

KULDĪGAS NOVADA DEPUTĀTI:
kas paveikts, kas ne. Vai kandidēs vēlēšanās
5. jūnijā?

→ 8.-9. lpp.

KOVIDS CITĀS VALSTĪS –
bijušo kuldīdznieku stāsti no
Vācijas un ASV.

→ 5. lpp.



Ojārs Leikarts peldēt ziemā sācis
85 gados: „Veselības uzlabošanai
peldēšana der ikvienam. Cilvēks jau ir
slinks, bet slinkums jāpārvar.”

→ 12.-13. lpp.

Kurzemnieks

LAIKRAKSTS VIDUSKURZEMEI

Cena
1,20 eiro

Nr. 14
(11 647)

Piektdiena, 2021. gada 19. februāris



Balva par tautas garamantu godāšanu

Etnogrāfisko ansambļu *Suitu sievas*, *Suitu vīri* un *Maģie suiti* vadītāja Ilga Leimane par mūža ieguldījumu tautas garamantu un dzīvesziņas saglabāšanā un nodošanā nākamajām paaudzēm saņēmusi Latvijas Folkloras biedrības balvu *Austras koks*.



LABS MIEGS:

no septiņām līdz
deviņām stundām.
Nevajag censties
vairāk vai mazāk,
jāatvēlē optimālais
ilgums, iesaka Miega
slimību centra ārsts
Juris Svaža.

→ 10. lpp.

Kā Covid-19
ietekmē biedrību
darbu?

→ 2. lpp.



„Šī balva man ļoti patiek vizuāli. Mākslinieciski ļabi apdarināta. Un kā jau tautiska zīme – ar spēcīgu enerģiju. Miļā,” saka alsundzniece Ilga Leimane.

„Viss mūžs tā virzījies, lai es nonāktu tur, kur tagad esmu. Lielākais gandarījums no tā, ka folklorā ir mans dzīvesveids, ir tas, ka redzu: cilvēkiem tas ir tik ļoti vajadzīgs,” saka I.Leimane.

„Alsungas ansamblī *Suitu sievas* dziedu kopš 1967. gada, vadu to 32 gadus, *Suitu vīrus* – septīto, bet Jūrkalnes *Maģos suitus* – 21 gadu. Virsū nevienam nebāžamies un lūgties sevi arī neliekam. Ja aicina, tad braucam.

Folklorā man ir ikdiena. Pati varbūt esmu gribējusi arī ko citu darīt, bet nē – virzība notiek tā, ka man norādīts būt konkrētā vietā. Kad izmācījies par mūzikas skolotāju, mūsu kursu sūtīja prom aiz Urāliem strādāt mūzikas skolās. Dieviņš pažēloja – uzsūtīja kuņģa čūlu, un mani uz turieni neaizsūtīja. Paliku Latvijā. Tā soli pa solītim uz priekšu.”

I.Leimane trīs reizes saņēmusi Folkloras gada balvu, 2007. gadā viņai piešķirta mūža

stipendija – 170 eiro mēnesī, 2008. gadā pasniegts Triju Zvaigžņu ordenis, 2017. gadā – Alsungas novada pašvaldības balva *Goda novadnieks*.

Austras koku Latvijā pasniedz trešo gadu. Pirmajā to saņēma cita alsundzniece, *Suitu sievu* dalībniece Marija Steimane jeb Ručs, otrajā – Bārtas etnogrāfiskā ansambļa priekšdziedātāja un teicēja Līvija Otaņķe.

Jolantas Hercenbergas teksts un foto



Snēpelē Centra
kapos nozāģēti
14 bīstami koki.

→ 6. lpp.

Otrdien, 23. februārī:

- Personība: Guntars Skrējāns.
- Kā tapa *Silaines muiža*.
- Kuldīgas ielu stāsti: Liepājas iela.
- Vai cilvēki grib potēties.
- Sākas sēklu laiks.



ISSN 1407-9755

REDZĒJUMS

Ņemt savu dzīvi aiz ragiem



Jolanta Hercenberga

Vienmēr ir patīkami tikt ar tiem, kuri iedvesmo: ar vārdiem, darbiem un atieksmi. Ar vienu no šādiem cilvēkiem – Latvijā populāru grāmatu autori Inesi Prisoļkovu – tikos un, jāatzīst, patiesi iedvesmojos. Pat uz tādu varoņdarbu, kā ņemt savu dzīvi kā vērsi aiz ragiem un apzināti virzīt turp, kurp vēlos, nevis turp, kurp tā man neizprotamu iemeslu dēļ slīd. Ne tāpēc, ka es šo procesu nevadū, bet tāpēc, ka vadu neapzināti. Saruna ar I. Prisoļkovu lasāma šodienas *Kurzemniekā* (7. lpp.)

Viņa iesaka pirms katra darba, kaut vismazākā, sevi kā mūzikas instrumentu uzskatīt uz pozitīvas nots. Uzņemties atbildību par savām domām un apzināti koncentrēties uz labo. Iemācīt prātu domāt tā, lai sevī vairotu pozitīvu enerģiju, kas tad jau sāk atspoguļoties apkārtējā pasaulē. Un kādēļ lai šim ieteikumam nenoticētu, ja,

„Pirms katra darba, kaut vismazākā, sevi kā mūzikas instrumentu uzskatīt uz pozitīvas nots.”

īpaši svarīgi viņas idejās šķiet ieklausīties tieši šajā laikā, kad ne tikai Latvijas cilvēku psiholoģiskā veselība sašūpojusies, bet arī visā pasaulē jūtama spriedze jaunā vīrusa un tā radīto ierobežojumu dēļ. Var, protams, lūgt psihologa palīdzību atšķetināt savus prāta mežģus, var ieklausīties citu viedu cilvēku ieteikumos. Bet diemžēl Latvijā daudziem mentālā veselība šķiet tabu tēma. Īsti labu izjūtu nav, bet kam lai par to stāsta? Pieņem sev prātā, ka neapmierinātība un nervozitāte ir norma, un dzīvo tālāk. Neies jau sirdi kādam izkratīt, jo tāpat nekāda labuma nebūs. Nereti dzirdēts teiciens: „Kam vispār šodien viegli?”

Bet tā gluži nav. Prātu un izjūtas varam mainīt. Ir taču dzirdēts, ka kāds ar otru manipulē, lai panāktu sev vēlamo. Kā tad viņam tas padodas? Kā izdodas otrā mainīt izjūtas, kas liek rīkoties citādi? Tāpēc, ka ir speciāli paņēmieni, uzvedības modeļi, kas otrā izraisa likumsakarīgas reakcijas. Un, ja jau manas izjūtas var mainīt cits, tad arī katrs pats tās varam mainīt. Un tie, kuri netic, ka var kā taurenis pa pasauli lidināties, nevis tikai problēmas risināt, ar kaimiņiem attiecības noskaidrot un bērnu dzīvi pareizajā gultnē virzīt, var pamēģināt – kaut vai joku pēc! Un, ja nu tie tauriņa spārnus izaug?

TRĪS PAR VIENU

Vai un kā Covid-19 ietekmē nevalstisko organizāciju darbu?

GRŪTI ATŠKIRT PATIESĪBU NO VILTUS ZIŅĀM

1. Žanete Škapare, Latvijas Nedzirdīgo savienības Kuldīgas nodaļas tulce:

– Šis laiks biedrības darbu ļoti ietekmē. Var teikt, ka aptur. Mūsu pamatuzdevums ir cilvēkiem sniegt informāciju. Cenšamies to darīt biedrības lapā feisbukā, bet izpaliek būšana klātienē – nenotiek nekā, kas saistīts ar kultūras dzīvi. Tiek nodrošināti tulka pakalpojumi, un biedrības vadītāja Vilhelmīne Vicinska ar klientiem sazinās attālināti. Biedrības telpās viņa ir reizi nedēļā otrdienās, ja kāds pa vienam pierakstīties uz konkrētu laiku.

BAIL IESŪNOT

2. Ruta Orlova, Kuldīgas senioru skolas vadītāja:

– Drusku bail, ka neiesūnojam – kā būs ar izvilksanu no mājām uz pasākumiem, kad to drīkstēs. Pēdējos mēnešos kopā ar Līgu Žēperi ārā tikai vingrojam un nūjojam. Ir jau arī citādi darbi – gaidot labākus laikus, rakstām projektus, ceram realizēt arī aizsāktos un pagarinātos. Nākamnedēļ mācīsimies strādāt zūmā – tas mums

PALĪDZĒT VAR, JA SAZINĀS

3. Argita Zundovska-Mediņa, Kuldīgas daudz bērnu ģimeņu biedrības *Šīpulītis* vadītāja:

– Loģiski, ka ietekmē, turklāt pamatīgi. Pulcēties, protams, nedrīkst, un nekā publiski nenotiek. Sponsorus mēs meklējam, palīdzību, cik noziedota, vedam, Vienības ielā dežurējam. Ziedojumos ir apģērbs, apavi, arī pārtika un kancelejas

preces: pildspalviņas, krāšņi. Kad atvedu, ielieku ziņu mūsu *WhatsApp* grupā. Biedri ar mani sazinās, tad nāk pa vienam vai ar ģimeni, lai kaut ko izvēlētos. Ir braukuši arī no Alsungas drēbītes skatīties, sociālais dienests interesējas. Man atslēga ir, un, ja ar mani sazinās, darbdienās varam aizbraukt, lai vajadzīgo izvēlētos. Citi plāni mums arī ir, bet

plānots Sabiedrības integrācijas fonda projektā. Tuvojas pavasaris, un atkal paredzēta sadarbība ar Borisa un Ināras Teterovu fondu par sēklu izdalīšanu. Vēl mums ir spārnota ideja par sava garšvielu dārza iekopšanu. Otrdien dosimies pilsētā apskatīt vietas, kur to varētu darīt.

Daļai biedru ir skumji, bet visi esam sapratuši, ka jāiet svaigā gaisā – kaut pa diviem, ar ģimenēm. Ir tādi, kas izmanto

iespēju par velti nomāt slēpes, citi slido. Esam apkopējuši ziņas, kuri biedri ir gatavi vakcīnai. Reģistrējamies arī mājaslapā *Manavakcīna.lv*. Pagaidām pārliecināta, ka potēsies, ir puse biedru. Citi ir kategoriski noliedzēji, citi vēl domā, sola aprunāties ar ģimenes ārstu. Bet pa kādam arī piezvana un piesakās

iespēju par velti nomāt slēpes, citi slido. Esam apkopējuši ziņas, kuri biedri ir gatavi vakcīnai. Reģistrējamies arī mājaslapā *Manavakcīna.lv*. Pagaidām pārliecināta, ka potēsies, ir puse biedru. Citi ir kategoriski noliedzēji, citi vēl domā, sola aprunāties ar ģimenes ārstu. Bet pa kādam arī piezvana un piesakās

iespēju par velti nomāt slēpes, citi slido. Esam apkopējuši ziņas, kuri biedri ir gatavi vakcīnai. Reģistrējamies arī mājaslapā *Manavakcīna.lv*. Pagaidām pārliecināta, ka potēsies, ir puse biedru. Citi ir kategoriski noliedzēji, citi vēl domā, sola aprunāties ar ģimenes ārstu. Bet pa kādam arī piezvana un piesakās

iespēju par velti nomāt slēpes, citi slido. Esam apkopējuši ziņas, kuri biedri ir gatavi vakcīnai. Reģistrējamies arī mājaslapā *Manavakcīna.lv*. Pagaidām pārliecināta, ka potēsies, ir puse biedru. Citi ir kategoriski noliedzēji, citi vēl domā, sola aprunāties ar ģimenes ārstu. Bet pa kādam arī piezvana un piesakās

iespēju par velti nomāt slēpes, citi slido. Esam apkopējuši ziņas, kuri biedri ir gatavi vakcīnai. Reģistrējamies arī mājaslapā *Manavakcīna.lv*. Pagaidām pārliecināta, ka potēsies, ir puse biedru. Citi ir kategoriski noliedzēji, citi vēl domā, sola aprunāties ar ģimenes ārstu. Bet pa kādam arī piezvana un piesakās

iespēju par velti nomāt slēpes, citi slido. Esam apkopējuši ziņas, kuri biedri ir gatavi vakcīnai. Reģistrējamies arī mājaslapā *Manavakcīna.lv*. Pagaidām pārliecināta, ka potēsies, ir puse biedru. Citi ir kategoriski noliedzēji, citi vēl domā, sola aprunāties ar ģimenes ārstu. Bet pa kādam arī piezvana un piesakās

iespēju par velti nomāt slēpes, citi slido. Esam apkopējuši ziņas, kuri biedri ir gatavi vakcīnai. Reģistrējamies arī mājaslapā *Manavakcīna.lv*. Pagaidām pārliecināta, ka potēsies, ir puse biedru. Citi ir kategoriski noliedzēji, citi vēl domā, sola aprunāties ar ģimenes ārstu. Bet pa kādam arī piezvana un piesakās

Inguna Spuleniece

MANUPRĀT

Kā tikt galā ar gūzmu e-pastā

Tagad, mājās dzīvojot un mājās strādājot, arvien vairāk sazināties elektroniski: vatsaps, e-pasts, zūms, skaips utt. Un e-pasta adreses parasti ir vairākas, vismaz divas katram – viena privāta, otra darbam. Kāda būtu labākā taktika, lai tiktu galā ar e-pasta vēstulēm, kuru kļūst arvien vairāk? Vai izlasīt svarīgākās? Un nesvarīgākās nelasīt? Protams, vispirms veltot laiku, tās sašķirot divās grupās. Kā gan neizlasot apjaust, ka šī vēsts nu gan ir būtiska? Daļu izdzēst, lai nekrājas? Lasīt ik pa laikam? Vai lasīt paša pieņemtā laikā? Un kā ar atbildēšanu? Vai atlikt, kad laika (cerams) būs vairāk, vai neatlikt? Ir tādas vēstules, uz kurām tiešām jāatbild ātri, un tad vislabāk to izdarīt uzreiz, kolīdz izlasīts. Netīkete saka – divās trīs minūtēs. Ir tādas, kas var pagaidīt. Bet cik ilgi? Piekļājība prasot diennakts laikā. Ja lieta steidzama, bet nav iespējams atbildēt uzreiz, var adresātam dot ziņu, ka atbilde būs, tikai nedaudz vēlāk. Ja kas ļoti steidzams, var piezvanīt vai aizsūtīt īsziņu. Bet tas nepaglābj no e-vēstulju jūras. Un ko darīt, ja kādu iemeslu dēļ neesat ilgāku laiku e-pastu apskatījuši? Vai vecās vēstules ignorēt, cerot, ka atrakstīs vēl, ja būs svarīgi? Labprāt uzzinātu jūsu pieredzi!

Daiga Bitiniece

NUMURA CITĀTS



Ineses Slūkas zīmējums

„Vienīgi cilvēki polarizējas. Ir tādi, kuri izšķīlušies no kūniņām un lidinās. Es esmu viens no tauriņiem. Tiem, kuri ir kūniņās, tauriņi krīt uz nerviem, jo viņi paši tajā kūniņā mokās: ir par šauru, bet lidot neprot,” saka Inese Prisoļkova.

FOTOKOMENTĀRS



Tu esi izsekojams – mūsdienu pasaules lielākais bieds.

Lailas Liepiņas teksts un foto

RUNĀ SPECIĀLISTS



Ekonomiskā situācija un dzīve strauji pasliktinās

Artis Bērziņš, uzņēmuma Ferratum Group* Latvijas pārstāvniecības vadītājs

Ferratum Bank izstrādātais dzīves kvalitātes mērījums pagājušogad sasniedzis 1,23 indeksa punktus. Salīdzinot ar 2019. gadu, ir kritums par 6%, pazeminoties līdz 2017. gada līmenim.

Mērījumā analizēti 15 indikatori, un tas aplūko dzīves kvalitāti no trim perspektīvām: ekonomiskās, emocionālās un fiziskās veselības, kā arī personiskās dimensijas. Katru bloku veido pieci indikatori, kuru rezultāti izteikti indeksa punktos. Aprēķināšanai par bāzi ņemts 2010. gads, kad ekonomiskā krīze valstī faktiski bija beigusies un situācija normalizējusies. Indeksa mērījumiem izmantoti aktuālie dati no CSB, NVA, OECD un Macrotrends. Pētījuma mērķis ir noskaidrot, vai un kā dzīve Latvijā mainījies pēdējos gados.

Rezultāti liecina, ka pagājušogad lielākais kritums bijis ekonomiskajā dimensijā – par 14%, salīdzinot ar 2019. gadu, tā sasniedzot 1,38 indeksa punktus. Šajā dimensijā analizēti vidējie ienākumi uz vienu mājsaimniecības locekli mēnesī, brīvdienu izdevumu īpatsvars budžetā, bezdarba līmenis, patērētāju pārliecības rādītājs un vecuma pensijas vidējā summa. 2020. gadā būtiskākās izmaiņas novērojamas ceļojumu izdevumos – to cilvēku skaits, kuri ceļošanai tērējuši vairāk nekā 600 eiro, samazinājies no 37% līdz 5%. Palielinājies bezdarbs (+18% pret 2019. gadu). Samazinājies patērētāju pārliecības rādītājs (-1% pret

2019. gadu), sasniedzot zemāko līmeni pēdējos desmit gados – 96,4 punktos.

Ekonomisko rādītāju kritums, protams, lielā mērā saistīts ar pandēmijas ierobežojumiem. Pieaugot bezdarbam, samazinās ienākumi uz vienu ģimenes locekli, un tas liek izvērtēt, kam tērēt, priekšroku dodot pamatvajadzībām. Arī patērētāju pārliecības rādītājs, kas pašlaik ir zemāks par 100, norāda uz pesimismu par turpmākajām ekonomikas norisēm.

Savukārt emocionālajā un fiziskajā veselībā pieaudzis prognozējamās dzīvildzes rādītājs, sasniedzot 75,46 gadus (+0,18% pret 2019. gadu), un augstāko izglītību ieguvušo skaits (+2% pret 2019. gadu). Lai arī pandēmijas dēļ daļa sabiedrības izjūt negatīvu ietekmi, tomēr ir svarīgi izcelt pozitīvo. Tāpat būtiski ir jau iepriekš parūpēties par emocionālo un fizisko veselību, kā arī gādāt par savu izaugsmi, meklējot veidus, kā ierastos brīvā laika pavadīšanas veidus, kas šobrīd ir ierobežoti, aizstāt ar citiem, piemēram, pastaigu svaigā gaisā, galda spēļu vakaru ģimenes lokā, tiešsaistes tikšanos ar draugiem, jauniem hobijiem vai ko citu.

* Ferratum Group ir starptautiska kompānija, kas internetā izsniedz īstermiņa aizdevumus un patēriņa kredītus, kā arī kredītus mazajiem un vidējiem uzņēmumiem. Tā dibināta 2005. gadā, galvenais birojs atrodas Somijā.

MUMS RAKSTA

Pasta sūtījumi var kavēties

Pastiprinoties pandēmijas ietekmei uz Latvijas Pasta (LP) darbību, iespējami sūtījumu piegādes un pakalpojumu kavējumi.

LP aicina sarežģītos apstākļus uztvert ar izpratni. Inficēšanās un kontaktpersonu loka paplašināšanās dēļ desmit nodaļās un piegādes punktos nācies strādājošos uz laiku pilnībā nomainīt, aizstājot ar citiem kolēģiem vai iesaistot pagaidu darbiniekus. Tādēļ darbu izdarīt laikā vietām ir grūti, īpaši pieaugot attālināti iegādāto preču apjomam.

Tā kā darbinieku maiņa ir operatīva un saistīta ar nekavējošiem epidemioloģiskās drošības pasākumiem, jaunie pastnieki vai nodaļu operatori tiek apmācīti darba gaitā, un tas neizbēgami rada lēnāku apkalpošanu un piegādi. Pastniekiem rekordīsā laikā jāizprot adrešu sistēma, kas bieži ir sarežģīta un nepārskatāma, nodaļu darbinie-

kiem jāapgūst viss: no sūtījumu noformēšanas līdz naudas pārvedumiem.

Pastnieku darbu apgrūtina daudzviet netīrītītie ceļi un nesakārtotās pastkastītes, kas ir neatbilstošās vietās, nepareizi noformētas, neidentificētas vai arī to nav vispār. Vairākos desmitos nodaļu drošības prasību dēļ samazināts apkalpojamo cilvēku un attiecīgi kases sistēmu skaits, bet attālināti iegādāto preču skaits pieaug, turklāt globālo transporta problēmu dēļ plūsmā ir nevienmērīga.

Stingri ir ievērotas epidemioloģiskās prasības: tiek lietotas sejas maskas, ir regulāra dezinfekcija, klientu apkalpošanas zonās darbinieki nodalīti ar organiskā stikla aizsargbarjerām, cits no cita ir atdalīti arī nodaļu un piegādes punktu telpās un uz darbu nāk maiņās, lai nesaskartos.

Gundega Vārpa, LP ārējo komunikāciju vadības daļas vadītāja

MUMS ZVANA

Kā tikt galā vecam cilvēkam?

Kāda cienījama vecuma kuldīdzniece pauž nožēlu, ka tādi cilvēki, kuriem nav datoru un kuri neprot to izmantot, vairs nespēj nokārtot elementārus sadzīves jautājumus, piemēram, izprast uzņēmuma Latvenergo pakalpojuma rēķinu.

„ES TAČU GRIBU KĀDAM IZSTĀSTĪT!”

„Pagājušajā mēnesī no Elektrum saņēmu lapiņu, kurā rakstīts, ka ar 1. janvāri elektrība būs lētāka,” stāsta sieviete. „Februārī saņēmu rēķinu par janvāri un redzu, ka nekas lētāks man nav. Par decembri par 189 kilovatiem samaksāju mazliet vairāk nekā 27 eiro. Janvārī par 184 kilovatiem rēķins ir 26 eiro. Gribēju sazvanīt Elektrum, kāpēc nav lētāk. Zvanīju uz tālruni 8400. Automātiskais atbildētājs liek nospiegt konkrētu taustiņu. Noņemu telefonu no auss, sameklēju ciparu. Kad pielieku pie auss, atbildētājs jau runā tālāk, liek spiest citu taustiņu, tad atkal, līdz es vairs nesaprotu, kāpēc un kurš jāspiež... Beigās pasaka, ka visi operatori aizņemti, tādēļ varu ar kompjūteru viņiem kur tur nosūtīt kaut kādu ziņu. Tad klausuli nomet. Bet man kompjūtera nav! Ar ko tad lai to ziņu sūtu?”

Zvanu otru reizi – atkal tas pats. Nevaru savu jautājumu noskaidrot. Esmu dusmīga un zvanu uz raidījumu Bez tabu. Tur man automātiski atbild: „Jūs esat piezvanījusi uz Bez tabu. Lūdzu, atsūtiet savu telefona numuru un ziņojumu!” Es nesaprotu, kāds ziņojums man kur jāsuāta! Es taču gribu to kādam izstāstīt!

Man ir 90 gadi. Man ir telefons, protu pie-

zvanīt un sarunāties, bet īsziņas sūst neprotu. Tas ir tik sāpīgi! Vai veciem cilvēkiem, kuriem kompjūtera nav, uz pasaules vairs nevajag pastāvēt? Tā sanāk, ja jau izveidojusies tāda situācija, kurā es vairs nevaru nokārtot elementāras lietas.”

TIEK SAVIENOTS TIK UN TĀ

Latvenergo pārstāve Ivita Bidere skaidro: tāpat kā vairums pakalpojumu sniedzēju, arī šis uzņēmums saziņai pa telefonu organizē rindu pēc jautājumu tematikas. Bet arī tad, ja cilvēks telefoniskās instrukcijas neizpilda un taustiņus nespiež, pēc ilgāka laika viņš ar operatoru tiek savienots. „Rindas organizēšanas sistēma piedāvā klientam sevi pieteikt jau gaidīšanas laikā. Tā informē par personas datu apstrādi un arī par citām apkalpošanās iespējām, lai klientam ērtāk un lai taupītu laiku,” skaidro I. Bidere.

„Ja klients piezvanījis pa telefonu, bet viņam ir savi iemesli, kādēļ šī pieeja nav piemērota, tad varam ieteikt nevis spiegt taustiņus, bet vienkārši nogaidīt – arī tad pēc brīža cilvēks tiks savienots ar operatoru, kurš palīdzēs. Klients tiek novirzīts rindā pie operatora, taču tas var aizņemt ilgāku laiku nekā tad, ja nospieš attiecīgos taustiņus.”

Mēs saprotam klientu vajadzību ar mums sazināties, tādēļ nodrošinām saziņu visos iespējamajos veidos. Visplašāk lietotais, arī senioru vidū, ir pašapkalpošanās portāls Elektrum.lv, ko izmanto 450 tūkstoši klientu. Vairāk nekā 100 tūkstoši izmanto lietotni viedtālrunī.”

Jolanta Hercenberga

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Kā Kuldīgas novada deputāti strādājuši iedzīvotāju labā? Vai varat kādu nosaukt?



Regīna Smalkā, pensionāre:

– Ir dzirdēts un lasīts ļoti daudz, bet vārdā gan nosaukt nevaru. Šodien klausījos pa radio, kā slavēja Ventspili, Madonu, bet nodomāju, ka kāds varētu paslavēt Kuldīgu. Kad bija Ziemassvētki, visi brauca skatīties,

cik mums skaisti izpušķots. Tik sakopta pilsēta, un nekur par to neviena vārda. Pilsēta kļūst arvien skaistāka – man ļoti patīk. Ja būtu jāiet dzīvot citur, sēdētu Ventas krastā un raudātu.



Daiga Eglīte, slimnīcas darbiniece:

– Es domāju, ka darbs ir apmierinošs, bet nosaukt pašus deputātus gan nevarēšu. Kuldīgā ir izdarīts daudz, salīdzinot, kā bija un kā ir tagad. Man mūsu pilsēta ļoti patīk. Vienīgi varētu sakopt vēl tos graustus. Noteikti jau vēl šo to var uzlabot, bet tā jau dara visu ko – taisa bērnu laukumus, atpūtas vietas. Nevaru sūdzēties.



Justīne Grantiņa, veikala Kuule līdzīpašniece:

– Kuldīgā dzīvoju tikai dažus gadus, tāpēc uzvārdi prātā nav palikuši. Zinu, protams, Bērziņas kundzi un Arti Gustovski. Manuprāt, mazpilsētai ir ļoti labi. Es nāku no Valmieras puses, tāpēc varu salīdzināt, kā ir lielākā pilsētā. Šeit var redzēt, kur naudiņa tiek iztērēta. Var just, ka vairums vērsti uz tūrismu, un par to ir arī mazliet žēl, jo Kuldīgā atgriezies daudz vairāk cilvēku, ja būtu vairāk darba vietu. Par to milzīgs cepums biznesa inkubatoram, kas ļoti daudz dara un ir viens no spēcīgākajiem Latvijā. Gribētu, lai deputāti par Kuldīgu domātu ne tikai kā par tūrisma pilsētu vai iespējamo Eiropas kultūras galvaspilsētu, bet aizdomātos arī par iedzīvotājiem, ko viņiem šeit darīt un kur dzīvot.



Dagnija Šteinberga, skolotāja:

– Deputātu darbā neesmu iedziļinājusies, bet šķiet, ka viss ir labi. Viena no viņiem ir manas skolas direktore Brigita Freija.



Zigmārs Bergmanis no Alsungas:

– Dzirdēju, ka Alsungu apvienos ar Kuldīgu. Par deputātiem nezinu, cik viņu ir, bet Alsunga man patīk –

neko sliktu nevaru pateikt. Nenāk arī prātā tas, ko vajadzētu uzlabot.



Biruta, pensionāre:

– Redzot, kas pilsētā notiek, jūtu, ka darīts daudz. Darbojos senioru padomē. Par mums domā – tas priecē. Nianšes var uzlabot, taču, ja

salīdzina ar citām pilsētām, seniorus te ļoti atbalsta. Liepājā tādas senioru skolas nemaz nav. Vajadzētu piepalīdzēt tiem cilvēkiem, kuri mēģina atjaunot īpašumus, lai vecās mājas pilsētā tiktu nokrāsotas un atjaunotas. Visi nevar piedalīties konkursā Darīsim pašī, tāpēc vajag palīdzēt, tad pilsēta būtu vēl skaistāka. Ja jānosauc deputāti, uzreiz nāk prātā Sigita Vaivade, Ģirts Vēvers.

Elisa Rudzīte, Alberta Dintera foto

Par iepriecām un pabēdām ziņojiet Kurzemniekam pa tālr. 63350568, e-pasts: redakcija@kurzemnieks.lv. Lasītāju vērojumi nav anonīmi.

GAVĒŅA LAIKA PĀRDOMAS

Viss notiek pa īstam

Lielais gavēnis, lielais atteikšanās laiks pirms Lieldienām kristīgajā tradīcijā. Vai šogad tas noritēs kā parasti? Tradicionāli? Atbilstoši ierastajai garīgajai praksei? Bet vai mēs jau visu pandēmijas laiku neesam gavēņa režīmā?

Vai nav tā, ka viss jau notiek pa īstam? Vismaz miesas gavēņa nozīmē, arī dvēseles. Un tik ļoti gribas izrauties, izlauzties no visiem ierobežojumiem un gaviļēt kā Lieldienu rītā jau šodien, jau tagad. Bet mēs esam gavēni, jo ne tradīcija mūs ierobežo, bet notikums un laiks.

VISI IEJŪGTI VIENĀ LAIKĀ

Daudzviet medijos un sociālajās vietnēs parādās diskusija par tradicionālā gavēņa laika nozīmi šodienas situācijā. Un tas ir saprotami, jo gavēni nereti pēc savas izpratnes ievēro arī tie, kas nav saistīti ar kristīgo baznīcu, līdzīgi kā tas ir ar Adventi pirms Ziemsvētkiem. Tāpēc saruna par gavēni varētu būt daudziem interesanta. Īpaši aktuāla šajā diskusijā kļuvusi pelnu kaisīšanas tēma, ko kristīgā baznīca aizņēmusies no jūdu reliģiskās tradīcijas. Diskutē par to, cik tā ir nozīmīga šodien un vai šāds rituāls vispār ir vajadzīgs. Taču ne par pelnu kaisīšanu vēlos runāt, ne arī par kristīgās baznīcas izauklētu gavēņa tradīciju, bet par gavēni, kas notiek, ne kristīgās tradīcijas ierosināts, bet konkrēta notikuma inspirēts. Un te vairs nav runas par to, ka Rietumu baznīcas gavēņa laiks nesakrīt ar Austrumu baznīcas laiku, un nav runas par to, kurš laiks pareizāks. Visi mēs esam iejūgti vienā laikā, vienā



Mācītāja Rudīte Losāne.

gavēni, ko sauc par smagas infekcijas slimības izraisīto ārkārtējo situāciju. Viss notiek pa īstam.

Ko darīt – vai izdomāt jaunus rituālus, jaunas tradīcijas, kas būtu pielāgotas šim laikam? Bet varbūt ielūkoties sabiedrībā un paanalizēt, kas notiek kopienā, kurā dzīvojam, un kas cilvēkiem vajadzīgs konkrētā situācijā, lai palīdzētu pārvarēt grūtības ne tikai fiziski, bet arī garīgi.

TRĪS CILVĒKU GRUPAS

Sekojoši līdzīgi diskusijām sociālajās vietnēs, kas labi noder sava veida izziņai, skaidri iezīmējas trīs lielas cilvēku grupas attiecībā pret valsti notiekošo. Daļa cilvēku ir no sirds nobijušies, pamatā uzturas dzīvesvietā, dzīvo no *Panorāmas* līdz *Panorāmai*, lai uzzinātu dienā saslimušo un mirušo statistiku, produktus pasūta interneta veikalā ar piegādi mājās un sargājas no visa, kas varētu viņus apdraudēt. Galvenā vajadzība šajā grupā ir nesaslimt un šo laiku

pārļaut pavēni.

Otra grupa iesmej par ārkārtējā laika dīvainībām vai arī dusmojas uz visu, kas viņus ierobežo. Radikālākie pat kurina naidu pret valdību un naidu starp līdzpilsoņiem, aicinādami nenēsāt maskas un ignorēt arī citus drošības noteikumus. Vienīgi draudošais sods viņiem liek ievērot visus priekšrakstus.

Ir vēl trešā grupa, kas turpina strādāt darba vietās vai attālināti, savās saimniecībās un pilda ikdienas pienākumus, labprātīgi ievērojot drošības noteikumus, lai arī dažreiz tie šķiet neloģiski, jo šai grupai piederšie saprot, ka pašreiz esam kā uz kuģa vētrā, kad visiem jābūt vienotiem, lai kuģis nevis nogrimtu, bet noturētos, līdz vētra norims.

KĀ ZEM PALIELINĀMĀ STIKLA

Tāda ir sabiedrība attieksmē pret tajā notiekošo tagad, un, godīgi sakot, tāda tā bija arī pirms kovida ēras. Tikai atšķirība ir tajā, ka pašreiz dzīvojam kā zem palielināmā stikla un visas norises ir redzamas daudz spilgtāk un izteiksmīgāk spiedīgo apstākļu dēļ.

Manuprāt, atbilde tam, ko darīt pandēmijas izraisītajā gavēņa laikā, kuru baznīca nekā nevar ielikt rāmī no Pelnu dienas līdz Lieldienām, būtu divās pirmajās grupās esošos aicināt atnest visu lieko un traucējošo un pievienoties pēdējai, kas pēc būtības ir pirmā. Un tas nemaz nav viegli. Tas nenotiks *uz sitienu*. Tam vajadzīgs laiks. Nepietiks ar tradicionālajām

40 dienām kristīgajā tradīcijā. Arī šī ārkārtējā situācija daudziem, iespējams, būs par īsu, jo jānotiek sava veida garīgajai transformācijai. Bet visas zīmes rāda, ka šis ir īstais laiks. Vismaz sākt. Taču cilvēkam vienam pašam ar savu vājo gribu tas nav pa spēkam.

NAV MANĒJO UN SVEŠO

Mēs katrs šajā laikā savā veidā apjaušam, varbūt pat piedzīvojam to, ka kaut kas ir lielāks un spēcīgāks par mūsu izkoptajām tradīcijām. Iespējams, noproto, ka no tā, kas ir kaut kas, nāk arī spēks pārmaiņām. Un te nu kristīgajai baznīcai būtu milzu nozīme, lai šī transcendentālā spēka lomu laikmetīgi, saprotami un pārlicinoši izstāstītu 21. gadsimtā dzīvojamam cilvēkam. Ja mēs noliedzam Dieva transcendences klātesamību un tās piedāvātās iespējas, tad arī pēc pandēmijas katrs paliksim savā *vecajā ādā*, ve-

cajā izpratnē, kuras centrs ir, būs un paliks paša egoistiskais *es*. Un nekādas lielās pārmaiņas uz labu ilgtermiņā nepiedzīvosim.

Varbūt kāds iebildīs, ka pievienoties trešajai grupai traucē daudz objektīvu iemeslu, kā, piemēram, algota darba zaudējums, ienākumu samazināšanās vai cits iemesls, kas kā akmens nolikts ceļā. Manuprāt, lai pievienotos šai grupai arī mājāsēdes režīmā, cilvēkam ir Dieva dots radošums un sapratne, ka mēs esam viena liela kopiena un tajā nav manējo un svešo. Visi esam viens. Nāk prātā Cimdu Jetiņa jeb Jette

Užāne, kas, visu mūžu būdama ratiņkrēslā un dzīvodama sūros apstākļos, ar pašādītiem cimdiem apdāvināja teju pusi Latvijas.

NO VIŅA NĀK SPĒKS

Runājot par piederību kopienai, šķiet, ka beidzot būtu vietā pieminēt pelnu metaforu, kas ir kā simbols gavēņa laikam un ko baznīcas kontekstā saprot kā cilvēka grēknožēlas un nāves simbolu. Vēlos pievērst uzmanību citai šīs metaforas šķautnei, kas simbolizē visu cilvēku savstarpējo sasaisti. Latviešu valodā lietvārds *pelni* ir daudzskaitlinieks. Pamēģiniet fiziski sataustīt pelnos vienu vienību? Tas nav iespējams. Šī metaforiskā izpratne neizslēdz mūsu unikalitāti, bet vērš uzmanību uz kopienas nozīmi mūsu katra dzīvē. Vai miruši, vai dzīvi – mēs piederam cilvēku kopienai. Tā domāt par sevi un kopienu nav viegli šajā vēsturiski tapušajā individuālisma laikmetā, kurā neiztrūkst arī ateisma devas. Bet citādi nevar, jo ne tikai mēs, bet arī visa pasaule šodien tiek uzrunāti īpašā veidā, lai atgādinātu, ka dzīvojam vienā lielā kopienā un pasaule ir mūsu kopējās mājas.

Patiesi – tik ļoti gribas izrauties, izlauzties no visiem ierobežojumiem un gaviļēt kā Lieldienu rītā jau šodien, jau tagad. Bet mēs esam gavēni, ne tradīcijas rosinātā. Kaut kas ir lielāks, kaut kas ir spēcīgāks par mūsu izkoptajām tradīcijām. No Viņa nāk spēks šo laiku izturēt un uzvarēt pašiem sevi. Viss notiek pa īstam!

Rudīte Losāne, Latvijas Evaņģēliski luteriskās baznīcas pasaulē mācītāja, teoloģe, dziejniece

500 eiro par bērnu

Valdība otrdien akceptēja grozījumus Covid-19 infekcijas izplatības seku pārvarēšanas likumā, paredzot atbalstu ģimenēm. Par to gan vēl jālemj Saeimai.

Likuma izmaiņas paredz vienreizēju 500 eiro atbalstu par katru bērnu līdz 15 gadiem un no 15 līdz 20 gadiem tiem, kuri mācās. Līdz 31. martam tas tiks izmaksāts par 364 097 bērniem, tērējot 182 miljonus eiro.

Par tiem bērniem, kuriem piešķirts ģimenes valsts pabalsts,

piemaksa pie šī pabalsta par bērnu ar invaliditāti vai bērna kopšanas pabalsts līdz gada vecumam, Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra (VSAA) jauno atbalstu izmaksās bez iesnieguma.

Tiem, kuriem no 1. marta līdz ārkārtējās situācijas beigām vēl radīsies tiesības šo atbalstu saņemt, VSAA to bez iesnieguma izmaksās 30 dienās, kopš piešķirts bērna kopšanas pabalsts līdz gada vecumam vai ģimenes valsts pabalsts.

Jana Sūrums

Šomēnes ar kovidu saslimuši 49 cilvēki

No 1. līdz 17. februārim vislielākais ar Covid-19 inficēto skaits nemainīgi ir Kuldīgas novadā, liecina informācija portālā *Data.gov.lv*.

Divarpus nedēļās Kuldīgas novadā saslimušo skaits palielinājies par 40. Mēneša sākumā tādi bija 413, bet 17. februārī – 453. 14 dienu saslimšana mēneša vidū ir 31 gadījums. Skrundas novadā šajā laikā atklāti astoņi gadījumi, un

kumulatīvā saslimšana 17. februārī bija septiņi gadījumi divās nedēļās. Alsungas novadā februāra sākumā ar jauno koronavīrusu saslimušo skaits bija 12 kopš pandēmijas sākuma. Pusemēneša laikā tas palielinājies tikai par vienu. Līdz ar to arī kumulatīvais rādītājs nav mainījies – no viena līdz pieciem cilvēkiem divās nedēļās.

Alberts Dinters

NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

Jaunumi traģiskajā avārijā

No 11. līdz 17. februārim Kuldīgas iecirknī sākti 15 administratīvā pārkāpuma procesi, tostarp trīs par satiksmes negadījumiem, septiņi par ārkārtējās situācijas ierobežojumu un epidemioloģiskās drošības noteikumu pārkāpšanu, galvenokārt par to, ka sejas maska veikalā vai nu netiek lietota, vai arī uzlikta tikai uz zoda.

Notikuši divi satiksmes negadījumi ar cietušajiem, vēl vienā divi cilvēki zaudēja dzīvību. Jau informējam, ka 14. februārī Rendas pagastā uz ceļa P120 notika negadījums. Automašīnas *Volvo* vadītājs, iespējams, iebraucis pretējā joslā, notika frontālā sadursme ar smago transportlīdzekli *Vol-*

Pieķer negodprātīgos, pateicas godīgajiem

Valsts policijas (VP) Kuldīgas iecirkņa darbinieki divās nedēļās vairākās vietās pārbaudījuši, vai pārdevēji un veikalu vadītāji ievēro aizliegumu alkoholu, enerģijas dzērienus un tabakas izstrādājumus pārdot nepilngadīgajiem. Divos veikalos konstatēti pārkāpumi.

Pagājušajā nedēļā pārbaudītas septiņas vietas Kuldīgas un Skrundas novadā. Pārkāpums atklāts vienā, kur pārdevēja pusaudzīm pārdevusi alkoholisko kokteili. Šonedēļ no piecām tirdzniecības vietām pārkāpums konstatēts vienā, kur nepilngadīgajam pārdots enerģijas dzēriens. Sākti

Sagatavoja Valsts policijas Kurzemes reģiona pārvaldes vecākā speciāliste **Madara Šeršņova**.

vo sakabē ar piekabi. Triecienu dēļ vieglā automašīna sadūrās arī ar aizmugurē braucošo *Volkswagen Passat*. Bojā gāja vieglās automašīnas *Volvo* vadītājs un pasažieris, savukārt traumas guva *Volkswagen Passat* vadītājs un pasažiere, kuri nogādāti medicīnas iestādē. Valsts policijā sākts kriminālprocess. Jaunākā informācija liecina, ka automašīnai *Volvo*, kas iebrauca pretējā joslā, bija ziemei neatbilstošas riepas. Aizmugurējās kreisās riepas protektoru dziļums – 3,53 mm.

Trīs kriminālprocesi sākti par auto vadīšanu reibumā, un visos gadījumos braucējam nav bijušas vadīšanas tiesības.

administratīvā pārkāpuma procesi. Godprātīgās pārdevējas saņēmušas īpašu krūzīti ar uzrakstu *Es bērniem nepārdodu alkoholu, tabaku un enerģijas dzērienus*, kā arī VP logo. Tās paredzētas gadījumā, ja kontrolpirkumā tiek lūgts personas dokuments un neatļautās lietas netiek pārdotas. Par alkohola, enerģijas dzērienu vai tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektroniskās smēķēšanas ierīču un uzpildes tvertņu pārdošanu tiem, kas jaunāki par 18 gadiem, paredzēta administratīvā atbildība ar naudas sodiem.

Alberts Dinters

Kāda situācija Covid-19 dēļ ir citviet pasaulē? To Kurzemnieks noskaidroja, aptaujājot pazīstamus ļaudis no dažādām valstīm.

ASV

Atbildība ir sabiedrības pusē

„Šeit dzīve šķiet gandrīz tāda pati kā pirms Covid-19, tikai viss notiek maskās,” stāsta bijusī kuldīdzniece Gunta Liepiņa-Millere, kura ar vīru Stefanu Aleksandru Milleru dzīvo ASV, Dienvidkalifornijā, Riversaidā.

Gunta stāsta: „Pat ejot pastaigā, cilvēkiem pārsvarā sejas maskas ir līdzi. Ja sanāk kādu satikt, tad izvēlas vai nu šķērsot ielu un iet cits citam garām ar distanci, vai, ja abiem svešiniekiem ir maska, tad var paiet garām arī tuvumā. Tā ir lielākā atšķirība no Latvijas – pieklājīga un apzināta izvairīšanās no citiem, cik iespējams. Kā izkāpjām no automašīnas, uzreiz liekam virsū maskas.

Es strādāju baleta skolā, un mums klases ar mazāku cilvēku skaitu uz deju nodarbībām nāk klātienē – ar maskām, izmērot temperatūru. Tās klases, kurās cilvēku ir vairāk, notiek tā, ka puse trenējas deju zālē ar maskām, puse pievienojas no mājām platformā Zoom. Viegli nav, jo pasniedzējam uzmanība jādalā uz pusēm, bet galā tiekam.”

Stefans kā vokālais pedagogs kopš augusta strādā augstskolā Kalifornijas baptistu universitātē. Visas stundas notikušas tikai zūmā. Arī operas izrāde tiek likta kopā pa videogabaliņam, kurā katrs students iedziedājis savu lomu.

Gunta: „Salīdzinājumā ar Latviju šeit ierobežojumi ir ietekuma formā, un viss, izņemot kultūras un sporta pasākumus, notiek – tirzniecības centri ir vaļā, restorānos un kafējnicās var paēst, tikai atrodoties ārā. Līdz ar to atbildība ir sabiedrības pusē – iet uz āra kafējnicu vai tomēr paēst mājās.



Amerikā Gunta un Stefans Milleri brīvajā laikā dodas pastaigās pa kalnainām vietām vai pie okeāna piknikā. Attēlā – pārgājienā pa dabas taku Riversaidā.

Iepriekšējais prezidents Donalds Tramps vakcīnas bija iepircis daudz par maz, tāpēc potēšana ir lēna. Tagadējais prezidents Džo Baidens pasūtījis tādu daudzumu, lai nu pietiktu visiem amerikāņiem, bet tās tiks piegādātas tikai jūlijā. Bija plānots, ka mēs ar Stefanu kā skolotāji tiksim potēti jau februāra sākumā, bet vakcīnas izbeidzās, tāpēc jāmēģina atkal tikt atpakaļ vakcīnu rindā.”

Laila Liepiņa, Milleru ģimenes arhīva foto

„Lielākā atšķirība no Latvijas – pieklājīga un apzināta izvairīšanās no citiem, cik vien iespējams. Kā izkāpjām no automašīnas, tā uzreiz liekam maskas.”

„Iepriekšējais prezidents Tramps vakcīnas bija iepircis daudz par maz, tāpēc potēšana ir lēna. Tagadējais prezidents Baidens pasūtījis tā, lai pietiktu visiem, bet tiks piegādātas tikai jūlijā.”

Vācijā

„Bija traki, bet tagad normalizējas”

„Sejas maskas sabiedriskās vietās telpās valkājam bez pārtraukuma kopš pagājušā gada marta,” stāsta kuldīdzniece Terēze Zaļkalne, kura divarpus gadus dzīvo Vācijā, Gitterslo, un apgūst aprūpētājas profesiju.

„Piedzīvots jau nezin kurais *lokdauna** periods. Saslimstība ar vīrusu strauji palielinājās pērn decembrī un šogad janvārī. Tagad situācija stabilizējas, bet ierobežojumi joprojām ir stingri, un cilvēki no tiem jau paguruši.”

PSIHOLOĢISKI SMAGI

„Decembrī un janvārī bija traki. Es mācos par aprūpētāju. Senioru centrā eju praksē nodaļā pie cilvēkiem ar demenci. Viņi vairs neprot orientēties, nesaprot neko. Viņi diemžēl ne vairs dzīvo, bet pastāv,” stāsta Terēze.

„Janvārī šajā nodaļā, kad man tur bija skola, no 18 cilvēkiem seši divu nedēļu laikā nomira. Pamatā visiem bija arī citas slimības, bet miršanas atzinumā kā iemesls minēts kovids. Darbiniekiem to redzēt bija psiholoģiski ļoti smagi, jo daudzi tur strādā ilgus gadus un arī klienti tajā nodaļā ir gadiem. Pierasts pie cilvēkiem – tā jau kā ģimene tiek uztverta. To, ka katru dienu kāds mirst, nav viegli redzēt. No desmit kolēģiem, kuri tolaik nodaļā strādāja, astoņi kovidu izslimoja. Arī mājās, ģimenēs cilvēkiem nav viegli. Līdzko esi saslimis, tā arī bērniem un dzīvesbiedram jāievēro karantīna. Kolēģiem noskaņojums nav dzīvespriecīgs. Viņi jūtas noguruši. Šobrīd vienam kovidu izslimojušajam klientam joprojām ir klepus, kas mēnesi nepāriet. Citiem sekas nav jūtamas.

No manas dzīvesvietas astoņu kilometru attālumā ir gaļas rūpnīca, kurā vasarā no 6000 darbiniekiem kovidu izslimoja apmēram četri tūkstoši. Tad momentā uztaisīja jau kuru *lokdaunu* pēc kārtas. Decembrī, kad Latvijā bija apmēram 1000 saslimušo dienā, Vācijā apmēram 1500 cilvēku dienā no vīrusa mira un saslimušo bija ap 30 tūkstošiem. Es pati neesmu slimojusi, bet esmu bijusi karantīnā kā kontaktpersona. Aprūpes namā darbiniekus un visus medicīnā strādājošos testē trīs reizes nedēļā, bet klientus – reizi nedēļā.”

TIKTIES DRĪKST AR VĒL VIENU

Vācijā saslimstība sarūkot – septiņi astoņi tūkstoši testu dienā ir pozitīvi. „Ir nosacījums, ka tikties drīkst tikai ar vienu cilvēku, kurš nav no tavas mājsaimniecības. Plašā-



Kuldīdzniece Terēze Zaļkalne Vācijā kopā ar Gitterslo senioru aprūpes nama klienti.

ka pulcēšanās ir liegta,” stāsta Terēze. „Apģērbu veikali nestrādā, bet higiēnas preču veikalos un lielveikalos var nopirkt visu. Esmu jau pieradusi šeit iepirkties tikai reizi nedēļā. Tā dara visi. Preču grozos visiem ir ļoti daudz, un retāks veikala apmeklējums samazina risku saslimt. Skaistumkopšanā visi pakalpojumi ir slēgti, bet ar 1. martu varēs strādāt frizieri. Valsts atbalsts tiem, kuri ir karantīnā vai vīrusa dēļ nevar strādāt, ir pietiekams – algas apmērā.

Cilvēki dodas pastaigās ārpus mājām. Uzsniga sniegs, un daudzi devās uz kalniem, bet tagad uz tiem ceļus slēdza, jo bijis milzīgs pieplūdums. Skolas un bērnudārzi ir slēgti, bet strādā dežūrgrupas, un tie vecāki, kuriem jāiet uz darbu, bērnus uz turieni visu laiku ir varējuši vest. 22. februārī izglītības iestādes atsāks strādāt klātienē.”

BEZ POTES PIE NORMĀLAS DZĪVES NETIKT

Terēze stāsta, ka attieksme pret potēšanos cilvēkiem esot

pozitīva: „Arī es uzskatu, ka tas jādara, lai mēs varētu atgriezties pie normālas dzīves. Man ir ļoti sāpīgi, ka netieku uz Latviju pie ģimenes. Kad atbraucu, apņēmos, ka vismaz ik pa pieciem mēnešiem braukšu uz Latviju. Pagājušajā gadā to izdevās izdarīt tikai vienu reizi. Šogad tikšu tikai jūlijā. Man ir doma pēc mācībām atgriezties, un ir ļoti skumji, ka varu tur būt tik reti.

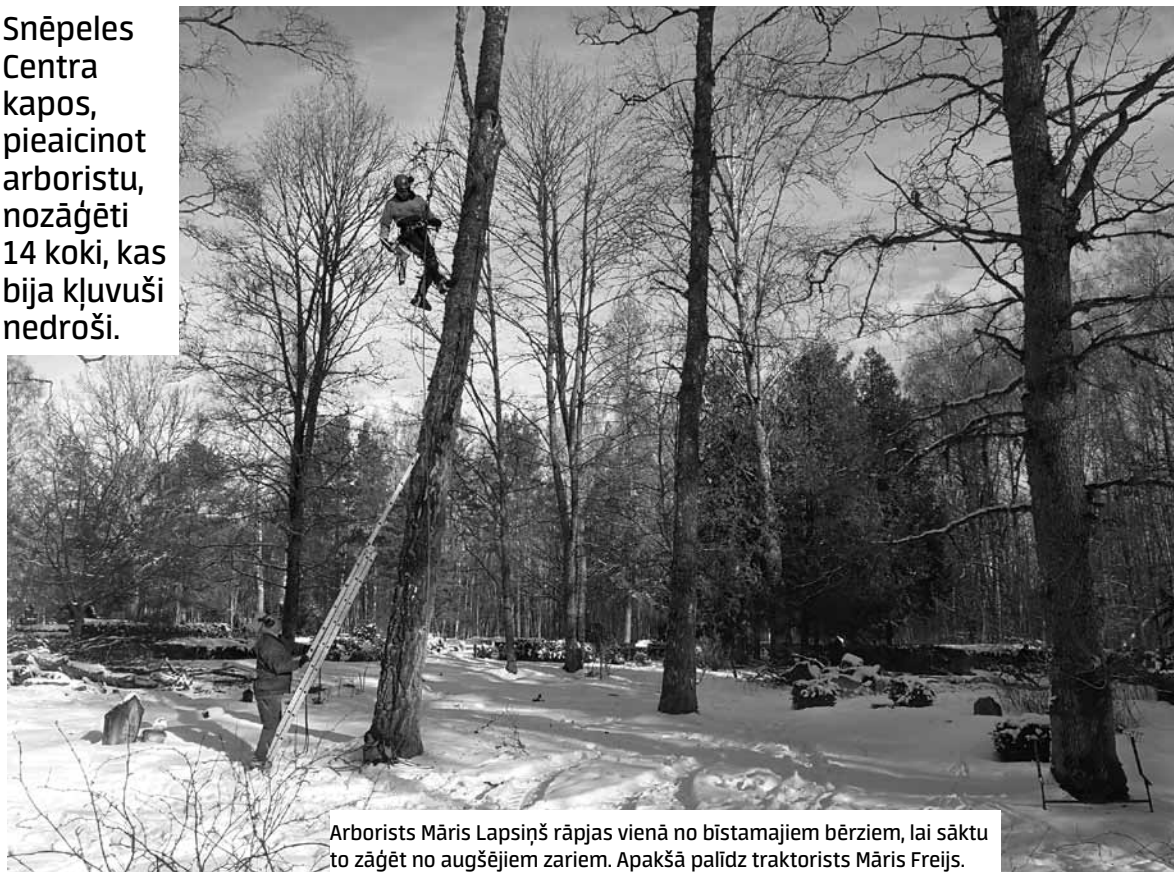
Aprūpes namā, kur strādāju, visi klienti ir vakcinēti jau otro reizi, izņemot tos, kuri kovidu ir izslimojuši. Tiem sešus mēnešus nav ieteicams to darīt, lai organismā nebūtu dubulta deva antivielu un no potes nebūtu slikta pašsajūta. Vācijā veci cilvēki ir prioritāte, tādēļ viņu vakcinācija ir prioritāte. Arī medicīnas iestāžu darbinieki tiek potēti, bet mana rinda, kā noskaidroju, ir jūnijā vai jūlijā.”

* Lockdown – blokāde, izolācija

Jolanta Hercenberga
Terēzes Zaļkalnes arhīva foto

Zāgē bīstamos kokus

Snēpeles Centra kapos, pieaicinot arboristu, nozāgēti 14 koki, kas bija kļuvuši nedroši.



Arborists Māris Lapsiņš rāpjas vienā no bīstamajiem bērziem, lai sāktu to zāgēt no augšējiem zariem. Apakšā palīdz traktorists Māris Freijs.

Lai nesabojātu kopiņas, arborists Māris Lapsiņš divas nedēļas katru koku zāgējis no augšas un zarus laidis lejā. Viņš stāsta, ka 20–30 metrus augstie, vecie koki, pamatā bērzi, bijuši bīstami: „Bērzu dzīves cikls ir 70–80 gadu, tad tie noveco un sāk lēnām sabrukt. Daudziem jau bija saplaisājis stumbrs, iztrūnējis vidus. Ja sāk veidoties sausie zari, tā ir pazīme, ka koks ir potenciāli

riskants. Nozāgējām arī vienu ozolu tuvāk pie vārtiem, jo tas esot bērēs traucējis ienest kapos zārku, un vēl divas nokaltušas kļavas.”

Darbā iesaistījies arī traktorists Māris Freijs, viens palīgstrādnieks un trīs algoto sabiedrisko darbu strādnieki, kur iesaistās Nodarbinātības valsts aģentūras programmā ilgstošajiem bezdarbniekiem. Zari sadedzināti kapos, bet koki sazāgēti

klučos un ar traktoru aizvesti.

Pagasta pārvaldes vadītāja Aiga Bulava stāsta, ka tas plānots jau iepriekš, jo koku bīstamība bijusi acīmredzama. 2019. gada rudenī viens nogāzies un sabojājis kopiņu, piemiņas plāksni un apmalītes. Šādā gadījumā pašvaldībai jāuzņemas atbildība un jākompensē zaudējumi. Arborista darbs pašvaldībai izmaksājis ap pusotru tūkstoti eiro.



Šai ēkai, kas kolhoza laikā celta kā kartupeļu pagrabs, bet kurā tagad glabājas pašvaldībai piederošā tehnika, daļēji nomainīts jumts.

Kas tiks uzlabots

Šogad plānots uzklāt segumu divām ielām, iekārtot teritoriju pie ambulances un, iespējams, ierīkot arī apgaismojumu. Jau pabeigta pagraba jumta daļēja nomaiņa.

A. Bulava stāsta, ka nauda saimnieciskajiem darbiem šogad ir mazāka nekā citus gadus, tomēr centra labiekārtošana turpināsies: „Pie ambulances plānots atjaunot celiņus un iestādīt krāšņumaugus. Es ļoti ceru, ka izdosies ierīkot apgaismojumu no centra uz Laidu pusi. Projektu izstrādājam pagājušajā gadā, notiek cenu aptauja par darbiem.

Pavasārī, līdzko laika apstākļi būs piemēroti, sāksies Līvānu un Dārza ielas apstrāde ar dubultās virsmas metodi. Tiks papildināta grants kārtā un tad uzklātas šķembas ar piķi.” Tas izmaksās 90 tūkstošus eiro, no kuriem 25% ir pašvaldības daļa. Pārējais ir valsts aizdevums projektam par Kuldīgas novada ceļu atjaunošanu un pārbūvi ekonomisko un sociālo seku mazināšanai Covid-19 izplatības dēļ.



Snēpeles pirmsskolas grupas bērni izgatavo sveces, lai piedalītos to fotogrāfiju konkursā.

Veido sveču fotoizstādi

„Pasākumu forma līdz ar iero-bežojumiem mainījusies, bet tie joprojām notiek. Es uzrunāju cilvēkus, un viņi labprāt atsaucas, lai kultūru var baudīt attālināti,” stāsta kultūras nama vadītāja Raimonda Vilmane.

Februārī viņa aicināja iesūtīt sveču fotogrāfijas, no kurām pagasta mājaslapā un feisbuka kontā veidoja izstādi. „Dažnedažādas man iesūtītas. Cits pats gatavojis, cits kādu interesantu veikalā pircis,” stāsta R. Vilmane. „Ar katru manu uzaicinājumu cilvēki iesaistās aizvien vairāk. Viņiem patīk un ir vēlme komunicēt, kaut arī attālināti.”



Lappuse tapusi ar Kuldīgas novada pašvaldības līdzfinansējumu.

Laimi var iemācīties

„Lai cilvēks justos laimīgs, viņam jābūt veselam, ar labu fizisko pašsajūtu. Bet arī tad, ja kaut kas sāp, viņš vienalga ir laimīgs. Tas nozīmē, ka prot novērtēt dzīvi un arī grūtumu izdzīvot ar mīlestību un dziļu pietāti pret savu pieredzi,” saka INESE PRISJOLKOVA, kura sarakstījusi septiņas grāmatas par to, kā mīlot kļūt laimīgam. Viņa arī vada *Pavasara studiju*, kurā nodarbības ir kā laimes terapija ceļā uz apzinātu savas dzīves vadīšanu.

Kā nonācāt līdz zināšanām, ko mācāt grāmatās, nodarbībās studijā un feisbuka grupā 100 apņemšanās dienas?

Laimīgs ir tas, kurš iemācījies laimīgi dzīvot. Es pēc izglītības esmu skolotāja un zinu, ka to var iemācīties. Pati to esmu izdarījusi. Līdz 2004. gadam kaut kā sitos pa dzīvi un nemācēju būt laimīga. Man nebija zināmi paņēmieni, kā dzīvot tā, lai esmu laimīga. Kā pret citiem izturēties tā, lai attiecības ir labas. Kā izdarīt tā, lai esmu bagāta. Man nebija parastu prasmju. Tad sāku vērot, daudz lasīt, mācīties. Izrādījās, ka visu var iemācīties. Var savā dzīvē sakārtot vienu jomu pēc otras. Šī doma mani stiprina. Zinu, ka arī citi to varēs, tāpēc es viņiem palīdzu.

Kas zīmīgs jūsu dzīvē notika 2004. gadā?

Tā bija bedres apakša. Sāku tajā slīkt 2000. gadā. Trīs gadus kārpījos, un šķita, ka izkuļšos. Bet neizkūlos. Zaudēju ģimeni, darbu. Bērnu man nebija. Es ne par vienu savas dzīves jomu nevarēju pateikt, ka tur būtu labi. Jā, ārēji vēl turējos, tāpēc domāju, ka no malas neviens nepamanīja, ka savās izjūtās biju dzīves zemākajā posmā. Aiz bezpalīdzības, ka nevaru tajā mainīt neko, Jūrmalā, kur nesen biju pārcēlusies, izgāju ārā mājas priekšā, skatījos debesīs un teicu: „Dievs, es turpmāk dzīvošu par godu Tev! Lai kas notiks, neatkarīgi no ārējiem apstākļiem es dzīvošu laimīgi.”

Protams, sākumā nekāda laime nesanāca. Nākamajā rītā pamodos un biju tieši tāda pati kā iepriekšējā dienā. Bet sev visu laiku atgādināju, ko sev un Dievam biju solījusi. Uzdevu sev jautājumu: „Kāpēc esi nelaimīga, ja solīji būt laimīga?” Sāku darīt visu ko – mākslīgi radīju apstākļus, lai justos labāk. Nejutos laimīga? Iegāju dušā. Kļūst labāk, tātad jau par kapeiku esmu laimīgāka! Uzliku skaistu mūziku. Vēl par kapeiku laimīgāka! Es uzņēmos atbildību par lēmumu, ko biju skaļi paziņojusi – vairs nedzīvot tā kā iepriekš. Sev apņēmusies un Dievam pateikusi. Man debesis visu laiku ir klātesošas. Es nemīlīgi sarunājos ar Dievu, eņģeļiem – augstākiem spēkiem. Man liekas: ja būtu pateikusi tikai sev, es vēl varētu šmakties. Bet, kad solu Dievam, tad vairs nav nekādas atkāpes. Sāku sevi ļoti pieskatīt. Vairs nepieļāvu aizbildināties, ka nav mana diena, nav īstais garastāvoklis. Ja izkāpu no gultas ar kreiso kāju, tad noskaņojumu



Alvija un Baibas Dorņu foto

„Kad izstaroju laimīgu un mirdzošu enerģiju, tas sāk atspoguļoties manā dzīvē,” pārliecinājusies izauzsmes trenere un vairāku grāmatu autore Inese Prisjolkova.

„Pirmo reizi piedzīvoju, ka visa pasaule tiešām ir manas iekšējās pasaules spogulis.”

„Sāku mākslīgi radīt apstākļus, lai justos labāk. Nejutos laimīga? Iegāju dušā. Kļūva labāk, tātad jau par kapeiku esmu laimīgāka! Uzliku skaistu mūziku. Vēl par kapeiku laimīgāka!”

„Nosolīties: „Tā kā līdz šim es nekad mūžā sev pāri vairs nedarīšu!” No šī mirkļa jāizdara tikai viens gājiens: pirms jebkura darba jāuzskaņojas uz labu garastāvokli. Tāpat kā mūziķis uzskaņo instrumentu.”

apzināti mainīju.

Kad kādu laiku savu enerģiju biju pieskatījusi, sāka notikt brīnumi. Pirmo reizi piedzīvoju to, ka visa pasaule tiešām ir manas iekšējās pasaules spogulis. Lai kā gribas teikt, ka vainīga valdība, vīramāte, kaimiņš, mamma vai citi, tā nav. Ja tiekam galā ar saviem tarakāniem, tad jebkura mijiedarbība ar ārpusauli notiek harmoniski, ērti, labvēlīgi un laimīgi.

Protams, gadās klupieni. Nav tā, ka reiz 2004. gadā esmu sapratusi, *uzstellējusies* un dzīvoju tikai laimīgi. Bet pirms tam klupieni bija tādi, ka kādu laiku pavārtījies

pa apakšu, jutos slikti un tad cēlos. Dzīvoju priecīgi un tad atkal iekritu, nesapratu, kāpēc ar mani tā notiek. Tagad man dzīve izjūtas ir kā kardiogramma: ir labi, labi, tad iekrītu, bet momentā no tā ceļos ārā. Es nepieļāuju, ka manas attiecības ar vīru būs sliktas. Nē. Es viņam momentā pieglaudīšos, ja arī bijusi kāda nesaprašanās. Kam gaidīt? Lai viņš vienā, es otrā istabā un katrs pie sevis *vārtītos* par to, ko pateicām ne tā? Stulbi pateica – jā. Bet kāpēc jāgaida, lai salabtu? Piedod! Sabučojamies un ejam tālāk. Tas dzīvi ārkārtīgi atvieglo. Ja man šī prasme būtu bijusi iepriekš, es būtu dzīvi no-

dzīvojuši daudz gudrāk.

Diemžēl es piederu tai paauzdezi, kura uzauga tumsā: padomju laiki, zināšanu par enerģētismu – nemaz. Īstenībā jau tautasdziesmas, mamma un tēta zināšanas, Bībele tepat bija. Bet kaut kā nebija tādā kā kopumā manī salicies. Tagad ir ļoti daudz informācijas, dažādu iespēju. Var apmaldīties, bet kopējā enerģija planētai Zemei ir daudz vieglāka nekā pirms 30 vai 50 gadiem. Vienīgi cilvēki polarizējas. Ir tādi, kuri izšķīlušies no kūniņām un lidinās. Es esmu viens no tauriņiem. Tiem, kuri ir kūniņās, tauriņi krīt uz nerviem, jo viņi paši tajā kūniņā mokās: ir par šauru, bet lidot neprot.

Vai būt kūniņā nozīmē dzīvot sliktajās izjūtās?

Distonija, depresija, sliktas izjūtas. Izejas nav, naudas nav, vīra nav, bērni neklausā, talmācība un pelnīšana uz maniem pleciem. Viss ir slikti... Un cilvēks nesaprot, no kura gala ķerties klāt. Nav laika. Nav pat iespējas salslimt, pagulēt, padomāt. Dzīvo tā, it kā vilktu vilciena sastāvu, un tas nav pa spēkam. Es nojaušu, ka Latvijā ļoti daudzi to vilcieni velk un no grūtuma ārā netiek. Un vēl ir daļa cilvēku, kuri nekad par to nav aizdomājušies.

Ko darīt, ja grūtums ir, bet izeju cilvēks neredz?

Nosolīties: „Tā kā līdz šim es nekad mūžā sev pāri vairs nedarīšu!” Tā ir apgrēcība pret Dievu un savu dzīvi. Barbarisms pret sevi pašu. Jāpieņem, ka tā ir bijis, ka gadu man ir tik, cik ir, bet turpmāk dzīvošu apzināti un laimīgi. No šī mirkļa jāizdara tikai viens gājiens: pirms tam, kad sākt darīt jebko, uzskaņojies uz labu garastāvokli. Tāpat kā mūziķis uzskaņo instrumentu pirms spēlēšanas, tā mēs savu enerģiju uzskaņojam kādai darbībai. Lai ir tīra vibrācija. Tāpat kā ir higiēna ķermenim, tāda jāievēro savām domām un attieksmei.

Jūs esat sarakstījusi vairākas grāmatas. Kā līdz tām nonācāt?

No brīža, kad sapratu, ka dzīve jāmaina, līdz 2008. gadam, kad satiku vīru Tomu, es jau biju laimīga sievietē. Biju to iemācījusi. Un tādās izjūtās satiku otru un veidoju laimīgas attiecības. Tad cilvēks otram nepiekasās, neliek risināt savas problēmas. Tikai grib būt ar otru, jo abi grib bagāti-

nāties. 2009. gadā apprecējāties, un pēc gada izveidoju *Pavasara studiju*, jo negribēju iet uz darbu. Gribēju visu laiku pavadīt tikai ar Tomu, bučoties ar viņu. Man visa laime bija mājās. Visu laiku runāju par laimes tēmām. Droši vien tādēļ Tomam ienāca prātā ideja par tādu studiju, lai kāds cits to manu iedvesmas stāstu klausās. Es jokoju, bet kādas sakarības tajā ir. Toms rosināja to darīt. Viņš arī bija tas, kurš iedrošināja rakstīt pirmo grāmatu. Tagad tās jau ir septiņas, bet kopā ir 21 izdevums, jo ir arī citāda formāta darbi.

Jūsu grāmatas ir kā instrukcijas, kurās soli pa solim skaidrots, kā mainīties.

Jā, jo esmu pedagoģe. Grāmatas ir kā pedagoģijas programma, ar kuru var nonākt līdz rezultātam. Man tikai tas ir interesanti – man nebūtu interesanti rakstīt romānu.

Kas darbā rada gandarījumu?

Tas, ka cilvēkiem to vajag. Ja feisbuka grupā *100 apņemšanās dienas* izsludināju jaunu aktivitāti un cilvēkiem to vajag, tad apzinās, ka daru vērtīgu darbu. 100 dienas ir labskanības dēļ, bet katra aktivitāte ilgst tik ilgi, jo ir zinātniski pierādīts, ka neironiem vajag 96 dienas, lai smadzenēs izveidotu jaunu, stabilu ceļu, pa kuru tie pārvietojas. Tā ar atkārtotām darbībām izveidojas neironu ceļš un jauns ieradums. Pedagoģijā par šo procesu saka, ka prasmes kļūst par iemaņām. Mums bijuši desmit simtdienniēki. Tēmas ir par to, kā vadīt domas, kā iemīlēt sevi, kā notievēt, kā vairoties sievišķību, pašapziņu, harmoniju. Vakar (15. februārī – aut.) sākām jaunu simtdienu ciklu enerģijas sakārtošanai. Tā ir bezmaksas iespēja dzīvi mainīt. Priecājos, ka cilvēki to izmanto, jo kopā veidojam labāku ne tikai savu dzīvi, bet arī visu pasauli.

Ko jūs ieteiktu cilvēkam, kurš nejūtas laimīgs, bet vēlētos tādš būt?

Uzraksti 20 vērtības, ko tu iegūsti šobrīd, kas tavā dzīvē ir labi! Un vaktē prātu, lai fokusētos tikai uz vērtībām! Prāts gribēs šmakt pa sānceljiem: „Jā, tas ir labi, bet trūkst vēl tā un tā...” Neļauj tam to darīt! Fokusējies uz vērtīgo! Ja tā darīsi mēnesi un divus, ar laiku tas kļūs par ieradumu, un dzīve mainīsies.

Deputātu vētītava

KULDĪGAS NOVADS

2017. gadā tajā bija 19 460 balsstiesīgo. Par novada domi nobalsoja 8200 (42%). Uz 17 vietām pretendēja piecas partijas ar 79 kandidātiem: *Kuldīgas novadam*, Zaļo un Zemnieku savienība (ZZS), Nacionālā apvienība *Visu Latvijai* – „Tēvzemei un brīvībai”/LNNK (NA), *Gods kalpot mūsu Latvijai* un *KPV.LV*.

Domē iekļuva *Kuldīgas novadam* (desmit vietas), ZZS (četras), NA (divas) un *KPV.LV* (vienu). Trīs partijās notika deputātu maiņa. 2017. gada 21. decembrī mandātu nolika Ivars Eglītis (*Kuldīgas novadam*), vietā nāca Ģirts Vēvers. Partijas biedrs Artis Gustovskis, kuru 2018. gada 25. janvārī nomaina Artis Šimpermanis, no *Vienotības*

saraksta kļuš par 12. Saeimas deputātu Solvitas Āboltiņas vietā. Pēc divām sēdēm 2017. gada 27. jūlijā aiziet Mārcis Brantevics (ZZS), vietu ieņem Modris Karlsons. 2018. gada 7. novembrī uz 13. Saeimu dodas Ēriks Pucens (*KPV.LV*), vietā – Mārtiņš Tjarve.

Izskatās, ka šovasar gaidāmajās pašvaldību vēlēšanās gaidāma sīva cīņa. Jaunajā administratīvajā teritoriālajā veidojumā, kurā apvienosies Kuldīgas, Skrundas un Alsungas novads, ir tikai 15 deputātu vietas. Partiju sarakstos maksimāli drīkst būt 18 kandidātu (iepriekš – 20). Kurzemieks aicina tagadējos deputātus izvērtēt, kā strādāts šajā sasaukumā.



Saruna ar domes priekšsēdi Ingu Bērziņu (*Kuldīgas novadam*) būs atsevišķi.

DOMES SĒŽU APMEKLĒJUMS
No 2017. gada jūnijā līdz 2021. gada februārim notikušas 47 sēdes.

Nav apmeklējuši:
Viktors Gotfrīdsons – 6
Ģirts Vēvers – 10
Artis Šimpermanis – 5
Baiba Mikāla – 14
Brigita Freija – 7
Inese Astaševska – 5
Raimonds Lapukis – 8
Mārtiņš Mednieks – 9
Agris Kimbors* – 1
Sigita Vaivade – 4
Kristīna Ansons** – 19
Ainars Bierands*** – 24
Aleksandrs Lange – 14
Ruta Karloviča – 14
Modris Karlsons – 11
Mārtiņš Tjarve – 3

*Apzīmīgākais
**Bijusi bērna kopšanas atļaujājuma
***Visvairāk kavējumu



Inese Astaševska (*Kuldīgas novadam*)

1. Esam izdarījuši gandrīz visu solīto. Gandarījums par to, ko esam paveikuši bērniem un jauniešiem: Kuldīgas jauniešu māja, bezmaksas interešu izglītība, rotaļu laukumi pilsētā un pagastos, āra treniņi.
2. Nav izdevies rekonstruēt bērnu un jauniešu centru ēku. Būvprojekts ir, un tas jau ir liels solis.
3. Partijā esam daudzi, un, veidojot sarakstu, tiek ņemts vērā visu viedoklis. Ja kolēģi uzticēsies, noteikti startēšu.



Agris Kimbors (*Kuldīgas novadam*)

1. Esam pozīcijā, strādājam komandā, bet padarītais ir kopīgs darbs. Priecē ieguldījums skolās gan pilsētā, gan pagastos. Pavasarī sāksies liels Kuldīgas Centra vidusskolas attīstības projekts, kurā taps arī ļoti svarīgais stadions. Remonts un citi uzlabojumi notiek arī citās skolās. Grandiozā Jelgavas ielas pārbūve beidzot realizēta.

Deputāti pozitīvi raugās uz topošo mākslas klāsteri, kas dos jaunas izglītības iespējas ne tikai jauniešiem, bet arī nobriedušiem cilvēkiem. Programmas saskaņotas, atliek ēka – aizķeršanās ir, bet darbi kustas. Tikpat svarīgi ir atbalstīt tehnikumu, lai tas būtu konkurētspējīgs. Lēmām, cik varam piepalīdzēt valsts iestādē. Ideāli, ka izdevās ierīkot pastaigu taku, ko daudz izmanto. Atjaunoti un uzbūvēti rotaļlaukumi, ļaujot bērniem būt aktīviem.

2. Nesanāca atjaunot skatu torni un izbūvēt unikālu tūristu magnētu – trošu ceļu pāri Ventas senlejai. Par pašvaldības naudu varēja, bet viens deputāts nebija gatavs balsot par miljona ieguldījumu. Diskusijas bijušas par ražošanas angāriem. Vairākās pašvaldības tādi uzņēmēju atbalstam ir uztaisiši, bet stāv nepiepildīti. Bija lēmums, ka būvēsim, bet, apskatot izmaksas un uzklautos uzņēmēju bažas par vietējo nomas tirgu, tas ir atlikt.

3. Saraksts taps divās nedēļās. Martā kopsapulcē balsosim par kandidātiem. Ja biedri atbalstīs, esmu gatavs. Bet ir arī citas spēcīgas personības.



Viktors Gotfrīdsons (*Kuldīgas novadam*)

1. Pilsētas un lauku ceļu programmu esam pārpildījuši, ieguldot lielu naudu. Pilsētā būtiskākie ieguldījumi ir Meistaru, Dārzniecības un Siltumnīcu ielā, arī Jelgavas, Mucenieku, Paegles un Graudu ielā. Šogad nodosim Ēdoles, Zaļo un Žāgu ielu. Tas ir arī atbalsts uzņēmējdarbībai.

Kuldīga būs pilsēta, kurā vismaz gar apdzīvotām mājām nebūs grantēto ielu. 26 ielas jau bijusi dubultā virsmas apstrāde un dažviet asfaltēšana – kopā ap desmit kilometru. Domāju, ka, īstenojot šī nākamā gada programmu, cilvēkiem putekļi vairs nebūs jāelpo. Laukos sakopjam ceļus. Ieguldīti četri miljoni Eiropas naudas 32 kilometros. Pagājušogad 600 tūkstoši ieguldīti 19 kilometros, vasarā beigsies darbs 15 kilometros. Top dokumenti vēl par 21 kilometru. Vār šķīst, ka tas nav daudz, bet gandrīz miljons ir mūsu pašu nauda – budžeta vai aizņemta. Arī pagastu centros liekam dubulto virsmu, lai ielas nepūt.

Būtiska bija katlumājas celtniecība Priedienē, turpināsies tīklu pārbūve. Ūdensvada un kanalizācijas izbūvē lieli ir ieguldījumi laukos. Tīrs ūdens ir labu laiku, bet rit darbs attīrīšanas iekārtās. Pilsētā, kur jaunas ielas, visa apakšzeme pārbūvēta. Liekam LED apgaismojumu un 33 viedās ierīces, kas ļauj regulēt gaismas stiprumu, laiku, konstatēt bojājumus. KKP labi pastrādājis ar atkritumu šķirošanas sistēmu. Ir 67 punkti pilsētā un pagastu centros.

2. Neuzceltais skatu tornis, bet cerība nav atnesta. Gaidīšanas režīmā ir kultūras centra atjaunošana.
3. Vēl nesmu izšķīries.



Raimonds Lapukis (*Kuldīgas novadam*)

1. Lielākais izdarītais, kas atiecas uz Mākslas akadēmiju un tehnikumu, – ēkas tiks sakārtotas. Lielākais priekšs: saglabāts slimnīcas līmenis, nosargāta dzemdību nodaļa. Intuīcija saka, ka valsts līmenī šādi jautājumi vairs netiks cilāti, jo pierādījes,

ka var notikt kataklīzmas un slimnīca ir nepieciešama. Labi, ka spējam piesaistīt jaunus speciālistus un nodrošināt stipendiju studējošajiem. Prieks par Jelgavas ielas pārbūvi. Esmu arī uzņēmējs. Pašvaldība atceļ īres maksu: kamēr nestrādājam, tas ir liels atbalsts.

2. Gribējas skatu torni un trošu ceļu, lai vairāk piesaistītu tūristus.
3. Droši vien. Tas būs izaicinājums, jo klāt nāk divi novadi. Esmu deklarējis un daļēji strādāju Skrundas novadā. Tur redzu daudzas lietas, ko vajadzētu sakārtot.



Mārtiņš Mednieks (*Kuldīgas novadam*)

1. Pirmais – darbs pie ēkām Kalpaka ielā. Martā varētu sākties darbs pie viena vecās slimnīcas korpusa jeb tehnikuma ēkas. Veidosies liels tehnoloģiju centrs. Atbalstījām senioru skolas izveidi, neesam aizmirsuši par veciem cilvēkiem, veidojot pasākumus vai centru, kurā viņus pieskatā. Pensionāriem ir e-taloni. Protams, jāpiemin Jelgavas iela un tai apkārtnē, uzlabots ielu segums Pārventā un Putnudzā. Kultūras dzīve notiek arī pagastos, piemēram, izveidots skaists muzikāls pasākumu cikls muižās. Tiek laboti ceļi uz zemnieku saimniecībām un razotnēm. Pilsētā ir pastaigu taka, laukos rotaļu laukumi. Ir sākts sakopt *Vulkāna* teritoriju. Kad beigsies kovids, tur varētu notikt tik lieli pasākumi kā *Prāta vētras* koncerti.

2. Uzreiz nevaru iedomāties.

3. Ja piedāvās, neatteikšos, bet konkurence būs liela.



Ģirts Vēvers (*Kuldīgas novadam*)

1. Vislielākais prieks par atjaunotajām un uzbūvētajām ielām, kas veicinās arī uzņēmējdarbību. Esmu komisijas priekšsēdētājs konkursā *Darīsim paši*, kurā pašvaldība atbalsta nelielus iedzīvotāju projektus, īstenoti vairāk nekā 450.

Darbojos Kuldīgas biznesa inkubatora komisijā. Mērķis ir atbalstīt konkurētspējīgu uzņēmumu izveidi un attīstību.

2. Ļoti zēl, ka nav izdevies uzbūvēt skatu torni ar trošu ceļu pāri Ventai. Izmaksu sadārdzinājuma dēļ tas tika pārvērtēts, izslēdzot no ERAF projekta.
3. Jā. No partijas *Kuldīgas novadam*.



Baiba Mikāla (*Kuldīgas novadam*)

1. Izdevās sakārtot sāpju bērnu – Jelgavas ielu. Tagad Kuldīgā var iebrukt no jebkuras puses – skats ir smuks. Tas ietekmē gan uzņēmējdarbību, gan attieksmi pret novadu. Ir iekustināts smagais jautājums par *Vulkāna* teritoriju. Lai sāktu sakārtot, tā jānodrošina pašvaldības īpašumā. Ir atjaunoti lauku ceļi, tiem finansējums paredzēts vēl. No 2017. gada novadā naktsmītnu skaits audzis no 42 līdz 54, ēdināšanas uzņēmumi – no 27 līdz 31, citu tūrisma pasākumu skaits – no 41 līdz 54. Uzņēmējdarbības komisijā

nav informācijas, ka kovidā dēļ kādam darbība būtu jāaizver. Izveidots dienas centrs senioriem, kurus nevar vienus atstāt mājās, kamēr mājīnīki darbā. Tas bija ilgs projekts, un pieredze pārņemta no Zviedrijas. Centrs strādā ļoti labi. Pēc iedzīvotāju iniciatīvas tapusi senioru skola – atkal esam vieni no veiksmīgākajiem Latvijā. Visi deputāti atbalstīja pabalstu par bērnu piedzimšanu. Par bērnu darziem – ir papildu grupiņas *Cirulīti* un Deksnē bērniem no pusotra gada. Kam vietas vēl nav, tiek samaksāts auklītei, lai vecāki, kuri vēlas, var strādāt. Visu cieņu Vilgāles pamatskolas direktorei! Bija šaubas, kad viņa prezentēja ideju par mācībām ģimenēs. Tagad mācīnācība ir visā valstī, un sešas ģimenes no Vilgāles skolas varētu konsultēt pārējās. Neesam likvidējuši nevienu lauku skolu, un tas atkarīgs ne tikai no iedzīvotāju skaita, bet arī no deputātu nostādes, lai gan skaitļi ir nežēlīgi. Atbalstām tehnikumu – tam jāattīstās. Pašvaldība dod 200 tūkstošus, lai palīdzētu sākt celtniecību, veidojot mākslas klāsteri. Esam tuvu tam, lai Kuldīga iegūtu UNESCO mantojuma pilsētas statusu. Tas cels pašapziņu.

2. Zēl, ka nav skatu torņa. Projekta summa bija ļoti liela, visu nevarēja dabūt. Tas kremt. Arī tas, ka ar kultūras centra rekonstrukcijas projektu iet tik ilgi. Gribam 2027. gadā būt Eiropas kultūras galvaspilsēta. Daudz kas ir, lai to paceltu, bet kādās lietās jāmacās domāt ātrāk.
3. Ļoti cieņu domes priekšsēdētāji Ingu Bērziņu. Ja viņa aicinās, es iešu.



Artis Šimpermanis (*Kuldīgas novadam*)

1. No paredzētā izdarīts daudz. Man tuvāki ir kultūras projekti, un minēšu aktuālākos. Kultūras centra pārbūve, tūlīt beigsies projektēšana. Mākslas un radošā klastera izveide vecās slimnīcas teritorijā. Vienlaikus tiek apstiprināta starptautiska maģistra programma pakalpojumu dizainā. Iedzīvotāji atsaucību iemantojuši ikgadējie pagastu pasākumi. Nozīmīgs ir pieteikums UNESCO, kas prasījis daudz darbu. Esam izlēmusi pretendēt uz Eiropas kultūras galvaspilsētas statusu.

2. Vēl nav progresa Kuldīgas estrādes pārbūvē, jo viss atkarīgs no iespējām iegūt finansējumu.
3. Startēšu no partijas *Kuldīgas novadam*, jo ar šo komandu var realizēt daudz, uzlabot vidi, kurā visi dzīvojam.



Brigita Freija (*Kuldīgas novadam*)

1. Priecājos, ka ERAF projektā tiek ieguldīts ergonomiskā mācību vidē, informācijas tehnoloģiju ieviešanā V.Pļudņa vidusskolā un Kuldīgas 2. vidusskolā. Arī Centra vidusskolā tiks sakārtota vide, rasti IT risinājumi, iekārtota konferenču zāle, atjaunots stadions. Bijis remonta lauku skolās un rotaļu grupu telpās. Saglabātas visas lauku skolas, bet Vilgālē tā pārveidota par sākumskolu ar Montessori metodi. Katrs novada skolēns saņem brīvpusdienas. Tās piešķiram arī piecus un sešus gadus veco bērnu grupām. Skolēniem notiek vasaras nometnes. Jaunieši novērtē darba praksi pie uzņēmējiem. Pozitīvi vērtēju lēmumu finansāli atbalstīt tehnikumu. Priecē stipendijas pēdējo kursu studentiem, jaunajiem speciālistiem. Lepojos, ka sāka procedūra valsts ģimnāzijas statusa piešķiršanai Kuldīgas Centra vidusskolai.
2. Būtiskāko izglītībā un arī citas prioritātes ir izdevies īstenot.
3. Vēl domāju.



Kristīna Ansons (NA)

1. Gatavojot programmu, apzinājāties, ko spējam, un uz to mērķtiecīgi gājām. Atbalstām Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikuma neapdraudētu pastāvēšanu, sekojam līdzī, lai novadā skolas saglabātu līdzšinējā skaitā. Atbalstām rotaļu laukumus Kuldīgā, biedrības un to pasākumus, jo tas iedzīvotājiem ir svarīgi. Panācām, ka Aizputes ielas *brīvais gabals* tiks nodots izsolei ar apbūves tiesībām, un tas paredz iespēju uzņēmējdarbībai. Iesaistāties godīgā kapitālsabiedrību pārvaldībā. Atbalstījām auditora iecelšanu – tas nozīmē konkrēta cilvēka atbildību par tām. Šķiet, ka procesi sāk sakārtoties. Norādot uz finansiālām un pārvaldības nepilnībām pieaugušo izglītības centrā, tas beidzot likvidēts. Panācām, ka izsoles noritēs e-vidē. Palīdzējam snēpniekiem tikt pie godīga pagasta vadītāja, panākot iepriekšējā atstādināšanu. Iesaistījāties Kuldīgas kultūras centra projekta izstrādē, lai nepieļautu kļūdas.

2. Esmu privāti vērsusies pie *Kuldīgas komunālajiem pakalpojumiem* (KKP) ar dažādiem jautājumiem, jo ļoti neapmierina vadības attieksme pret klientiem. *Kuldīgas novada vēstis* opozīcijai netiek atļauts publicēt informāciju par sevi, un joprojām uzskatu, ka šī atvērte kalpo kā partijas *Kuldīgas novadam* rasot. Piedalīšos pašvaldības amatu izvēles komisijās. Abas ar Sigitu Vaivadi esam izdzītas no sanāksmes, kurā izvērtēja 2. vidusskolas direktora amata kandidātus. Mēram ir tādas tiesības. Tas šķiet ļoti nepareizi: ja jau nav slēptu nodomu, kādēļ liegt piedalīties?
3. Kandidēšu no NA, lai droši varētu teikt, ka manā novadā viss kārtībā.



Ainars Bierands (ZZS)

1. Darīts ir. Pilsētā ielas sataisītas, arī lauku ceļiem beidzot ir papildu nauda. Mums, lauciniekiem, tas ļoti svarīgi. Iesākti citi objekti, piemēram, gājēju ceļš uz Ābeļciemu. Skolas tiek atjaunotas. Grūti sūdzēties, ka kaut kas nenotiek. Daļēji tas atbilst arī ZZS programmai.

2. Lai gan esam opozīcijā, ļoti cīnīties nav nācies. Esam savu viedokli izteikuši. Gribējām gājēju un riteņbraucēju ceļu uz Mežvaldi. Savā laikā gribējām, lai Kuldīgā kādā vietā mamma var pārtīt mazuļus. Drusku klibo lauku ceļu apļaušana, greiderēšana. Ja netiekam galā, plaujam paši, jo lauku uzņēmējiem vajag normālu, pārskatāmu ceļu.
3. Vajadzētu iet kādam jaunākam. Ja pārējie aicinās, domāšu. Partiju gan nemainīšu.



Ruta Karloviča (ZZS)

1. Priecājos, ka no mūsu programmas īstenošanas veicinās Kuldīgas uz Ābeļciemu, kas veicinās drošību un ērtības. Latvijas Universitātes filiālē otro gadu ir profesionālā bakalaura programma *Sociālais darbs*, kas jau tagad atrisina Kurzemes problēmu ar šo darbinieku trūkumu, un tas bija aktuāls mūsu programmai.
2. Laukos saglabātas pirmsskolas iestādes vai grupas – nozīmīgs atbalsts darbaspējīgajiem vecākiem. Brīvpusdienas ir ne tikai skolēniem, bet arī piecus un sešus gadus vecajiem bērnu mājās. Ir papildinātas augstākās izglītības iespējas novadā. Svarīgi, lai jaunie speciālisti tiktu sagatavoti tuvāk mājām – tas ir lētāk un vienlaikus ļauj strādāt.
2. –
3. Piedalīšos un palieku uzticīga nemainīgām vērtībām – ZZS.



Sigita Vaivade (NA)

1. Kopumā ir gandarījums, jo, lai kaut kas mainītos, esam diskutējuši un lēmuši kopā. Mūsu priekšlikumi bijuši izsvērti un loģiski, lai novadā visiem ērti dzīvot. Savu pienesumu redzu sociālajā jomā, kultūrā, izglītībā un attīstībā. Esam atbalstījuši augstāko izglītību novadā, tehnikuma pastāvēšanu, lēmām par skolu tīkla saglabāšanu, ņemot vērā izglītības kvalitāti un finansiālās iespējas. Gandarījums par atjaunoto mūzikas skolu, uzcelto baseinu. Atbalstīta rotaļu laukumu izveide, biedrību projekti kultūrā un sportā, iespēju robežās – infrastruktūras uzlabojumi. Sanāksmēs par kultūras centra projektēšanu prēcājos, ka tiek uzklausti mani priekšlikumi funkcionalitātes uzlabošanā.
2. Nav izdevies vienmēr nodrošināt caurspīdīgumu un atbildību lēmumu pieņemšanā. Arī par KKP darbību ne vienmēr esam saņēmuši konkrētu informāciju. Gribētos vienmērīgā attīstībā gan pilsētā, gan pagastos. Ir jāizpildās dažādiem nosacījumiem, lai projektiem varētu iegūt finansējumu. Naudas trūkums nereti ir viens no iemesliem, kāpēc nevar uzlabot infrastruktūru. Ja laukos nav ceļu, arī attīstība nav iespējama.
3. Jā, no NA. Esmu gatava turpināt, ja iedzīvotāji tā lems.



Aleksandrs Lange (ZZS)

1. Pamatlietas, kas iedzīvotājus nodrošina ar pašvaldības pakalpojumiem, domāju, ir izdevies sniegt pienācīgā kvalitātē. Lielu iespaidu atstāj pandēmija, kas skar faktiski visas nozares, sevišķi izglītību. Labi, ka tā nav tik stipri ietekmējusi būvniecību un ceļu būvi. Prieks par atjaunoto Jelgavas ielu, tiek būvēts ceļš un ietve ar velosliņņu Skrundas virzienā. Pozitīvi ir tas, ka attīstās uzņēmējdarbība (*Stīga RM, Palleteries* u.c.).
2. Iecere par ietvi un velosliņņu uz Mežvaldi. Tāpat nav pārvirzījusies kempu laukuma iekārtošana.
3. Piedalīšos no ZZS.



Modris Karlsons (ZZS)

1. Mūsu partijas darbu saraksts sastāvēja no lietām, kas vitāli nepieciešamas novada attīstībai. Esam paveikuši maksimālo, ņemot vērā iespējas, ko sniedza darbs opozīcijā. Daudz kas bija kopējs ar citu partiju programmām, jo visiem ir viens mērķis – dzīvot labāk labākā Kuldīgas novadā.
2. Nepaveiktas bija atkarīgs no iespējām pārliecināt citu partiju pārstāvjus. Diemžēl bija lietas, kas palika ideju līmenī.
3. Vēl nesmu izlēmis un par politisko karjeru nedomāju.



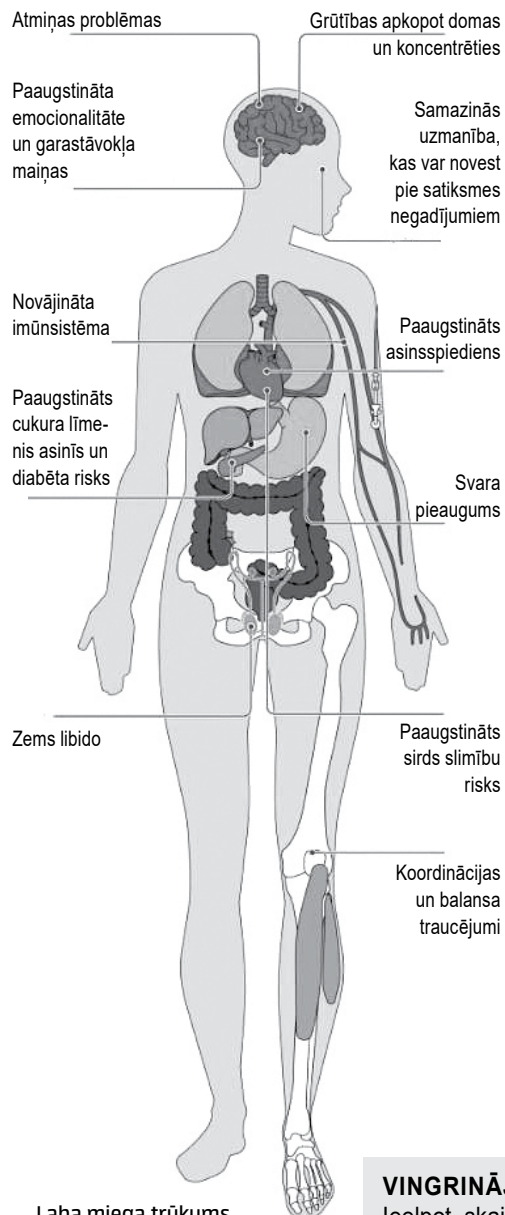
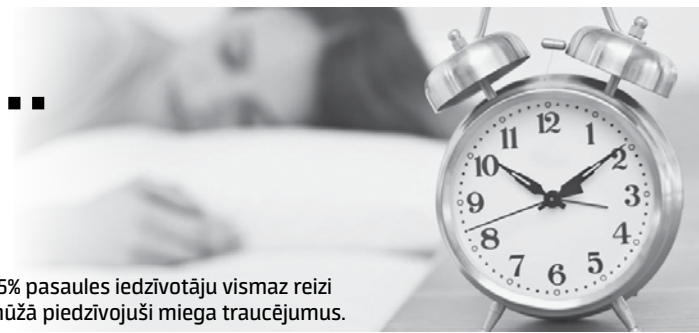
Mārtiņš Tjarve (KPV.LV)

1. Prieks redzēt, kā attīstās novads un kā domei izdevusies degradēto teritoriju sakopšana, rotaļu laukumu atjaunošana un izveide. Prieks par atbalstu jaunajiem un pašreizējiem uzņēmējiem, kas vēlas te investēt. Tiek sakārtotas ielas pilsētā un arī pagastos.
2. Neizdevās aktualizēt hejoja halles būvniecību. Diemžēl neizdevās samazināt rindas pirmsskolas iestādes – šī problēma skar daudzus. Pēdējais gads Covid-19 ierobežojumu dēļ bijis īpaši neproduktīvs visās jomās, manāmi apgrūtināts darbs arī deputātiem, bet ir arī jaunas iemaņas darbam un mācībām attālināti, jauni saziņas veidi.
3. Vēl grūti atbildēt, bet līdz marta vidum būšu izlēmis.

Velc pelīte saldu miegu...

Miegs ir neatņemama ikdienas daļa un aizņem vidēji trešdaļu no mūža. Tā ir fizioloģiska vajadzība, bez kuras nekādi nevaram iztikt, taču daudzi faktori var ietekmēt miega kvalitāti un ilgumu un pat novest pie dažādiem traucējumiem.

95% pasaules iedzīvotāju vismaz reizi mūžā piedzīvojuši miega traucējumus.



Labā miega trūkums ietekmē visu ķermeni.

KATRAM SAVAS STUNDAS

Tieksme pēc miega ir tikpat stipra, cik vajadzība elpot. Mēs zinām, kad jāiet gulēt, un jūtam, kad jāceļas, jo esam atpūti. Zinātniskie pētījumi skaidri norāda, ka miegs ir būtisks jebkurā vecumā. Tā režīms veicina prāta darbību, atjauno ķermeni un stiprina faktiski visas orgānu sistēmas.

Bet cik daudz miega mums patiešām vajag, lai šīs priekšrocības iegūtu? ASV Nacionālā miega fonda vadlīnijas iesaka veselīgiem pieaugušajiem gulēt no septiņām līdz deviņām stundām naktī. Zīdaiņiem, maziem bērniem un pusaudžiem vajag vairāk, lai varētu augt. Ir labi zināt ieteikumus, tomēr ir svarīgi pārdomāt arī individuālās vajadzības, pamatojoties uz tādiem faktoriem kā aktivitātes līmenis un vispārējā veselība. Lai noteiktu savu optimālo miega ilgumu, ir vērts pavērot sajūtas pēc dažādām miegā pavadītām stundām. Tiem, kuri dienā patērē daudz enerģijas, ir aktīvi, dara darbu, kas prasa lielu uzmanību, noteikti izjutīs vajadzību pēc vairāk miega.

Nav vienas pareizas receptes, tikai ieteikumi, tāpēc katram ir vērts iepazīt savu ķermeni un

darīt to, kas liek justies vislabāk. Jāņem vērā, ka ir atsevišķa cilvēku kategorija, kurai dabiski vajag mazāk par sešām stundām miega, lai justos moži. Tādu cilvēku pasaulē ir maz, un tos vieno īpašs gēns, kas ļauj atpūtu iegūt, gulot mazāk. Viņi dabiski mostas pēc dažām stundām miega, viņiem nav vajadzīgs kofeīns vai citi stimulatori, lai noturētu sevi nomodā. Mākslīgi piespiežot sevi gulēt mazāk par septiņām stundām, ilgtermiņā var rasties dažādas veselības problēmas. Tāpēc, ja pie šīs īpašās cilvēku grupas nepieder, labāk miegam atvēlēt vairāk laika.

KĀDI IR TRAUCĒJUMI

Šis termins attiecas uz apstākļiem, kas ietekmē miega kvalitāti, laiku vai ilgumu un cilvēka spēju nomodā pienācīgi darboties. Traucējumi var radīt citas medicīniskas problēmas, un daži var būt arī garīgo saslimšanu simptomi.

95% pasaules iedzīvotāju vismaz reizi mūžā ar miega traucējumiem ir saskārušies. Gandrīz trešdaļa pieaugušo novērojusi dažādus. Tiem raksturīgas grūtības iemigt, miegs nesniedz spirdzinājumu, vai ir traucēta spēja

miegu saglabāt – cilvēks naktsmiera laikā bieži pamostas, nespēj no jauna iemigt, mostas pārāk agri. Papildus ir sūdzības par hronisku nogurumu un miegainību.

Amerikas Miega traucējumu asociācija 1979. gadā publicēja pirmo miega traucējumu klasifikācijas sistēmu. Mūsu zināšanas un izpratne par miega veselību ir attīstījusies, un nu identificēti vairāk nekā 100 specifiski traucējumi. Kā skaidro Miega slimību centra ārsts Juris Svaža: „Biežākās slimības, kas izraisa miega vai nomoda traucējumus, ir elpošanas traucējumi miegā (obstruktīvā miega apnoja), kas veido 60–70% no šīs medicīnas. Samērā daudzi cieš no bezmiega, nedaudz mazāk ir sastopama paša miega patoloģija kā stāigāšana, runāšana, patoloģiskas kustības un citas.”

CIEŠ VISS ĶERMENIS

Centrālā nervu sistēma ir ķermeņa informācijas maģistrāle. Lai tā darbotos pareizi, nepieciešams miegs. Tā trūkums negatīvi ietekmē garīgās spējas un emocionālo stāvokli. Miega traucējumi var radīt biežu garastāvokļa maiņu, grūtības koncentrēties un pieņemt lēmu-

mus, kā arī ietekmēt radošumu. Ilgstoši traucējumi ietekmē visu ķermeni, tāpēc cietīs elpošanas, gremošanas, sirds un asinsvadu, arī endokrīnā sistēma, kas atbild par hormonu ražošanu. Bez laba miega veselība var ciest smagi un pat neatgriezeniski.

Pat tad, ja traucējumu nav, taču netiek gulēts pietiekami, varam piedzīvot dažādas miega trūkuma sekas. Nekas nenotiks, ja kādu nakti izdosies pagulēt mazāk par piecām stundām, taču, ja tas kļūst par ieradumu, sekas ir neizbēgamas. Saskaņā ar 2018. gada pētījumu, kurā piedalījās vairāk nekā 10 000 cilvēku, ķermeņa spēja darboties samazinās, ja nav septiņu astoņu stundu miega. Pētnieki novērojuši ietekmi uz runas un spriešanas prasmēm un vispārējo spēju domāt ar pilnu jaudu.

J.Svaža skaidro, ka laba miega trūkums noteikti dzīvi ietekmēs, tāpēc jāatrod problēmu iemesli un jāmeklē palīdzība: „Miega patoloģijas cēloņi var būt daudz, un vispirms tas atkarīgs no traucējumu veida. Tā var būt parasta aptaukošanās, un visbiežāk bezmiegs saistīts ar stresu, bet citas patoloģijas bieži ir iedzimtas.”

VINGRINĀJUMI /Iesaka Inese Ločmele/

leelpot, skaitot līdz četri; aizturēt elpu, skaitot līdz septiņi; izelpot, skaitot līdz astoņi. Tā vismaz piecas minūtes. Vismaz piecu minūšu ilgumā: saliekt ceļus un aptvert ar rokām; elpot, uzmanību pievēršot vēdera zonai un sajūtām, kā, pateicoties tam, pamazām atslābinās krustu un jostas zona.

Miega higiēna – kas tā tāda?

TRĪS UZDEVUMI

Ķermeņa iekšējais pulkstenis parasti visai dabiski izjūt dienas ritmu un zina, kad ir laiks doties pie miera. Tomēr dažkārt mūsu ieradumi, iedzimtība vai stress šo ritmu iztraucē. J.Svaža uzsver trīs galvenos uzdevumus, ja miega traucējumi ir: „Nepieļaut lieko svaru – tāpat aktīvs dzīvesveids, pareizs uzturs. Vajag miegam atvēlēt sev optimālo ilgumu. Vajag nevis censties gu-

lēt vairāk vai mazāk, bet ievērot miega higiēnu, izvairīties no pārmērīga stresa. Savukārt, ja nekā nelīdz, laikus jānododas pie speciālista, kurš miega traucējumus diagnosticē un ārstē.”

Daudzu problēmu cēloņus pašiem varam ietekmēt, tāpēc svarīgi sevi novērot: „Miega traucējumi daudz retāk piemeklēs priecīgus, apmierinātus cilvēkus ar aktīvu dzīvesveidu un bez liekā svara.”

ARĪ KUŅĪM JĀATPŪŠAS

Miega higiēna ir tādu ieradumu kopums, kas veicina labu miegu un atpūtu. Tas nozīmē, ka ir svarīgi ievērot, ko mēs darām vēl pirms došanās gulēt. Uztura speciāliste Katrīna Spulniece-Aišpure uzsver, ka ir būtiski vakaros pievērst uzmanību tam, ko ēdam: „Nevajadzētu ēst smagu, treknu ēdienu un aizrauties ar lielām porcijām. Tāpat jāuzmanās uz-

ņemt daudz šķidruma, jo arī tas var traucēt miegu. Ja ir vēlme, laikus var iedzert nomierinošu zāļu tēju. Nedrīkst pieēsties un likties gulēt. Vislabāk, ja pēdējā ēdienreize ir divas trīs stundas pirms iešanas gulēt. Arī gremošanas traktam jāatpūšas. Uzturs un miegs viens otru ietekmē abos virzienos: pieēdies cilvēks slikti gul, bet neizgulējies būs nervozs, izsalcis, vairāk gribēs našķoties. It visā svarīga mērenība un režīms.”

LABĀ VAKARA RUTĪNA

Sertificēta auguma psihoterapijas speciāliste Inese Ločmele iesaka izstrādāt savu vakara rutīnu, kas ķermeni noskaņos miegam: „Pamēģiniet lasīt ko uzmundrinošu, iedvesmojošu, iepriecinošu, kas liek justies labi! Lasīšana visbiežāk rada patīkamas domas un izjūtas, un tas savukārt no-

„Miega traucējumi daudz retāk piemeklēs priecīgus, apmierinātus cilvēkus ar aktīvu dzīvesveidu un bez liekā svara.”

mierina nervu sistēmu, ietekmē miegu.” Ļoti būtiski ir vakaros izvairīties no telefona, datora vai televizora ekrāna, kuru zilā gaisma traucē smadzenēm sagatavoties miegam. Daudziem palīdz nomierinoša mūzika un meditācija.

Galvenais mērķis – novērst domas no dienā piedzīvotā, lai mazinātu stresu. Arī būtiskus jautājumus nevajadzētu risināt vakaros. Tāpat jāparūpējas par labu mikroklimatu telpā, tumšiem aizkariem, patīkamam matraci un spilvenu, piemērotu gaisa temperatūru un klusumu.

LAI LABĀK IZGULĒTOS

- Kusties un sporto regulāri, bet nedari to vēlu vakarā!
- Vakaros izmanto siltu, pieklusinātu gaisu!
- Neskaties ekrānos, nelasi un neskaties ziņas!
- Ieturī vieglu maltīti vismaz divas trīs stundas pirms došanās gulēt!
- Atstāj nopietnas sarunas uz rītu!
- Iekārto sev vienādu ritmu katru dienu – celies un ej gulēt vienā un tai pašā laikā!
- Vakārā nelieto alkoholu un kofeīnu saturošus dzērienus: kafiju, melnu tēju u.c.!
- Izvēdini guļamistabu un, ja iespējams, noregulē temperatūru (vairums vislabāk gul 18–20 grādu siltumā)!
- Ieej relaksējošā vannā vai dušā!
- Iegādājies labu matraci, spilvenu un elpojošu segu!
- Nedzer daudz šķidruma tieši pirms gulētiešanas!
- Konsultējies ar ārstu!

IETEICAMĀS GULĒŠANAS ILGUMS

- Jaundzimušajiem (līdz trim mēnešiem) 14–17 h
- Zīdaiņiem (4–11 mēneši) 12–15 h
- Mazuļiem un bērniem (1–5 gadi) 10–14 h
- Bērniem (6–13 gadi) 9–11 h
- Pusaudžiem (14–17 gadi) 8–10 h
- Pieaugušajiem (18+) 7–9 h

SARUNA AR JUBILĀRI

Nepalaist garām

„Mana vārdadiena ir vasarā, līdz ar to dzimšanas dienas svinēšana ziemā rada patīkamu balansu,” par savu 27. dzimšanas dienu 15. februārī saka kuldīdzniece Madara Zemke. Viņa katru reizi atskatās uz piedzīvoto un izvirza jaunus mērķus nākamajam gadam.

PILNA MĀJA

Bērībā Madarai šajā dienā uzmanību vajadzējis dalīt ar brāli Kārli, kurš dzimis divas dienas agrāk: „Kopīgās dzimšanas dienas nerādīja sajūtu, ka tā ir mana īpašā diena. Tomēr atceros, ka māja vienmēr bija pilna ar cilvēkiem. Toreiz likās vispār neiespējami, ka dzimšanas dienu varētu pavadīt tikai ar vecākiem un vecvecākiem. Katru gadu saaicinājām arī draugus un kaimiņbērnus, un mums bija sava piedzīvojumu misija.”

Madara mācījies V.Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzijā un darbojusies pašpārvaldē, jauniešu domē, mākslas skolā, skautos, piedalījies olimpiādēs un pulciņos ar fiziskām aktivitātēm. „Biju tas bērns, kurš mēģināja iesaistīties visur. To laiku atceros kā ļoti piesātinātu. Iemācījies būt kustībā nepārtraukti, un tas turpmāk kalpojies kā intensīvs dzinējspēks.” Pēc vidusskolas absolvēšanas viņa devusies uz

Rīgu studēt: „Liekas, ka, pārskājot pāri 20 gadu sliksnim, kad dzimšanas dienas vairs netika svinētas kopā ar brāli, tās kļuva nedaudz citādas. Sāku rīkot atsevišķi divas dienas – vienu ar ģimeni un otru ar draugiem.”

CIEMOS TIKAI PUIŠI

Par smieklīgākajiem atgadījumiem tiek uzskatītas tās dzimšanas dienas, kad četrus gadus pēc kārtas uz svinībām ieradās tikai puīši. „Meitenēm pēdējā brīdī radās attaisnojumi – pēkšņas slimības, darīšanas, citas vienkārši baidījās, ka būs tikai puīši. Vecāki smējās, ka Madara kārtējo gadu svin viena pati ar puīšiem. Ieradās pat tie, kuri dzīvoja ārzemēs,” atceras jubilāre.

Viņas mīļākie svētki ir tie, kas pavadīti ar ģimeni un citiem tuviem cilvēkiem: „Pēdējos gados mīļākā ir iepriekšējā dzimšanas diena, kad viesistabā sapulcējās visa ģimene, bija sarunas, smieklī. Šīs mazās lietas rada

svētku sajūtu līdz sirds dziļumiem. Šogad dzimšanas dienas rītu sāku ar peldi Ventā un pēc darba devos izbraucienā pie dabas. Vakaru pavadīju ar galda spēlēm un pašiem mīļākajiem apkārt, ēdot kūku un grilā ceptu šašliku.”

Madara ir cienājusi arī ar netradicionāliem ēdieniem no ārzemēm. Pagājušajā gadā tā bijusi pašcepta fokačas maize, milzu skudras un Malaizijas tārpi. Lieļākais mīnuss dzimšanas dienai ziemā – grūtāk svinēt dabā, taču Madara neskumst un izdomā jaunras nodarbes arī telpās.

KATRA KĀ ATSKAITES PUNKTS

Madara strādā biznesa inkubatorā Bauskā, jo sapratusi, ka dzīve Rīgā tomēr nav viņai piemērota: „Darbs ik dienu saistīts ar izaugsmi, jaunu mērķu sasniegšanu gan profesionālajā ziņā, gan personīgajā. Tas ļoti labi palīdz izvairīties no stagnācijas



Madara Zemke pēdējos gados aizsākusi tradīciju – mammai dāvināt ziedus, bet sev uzrakstīt vēstuli.

un nezaudēt to skrējiena tempu, ko ieguvu jau vidusskolā.”

Tomēr dzimšanas dienas nākot ar apceri: „Liekas, ka tad vakarā rodas rezumē par izaugsmi gada griezumā. Cik vien sevi atceros, esmu bijusi tāda, kura baidās dzīvi palaist garām. Līdz ar to katra dzimšanas diena ir kā atskaite. Atskatīšanās liek sa-

prast, vai tiešām esmu šo laiku piepildījusi. Tradīcija, ko cenšos ievērot pēdējos gados, ir dāvināt ziedus mammai un rakstīt vēstuli sev. Tā ir labs rīks, kā izvirzīt mērķus nākamajam gadam un pēc tam atskatīties, vai izdevies tos sasniegt.”

Elisa Rudzīte
Madaras Zemkes arhīva foto

GADSKĀRTA

Pansionātā svētki un potes

17. februārī ar kūku un darbinieku sveicieniem Kuldīgas slimnīcas ilgstošās sociālās aprūpes nodaļā tika svinēta Almas Firstas 101. dzimšanas diena.

Kurzemnieks par Almas kundzes skarbo likteni rakstīja pirms gada 100. jubilejā. Tagad diemžēl ciemos iet un aprunāties nav ļauts, bet nodaļas vadītāja Dace Upleja uzsver, ka Almas kundze nav mainījies – ir tikpat labvēlīga pret visiem, labprāt aprunājoties, interesējoties, kas pasaulē notiek. Pirms gada kundze, kas dzīvē palikusi bez tuvākajiem radiem, tomēr atzina, ka viņai laimējies – izaugusi zem zilām debesīm un vienmēr centusies būt možā garastāvoklī. „Almas kundze bija priecīga – vēlējās vēlēšanos, pūta sveces, cienāja sveicējus ar kūku. Sveicienus bija atnesusi arī brāļa meita. Diemžēl klātienē tos nodot nevar. Bet Alma mums ir ļoti jauka un poziitīva. Staigāt nestaigā, bet sēž gultnā, pati arī paēst var,” priecājas D.Upleja.

Pansionāta klientu vidējais vecums ir gandrīz 78 gadi, augustā visi ļoti cer sagaidīt vēl vienu



Almu Firstu 101. dzimšanas dienā sveic aprūpētāja Kristīne Dzintare.

100 gadu jubileju.

Vēl prieks, ka 12. februārī visi tie pensionāta klienti, kuri vēlējās un veselības stāvokļa dēļ drīkstēja, saņēma pirmo vakcīnu pret Covid-19. No 43 iemītniekiem potējās 14. Darbinieki

vakcīnas saņēma janvārī kopā ar visu slimnīcas personālu. Jubilārei gan poti saņemt ārsts neesot ļāvis.

Inguna Spulniece
Signetas Lapiņas foto

STĀRĶA VĒSTIS

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 10. līdz 17. februārim piedzimušas piecas meitenītes un četri puikas. Vienam puikam vecāki vārdu vēl domā, pārējiem bērniem doti šādi: Emma, Leila, Agnese, Ulrika, Paula, Luiss, Lūkass un Jēkabs.

Elisa Rudzīte

GARĪGĀ VESELĪBA

Varam labāk saplānot savu laiku

„Tagad, kad laiks tik daudz jāpavada mājās, jūtos slikti, jo nevaru komunicēt ar cilvēkiem, kā biju radis: satīties, iet ciemos, parunāt ar vienu, otru, izstāstīt savas lietas, uzklaut citus, dot padomu citiem. Jutos kaut kā noderīgs. Es dzīvoju viens, strādāju attālinātu darbu un jūtos kā tuksnesī. Neciešu tādu vientulību. Vai ir kādas metodes, kā tikt ar sevi galā?”



Iluta Neimane, sertificēta psiholoģe, ģimenes psihoterapijas speciāliste

Jā, piekrtu tam, ka tagad lielāko laiku daļu pavadām mājās. Tagad tur gan atpūšamies, gan strādājam. Tas varbūt būtu mīnuss, bet tam noteikti ir plusi. Pirmkārt, mēs nesteidzīgi varam saplānot savas darba lietas. Diez vai mājās strādājam daudz vairāk nekā klātienē. Varam dienu saplānot un

no darba būt brīvi daudz agrāk par noteiktajām stundām. Otrkārt, varam saplānot brīvo laiku. Lai arī nevaram ar draugiem tikties klātienē telpās, ir daudz citu iespēju satīties – tās pašas attālinātās sarunas vietnē Zoom vai pat mazās Zoom ballītes. Pastaiģas brīvā dabā neviens nav atcēlis – varam tikties un izrunāties. Šogad ziema mūs īpaši lutina! Ir tik daudz dažādu iespēju: distanču slēpošana, kalnu slēpošana, snovboards. Protams, ievērojot visu, kas pašreiz epidēmijas laikā būtu jāievēro.

NEDĒLAS VIESIS

„Iedod mazo pirkstiņu – sports paņem visu roku”

Mazliet pārfrazējot populāro teicienu, tā par savu prieku sportot saka kuldīdznieks OJĀRS LEIKARTS. Savulaik viņš skrējis maratonu, pēdējos 20 gadus nodarbojies ar orientēšanās sportu, bet dzīves 85. gadā kļuvis par tā saukto roni un dodas peldēties arī ziemā.



Kā kļūvāt par istu roni?
Sākumā nemaz tādas domas nebija. Peldēšanas sezonu sāku pirms Jāņiem. Meita (Līga Leikarte – aut.) ieteica, lai peldot katru dienu, jo tā veselībai esot labāk. Paklausīju – katru dienu peldēju Ventā: citus gadus rumbā, bet šogad – peldētavā. Rudeņī, kad laiks kļuva vēsāks, peldēju 18 minūtes. Arī rudenī uz upi devos katru dienu. Reiz kāda sieviete, sastapta peldētavā, stāstīja, ka pērn peldējusies vēl oktobrī. Pie sevis nodomāju: es jau tā nevarēšu. Bet pienāca oktobris, un es tikai peldēju un peldēju. Ūdens kļuva auksts – kādi plus divi grādi. Meita bija uzzinājusi par biedrību *Kuldīgas roņi*, ka tā satiekoties svētdienās.

85 gados kuldīdznieks Ojārs Leikarts kļuvis par ziemas peldētāju.

Orientēšanās biedram Jānim Pommeram sacīju: man vairs nesalst. Teicu, lai arī viņš sāk peldēt. Atbildēja, ka nākamgad mēģināšot. Īstenībā ir krietna noņemšanās.

Vai peld arī meita?

Nē, viņa pati ne, tikai mani pamudināja. Bet veselības uzlabošanai derētu ikvienam. Cilvēks jau pēc dabas ir slinks, un tas slinkums jāpārvar. Viegli jau nav, bet izdarīt var. Agrāk biju skrējējs – arī tad bija slinkums iet uz treniņu. Bet, kad no istabas tiek ārā, slinkums pāriet.

Ko vēl labprāt darāt?

Mājās man ir trenāžieris, uz kura varu skrīēt. Vēl riņķi ap vēderu griežu – gandrīz katru dienu ap trīs tūkstošiem reižu. Kā zinu? Agrāk skaitīju. Pēc tam secināju, ka vienā minūtē riņķi apgriežu simt reižu. Ja esmu griezis desmit minūtes, ir tūkstoš reižu.

Vēl man patīk šahs – to spēļu datorā. Gaidu arī pavasari, lai varētu atkal orientēties. Tā ir riktīga *slimība*. Pirms diviem gadiem bija pasaules čempionāts, un tur ar Jāni Pommeru sarunājām, ka piedalīsimies, jo notika Latvijā. Manā vecuma grupā bija vairāk nekā 140 dalībnieku. Sākumā domāju, ka būšu pats pēdējais vai pirmspēdējais, jo esmu nevis

sportists, bet gan amatieris. Tomēr gāja necerēti labi – ieguvi pāri 30. vietai. Tātad pasaulē orientieristi nemaz nav tik stipri (smejas). Atmosfēra bija vienreizīga, jo piedalījās cilvēki no vairāk nekā 40 valstīm.

Kādi vēl panākumi izcīnīti orientēšanās sportā?

Pirms pāris gadiem divreiz Latvijas čempiona nosaukumu esmu dabūjis savā vecuma grupā. Taču tas nenozīmē, ka biju tas stiprākais. Patiesībā pretinieki bija spēcīgāki. Vienkārsi man laimējās. Orientēšanās sports ir tāds, kurā kļūdas visi. Man tajos gados laimējās kļūdities mazāk nekā pārējiem (smejas).

Cik gadu ar to nodarbojaties?

Divdesmit. Pirms tam skrēju. Esmu pieveicis vairāk nekā desmit maratonus. Arī skrējēju no Rīgas līdz Valmierai – bija vairāk nekā 100 kilometru distance. Arvīds Šefanovskis finišēja zem desmit stundām, mans rezultāts bija 17 stundas. Normatīvs, kurā distance jāpieveic, bija 24. Piedalījos, jo gribēju pārliecināties, vai spēju tādu noskrīēt.

Kādēļ izvēlējāties orientēšanās sportu?

Vairums to, kuri beidz skrīēt, pāriet uz orientēšanos. Es arī

Skrējienā Alsungā 1986. gadā. Ojārs Leikarts ar nr. 14.



pamēģināju. Iesākumā nekādas jēgas nebija, taču pēc neilga laika ar orientēšanos *saslīmu*. Man patīk meklēt kontrolpunktus, satikties ar domubiedriem. Kad orientēšanās pabeigta, kopā apspriežam, kā katram veicies ar punktu meklēšanu. Skatāmies kartē – punkts atrodams tik vienkārši, bet orientēšanās brīdī iztaisi tādas mulķīgas kļūdas, pēc tam jābrīnās: „Kā tā varēja iznākt?”

Kad aizrvāties ar skrīēšanu?

Arī tur biju amatieris. Diezgan vēlu sāku – man bija jau vairāk nekā 40 gadu. Sākot skrīēt, galvenā doma bija uztrēnēties tā, lai varu noskrīēt trīs kilometrus. Dzīvoju Pētera ielā un vispirms sāku skrīēt pa parku. Kad trīs kilometrus varēju pieveikt, sāku skrīēt līdz pilskalnam un atpakaļ – sanāca jau seši kilometri. Tad Kuldīgā nodibinājās skrīē-

jēju klubs, un arī es iestājos. Braucām uz dažādām sacensībām. Reiz vīri devās uz 17 kilometru skrījenu Rudbāržos, aicināja līdzī mani. Sākumā bāžījos, vai varēšu, jo biju skrījis vien sešus kilometrus. Distanci pieveicu bez problēmām. Sāku skrīēt arvien vairāk. Treniņos sāku skrīēt 20 kilometru. Tad jau radās vēlme noskrīēt maratonu. Arvīds ieteica sākt ar maratonu Jelgavā, jo tur jāskrien pa līdzenumu – nav kalnu. Noskrīēju ar rezultātu mazliet vairāk par četrām stundām. Ļoti patika, un biju aizrvājis.

Kas mudināja sākt skrīēt 40 gadus?

Sieva Rita samusināja. Jau minēju, ka dzīvojam Pētera ielā. Viņa strādāja tipogrāfijā un sacīja: „Es katru dienu skrīenu uz darbu, un vēlāk nespēleju. Bet, kad kļūst skaistāka.

Inta Jansone, sportistu arhīva un Jēkaba Aleksandra Krūmiņa foto

ZIEMAS PELDĒŠANA

Ķermenis jāsaģatavo

Ziemas peldēšana ir norūdišanās augstākā pakāpe, un ar to Latvijā nodarbojas daudzi, arī *Kuldīgas roņi*. Ko tā dod un ar ko sākt, stāsta biedrības dibinātāja Jeļena Miezīte.

Kuldīgas roņi darbojas trešo gadu: sākumā bija trīs četri peldētāji, bet tagad jau ap 30.

Ar ziemas peldēšanu saprot iegremdēšanos ledū izcirstā āliņģī vai peldēšanu aukstā ūdenī, kura temperatūra ir zemāka par +10 grādiem. Sezona parasti sākas oktobrī un beidzas martā. Ziemas peldēšana ir gan sports, gan brīvā laika pavadīšanas iespēja, gan veselīgs dzīvesveids.

„Vakar bija gadījums, kad interesents gribēja mums pievienoties, bet uzreiz mesties aukstā ūdenī nevar – ķermenis tam jāsaģatavo,” skaidro J.Miezīte. „Nevajadzētu uz ziemas peldi doties viena – tas ir bīstami! Pat diezgan ekstremāli. Es sāku peldēt aprīlī. Tad, darot to nepārtraukti, aizgāju līdz ziemas peldēšanai. Ķermenis sāk pie-



„Arī man ziemas peldes ir sevis pārvarēšana, un es katru reizi ar sevi runāju: „Vai man to vajag?” Bet man patīk iziet no komforta zonas,” saka biedrības *Kuldīgas roņi* vadītāja Jeļena Miezīte.

rast pie ūdens arī aukstā laikā.”

Ziemas peldē ir adrenalīna deva, kas paātrina sirdsdarbību. Ķermeņa temperatūra desmit sekundēs paaugstinās līdz 40 grādiem. „Daudzi izmanto speciālos cimdus un zeķes, jo aukstā ūdenī vienmēr pirmās atdziest rokas un kājas. Vajadzīgs arī pakļājiņš zem kājām, lai tās nepiesalst zemei,” stāsta J.Miezīte.

Ko šādas peldes dod veselībai? „Imunitāti, āda kļūst tvirta, trenējās arī asinsvadā – tie paplašinās un sašaurinās, normalizējas sirdsdarbība, asinsspiediens. No savas pieredzes varu teikt: man septiņus gadus nav bijušas iesnas un klepus. Kad ķermeņa temperatūra paaugstinās līdz 40 grādiem, tiek iznīcināti mikrobi – tā ir kā organisma aizsargreakcija.”

NO VĒSTURES

Ziemas peldēšanai – 45

- ♦ Oficiālā pirmā sezona atklāta 1976. gadā. Latvijā notiek ziemas peldēšanas čempionāti, pirmais – 2003. gadā Jelgavā.
- ♦ Parasti entuziasti peld 25 metrus garā, ledū izcirstā āliņģī. Platums atkarīgs no ceļiņu skaita. Latvijā parasti izcērt divus. Ja nav ledus, baseinu izveido no peldošiem pontoniem. Ir arī

- peldējumi bez laika kontroles, iemērķšanās āliņģī, teātrāli priekšnesumi. Norūdītākie ir pieveikuši izturības peldējumu – 450 m.
- ♦ Ziemas peldēšanas sekcijas dibinātājs bija Evalds Liepiņš (1928–2015).

PAUERLIFTINGS

Atlētiem jauns klubs

Pērn maijā darboties sāka pauerlīfinga klubs *Kuldīga*, un tā mērķis – jauniešu un arī pieaugušo vidū popularizēt fiziski aktīvu dzīvesveidu.

Tāpat kluba plānos ir organizēt sporta un veselīgas atpūtas pasākumus dažādām vecuma grupām, un, protams, popularizēt arī spēka trīsciņas vingrinājumus, kas apvieno pietupienus, svaru stieņa spiešanu guļus un vilkmi. Vēl uzdevumu sarakstā ir ne tikai sasniegt labus sportiskus rezultātus, bet arī veicināt pauerlīfinga attīstību Kuldīgā, Kurzemē un Latvijā.

„Ideja par biedrību brieda jau kādu laiku, līdz pagājušā gada februārī nolēmām to realizēt,” stāsta viens no dibinātājiem Edgars Peterlevis. „Tādējādi neoficiālā dzimšanas diena ir 28. februāris, bet oficiālā, kad tā reģistrēta, ir 14. maijs. Reģistrācija aizņēma pārsteidzoši ilgu laiku birokrātijas un dažādu apsvērumu dēļ. Dibinātāji un vienlaikus valdes locekļi esam septiņi cilvēki. Diemžēl koronavīrusa pandēmijas



Kuldīgas kluba pauerlīfingisti ar labiem panākumiem piedalījušies sacensībās Bauskā.

dēļ dažādas ieceres neizdevās: sacensību rīkošana Kuldīgā un novadā, piedalīšanās GPC federācijas sacensībās, jaunu biedru un sportotgribētāju iesaistīšana.” Tomēr augustā biedrības atlēti paspējuši piedalīties pauerlīfinga sacensībās Bauskā, kur gūti ļoti labi rezultāti, kā arī doties uz GPC Eiropas čempionātu Slovākijā,

kur E.Peterlevis izcīnījis uzvaru svaru stieņa spiešanā guļus ar ekipējumu.

„Arī šim gadam izvirzīti lieli plāni – pašiem rīkot sacensības, piedalīties GPC federācijas rīkotajās Eiropas čempionātā, palielināt biedrības atlētu skaitu un iesaistīties Kuldīgas sporta dzīvē,” saka Edgars.

KULDĪGAS NOVADA MUZEJĀ

www.kuldigasmuzejs.lv



Jaunums – Mājaris

Mūsdienās iedegta gaisma istabā ir vienkārši, bet, kā telpu apgaismoja senči, var uzzināt mājaslapā: iziet gaismas ceļu senatnē, piedalīties papīra sveču meistarklasē un radīt dekoratīvu gaismekli.

www.kuldigasmuzejs.lv/majdaris

Virtuālā izstāde Kuldīga senāk un tagad

Fotogrāfijas atklāj pilsētas stāstu, ļaujot salīdzināt, kāda tā bijusi agrāk un kā mainījies.

www.kuldigasmuzejs.lv/virtualas-izstades

Pilsētas spēle Vecpilsētas nianses

Tās maršruts ved no vides objekta *Teleports* pa Liepājas ielu cauri vecpilsētai līdz muzejam. Uzdevumi rosina atklāt daudz ko jaunu.

www.kuldigasmuzejs.lv/vecpilsetas-nianses

Virtuālā izstāde Latvijas

Tautas frontes Kuldīgas nodaļa

Izlasāmi un apskatāmi aptuveni 270 materiāli – raksti no periodikas un fotogrāfijas par Latvijas Tautas frontes Kuldīgas nodaļu.

tautasfronte.kuldiga.lv

Virtuālā izstāde Kuldīga un novads 100 gados

Var iepazīt Kuldīgu un novadu Latvijas valsts pastāvēšanas 100 gados – no 1918. līdz 2018. gadam.

www.kuldigasmuzejs.lv/virtualas-izstades

20 ievērojamu novadnieku dzīvesstāsti

www.kuldigasmuzejs.lv/ievrojami-novadnieki

NOTIKUMI

Alsungas novadā

No 13.II Alsungas TIC logus rotā vietējo keramiķu darbi. Izsludināta pieteikšanās novada domes atbalstam – var iesniegt mazos projektus konkursā *Mēs Alsungai!*, kultūras projektus un uzņēmējdarbības projektus. Termins – 30. marts. Informācija: www.alsunga.lv.

Skrundas novada Rudbāržos

Līdz 25.II bērni un jaunieši var piedalīties konkursā: uzzīmēt, salīmēt, izliet vai citādi izveidot savu īpašo sveci, to nofotografēt, nosūtīt e-pastā: ese.ozolina@inbox.lv.

GIMENEI

Ko darīt mājās kopā ar bērniem

Eva Behmane ir darbiniece Skrundas jauniešu centrā. Tas diemžēl pašlaik slēgts, bet Eva dalās ar trim mīļākajām nodarbībām, ko viņa centrā darīja ar bērniem un ko katrs var paveikt mājās kopā ar savējo.

Eva stāsta, ka pavasarī jaunatnes centrs izmēģinājis dažādas lietas, kā darboties attālināti, aicinājis radoši darboties mājās, pat nodrošinot materiālus, bet

secināts, ka tieši kopā būšana ir tas, kas bērņus un jauniešus interesē.

Pašlaik viņa aicina doties pastaigās un novērtēt ziemu: šļūkt ar ragaviņām vai plēvi no kalna, celt sniegavīrus, pikoties, cept desīņas ugunskurā. Vēl var gatavot maltītes un spēlēt galda spēles, kas Evas mājās ir īpaši iecienītas, jo dabūt pusaudzi ārā no istabas, lai kaut ko darītu

kopā, esot diezgan liels pārbaudījums.

Laikā, kad jauniešu centrs bija atvērts, tur piedāvātas visdažnedažādākās nodarbes: sveču liešana, šūšana, dāvanīņu un sadzīvē noderīgu lietu, arī ziepju izgatavošana. Skrundas jauniešu centrs vienmēr mudinājis lietas izmantot otrreiz, kur un kā vien iespējams.

Katrīna Blaua

1. Sveču liešana

Sastāvdaļas: parafīns vai stearīns, kokvilnas diegs vai dzija kā deglis, dekoratīvi nieciņi (akmentiņi, gliemežvāki, sausie ziedi, kafijas pupiņas u.c.), vaska krītiņi vai pārtikas krāsvielas, ja grib svecei īpašu toni, ēteriskās eļļas, ja grib aromātisku sveci, sveces forma – cepešformiņas, tukšjogurta trauciņi, plastmasas vāciņi vai jebkas cits, trauks vaska kausēšanai (vislabāk metāla konservu kārbā), trauks ūdens peldei.

DEGLIS

Noder jebkāds kokvilnas diegs – tā resnums jāpielāgo sveces diametram. Var uztaisīt biežāku, trīs pavedienus sapinot bīzītē. Pavediens jāizvēlas garš – ja būs par garu, vienmēr varēs nogriezt. Dakti vajag piesūcināt. Izveidojiet cilpu tās

galā un iemērciet izkausētā parafīnā, līdz gaisa burbulīši mitējas celties uz augšu! Pakariniet aiz cilpas, līdz dakts nožūst.

SVECES FORMA

To rūpīgi ieziež ar augu eļļu. Apakšējā daļā, precīzi centrā, ar lāpāmo adatu izveido mazu caurumiņu, izvelk cauri daksti un aizsien mezglu. Pāri formai noliek sērkokciņu, citu kociņu vai adāmadatu, uz kuras nostiprina diegu. Pēc tam formā ieliek dekoratīvos nieciņus.

PARAFĪNA KAUSĒŠANA UN SVECES LIEŠANA

Parafīnu ar nazi sagriež sīkos gabaliņos, pievieno iecerētā toņa vaska krītiņu vai pārtikas krāsvielu. Rūpīgi sajauc. Masu ieliek konservu bundžā vai citā metāla

traukā, ko karsē ūdens peldē. Kad masa izkususi, var liet sveces formā. Vispirms pārklāj visu dekoratīvo elementu slāni, ļauj tam sacietēt, pēc tam piepilda atlikušo sveces formu.

ŽĀVĒŠANA

Sveci formā atdzēsē istabas temperatūrā. Nevajadzētu steigties likt saldētavā pilnībā nesacietējušu, jo var parādīties plaisas. Kad svece sacietējusi, uzmanīgi izņem no formas. Lai vieglāk, sveci uz pusminūti ieliek saldētavā, pēc tam pāris sekunžu patur zem karsta, tekoša ūdens.

Tas arī viss – svece gatava! Nemot talkā fantāziju, mājās var radīt īstus mākslas šedevrus. Tomēr bērņus neatstājiet bez uzraudzības un visu dariet kopā!

2. Apelsīnu ziepes

Sastāvdaļas: 500 g ziepju masas, 4–5 ēd.k. burkānu eļļas vai kliņģerīšu ziedlapiņu krāsai, 40–50 pilienu apelsīna un laima ēteriskās eļļas, 1–2 tējkarotes kaltētu kliņģerīšu vai kaltēta apelsīna miziņa. Ziepju masu sagriež gabaliņos un izkausē. Pakāpeniski pievieno burkānu eļļu (vai kliņģerīšu lapiņas), līdz iegūst vēlamo krāsu. Pieliek ēterisko eļļu un abrazīvos materiālus. Samaisa un lej veidnēs. Sanāk oranži tonētas ziepes ar kliņģerītēm. Rezultāts maigi smaržo pēc apelsīniem.

3. Banānu kūksiņi

Sastāvdaļas: 2 ļoti gatavi banāni, ¼ krūzītes eļļas vai sviesta, 2 olas, 2 krūzītes miltu, cukurs vai medus, tējkarote sodas, tējkarote citronskābes vai citronu sulas. Var pievienot sagrieztus ābolus, rozīnes, riekstus, šokolādi vai jebko citu. Visu samaisa un liek kūksu formiņās. Cep 190 grādos sakarsētā cepeškrāsnī 20–25 minūtes. Kad gatavi, var pārkaisīt ar pūdercukuru.



LASĪTPRIEKŠ

Ir vērts atvērt

Kuldīgas bibliotēka sagatavojusi apskatu par grāmatām, kuras vērts izlasīt.



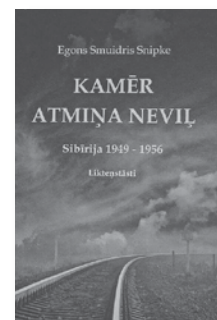
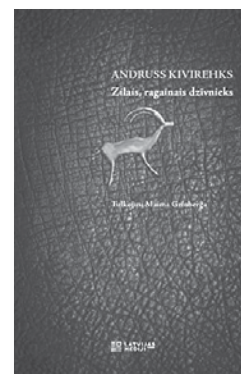
Herberts fon Blankenhagens. *Atmiņas no vecās Vidzemes: Klingenbergā–Rīga, 1892–1913.* Rīga: Madris, 2020.

Šī grāmata glabā personisku stāstu par zēnu, kurš piedzima 19. gadsimta beigās vācbaltu aristokrātu ģimenē un bērnību vadīja Klingenbergas (Akenstakas) muižā Rīgas apriņķī – savas laimīgās esības un pasaules sākumpunktā. Viņš tēlo nerātības pārpilnos skolas gadus Rīgā, līdz smiekliem aizkustinošo cīņu pašam ar sevi, atklāj jauneklīgu svarīgo. Fonā strauji aug Rīga, un dzirnakeņos starp Krie-

vijas cara valdības rusifikācijas centieniem, arvien draudīgāko latvietību un vācbaltiešu aristokrātijas mēģinājumiem stiprināt ietekmi Baltijas provincēs, mostas revolūcija.

Andruss Kivirehks. *Zilais, ragainais dzīvnieks.* Rīga: Latvijas mediji, 2020.

Igaņu mākslinieka Oskara Kallisa (1882–1918) dzīve un gleznas rosinājušas A.Kivirehku uzrakstīt fiktīvu dienasgrāmatu, kas reizē ir pieaugšanas stāsts, mākslinieka romāns, mākslas un mitoloģijas spēka manifest, nacionālpolitiska deklarācija, slimības vēsture utt.



Egons Smuidris Snipke. *Kamēr atmiņa neviļ: Sibīrija 1949–1956.* Rīga: Latvijas Politiski represēto apvienība, 2020.

Grāmata ir E.Snipkes septiņos izsūtījuma gados Sibīrijā pieredzētais – ar jaunieša acīm un sirdi uztvertais, piecdesmit padomju varas okupācijas gadus dziļi dvēselē paslēptais un nobrieduša cilvēka divu gadu garumā uzrakstītais atmiņu stāsts. Atklāti, patiesi un skarbi.

Žigimants Krēsliņš. *Žiga ceļojumi. Domu pārles,* 2020.

Ž.Krēsliņš darbojas pasākumu, izklaides un bērnu nometņu vadīšanā un Liepājas jauniešu un nevalstisko organizāciju darbībā, abi ar sievu Līgu Krēsliņu pazīstami kā biedrības *Liepājas jaunie vanagi* vadītāji. Brīvajā laikā Žigim patīk ceļot.



AKTĪVS DZĪVESVEIDS

Lai slīdētu viegli

„Slēpes neslīdēja. Kāpēc tā?” *Kurzemniekam jautā lasītāja.*

„Tāpat kā jebkurš sporta inventārs, arī slēpes noliektas, tāpēc, lai tās kalpotu labāk un ilgāk, par tām jā rūpējas,” saka Kuldīgas novada sporta skolas mehāniķis Normands Treilons, kurš gādā par nomas slēpēm.

Vispirms inventārs pēc slēpošanas jānotīra un jānosusina, vislabāk ar birstīti. Sniegs var būt arī nefīrs, un tas ietekmē virsmas slīdamību. „Nedrīkst slēpes stingri savilkēt kopā, jo tās var deformēt. Vasarā nav vēlams turēt, piemēram, uz balkona. Vislabāk kādā telpā, kur nav tiešas saules ietekmes, nav krasas temperatūras maiņas,” skaidro meistars.

„Jaunām slēpēm vai jau pāris

gadu lietotām iekšā jāiekasē karstais vasks jeb jārada tā sauktā bāze. Ja tās nav, tas arī ir viens no iemesliem, kāpēc slēpes neslīd. Daudzmaz var slēpot pa iebrauktām pēdām, bet mīkstā sniedzīnā slēpes apstājas,” turpina meistars. „Jārauga arī pēc laika apstākļiem. Parasti pie mums ir no nulles līdz padsmīti grādiem mīnusā. Kā jau minēju: var iekasēt bāzi, bet ir arī sporta veikalos iegādājama universāla smērvielā, ko uzklāj pirms slēpošanas.”

Vēl vajadzētu ievērot: ja grib slēpot slīdsolī, slēpes jāievasko visā slīdvirsmas garumā. Savukārt klasiskajam stilam slēpju gali jāievasko ar slīdamības vasku, bet atspēriena vieta jeb slēpju vidus – ar atspēriena smēri.

Inta Jansone

PĀRDOD

SIA **Kuldīgas siltumtīkli** izsolē pārdod automašīnas **VW JETTA**, **OPEL ZAFIRA** un **FORD TRANSIT**. Izsole notiks 22.02.2021. 15.00 SIA **Kuldīgas siltumtīkli** birojā, Lapeglu ielā 8, Kuldīgā. Automašīnas apskatāmas Stacijas ielā 6, Kuldīgā, iepriekš zvanot pa tālr. 29116881. Izsoles noteikumi un pieteikums: www.kuldigasilt.lv.

Pārdodam svaigus, atdzesētus **CŪKGAĻAS** pusliemeņus (svilinātus), svars: 40–45 kg, 2,40 eiro/kg, gaļas sadale un piegāde – bez maksas. Tālr. 28890462.

BIOSIENU rulonos. Uzglabāti zem tenta. Tālr. 28219226.

BIOSIENU rulonos. Vairumā atlaides. Tālr. 29287258.

SIENU, var uzkraut, var piegādāt. Tālr. 26178646.

KVIEŠUS. Tālr. 29560864.

GRAUDUS ar piegādi. Tālr. 28317460.

Pārdod lopbarības **PUPAS**. Tālr. 29335384.

Baltas un brūnas **DĒJĒJVISTAS** (11 mēn. vecas). Pērkot 10 gab. un vairāk, piegāde bez maksas. Tālr. 24976880.

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 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 atgriezumus **MALKU**; skaldītu malku; 3 m garu meža malku. Tālr. 29249578.

Visu veidu **MALKU**. Tālr. 26153187.

Skaldītu un kluču **MALKU**. Tālr. 20396500.

Sausu bērza **MALKU** maisos ar piegādi. Tālr. 29974786.

Skaldītu **MALKU**. Tālr. 25971768.

PĒRK

Pērku **LAUKU ĪPAŠUMU** ar zemi, mežu (var būt māja) vai mainu pret māju pagastā ar centralizēto ūdensvadu, kanalizāciju, centrālāpkuri, ar piemājas zemi (3000 m²) vai labiekārtotu dzīvokli. Iespējama piemaksa uz abām pusēm. Tālr. 29416775.

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

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

MEŽUS, cirmsas, malku. Tālr. 26544462.

Pērku **RAGUS**. Tālr. 22728888.

AUTOMAŠĪNAS. Tālr. 28679476.

DAŽĀDI

KULDĪGAS AUTOSKOLA aicina pieteikties 95. koda kursiem no 19. līdz 23. februārim. Sīkāka informācija pa tālr. 29182826, 29491388.

DIEVKALPOJUMS Klosteres Sv. Pētera ev. luteriskajā baznīcā 21. februārī 10.00, kalpos mācītājs Armands Klāvs.

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

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

Sertificēta **TAKSATORA** pakalpojumi: meža inventarizācijas lietu izgatavošana; meža audzes novērtēšana; cirsmu dokumentācijas sagatavošana; īpašuma robežu, kupicu ierīkošana un atjaunošana; bezmaksas konsultācijas. Tālr. 25731315.

Profesionāla **JAUNAUDŽU KOPŠANA** meža vērtības palielināšanai ilgtermiņā. Bezmaksas konsultācijas. Tālr. 25731315.

Pārvietojams automatizēts **GATERIS**. Tālr. 22186086.

LAIKA PROGNOZE**Pavasaris būšot klāt**

Kamēr Latvijas centrālajā un austrumu daļā nedēļas vidū vēl turējās krietns sals, jo dažviet Latgalē termometra stabiņš draudīgi tuvojās –30 grādiem un tika izsludināts oranžais brīdinājums, Kurzemē jau jaušamas pavasarīgas noskaņas.

Rudbārņnieks un dabas vērotājs Ints Folkmanis feisbukā ievietoja foto no Ventas krastiem, kur vēl ir ledus kalni, bet saules apspīdētājās nogāzēs sniegs jau nokusis. Pēc viņa vērojumiem ēnā dienā ir –3, bet piesaulē, šķiet neticami, termometrs rāda +12. Kokos sasauca dzilnīši, zīlītes *kaļ lemešus*. Vēl paklusi un atturīgi, bet tie jau ir pirmie pavasara zvaniņi. Kuldīgā saulaina bija Pelnu trešdiena, kad kristīgajā

LĪDZJŪTĪBAS

*Tiem, kas tevi mīlējuši,
Tava gaisma līdzī ies.*

/Z.Purvs./

Ēdoles pamatskolas kolektīvs izsaka līdzjūtību Artim Blāķim ar ģimeni, no tēva atvadoties.

*Auniet manim baltas kājas,
Sedziet baltus paladziņus;
Es aiziešu tai ciemā,
Kur mūžam neatnākšu.*

/T.dz./

Izsakām līdzjūtību Larisai, Mārim, Ilzei, māti, vecmāmiņu pēdējā gaitā izvadot.

Kaimiņi Šalkās

*Aiz tevis dzīvība un gaisma paliek,
Un piemiņa kā saules zieds.*

/J.Silazars./

Izsakām līdzjūtību Veltai Zariņai un tuviniekiem, ARVĪDU ARĀJU zaudējot. Kaimiņi no *Staburadzēm*

Izsakām līdzjūtību Daigai Tobijai, tēvu zaudējot.

SIA *Parella* kolektīvs

103 gadu vecumā mūžības ceļā devusies **IEVA EVERSONE** (dzim. Rubens; 1917–2021). Draugus un paziņas aicinām iedzīnināt svečītes un no mūsu mīļās vecomes atvadīties domās. Tuvinieki

Mūžībā aizgājis mūsu tēvs, vectēvs, vecvectēvs **JĀNIS TOBIJS** (1927–2021). Izvadīšana ģimenes lokā 23. februārī 12.00 Zvinguļu kapos. Draugus un paziņas aicinām atvadīties atmiņās. Tuvinieki

VAJADŽĪGI

DARBS Vācijā gaļas kombinātā. Stundas likme – 9,35 eiro, nodrošinām ceļu un dzīvošanu Vācijā. Sīkāka informācija pa tālr. 20227843, SIA **ALMA M** (40003543608), lic. nr. 22/2017.

VĒLAS ĪRĒT

Vēlos īrēt vai pērk **GARĀŽU** Priedainē vai pilsētā. Tālr. 29287258.

KURZEMNIEKU
martam var abonēt:

līdz 25. februārim

- pastā,
- pie pastniekiem,
- www.abone.pasts.lv (ietaupot 1,50 eiro),
- redakcijā (ietaupot 1,50 eiro);

līdz 20. februārim

pa informatīvo tālruni **67008001** vai **27008001**.

SIA **Saldus sulas** piedāvā **dažādas sulas 3 l iepakojumos:**

ĀBOLU sula, cena 3 €

ĀBOLU – bumbieru, – burkānu, – biešu, – ķirbju, – aroniju, cena 4 €

Var piegādāt.

Facebook: [saldus sulas](https://www.facebook.com/saldus.sulas)
www.frutela.lv Tel. 28473718

Esi mūsdienīgs!

www.307.lv

Sludinājumu laikrakstā **Kurzemnieks** **iesniedz ērti no sava datora**

307.lv

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

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



VĀRDADIENAS

No 20. līdz 27. februārim
 20. Vitauts (606), Smuidra (27), Smuidris (5)
 21. Eleonora (1222), Ariadne (10)
 22. Ārija (2255), Rigonda (121), Adrians (2775), Adriāna (366), Adrija (453)
 23. Haralds (1670), Almants (71)
 24. Diāna (9114), Dina (1908), Dins (169)
 25. Alma (544), Annemarija (115)
 26. Evelīna (3513), Aurēlija (181), Mētra (82)
 27. Līvija (1377), Līva (2554), Andra (1169)
 Populārākie: **Diāna un Adrians.**

Saistīts ar mūziku

Ārija Petrova, pensionāre:
 – Vecāki dzīvoja Vārmē. Esmu pirmais bērns ģimenē. Nezinu, kāpēc man deva tieši tādu vārdu, bet, iespējams, tādēļ, ka mūzikā ir termins *ārija*. Mans tēvs bija muzikāls, kāzās un citās viesībās spēlēja dažādus instrumentus. Kad biju maza meitenīte, man lika mācīties dziedāt. Ja iemācījos jaunu pantiņu, par to deva konfektes. Ja nedziedāju, konfektes nedabūju. Vēlāk gribēju turpināt mācīties mūziku, bet vecāki izdomāja, ka jāstudē medicīna. Nekāda medicīne no manis gan nesanāca. Esmu strādājusi dažādus darbus: tirdzniecībā, Vissavienības izgudrotāju un racionalizatoru biedrībā *Novatoru klubs* biju metodiskā vadītāja, viesnīcā *Kursa* par direktori, sadzīves pakalpojumu kombinātā par sekretāri. Bet, tā kā kultūra un organizatoriskais darbs man patika, tad darbavietās sabiedriskā kārtā organizēju pasākumus, izbraucienus. Par to, vai man patīk vārds, neesmu domājusi. Tas man nekad nav traucējis.




JOKI

Kāda draudzene ieteica:

– Jebkuras neērtas ģimenes situācijas laikā labāk doties uz virtuvi un gatavot vakariņas. Lai vai kas notiktu, pēc tam tik un tā visiem gribēsies ēst.

.....

Bezmiegs. Guļu un skaitu aitas. Pēdējā man saka: „Labrīt!”



Reg. Nr. 40003406085

Kravu pārvadājumu uzņēmums Delta LV ar vairāk kā 20 gadu pieredzi transporta pakalpojumu sniegšanā piedāvā darbu **kravas transporta autovadītājam** darbam Skandināvijas valstīs. Iespēju robežās iknedēļas 45 stundu atpūta nodrošināta Latvijā.

Prasības:

- Nokārtots 95. kods un CE kategorija;
- Pieredze darbā ar kravas automašīnu;
- Prasme plānot savu darba laiku, disciplinētība un atbildība par uzdotajiem pienākumiem.

Nodrošinām:

- Savlaicīgi izmaksātu darba algu;
- Remontzonas atbalstu 24/7;
- Veselības apdrošināšanu pēc nostrādātiem 6 mēnešiem.

Samaksa: 60 EUR par brauciena dienu (neto)

Vairāk informācijas zvanot 20205828 (Artis) vai rakstot uz artis@deltalv.lv



Kustības "Par!" Kuldīgas novada nodaļa ielūdz uz sarunu "Mūsdienīgs patriotisms – pieredzes stāsti no Kuldīgas novada" Facebook un Zoom tiešraidē.

Vada Mārtiņš Staķis. Piedalās - Ģirts Jankovskis, Maija Jankovska, Jūrgis Spulenieks, Gunta Jankovska, Lauris Aišpurs un citi.

Sestdien, 20. februārī, plkst. 19.00
 Facebook un Zoom tiešraidē
 Plašāk: www.kustibapar.lv

Raksti: mes@kustibapar.lv
 Zvani: +371 28608687
 Meklē mūs sociālajos tīklos!

GODĀTIE KLIENTI!

Kurzemnieka reklāmas nodaļa katru darbdienu klātienē strādā no 9.00 līdz 12.00.

Pārējā laikā sludinājumus un reklāmu var ievietot attālināti:

- izmantojot portālu 307.lv, nospiežot ikonu *Kurzemnieks*,
- sūtot e-pastā: sludinajumi@kurzemnieks.lv.

Tālrunis 25466688.



Konsultācija jūsu mežā.

▲ Pieredzējušu speciālistu konsultācija par meža apsaimniekošanu.

▲ Izstrādāsim jūsu meža apsaimniekošanas plānu.

Zvaniet mums 29147496.

▲ Veiksim meža atjaunošanas un kopšanas darbus.

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

VIRTUVĒ
Ja holesterīna par daudz



Katrīna Spuleniec-Aišpure, uztura speciāliste

Holesterīns mūsu organismā veidojas dabīgi un nelieļās devās ir vajadzīgs, taču lielāko daļu uzņemam ar uzturu.

To darām, ēdot dzīvnieku valsts taukus – tādus produktus kā treknu gaļu, gaļas izstrādājumus, desas, sviestu, olas dzeltenumu, sieru, saldo krējumu u.c. Ja ir holesterīna vielmaiņas traucējumi, taukiem uzturā jāpievērš īpaša uzmanība, tomēr ir tādi tauki, kas veselīgā ēdienkartē jāiekļauj, piemēram treknās jūras zivis, nerafinēta augu eļļa, rieksti, sēklas, avokado. Jāatceras, ka arī pārstrādāti augu tauki var vairojot sliktā

holesterīna līmeni asinīs, tādēļ jāizvairās no tiem produktiem, kas satur transtaukskābes, un tie ir, piemēram, cepumi, konditorejas izstrādājumi, saldumi.

Svarīgi, kā ēdiens pagatavots: jāizvairās no ceptas eļļas. Ieteicams sautēt, tvaicēt, vārīt vai cept cepeškrāsnī. Divas reizes nedēļā der ēst zivi un izvēlēties veģetārus ēdienus.

Jādomā ne tikai par to, lai uz šķīvja nebūtu treknu ēdienu, bet arī par to, lai pietiekami daudz būtu nepastrādātu dārzeņu un pilngraudu produktu, kas organismu apgādā ar šķiedrvielām un antioksidantiem. Īpaši izceļamas ir auzu pārslas, kas palīdz regulēt holesterīna līmeni. Vajag izvēlēties dažādas garšvielas, kā kurkuma, kanēlis, karijs, un garšaugus, piemēram, ķiplokus, rozmarīnu, timiānu u.c., kā arī našķoties ar tumšo šokolādi, kurā kakao ir vismaz 70%

Nakts auzas ar āboliem un kanēli
 Brokastu putra, ko pagatavo jau iepriekšējā vakarā.

Vajadzēs: ¼ glāzes auzu pārslu, 1/3 glāzes piena, ¼ glāzes jogurta bez piedevām, ½ tēj.k. kanēļa, 1 tēj.k. medus, ¼ glāzes ābolu biezeņa vai svaigu ābolu gabaliņu.

Kā pagatavot. Saliek burciņā visas sastāvdaļas un samaisa. Uzliek vāciņu un nakti tur ledusskapī. Šādu auzu putru tur var uzglabāt līdz divām dienām. Augļus vai ogas var mainīt, kā arī pievienot, piemēram, čia sēklas vai linsēklas.

Dateļu našķis
Vajadzēs: 100 g dateļu bez kauliņiem, 1 glāzi (150 g) Indijas riekstu, 1 ēd.k. kakao pulvera, 1 ēd.k. kļavu sīrupa vai medus.

Kā pagatavot. Dateles aplej ar karstu ūdeni un uz dažām minūtēm atstāj izmīkrt. Ja lieto lielās un mīkstās, to var nedarīt. Jaudīgā virtuves kombinā visās sastāvdaļas var samalt uzreiz. Ja tāda nav un ir bail par blenderi, tad atsevišķi samal Indijas riekstus, pēc tam dateles. Tā kā tās ir saldas, kļavu sīrupu vai medu var nepievienot, bet, lai vieglāk malt, var pieliet ēdamkaroti ūdens. Pēc tam riekstus un dateļu masu sajauc kopā, piejauca arī kakao. Ar rokām veido bumbiņas. Tās var ledusskapī turēt divas nedēļas vai sasaldēt, ja vēlas uzglabāt ilgstoši.

LOGI UN DURVIS

Ziemas atlaides logiem **līdz 34%**

Akcija līdz 28.02.2021.

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





Kuldīga, Vakara iela 15. www.montaznieksde.lv

Tel./ fax 63323281, mob. 26179829 **MONTĀŽNIEKS DE**