

**KOVIDS.** ĀRKĀRTĒJĀ SITUĀCIJĀ  
PAGARINĀTA LĪDZ 7. FEBRUĀRIM.

**2. lpp.** Kas jādara darba devējam, ja saslimst darbinieks.

**4. lpp.** Arī mazie no 25. janvāra mācīsies attālināti.

**7. lpp.** Ko zinām par jaunajām vakcīnām.

**AICINA ZIEDOT**  
ugunsgrēkā  
Turlavā cietušajām  
ģimenēm.

→ 4. lpp.



**PERSONĪBA.**

**Dana Reizniece-Ozola:**

„Man ir obligātie rituāli, kas dod stabilitāti, kaut visa pasaule gāžas, piemēram, katru rītu peldēties diķī. Apzināti izkoptas darbības.”

→ 8.-9. lpp.

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI

# Kurzemnieks

Cena  
1,20 eiro

Nr. 6  
(11 639)

Piektdiena, 2021. gada 22. janvāris

## Garais ceļš uz UNESCO

Apvienoto Nāciju Izglītības, zinātnes un kultūras organizācijas (UNESCO) pasaules mantojuma sarakstam Latvija izvirzījusi Kuldīgu. Pēc cītīga 20 gadu darba.

Kultūras ministrs Nauris Puntulis nominācijas iesniegumu parakstīja 20. janvārī. Svinīgajā pasākumā vietnē Zoom piedalījās arī Kuldīgas novada domes priekšsēde Inga Bērziņa, būvvaldes vadītāja Jana Jākobsons, ārlietu ministra padomniece Gunda Reire, UNESCO Latvijas Nacionālās komisijas (LNK) ģenerālsēkretāre Baiba Moļņika un Nacionālās kultūras mantojuma pārvaldes vadītājs Juris Dambis. Visi uzteica kuldīdznieku neatlaidību, īstenojot ideju, kurai 1997. gadā, kad to izteica toreizējais mērs Edgars Zalāns, vēl reti kurš ticēja. Darbs sākās 2001. gadā.

„Kuldīgas nominācija, izceļot Kurzemes un Zemgales hercogistes laika pilsētībniecisko struktūru, atspoguļo sabiedrības kā tradīcijas nesējas nozīmi kultūras mantojuma saglabāšanā,” atzina ministrs. Viņš uzsvēra, ka pašvaldība ar savu kolektīvu rāda labās prakses piemēru visai Latvijai, kā aizsargāt vēsturisko centru, gan ieguldot tajā, gan iesaistot un izglītojot iedzīvotājus. B. Moļņika papildināja, ka šajā gadījumā process ir tikpat svarīgs, cik rezultāts. Savukārt J. Jākobsons, kura ilgus gadus bijusi procesa virzītāja, uzsvēra, ka kopīgais sirds darbs vecpilsētas saglabāšanā sāks jau 70. gadus. Tagad šī ir vienīgā pilsēta Latvijā, kurā jūtams Kurzemes un Zemgales hercogistes laiks.

UNESCO Latvijas nacionālajā sarakstā Kuldīga ir jau kopš 2004. gada. Lai pieņemtos pasaules mantojuma sarakstam, vajadzēja sakopt vēsturisko centru, radīt apsaimniekošanas un attīstības plānu, izzināt pilsētas vērtības un mērķtiecīgi tās atjaunot.

Pēc LNK Asamblejas ieteikuma paš-



Kuldīgas novada domes priekšsēde Inga Bērziņa ar lepnumu tur rokās nominācijas drukāto versiju. Lai nonāktu līdz UNESCO pieteikumam, noiets garš ceļš, tādēļ viņa saka lielu paldies visiem līdzgaitniekiem.

valdība 2018. gadā nominācijas sagatavošanā iesaistīja ekspertu un studentu grupu no Brandenburgas Tehniskās universitātes Mantojuma pārvaldības institūta profesores Britas Rūdolfras vadībā. Tieši viņa ieteica pilsētas īpašās vērtības pamatot

Kurzemes un Zemgales hercogistes kontekstā.

UNESCO pasaules mantojuma sarakstā no Latvijas iekļauts Rīgas vēsturiskais centrs (1997) un Strūves ģeodēziskais loks (2005). Grobiņas arheoloģiskais ansamblis

vēl tiek izvērtēts. To dara Starptautiskā Ievērojamo vietu un pieminekļu padome (ICOMOS). Lēmumu pieņem UNESCO Pasaules mantojuma komiteja.

**Inguna Spuleniece**  
**Alberta Dintera foto**



**Futbolisti un brāļi Jānis un Dāvis Ikaunieki.**

→ 12.-13. lpp.



**Guntis Kalniņš – starp ainavām, kultūras un vēstures vērtībām.**

→ 6. lpp.



**Rosība Rendas čiekurkaltē.**

→ 10. lpp.

**Otrdien, 26. janvārī:**

- Novadu reforma un kultūras identitāte.
- Bažas par izglītību kovidlaikā.
- Kritiski, bet atradis spēkus celties.
- Ielas: tīrītas un netīrītas.



ISSN 1407-9755

## REDZĒJUMS

## „Tas ir notikums”

Tā gribas teikt par šīs nedēļas priecīgo faktu, ka Latvija Kuldīgu pieteikusi Apvienoto Nāciju Izglītības, zinātnes un kultūras organizācijas (UNESCO) pasaules mantojuma sarakstam.



Daiga Bitiniece

Gan tāpēc, ka tas ir nozīmīgs solis, lai mūsu pilsētai šis godpilnais statuss tiktu piešķirts, gan jo vairāk tāpēc, ka tas parāda, ka bijis vērts tos 20 gadus mērķtiecīgi strādāt.

Kā zināms, ik pašvaldībā ir ikdienas un steidzami darbi, un ne vienmēr izdodas noturēt fokusu tik tālā nākotnē, pat īsti nezinot, vai un kad mērķi izdosies sasniegt.

„Ne vienmēr izdodas noturēt fokusu tik tālā nākotnē, pat īsti nezinot, vai un kad mērķi izdosies sasniegt.”

Tāpēc šoreiz vietā uzteikt iepriekšējo Kuldīgas mēru, arhitektu, pilsētplānotāju Edgaru Zalānu, kuram pietika apņēmības šo ceļu sākt. Atceros vienas no pirmajām intervijām ar viņu, kad bija par UNESCO jau bija mēra galvā. Un tālāk Kuldīgai paveicās ar

nākamo pilsētas (vēlāk novada) galvu Ingu Bērziņu, kas šo ambiciozo mērķi neizlaida no acīm un darbu turpināja, uzticot to darbiniekiem, kam tas nebija tikai kārtējais pienākums. Domāju, ka liels nopelns ir galvenās arhitektes Janas Jākobsones aizrautībai ar Kuldīgas vecpilsētas pētniecību, izstrādājot savu doktores disertāciju.

Bet neapšaubāms paldies pienākas visiem pilsētniekiem. Gan tiem, kas piecieta un pacieta (un vēl jau nekas nav beidzies) šajā ceļā sastaptās neērtības dažādu ierobežojumu dēļ, gan tiem, kas bija un ir skeptiski, un sarunvalodā ironizē, sak', neko jau te, *juneskā*, nedrīkst darīt. Jo bez iedzīvotājiem neviena senpilsēta, lai cik skaista, sakopta būtu, nebūs dzīva un dabiska. Jūs taču esat bijuši pilsētās kā no pastkartītes, kur viss tikai un vienīgi tūristiem pastellēts, tāpat kā esat bijuši tādās, kur vietējie sēž pie mājiņas uz sola, ar kaimiņu pārrunā aizgājušo dienu un kur uz novilkta striķa šaurā ieliņā virs galvas plivinās tikko izžauta veļa.

Tāpēc domāju, ka lielākais izaicinājums ir nevis papīru sakārtošana, grāmatu un pētījumu izdošana, pat ne ēku restaurācija un vēsturiskā mantojuma saglabāšana, bet dzīvelīgas, dabiskas, siltas atmosfēras uzturēšana mūsu vecpilsētas ielās un ieliņās.

## FOTOKOMENTĀRS



Dižknābis jeb svirpis (*Coccothraustes coccothraustes*). Žubišu dzimtas dziedātājputns.

Latvijā samērā parasts ligzdotājs, bet izplatība ir nevienmērīga. Ikdienā šo skaisto putnu var pat nepamanīt, bet Kuldīgā tādu ir gana daudz.

Alberta Dintera teksts un foto

## TRĪS PAR VIENU

Kā jārikojas, ja darbavietā ir kāds ar kovidu saslimušais? Vai ir skaidri noteikta strādājošā, darba devēja un ārsta atbildība, lai infekciju ierobežotu?

## RĪCĪBA IR PRECĪZI NOTEIKTA

**1. Laima Beroza**, Latvijas Darba devēju konfederācijas darba aizsardzības eksperte:

– Darba devējam jāievēro Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) izstrādātais plāns, kas apstiprināts normatīvajos aktos. Darbiniekam jāinformē darba devējs, ka tas saslimis ar Covid-19. Darba devējam jāizzina, kuri kolēģi ar saslimušo bijuši kontaktā tuvāk par diviem metriem un ilgāk par 15 minūtēm. Tāpat jānoskaidro, vai ir lietota sejas maska. Pēc šīm trim pazīmēm novērtējot, darba devējs izveido dokumentu *Kontaktpersonu saraksts*. Paraugi ir SPKC mājaslapā, bet var rakstīt arī savu. Jānorāda kontaktpersonas

vārds, uzvārds, personas kods, adrese, tālrunis un saskares ilgums. Saraksts jāparaksta un jāsūta uz SPKC norādīto e-pastu.

Otrs situācija iespējama tāda, ka darba devēju informē SPKC. Arī tad jāizveido kontaktpersonu saraksts. Darbiniekus par saslimušo kolēģi neinformējot, precīzu sarakstu nevarēs izveidot. Tie, ar kuriem saslimušais strādājis, ir jāuzrunā darba devējam.

Informācijas slēpšana var izraisīt ārkārtīgi lielu saslimušo skaitu. Piemērs ir ģimenes ārsts Juris Jakovins, kurš ar Covid-19 simptomiem aprūpējis pacientus Valmierā un Rencēnos un izraisījis vairāk nekā 170 cilvēku saslimšanu. Par to paredzēta atbildība.

## IZVĒRTĒ DARBA DEVĒJS

**2. Ilze Arāja**, SPKC pārstāve:

– Slimnieks ar pozitīvu Covid-19 testu visbiežāk ziņu saņem ātrāk nekā mēs. Tad jāziņo darba devējam. Nākamajā dienā informācija ir arī mums, tad mēs ziņojam. Darba devējam jāveido kontaktpersonu saraksts. To, vai saskare bijusi ilgāka par 15 minūtēm un tuvāka par diviem metriem, nosaka saslimušais pats un darba devējs. Mēs izmeklēšanā skatāmies, kurā datumā parādījušies simptomi, jo jānosaka kontaktperso-

nas, ar kurām viņš ticis divas dienas pirms tam.

Darba devējam nav obligāta pienākuma par kolēģa saslimšanu informēt pārējos, ja viņi nav bijuši kontaktpersonas. Ja ir bijuši, tad tiek informēti, un viņiem jāievēro karantīna. Ja kāds strādājis viens savā kabinetā, tad citos kabinetos strādājošie nav kontaktpersonas. Ja vienā kabinetā bijuši vairāki cilvēki, tad tās ir kontaktpersonas. Sastapšanās koridorā vai kāpņu telpā tiek uzskatīta par īslaicīgu saskari ar

Visticamāk, pēc viņa izvēsejošanās profesionālo pārkāpumu izskatīs Veselības inspekcija un tas tiks vērtēts kā administratīvais pārkāpums. Darba devējam ar pārējiem darbiniekiem jārunā, un prakse rāda, ka pamatā tā notiek. Cilvēki to uztver saasināti, jo tas skar katra veselību, tādēļ atklātība šajā jautājumā ir vispiemērotākā.

Karantīna ir 14 dienas, un atgriešanās darbā nosaka ģimenes ārsts. Ir gadījumi, kad darba devējs prasa vēl kādu izziņu vai citu apstiprinājumu, ka cilvēks izvesēlojies, bet to darīt nav tiesību. Atbildību par cilvēka gatavību atgriezties darbā uzņemas ģimenes ārsts.

mazu apdraudējumu saslimt. Ja ražošanas uzņēmumā viena maiņa kādas darbības izpilda kopējā telpā, tad visa maiņa jānosaka kā kontaktpersonas. To nosaka darba devējs, izvērtējot katra iespējamo saskari ar saslimušo. Ja cilvēki strādā atsevišķās telpās, bet ir reizē ēduši pusdienas vienā telpā un tas bijis ilgāk par 15 minūtēm, tad kontaktpersonas ir visi. Kontaktpersonas darba vietā nosaka darba devējs, un par to ir juridiska atbildība.

## GAN ATBILDĪGI, GAN BEZATBILDĪGI

**3. Rūta Eglīte**, Kuldīgas ģimenes ārste:

– Tipiski Covid-19 simptomi ir akūtas elpceļu infekcijas pazīmes: paaugstināta temperatūra, neizskaidrojams nogurums, klepus, muskuļu un galvas sāpes, drebuļi, aizlikts deguns, slikta dūša, vemšana, caureja, ožas, garšas traucējumi. Ja tādi ir, pacients attālināti sazinās ar ģimenes ārstu. Ārsts uz trim dienām atver B darbnespējas lapu. Tajā laikā viņam zvana no laboratorijas, un noteiktajā laikā pacients nododot kovidu testu. Tālāk izvērtē ārsts. Ja tests ir negatīvs, pacients jūtas labi, tad slimības lapu slēdz. Ja tests negatīvs, bet ir slimības simptomi, tad triju dienu B lapu slēdz un atver A darbnespējas lapu uz desmit dienām. Ja ārstēties jā-

turpina, tad, kā Darba likums paredz, tiek atvērta B lapa, ko slēdz tad, kad cilvēks izārstējas.

Ja kovidu tests ir pozitīvs, tad sākotnēji atvērta B lapa turpinās, līdz slimnieks izvesēlojas. Ja veselības stāvoklis pasliktinās, tad ģimenes ārstam var zvanīt neatkarīgi no dienakts laika.

Pacientu, kuram bijis Covid-19, uz darbu drīkst izrakstīt pēc 14 dienām, kad jau vismaz trīs dienas bijušas pilnīgi bez jebkādam slimības pazīmēm. Ārstniecības personālam, aprūpes iestāžu darbiniekiem un skolotājiem, kuri strādā tiešā saskarē ar cilvēkiem, ir pieļaujams iet darbā pēc 21 dienas.

Kuldīgā vairumā cilvēki ir atbildīgi, bet ir arī tādi, kas nāk ar blakus saslimšanu, piemēram, muguras

sāpēm, bet neņem vērā, ka ir arī simptomi, kas raksturīgi kovidam. Tā mēdz būt. Reģistratūrā darbinieks visus iztaujā, kabinetā ar pacientu cenšamies nebūt ilgāk par 15 minūtēm, ievērojam divu metru distanci, lietojam maskas. Rokturus, galda virsmas dezinficējam.

Ir tādi cilvēki, īpaši jaunieši, kuri atsakās kovidu testu pildīt, jo ir pārliecināti, ka viņiem ir cita saslimšana, piemēram, saaukstēšanās. Tad zvanām atkārtoti, klauvējam pie sirdsapziņas, aicinām padomāt par vecākās paaudzes cilvēku veselību. Jaunāku cilvēku vidū saslimšana šobrīd pieaug. Ir arī gadījumi ar diezgan smagu slimības gaitu.

Jolanta Hercenberga

## MANUPRĀT

## Interesantās aptaujas

Ar sociālajiem pētījumiem nesemu aizrāvusies un bieži tajos iesaistījusies. Taču *Kurzemnieka* aptaujās gan ar interesi ielūkojos. Pirmkārt, tie ir mani kolēģi, kuri izdomā jautājumus. Otrkārt, tie ir mana laikraksta lasītāji, kuri uz tiem, šķiet, godprātīgi atbild. Tiesa, gadās visādi. Piemēram, portālā vairāki tikko atbildējuši, ka *Kurzemnieku* nenasot. Interesanti, kā var atbildēt

uz jautājumu, to neizlasot. Turklāt tas jāatrod, nu, kaut pa diagonāli pārscrienot rakstiem pāri. Tādējādi aptaujas un atbildes dod vielu pārdomām arī par citu tēmu.

Nesen tika jautāts par jaunā gada vēlmēm un apņemšanos. Saprotais, ka uz ielas neviens nevilks no skapja laukā skeletu un nestāstīs, ka grib atmest pārmērīgu alkohola lietošanu, sievas krāpšanu vai vīra

lamāšanu. Labāk kaut ko cēlu, nezināmu. Vai arī visiem zināmo vēlmi – kaut tā pandēmija beigtos ātrāk. Izņemot tos, kuri sociālajos tīklos cepas par maskām, zeķubiksēm un vakcīnām, to vēlas daudzi. Vieglāk laikam atmest visus citus nelāgos ieradumus nekā samīļot valdību, kas tā kā cenšas šajā ziņā ko darīt.

Daina Tafelberga



## RUNĀ SPECIĀLISTS

### Jaunais atkritumu apsaimniekošanas valsts plāns – milzu izaicinājums



Artis Roberts, SIA Kuldīgas komunālie pakalpojumi valdes priekšsēdis

Nākamo gadu laikā iedzīvotājiem visā valstī būs daudz aktīvāk jāiesaistās atkritumu šķirošanā. To paredz jaunais atkritumu apsaimniekošanas valsts plāns 2021.–2028. gadam, kas vēl ir apspriešanās.

Tajā paredzēts paplašināt dalītās vākšanas sistēmu, veidot spēcīgākus apsaimniekošanas reģionus, būtiski palielināt pārstrādi un samazināt apglabājamo atkritumu apjomu.

Plašāka dalītā vākšana ļaus samazināt poligonos apglabājamo daudzumu, lai līdz 2035. gadam tur tiktu glabāti ne vairāk kā 10% no sadzīves atkritumiem (pašlaik vairāk nekā 60%), savukārt pārstrādāti būtu vismaz 65% no kopējā apjoma.

Līdzšinējo desmit atkritumu apsaimniekošanas reģionu vietā plānots izveidot piecus spēcīgus. Izmāņas plānotas arī Kurzemē, kur tiktu atstāti divi poligoni. Kuldīgas novada pašvaldība iestājas pret sākotnēji iezīmēto variantu, ka atkritumi no mūsu novada būtu jātransportē uz Grobiņas novadu, kas ir daudz tālāk nekā pašlaik izmantotais poligons Ventspils novada Vārves pagastā. Jo tālāk jāved, jo lielākas izmaksas. Saskaņā ar plāna pēdējo redakciju Kuldīgas novadam poligons paliktu Ziemeļkurzemē: Ventspilī vai Talsos. Vēl notiek diskusija par Skrundas novadu (pēc administratīvi teritoriālās reformas tas tiks pievienots Kuldīgas novadam) – vai tas varēs izmantot poligonu Grobiņā.

Ceram uz racionālu risinājumu valsts plāna izstrādē, lai maksa par atkritumu izvešanu nepalielinātos. Jaunais plāns, kas veidots, ievērojot Eiropas Savienības prasības, būs

milzu izaicinājums visiem, jo Latvijā atkritumu šķirošana ir, tā teikt, bērna autiņos.

Kuldīgas novadā atkritumus apsaimnieko Kuldīgas komunālie pakalpojumi, kas jau vairākus gadus mērķtiecīgi attīsta otrreiz izmantojamo atkritumu infrastruktūru. Ikviens iedzīvotājs drīkst un ir aicināts lietot pilsētā un pagastu centros izvietotos šķirotos atkritumu konteinerus. Dzeltenais – stiklam, zilais – papīram, plastmasai, metālam. Uz visiem ir uzraksti, lai iedzīvotāji precīzi zinātu, kurā kas izmetams.

Kuldīgas novadā izvietoti 67 šķirotos atkritumu nodošanas punkti, radot normatīvajām prasībām atbilstošu pārklājumu un to pat vairākas reizes pārsniedzot. Bez maksas iedzīvotāji šķirotos atkritumus var nodot arī laukumā Kuldīgā, Dārzniecības ielā 9. Šeit tiek pieņemta arī sadzīves elektronika un elektrisko iekārtu atkritumi, bīstamie atkritumi un videi kaitīgās preces.

Uzņēmums vairākus gadus privātmāju iedzīvotājiem Kuldīgā bez maksas piegādā 240 litru konteinerus pārstrādājamo atkritumu nodalīšanai no sadzīves atkritumiem. Turklāt Kuldīgas komunālie pakalpojumi vieni no pirmajiem Latvijā klientiem privātmājās izsniedza atsevišķus konteinerus stiklam. Tās bija lielas investīcijas, bet kopš 2018. gada otrās puses, kad tie ieviesti, savāktā stikla apjoms ir būtiski audzis. Pēdējos gados uzņēmums iegādājies 701 konteineru par 61 558 eiro.

Kuldīgas novadā izstrādāta atkritumu šķirošanas instrukcija. 2019. gadā pirmo reizi organizēta izglītojoša kampaņa *Liksim spēkus kopā un atkritumus atsevišķi*, kuras laikā uzņēmumā šķirošanā ir izglītoti ap 2000 bērnu, jauniešu un pieaugušo. Taču vēl ejams ļoti tāls ceļš, lai šķirošanā un poligonos apglabājamā daudzuma samazināšanā Latvija sasniegtu veco Eiropas valstu līmeni. Valsts plāna izstrādē veiktie pētījumi liecina, ka nozares attīstībai nepieciešami 548 miljoni eiro publisko un privāto investīciju.

## LASĪTĀJS VAICĀ

### Ja privātā teritorijā nedrīkst iet

Skaidro Valsts darba inspekcijas klientu atbalsta nodaļas vadītāja Dace Stivriņa.



**K**as, strādājot attālināti, jāņem vērā darba devējam un arī darbiniekam?

Darba aizsardzības likuma 7. panta pirmā daļa nosaka: darba devējam jānodrošina darba vietas iekšējā uzraudzība uzņēmumā, tostarp jānovērtē vides risks. Ja darbinieks strādā attālināti, to izdarīt var būt sarežģītāk, jo tas notiek privātā teritorijā, kur darba devējam nav tiesību piekļūt, vai arī tālu no uzņēmuma. Turklāt attālināto darbu var darīt, arī pārvietojoties dažādās vietās, piemēram, kādu brīdi mājās, pa ceļam sabiedriskajā transportā, parkā un citur. Līdz ar to jāizvērtē, kā nodarbinātajam nodrošināt pēc iespējas drošus apstākļus.

Saskaņā ar Ministru kabineta 2007. gada 2. oktobra noteikumu Nr. 660 *Darba vietas iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība* 14. punktu darba devējam, novērtējot risku, jāpārbauda darba vide un tajā esošās darba vietas vai veidi, nosakot faktorus, kas nodarbināto drošībai un veselībai rada vai var radīt risku.

Lai risku novērtēšanu atvieglotu, Darba aizsardzības likumā ir noteikts, ka attālinātā darbā, ja cilvēks strādā dažādās vietās, to nosaka darba vei-

dam. Tādējādi nav fiziski jāpārbauda katra darba vieta, bet var prognozēt, kādiem riskiem cilvēks varētu tikt pakļauts, piemēram, tie ir ergonomiskie riska faktori, darbs ar datoru, mikroklimats u.c.

Saskaņā ar Satversmes 96. pantu ikvienam ir tiesības uz privātās dzīves, mājokļa un korespondences neaizskaramību, tādēļ darba devējam nav tiesību darba vietu apmeklēt un novērtēt, ja tā atrodas mājās vai citā vietā, kas nav tā valdījumā, ja nodarbinātais vai vietas īpašnieks pret to iebilst. Attiecībā uz privātās dzīves un mājokļa neaizskaramību jāuzsver, ka attālinātais darbs var tikt darīts tikai tad, ja darba devējs un nodarbinātais par to vienojas. Ja kāds attālināti strādā pastāvīgi vienā vietā un šo vietu var pārbaudīt, tad darba devējs var riskus novērtēt, ja puses par to vienojas.

Cilvēka izraudzītās darba vietas (mājokļa) apmeklējums ir pieļaujams tikai tad, ja viņš pats to ierosina vai piekrīt darba devēja iniciatīvai. Vienlaikus nepieņemama apmeklējuma nevarētu būt pamats atteikumam vienoties par attālināto darbu (ja pastāv cita iespēja novērtēt vides riskus vai aizstāt to ar riska novērtēšanu darba veidam).

Kvalitatīvai riska novērtēšanai darba devējam jāiegūst pilnīgāka informācija par vietu un apstākļiem, kuros nodarbinātais strādās, bet tas var būt apgrūtināts, kad nav pieejas darba vietai vai arī tā ir mainīga. Tādēļ Darba aizsardzības likumā teikts, ka tam, kurš strādā attālināti, riska novērtēšanā ar darba devēju jāsadarbojas un jāsniedz informācija par apstākļiem, kas var ietekmēt paša drošību un veselību.

## AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

### Kādus preses izdevumus abonējat vai pērkat?



**Biruta Putniņa**, pensionāre:

– Neko neabonēju. Aizeju uz bibliotēku, un tur visu var izlasīt. Īpaši tagad, kad dod uz mājām līdzī, ir ļoti labi. Citādi nopērc veikalā to avīzi vai žurnālu, izlasi un met ārā. Jēgas nekādas, ja nu vienīgi krāsni iekurināt ar tiem papīriem var. Lasu *Kurzemnieku*, *Ievu*, *Ievas Stāstus* un *Ievas Padomus*. Klačas mani neinteresē – vairāk tādas jēdzīgākas lietas patīk. Bet nu jau dārgas tās avīzes – drusku par traku.



**Marta Gudermane**, studente:

– Nekad neko neesmu abonējusi. Lasu internetā *Delfus* par interesantām tēmām, slavenībām un arī par aktualitātēm valstī, piemēram, kovidu un ierobežojumiem. Nemāku teikt, kāpēc neabonēju, neesmu par to aizdomājusies. Internetā jau viss atrodams. Agrāk gāju uz bibliotēku – tur viss pieejams. Aizgāju palasīt, tāpēc pirkts vairs nebija vajadzības.



**Inta Skujiņa**, pensionāre:

– Pērku tikai TV programmu – to ar Karlsonu. Vairāk neko, jo mēs ar kaimiņiem ar preses izdevumiem maināmies. Katrs pērk ko citu. Patīk palasīt *Ievu*, *Kas Jauns*, *Ievas Stāstus* un *Ievas Padomus*.

Ļoti interesanti ir lasīt par cilvēkiem, kuri kādreiz manā jaunībā bijuši pazīstami. Žurnāli un avīzes man par dārgu, turklāt, kad izlasa, jāmet ārā, jo nav jau, kur likt. Bibliotēkā var izlasīt visu, kas vajadzīgs, tāpēc pirkts neredzu vajadzību. Žurnālos reti sanāk atrast daudz interesējošu rakstu tā no vāka līdz vākam. Labākajā gadījumā ir vien dažī raksti, kurus gribas izlasīt. No avīzēm palasu *Kurzemnieku* un agrāk arī *Dienu*, bet tagad tā vairs nav pieejama.



**Maija Jansone**, pensionāre:

– Abonēju *Kurzemnieku* un *Patieso Dzīvi*. *Kurzemniekā* patīk lasīt par savu novadu. Gribas jau zināt visu, kas notiek tepat apkārtnē un arī valstī. *Patiesā Dzīve* apraksta dažādas situācijas, arī par sportistiem un ārstiem ir interesanti raksti. Dēļ abonē žurnālu par medībām – tur ir daudz par dabu. Abonējam uz visu gadu. Bez šiem neko nepērku, labāk palasu ziņas *Delfos*. Laikraksti jau diezgan dārgi iznāk, ja tā godīgi runājam. Ja maciņš būtu drusku biežāks, varētu atļauties abonēt vairāk.



**Guntis Grosbards**, pensionārs:

– Tagad abonēju tikai *Kurzemnieku*, jo mamma grib zināt visu, kas notiek Kuldīgā. Man patīk sakarīgas intervijas un informācija par apkārtni. Agrāk gāju uz bibliotēku lasīt presi, tagad vairāk izmantoju internetu. Šis tas no sporta interesē, tad vēl sanāk retu reizi palasīt *Rīgas Laiku*. Preses izdevumi ir diezgan dārgi, turklāt man kā pensionāram tos atļauties diezgan grūti. Tāpēc priecājos, ka vismaz bibliotēkā var visu interesējošo izlasīt.



**Ladzis Zalenskaitis**, pensionārs:

– Avīzes šad tad palasu, bet principā man to nevajag, un lielas intereses nav. Mums ar sievu ik pa laikam atnāk tikai preču katalogi, no tiem pasūtām visu nepieciešamo, un neko vairs nevajag. Ziņas skatos televīzijā vai interesējošās lietas palasu internetā. Man ar to pietiek.

Katrīna Blaua, Elisas Rudzītes foto

## NUMURA CITĀTS

### Ineses Slūkas zīmējums

„Ar ierēdniecību ir kā ar elementārdaļiņām kvantu fizikā – ja uzcītīgi vēro, sistēmas darbība mainās.”

(Veselības ministrs Daniels Pavljuts tīvertī)





# Pandēmijas emociju karuselī

Šķiet, ikkatram ir, ko teikt, par šo neparasto laiku, kurā dzīvojam. Katrs kaut ko guvis, zaudējis, sapratis un paņēmis sev turpmākajai dzīvei. Savās atziņās par pandēmijas laika izjūtām un relaksācijas metodēm dalās trīs Kuldīgas iedzīvotāji: Dāvis Jansons, Silvija Cepurīte un Agnese Čīče.

## Nekas pasaulē nav mūžīgs

Dāvis Jansons ir ražošanas meistars uzņēmumā *Uppe*, kas izgatavo stiklotas alumīnija būvkonstrukcijas. Viņa darbu pandēmija neesot ietekmējusi. Tieši otrādi – viss ritot diezgan raiti, darāmā daudz, pat vairāk nekā pirms tam. Lielākās pārmaiņas esot sejas masku lietošana darba telpās.



„Zinu, ka tas viss drīz beigsies un varēsim atgriezties normālā dzīvē,” pārliecināts ir Dāvis Jansons.

Dāvim patīk būt sabiedrībā, bieži satikt ģimeni, draugus, iet uz koncertiem un saviesīgiem pasākumiem. „Tāpēc laikam pulcēšanās ierobežojumi un samazinātās izklaides iespējas mani ir ietekmējušas visvairāk,” viņš atzīst. Bet lielāku stresu neizjūt un ir noskaņots pozitīvi: „Cenšos saglabāt vēsu prātu, domāt ar galvu.”

Ikkatram ir metode, kā tikt galā ar psiholoģisko spriedzi un atpūsties. Dāvis cenšas biežāk atrasties svaigā gaisā, kārtīgi izstaigāties: „Tas palīdz sakārtot domas.” Labprāt paskatās kādu labu filmu vai vienkārši dodas izbraucienā ar mašīnu bez galamērķa. Viņš atzīst, ka tas patiesi nomierinot.

Šis ir pārdomu laiks, un katram, šķiet, kabatā atrodama atziņa, kas radusies tieši šajā laikā. Dāvis secina, ka vairāk jānovērtē mirkli, kurus piedzīvojam: „Nekas šajā pasaulē nav mūžīgs! Viss tik ātri mainās, tāpēc vairāk jāizbauda tie brīži, kuros esam tagad.”

”

„Cenšos saglabāt vēsu prātu, domāt ar galvu.”

## Atrast labo, kad apkārt daudz negatīvā

Turlavas pamatskolas mūzikas skolotāja Agnese Čīče atzīst, ka pandēmijas laiks ir bezgala traks un skumjš: „Skatoties ziņas, ir žēl cilvēku, kuri saslimuši ar kovidu, un žēl par ārkārtējo situāciju.” Viņa mudina meklēt dzīves gaišo pusi.

Viduskurzemes attīstības centrā, Brocēnu vidusskolā un Turlavā Agnese darbojas arī kā karjeras konsultante. Vēl vada ansambļus Kuldīgas kultūras centrā, bērnu un jauniešu centrā un Brocēnos. Viņa ir arī Brocēnu novada kora *Sonate* diriģente. „Paldies Dievam, man nav nācies saslimt, bet darbā pandēmija ir ietekmējusi ļoti, jo bija jāiemācās vadīt attālinātās nodarbības, un tas nav viegls process. Pēc dabas esmu perfekcioniste, un, ja es gribētu teikt, ka attālinātās mācības ir kā alternatīva klātienē nodarbībām, tad melotu. Attālināti nevar dot to kvalitāti, kāda ir klātienē procesam. Protams, tā var būt īslaicīga izeja, bet diemžēl šis periods ieilgst. Ir grūti. Tas mūsu domāšanu, ieradumus, darba dzīvi maina ļoti spēcīgi.

Sākumā stress bija tāds, ka liekas: esi izmests no laivas – peldi nu! Es peldēt nemāku. Un tādas arī bija izjūtas, it kā kāds mani brutāli būtu izmetis no laivas, un tagad ļoti ātri jāiemācās peldēt, lai nenoslīktu. Kaut kā virs ūdens turamies, bet, cik kvalitatīvi, tas noteikti ir atšķirīgi, cik katrs spēj attālinātajām nodarbībām pielāgoties. Jāiemācās sevi sabalansēt, un es to daru ar meditāciju un jogu.” Atbrīvoieties no stresa palīdzot arī ģimene un domu sakārtošana.

„Nevar teikt, ka ir tikai sliktās lietas. Ir arī daudzas labas. Jā, man ir laiks



”

„Esmu daudz sākusi domāt par vērtībām un nekritizēt citus. Vienkārši pievērsties savām izjūtām un meklēt ko pozitīvu arī šādos apstākļos.”

„Atslēgas vārds ir pozitīvisms,” uzskata Agnese Čīče.

ģimenei, meditācijai, jogai, un es to izbaudu. Tas ir tā ļoti īpaši, ka esmu daudz sākusi domāt par vērtībām un nekritizēt citus, neievērot citus. Vienkārši pievērsties sev, savām izjūtām un dzīvot savās īpašajās vērtībās. Pamosties, pieej pie loga un redzi, ka tur ir draņķīgs laiks, bet tu paskaties un atrodi kaut ko pozitīvu arī šādos laikapstākļos! Jāatrod labais, kad apkārt ir tik daudz negatīvā. Es to atrodu ģimenē un sevī. Domas sakārtoju, palasot vērtīgu literatūru.

Atslēgas vārds ir pozitīvisms. Es saprotu, ka dažs labs var padomāt, ko viņa tur runā: tik daudz cilvēku saslimst un mirst. Bet ziņās skatījos preses konferenci un vienlaikus lasīju feisbuka komentārus. Tie mani izbrīnīja, un es ļoti noskumu. Kādā sabiedrībā mēs dzīvojam? Vai tiešām tik infantilā, tik idiotiskā? Tie komentāri bija pretīgi, nomelnojoši! Neviens neredz to, ko cilvēki dara, kā cenšas strādāt. Tāpēc ir ļoti svarīgi saglabāt pozitīvo,” aicina Agnese.

## Šis laiks ir nepatīkams

Pensionāre Silvija Cepurīte bieži dodas pastaigā ar meitu, gatavo ēst, dara citus ikdienas darbus un uz jautājumu, vai pandēmija ietekmējusi arī viņu, atbild apstiprinoši: „Ļoti nepatīkams ir šis laiks.”

„Nevaram satikties ar draugiem un radiem, apmeklēt pasākumus. Paliel dators, arī dievkalpojumi, kas redzami internetā.” Viņa atzīst, ka stress ir lielāks, un labi, ka ir brālis, kurš var no veikala pievest produktus.

Silvijai patīk darboties ar datoru. Tur viņa meklē atbildes uz sev nezināmiem jautājumiem, aplūko receptes, skatās vebinārus. Televīzijā labprāt skatās komēdijas, vēsturiskās un romantiskās filmas, kā arī koncertus. Garlaicīgi neesot.

Silvija atpūšas, daudzu autoru dzeju pierakstot uz papīra, tādā veidā neaizmirstot, kā ir rakstīt ar roku. Viņa piebilst, ka grāmatas ir dārgas. To,



”

„Nevaram satikties ar draugiem un radiem, apmeklēt pasākumus.”

Silvija Cepurīte atzīst, ka stresu tagad izjūt vairāk. Attēlā kopā ar meitu Anitu Cepurīti.

kuru dzeju Silvija lasa un pieraksta, ir daudz: Staņislava Karlsons, Mora Saule, Baiba Cīrule, Egīls Dambis, Aija Celma un citi. Jautāta, kura autora

vārdi palikuši atmiņā visvairāk, Silvija citē Aiju Celmu: „Mirkļi kā zvaigznes nestāv uz vietas: ne apturēt, ne pagriezt atpakaļ.”

## Balva par mūža devumu badmintonam

Latvijas Badmintona federācija attālinātā svinīgā ceremonijā Gada balvu par mūža ieguldījumu piešķirusi alsundzniekam Daumantam Kripēnam, kurš Liepājā aizsācis šī sporta veida tradīcijas.

D.Kripēnam ir 82 gadi, un aptuveni 30 gadus viņš dzīvo Alsungas *Deksniekos*. Kad viņš no dzimtās Valmieras pārcēlies uz Liepāju, kur mācījies par mašīnistu un aizrāvis ar badmintonu. Pēc paša ierosmes izveidojis pulciņu, bijis ilggadējs treneris. Audzēkņi ar labiem rezultātiem

startējuši Latvijas un Padomju Savienības sacensībās. 80. gados D.Kripēns pārcēlies uz dzīvi Rīgā, bet kaimiņpilsētā badmintons joprojām dzīvs.

Tiešsaistē D.Kripēnu sveica bijušie audzēkņi, tostarp Liepājas badmintona tradīciju turpinātājs Aigars Brečs.

## Starp ainavām, kultūras un vēstures vērtībām

Ainaviski skaistu vietu radītājs, sportists, etnogrāfiskā ansambļa *Gudenieku suitu* dalībnieks, biškopis, vēsturiskā mantojuma izziņātājs un popularizētājs – tā var teikt par ainavu arhitektu Gunti Kalniņu. Viņš dzīvo Kuldīgā, bet ar sirdi un darbiem dziļi iesakņojies arī *Gudenieku* pagastā un *suitu* tradīcijās.



Guntis Kalniņš Alsungā radošajā darbnīcā *Austuve* kopā ar etnogrāfiskā ansambļa *Gudenieku suitu* dalībniecēm Diānu Kalniņu, Skaidrīti Dauguli, viņas meitu Elizabeti Dauguli un vadītāju Lidiju Jansoni.

### PIEDERĪBA IR SVARĪGA

„Atpūta ir darbības maiņa,” saka Guntis, stāstot, kā viņa dzīvē viss likumsakarīgi sakārtojies tā, lai viena darbība sekotu nākamajai un tās visas būtu saistītas ar skaistumu un ainaviskumu.

Suitu tradīcijas viņa dzimtā koptas vienmēr. Vectēvs bijis *Gudenieku* draudzes kora priekšdziedātājs, arī vecmamma – baznīcas tradīciju kopēja. Tēvs kalpojis kā ministrants, vēlāk bijis *Gudenieku suitu* dalībnieks, un arī Guntis, kad jau beidzis sportista gaitas pēc studijām atgriezies dzimtajā pusē, iekļāvies ansablī. „Es ne tik daudz dziedu, cik piedalos kopienas aktivitātēs. Man svarīgi justies piederīgam, tikties ar līdzīgi domājošajiem. Mana tēva otrās pakāpes māsiņa Lidija Jansone ir ansambļa vadītāja. Tēvs agrāk dziedāja. Viņu abu rosināts, iesaistījies. Mēģinājumu, pasākumu atmosfēra ir svarīga. Es no tēva esmu mantojis drēbju kārtu, tas ir, bruslaku un jostu, ar ko viņš savulaik uzstājās. Es dzīvoju un strādāju Kuldīgā, bet brīvo laiku pavadu *Gudeniekos*, kur centrā ir vecāku māja. Tur nodarbojos ar biškopību, vēl kopju mežu. Augu un bišu ceļu iepazīšana – tā savā

ziņā tāpat kā pamatnodarbošanās saistīta ar ainavu.”

### PASAULE IEPAZĪTA AGRI

Gunta agrīnā bērnība pagājusi vecvecāku mājās *Pureņi*. Tā kā *Gudeniekos* bērnudārza nav bijis, tur pieaugušo uzraudzībā atradusies kopā ar māsu, brālēniem un māsiņām. Līdz 6. klasei Guntis mācījies Alsungas vidusskolā, kur aizsākušās sportista gaitas, kas vēlāk pavērušas plašas iespējas iepazīt pasauli.

„Sāku ar orientēšanos, kas ir tāds kā suitu nacionālais sporta veids. Tad no Kuldīgas sporta skolas treneris Jēkabs Reiss uz Alsungu atveda pirmos riteņus. Tie nebija tādi, kādi laukos mums bija. Saucās tūristiņi ar vairākiem ātrumiem. Tas jau bija prestiži ar kādu no tiem braukt. Darījām to uz maiņām. Labākie sportisti tika atlasīti uz Kuldīgu. Es biju viņu starpā,” stāsta Guntis.

„Tajā laikā sporta sistēma bija labi attīstīta. Talantīgi bērni varēja izvirzīties, jo valsts par visu maksāja. Bērni no laukiem dzīvoja internatā. Toreizējā sporta skolas direktora Jāņa Baukša laikā Kuldīgā bija riteņbraukšanas renesanse. Arī es pāris mēnešu padzīvoju

Kuldīgā, tad mācības turpināju Murjāņu sporta internātskolā.

Tēvs man no bērna kājas sacīja, ka mums, kas atradāmies aiz dzelzs priekškara, sports ir viena no iespējām redzēt pasauli. Tas man arī izdevās: gan skolas laikā, gan četrus gadus pēc tās beigšanas biju Latvijas riteņbraucēju izlasē. Ļoti daudzas valstis redzētas, daudz piedzīvots. Interesants laiks tas bija, bet sapratu, ka virsotnes šajā sporta veidā nesasnēšu un turpināšu studēt.”

### IEDVESMOJAS NO ĀRZEMĒS REDZĒTĀ

Guntis stāsta, ka ainavu arhitekta profesijas izvēlē sava nozīme bijusi sportā piedzīvotajam: „Riteņbraukšana ir sporta veids, kurā nevis stadionu, bet apkārtni redz – pilsētas arhitektūru, ainavas. Var sajūst vidi. Es redzēju dažādas Eiropas un Skandināvijas pilsētas, kas ainaviskajā ziņā bija liels kontrasts Latvijā redzamajam. Kalni. Droši vien tas ieddedzināja interesi un radīja domu, ko studēt. Iestājos Jelgavā Lauksaimniecības universitatē, kur varēja iegūt ainavu arhitekta profesiju.”

Tagad pandēmijas dēļ daudzi strādā mājās, bet Guntis to darot

jau kopš 2000. gada, kad tur iekārtojās darbnīca. „Es priecājos, ka pasaulē daudzi nonākuši līdz atziņai, ka lokālā birojā strādāt ir pieņemami. Tas ietaupa līdzekļus. Izmaksas biroja uzturēšanai samazina iespēju samaksāt tiem, kuri tajā birojā strādā. Šādi ir dabai draudzīgāk, cilvēkiem ērtāk un izdevīgāk.”

### VEIDOJIS VECPILSĒTAS IELU KONCEPTU

G.Kalniņa profesionālais veikums redzams daudzās Kurzemes pilsētās, tostarp Liepājā, Ventspilī un Kuldīgā. Ventspilī viņa projektēts ir parks *Saules stūris*, puķu skulptūras *Bobslejisti* un *Zemūdens pasaule*. Arī pludmales dizains un vairākas laistīšanas sistēmas skvēros un parkos ir viņa veidotas. Kopā ar inženieri Andri Medni projektētas vairākas mājas Ventspilī.

„Kuldīgā pirmā tika rekonstruēta Pils iela. Tā un pieguļošā daļa, skatu laukumi ir mans labiekārtojums,” stāsta Guntis. „Viens no būtiskākajiem maniem veikumiem bija skatu tornis kādreiz Ventmalā, kas būvnieku nolaidības dēļ aizgāja bojā. 2007. gadā par to ieguvu arhitektūras

balvu.” Arī vecpilsētas ielu seguma koncepcija kopā ar arhitektu Aldi Orniņu ir Gunta darbs. Lai gan tā raisīja daudz diskusiju, jo visiem nešķīta pati labākā, arī šis darbs saņēmis arhitektūras balvu.

Guntis atzīst, ka darbs vienlaikus esot vaļasprieks. Viņš joprojām studē, lai iegūtu arī arhitekta diplomu, un interesējas par arhitektūras vēsturi.

### PĒTĪJIS VECSAIMNIECĪBAS

„Lai arhitektūru izprastu un radītu jaunu, jāzina vēsture,” uzskata Guntis. „Esmu pētījis Latvijas lauku arhitektūru, visintensīvāk suitu novadā. Esmu apbraucis vairāk nekā 200 vecsaimniecību, dokumentējis, saimējis, aprakstījis. Materiāls apkopots izdevumā *Suitu kopienas kultūrtelpas bijušo vecsaimniecību apzināšana un apsekošana*. Tur atspoguļotas suitu vecsaimniecības 19. gadsimtā, 20. gadsimta sākumā, 30. gados un mūsdienās.” Šis darbs paveikts ar Alsunga novada pašvaldības, Valsts kultūrkapitāla fonda un Igaunijas–Latvijas sadarbības programmas atbalstu.

Jolanta Hercenberga  
Gunta Kalniņa arhīva foto

# Potēšana ilgs vismaz līdz septembrim

No plāna vakcinēt cilvēkus pret Covid-19 vēl aizvien tiek izpildīts 1. punkts, ka pašlaik potes brīvprātīgi un bez maksas var saņemt veselības aprūpes darbinieki. Tādu Latvijā ir 30 000. Kā informē Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC), trešdien to bija izmantojuši mazāk nekā 17 000.

## Sāksies otrais aplis

Kuldīgas slimnīcas galvenā māsa Ilze Lude pastāstīja, ka tie 198 medīki, kas pirmo poti jau saņēmuši, otro saņems no 27. janvāra.

Šeit un citās Kuldīgas, kā arī Skrundas un Alsungas novada ārstniecības iestādēs strādājošie to dara slimnīcā. I.Lude skaidro, ka izdevies potēt arī ilgstošās aprūpes nodaļas darbiniekus, jo tā skaitās pie slimnīcas. Pārējos aprūpes centros strādājošajiem jāgaida otrā kārtā. Vakcinu vēl nedrīkst saņemt arī izglītības iestāžu medmāsas. Toties potējušies ir gan stomatologi, gan darbinieki ģimenes ārstu praksēs.

Tiek veidotas gaidītāju rindas arī citiem medīkiem. Daļa ir gatava gaidīt, kad atkal tiks piegādāta firmas Pfizer vakcīna, bet citiem vienalga.

I.Lude smejas: ja internetā nelasa komentārus, tad par otro poti viņai bažu neesot. Pēc pirmās nedaudz pasāpējusi roka, bijis apsārtums, bet nekādu citu blakus parādību: „Tās komplikācijas, kas bija paredzamas, ir pārejošas.”

### VAKINĒS ARĪ CITUR

Kad pienāks kārtā plašākām grupām, iespējams, vakcinācijas kabinets tiks veidots Kuldīgas vieglatlētikas manēžā. Domes pārstāve Kristīne Duļbinska pastāstīja, ka tam noteikti jābūt kādas ārstniecības iestādes uzraudzībā. Tā varētu būt slimnīca.

I.Lude sacīja, ka uzņēmums nav gatavs uzņemt visu atbildību: „Ja



Kuldīgas slimnīcas galvenā māsa Ilze Lude.

nu vienīgi kabineta koordināciju. Tas ir ļoti darbietilpīgi, jo katram, kurš nāk vakcinēties, trīs reizes jāpiezvana. Liels darbs, kas prasa laiku, jau ir ārstniecības personu vakcinācija. To esam apņēmušies un novedīsim līdz galam.”

K.Duļbinska turpina: „Šobrīd zināmi divi ģimenes ārsti, kas gatavi savus pacientus vakcinēt. Tā ir Rūta Eglīte Kuldīgā un Inese Zīle, kura strādā Turlavā, Kabilē un Vārmē. Citi atzinuši, ka reizē ar ikdienas darbu to nevarot uzņemties.

Pagaidām nezinām, kā viss notiks, bet pašvaldība ir gatava potēšanu atbalstīt, vispirms ar loģistiku. Jābūt cilvēkiem, kuri apzvana tos, kam pienākusi kārtā, un veido rindu, atved vecos cilvēkus, arī no laukiem, kad rinda pienākusi. Tas ir process, kas ļoti rūpīgi jāsaplāno.”

### IEDZĪVOTĀJU VAKCINĀCIJAS PLĀNS

(Var mainīties atkarībā no vakcīnas pieejamības un citiem apstākļiem.)

#### No janvāra līdz martam

**1. grupa:** veselības aprūpes darbinieki (30 000).

**2. grupa:** ilgstošās sociālās aprūpes centru klienti un darbinieki (19 600).

#### No marta līdz jūnijam

**3. grupa:** cilvēki pēc 60 gadiem:

prioritāri – no 90 gadiem (12 000), pēc tam no 80 gadiem (86 700), tad no 70 gadiem (89 000), tad no 60 gadiem (300 000).

**4. grupa:** tie, kas jaunāki par 65 gadiem un kam ir hroniskas slimības (332 000).

#### Jūlijā

**5. grupa:** operatīvo dienestu darbinieki: policisti (6250), robežsargi (2500), ugunsdzēsēji (3000).

**6. grupa:** izglītības darbinieki (36 000);

**7. grupa:** ieslodzītie un ieslodzījuma vietu pārvalde.

#### No jūlija līdz septembrim (ieskaitot)

**8. grupa:** pārējā sabiedrība.

### LASĪTĀJI GRIB ZINĀT

Atbild Dace Zavadska, Ģimenes vakcinācijas centra vadītāja, Imunizācijas valsts padomes priekšsēde

#### ? Ko darīt, ja pēc potes parādās blaknes?

Pēc jebkuras potēšanas ļoti retos gadījumos var rasties anafilaktiskais šoks. Šāda nopietna alerģiska reakcija var sākties, piemēram, pirmo reizi saņemot arī antibiotikas. Tāpēc visur, kur vakcinācija notiek, personāls tam ir gatavs, un kabinetos ir pirmajai palīdzībai nepieciešamais.

Ja dūruma vietā parādās apsārtums, sāpīgums, ja ir galvassāpes, drudzis, slikta dūša, tad ķermenī notiek imūnsistēmas atbildes reakcija, un tādas parādības pēc dažām dienām pazūd. Šis izpausmes nav veselībai kaitīgas, bet, ja ir grūti, palīdzēs paracetamols vai ibuprofens.

#### ? Vai var potēties arī pēc Covid-19 izslimošanas?

Jā, speciālisti tomēr to iesaka arī pēc izslimošanas vieglā vai bezsimptomu veidā. Potēties var tad, kad beidzies izolācijas periods, un to iesaka darīt ne agrāk kā aptuveni četras nedēļas pēc pirmā pozitīvā testa vai simptomu parādīšanās. Bet, tā kā 90 dienas pēc izslimošanas atkārtota saslimšana ir maz ticama, tad apstākļos, kad vakcīnu nav pietiekami, būtu godīgi, lai pie potes vispirms tiktu tie, kam saskarsme ar vīrusu nav bijusi.



#### ? Vai vakcīna būs sezonāla?

Pašlaik nav zināms anti-vielu daudzums, kas būtu pietiekams, lai no Covid-19 pasargātu, un pētījumi vēl notiek. Nav arī datu par to, vai būs nepieciešama atkārtota potēšana, vai šī vakcīna būs sezonāla tāpat kā gripas potes.

#### ? Kas notiks, ja poti saņems inficējies cilvēks?

Vakcīna slimības gaitu noteikti nepadarīs smagāku.

#### ? Vai pēc tam var nenēsāt masku un neievērot distanci?

Noteikti nē. Pagaidām arī pēc potes jāievēro visas drošības prasības.

#### ? Vai vakcīnu var nopirkt par savu naudu, lai potētos pirms rindas?

Vismaz šogad tas nebūs izdarāms.

### SKAIDRO ZĀĻU VALSTS AĢENTŪRA

## Ko zinām par uzņēmumu Pfizer/BioNTech un Moderna vakcīnām?

Abas ir Eiropas Savienībā, tostarp Latvijā, ar nosacījumiem reģistrētas.

Lai arī šīs ir pirmās reģistrētās, to izstrādē izmantotā mRNS (informāciju nesošas ribonukleīnskābes) tehnoloģija tiek pētīta jau vairāk nekā desmit gadu gan vakcīnu, gan zāļu radīšanai.

Pirmo vakcīnu Comirnaty pret Covid-19 izstrādājuši ražotāji BioNTech un Pfizer, un tā Eiropā reģistrēta 21. decembrī.

Uzņēmuma Moderna vakcīna reģistrēta 6. janvārī.

### ABĀM KOPĪGAIS

Abas veidotas pēc jaunas metodes, kuras pamatā ir mRNS ziņnesis – tas organismam palīdz izveidot pīķveida proteīna daļiņas jeb S-proteīnu, kāds atrodas koronavīrusā un ko tas izmanto, lai iekļūtu šūnās. Tas nozīmē, ka potēta cilvēka imūnsistēma pret šīm proteīna daļiņām izveidos antivielas un brīdī, kad organisms sastapsies ar koronavīrusu, šo proteīnu pazīs un varēs organismu aizsargāt.

Vakcīnas ir sintezētas mākslīgi, līdz ar to dzīvu vīrusu nesatur. Izgatavošanā nav izmantotas cilvēku, embriju šūnas vai mikročipi.

Salīdzinot ar citām, mRNS vakcīnu lielākā priekšrocība ir iespēja tās saņemt ātrāk, un, apkarojot pandēmiju, tas ir īpaši svarīgi.

Abas ir līdzvērtīgas ne vien pēc tehnoloģijas, bet arī efektivitātes (95% – Pfizer/BioNTech un 94% – Moderna), kā arī atbilst visām stingrajām drošuma prasībām.

Lai vakcīnu ES izmantotu, tai jāizpilda tādas pašas kvalitātes, drošuma un efektivitātes prasības kā jebkurām zālēm. Nekādas atkāpes no tām netiek pieļautas.

Vakcīnu izstrāde un reģistrācija šoreiz notiek ātrāk, jo ir ieguldīti un apvienoti vēl nebijuši zinātnes, finanšu un cilvēku resursi, kā arī būtiski mainīta operatīvitate sadarbībai starp reģistrācijas iestādēm un vakcīnu ražotājiem.

Pētnieki jau vairāk nekā desmit gadu ir pētījuši potenciālās SARS un MERS vīrusa vakcīnas. Tas kalpo

kā pamats ātrākai vakcīnu kandidātu izstrādei Covid-19 pandēmijā.

### LIELĀKĀ ATŠKIRĪBA – UZGLABĀŠANĀ UN NĀKAMĀS DEVAS LAIKS

Pfizer/BioNTech vakcīna sasaldēta jāuzglabā īpašās saldētavās mīnus 60–90°C (izņemot īslaicīgu uzglabāšanu līdz piecām dienām ledusskapī 2–8°C).

Firmas Moderna vakcīnu var ledusskapjos uzglabāt mīnus 15–25°C.

Comirnaty piemērota no 16 gadiem, bet Moderna – no 18. Tas saistīts ar pētījumu iekļautajiem cilvēkiem.

Zāļu ražotājs Moderna savos pētījumos iedarbības un drošuma demonstrēšanai izmantojis 28 dienu intervālu starp abām devām, tāpēc ieteikts starp pirmo un otro devu ievērot šo laiku. Pfizer/BioNTech vakcīnai starp devām jāievēro 21 diena.

Tā kā abas vakcīnas ir reģistrētas ar nosacījumiem, tad vēl divus gadus abiem ražotājiem klīniskie pētījumi būs jāturpina, lai iegūtu papildu datus par dažādu vecuma grupu pacientiem.

### LĪDZ ŠIM PIEGĀDĀTAS

#### Pfizer/BioNTech

26. decembrī – 9750  
4. janvārī – 13 650  
11. janvārī – 6825

#### Moderna

12. janvārī – 1200

Kopā: 31 425

/SPKC informācija/

### ZĀĻU VALSTS AĢENTŪRA ATGĀDINA:

kamēr ES vakcīnas pieejamas ierobežoti, pacienti nevar izvēlēties, kuru saņemt. Par atbilstošāko lemj ārstējošais ārsts, izvērtējot pacienta veselību, alerģiskās reakcijas pret palīgvielām vakcīnā u.c. aspektus.

#### ! Uzticama, zinātnē balstīta

informācija par vakcīnu:  
www.zva.gov.lv  
sadaļā Covid-19 ziņas.

! Informācija par potēšanu:  
www.spkc.gov.lv sadaļā  
Vakcīnas pret Covid-19.

## Vakcīnu sastāvs

• Jebkurā vakcīnā, ne tikai pret Covid-19, atrodamas daudzas vielas, kuru dēļ no potēšanas rodas bailes: formaldehīds, alumīnijs, antibiotikas, merkūrijs, fenols u.c.

• Bet šīs pašas vielas sastopamas arī pārtikā.

• Formaldehīds – visos dzīvajos organismos: augos, dzīvniekos, cilvēkos.

• Alumīnijs – lielā daļā produktu, tostarp augļos, dārzeņos, gaļā.

• Ķiplokam piemīt antibiotiskas īpašības.

• Merkūrijs – nedaudz pārtikā, visvairāk zivīs.

• Fenols – tomātos, ābolos, banānos u.c.

# Smago durvju vērēja

„Latvijas Universitātē neiestājos tāpēc, ka nobiedēja doma – katru dienu būs jāver tās smagās durvis. Pēc tam tik apjautu, ka dzīves laikā no tām nekur tālu neesmu tikusi. Tikpat smagas durvis ir gan Saeimas mājai, gan Ministru kabinetam un ministriņām,” tā saka agrākā kuldīdzniece DANA REIZNIECE-OZOLA. Šahiste, politiķe, četru bērnu mamma. Nekad ilgi neminstinās pirms lēmuma kardināli mainīt dzīvi. Arī šīgada pirmajā darbdienā, kad nolika Saeimas deputātes mandātu, lai būtu, kā pati apgalvo, pilnīgi apolitisks organizācijas – Starptautiskās Šaha federācijas (FIDE) – rīkotājdirektore un valdes priekšsēža vietniece.

## Noliekot deputātes mandātu, daudzus pārsteidzāt.

Piedāvājums nāca gada nogalē. Rūpīgi apdomāju un pieņēmu. Vienmēr esmu baidījiesies no brīža, kad kļūšu atkarīga no politikas. Esmu redzējusi kolēģus, kuri ir amatā iekrampējušies. Acīmredzot rodas sajūta, ka neko citu vairs darīt nevar – ir tik ļoti attālinājies no realitātes. Kad kļūst atkarīgs, tad pazaudē drosmi un brīvību, kas nepieciešama, lai politikā pieņemtu lēmumus.

Vēl šķita, ka šī ir laba iespēja darīt to, ko gribu, – nodarboties ar šahu. Tā bijusi neatņemama manas dzīves daļa. Nacionālajā izlasē esmu spēlējusi gan kā deputāte, gan kā ministre, pārstāvēt Latviju visās svarīgākajās sacensībās. Iespēja strādāt starptautiskā organizācijā pašai dos milzīgu pieredzi. Jau tagad redzu, cik interesanti ir salāgot laiku ar cilvēkiem, kuri dzīvo zemeslodes otrajā pusē. Vēriens ir plašs, bet vienlaikus ir ļoti laba iespēja nest Latvijas vārdu pasaulē. Man tas vienmēr ir būtiski. Mēs esam tik maza valsts, ka jāizmanto katra iespēja, lai rādītu un stiprinātu savus Dieva dotos talantus.

## Kādi ir jūsu pienākumi?

Esmu valdes priekšsēdētāja vietniece un rīkotājdirektore. Kad priekšsēdētāja nav, es vadu valdes darbu. Bez ikdienas finanšu vadības un darba organizācijas galvenie būs attīstības projekti. Esam vienojušies, ka daļa FIDE budžeta tiek mazāk attīstītām federācijām, lai šahu popularizētu, atbalstītu sportistus.

## Vai Latvija arī ir starp šīm valstīm?

Diemžēl vai par laimi – nē. Bet katrs kontinents projektēm saņem savu summu. Mans uzdevums ir parnākt, lai no piešķirtā būtu lielāka atdeve, lai tas tiktu izlietots saprotami un caurspīdīgi. Otrs virziens ir šahs skolās – arī tā ir mana sirdslīeta. Tieši šobrīd Eiropas Šaha savienība, kur divus gadus esmu vēlēta viceprezidentes amatā, rīko visu valstu aptauju, kādas metodologi-

jas tiek izmantotas šaha mācībās bērniem. Armēnijā tas ir obligāts mācību priekšmets, tur ir šaha pētniecības institūts, ilgi jāmācās, lai kļūtu par šaha skolotāju. Eiropā šahs ir izvēles priekšmets, bet, piemēram, Lielbritānijā to izmanto matemātikā kā elementu kompetenču izglītībā. FIDE jābūt pilnai ainei, lai ieteiktu, kas kurai valstij der. Vēl sociālā joma, manuprāt, nav līdz galam izmantota. Piemēram, šahu var izmantot bēgļu integrācijai. Esam lēmuši ar ANO pārrunāt ideju to mācīt bēgļu nometnēs Kenijā, Grieķijā un Libānā. Šahs ir arī iespēja dzīvē izsisties, izvēloties to kā profesiju.

## Normālos apstākļos jums nāksies arī braukāt pa pasauli.

Attālinātais darbs daļēji saglabāsies, bet, kad varēsim, atjaunosies turnīri. Februārī plānota sieviešu pasaules kausa izcīņa Gibraltārā. Atliek cerēt, ka izdosies. Šaha priekšrocība gan ir tā, ka to viegli pārnest uz internetu. FIDE galvenais birojs ir Lozannā, Šveicē, grāmatvedība – Grieķijā, bet, ņemot vērā, ka prezidents ir no Krievijas, birojs ir arī Maskavā. Bet visa vadība strādā mājās, pārstāvēt Kanādu, Izraēlu, nu arī Latviju.

## Ko atbildat uz pārmetumiem, ka FIDE pārstāv Krievijas maigo varu un jūs tur esat iebīdīta?

Nezinu, kam Latvijā būtu tik liela vara, lai mani iebīdītu tādā amatā. Tas kādam būtu pārāk liels kompliments. Tas, ka federācijas prezidents šobrīd ir no Krievijas, nenozīmē to, ka lēmumus var pieņemt vienas valsts interesei. FIDE pārstāv 190 federāciju, un galvenā lēmēja ir Ģenerālā asambleja. Bez tās ir arī 20 cilvēku padome: Eiropas un pasaules čempioni, federāciju prezidenti un viceprezidenti. Viņi apstiprina visus vadības lēmumus, arī manis pieņemšanu. FIDE ir apolitisks organizāci-



„Sporta skolu sistēma bija vienreizēja. Tā man, cilvēkam no mazpilsētas, no parastas ģimenes ar ne pārāk lieliem ienākumiem, ļāvuši sasniegt augstus panākumus.”

## DANA REIZNIECE-OZOLA

- Dzimusi Kuldīgā, kur sākusī spēlēt šahu.
- Ventspils Augstskolā studējusi par tulci un tulkotāju.
- 2013. gadā Starptautiskajā Kosmosa universitātē Francijā ieguvusi profesionālo maģistres grādu uzņēmējdarbības vadībā.
- Bijusi Ventpils augsto tehnoloģiju parka vadītāja.
- 2010. gadā ievēlēta 10. Saeimā no Zaļo un Zemnieku savienības, kurā ietilpst tolaik pārstāvētā partija *Latvijai un Ventspilij* (2018. gadā no tās izstājies). Ievēlēta arī 11., 12. un 13. Saeimā.
- 2014. gadā kļuvusi par ekonomikas ministri, 2016. gadā – par finanšu ministri.
- Nupat Saeimas deputātes mandātu nolikusi, lai kļūtu par Starptautiskās Šaha federācijas rīkotājdirektori un valdes priekšsēža vietniecei.
- Precējusies, četru bērnu māte.

## Ja jums dažos vārdos būtu jāturpina teikums „Dana Reizniece-Ozola ir...”, ko jūs teiktu?

- **Helēna Reizniece**, meita: - Daudzfunkcionāla sieviete. Viņas funkcijās ietilpst būt arī mammai. Bērni ir tikpat aizņemti un aktīvi. Ja tā nebūtu, iespējams, mums mammas pietrūktu, bet viņa strādā daudz, un darbdiena mums visiem beidzas reizē. Pēc tam mamma savāc bērnus, un vakarā visi esam kopā.
- **Nellija Maklakova**, Rīgas šaha skolas trenere, draudzene vairāk nekā 30 gadu: - Unikāla, harizmātiska persona. Protams, šaha dieviete. Mums bija aptuveni astoņi gadi, kad Kuldīgā sākām kopā spēlēt. Šahs daudz ko savienojis – nometnes, sacensības, pasākumi, arī bērni mums dzima gandrīz vienā laikā.
- **Māris Kučinskis**, Saeimas deputāts (ZZS), bijis Ministru prezidents: - Aktīva, apskauzamā darba spējām. Es kā premjerministrs tieši viņu pieprasīju finanšu ministres amatam. Dažreiz vajadzēja pabremzēt, cik ļoti gribēja darboties, bet ātri sapratu, ka labāk pabremzēt nekā strādāt ar tādu, kurš jādzen ar dzišanu. No šaha nāk tas, ka jebkurš darbs jāpabeidz tāpat kā partija. Protams, šē, ka izlēma no politikas aiziet, bet lēmumu saprotu, un tas ir pareizs. Nav teikts, ka neatgriezies. Uz to ceru.

ja, tāpēc arī piekritu. Visā aktīvās politikas laikā ir zināma mana nostāja pret vienas lielvalsts rīcību, piemēram, Ukrainā un Baltkrievijā. Esmu bijusi ministre, kas atver gāzes tirgu, likvidējot *Gazprom* 20 gadu monopolu. Esmu sākusī finanšu sektoru attīrīt no melnās naudas, kas daudz nākusi no Austrumiem. Ja pēc visa šī amats man piedāvāts, tas liecina, ka vērā ņemtas citas kvalitātes.

## Kurš jums pirmo reizi parādīja šaha dēlīti?

Mājās šahs bija, un abi ar brāli figurīņas izmantojām kā rotaļlietas. Spēles garšu sajūtām tīri fiziski, bet noteikumos vecāki nebija iemācījuši. Spēlēt iemācījās tikai Kuldīgās šaha klubā – mazajā, dzeltenajā mājīnā ar zaļajām durvīm pie valerskolas. Šķiet, arī tagad treneri iet uz skolām un mudina bērnus spēlēt. Mēs 2. klasē rokas pacēlām visi. Aizgājām uz kluba, bijām nobijušies, stāvējām pie durvīm. Mani kā drosmīgāko klasesbiedri pastūma priekšā.

Pamatus ielika un disciplīnu iemācīja Agnis Bogdanovs. Viņš vienmēr teica, ka nav vārda *nevaru* – ir tikai *negribu*. Pēc tam treneris bija Viktors Šteinbergs. Jāatzīst, ka visa vide klubā arī ar Tamāru Rudovsku, Jāni un Daci Vilertiem bija tā, bez kuras es nevarētu iztikt. Bieži tur paliku viena no pēdējiem. Kad pārējie treneri jau bija mājās, mēs ar Jāni Vilertu vēl risinājām uzdevumus. Viņš cienāja ar āboliem, teju un mācīja to, ko nepaguvām pa dienu. Nopelnis ir visiem treneriem.

## Zinu, ka šahs nav lēts, ja grib nodarboties nopietni. Vai ģimene atbalstīja?

Šahs saistīts ar braukāšanu pa turīriem, skolas kavēšanu. Bija jābūt lielai pašārvībai no mammas un tēta, tik bieži mani palaižot un uzskot treneriem. Ar vecāku un skolotāju atbalstu viss arī izdevās. Bet treneri skrēja pie sponsoriem, meklēja naudu, lai mēs uz pasaules izietu. Aizgājām uz kluba, bijām nobijušies, stāvējām pie durvīm. Mani kā drosmīgāko klasesbiedri pastūma priekšā.

Viktoru un Jāni pirmajās sacensībās 90. gadu sākumā braucām uz Poliju. Vecais sporta skolas *busiņš*, kad apstājās, bija jāiestumj. Ar segām tapējām logus, jo bija ļoti auksti. Līdzī nēmām *valūtu* – zivis tomātu mērcē. Kamēr mēs spēlējām, treneri tirgū konservus pārdeva, lai šahistiem būtu kabatas nauda. Par visu manu vecāku naudu varēja nopirkt desmit dolāru. Polijā par to nevarēja nopirkt neko. Tolaik treneri bija tik multifunkcionāli, lai audzēkni iznestu gaismā!

Vai tā ir treneru ieaudzinātā disciplīna un pati šaha spēle, kas liek būt daudzpusīgai, mērķtiecīgai? Visi sporta veidi liek rēķināties ar laiku un to plānot. Man nav lineārās domāšanas – nemāku visu salikt secīgi pa plauktiņiem. Bet man ir cirkulārā domāšana – viss salikts pa apli, un pie tā, kas aktuāls, iedegas sarkanā gaisma. Paspēt var visu, tikai jānosaka prioritātes. Starp citu, kovida laiks personiskajai izaugsmei ir ļoti labs. Esmu atsākusi



Dana Reizniece-Ozola: „Lai gan Kuldīgā man māju vairs nav, izjūtu līmeni sevi uzskatu par kuldīdznieci.”



Kopā ar ģimeni: Helēna, Dana, Andris, Aleksa, Sofija un Herberts.

mācīties spēlēt klavieres, turpinu mācīties franču valodu, attālināti apmeklēju teoloģijas nodarbības.

## Vai jūs bērni šahu spēlē?

Jā, visi četri, bet nevienš nav izvēlējis kā galveno nodarbi. Vecākās meitas Helēnas sporta veids ir šahs uz ledus jeb ķērlings. Aleksa mūzikas skolā mācās solo dziedāšanu, bet aizrāvusies arī ar animāciju. Sofija ir balerīna un futboliste. Herberts arī ir futbolists, kuram džentlmeņa komplekts vēl ir šahs.

Es kā citi vecāki kovida laikā esmu izgājusi cauri visai izglītības sistēmai. Man ir teikuši, ka tagad gan ir interesants laiks, jo bērni redz, ar ko vecāki nodarbojas. Mums ir otrādi: mana profesija bija pārāk redzama – ieslēdz televizoru un redzi mammu. Bērni mācās 1., 3., 6. klasē un vidusskolā. Varu tikai apbrīnot, kā skolotāji tiek galā! Arī vecākiem nav viegli, bet man patīk. Īpaši pavasarī, kad regulāri mācījāties kopā. Tagad ir neliels haoss: labāk vajadzēja attālināti mācīties visiem, nevis mazos nosēdināt dīkstāvē.

## Kāpēc augstskolu izvēlējāties Ventspili?

Kuldīgā ģimnāzijā mācījās fizikas un matemātikas klasē. Apguvām visus priekšmetus, kuri tolaik citiem bija izvēles: bioloģiju, ķīmiju, matemātiku, fiziku. Ventspils Augstskola – tikko dibināta, gaiša un viegla. Tad visi gribēja kļūt par mēdžeriem un juristiem, Ventspilī nebija prog-

rammas tehniskām jomām. Izlēmu startēt tulkos. Ja nebūtu iekļuvusi, ietu uz būvziniekiem Rīgas Tehniskajā universitātē. Tur būtu noderējis vidusskolā mācītais. Acīmredzot Dievam bija plāns, ka nonācu Ventspilī. Nevienam dienu par tulku gan strādājusi neesmu, bet izglītības kvalitāte bija ļoti dziedāšanu, bet aizrāvusies arī ar animāciju. Sofija ir balerīna un futboliste. Herberts arī ir futbolists, kuram džentlmeņa komplekts vēl ir šahs.

## Arī karjeru veidojāt Ventspilī.

Sāku strādāt pašvaldības investīciju nodaļā, ko arī vadīju. Tā atbildēja par Eiropas Savienības projektiem. Viens bija tehnoloģiju parka izveide. Man piedāvāja to vadīt. Tas bija ideāls darbs – sirdslieta. Izveidojām pirmo biznesa inkubatoru reģionā, arī pētniecības institūtu. Tika veidota sistēma, kurā sadarbojās izglītības iestādes, valdība, pašvaldība, uzņēmēji un pētnieki. Tad studiju programmas augstskolā paplašinājām ar elektroniku un IT, saprotot: ja gribam, lai parkā ienāk uzņēmumi, vajadzīgi speciālisti tehniskajās zinībās. Attīstījām pētniecību, unikālas antenas, kādas Ventspilī jau bija, izmantojām fundamentālajai zinātnē, dziļākiem kosmosa pētījumiem, bet attīstījām arī pielietojamo pētniecību – satelītehnoloģijas.

## Vai nebija žēl to atstāt? Grūtākais ir izkustināt stāvošus

„Man nav lineārās domāšanas – nemāku visu salikt secīgi pa plauktiņiem. Bet man ir cirkulārā domāšana – viss salikts pa apli, un pie tā, kas aktuāls, iedegas sarkanā gaisma.”

ratus. Kad tie ripo, ir inerce un drošība, ka tie neapstāsies arī bez tevis. Ventspilī viss ripo diezgan labi, lai gan pilsētai ar sankcionētu mēru kopumā ir grūti laiki. Politiski grūtāki, jo ZZS ir opozīcijā un pirms pēdējām vēlēšanām pret to notika cīņa kā pret ļauno spēku. Pilsētai, kas bija atkarīga no ostas ienākumiem, arī ekonomiski nav viegli. Domāju, ka varēsim novērtēt komandas spēku, kas ļaus tikt ar visu galā.

Man nav pārāk pozitīvs viedoklis par politikajiem konkurentiem, kuri savtīgu politisku mērķu vārdā šāvuši ar lielgabalu, nedomājot par sekām – par cilvēkiem un visas valsts attīstību. To es saku sankciju kontekstā. Ostas paralizēt un iznīcināt ir viegli, bet atjaunot starptautisko uzņēmumu uzticību viegli nebūs.

## Vai jums izvēlēties politisko spēku bija vajadzība vai interese?

Strādāju pašvaldībā, tādēļ tas šķita dabiski. Ventspilī aktīvākie tolaik darbojās partijā *Latvijai un Ventspilij*. Ja gribi darīt labu, jāpiedalās arī lēmumu pieņemšanā. Par nacionālo līmeņa politiku pat nedomāju. Saeimā sākotnēji bija grūti, jo nesapratu, kā novērtēt sava darba rezultātu. Likumdošana ir ilga, uz procesu, nevis rezultātu orientēta. Kad mani ievē-

lēja Saeimā, bija gandarījums par kurzemnieku uzticību. Esmu pārliecināta, ka Saeimā tiku ievēlēta labi, lai gan pilsētai ar sankcionētu mēru kopumā ir grūti laiki. Politiski grūtāki, jo ZZS ir opozīcijā un pirms pēdējām vēlēšanām pret to notika cīņa kā pret ļauno spēku. Pilsētai, kas bija atkarīga no ostas ienākumiem, arī ekonomiski nav viegli. Domāju, ka varēsim novērtēt komandas spēku, kas ļaus tikt ar visu galā.

## „Esmu pārliecināta, ka Saeimā tiku ievēlēta tāpēc, ka nācu no Kuldīgas – bija daudz kuldīdznieku atbalsts.”

## Kā izšķīrāties kļūt par ministri?

ZZS bija daudz mandātu Saeimā, bijām koalīcijā. Tā vienojas par jomām katrai partijai. Tad jau partijā notiek vērtēšana. Tā nonācu ekonomikas ministra krēslā, lai gan sirdslīeta un vēlme bija kļūt par izglītības ministri. ZZS saprata, ka tur vajag nopietnas reformas, bet tad vajadzīgs arī savs finanšu ministrs – ir vieglāk, ja ministriju, kurai jāsteno reforma, un Finanšu ministriju vada viens politiskais spēks, no kura ir arī premjers.

## Kamēr bijāt politikā, vai bēr-

## ni nav pārmetuši aizņemību?

Pats grūtākais ir ģimenes darba dzīvi sabalansēt. Tāpēc svarīgs tās atbalsts. Vīrs Andris arī ir aktīvs cilvēks, bet, kad man bija komandējumi, vienmēr zināju, ka bērnu varu droši atstāt. Ja ne pats tiks galā, tad iesaistīs mammu vai auklīti. Kopš neesmu ministre, bērni ir daudz priecīgāki – viņiem vajadzīga uzmanība. Nevar kvantitatīti kompensēt ar kvalitāti vien.

Man tikt galā ir palīdzējuši rituāli. Viņi zina, ka katru vakaru var rēķināties ar dziesmiņu. Sestdienās un svētdienās ir brokastis, kad visi ēdam pankūkas vai Andra vārītu putru un pārrunājam, kas uz sirds. Vakariņas ir bez telefona pie rokas. Divas reizes gadā, arī visaizņemtajos laikos, esmu organizējusi braucienus, kad kopā ir tikai ģimene. Ar to viņi vienmēr varējuši rēķināties. Tas palīdzējis saglabāt stabilitāti.

## Ko darāt tikai sev pašai?

Esmu kristiete. Tas man palīdzējis grūtos laikos saglabāt pašārvību un spēku. Tagad studēju pastiprināti. Manu ticību stiprina tas, ja saprotu arī ar prātu. Visu saprast nevar, bet palīdz tas, ka zinu vēsturi, kā kristietība veidojusies un ietekmējusi Eiropas kultūrvēsturisko identitāti. Man ir obligātie rituāli, kas dod stabilitāti, kaut visa pasaule ap mani gāžas, piemēram, katru rītu peldēties diņķī. Tās ir apzināti ar prātu izkoptas darbības, kas sarežģītās situācijās palīdz tikt galā.



# Kā Rendā čiekurs top par meža nākotni

Pašlaik ir čiekuru ievākšanas un žāvēšanas sezona. Rendā atrodas viena no trim akciju sabiedrības *Latvijas Valsts meži (LVM)* čiekurkaltēm, kur nonāk visa Kurzemē, daļēji arī Zemgalē iegūtā raža.



Kaltē čiekuri tiek mērīti kastē, kurā var sabērt 10 spaiņus, tas ir, 100 litrus jeb hektolitru.

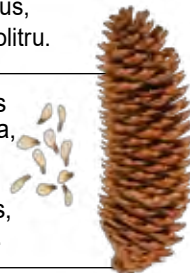


Žāvēšanai novirzītie čiekuri nonāk divās kamerās: pirmajā līdz 40 grādiem tie lēnām iziet cauri četrarpus stundās, otrajā ir 55–60 grādu, un čiekuri tiek vadīti pa speciāliem sietiem vēl četrarpus stundu. Parasti šīs iekārtas neatver, jo temperatūra ir augsta.

Rendas kaltes darbiniece Solvita Kuršinska uzrauga, lai daļa čiekuru nonāktu uzglabāšanas bunkurā.

Kad čiekuri plantācijās ar rokām salasīti un atvesti uz kalti, tos atfira no skuļām, un šis process ir daļēji mehanizēts.

Katrā čiekurā ir 15–20 sēklu. Ja tās labi apstrādātas un ir laba dīgtspēja, kā arī sējeņi koptās plantācijās ieaugas, tad var rēķināt, ka no 15 kokiem iegūst tik daudz koksnes, kas aizņem pilnu baļķvedēja kravu.



## NEVAR ILGI GLABĀT

Kā stāsta LVM struktūrvienības *Sēklas un stādi* Kurzemes sēklkopības iecirkņa vadītājs Dainis Ābols, čiekuru ievākšana notiek speciālās plantācijās. Uzņēmuma darbinieki tos nolasa ar rokām, savāc spaiņos. Pēc tam tie tiek attīrīti no skuļām un sabērti mērkastē, kurā saiet desmit spaiņi tīro čiekuru – kopumā hektolitrs (nozārē tiek lietota šī mērvienība) jeb 100 litru. Tālāk čiekuri tiek ievadīti garentransportierī un nonāk kaltē vai arī uzglabāšanas bunkurā, jo visu vedumu uzreiz nevar izkaltēt. Bet nav vēlams glabāt ilgi, jo čiekuri ir diezgan mitri, var sākt bojāties, tāpēc šis laiks kaltē ir tik sprāigs. D.Ābols labprāt ikvienam izrādītu tās interesanto darbību, kas svarīga mežu atjaunošanā. Taču pandēmijas dēļ tas nav iespējams pat vēsturiskajā Vijciema kaltē, kur agrāk lielās intereses dēļ ekskursijām bija jāpiesakās labu laiku iepriekš.

## AUSTRUMU DAĻAI NEDER

Rendā tiek attīrīts un kaltēts Kurzemē ievāktais. Pēc tam neatpārnotās sēklas ved uz Kalsnavu, kur ir modernāka un jaudīgāka atspārnošanas iekārta. Kurzemē izžāvētās tur tiek kalibrētas, noteikta dīgtspēja, lai būtu labs materiāls jaunām audzēm gan LVM, gan privāta-

jos mežos, pārsvarā Daugavas kreisajā pusē. D.Ābols piebilst, ka mūsu skuļkoku sēklas Latvijas austrumiem neder, jo tur klimats aukstāks. Bet Kurzemē labi ieaugas arī no turienes vestās sēklas un stādi.

## PRIEDE UN EGLE RAŽO ATŠKIRĪGI

Čiekuru novākšana un raža atkarīga no laika apstākļiem. „Bijuši gadi, kad sākam novākt novembrī, citreiz tikai decembrī,” skaidro speciālists. „Priežu čiekuram jānogatavojas, lai tas nebūtu zaļš. Vajag kādus mīnus piecus grādus, kad mitrums izsalst. Ar eglēm citādāk – čiekuri nogatavojas ātrāk, bet raža nav katru gadu. Iepriekšējā sezonā priedi pat neņēmām, jo bija ļoti laba eglu raža, bet tās var neražot pat septiņus gadus. Ja ir karsta vasara, pēc tās var prognozēt, ka nākamajā gadā eglēm čiekuru būs daudz. Priedes tas tik ļoti neietekmē. Arī tās zied pavasarī, bet augļi ienākas tikai nākamā gada rudenī.”

## LĪDZ APRĪĻA VIDUM

Šī novākšanas sezona sākas novembrī, un D.Ābols lēš, ka kalte darbosies līdz aprīļa vidum. Bet arī pēc tam darbs nebeigsies, jo jāpievēršas stādīšanai. Rendas čiekurkaltē maiņās strādā pa diviem cilvēkiem –

kurinātājs un uzraugs, kas pie-skata, kā viss norit, jo čiekuri neuzvedas vienādi. Daži atveras ātri, citi – ļoti lēni, tāpēc tie jā-laiž cauri otrreiz. Kaltē izmanto ekoloģisko kurināmo: izžāvētos čiekurus, šķeldu vai malku, kas sagādāta pašu mežos.

## ATJAUNOTAJĀ PLANTĀCIJĀ

Mūspusē viena no ievērojama-kājām ir atjaunotā skuļkoku sēklu audzēšanas plantācija Kurmālē. *Sēklu un stādu* skuļkoku speciāliste Laila Raituma stāsta, ka iepriekšējā audze stādīta 60. gadu otrajā pusē un savu noražojusi. Tad tā izžāģē-ta, izcelti vecie celmi, uzlabota augsne, un 2010. gadā sākts stādīt jaunu – 33 ha. Četros piecos priedes jau sākušas ražot. Jaunajām priežu audzēm Latvijas mežos tā esot pirmā čiekuru raža. Pēc speciālistes teiktā, skuļkokam, kas audzēts čiekuru iegūšanai, desmit gadi ir neliels vecums. Arī LVM pētījumi liecina, ka lielākā ražība ir no 15 gadiem.

## LAI VIEGLĀK NOVĀKT

Kamēr kaltē žūst pērnā raža, plantācijā rit darbs, lai nākotnē būtu daudz čiekuru, ko vest uz Rendas kalti. Ražību gan cilvēks nevar ietekmēt, jo meža koki nav dārzeni vai krāšņumaugi, ko var mākslīgi apstrādāt, lai tie ienākas jebku-



Neatpārnotās sēklas saber lina maisos, jo sintētiskā tās var sākt bojāties. Tās tiks vestas uz Kalsnavu, kur kalte jaudīgāka.



No dozatora piltuves čiekuri automātiski nonāks kaltē.

Mežaudzēšanas speciāliste Laila Raituma rāda, kā priedi tiek veidots vainags, lai čiekurus noņemt ir vieglāk.



ros laika apstākļos. „Līdzīgi kā augļu dārzā tagad skuļkokiem veidojam vainagu, lai ražu vieglāk novākt,” skaidro L.Raituma. „Labam sēklas materiālam čiekurus nemēdz lasīt no zemes – tos ņem no zariem. Kokus apgriez, lai neaug augstu. Kurmāles plantācijā vainagi jau izveidoti, bet čiekuri vēl jāvēc, taču laika apstākļi nav diez ko labvēlīgi. Tikko sniegs

būs ārā no priedēm, tā atkal ar pilnu sparū ķersimies klāt. Mūsu sezona parasti ilgst līdz martam. Tāpat kā egles, priedes un čiekuru daudzums ir atšķirīgs, tā arī laika apstākļi. Sniegs, lietus vai aukstums – mums tas darbs jāizdara līdz noteiktam brīdim.”

**Daina Täfelberga**  
Daiņa Ābola arhīva un Alberta Dintera foto

## SARUNA AR JUBILĀRU

## „Neko savā dzīvē mainīt negribētu”

Ēdolniekam, dabas pētniekam un publicistam ILMĀRAM TĪRMANIM šodien 60. dzimšanas diena. Svinībām nebūšot laika kaut tāpēc, ka jāvēro notikumi pēc Amerikas jaunievēlētā prezidenta inaugurācijas, nosmej jubilārs.

## DABA AR POLITIKU

Joki ir Ilmāra gaumē, bet ne visi tos uzreiz saprot. No malas raugoties, varot padomāt, ka dabas pētnieki tik vien par mežiem brien, putniņus klausās un četrkājaino pēdas skata, bet ēdolniekam svarīgi arī notikumi pasaulē. „Daba ir saistīta ar politiku, kas nosaka, kā būs. Varbūt pēc tāda burunduka izskatos, bet savu tiesu laika sabiedrībā pavadu, tiesa, neuzbāzoties un lielajā politikā nejaucoties. Nezinot, kas pasaulē notiek, nebūs, par ko parunāt, satiekot kādu, kuram daba nav tik tuva. Daba un politika mūsu sabiedrībā ir galvenās tēmas.”

## MATEMĀTIKAS DĒĻ

I.Tīrmanis par dabu raksta, to fotografē un veido sižetus Vides filmu studijai un sociālajiem medijiem, kādreiz arī presē. Savulaik Latvijas Lauksaimniecības akadēmijā izmācījies veterināriju, bet šajā jomā nekad nav strādājis. Diplomētais veterinārārsts pēc augstskolas kļuvis par pnsniedzēju zooloģijā, ko apguvis pašmācībā, – par to Ilmārs interesējies jau no bērnu dienām. „Negāju uz Bioloģijas fakultāti tikai viena iemesla dēļ – tur jāmacās augstākā matemātika. Ģeometrija jēgu saredzēju, bet algebru ne-



„Vislabprātāk es kaut kur mežā sēdētu slēpnī, filmētu kustoņus un citas dabas parādības, bet ne vienmēr var darīt tikai to, kas patīk,” teic Ilmārs Tīrmanis.

sapratu. Likās, ka tā man nav vajadzīga – gribu putniņus pētīt, ne rēķināt. Tas pats bija mežsaimniecībā. Tā no dabas nozarēm atlika vien studēt lopārstniecību.”

## ČŪSKAS – MĪĻĀKĀS

Kā savvaļas dzīvnieku draugs Ilmārs par saviem mājdzīvniekiem Ēdoles lauku mājās (precīzāk – mežā) teic *diemžēl*. Suns laukos gribot negribot vajadzīgs kā informators. Savukārt kaķēnu atnesusi meita, kaut tētis skaidrojās, ka šiem dzīvniekiem mūsdienās laukos vairs nav vietas. Tie tagad pilsētnieku mīluļi. Bet kā

bērnam atteiksi?

No savvaļas radībām Ilmāram vienmēr patikušas čūskas. Tāpēc, ka viņš ir pētnieks un pārzina šos rāpuļus, no kuriem daudzi nez kāpēc baidās. „Baiļu dēļ cilvēks čūskām nodara pāri,” viņš saka.

## DZEJAS LAIKS PAGĀJIS

Kādreiz dabas pētnieks rakstīja arī dzeju, un 2006. gadā izdots viņa un dēla Rūdolfa krājums *Ar skujām matos*. Dzejoļi publicēti arī vairāku autoru kopkrājumos. „Dzeja man nebija vaļasprieks – tā bija cīņas rīks, lai pateiktu to, ko agrāk nevarēja atklāti teikt.

Bija daudz kas sevī krājies, bet cenzori neļāva tā vienkārši izlikt ārā. Dzeja bija labākais protestantisma veids. Tagad esmu kļuvis pragmatiskāks. Un arī vairs neiederos tagadējā dzejnieku paaudzē. Kādreiz dzejnieks bija cilvēks ar lielo burtu, jo uzdrīkstējās teikt to, ko nedrīkstēja. Tagad var runāt tikai runāšanas dēļ, bez kādas domas.”

## KĀ PATS JŪTAS

Kad jautāju, kādu literatūru jubilārs lasa, viņš nosmej, ka tik vecs vēl neesot, lai dīvanā zvilnētu ar romānu. Tas ne no ļauna prāta, jo daiļliteratūrai nav nekādas vainas, bet Ilmāram nav laika. Atliek tikai brīvie brīži speciālajai literatūrai. Darbs aizņem gandrīz visu dienu: dabā norises nesākas astoņos rītā un nebeidzas piecos pēcpusdienā. Pat tad, ja krēslā ar kameru mežā nav, ko darīt, jāsēžas pie datora, lai iegūtu materiālu apstrādātu.

Uz jautājumu par gadu skaitļa maiņu ēdolnieks atbild, ka uz viņu attiecas sen zināmais: „Cilvēks ir tik vecs vai jauns, cik pats jūtas.” Viņš jūtoties kā pirms gadiem 20.

## NE GADI, BET CILVĒKI

Savukārt, par pasaules redzējumu taujāts, dabas pētnieks atbild: „Uzskati ir mainījušies, taču tur vainīgi nevis gadi, bet bērni. Viņos klausoties un sākumā pat strīdoties, tagad esmu kādu daļu uzskatu mainījis. Vēl arī mūsu bijušais luterāņu mācītājs Didzis

Skuška jaunu domu iedeava. No ateista un ķecera gandrīz ticīgu cilvēku iztaistīja – dogmatiski visu gan es nepieņemu, taču neesmu vairs Dieva noliedzējs.”

## „Kaut dzīve mums visiem būtu bez nevajadzīgiem kašķiem!”

Būtu tas noticis agrāk, ņemtos salikt kopā visas bioloģiskās un Bībeles gudrības, kas viena otru apstiprina. Mēdz teikt, ka tāda prātošana nāk uz vecumu, bet man vienkārši gadījās sastapt mācītāju, kas Bībeli nepasniedza dogmatiski. Kļuvām par draugiem.”

## BEZ NEVAJADZĪGIEM KAŠĶIEM

Dzimšanas dienā Ilmāram īpašu vēlmju nav, jo arī ikdienā viņš vēlas mieru un saskaņu. Sevī, tuvakajā apkārtnē un visā pasaulē. Ne absolūtu, jo tad būtu paradīze, un Ilmārs domā, ka tad tas būtu šausmas. Vienkārši: kaut dzīve mums visiem būtu bez nevajadzīgiem kašķiem. „Ja grib, tad daudz, gandrīz visu var izdarīt. Pēc 40 nopīpētiem gadiem vienā acumirkli pīpēšanu atmetu – lai būtu piemērs dēlam. Iepriekš apņēmos nez cik reižu, bet nesānāca. Galvenais – vajag motivāciju.”

Daina Tāfelberga  
Ilmāra Tīrmaņa arhīva foto

## MANAS ATZIŅAS

## „Novērtēt cilvēkus līdzās”



Kristīna Ansons,

SIA Asfora valdes priekšsēde

- Latvijā mani visvairāk iepriecina iespēja baudīt četrus gadalikus.
- Latvijā mani visvairāk apbēdina tas, ka kļūstam mazāk, sevi neatražojam.
- Kuldīgā visvairāk iepriecina mazpilsētas šarms, mani tuvie cilvēki un māju sajūta.
- Kuldīgā visvairāk apbēdina tukšās ielas vakaros, brīvdienās. Staigājot var sastapt pārsvarā tūristus, maz vietējo ļaužu.
- Mana lielākā vēlēšanās: lai maniem bērniem viss izdodas un lai tad, kad viņiem būs sava ģimene,

viņi vēlētos vecākus apciemot.

- Būtu labi, ja manā nozarē būvniecībā un uzņēmējdarbībā kopumā būtu stabilāka nodokļu sistēma.
- Man darbā vissvarīgāk ir saglabāt mieru, motivēt kolēģus un, realizējot būvobjektus, saņemt pozitīvas atsauksmes no klientiem.
- Ja būtu jāmaina nodarbošanās, tad es noteikti mācītos par juristi. Tas kaut kādā ziņā ir mans sirds aicinājums.
- Mans dzīves moto: neko neatlikt uz pēdējo brīdi. Jādzīvo šodien un jāpriecājas par katru rītu, katru dienu. Jo tieši tādi, kādi esam šodien, rīt mēs noteikti vairs nebūsim.
- Vērtīgākā dzīves mācība – prast novērtēt cilvēkus, kuri ir līdzās: ģimeni, draugus. Vienmēr pateikt *paldies* brīdī, kad jūtu, ka tas vajadzīgs. Cilvēks ir sociāla būtne, un tā ir tik ļoti liela laime, ja tu kādam esi patiesi svarīgs un tev ir kāds vai kādi, kas tev dārgi. Jāstrādā tieši tik daudz, lai paliek laiks, ko veltīt mīļajiem.
- Es dzīvē nekad labprātīgi nelēk-

šu ar izpletni. Man bail no augustma. Man patīk stabilā sajūta – ar abām kājām pie zemes.

- Smieklīgākais, kas ar mani atgadījies. Esmu ļoti pozitīva, kompānijas dvēsele. Tādēļ joki un piedzīvojumi, paldies Dievam, mani vienmēr pavada. Kovida laikā vīrs lūdz, lai nogriežu viņam matu. Pēc viņa piecu minūšu lekcijas par pakāpenisko griezumam, kurā īpaši uzsvērts – „tā māk tikai mana friziere”, es piekrītu matu apgriezt. Pirmajā dienā griezu, otrajā vēl bija jāpielīdzina, trešās dienas vakarā dzirdēju, ka vannas istabā dūc matu mašīna. Izrādās: vīrs griež nost pavisam. Kā tautā saka – uz nullīti. Sadusmojos, bet pēc mirkļa bija jāsmejas. Zināju, ka friziere no manis neiznāks, bet nedomāju, ka tik ļoti.
- No saviem vecākiem esmu šo to mantojusi, bet visvairāk no tēva: darba tikumu un vēlmi pēc zināšanām.
- Mani visvairāk iedvesmo spēcīgi, neatlaidīgi, pozitīvi un gudri cilvēki.

## STĀRKA VĒSTIS

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 13. līdz 20. janvārim piedzimušas trīs meitenītes un septiņi puikas. Trim puikām vecāki vārdu vēl domā, pārējiem bērniem doti šādi: Undīne, Sofija, Liāna, Artūrs, Miķelis, Gusts un Reinis.

Elisa Rudzīte

## ATTIECĪBAS

## Pārrunāt, kā bērni jūtas, ja nevar uzticēties



Līga Ruperte,  
psiholoģe,  
psihoterapeite

Vecāku sapulcē klases audzinātāja pateica, ka klasē ik pa laikam pazūdot nauda, tātad kāds bērns to paņem. Vecāku reakcija bija dažāda. Citi audzinātājam uzbruka, ka viņai tā lieta jāatrisina. Bet kāds izmeta, ka gan jau zinot, kurš tas ir, un aizdomīgi paskatījās uz viena zēna māti. Mēs, pārējie, to skatu pamanījām, un iedomājās, kā tā māte sa-

jūtas. Jā, puika ir nevaldāms, bet nav taču pierādījumu, ka viņš zagtu! Sapulce beidzās tādā noskaņā, ka labāk bērniem naudu līdzī vispār nedot. Bet vai tas ir risinājums? Kā pareizi rīkoties skolotājam?

Audzinātāja varētu ar klasi aprunāties par cita mantas piesavināšanos un aicināt bērnus izteikties, kā justos viņi, ja būtu apzagti. Varētu izmantot šo situāciju pārrunām par savstarpējiem pāridarījumiem un arī par to, kā šādi gadījumi liek justies, ja cits citam nevar uzticēties, ja rodas aizdomas vienam par otru un tas bojā klases vispārējo labklājību. Domāju, ka vislabāk ir lūgt skolēniem naudu un vērtīgas lietas uz skolu nenest.

NEDEĻAS VIESI

# Futbols – brāļu Ikaunieku dzīvesveids

Ar labiem panākumiem futbola laukumos Latvijā un citur Eiropā darbojas DĀVIS un JĀNIS IKAUNIEKI. Viņi ir vieni no jaunākajiem spēlētājiem, kuri padsmīti gadu vecumā parakstījuši profesionālu līgumu ar Liepājas *Metalurga* komandu. Tomēr pirmās prasmes abiem iemācījis ilggadējais Kuldīgas novada sporta skolas treneris Gvido Treimanis, kurš puikas pamanījis mājas pagalmā spēlējot bumbu. Un tā viss arī sācies...

**Ko pandēmijas ierobežojumu laikā dara futbolisti?**

**Dāvis:** Futbolistiem viss notiek šobrīd esmu Čehijā, kur spēlēju komandā *Jablonec*. Patlaban rit sagatavošanās, treniņi ir divreiz dienā, tūdaļ turpināsies arī spēles, kas pandēmijas dēļ tika pārtrauktas vai pārceltas.

**Jānis:** Es esmu Liepājā. Man līgums beidzās, un aģents meklē komandu, ar kuru parakstīt jaunu līgumu. Pašreiz pie Liepājas komandas trenējos individuāli. Parasti pirmssezonā ir divi treniņi dienā, nedēļas vidū pa kādai draudzības spēlei. Savukārt sezonā – viens treniņš dienā, bet citām komandām arī pa diviem.

**Jāni, kurā virzienā tu vairāk lūkojies?**

**Jānis:** Vairāk uz ārzemēm. Ir varianti, kur līgumu varu parakstīt jau tagad. Gribas vēl pagaidīt, jo transfers futbolā Eiropā tagad tikai sācies. Aktīvākā komandu darbība norit janvāra otrajā pusē.

**Kurā valstī gribētu spēlēt?**

**Jānis:** Tādas ir vairākas. Būtu labi aizbraukt uz kādu futbola lielvalsti: Angliju, Vāciju, Spāniju. Varētu nebūt arī augstākā līga, bet tā, lai būtu labi līguma nosacījumi. **Vai treniņi norit laukā? Aiz loga ir īsta ziema.**

**Dāvis:** Čehijā arī ir daudz sniega. Laukumi tiek notīrīti, un treniņi pārsvarā notiek laukā, lai gan nodarbības ir arī treniņzālē. Kad sāksies spēles, tās notiks apsildāmos laukumos. Protams, labāk ir spēlēt, kad ir silti. Šodien laukumā mīnus trīs grādi. Treniņā esam pielāgotos tērpos. Sacensībās gan ne – tad ir šorti, getras līdz ceļiem, vienīgi ķermeņa augšdaļā ir termoveļa.

**Jānis:** Skriešanai jau vienalga, kādi laika apstākļi. Trenējamijs ārā.

**Vai nav vēlēšanās uzskāpt uz slēpēm?**

**Dāvis:** Nemas tik ļoti nemāku, bet gribētos pamēģināt. Tomēr jāuzmanās, lai neieidzīvotos kādā traumā.

**Jānis:** Šoziem slēpojis un sno-vojis neesmu. Ja vēlētos, tad to arī darītu. Man no traumas nebūtu bail.

**Futbols ir viens no populārākajiem sporta veidiem. Tomēr stadijoni – bez līdzjutējiem. Kādas ir**

**izjūtas spēlēt tukšā stadionā?**

**Dāvis:** Nav pierasts. Līdzjutēju jau spēlētājus uzskurina. Sportistam svarīgi just uzvaras garšu.

**Jānis:** Kad ir skaņtāji, spēle, protams, ir pavisam citādāka. Neesam jau, piemēram, kā Vācijā, kur lielajos stadionos tribīnes līdzjutēju pilnas. Mums ir mazāk, bet vienalga spēlētājos tas rada noskaņojumu.

**Dāvi, kāda ir komandas saziņas valoda?**

**Dāvis:** Čehu. Čehijā spēlēju četrus gadus. Apgūt šo valodu nebija pārāk grūti, lai gan nevarētu teikt, ka bija arī viegli (smejas).

**Kas futbolā notiek?**

**Dāvis:** Pa šo laiku futbolisti ar pandēmiju un ierobežojumiem ir apraduši un zina, kā rīkoties, arī tie, kuri par sportistiem rūpējas: federācijas un citi iesaistītie.

**Cik gadus jau spēlējat?**

**Dāvis:** Divdesmit. Domāju, ka, beidzot futbolista karjeru, ikvienam vispilnīgākais, kas paliek atmiņā, ir emocijas spēlēs. Arī būšana kopā ar komandu, braucieni, sarunas ģērbtuvēs.

**Dāvi, šomēnes nosvinēji 27. dzimšanas dienu. Vai tas futbolistam ir daudz vai vēl tikai sākums?**

**Dāvis:** Drīzāk teiktu, ka vidusposms. Tas, cik ilgi var spēlēt, atkarīgs no katra paša, arī no tā, kā katrs rūpējas par sevi. Es vēl gribu spēlēt, un šis tas ir padomā, bet iepriekš par mērķiem nerunāju. Par to pēc tam (smejas).

**Jānis:** Man februārī būs 26. Cik ilgi spēlēt? Nezinu. Tas atkarīgs no tā, kādas man būs vēlēšanās, ambīcijas.

**Kādām īpašībām jābūt, lai kļūtu par labu futbolistu?**

**Dāvis:** Vispirms mērķtiecīgam. Jāgrib spēlēt. Jābūt motivētam, disciplinētam, arī režīms jāievēro. No savas pieredzes – vienmēr jau nesana. Un tā ir paša cilvēka problēma.

**Kas rada gandarījumu?**

**Dāvis:** Grūti minēt ko vienu. Man patik pati spēle. Laukumā esmu gan kā pussargs, gan uzbrucējs. Mūsdienu futbols kļūst arvien ātrāks, aizvien ātrāk jāskrien.

**Jānis:** Tas mainās. Man patik spēlēt bumbu, un kopumā tas rada gandarījumu. Esot laukumā, pazīd domas, viss apkārtējais – koncen-



Dāvis spēles brīdī.



Jāņa neviltotais prieks par vārtiem.



Dāvis ar sievu Sintiju Ikaunieci.



Jānis ar māsu Alvīni.

trējos tikai spēlei. Man patīk trenēties, sevi pilnveidot.

**Kas ir grūtākais?**

**Dāvis:** Futbolā ir daudzi brīži, kad ir grūti. Un tie jāpārvar. Galvenais – nepadoties. Arī pēc traumām, piemēram, 14–18 gadu vecumā kāds satraumējas, bieži ir negribēšana, vai arī nav spēka turpināt. Arī man bijusi trauma šādā vecumā. Bija meniska plīsums un divas neveiksmīgas operācijas. Nācās izlaist gandrīz gadu, nebija viegli atgriezties. Tomēr gribēšana atgriezties bija lielāka.

**Jānis:** Man šķiet, ka grūtāk būtu nosēdēt mājās un neko nedarīt (smejas).

**Vai konkurence par iekļūšanu pamatsastāvā ir liela?**

**Dāvis:** Protams, pat ļoti liela. Lai iekļūtu pamatsastāvā, daudz jāstrādā. Un istajā laikā blakus jābūt arī sportiskajai veiksmei.

**Vai atminaties, kā sākat trenēties?**

**Dāvis:** Dzīvojām Kuldīgā, *Lauktehnikas* apkaimē, sētā ar brāli spēlējām bumbu. Garām gāja sporta skolas treneris Gvido Treimanis. Viņš mums abiem piedāvāja iet uz futbola treniņiem. Mājās pastāstījām vecākiem, viņiem iebildumu nebija, un tā arī sākām iet.

**Jānis:** Trenerim patika, kā mēs izskatāmies – kā darbojamies ar bumbu.

**Cik gadu jums toreiz bija?**

**Dāvis:** Septiņi. Kā pirmajā nodarbībā sākām trenēties, tā turpinājām – nebija pauzes.

**Jānis:** Seši. Mājās tikām tā audzināti, arī pašam tāds raksturs – klausu. Un to, ko teica treneris, uztvēru nopietni. Tagad jaunie futbolisti trenera teiktajā tīši neieklaušas.

**Lai prasmes pilnveidotu, ieklausīties ir svarīgi.**

**Jānis:** Protams. Bet svarīgi arī tas, vai tu trenerim patīc vai nepatīc (smejas). Lai būtu izaugsme, cītīgi jāstrādā. Ir daudz sportistu,

„Vācijā lielajos stadionos tribīnes parasti līdzjutēju pilnas. Mums ir mazāk, bet spēlētājos tas vienalga rada noskaņojumu.”



Brāļi Jānis un Dāvis Ikaunieki satiekas futbola laukumā.



Brīvajos brīžos brāļi Jānis un Dāvis Ikaunieki satiekas mājās Liepājā.



Trofeja.



Jānis spēles mirklī.



Pēc spēles Jānis sniedz interviju.

kuri tā izsītušies augstā līmenī. Arī talantam jābūt. Tad abas lietas iet roku rokā.

**Vai ģimenē ir bijis vēl kāds sportists?**

**Jānis:** Nezinu, bet šķiet, ka nav. Vienīgi mammas brālis nodarbojas ar orientēšanos.

**Vai pašiem futbolā bija kāds elks?**

**Dāvis:** Bērībā man patika Ronaldo, kad paaugos, tad Fernando Torres.

**Jānis:** Man patika, kā spēlēja Ronaldo.

**Kurā brīdī pārcēlāties uz Liepāju?**

**Dāvis:** Braucām uz turnīriem,

un treneris mūs bija pamanījis. Aicināja turpināt Liepājā. Mācības 5. klasē jau sāku Liepājā. Toreiz tur bija hokeja internāts, un tajā dzīvojām arī mēs.

**Jānis:** Vienmēr ir sanācis spēlēt pie gadu vecākiem kopā ar brāli. Spēlējām Latvijas čempionātā. Spēles bija Kurzemē, Latgalē, Vidzemē un Zemgalē, pēc tam notika finālturnīrs. Divus gadus tas noritēja Kuldīgā. Un divus gadus pēc tam, uz Ziemeļrietiem, bija liels pārsteigums. Daudzviet bija labas futbola skolas: Daugavpilī, Rīgā, Liepājā. Ar brāli bijām pamanīti. Lai pārcēlamies un spēlējām pie

viņiem, gribēja gan Rīgas *Skonto*, gan Liepājas *Metalurga* jaunatnes futbola skola. Beigās izvēle bija par labu Liepājai.

**Kas to izvēlējās?**

**Jānis:** Mēs bijām mazi. Lēmumu pieņēma vecāki. Liepājā futbola skola skaitījās tikpat laba kā Rīgas *Skonto*. Un Liepāja bija ne tikai tuvāk Kuldīgai, bet arī nodrošināja internātu. Vecākiem tā bija drošā tēja Kuldīgā. Un divus gadus pēc tam, uz Ziemeļrietiem, bija liels pārsteigums. Daudzviet bija labas futbola skolas: Daugavpilī, Rīgā, Liepājā. Ar brāli bijām pamanīti. Lai pārcēlamies un spēlējām pie

viņiem, gribēja gan Rīgas *Skonto*, gan Liepājas *Metalurga* jaunatnes futbola skola. Beigās izvēle bija par labu Liepājai.

„Cītīgi jāstrādā. Daudz sportistu tā izsītušies augstā līmenī. Arī talantam jābūt. Tad abas lietas iet roku rokā.”



Vārti! Jānis un līdzjutēji.

**Cik bieži sazināties?**

**Jānis:** Katru dienu videozvanā vai vatsapā.

**Dāvis:** Tiekamies, kad ir atvaļinājums. Arī Latvijas izlasē. Tagad jau ir sarunas arī par citām lietām, ne tikai par futbolu.

**Bet ar vecākiem?**

**Dāvis:** Kad esmu mājās Liepājā. Protams, arī pa telefonu. Pēdējo reizi mājās biju gada nogalē. Sintija (Dāvja dzīvesbiedre – aut.) pie manis uz Čehiju katru mēnesi atbrauc uz divām nedēļām. Viņa vēl mācās universitātē un beigs februārī. Pēc tam dzīvosim kopā. Čehijā ir trīju dzīvokli. Pats gatavoju ēst. Vislabāk man sanāk tortiljas ar vistu. Ceņšos ēst veselīgi, izvairos no saldumiem, bet tik un tā dažreiz jau iznāk *norauties*.

**Vai pēc vidusskolas turpināji mācīties?**

**Dāvis:** Gribēju futbola spēlēšanu apvienot ar studijām Sporta akadēmijā, bet sapratu, ka nevarēšu. Tagad ir pāris domu, ko studēt. Bet ne šobrīd.

**Ir sanācis spēlēt gan vienā komandā, gan katram savā. Vai laukumā esat tikušies kā pretinieki?**

**Jānis:** Šitāds gadījums bija aizpāgājušajā gadā, kad laukumā satikāmies kā pretinieki. Nospēlējām ar rezultātu 3:3. Es iesītu divus vārtus, brālis – vienus. Spēles laikā samaidījāmies.

**Ko labprāt darāt brīvā laikā?**

**Dāvis:** Patīk uzspēlēt tenisu. Liepājā var lauku vairāk pavadīt ar draugiem. Vasarā patīk izbraukt ar skrituļslīdām. Čehijā šobrīd vairāk iznāk uzturēties mājās, jo arī te ir ierobežojumi.

**Jānis:** Ja netrenējos, dodos pastaigās. Laukā satiekos ar draugiem. Paskatos kādu filmu. Mājās uzspēlēju galda spēles. Vēl patīk teniss, basketbols. Man patīk būt darbībā.

**Vai uzspēlēt arī bridžu?**

**Jānis:** Jā, vecākiem bija bridža skola. Nāca skolēni, viņi mācījās. Es bridžu māku, bet šī spēle mani neaizrauj.

**Profesionālajam sportam ir arī ēnas puse, piemēram, spēles dēļ nevarēji tikt uz brāļa kāzām.**

**Jānis:** Tā bija. Pievienojos vakarā. Profesionālajā sportā neprasi, ka vajag brīvdienu. Tā tas nenotiek.

**Inta Jansone**

Dāvja un Jāņa Ikaunieku arhīva foto

## VESELĪBA

## Lai maska neradītu ādas problēmas



Ieva Elstiņa,  
skaistumkopšanas  
speciāliste  
kosmetoloģijā

Pašlaik jānēsā sejas maska, lai sevi un citus pasargātu, taču līdz ar to rodas dažādas ādas problēmas. Bieži vien tieši maskas aizsegtajā daļā parādās sausi ādas laukumi, lobīšanās un pumpas. Jāsaprot, ka maska ir papildu kairinājums, un ir ļoti svarīgi, kādi ir mūsu ieradumi, to nēsājot. Populāras ir vairākkārt lietojamās maskas, kas ne vienmēr izgatavotas no patīkama un maīga auduma. Tāpat maska tiek pieelpota, tajā nonāk mūsu siekalas, putekļi, atmirušās ādas šūnas. Ja iemetam somā vai ieliekam kabatā, tajā

nonāk vēl citi netīrumi, kas sejas ādu kairina.

Līdzīgs ir stāsts par medicīniskajām maskām, kas jāmaina reizi pāris stundās, taču cilvēki to nedara, jo tās ir diezgan dārgas. Īpaši ar sejas problēmām saskaras jutīgas ādas īpašnieki un tie, kam sejas maska jānēsā visu laiku. Tagad, kad ārā kļuvis auksti, ieejot siltā telpā un iznākot no tās, zem maskas veidojas kondensāts. Tad vējš un sals var mitro sejas ādu apsaldēt. No tā grūti izvairīties.

Taču, lai seku būtu mazāk, noteikti jāsak ar pašu masku regulāru mainīšanu. Ja izvēlaties auduma masku – arī tādas vajadzīgas vairākas –, tad tā nebūs jāmazgā katru dienu. Medicīniskajām maskām veidojas mazāks kondensāts, jo tās ir caurlaidīgākas un arī elpot vieglāk.

Obligāti jāatceras par rūpīgu

ādas attīrīšanu, jo ir pilnīgi bezjēdzīgi uz sejas uzklāt barojošus, ārstējošus līdzekļus, ja āda ir netīra. Aktīvās vielas tajā nespēs iekļūt. Jāattīra ar speciālu līdzekli, visbiežāk želeju vai putām. Ar ūdeni vien seju nevar nomazgāt. Attīrīšana vajadzīga gan no rīta, gan vakarā. Cilvēki no rīta bieži to nedara, jo domā, ka pa nakti seja nav kļuvusi netīra. Tomēr jāatceras, ka daudzas stundas esam berzējuši to gar spilvenu un uz tās nosēžas arī gaisā esošie putekļi un naktī izdalītie sviedri. Kad āda pienācīgi attīrīta, obligāti jālieto mitrinošs un barojošs krēms, kas palīdzēs pret apsārtumu, ādas lobīšanos. Ļoti labi, ja sastāvā ir alveja. Savukārt, ja izmetušās pumpas, tās noteikti nedrīkst spaidīt. Var tieši uz tām uzlikt speciālu līdzekli, kura sastāvā ir tējas koks, kas pūtīti labi dezinficē un dziedē.

## DABA

## Rūpēs par mazajiem draugiem

Ziemā putniem atrast barību nav viegli. Tomēr jāatceras, ka, sākot tos barot, tas jā dara regulāri un līdz pat pēdējiem sniegiem.

Putniem vajag daudz enerģijas, tāpēc piemērotākā ir barība ar augstu tauku saturu. Taču tā nedrīkst būt sālīta, jo kaitē gremošanas sistēmai, bet, piemēram, auzu pārslas vai maizi var izmērcēt taukos vai eļļā.

## KAS DERĒS?

Tauki, speķis – laba barība zīlītēm, dižraibajiem dzeņiem, dzilnīšiem un strazdiem.

Melnās saulespuķu sēklas piemērotas lielākajai daļai putnu. Eļļas ir vairāk melnajās sēklās nekā svītrainajās.

Zemesriekstus iecienījušas zīlītes, zaļzūbītes, lauku zvirbuli, dzilnīši un dižraibie dzeņi. Dzilnīši un pelēkās zīlītes var tos glabāt slēptuvēs.

Kaltēti augļi, piemēram, rozīnes, garšos melnajiem meža un pelēkajiem strazdiem. Ābolus, bumbierus un citus augļus iecienījuši strazdi, zīdastes un zīlītes. Sadrupināta maize derēs nelielā



Alberta Dintera foto

Barotavai jābūt tādai, lai putni var barībai viegli piekļūt, lai tā nebaidītu un nebūtu vējā plīvojošu detaļu, jābūt stabili nostiprinātai, izņemot pakārtās barotavas.

daudzumā, jo tās enerģētiskā vērtība ir zemāka.

## KUR BĒRT?

Jāatceras dažas lietas arī par barotavu. Klasiskā barotava sastāv no grīdas ar malām un jumta. Malas novērš barības krišanu zemē, bet jumts neļauj apsnigt. Tādu var nostiprināt uz palodzes, kokā, uz celma.

Ir arī tā sauktās automātiskās barotavas – tajās liek birstošu barību (saulespuķu sēklas, auzu pārslas, kaņepes utt.), kas pakāpeniski izbirst no tvertnes pa atveri, kas vērsta uz leju.

Ja putnus cienāsiet ar speķi, to var pienaglot vai pakārt stieplē pie palodzes vai koka zarā. Bet sēklas – izkaisīt zemē no sniega attīrītā laukumā koku vai krūmu aizvējā.

## VIRTUVĒ

## Našķi var būt arī veselīgi!



Katrina Spulniece-Aišpura,  
uztura  
speciāliste

Ne vienmēr izdodas ēst tikai veselīgi – gribas arī panašķēties. Visbiežāk gribas saldumus, un tas arī ir dabiski, jo tas ir vieglākais veids, kā uzņemt enerģiju, turklāt saldā garša pazīstama jau no zīdaiņa vecuma, tādēļ patika pēc tās ir tik stipra.

Garumus varam gatavot arī veselīgus, izmantojot vērtīgas sastāvdaļas, kā dārzeņus, augļus, riekstus un sēklas, turklāt mājās varam regulēt pievienotā cukura, sāls un taukvielu daudzumu. Dažādiem populāriem našķiem var atrast pašgatavotas

alternatīvas, dārzeņu čipsus var gatavot no saknēm, piemēram, bietēm, burkāniem, kāļiem, kartupeļiem, cepot tos cepeškrāsnī, tā neizmantojot tik daudz eļļas kā klasiskajos čipsos. Enerģijai musli batoniņus varam pagatavot mājās vai sablendēt smūtiņu, kurā pievienot sastāvdaļas, kas ikdienā netiek ēstas, piemēram, sēklas, zaļumus, riekstus. Var ņemt talkā izdomu un eksperimentēt, tomēr jāatceras, ka arī pašu gatavoti gardumi ir barojoši un tos nevar ēst neierobežoti.

## DROŠĪBA

## Sildīties piesardzīgi

**Aukstajā laikā palīdz elektriskie sildītāji – lai tie nesagādātu nepatīkamus pārsteigumus, a/s Sadales tīkls aicina pievērst uzmanību drošībai.**

Mūsdienās pieejamas dažādas ierīces, piemēram, eļļas sildītāji, konvektori, termoventilatori. Populāri ir eļļas sildītāji, bet mazu telpu apsildei cilvēki biežāk izvēlas termoventilatorus. Eļļas ierīces tiek uzskatītas par vienu no drošākajiem elektriskās apsildes veidiem, bet ar termoventilatoriem jābūt piesardzīgākiem.

## VISPIRMS PĀRBAUDĪT

Pievērs uzmanību vada izolācijai, jo laika gaitā tā mēdz saplaisāt! Ja pamani bojājumus, nekādā gadījumā nepieslēdz elektrotīklam, kā arī atceries – bojāta vada pārtīšana ar izolācijas lenti nav risinājums! Noteikti notrauc putekļus, īpaši tad, ja sildītājs kādu laiku nav lietots, jo sakarsušie putekļi var aizdegties, tā radot nelaimi!

## PIESLĒGT ATSEVIŠĶI

Elektriskajam sildītājam jābūt pievienotam atsevišķā kontaktligzdā, nevis pagarinātāja rozešu blokā. Tā ir lielas jaudas ierīce, kas apvienojumā ar citām iekārtām var izraisīt tīkla pārslodzi un palielināt īssavienojuma vai aizdegšanās risku.

## NODERĪGI

## Kā no auduma iztīrīt sveces traipu

Tagad, tumšajā laikā, mēdzam biežāk dedzināt sveces, un nereti tās nopil uz galdauta, drēbēm vai citur. Kā šos traipus iztīrīt? Ir vairāki zināmi un izmēģināti paņēmieni.

## VAR MĒGINĀT AR GLUDEKLI

Vispirms jāļauj traipam nožūt, sacietēt, tad noskrāpēt, cik vien iespējams, ar sviesta nazi vai karoti. Kad lielums nokasīts, jāpadarbojas ar gludekli, lai izkausētu atlikušo vasku. Gludeklis jānoregulē vidējā siltumā. Vīrs un zem auduma notraipītā vietā jāliek vai nu auduma gabals, vai

## SVARĪGI, KUR NOLIKTS

Būtiski, lai sildītājs atrastos vismaz metru no viegli uzliesmojošām vietām un materiāliem (plāna auduma, papīra, svecēm u.c.), kā arī vismaz pusmetru no sienas un mēbelēm. Jāpārlicinās, ka vads netraucēs staigāt, lai aiz tā nevar nejauši aizķerties, īpaši tad, ja mājoklī ir mazi bērni. Drošības dēļ elektroierīci nevajag novietot uz plauktiņiem, skapīšiem vai cita paaugstinājuma. Nestabila var nokrist, to var apgāzt mājdzīvnieks, un interese par sildelementu var rasties bērniem.

## NEIZMANTOT KĀ ŽĀVĒTĀJU

Tas īpaši attiecas uz termoventilatoriem, kuriem tā tiek bloķēta gaisa cirkulācija. Apģērbs uz elektriskā sildītāja ne vien apgrūtina tā darbību, bet arī rada aizdegšanās risku.

## IZEJOT ATSLĒGT

Nekad neatstāj ieslēgtu sildītāju, un speciālisti neiesaka to atstāt ieslēgtu arī naktī, jo tas var pārkarst un tuvumā esošie materiāli var aizdegties. Lielākajai daļai mūsdienu sildītāju ir drošinātāji, kas pārkaršanas gadījumā ierīci no elektrības atvieno, taču vecākiem modeļiem šādas funkcijas var nebūt.

## CITI VARIANTI

Ja gludekļa nav pa rokai vai nevēlaties to izmantot, var līdzīgi rīkoties ar fēnu. Vēl var katlā uzvārt ūdeni, ieliekot tajā 5–6 tējkarotes dzeramās sodas, un iemērkēt netīro audumu. Pēc pāris minūtēm vaskam vajadzētu atdalīties un palikt ūdenī.

Dora Pļavniece

## DĀRZEŅU ČIPSI

**Vajadzēs:** svaigus sakņu dārzeņus – bietes, burkānus, saldus kartupeļus, pastinaku, kale jeb lapu kāpostus, nedaudz eļļas, sāli, piparus, paprikas pulveri, ķiploku pulveri vai citas garšvielas.

**Pagatavošana:** izmantojot virtuves kombainu vai dārzeņu rīvi, sagriež dārzeņus, cik iespējams, plānās šķēlēs. Var izmantot arī nazi, bet tad tas būs laikietilpīgi. Uz cepešplāts, kas izklāta ar cepamo papīru, liek dārzeņu rīpiņas cieši blakus, jo cepoties tās ļoti samazināsies. Pārslaka ar pavism nedaudz eļļas, pārkaisa sāli un garšvielas, cep sakarsētā krāsnī 140–160 grādos (atkarībā no dārzeņiem) 10–15 min. vai mazliet ilgāk (tas atkarīgs no rīpiņu biezuma), ik pa laikam paskatoties, vai nepiedeg, jo tas var notikt ļoti strauji. Tad ņem ārā no un ļauj pilnībā atdzist.

Ja gatavo lapu kāposta čipsus, lapas saplucina nelielos gabalos, izņem cieta kātu, pieliek mazliet eļļas un garšvielas un visu kārtīgi sajauc. Tie jācep īsāku laiku, apmēram septiņas minūtes.

## PĀRDOD

**KVIEŠUS.** Tālr. 29560864.

Pārdod **KĪPĻOKUS.** Tālr. 23375624.

Pārdod **MEDU** (3 l – 18 eiro) ar piegādi mājās svētdien, 24. janvārī. Tālr. 26441406.

Pašaudzētu, svaigu **CŪKGAĻU** ar piegādi (ceturtdaļu vai pusciņu). Tālr. 27507646.

SIA **Vēvers** pārdod priedes skaidu kuri-nāmās **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** – sazāģētu nomaļu **MALKU.** Tālr. 29399939.

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

Skaldītu **MALKU**, piegādā. Tālr. 29428876.

Sausu, zāvētu, skaldītu **MALKU**. Maisos, paletēs, beramkravās. Tālr. 26198483.

Apes **MALKU** – klucīšos vai skaldītus. Tālr. 26539164.

## PĒRK

Vienistabas vai divstābu **DZĪVOKLI** 1. stāvā ar labierīcībām. Tālr. 29274894.

**MEŽUS**, cirmsas, malku. Tālr. 26544462.

Oša, kļavas, ozola **ZĀĢBAĻĶUS.** Tālr. 29428876.

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

**AUTOMAŠĪNAS.** Tālr. 28679476.

Pērku **RAGUS.** Tālr. 22728888.

## DAŽĀDI

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

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

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

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

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

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

Ātri un lēti ierīko **DZIĻURBUMU.** Tālr. 29605105, 28205914.

## VAJADŽĪGI

SIA **Mars** (46103002907) – kokapstrādes instrumentu **ASINĀTĀJS**, 5,00 EUR/h. Tālr. 29284817.

## IZIRĒ

**DZĪVOKLI** ar malkas apkuri. Tālr. 28307495.

Viss par reklāmu  
**Kurzemniekā!**  
Tālrunis 25466688.

## PATEICĪBA

Paldies visiem, kas gan klātesot, gan domās atvadījās no RAIMONDA GULBJA. Īpašs paldies firmai **Mediante LB** par servisu un Dainai Lancmanei-Megnei par sirsnīgo sēru ceremoniju.

Sieva, meitas

## LĪDZJŪTĪBAS

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

/L.Mežnora./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Andrim Neilandam, tēvu mūžībā pavadot.

Kuldīgas novada pašvaldība

*Klavē mana dvēselīte*

*Pie Dieviņa namdurvīm,*

*Celies, Dieviņ, aun kājiņas,*

*Laid iekšā dvēselīti.*

/T.dz./

Skumju brīdī domās esam kopā un izsakām visdziļāko līdzjūtību Andrim Neilandam un tuviniekiem, tēvu mūžībā pavadot.

Pagastu pārvalžu vadītāji

*Tajās lapās,*

*Ko mūžības vēji nu šķirsta,*

*Paliek cilvēka mūžs.*

/Z.Purvs./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību tuviniekiem, EDVĪNU NEILANDU mūžībā pavadot.

Biedrība *Laidu mednieks*

*Klusums,*

*Tevis vairs nav, tikai atmiņas.*

/A.Glauda./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Daigai un Andrim Neilandiem, no tēta atvadoties.

Pārsla un Ivars

*„Loti pietrūkst tavu vārdu,  
Pietrūkst tevis – roku dot.*

*It nekad neviens vairs tādu  
Nespēs tevi atkārtot.*

/L.Brīdaka./

Visdziļākā līdzjūtība Indrai un tuviniekiem, vīru, tēvu RAIMONDU GULBI mūžībā pavadot.

Kaimiņi no *Ziedlejam*

*Svētīgi garā nabagi, jo tiem pieder  
Debesu valstība. Svētīgi tie, kam bēdas,  
jo tie tiks iepriecināti.*


/Mateja ev. 5. nod./

Esam kopā ar Esteri, no omītes VERAS atvadoties.

Skoliņas komanda

Izsakām līdzjūtību Laurim, Jurgim un Austrim, tēti ANDRI RINMANI mūžībā pavadot.

*Ciņu biedri* Kabilē



*No tevis tik daudz bija, ko gūt,  
Tavas pēdas ir dziļas, tās nepazūd,  
Mums atmiņas vēl ilgi kopā būt.*

/K.Apškrūma./

Atvadas no  
**IMANTA JĀNA STEPENA**  
(23.11.1930. – 19.01.2021.)  
Kuldīgā, Meža kapos,  
piektdien, 22. janvārī, 13.00.  
Imanta ģimene



## Izdevīga iespēja profesionāļiem bez izglītības dokumenta!

Ja persona dzīves laikā ir patstāvīgi apguvusi profesionālās iemaņas, prasmes, zināšanas noteiktā profesijā, bet par to nav izglītības dokumenta,

**Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikums (KTTT)**  
piedāvā iespēju to iegūt šādās profesijās:

**pavārs, konditors, ēdināšanas pakalpojumu speciālists, viesu uzņemšanas dienesta speciālists, tūrisma pakalpojumu konsultants, SPA speciālists, auklis, restauratora asistents, loģistikas darbinieks, mēbeļu galdnieks, mēbeļu dizaina speciālists, automehāniķis.**

### KĀ TAS NOTIEK:

1. Noteikti sazinies un konsultējies KTTT par eksāmena prasībām, iepazīstoties klātienē ar eksāmena teorētiskās un praktiskās profesionālās daļas norises apstākļiem.
2. Piesakies ar noteiktas formas (skatīt MK not. Nr.146 vai [www.kuldigastehnikums.lv](http://www.kuldigastehnikums.lv)) iesniegumu KTTT eksāmenam noteiktā profesijā, pievieno maksājumu apliecināšanu dokumentu.
3. Veic maksājumu ar pārskaitījumu KTTT par eksāmenu saskaņā ar 22.02.2011. Ministru kabineta not. Nr. 146 *Kārtība, kādā novērtē ārpus formālās izglītības sistēmas apgūto profesionālo kompetenci* cenrādi.
4. Saglabā iesnieguma un maksājuma dokumentu kopijas.
5. Saņem mācību bezmaksas konsultāciju par eksāmenu.
6. Kārto profesionālās kvalifikācijas eksāmenu KTTT klātienē.
7. Pēc eksāmena sekmīgas nokārtošanas saņem profesiju apliecināšanu, valsts atzītu izglītības dokumentu – apliecināšanu.

### SVARĪGI

Ikvienai strādājošai personai vecumā no 25 gadiem ir iespēja par sekmīgi nokārtotu eksāmenu saņemt izdevumu kompensāciju no ES projekta *Nodarbināto personu profesionālās kompetences pilnveide*.

**Informācijai** tālr. 25601738, [muceniece66@inbox.lv](mailto:muceniece66@inbox.lv), 26460569, [spuleniece.aispure@gmail.com](mailto:spuleniece.aispure@gmail.com); [www.kuldigastehnikums.lv](http://www.kuldigastehnikums.lv); Liepājas iela 31, Kuldīga, tālr. 63324082.

## Vai zini visu par savu organizāciju?

Aktīvo iedzīvotāju fonds aicina piedalīties divu iedvesmojošu ekspertu semināros par organizācijas attīstību un vadību.

To nolūks – mudināt kapacitātes projektu iesniedzējus plānot arī tādas aktivitātes, kas vērstas uz vadības procesiem, palīdzēt ieraudzīt piemērotākās metodes.

**22. janvārī 14.00–17.00** vietnē *Zoom* tikšanās ar labas pārvaldības un organizāciju attīstības ekspertu Inesi Voiku par

tēmu *Kas ir zinoši vadīta organizācija, un kā tās darbā iekļaut M&E pieeju*. Galvenās pieturzīmes: kas kopīgs tām organizācijām, kas spēj sasniegt lieliskus rezultātus, zina savu misiju un vērtības, plāno darbību; kas ir M&E pieeja un kā to efektīvi iekļaut pieteikumā, lai tā palīdz, nevis kļūst par traucēkli.

**28. janvārī 14.00–17.00** vietnē *Zoom* tikšanās ar stratēģiskās cilvēkresursu vadības eksper-

ti Katri Vintišu par tēmu *Kā organizāciju vadīt tā, lai cilvēks tajā plauktu*. Galvenās pieturzīmes: pieredzes veidošana jeb *darbinieka ceļojums*; ko darbinieki visaugstāk vērtēs nākotnes organizācijās; kā mērķus sasniegt cilvēcīgi: empātija, darba un privātās dzīves līdzsvars, motivējoša un iesaistoša vide.

Pieteikšanās semināriem: <https://ej.uz/iedvesmaIZAUG-SMEI>.



[www.kurzemnieks.lv](http://www.kurzemnieks.lv)

## Abonē e-avīzi

un lasi jaunākās ziņas savā datorā!

## VĀRDADIENAS

No 23. līdz 30. janvārim

23. Grieta (348), Strauta (5), Rebeka (1103)  
 24. Krišs (418), Ksenija (3154),  
 Eglons (15), Egle (22)  
 25. Zigurds (1007), Sigurds (106),  
 Sigvards (23)  
 26. Ansis (797), Agnis (813), Agneta (225)  
 27. Ilze (11 830), Ildze (130), Izolde (72)  
 28. Kārlis (7541), Spodris (92)  
 29. Aivars (11 091), Valērijs (5293),  
 Bille (33)  
 30. Tīna (652), Valentīna (14 704),  
 Pārsla (481)

Populārākie: Valentīna un Aivars.

## Vecāku izdomāto krustvecāki aizmirsa

Valentīna Reinsone, pensionāre

– Kad piedzimu, tad bērniņu kristīja baznīcā. Mamma uzaicināja mana tēva audzīmāšu par krustmāti un jaunu, smuku kaimiņu puisī – par krusttēvu. Braucot uz baznīcu, pateica, ka vajadzētu dot vārdu Ilze. Man vecmamma bija Ilzīte, tādēļ mamma gribēja tādu arī man. Bet krusttēvs ar krustmāti, kā jau jauni un nenopietni, to vārdu aizmirsa. Kad mācītājs prasījis, izdomājuši, ka dos tādu kā kaimiņos dzīvojošai gadu vecai meitenītei – Valentīna. Stiprs vārds, tulkojumā nozīmē *atdzimis*. Vecāki neesot teikuši – bijuši priecīgi. Esmu ģimenē trešais bērns: man ir māsa Zenta, brālis Jāzeps un jaunākais brālis Eduards Ovidijs. Piedzimu Latgalē, un tur vārds Valentīna ir populārs. Kad atbraucu uz Kurzemi, te to bieži pārveidoja par Valiju. Kad strādāju un braucu Rīgā uz semināriem sanitāri epidemioloģiskajā stacijā, tur gandrīz 30% sieviešu bija Valentīnas.



## JOKI

– Kas ir kompromiss?  
 – Piemēram, vīrs vēlas pavadīt brīvdienas slēpojot, bet sieva – pie jūras. Rezultātā abi brauc uz pludmali, līdz paņemot slēpes.

.....  
 Sarunājas divas draudzenes.  
 – Vai viņš tev izstāstīja par savām iepriekšējām attiecībām?

– Nē.  
 – Īsts āzis! Bet tu – par savām?  
 – Nē.  
 – Īsta gudriniece!

.....  
 Filozofijas ieskaitē students pasniedzējam pierādīja, ka nekādu lekciju nav bijis un tādas zinātnes nemaz nav.

**Konsultācija Jūsu mežā.**

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

↑ Veiksim meža atjaunošanas un kopšanas darbus.    **Zvaniet mums 29147496.**

**PĒRK**  
 cirmsas  
 mežu īpašumā  
 skujkoku zāgbalkus

Zvaniet, nāciet, vienosimies, piedāvāsim Jums visizdevīgāko risinājumu!

**PAAUGSTINĀTAS CENAS! APMAKSA TŪLĪTĒJA!**

**BEZMAKSAS ZĀGBALĶU TRANSPORTS** privātpersonām no Ventspils, Kuldīgas un Dundagas novadiem

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

[www.kurekss.lv](http://www.kurekss.lv)

## LAIKA PROGNOZE

## Atkal siltāk

Pēc gandrīz divu nedēļu sniega priekiem pienācis atkusnis, bet pēc sinoptiķu prognozēm vēl pāragri teikt, ka ziema beigsies.

Novērojumi rāda, ka šī aukstuma viļņa centrs bijis Vidzemes augstienē, tomēr rekords sasniegts Zemgalē, kur Bauskas un Jelgavas pusē bijuši –30. Nedēļas sākumā spēcīga ciklonu sistēma atnesa Atlantijas siltumu lielā daļā Eiropas, tai skaitā Baltijā. Latvijā anticiklons ar arktisko gaisa masu atkāpās uz dienvidaustrumiem, tādējādi Kurzēmē sācies atkusnis, bet austrumu daļā temperatūra vēl brīdi turēsies nelielos mīnosos. Turpinās snigt daudzviet, taču tas jau būs slapjš sniegs. Tomēr sasnīgusi kārtā saglabāsies, jo siltums nebūs tiks spēcīgs un ilgs, lai to ātri izkausētu. Turklāt nedēļas nogalē dažviet atkal būs auksti.

Taču Viduskurzemē brīvdienās gaisa temperatūra dienā būs līdz +3 un naktīs zem nulles nenoslīdēs. Sestdienas rīts sāksies ar slapju sniegu, bet tas nebūs ilgi, diena būs mākoņaina, vienīgi Ziemeļkurzemē var parādīties saule. Līdzīgi būs svētdien. Lēns dienvidu vējš, nākamās nedēļas sākumā to nomainīs austrenis, tāpēc var šķist, ka ir aukstāk, kaut temperatūra joprojām būs līdz +3 grādiem. Savukārt otrdien vējš atkal iegriezīsies no ziemeļu puses, bet bez brāzmām.

Vakar kartē visa Latvija apledojuma dēļ bija iezīmēta dzeltena, turpmāk brīdinājumu nav, tomēr autovadītājiem jābūt uzmanīgiem, jo arī atkusnī ceļi var būt slideni.

Daina Täfelberga

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

Sīkāka informācija pa tālruni 26443376.  
 Papildu informācija [www.vikawood.lv](http://www.vikawood.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](mailto:info@lateira.lv).

## VIDUSSKOLĒNIEM

## Bedre vēl nav ceļa gals

Vidusskolēni var pieteikties neformālai tiešsaistes konferencei *Rosinātava*, kas notiks 24. februārī. 15 iedvesmojošas personības runās par jauniešiem aktuālām tēmām, kā vienlība, iekļaušanās vienaudžu vidū, mobings, depresija, izdegšana un citas.

Nolūks ir mudināt nebaidīties par savām problēmām runāt un rast izeju. Šī būs jau trešā tāda konference jauniešiem no visas Latvijas, taču pirmo reizi tā notiks tiešsaistē.

Šīgada tēma ir *Bedre ceļā nav ceļa gals*. Iedvesmojoši cilvēki dalīsies pieredzes stāstos, kā stājušies pretī dažādām problēmām, ar ko saskaras daudzi jaunieši, kā raduši sevī spēku tās atrisināt, kur raduši palīdzību. Rosinātāju vidū būs aktrise Dārta Daneviča, mūziķis, producents un dziedātājs Pēteris Upelnieks, rallija braucējs Mārtiņš Sesks un daudzi citi. Konferencē būs četri sarunu bloki: *Es ar visu netieku galā, Kuššš, tikai nesaki nevienam, Bāc, iebraucu grāvī un Es uzcēlu sev tiltu*.

Interesenti aicināti līdz 18. februārim reģistrēties, jo tas ļaus iesaistīties diskusijās, piedalīties konkursos par balvām. Anкета – mājaslapā [www.rosinatava.lv](http://www.rosinatava.lv). Notikumu varēs vērot feisbukā lapā *Rosinātava*.

Elisa Rudzīte

**Kurzemnieku**  
 februārim  
 var abonēt  
 līdz  
 27. janvārim:

- [www.abone.pasts.lv](http://www.abone.pasts.lv) un redakcijā (ietaupot **1,50** eiro);
- pastā;
- pie pastniekiem.

Lsi mūsdienīgs!  
[www.307.lv](http://www.307.lv)  
 Sludinājumus laikrakstā  
**Kurzemnieks**  
 iesniedz ērti  
 no sava datora

307.lv