatūra uz dažām dienām pārsniedz +25 grādus. Tagad gaidāms aukstuma vilnis ar –20 grādiem un vairāk, bet tas lielākoties skars austrumu daļu. Citviet, tostarp Kurzemes piekrastē, termometra stabiņš var nesasniegt –10. Nedēļas sākumā var kļūt pat siltāk un sākties atkala, bet tad atkal nāks aukstums. Tāpēc jābūt gataviem, ka līdz janvāra beigām sals gan uznāks, gan mazināsies.

Viduskurzemē brīvdienās temperatūra būs no –6 līdz –12 grādiem, par dažiem zemāk noslīdot vakarpusē un naktī. Sestdien pūtīs lēns austrenis, ko svētdien nomainīs dienvidu vēji tāpat ap 3 m/sek.

Daina Tāfelberga

DABĀ

Aicina skaitīt ziemojošos ūdensputņus

Nedēļas nogalē, 16. un 17. janvārī, daudzviet pasaulē, tostarp Latvijā, notiks ziemojošo ūdensputņu uzskaitē. Lai vērošana izdotos, Latvijas Ornitoloģijas biedrība (LOB) sagatavojusi ieteikumus, ko ņemt vērā pirms došanās dabā. Lai izdotos saskaitīt vairāk, ornitologs Ruslans Matrozis aicina sagatavoties.

- 1. Noskaidro, kur ir tuvākā neaizsalusi ūdenstilpe!** Tā ir jūras piekraste, neaizsalstoši diķi, ezeri, upes, grāvji, vecupes, avotāji un līdzīgas vietas. Ūdensputņus var novērot arī neierastās vietās.
- 2. Uzzini laika prognozi!** Stiprs vējš un ūdens līmenis var būtiski ietekmēt vairāku sugu barošanās un uzturēšanās vietas izvēli.
- 3. Izvēlies piemērotu diennakts stundu!** Nakšņošanas un barošanās vieta var atšķirties. Barības meklējumos putni agri no rīta var aizlidot, bet vakarpusē atgriezties.
- 4. Pievērs uzmanību barošanās vietai!** Gārņi, gulbji, zosis un citi putni ūdenstilpes bieži izmanto tikai nakšņošanai, bet gaišajā laikā barojas lauksaimniecības zemēs.
- 5. Nofotografē vai nofilmē putnu baru!** Tas var palīdzēt precīzāk zināt ne tikai putnu skaitu, bet arī vecuma un dzimumu sadalījumu, tāpat uzzināt to putnu su-

gas, kuras uz vietas nav izdevies atpazīt.

6. Mācies pamanīt putna klātbūtni! Viens veids, kā noskaidrot, piemēram, reti ieraugāmā lielā dumpja klātbūtni, ir pamanīt pēdas dubļos vai sniegā. Ja redzi tās, nofotografē! Ziemojošos bridējputņus, piemēram, vistilbi vai mērkaziņu, var palīdzēt ieraudzīt knābju atstātie caurumiņi dubļos vai sniegā.

7. Pārliecinies par savu, līdznācēju un arī putnu drošību! Lieki neriskē, tiecoties putnam pietuvoties! Saudzē arī putnu, uzturēšanās vietā lieki netraucējot!

Ūdensputņu novērojumus var noziņot portālā www.dabasdati.lv vai mobilajā lietotnē *Dabasdati.lv*. Tur ir arī informācija par dalību uzskaitē un sagatavota darba lapa, ko ikviens var lejuplādēt, iesaka LOB pārstāve Kitija Balcare.

Jana Sūruma