

## Kļavas jau modušās

„Tecinām katru gadu. Tas ir kā rituāls, kas vajadzīgs, lai ir sajūta, ka atnācis pavasaris,” par kļavu sulu saka kuldīdzniece Andra Blūma. Šis gads esot labvēlīgs – sulas ir daudz.

Andrai pie mājas aug kļava, no kuras sula tiek tecināta katru gadu: „Kokā izurbj caurumu, ievieto tapu un gaida, kad tecēs. Lielā salā nav vērts to darīt, taču, kad temperatūra sāk svārstīties, kad zeme naktī piesalst un dienā atkūst, tad kļavas parasti mostas. Laikam tām īpaši patīk aukstais pavasaris. Citus gadus sulas bijis pavisam maz, bet šogad brīnos, cik raženi: dienā pietiek kārtīgs spainis – no septiņiem līdz desmit litriem.”

Mājiniem kļavu sula pārsvarā garšojot, jo tā ir saldāka nekā bērziem, taču esot tādi cilvēki, kuriem saldenā garša nepatīk. Sula tiek dzerta svaiga: „Nevar uzglabāt kā bērzu sulu, kas bieži tiek raudzēta, jo kļavām tā kļūst duļķaina. Vislabāk dzert svaigu vai ieliet pudelē un sasaldēt. Tad atkausējot garšos kā svaiga. Kam ir pacietība, tie taīsa kļavu sīrupu, bet tas ir ilgi – jāiztvaicē liekais ūdens.”

Svaigu kļavu sulu var vēsumā uzglabāt vismaz nedēļu, istabas temperatūrā – tikai dažas dienas. Tā satur minerālvielas, enzīmus un citus savienojumus, kas labvēlīgi ietekmē organismu. Dabīgais cukurs, organiskās skābes, miecvielas, vitamīni un citas bioloģiski aktīvās vielas var mazināt sāpes un stīvumu locītavās, uzlabot gremošanu. Sulai piemīt tonizējoša, urīndzenoša, pretiekaisuma, atkrēpošanas, brūces dziedinoša un spēcinoša iedarbība. Līdzīgi bērzu sulai tā palīdz izvadīt vielmaiņas atkritumproduktus. Pavasarī organisms nereti ir saguris, tāpēc papildu uzturvielas nāk par labu. Minerālvielu nav pārāk daudz, taču visvairāk kļavu sulā ir mangāna un kālija, nedaudz magnija un kalcija.



Andras Blūmas piemājas kļava šogad dod daudz sulas. Savākšanu uzrauga mazmeita Nora un ģimenes četrkājainie draugi Gordo un Brīze.

Elisa Rudzīte, Alberta Dintera foto

Laikraksts Kurzemnieks atzīts par laureātu Valsts valodas centra akcijā Latviešu valodas kvalitāte periodiskajā presē.

→ 4. lpp.



### Pa pēdām vēstulēm no Tulas lēģera.

Melnais arheologs Kuldīgas novadā pamestas mājas pažobelē atradis 20 fotogrāfiju un ap 30 vēstulju no izsūtījuma Krievijā, Tulas apgabala ciematā Kosaja Gora.

→ 8. lpp.



### DĀRZA DARBI TUVOJAS.

- Ja zeme noplicināta. Permakultūra: kopsolī ar dabu, nevis cīnoties.
- Kādus zāles plāvējus izvēlēties.

→ 6.-7. lpp.



Kāpēc strādāt gājuši neveseli cilvēki? Vai baidoties zaudēt darbu? Kāda ir darbinieku attieksme un rīcība?

Dažādi viedokļi.

→ 2. lpp.

Vienreizējais 200 eiro pabalsts pensionāriem un citiem tiks izmaksāts aprīlī.



→ 3. lpp.

Labas grāmatas iesaka filoloģe Mārīte Milzere.

→ 9. lpp.

### PIEKTDIEN, 26. martā:

- Kuldīgas Centra vsk. 12. klase.
- Kā strādāt mājās kopā ar bērnu.
- Politologi analizē valdības darbu.
- Jaunās volejbolistes valsts izlasē.



917714071975048 12

ISSN 1407-9755

## REDZĒJUMS

Partijas piesakās  
uz deputātu  
krēsliem

Daiga Bitinieca

Rīt būs pagājusi nedēļa, kopš sākās un līdz 6. aprīlim turpināsies deputātu kandidātu sarakstu iesniegšana 5. jūnija pašvaldību vēlēšanām.

Šogad sešās valstspilsētās un 35 novados kopumā jāievēlē 683 deputāti. Sarakstā kandidātu skaits drīkst par trim pārsniegt domes deputātu skaitu, tātad Kuldīgas novadā jāievēlē 15 un sarakstā drīkst būt 18 kandidātu. Kā rāda pieredze, pašvaldībās piepildīt sarakstu nav nemaz tik vienkārši – nereti tajā bijis uz pusi mazāk kandidātu, un likums pieļauj pat iespēju būt tikai vienam. Šis gads atšķirsies arī ar to, ka sacensties par vietām var tikai partijas vai to apvienības (ne vairs vēlēšanu apvienības), taču kandidāts var arī nebūt partijas biedrs.

Diemžēl pēdējos gados vārds *politīķis* vairāk tiek locīts negatīvās tonīkārtās un nereti arī nozākāts, un tam par pamatu, no vienas puses, ir tautas jeb vēlēšanu neticība viņu cēlajiem nodomiem un tik ļoti grumbulainais ceļš uz solīto labklājību, bet, no otras puses, arī pašu deputātu neprasme vai nespēja piepildīt vēlētajiem solīto un attaisnot ikreiz no jauna dotās cerības. Nupat teiktā vairāk gan attiecas uz lielo politiku, jo situācija īpaši saasinājusies tik nenoteikto, svārstīgo un arī aplamo kovida apkarošanas

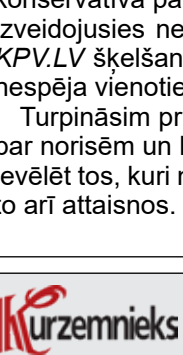
lēmumu dēļ. Bet arī vietējiem deputātiem vieglas dienas nav gaidāmas, lai vai kādi būtu vēlēšanu rezultāti. Gan tas, kā organizēt dzīvi lielākā novadā, kad kopā saliekamas trīs atsevišķas pašvaldības un to struktūras, gan izaicinājumu jūra izglītībā, komunālajā saimniecībā u.c. jomās, gan visam pa virsu – iziešana no kovīdkrīzes.

Cik tad liela rosība manāma, proti, cik tad daudzi vēlas pielikt roku gaidāmajam darbam? Pagājušajā ceturtdienā feisbukā parādījās partijas *Kuldīgas novadam* saraksts. Kā likums pieļauj, ar 18 kandidātiem, no kuriem desmit ir līdzšinējie domes deputāti, bet astoņi – jauni kandidāti. Turklāt sapulcē uzņemti 26 jauni biedri, un vietējai partijai, ko vada pašreizējā domes priekšsēde Inga Bērziņa, 243 ir nopietns skaitlis.

Pārējās visas, kas vīkšas vēlēšanām, ir nacionāla mēroga partijas. Aktīvi sociālajos medijos darbojas Nacionālā apvienība (NA), ar kuras vietējiem kandidātiem interesenti pamazām tiek iepazīstināti feisbukā. Divas ir līdzšinējās deputātes: viena no viņām – Kristīna Ansonē – pieteikta kā mēra kandidāte, otra ir Sigita Vaivade. NA klāt nākuši divi alsundznieki, zināms arī, ka kandidēs operators Raits Valters, bet pilnu sarakstu vēl neredzam. Skrundas novada vadītāja Loreta Robežniece startēs zem partijas *Latvijas attīstībai* karoga un būs mēra kandidāte. Alsungas novada pašvaldības vadītāja Daiga Kalniņa Zaļo un Zemnieku savienības sarakstā būs piektā, bet līdere – līdzšinējā Kuldīgas deputāte Ruta Karloviča.

Vēl zināms, ka ar savu sarakstu piedalīsies Jaunā konservatīvā partija un partija *Par cilvēcīgu Latviju*, kas izveidojusies nesen pēc 13. Saeimā ievēlētās partijas *KPV.LV* šķelšanās. Iegūstot Saeimā 16 vietas, frakcija nespēja vienoties par kopīgu dalību valdībā.

Turpināsim priekšvēlēšanu laikā *Kurzemniekā* stāstīt par norisēm un kandidātiem, cerot, ka 5. jūnijā pratīsim ievēlēt tos, kuri mūsu uzticību būs pelnījuši visvairāk un to arī attaisnos.



Galvenā redaktore Daiga Bitinieca – 63350565, redakcija@kurzemnieks.lv.

Žurnālisti: Inguna Spuleniece – 63350565, inguna.spuleniece@kurzemnieks.lv; Daina Tafelberga – 63350563, daina.tafelberga@gmail.com; Jolanta Hercenberga – 63350568, jolantah99@gmail.com; Alberts Dinters – 63350568, alberts.dinters@kurzemnieks.lv; Elisa Rudzīte – 63350568, elisa.rudzite@kurzemnieks.lv; Inta Jansone – 63324881, inta.jansone@kurzemnieks.lv.

Literārā redaktore Dina Porīna – 63350568, dina.porina@kurzemnieks.lv. Maketētājas: Laila Liepiņa – 63350568, laila.liepina@kurzemnieks.lv; Inese Slūka – 63350563, reklama@kurzemnieks.lv.

Reklāmas nodaļa – 63324881, sludinajumi@kurzemnieks.lv. Izdevējs – SIA Jaunais kurzemnieks. Reģ. nr. 1400. Iznāk otrdienās un piektdienās. Pārpublicējot atsauce uz Kurzemnieku obligāta. Iespiests SIA Poligrāfijas grupa „Mūkusalas” Rīgā, Mūkusalas ielā 15a.

Metiens – 2914.

## TRĪS PAR VIENU

Pagājušonedēļ Kuldīgas novadā atkal uzliesmoja Covid-19. Iemeslus grūti noteikt, bet izskanējis tas, ka strādāt gājuši neveseli cilvēki, baidoties zaudēt darbu. Kāda, jūsuprāt, ir darbinieku attieksme un rīcība?

## PĒC DARBA VAIRĀK NETIECAS

**1. Sandra Krinkele,** Nodarbinātības valsts aģentūras Kuldīgas filiāles vadītāja:

– Algotie pagaidu sabiedriskie darbi ir nodarbinātības pasākums tiem bezdarbniekiem, kuri nesaņem pabalstu, kā arī vēlas strādāt, lai nezaudētu iemaņas. To koordinē pašvaldības, tātad tās arī uzrau-

ga, ko iesaistītie dara. Aģentūra tikai rindas kārtībā dod norīkojumu. Tā vairs nav mūsu atbildība, kā tiek ievēroti epidemioloģiskie noteikumi. Saslimstot nebūtu jāuztraucas, ka darba vietu var zaudēt. Pandēmijas laikā mūsu klientu interese par darbu nav augusi, drīzāk samazinājusies.

Cilvēki atrunājas, ka drošāk sēdēt mājās, nevis iet kaut kur strādāt. Pagājušajā pavasarī, kad pandēmija sākās un dīkstāve iestājās tūrisma un citos uzņēmumos, bezdarbs pieauga, bet sezonas piedāvājumu lauksaimniecībā cilvēki nemaz tā neizmantoja. Šobrīd vēl tas nav sācies.

## PIEREDZE MĀCA

**2. Jolanta Krūmkalne,** *Kuldīgas tekstila* pārstāve:

– Mūsu uzņēmums jau pagājušā gada rudenī piedzīvoja to, ka vairākām šuvējām konstatēja inficēšanos, kaut visi drošības noteikumi ļoti strikti tika ievēroti – darījām visu, lai nekas tāds nenotiktu. Jau tad bijām norādījuši: ja cilvēks jūtas slikti, uz darbu nedrīkst nākt, un jāziņo ģimenes ārstam. Mūsējie to ievēroja, bet

kaut kā tā infekcija ieviesās. Saslimušie un viņu kontaktpersonas devās 14 dienu karantīnā, un tas bija ne tikai pēc Slimību profilakses un kontroles centra norādēm, bet arī pats par sevi saprotams, lai neļautu slimībai izplatīties.

Mūsu darbinieki ir atbildīgi, un viņiem par darba zaudēšanu nav iemesla baidīties. Visiem tika samaksātas darba nespējas lapas. Turklāt nācās uzņēmuma darbību

uz laiku apturēt, un cilvēki saprata, ka labāk karantīnas laiku pasēdēt mājās, kaut arī viņi nav slimi, nekā vīrusa izplatības dēļ iestājas ilgstoša dīkstāve. Lielākā daļa šuvēju ir izslimojušas, tomēr tas nenozīmē, ka vairs nav jāuzmanās, tāpēc drošības noteikumus turpinām ievērot, tostarp neiet uz darbu vai citur sabiedrībā, ja ir kaut mazākie simptomi.

## TĀPĒC, KA VIENĪGIE IENĀKUMI

**3. Agnese Buka,** Kuldīgas novada domes izpilddirektore vietniece:

– Situācija ir ļoti mainīga. Pat tad, kad uzliesmojuma nav, neatslābstam un pārliecināties, vai visās pagastu pārvaldēs drošība tiek ievērota. Tomēr Snēpeles piemērs rāda, ka nav iespējams izvairīties, īpaši, ja ir agresīvāka vīrusa forma. Ļoti liela atbildība tad ir pašiem cilvēkiem, ne tikai darba devējiem. Nemiļīgi visiem tiek atgādināts: ja parādās simptomi, kaut tikai iesnas, neliela temperatūra vai klepus, labāk uz darbu nenākt. Var jau būt, ka tā ir tikai saaukstēšanās, jo daudzi

strādā ārā: tīra apkārtni, izcērt krūmus. Laiks pavasarī mainīgs, cilvēks strādājot sakarst, un tad iesnas var saķert viegli. Cilvēks domā, ka tas nav nekas bīstams, turklāt jūtas atbildīgs – darbs taču jāpadara. Snēpeles gadījums parādīja, ka tā rīkoties nedrīkst. Algotu pagaidu darbu strādnieki, kuriem slimības lapa nepienākas un nedrīkst būt neattaisnotas prombūtnes, nāca uz darbu. Protams, pārvalde raidīja mājās, bet kaut kur tā ķēde jau bija sākusies.

Diemžēl ne vienmēr varam no inficēšanās pasargāties. Var jau būt, ka noteicošais moments nākšanai uz darbu neveselam ir

bailes zaudēt darbu un līdz ar to ienākumus. No sarunām ar pagastu vadītājiem var secināt, ka arī tā sauktie simtlatnieki tagad ļoti vēlas strādāt. Viņi nepacietīgi gaida savu kārtu un baidās to zaudēt. Nav jau to vietu tik daudz, kā bija kādreiz. Tāpēc palikuši paši apzinīgākie, kuri spējuši kritērijus izturēt. Viņiem šis nodrošinājums ir būtisks, jo ir vienīgais. Šie cilvēki ir neaizsargāti, tāpēc pašvaldība lūgusi sociālajam dienestam pārskatīt iespējas, kā viņiem krīzes situācijā palīdzēt, lai slimi uz darbu neietu un neveicinātu saslimstību.

Daina Tafelberga

## MANUPRĀT

## Nav nekā jauna šajā pasaulē

Vai zinājāt, ka Kuldīgā, Lapeglu ielā, būs laukums suņu pastaigām? Turklāt taps pēc kuldīznieku ierosmes? „Kāds prieks!” tā pirmā doma. Otrā: „Beidzot!” Vismaz mūsu mājās viena suņu paaudze tā arī aizgāja mūžībā, laukumu nesagaidījusi. Bet trešā doma: „Ptu, tu! Vēlēšanas taču tuvojas.” Nu, par mūspuses deputātu pārmērīgu kāri solīt priekšvēlēšanu laikā ļoti dusmoties nevaram. Tāpat novadu vadību nevar apsūdzēt pēkšņā atvērtībā un pretimnākšanā tautai. Ja nu vienīgi kādreiz kāja paslīd un ļoti gribas ar to sen būvētā, bet nu pabeigtā atklāšanas lenti vai dāvinājumu pa priekšu fotokamerai pagrozīties. Bet esot tādas pašvaldības, kuru iedzīvotāji tiešām zina, ka savu vajadzību augstajai domei vajag izteikt tieši satraukuma pilnajā priekšvēlēšanu laikā. Un, ja rezultāts labvēlīgs, skaļi paslavēt. Labi vēl, ka balsošanas kabīnē ar tām listēm esam vieni. Ja nu tikai ar savu godaprātu. Un, ja tas ļauj, tad labdarus var no saraksta arī izsvītrot vai vispār nobalsot par citu sarakstu.

Inguna Spuleniece

Par iepriecām un pabēdām ziņojiet Kurzemniekam e-pastā: [redakcija@kurzemnieks.lv](mailto:redakcija@kurzemnieks.lv).

Lasītāju vērojumi nav anonīmi!



## RUNĀ SPECIĀLISTS

### 60 ir jaunie 30

/Kampaņa Atvērtība ir vērtība – pret vecuma diskrimināciju/

**Zaiga Pūce**, Sabiedrības integrācijas fonda sekretariāta direktore



Vidējais dzīves ilgums pasaulē pakāpeniski pieaug, un tas ļauj cilvēkiem dzīvi izbaudīt ilgāk. Pilnvērtīgi tas iespējams vien tad, ja ģimene un pārējie cilvēki ļauj justies kā pilntiesīgiem sabiedrības locekļiem un arī paši esam gatavi nezaudēt aktivitāti. Tāpēc Sabiedrības integrācijas fonda informatīvās kampaņas *Atvērtība ir vērtība* tematiskais ietvars šogad ir diskriminācija vecuma dēļ jeb t.s. eidžisms, aicinot novērtēt šīs sabiedrības daļas prasmes un pieredzi.

#### SABIEDRĪBA NOVECO

Mazinot aizspriedumu un stereotipu plaisu starp 50+ un pārējām vecuma grupām, var sniegt pievienoto vērtību daudzās jomās, piemēram, aizpildīt trūkstošās darbspēka vietas, sabalansēt ģimenes ikdienu un veicināt paaudžu pieredzes apmaiņu. Tāpat cilvēki virs 50 gadiem tiks aicināti turpināt attīstīt darba prasmes un būt aktīva sabiedrības daļa, jo, kā vēsta kampaņas sauklis, laiks darīt tagad.

Vecāku cilvēku nozīme tuvākajās desmitgadēs būtiski palielināsies: saskaņā ar *Eurostat* pētīnīku secināto Eiropas Savienībā līdz 2050. gadam apmēram par 39 miljoniem pieaugs 65 un vairāk gadu vecu cilvēku īpatsvars, savukārt Latvijā līdz 2050. gadam gandrīz puse sabiedrības būs vecāka par 55 gadiem.

Gan no katra paša uzņēmības, gan no vides, ko veidojam visi kopā, būs atkarīgs tas, cik pieņemošā un iekļaujošā sabiedrībā dzīvosim, – nepavisam nav tālu laiks, kad šodienas jaunieši būs nākotnes seniori, tāpēc viņu pašu rokās ir radīt vidi, kurā viņi justos vajadzīgi un saprasti arī pēc 30 un 40 gadiem. Jo aktīvāk apgūsim aktīvās novecošanas konceptu, jo vairāk pagarināsim darba un sabiedriskās dzīves posmu un palīdzēsim vecākiem cilvēkiem nepadoties, turpinot izaugsmi.

#### PRET DISKRIMINĀCIJU DARBA TIRGŪ

Nemot vērā sarūkošo darbspējīgo iedzīvotāju skaitu, viens no lielākajiem politikas veido-

tāju izaicinājumiem ir ilgāk noturēt vecākus cilvēkus darbā. Tomēr pieredze rāda, ka tieši darba tirgū nākas visbiežāk saskarties ar diskrimināciju vecuma dēļ. 2019. gada *Eurobarometra* aptaujā absolūtais vairākums (59%) norādījuši, ka vecums ir galvenais faktors, kas darba meklējumus pretendentiem ar līdzīgu kvalifikāciju nostāda nevienlīdzīgās pozīcijās. Arī pērn Latvijas Tiesībsarga biroja izpēte uzrādīja, ka darbavietās vecums ir galvenais diskriminācijas faktors. Nodarbinātības valsts aģentūras dati liecina, ka pērnā beigās bezdarbnieki virs 50 gadiem bija 38,6% no valstī reģistrētajiem, arī vairāk nekā puse ilgstošo bezdarbnieku ir vecāki par 50 gadiem.

#### VECUMS – PIEREDZE, NEVIS BARJERA

Kā norāda kultūrpētnieks, profesors Deniss Hanovs, kampaņas eksperts, jau rīt katrs no mums kļūs par dienu vecāks. Tāds ir dabas likums. Bet sabiedrības radītie stereotipi nepamatoti un sāpīgi vecuma atšķirības pārvērš par šķēršļiem attīstībai, darbam un sapņiem. Eidžisms ir nespēja aiz dzimšanas gada ieraudzīt talantīgu un līdzvērtīgu cilvēku. Vecums ir pieredze un zināšanas, nevis barjera pilnvērtīgai dzīvei. Latvijā gandrīz 800 000 iedzīvotāju ir vecāki par 50 gadiem. Nesaredzot šo cilvēku potenciālu aiz viņu bioloģiskā vecuma, gan organizācijas, gan sabiedrība kopumā zaudē milzu resursus.

Kampaņa turpināsies visu gadu, iesaistot darba devējus, darba ņēmējus un jauniešus. Ielās jau redzamas tematiskas vides reklāmas ar iedvesmojošiem vietējo personību stāstiem, bet no šodienas ir pieejams interaktīvs tests *Uzmini vecumu!*, kas ikvienam ļaus pārbaudīt, cik lielā mērā viņa priekšstatus nosaka izplatīti stereotipi.

Informāciju par kampaņas norisēm un iespējām tajās iesaistīties var meklēt interneta vietnē [www.atvertiba.lv](http://www.atvertiba.lv) un Facebook lapā [@dazadibasveicinasana](https://www.facebook.com/dazadibasveicinasana).

## AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

### Kādas ir, jūsuprāt, prestižākās, iekārojamākās profesijas?



**Mārtiņš Lasmanis**, interneta mārketinga speciālists:

– Visas, kas saistītas ar IT jomu. Man prestižs asociējas ar to, ka var labi nopelnīt. Skolotāji droši vien vairs neskaitās prestižs amats, jo viņi vairs netiek novērtēti, vismaz man tā šķiet. Vajadzētu sistēmu drusku pamainīt mūsdienīgāku – mācīt bērniem vairāk reālas lietas, kuras tik tiešām dzīvē noderēs.



**Justīne Muižniece-Kancāne**, mājsaimniece:

– Agrāk būtu teikusi, ka bankas darbinieks, bet nu vairs jau ne. Bez augstākās izglītības tagad reti kurš ir – tā jau kļuvusi par pašsaprotamu lietu. Tieši šīs izglītības dēļ faktiski jebkurš var kandidēt uz bankas darbinieka amatu. Agrāk tā nebija, jo visiem nebija iespējas izglītību iegūt. Tagad prestižs ir tāds cilvēks, kuram ir savs uzņēmums, kurš varējis attīstīties no nulles, nevis strādāt zem kāda. Vienaļga, kas tas būtu: veikaliņš vai jebkas cits. Ja var attīstīt pats savu uzņēmumu, cilvēks ir ļoti stiprs, jo vairāk jādomā ar galvu, jābūt radošam, strādīgam, turklāt var nebūt augstākās izglītības.



**Miks Reņko**, celtnieks:

– Domāju, ka celtnieks, jo pats darbojos tajā sfērā. Tā ir ļoti vajadzīga profesija. Pats sev var uzbūvēt māju, kaut ko piepalīdzēt kaimiņiem. Celtnieki, manuprāt, ir ļoti strādīgi. Mana sieva ir kulināre un cep kūkas. Arī tā ir laba profesija.



**Matīss Uplejs**, uzņēmējs un ugunsdzēsējs:

– Noteikti ugunsdzēsēji. Tie ir tādi vīriši, kuri dara neiedomājamas lietas, ko citi varbūt nevarētu. Esmu, protams, lepns par kolēģiem, un man tā šķiet visvairāk iekārojamākā profesija. Sievietes mums komandā ir dispečeres. Jebkurš darbs, kurš sievieti dara laimīgu un gandarītu, manās acīs ir prestižs.



**Mikus Serdants**, pārdevējs:

– Visas, kas saistītas ar datoru, respektīvi, IT speciālisti, jo tehnoloģijās, mākslīgajā intelektā viss iet uz priekšu un turpina attīstīties. Protams, šajā laikā svarīgi arī mediķi.



**Ginta Laizāne**, strādā lombardā:

– Droši vien skolotāji un policisti. Tās, man šķiet, ir vienas no svarīgākajām profesijām, tāpēc arī prestižas. Pēdējā laikā daudz lasu detektīvus, tāpēc man tas iesēdies galvā un esmu aizdomājusies, ka arī es, iespējams, varētu pamēģināt būt policiste vai apsardzes darbiniece. Varbūt pat slepenā aģente gribētu būt.

**Katrīna Blaua, Elisās Rudzītes foto**

## MUMS RAKSTA

### Ar anonīmu sūdzību nepietiek

Kāds kuldīdznieks savā un citu Jaunsaimnieku ielas kaimiņu vārdā vērsies *Kurzemniekā*, jo iedzīvotājus apdraudot ielas otrajā pusē jau Rumbas pagastā dzīvojošs suns.

Dzīvnieks mēdzot izbēgt no sētas, skraidot pa ielu un dzenājot cilvēkus, gribot iekost. 15. martā pat noķēris stirnu, ko kaimiņiem izdevies atņemt, un tā aizbēgusi. Esot ziņots pašvaldības policijai, bet tā tik laipni uzklautot un neko nedarot.

Pašvaldības policijas priekšnieks Kaspars Šabāns ir citās domās: „Par nepieskaftītu suni sūdzības jau bijām saņēmuši. Suns ir čipēts. Nav tā, ka tas ir ārā katru dienu, tomēr no ķēdes noraujas. Tā, protams, ir saimnieka problēma. Bija administratīvais process, un komisija pieņēma lēmumu par naudas sodu. Reaģējam arī uz pēdējo sūdzību un ar

īpašnieku runājām, brīdinot, ka nākamais sods var būt bargāks. Viņš pārkāpumu atzīst.

Mums būtu lūgums, lai anonīmie ziņotāji uzrakstītu iesniegumu. Kad aizbraucam, mēs neredzam, ka suns ir ārā. Saprotu, ka kaimiņi negrib bojāt attiecības, bet mēs jau identitāti neizpaužam. Ja ir iesniegums, process sākas automātiski. Ja vainīgais nelabojas un process ir atkārtots, sods būs vēl lielāks.”

K.Šabāns gan nav saskāries ar situāciju, ka kādam suns tiktu atņemts. Tad tam jābūt ļoti agresīvam un miesas bojājumiem jābūt smagiem. Bet, ja suns būtu nokodis stirnu un izdotos pierādīt, ka tas ir mājdzīvnieka darbs, sekas būtu ļoti nopietnas, jo meža vēri ir valsts īpašums, par ko Valsts meža dienests var sodīt arī ar vairākiem tūkstošiem eiro. „Bet šāds gadījums būtu jā-

Kuldīgas novada pašvaldības policijas patruļas tālr. 28881288.

pierāda ar liecībām, jāskatās, vai sunim ir asiņaina mute,” uzsver K.Šabāns. Līdzīgas lietas ir bijušas. Ja suns neatrodas savā teritorijā un uzvedas agresīvi, policijas priekšnieks iesaka uzreiz zvanīt patruļai, sagaidīt to un uzrakstīt iesniegumu. Var arī iesniegumu uzrakstīt mājās un nodot policijai. Ja suns iekodis, nekavējoties jānodod pie ārsta, lai miesas bojājumus konstatētu medicīniski. Vismaz reizi nedēļā nākoties ķert klaiņojošos suņus: „Arī par to mums var ziņot, un reaģēsim nekavējoties. Suniņš vedam uz Saldu. Apstākļi ir dažādi. Pavasarī dzīvnieki aktivizējas. Gadās arī tā, ka suns ir savā sētā, bet nobaida garāmejošu bērnu. Varam aizbraukt pie saimnieka un parunāties vēlāk. Bet, ja noticis uzbrukums, jāzvana obligāti un ne jau anonīmi.”

**Inguna Spulniece**

## LASĪTĀJS VAICĀ

### Izmaksās aprīlī

„Kad vienreizējo 200 eiro pabalstu pensionāriem un citiem valsts izmaksās?” jautā kāda kuldīdzniece. Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūrā (VSAA) skaidro, ka tas notiks aprīlī.

Bez cilvēka iesnieguma aģentūra pabalstu pārskaitīs uz kredītiestādes vai pasta norēķinu sistēmas kontu, kurā tiek ieskaitīta pensija. Tiem, kuri pensiju

saņem dzīvesvietā, to piegādās bez maksas.

Pabalsts tiks tiem Latvijā dzīvojošajiem, kuri saņem vecuma, priekšlaicīgo, invaliditātes, apģādnieka zaudējuma un speciālo valsts pensiju. Arī tie, kuri saņem izdienas pensiju, ja ir sasniegti vecuma pensijai nepieciešamie gadi, taču tā nav piešķirta. Tāpat pabalsts piešķirts tiem, kuri saņem atlīdzību par darbspēju

un par apģādnieka zaudējumu, un tiem, kuriem VSAA izmaksā bērnu ar invaliditāti kopšanas pabalstu vai pabalstu cilvēkiem ar invaliditāti, kuriem vajadzīga kopšana. Pabalsts tiks izmaksāts neatkarīgi no tā, vai cilvēks ir nodarbināts. Uz šo naudu nevar vērst parādu piedziņu un ieturējumus, netiek arī ieturēts iedzīvotāju ienākuma nodoklis.

**Jolanta Hercenberga**



# Kurzemniekā – laba latviešu valoda

Laikraksts *Kurzemnieks* atzīts par laureātu Valsts valodas centra (VVC) akcijā *Latviešu valodas kvalitāte periodiskajā presē*. Pērn laikraksts saņēma veicināšanas balvu, taču tagad ir ieguvis tiesības pie sava nosaukuma publicēt VVC atzīmi *Laba valoda*.

Vēl no reģionālajiem laikrakstiem tādas tiesības ir *Kurzemes Vārdam* un *Latgales Laikam*.

Laureāti un veicināšanas balvu ieguvēji tika apbalvoti 17. martā tiešsaistē. Dalībnieki noklausījās arī filoloģijas doktores Dītes Liepas un VVC terminoloģijas un tiesību aktu tulkošanas departamenta redaktoru Annas Zahares un Rūtas Lazdas stāstījumu par vērtēšanā gūtajām atziņām.

VVC direktors Māris Baltiņš uzsvēra, ka drukātās preses nozīmē šajos apstākļos tikai pieaug un ka novados ir visstabilākais lasītāju loks. Svarīgi, lai valoda būtu precīza, bet ne sausa, izteiksmīga, bet ne vienkāršota, lai ir labi salīdzinājumi, bet nav burtisku tulkojumu no citām valodām.

Akcija notiek piekto gadu, un centrs tajā sadarbojas ar Tieslietu ministriju (TM), Kultūras minis-

triju un Latvijas Preses izdevēju asociāciju. Tās izpilddirektors Guntars Līcis atzina, ka pandēmijas dēļ viena otra redakcija kautrējusies savas avīzes vērtējumam iesniegt, uzskatot, ka nav varēts darbu paveikt tik labi, kā vajadzētu. „Tāpēc īpašs prieks par mūsu flagmaņiem – *Kurzemes Vārdu*, *Latgales Laiku* un *Kurzemnieku!*” uzsvēra G.Līcis.

*Kurzemniekā* par literāro redaktori un korektori vairākus gadus strādā filoloģe, agrākā žurnāliste Dina Poriņa, un galvenā redaktore Daiga Bitiniece uzsver: „Tas nenoliedzami ir liels manas kolēģes nopelns, bet arī katram žurnālistam piemīt savs stils un izteiksmes veids, kas valodu bagātina.” Agrāk *Kurzemnieks* atzinību par labu valodu saņēmis no Amerikas Latviešu apvienības. TM pārstāvis Andris Vītols



Valsts valodas centra pasākuma dalībnieki videokonferencē.

uzsvēra katra vietējā laikraksta īpašo devumu valodas bagātināšanā un sacīja, ka valdība domājot par atbalstu, lai prese iznāktu arī turpmāk.

No specializētajiem izdevumiem akcijā par laureātiem atzīti *Būvzinieris* un *Saimnieks LV*, no žurnāliem, kas iznāk retāk nekā reizi nedēļā, – *Liepājas*

*Vēstules*. Veicināšanas balvas ieguva žurnāli *Mājas Viesis* un *I'mperfekt*.

**Dora Pļavniece**  
Ekrānattēls no pasākuma

## Kur mūspusē saslimuši ar kovidu

Pagājušajā nedēļā Kuldīgas novadā konstatēti 67 jauni gadījumi saslimšanai ar Covid-19, tāpēc novada domi lūdzām informēt, kur tas noticis.

*Kurzemnieks* jau ziņoja, ka nesen konstatēti divi vērā ņemami uzliesmojumi: Snēpelē, kur saslima 13 cilvēku, un Gudenieku pansionātā, kur inficējās 24 klienti un darbinieki.

Pašvaldības pārstāve Kristīne Duļbinska skaidro, ka saslimušo vai kontaktpersonu dēļ klātienē nedarbojas vairākas pirmsskolas grupas: Laidu pamatskolas grupa piecus un sešus gadus vecajiem bērniem Sermītē, abas grupas Vilgāles sākumskolas Snēpeles filiālē, piecgadīgo un sešgadīgo grupa Vilgāles sākumskolā, kā arī vairākas grupas Kuldīgas *Cīrulīti* un *Ābelītē*.

## Haoss potēšanā

Aizvadītās nedēļas beigās Latvijā atkal atļauts cilvēkus potēt ar ražotāja *Astra Zeneca* vakcīnām. Vai tas atsākts arī pie mums?

Kuldīgas novada domē *Kurzemnieks* noskaidroja, ka potējamo sarakstus ārstniecības iestādes saņem no valsts. Katru nedēļu tie tiek atjaunoti. Kuldīgas slimnīcas vakcinācijas kabinetā vieglatlētikas manēžā sestdien poti saņēmuši 70 cilvēki. Vienlaikus tas notiek ģimenes ārstu praksēs. Slimnīca ir gatava darbu turpināt, tiklīdz saņems jaunu vakcīnu porciju.

Pagājušajā nedēļā pašvaldībai

Ņemot vērā valstī noteikto kārtību, pirmsskolas izglītības iestādes aicina vecākus, ja iespējams, bērnus turp nevest. Tāpat situācija tiek uzraudzīta, lai reaģētu tad, kad bērniem vai darbiniekiem parādās saslimšanas pazīmes.

Reizi nedēļā visās novada izglītības iestādēs tiek testēti klātienē strādājošie pedagogi un pārējais personāls, tostarp tie, kuri, piemēram, ierodas sniegt individuālas konsultācijas.

Saslimšana vēl konstatēta valsts pansionātā Gudeniekos un Kuldīgas slimnīcas aprūpes nodaļā. Covid-19 dēļ attālināti strādāja arī Snēpeles pagasta pārvalde, taču infekcijas izplatība esot beigusies, un 25. martā pārvalde darbu atsāksot.

**Alberts Dinters**

kļuvis zināms, ka 124 cilvēki, kuri bija izvēlējušies potēties Kuldīgā, pārvirzīti uz Ziemeļkurzemes reģionālās slimnīcas vakcinācijas punktu Kuldīgā, kas nedarbojas. Saņemot ziņas no iedzīvotājiem, dome nekavējoties sazinājusies ar Vakcinācijas biroja vadītāju Evu Juhņeviču. Pēc pašvaldības iniciatīvas tie, kuri vēlas potēties, nu tiek pārvirzīti uz jau strādājošo kabinetu Kuldīgas manēžā, un tur reģistratores jau sestdien apzvanījušas sarakstā iekļautos cilvēkus, informējot, kā viņi varēs savu poti saņemt.

**Alberts Dinters**

## NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

### Regulāras pārbaudes Ventmalā, vairāki kautiņi

Stāsta Kuldīgas novada pašvaldības policijas priekšnieks **Kaspars Šabāns**.

**15. marts.** Ziņojums: Jaunsaimnieku ielā no mājām regulāri pamūk suns, kas baida garāmgājējus. Tālāk ceļš ved uz Dārzniecības ielu, jo tur sakurts sārts. Mums sola to nodzēst. Tad nākas vest uz mājām vīrieti, kurš Ventspils ielas malā stutē stabu, jo zaudējis cīņu ar zaļo puķi. Aizvedam un par to pasniedzam protokolu. Jaunieši nolauz Vītola ielas nosaukuma zīmi un aizbēg. Braucam uz Snēpeli, jo likumu pārkāpj šķeldotāji – smagās automašīnas brauc pa zemes ceļu, neievērojot svira ierobežojumu.

**16. marts.** Anonīms zvans: brauktuves malā sakrātās riepas traucējot citiem. Aizbraucam, bet situācija nav tik nopietna – garām tikt var. Tiek solīts riepas aizvest. Atkal nākas vest mājās alkohola nogurdināto ar protokolu kabatā. Liepājas ielā nākas atgriezties, jo nu jau citur alkohols tiek lietots atklāti. Scenārijs ar aizvešanu un protokolu tāds pats. Ir otrdiena – zivju saudzēšanas diena, tomēr viens makšķerē – sāka lietvedība. Vakarā braucam uz Estrādes parku, jo pārlietu iereibis vīrietis nokritis no velosipēda un nevar piecelties, viņš nogādāts mājās. Zvana no

slimnīcas, lai kādu aizvedam uz mājām Kabilē. Izpildām.

**17. marts.** Kabilē viss mierīgi. Zvana Kurmāles sociālā darbiniece, ka iemītnieks no *Zilā krusta* patversmes pamucis. Esam citā izsaukumā, bet informāciju fiksējam. Kopā ar Valsts vides dienestu un *Kurzemnieku* pārbaudām makšķerniekus: dažiem tiek brīdinājums, pārējiem viss kārtībā. Vakarā zvana Valsts policija, jo pie kāda nama stāv auto, kas citiem traucējot. Noskaidrojam, ka īpašnieks nevar to iedarbināt un no servisa tiek gaidīts meistars.

**18. marts.** Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskolai izsists logs – iesakām zvanīt Valsts policijai. Vainīgais mums zināms, un ar viņu vēl tiksimies.

**19. marts.** Zvans no Latvijas Samariešu apvienības – aprūpētāji netiek pie sievietes, kurai vajadzīga palīdzība. Mazdēls reibumā – nelaiži iekšā. Palīdzam. Tad izsaukums uz adresi, kurā atrasts miris vīrietis. Nodrošinām kārtību, līdz ierodas Valsts policija. Reids Ventā atkal bez pārkāpumiem. Snēpelē sabraukus daudzās automašīnas. Noskaidrojam, ka cilvēki gatavojas iet pārgājienā svaigā gaisā.

**20. marts.** Zvans: jaunieši, iespējams, reibumā staigā pa kāpņu telpām. Kad aizbraucam, tur jau ir Valsts policija. No rīta pārbaude tirgū – maskas visi lieto. Ap deviņiem vakarā mums ziņo, ka pie Ventas kāds ārdoties ar kvadraciklu, tomēr to nekonstatējam. Braucam uz izsaukumu kautiņa dēļ. Tur jau ir Valsts policija, bet tie, kuri viens otru fiziski iespaidojuši, iesniegumu rakstīt atsakās.

**21. marts.** No rīta atkal pārbaude Ventā, vienam makšķerniekam izteikts brīdinājums. Traucamies uz Estrādes parku, jo tur kaujas jaunieši. Viens no kaušļiem ir puisis, kurš saistīts ar skolai izsisto logu. Kad ierodamies, visi pamūk, bet pēc stundas atgriezamies, jo atkal ir signāls, ka jaunieši nemāk uzvesties. Huligānus savācam, aizvedam pie vecākiem, un notiek nopietnas pārrunas. Izsaukums no Vārmes: kādās mājās pulcējas cilvēki. Tur sākti trīs administratīvie procesi.

**Nedēļas laikā** par pārkāpumiem pie protokola tikuši 28 autovadītāji, pie brīdinājuma – pieci.

Pierakstījis **Alberts Dinters**

## Saprotoši pacienti

Rendas doktorātā potēšana pret Covid-19 notiek mierīgi, stāsta ģimenes ārste Gita Cakule.

Gandrīz visi seniori virs 70 gadiem, kuri bija pieteikušies, jau ir sapotēti. Sākumā, kad uzņēmuma Astra Zeneca vakcīnai parādījās antireklāma, cilvēki tā kā sabijušies, daži vēl joprojām raugoties ar aizdomām. Taču no tiem, kuri sapotējās, sūdzības par veselību nav saņemtas.

„Šobrīd tiekam galā pašu spēkiem,” teic ārste. „Nav jau zināms, kad vakcinācija būs pieejama visiem. Pašlaik darām to doktorātā, un pagasta pārvalde atbalsta, ja kāds nevar pats pie mums atbraukt. Cilvēki ir dažādi – vieni paši ir motivēti un pārliecināti, ka jāpotējas, citi

Rendas doktorātu var sazināties pa tālr. 28673838

baidās, un viņiem var izskaidrot vakcīnas iedarbību, taču nevajag pārliecināt. Tā tomēr katra paša brīva izvēle.”

Neliels koronavīrusa uzliesmojums Rendā bijis aizvadītā gada nogalē. Tagad esot mierīgi, arī citu saslimšanu dēļ rinda pie doktorāta neveidojas. Rendenieki iemanījušies iepriekš piezvanīt un pierakstīties pie ārstes vai arī mazāk svarīgas lietas nokārtot tikai telefoniski sarunā ar māsiņu Lindu Puķīti. Taču jāņem vērā, ka internetā atrodamais fiksētā tālruņa numurs jau sen vairs nedarbojas.

## Tūristiem un pašiem

Rendas pagasta pārvaldes darbinieki ķērušies pie darba, lai atjaunotu kāpnes, kas ved uz Īvandes upītes ūdenskritumiem.

Pagasta vadītāja Kristīne Kuzmina norāda, ka vēl nav, ar ko lielīties, ja nu vienīgi ar to, ka darbs tiks darīts pašu spēkiem. Materiāli sagādāti ziemā, un gaidīts pavasaris. Abavas pietekas Īvandes ūdenskritumi ir iecienīta tūristu, arī pašu iedzīvotāju apmeklēta vieta. Abas dabiski izveidojušās rumbas atrodas 200 m viena no otras, un īpaši pievilcīgs skats ir pavasarī, kad nelielajā upītē ir augsts ūdens līmenis. K.Kuzmina piebilst, ka tūristi braukuši gan rudenī, gan ziemā, un sagaidāms, ka drīz pieplūdums būs vēl lielāks. Tāpēc dabas tūrisma vietas tiek uzlabotas.

Drīzumā tiks salabotas kāpnes uz skajstajiem ūdenskritumiem Abavas kreisā krasta pietekā – Īvandes upē.



# Derīgo izrakteņu ieguvu paplašina

Līdz 1. aprīlim vēl var iesniegt priekšlikumus paredzētajām darbībām smilts-grants un smilts atradnē Renda – 1989. g. īpašumā Mežkalni. Sabiedriskajā apspriešanās pagājušonedēļ videokonferencē piedalījās tikai pašvaldības un Valsts vides dienesta, kā arī projekta īstenotāju pārstāvji. Darbības ierosinātājs ir Rīgas uzņēmums Minerāli.

### MAZAPDZĪVOTĀ VIETĀ

Covid-19 infekcijas ierobežojumu dēļ apspriešana notika attālināti: jau iepriekš vietnē www.enviro.lv varēja iepazīt atradnē paredzētā darba prezentāciju un uzdot jautājumus, kā arī piedalīties tiešsaistē 17. martā. Kā uzskata pagasta pārvaldes vadītāja Kristīne Kuzmina, informācija bijusi pietiekama. Lai gan darbības grants karjeros dažkārt raisa iedzīvotāju iebildumus, šajā gadījumā satraukumam nav pamata, jo Mežkalni atrodas mazapdzīvotā vietā, kur tuvumā tikpat kā nav māju. Ar to izskaidrojama rendenieku neieinteresētība. Tomēr svarīgs ir ceļa stāvoklis izstrādes laikā. Posms uz Mežkalniem (ceļā uz Usmu) nav liels, bet to izmanto daudzi.

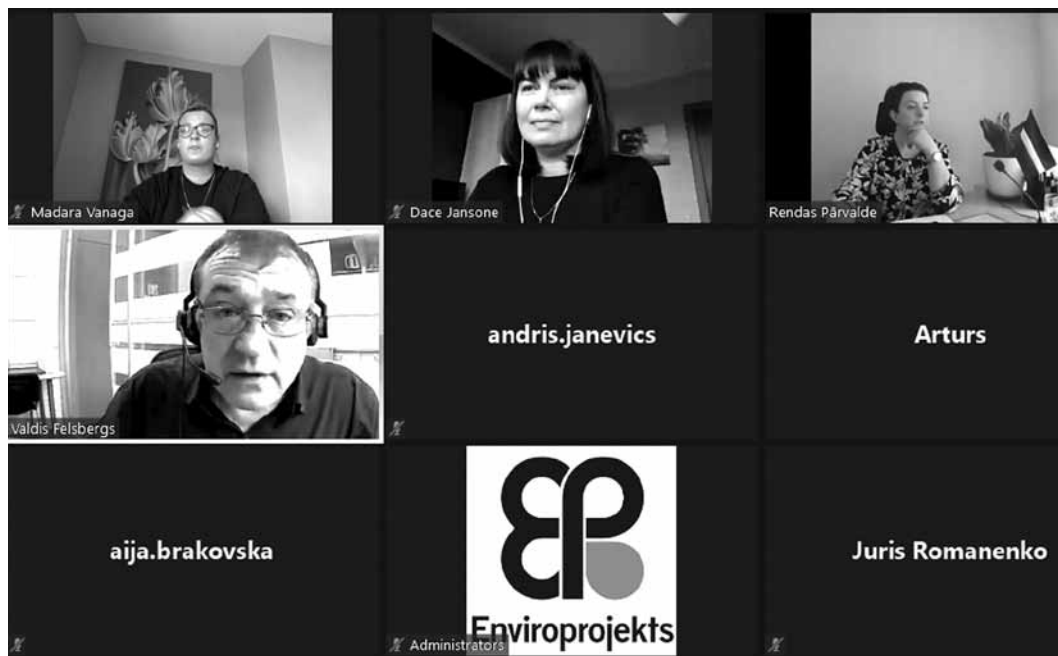
### VIDI TIKPAT KĀ NEIETĒMĒS

Atradnei Renda – 1989. g. ir vairāku gadu vēsture (uz to norāda arī nosaukums.) Jaunais projekts ir tās paplašināšana, plānojot smilti un smilts-grants maisījumu iegūt vairāk nekā astoņos hektāros blakus izstrādātajiem karjeriem. Darbs būs periodisks, pēc vajadzības notiks arī pārstrāde: drupināšana, sijāšana, skalošana. Gadā plānots iegūt līdz 100 000 m<sup>3</sup>. Izstrāde notiks atklātā karjerā bez gruntsūdens atsūkņēšanas, bet iespējama arī alternatīva – tikai virs gruntsūdeņa līmeņa.

Pēc ietekmes uz vidi novērtējuma gaiss, trokšņu līmenis un hidroloģiskais režīms būtiski nepasliktināsies. Netālo dabas parku Abavas senleja un mikroliegumu tas neietekmēs, īpaši aizsargājami biotopi saglabāsies.

### PAR CEĻU SPRIEDĪS KOPĀ

Taujāts par ceļiem, ietekmes uz vidi novērtējuma izstrādātājas, SIA Enviroprojekts pārstāvis Valdis Felsbergs atbildēja, ka blakus Mežkalniem derīgo izrakteņu ieguve jau notikusi un joprojām notiek. „Daļa atradņu tiek izstrādātas, klāt nāk jaunas, bet faktiski situācija nemainās. Atbildība par ceļu ir visiem, kas to lieto, tostarp mežizstrādātājiem. Par to jāspriež kopā.” Savukārt runāt par rekultivāciju vēl esot pārāgri.



Sabiedriskajā apspriešanās piedalījās galvenokārt valsts un pašvaldības pārstāvji. Uz jautājumiem atbild Valdis Felsbergs no uzņēmuma Enviroprojekts, kas izstrādājis novērtējumu ietekmei uz vidi.

Ietekmes uz vidi novērtējumu (SIA Enviroprojekts, www.enviro.lv) un tā kopsavilkumu vēl var iepazīt līdz 1. aprīlim.

Rakstiskus priekšlikumus iesniegt Vides pārraudzības valsts birojam pa tālr. 67321173 vai e-pastā: vpvb@vpvb.gov.lv.



Sūnas mikroliegumu ar avotiem jaunais karjers neietekmēs.

Atradni Renda – 1989. g. paredzēts paplašināt šajā teritorijā.



Lappuse tapusi ar Kuldīgas novada pašvaldības līdzfinansējumu.

# Pavasara patīkamās rūpes

LASĪTĀJA ROSINĀTS TEMATS

Inguna Spulenece

## Kad zemīte noplicināta

Kuldīdzniece Māra Kurzemniekam uzrakstījis savu pieredzi un lūdz padomu, kā parūpēties par savu zemes pleķīti.

„Pirms 25 gadiem nopirkām Kuldiņā privātmāju ar palielu zemi klāt. Iepriekšējie saimnieki bija uzaruši gandrīz visu, atstājot tikai nelielu pagalma daļiņu, pārējā iekārtojot

pamatīgu sakņu dārzu, kam zemi bagātināja ar minerālmēsliem. Arī mēs pirmos gadus dārzā stādījām kartupeļus tā, lai pietiek ziemei, kāpostus un sīpolus. Labi paveidus puķkāposti, brokoļi. Zinājām, ka minerālmēslus izmantot negribam, pirkām kūtsmēslus. Eksperimentējām gan ar zirgu, gan vistu, izman-

tojam arī zaļo vircu. Reiz nopirkām kūtsmēslus maisos – pēc tam vairākus gadus nevarējām tikt vaļā no briesmīgas nezāles, ko tautā esmu dzirdējusi saucam par krievīņu.

Laika gaitā sakņu dārzu aizvien samazinājām, sastādījām augļu kokus un krūmus, līdz palika neliela daļa, kurā centāmies ievērot augu

sekas maiņu, lai uzlabotu ražu. Diemžēl raža kļūst aizvien mazāka, zeme izskatās pēc pelniem, bet nav vairst vietas, kur dārziņu pārcelt citur. Šķiet, ar to mēšološanu kaut ko nedarījām pareizi. Pirms pāris gadiem padzirdēju par permakultūru dārzā,” Māra lūdz pastāstīt vairāk.

## Permakultūra: kopsolī ar dabu, nevis cīnoties

Permakultūras dizaineres Guna Zālamane un Daira Kīlupe, kas ieguvušas Šveices Permakultūras akadēmijas sertifikātu un vada nodarbības, skaidro, ka šī metode balstās trīs ētikas principos: atbildīgi izturēties pret planētu, pret nākamajām paaudzēm un atgūt to, kas radies rūpēs par cilvēkiem.

### AUGSNES ATDZĪVINĀŠANA

Augsne nav tikai nedzīvs substrāts augiem – tā ir vesela pasaule, kurā katrs iemītņieks dara savu daļu, pārstrādājot organiskās vielas un daloties ar rezultātiem. Augs ir neliela daļa no perfekti organizētas sistēmas, uzsver Daira un Guna.

Metodes piekritēji pārliecināti, ka jābaro augsnes iemītņieki, nevis augi. Pazemes pilsoņiem vajadzīgs sabalansēts uzturs, kurā uz vienu daļu slāpekļa ir 20–30 daļu oglekļa.

### MULČĀ

Vēlamo oglekļa un slāpekļa attiecību var sasniegt, organisko materiālu izmantojot tā, kā tas notiek dabā, tas ir, mulčējot. Auglīgo slāni ar mulču veido no augsas, bet ar augu saknēm un augsnes iemītņieku izdalījumiem – no apakšas. Saknes atmiršot papildina organiskās vielas, kā arī veido kanālus, kas gaisam un ūdenim palīdz iekļūt dziļi augsnē, veido barības vielām bagātu vidi jauno saknīšu attīstībai. To labprāt izmanto sliekas, papildinot ar vielmaiņas produktiem. Mulčēšanai izmanto sienu, lapas, zāli, salmus, koksni utt.

„Vislabākais ir siens, kas var būt lopbarībai nederīgs. Oglekļa un slāpekļa attiecība tajā ir tuva optimālajai, un siens arī netiek apstrādāts ar agroķīmijas preparātiem, bet to nevar teikt par salmiem. Nobirušās lapas ir labas mulčai kokiem un krūmiem, ja tās izmanto rudeni. Pavasarī uzklātais slānis būs irdens un uzdevumu nepildīs. Lapas sadalās lēnāk nekā siens. Dārzeni atlikumi, kūtsmēsli, augu zaļā masa ir lielisks slāpekļa avots. Koksne labi uzsūc un saglabā mit-

rumu, to parasti izmanto augsto dobjū un paugurdobju veidošanai. Ieteicama lapkoku koksne, jo tā ātrāk sadalās. Vēlams pievienot daudz svaigas zāles, dārzeni atlikumu vai citu slāpekļa avotu.”

**Mulčas priekšrocības:**

- rada labvēlīgu vidi dzīvībai augsnē,
- saglabā mitrumu,
- izlīdzina temperatūras svārstības,
- palielina augsnes auglību,
- augi ir veselīgi.

**Mīnusi:**

- pavasarī augsne lēnāk iesilst,
- vajag daudz materiāla.

**PERMAKULTŪRA** – tulkojumā no angļu valodas (*permanent culture*) nozīmē *ilgstoša kultūra*. Zinātnes aizsācēji 70. gados ir austrālieši Bils Molisons un viņa skolnieks Deivids Holmgrens. Tā aptver visas cilvēka darbības jomas, un dārzkopība ir tikai neliela daļa.



■ Iekopjot permakultūras dārzu, viss nesāks augt griezdāmais jau pirmajā gadā. Uz rezultātiem var cerēt pēc gadiem trim četriem.

■ Ik gadu vajadzēs gādāt sienu un citus mulčas materiālus.

■ Pats grūtākais – mainīt domāšanu. No apkārtnējiem varat arī piedzīvot kritisku attieksmi.

Gunas Zālamanes un Dairas Kīlupes arhīva foto

### MITRUMA SAGLABĀŠANA

Labākais veids, kā zemē saglabāt mitrumu, ir daudz organisko vielu tajā un mulčēta augsnes virskārta. Augsni apstrādājot mehāniski, tiek izjaukta struktūra un pazemes pilsoņiem radīti nelabvēlīgi apstākļi. Ja tomēr gribas rušināties, vajadzētu augsni apstrādāt ne dziļāk par pieciem centimetriem. Tomēr arī šādu vajag mulčēt.

Ievadot augsnē daudz gaisa, mikroorganismi sāk darboties, patērē daudz oglekļa un saražo vairāk barības vielu, nekā augi spēj patērēt. Tā kā zeme ir neapsegta, lietus un sniega kušanas ūdeņi neizmanto tās barības vielas aizskalo. Ja tā notiek regulāri, augsne noplicinās, tajā nav humusa un organisko vielu. Pēc katra lietus tā sablīvējas un nespēj saglabāt ūdeni. Minerālmēsli un agroķīmiskie preparāti situāciju tikai pasliktina. Lai atveseļotu rūpnieciski izmantotu augsni, vajag gadus septiņus.

### ORGANISKĀS DOBES

„Pēdējos gados ir izteikti sauss pavasaris un vasaras sākums, un tas liek aizdomāties, ka dobes jāveido zemes līmenī vai pat zemāk, jo augstās vējš ātri izžāvē,” atzīst permakultūras piekritēja. Viņas izmēģinājušas organiskās dobes, kas mikroorganismiem un arī augiem sniedz mitrumu un barības vielas. Dārzā ar nabadzīgu augsni

## „Dabiski auglīga augsne ir dzīva, un pārpilnība tajā rada pārpilnību arī virs tās.”

### AR KO SĀKT

Dobes veido, nospraucot augstumlīknes, tad tiek nomērīts celiņa un dobes platums, atzīmējot ar mietiņiem. Līdzēnā vietā no celiņa izrakto augsni var bērt tam abās pusēs, nogāzē dobi veido uz leju kā terasi. Svarīgs ir pareizs grāvja profils, lai organiskās vielas sadalītos pareizi. Grāvja padziļinājumu aizpilda ar rokas resnuma kokiem, bet malas izoderē ar 2–3 cm diametra zariem kā aizsardzību pret kurtiem. Tos vēlams salikt blīvi. Tad var ķerties pie pildījuma.

Jaunos zarus līdz 2 cm diametrā ar visām lapām kā pirmos liek tā, lai slānis būtu atspērgs, tad pārklāj ar svaigu zāli vai citu zaļo materiālu. Var uzbērt pavism nedaudz zemes – sliiekām gremošanai. Ja ir zāles raudzējuma biežumi, uzliek arī tos, lai trūdēšanu paātrinātu un pamatinātu sliiekas. Grāvis jāaizpilda vienā līmenī ar dobjū virsmu. Visu pārklāj ar sienu mulču (5–7 cm). Visam jābūt gaisa caurlaidīgam. Dienā sakarsušais gaiss, ieplūstot padziļinājumā, saskaras ar vēso augsni, un rodas kondensāts, tas var būt 1–2 l/m<sup>2</sup> diennaktī.

Pazemes pilsoņi vielmaiņā izelpo oglekšābo gāzi, kas, būdama smagāka par gaisu, sakrājas padziļinājumā un ir pieejama augu saknēm. To oglekšābās gāzes daļu, kas izplūst virs mulčas, uztver augu lapas un izmanto fotosintēzei.

Mikroorganismu darbības blakusprodukti ir ērti pieejami augu saknēm. Visu vasaru *ēdnīcā* pēc vajadzības papildina zaļo masu, kā arī sienu mulčas slāni. Ja, iebāzot roku līdz grāvja apakšai, tur ir vēss un mitrs, tad viss darbojas pareizi.

Pēc trīs četriem gadiem koksne celiņā būs sadalījies. Tad, ja vajag, dobes un celiņus var mainīt vietām un veidot jaunas auglīgas dobes. Bet var arī turpināt visu mulčēt ar sienu, tā uzauzdzējot vienmērīgu augsnes kārtu.

## Kā izvēlēties plaujmašīnu

Ieejot veikalā vai atverot kāda internetveikala katalogu, plašais plaujmašīnu klāsts var samulsināt jebkuru pircēju. Apkopojām ieteikumus no trim veikalēm: būvniecības nama *Kurši*, dārza un meža tehnikas centra *Sils Kuldīgā* un *K Senukai* Liepājā.

### KAS BŪS JĀPLAUJ

„Vispirms jāsaprot, cik liela un līdzena ir plaujamā platība. Ja zeme nelīdzena, vajadzīga plaujmašīna ar lieliem aizmugurējiem riteņiem, kas bedrēm un uzkalniem tiek pāri bez piepūles. Ļoti svarīgi noskaidrot, kāda tipa motors būtu piemērots. Benzina motors ir visjaudīgākais, bet nepieciešama lielāka apkope,” skaidro veikala *K Senukai* pārdevējs Normunds.

*Kuršu* pārdevējs Mareks uzsver: „Ir jāzina, cik bieži zāle tiks plauta un kāds ir zāliena tips – dabisks vai kultivēts, dekoratīvs mauriņš vai plavas zāle –, kā arī tas, kur tiks plauts, piemēram, pie upēm, grāvjos vai dārzā ap kokiem. Katrai vietai savas vajadzības.”

Bet *Sila* pārdevējs Māris saka: „Noplautajai zālei kaut kur jāpaliek. Jāsaprot, vai vajag savācēju, mulčēšanas jeb smalcināšanas funkciju vai sāna izmešanu, kas zāli atstāj turpat. Sasmalcinātā darbojas kā mēslojums.”

### PLĀVĒJU VEIDI

#### Trimmeri un krūmgrieži

Trimmeri piemēroti plāvām, grāvmalām un konkrētu vietu apļaušanai, bet krūmgriezis – tam, lai apgriezto krūmu atvases un veidotu formu. To funkcijas raksturo jauda, kāta forma un rokturis. Trimmerim ar taisnu kātu un krustisku rokturi parasti ir vismaz kilovata jauda – tas piemērots garas zāles plaušanai lielā platībā, bet trimmerim ar izliektu kātu un mazu rokturi jauda ir zem kilovata, un tas piemērots nelieliem darbiem ar žogiem, dobēm un kokiem.

#### Stumjams

Stumjamais plāvējs piemērots jebkurai zālienam. Izvēloties jāpievērš uzmanība tehniskajiem parametriem: motora tipam; pašgājēja funkcijai, kas atvieglo darbu

lielā un nelīdzenā platībā; regulējamam riteņu augstumam un riteņu izmēram; rokturu leņķim; zāles savācējam un sāna izmetējam; elektrostartam, kas ļauj plāvēju iedarbināt, piespiežot pogu.

**Zināšanai!**

Pašgājēju no stumjamā plāvēja var atšķirt ar papildu sviru pie roktura – pašgājējam ir divas, stumjamajam tikai viena.

#### Traktori un raideri

Lielā platībā visērtāk izmantot traktoru, kas īsā laikā noplaus daudz. Atšķirīga ir plaušanas bloka atrašanās vieta. Raiderim asmeņi ir priekšā, līdz ar to plaušana divas reizes ātrāka un tīrīšana – parocīgāka. Traktoram asmeņi atrodas pa vidu, un noplautā zāle tiek izmesta pa sānu.



Plašākais sortiments ražotāju *Stiga*, *Husqvarna* un *Olea Mac* dārza tehnikai ir veikalā *Sils*, kurā darbojas arī servisa centrs. Tur arī rezerves daļas.



Liepājas veikala *K Senukai* pārdevējs Normunds rāda, kur benzīna plaujmašīnai jāapskata eļļas līmenis. Pie tvertnes vāciņa ir piestiprināts mērs, kam visu laiku jābūt līmeņi starp divām atzīmēm apakšdaļā.

#### MOTORU TIPI

Ir trīs plaujmašīnu motori: benzīna, elektriskais un akumulatora. Funkcijas un apkope ļoti atšķiras, bet katram ir savi ieguvumi un trūkumi.

#### BENZĪNA PĻAUJMAŠĪNA

- Priekšrocības:**
- liela jauda;
  - tiek galā ar jebkādu zāli;
  - izturīgs metāla korpusis;
  - platāks vāls;
  - izvēle starp zāles savākšanu un izmešanu.
- Mīnusi:**
- regulāri jāmaina eļļa un jāpārbauda tās līmenis;
  - grūtāk iedarbināt (ja nav elektrostarta);
  - nepraktiska šaurās vietās;
  - smaga un skaļa;
  - videi nelabvēlīga.

#### ELEKTRISKĀ PĻAUJMAŠĪNA

- Priekšrocības:**
- videi labvēlīga;
  - klusa un viegla;
  - kompakta;
  - neliela apkope;
  - vajag maz fiziskās piepūles;
  - ideāla mazā, šaurā platībā.
- Mīnusi:**
- neparocīga augļu dārzos;
  - mazs vāls;
  - neliels attālums no rozetes;
  - nav piemērota lielai platībai.

#### AKUMULATORA PĻAUJMAŠĪNA

- Priekšrocības:**
- videi labvēlīga;
  - viegli manevrēt;
  - klusa un viegla;
  - bezvadu;
  - vajag maz spēka un nelielu apkopi;
  - piemērota mazai, šaurai vietai.
- Mīnusi:**
- ierobežots darba laiks;
  - šaurš vāls;
  - neder lielā platībā.

Kopš sestdienas iestājies gan meteoroloģiskais, gan astro-nomiskais pavasaris, kas nāk ar sauli, gaismu, cerību un patīkamām rūpēm par dārzu. Pēc lasītāju ieteikuma *Kurzemnieks* interesējas, kā iegādāties zāles plāvēju un ko darīt, ja piemājas zeme vairs nav auglīga.

## Ar zīmolu vai bez?

Veikalā ieraugot dažādu firmu un krāsu zāles plāvējus, pircējs var apmulsēt, jo pazīstamo vīdu ir arī nezināmi ražotāji. Tās mēdz dēvēt par bezzīmola jeb konkrētā veikala precēm. Tās parasti ir lētākas nekā, piemēram, *Makita* vai *Bosch*, bet kāda ir kvalitāte?

*Sila* pārdevējs Māris: „Ne vienmēr lētāks ir labāks, bet ne vienmēr ir vajadzīgs dārgāks. Jāzina lietošanas biežums. Nav vajadzības pirkt dārgāko trimmeri, ja to lieto piecas reizes gadā, bet nevajadzētu arī pirkt pašu lētāko un sagaidīt profesionāla instrumenta kvalitāti, ja lietojat ikdienā.”

Normunds no veikala *K Senukai* piebilst: „Katrai bezzīmola precei ir cita

kvalitāte. To parasti norāda cena, piemēram, plaujmašīnas *Haus Halt* ir mūsu veikala zīmols, bet motora dēļ cena ir līdzīga pazīstamo ražotāju plaujmašīnām. Uzmanība jāpievērš zīmolam nevis uz iekārtas, bet gan uz motora, piemēram, motori *Briggs&Stratton* vai *Subaru* ir augstas kvalitātes.”

Mareks no *Kuršiem* ir pārliecināts: „Bezzīmola prece ir izdevīgāka, bet mēdz būt problēmas ar rezerves daļām. Asmeņi un gaisa filtri tiek ātri izpirkti. Arī ar apkopes vietām mēdz būt visādi. Atkarībā no darba apjoma iesaku izvēlēties zīmola preces, piemēram, trimmeriem *McCulloch* ir izcila kvalitāte un arī apkopes vieta ir tepat Kuldīgā.”



Būvniecības nama *Kurši* pārdevējs Mareks stāsta par trimmera auklām un spolēm. Daudzstūra formas auklas ir asākas un noplau vairāk, bet, plaujot pie apmalēm, tās ir trauslas. Apaļās auklas piemērotas zālei pie apmalēm, žogiem un dobēm.

## Apkope ir vissvarīgākā

Preces instrukcija jāsaplabā. Pirms jaunas plaujmašīnas lietošanas jāpārliecinās, kā lietot, uzglabāt un apkopt. Dārza tehnikas apkope atkarībā no ražotāja ir atšķirīga, tādēļ, katru pavasari to darot, pārbaudiet instrukciju! Ja plāvējam jānomaina, piemēram, asmens vai trimmera aukla, ir vēlams uz veikalu līdzi ņemt paraugu.

„Lai plaujmašīna kalpotu ilgāk, pēc katras plaušanas tā jānotīra. Ar plastmasas skrāpi un slotiņu apakša kārtīgi jānotīra no zāles. Šādi skrāpi nebojā krāsojumu. Periodiski jāpārbauda gaisa filtrs un jānomaina eļļa. Ja nevēlas to darīt pats, var atvest uz darbnīcu, kur iekārtu apkops speciālisti,” tā Māris.

Arī Mareks iesaka: „Noteikti jānotīra apakša, kamēr zāle nav piekaltusi. Pirms

uzglabāšanas var mazgāt ar ūdeni un ļaut saulē izžūt. Tā drīkst tīrīt arī elektriskās plaujmašīnas, bet vispirms jāatvieno no strāvas. Apakša ir hermētiski noslēgta, tādēļ motorā ūdens nenonāks. Sūklim līdzīgos gaisa filtrus drīkst mazgāt ar ziepajū ūdeni un pēc izžāvēšanas ielikt atpakaļ plāvējā.”

Normunds atgādina: „Benzīna plaujmašīnai vajadzīga regulāra apkope. Tikko iegādāto aizvedot mājās, tajā jāielej eļļa un pēc pirmajām septiņām darba stundām jānomaina, jo tajā būs daudz metāla piemaisījuma. Pēc tam jāmaina katru pavasari – sezonas sākumā. Citi ražotāji pie plaušanas bloka ir piestiprinājuši dārza šļūtenes savienojumu, ar ko var pievadīt ūdeni. Iedarbinot plaujmašīnu, rotējošie asmeņi no bloka malas zāli noskalos.”

## Ieteikumi darba laikā

„Plaušanu ļoti ietekmē laikapstākļi,” uzsver Mareks. „Zāli nevajadzētu plaut, kamēr tā slapja. Pēc lietus es ieteiktu dienu nogaidīt, kā arī neiesaku plaut tikmēr, kamēr zālē ir rasa. Tad tā ir slapja un piespiežas zeme, līdz ar to netiek vienmērīgi noplauta, saņem apgrūtināta darbu.” Normunds skaidro: „Ja ar benzīna plaujmašīnu strādā karstā dienā un pēc laika to ir grūti iedarbināt, iesaku plāvēju novietot ēnā un ļaut pusstundu atdzist. Tajā laikā var bāku papildināt ar degvielu un pārbaudīt eļļas līmeni. Var arī plaušanas bloku atītīt no zāles, lai pašam vieglāk. Jāņem vērā, ka benzīna plaujmašīnu nedrīkst sagāzt nepareizi slīpi, lai eļļa nenokļūtu motorā. Plāvēju drīkst sagāzt tikai uz roktura pusi, piespiežot to pie zemes.”

Iegādājoties plaujmašīnu internetā, pievērsiet uzmanību:

- motora jaudai un veidam;
- komplektācijai (paši svarīgi tas ir akumulatora plaujmašīnām);
- riteņu izmēram;
- vāla platumam;
- papildu funkcijām.

Jāņa Silīņa teksts un foto

# Vēstules no Tulas lēģera

2017. gadā manās rokās nonāca necila paciņa, ko kāds melnais arheologs Kuldīgas novadā bija atradis pamestas mājas pažobelē. Tur bija 20 fotogrāfijas un aptuveni 30 vēstules, ko no izsūtījuma Krievijā, Tulas apgabala ciematā Kosaja Gora (Greizais kalns) uz Latviju sūtījis kāds vīrietis. Tās rakstītas nometnē ar nosaukumu *Južnij* (Dienvidu).



Ģimenes foto. Uzraksts aizmugurē:  
„L. g. Ž.Kaija Lejās c. Ķingutiem.”



Uzraksts aizmugurē vēsta, ka fotogrāfijā redzami Pēteris un Lūcija. Tā datēta ar 1938. gada 7. septembri, tapusi Skrīveros pie fotogrāfa Jāņa Sproģa.

Braši vīri policistu formā. Vienīgais zināmais fakts: attēls augšējā labajā stūrī tapis Koknesē 1939. gadā.

No fotogrāfijām, kas datētas ar 1935. un 1938. gadu, uz mani lūkojas bērni un pieaugušie: sievietes, vīrieši. Gan godos, gan bērēs. Attēlos arī daudzi stalti vīri tālaika policistu formā. Visvairāk redzami divi vīrieši: stalts kungs gados un kāds jaunāks. Abi likumsargu tērpos. Pēc uzrakstiem attēlu aizmugurē var nojaust, ka jaunekli sauc Pēteris un ka kādreiz viņš, iespējams, dzīvojis Skrīveros.

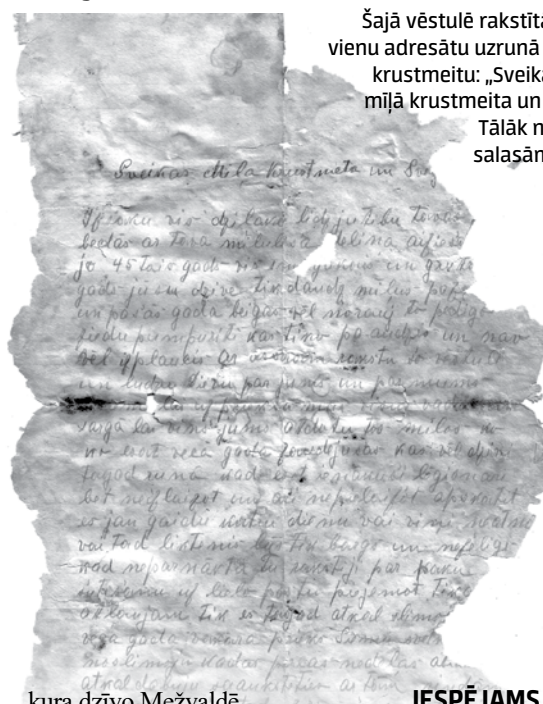
Kurās mājās šis sainītis gulējis, atradējs man nav atklājis vēl šodien. Lapojot nodzeltējušās un vietām jau sabirzušās vēstules, redzams: visas kā viena adresētas Kables pagasta *Leju* mājām caur Ķingutu pasta nodaļu.

Aplūkotie materiāli raisīja interesi noskaidrot, kas ir vīrietis izsūtījumā – kā nojaušams no aploksnēm, tas ir kāds J.Kaija. Un kas ir Kate un Lūcija Kaijas, kurām viņš rakstījis mīlas vēstules? Uz vienas aploksnes kā adresāte parādās arī L.Liepiņa.

## KAS DŽĪVOJUŠI LEJĀS?

Meklējumi sākās, noskaidrojot, ka *Lejas* arī mūsdienās atrodas Kables pagasta Griķos. Pamestas, nolaistas, bet ir. Kaimiņos pirms četriem gadiem sastapu kundzi gados, bet viņa nevienu no fotogrāfijās redzamajiem neatpazina un neko nezina par tiem ļaudīm, kuri *Leju* mājās mituši.

Tālākais ceļš mani aizveda pie nu jau viņšaulē esošās Kables iedzīvotājas Dzirdas Dāboliņas. Kundze ar lielu interesi aplūkoja gan ieskenētās fotogrāfijas, gan vēstules. Atmiņā atausa: jā, minētās sievietes *Lejās* dzīvojušas, bet vīrietis viņa nepazina. Pateicoties Dāboliņas kundzei, tomēr parādījās nākamais pavediens, jo viņa zināja teikt, ka saistība ar šīs mājas bijušajiem saimniekiem ir Dacei Balandiņai,



Šajā vēstulē rakstītājs vienu adresātu uzrunā kā krustmeitu. „Sveikas, mīļā krustmeita un ...” Tālāk nav salašams.

kura dzīvo Mežvaldē.

Jau toreiz, 2017. gadā, mēģināju ar viņu sazināties, bet neveiksmīgi. Tas izdevās pēc četriem gadiem. Bija cerība, ka viņa kādus cilvēkus fotogrāfijās atpazīs, bet nekā. Vienīgā D.Balandiņas saistība ar *Lejām* ir tāda, ka pirmās Latvijas brīvvalsts laikā tās cēlis vīra vectēvs, kurš nu jau aizsaulē. Arī visi lauleņa radi esot mūžībā – nav neviena, kam prasīt atbildes. Vienīgais, ko Dace atminējās: jā, vīra radi bijuši izsūtījumā. Arī māsa Ingūna Balandiņa diemžēl neko nezina.

Vienīgais ieraksts par *Lejām*, kas atrodams Latvijas Nacionālās bibliotēkas vietnē *Periodika*, ir no 1925. gada 23. oktobra Latvijas Bruņoto spēku štāba dienas laikraksta *Latvijas Kareivis*. Tajā teikts: „No Rendas pagasta atdalītas un pievienotas Kables pagastam *Dižkrēslu* mājas un Griķu pagastam – *Lejas* un *Kalna Rumsalu* mājas, bet Rendas pagastam pievienotas no Griķu pagasta *Strāķa* un *Lībvalku* mājas un no Kables pagasta – *Stūrīšu* mežsarga mājas.”

## IESPĒJAMS, IZSŪTĪJA VISU ĢIMENI

Te piebilstams, ka vēstuļu rakstītāja vārds, iespējams, ir Jēkabs, jo Latvijas Valsts arhīva publikācijās datu bāzēs atrodams ieraksts, ka 1949. gada 25. martā no Latvijas ir deportēta Kaija Kate, Jēkaba meita, dzimusi 1890. gada 22. februārī. Lietas Nr. 2252 izsūtīšanas adrese ir Kuldīgas apriņķa Kables pagasta *Lejas*, nometināšanas vieta – Omskas apgabala Molotovas rajons. Atbrīvošanas datums – 1956. gada 10. augusts.

Viena vēstule no Tulas lēģera ir datēta ar 1945. gada 27. augustu. Varētu secināt, ka vīrietis izsūtīts 1941. gada deportācijā, bet šāds vārds ne 1941., ne 1949. gada izsūtīto sarakstā nav atrodams. Tātad viņa nonākšanai Tulā ir cits iemesls. Savukārt citā viņš Kati Kaiju uzrunā par krustmeitu.

Vēl ir atrodams ieraksts, ka 1949. gadā komunisti nolēmuši izvest visu Kaiju ģimeni, kura dzīvo Kables *Lejās*. Tur rakstīts: „Kaija Fricis Jēkaba d., dz. g. 1891., ģi-

menes izsūtīšanas lieta, pag. Kabile, m. *Lejas*.” Arhīvā, kas pašreiz klātienē pakalpojums nesniedz, glabājas lēmums par ģimenes locekļu izsūtīšanu, izraksti no protokoliem, akti, dokumenti par ģimenes galvas un ģimenes locekļu atrašanos izsūtījumā, lūgumraksti, izziņas, dokumenti par atbrīvošanu, izsūtīto personas lietas, atzinumi par rehabilitāciju.

Nometnes, kas atradās Tulā, lielākoties minētas kā akmeņogļu raktuves. Daudz liecību par to atrodamas Gunāra Freimaņa grāmatā *Es sapni par dzimteni pagālvī likšu*, kurā apkopotas skaudras liecības par latviešu piedzīvoto izsūtījumā.

## BRAŠIE POLICISTI

Lielu paldies par palīdzību gribu teikt Latvijas Kara muzeja vēsturniekam Jānim Tomaševskim. Jaunākajam vīrietim pie policista formas tērpa redzama Troickas bataljona krūšu nozīme. 1. Latvijas atbrīvošanas bataljons bija latviešu nacionālā karaspēka vienība

Urālos un Sibīrijas krievu pilsoņu karā laikā no 1918. līdz 1920. gadam. Bataljona pamatā – bijušie latviešu strēlnieki, un papildinājumu tas saņēma arī no Sibīrijas latviešu kolonijām.

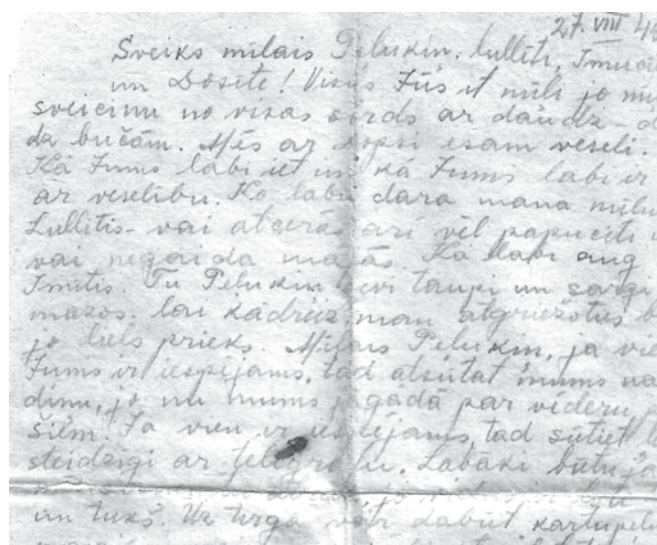
## JAUTĀJUMU VAIRĀK NEKĀ ATBILZU

Vai un kurš no foto redzamajiem vīriem dienējis Troickas bataljonā? Kas ir Pēteris no Skrīveriem? Kāds liktenis piemeklējis Kati un Lūciju Kaijas? Kāpēc neviens viņus neatceras dzīvojam *Leju* mājās? Kas ir staltais kungs fotogrāfijās? Tie ir jautājumi, uz kuriem atbildes vēl meklējamas.

Ja kāds *Kurzemnieka* lasītājs attēlos redzamos cilvēkus atpazīst, ja zina, kā turpināties Kates, Lūcijas, Friciņa, un, iespējams, Jēkaba Kaiju liktenis, lūgums rakstīt e-pastā: [Alberts.Dinters@kurzemnieks.lv](mailto:Alberts.Dinters@kurzemnieks.lv). Ir vēl cerība, ka izdosies šo cilvēku pēcnācējus atrast un gan vēstuļu, gan fotogrāfiju elektroniskās versijas nodot viņiem kā liecības par pārdzīvoto.



Kate Kaija. Foto sūtīts Pēterim Skrīveros. 1938. gada 16. marts.



„Sveiks, mīļais Peļukiņ, Lullīti, Imucīti un ... (nesalasāmi)! Visus Jūs mīļi jo mīļi sveicinu no visas sirds ar daudz, daudz bučām. Mēs ar ... (nesalasāmi) esam veseli. Kā Jums labi iet un kā Jums labi ar veselību. Ko labu dara mana mīlulīte Lullītis, vai atceras arī vēl papucīti un vai negaida mājās. Kā labi aug Imītis. Tu, Peļukiņ, sevi taupi un sargi mazos.”



**PASAULĒ**

**Kas tā par vietu? 11. kārtā**

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



Salu valsts. Neatkarību pasludinājusi 2002. gadā. Tā bija pirmā valsts, kas to izdarīja 21. gadsimtā. Tajā darbojas tirgus ekonomika, un iesākumā tā bija atkarīga no dažādu preču eksporta, pamatā kafijas, marmora, eļļas un sandalkoka. Tagad ieņēmumus papildina naftas un dabasgāzes ieguve jūrā, bet no tā maz ieguvuši nelielie ciemati, kas joprojām paļaujas uz dabas saimniecību. Gandrīz puse valsts iedzīvotāju dzīvo galējā nabadzībā. 2006. gada aprīlī iekšpolitiskais saspīlējums apdraudēja jaunās nācijas drošību, kad militārs apvērsums noveda pie vardarbības un gandrīz pilnīga likumīgās kārtības sabrukuma. Kā šo valsti sauc?

Atbildi gaidām līdz **25. marta 11.00**, to sūtīt konkursam *Pasaules pazinējs, Kurzemniekam* 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv vai iemest redakcijas durvju pastkastē.

**10. kārtas atbilde:** Piti pils, Florence, Itālija.

**Pareizi atbildējuši:** Velta Višņevska, Ingars Neimanis, Gunta Folkmane, Ruta Orlova, Daina Gerente, Indra Grandava, Rasma Stepe, Vineta Kondraņicka, Gunta Grundmane, Ausma Kreidere, Inese Midriņe, Vilnis Bēniņš, Ojārs Silkans.



Konkursu atbalsta veikals *Cikāde*.

**VĒSTURE**



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

**11. jautājums**

Kur Kuldīgā var ieiet pa šiem vārtiem?

Atbildi un, ja ir, arī atmiņu stāstu par attēlā redzamo līdz **25. marta 11.00** sūtīt e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv.

**10. jautājuma atbilde:** notiek filmas *Emīla nedarbi* filmēšana 1985. gadā.

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



**FOTOKONKURSS**

**Kas šajā attēlā ir citādāk? Atrodi neatbilstības!**



Atbildes līdz **25. marta 11.00** sūtīt e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv vai fotoattēlu, izgrieztu no laikraksta (ne kopētu), sūtīt redakcijai 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai iemest redakcijas vēstuļu kastītē.

Konkursu atbalsta



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

**ZVIEDRU MĪKLA**

Veidojusi **Anda Straume.**

Lapu koks		Mākslinieciskais apzīmējums	Latviešu dirģents (dz. 1978)		Indijas galvaspilsēta	Tiruma mala
Meža un dārza oga						
Vācu automašīnu marka		1			Vēlējuma partikula	
Dzeja				3		
					Ctnās	Ritenis
Dabiski, neviltoti	Tropu auglis	4	Lokatīva jautājums Skūpsīt (novec.)			
Neapstrādāta aramzeme						
			6		Pretstata saiklis	
Visās vietās		Mēness dievs Atkarīgais feodālis				
5					Podu rokturi	Pukst, vaid
Neierodas laikā	Ķīmiskā elementa vissīkāka daļiņa					
			Kaisīt augsne graudus Sievietes vārds IX			
Atkārtot, vēlreiz	Apdz. v. Zemgalē Kanādas galvaspilsēta					8
Pārtikas produkti						Lielā pelķe
Veido kamolu					Virzās šurp	7
Trīt						Termoelektrostacija
Pagaidu celtnes		Izmaksu iepriekšējs aprēķins				
		2				

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Risinājumu gaidām līdz **25. martam.**

Atmiņējumu, izgrieztu no laikraksta (ne kopētu), sūtiet uz redakciju Krustvārdu mīklu konkursam, *Kurzemniekam* 1905. gada ielā 19, Kuldīgā, LV-3301, vai iemetiet redakcijas vēstuļu kastītē!

**Atbildes**

**Horizontāli.** 1. Bonjē. 3. Līdzī. 5. Dziļš. 7. Staks. 8. Ieris. 12. Abuls. 13. Ausma. 14. Agasi. 15. Pants. 17. Sagša. 19. Kūdra. 21. Bizot. 22. Sukāt. 26. Amats. 27. Sutka. 28. Ažurs. 29. Piķis. 31. Mulda. 33. Zeile. 35. Marka. 36. Taiga. 37. Ipiķi. 38. Abras. 39. Igate.

**Vertikāli.** 1. Birža. 2. Ērtes. 3. Lakta. 4. Ideja. 5. Daina. 6. Šķēri. 9. Putni. 10. Tsuga. 11. Vajda. 15. Petra. 16. Skips. 17. Skops. 18. Amula. 19. Krāja. 20. Amūrs. 23. Ķauķi. 24. Stils. 25. Lūcis. 29. Pelni. 30. Skadi. 31. Mīkla. 32. Abaks. 33. Zagļi. 34. Ezere.

**Pareizā atbilde:** SPRAUŽAMADATA – ovāli izliekta adata ar sastiprinātiem galiem drēbes spraušanai.



**Pareizi atbildējuši:** Daina Gerente, Gunta Vāciete, Bruno Mekšs, Gunta Grundmane, Velta Višņevska, Vilnis Bēniņš, Alma Bredovska, Ojārs Silkans.

Uzvarētājam dāvana gādāta sadarbībā ar salonveikalu *Akcents*.

**MARTA ERUDĪTS**

Atbildi meklējiet kādā no *Kurzemnieka* numuriem un līdz **25. marta 11.00** sūtiet e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv!

**Kuru reizi notika Advokatūras diena?**

**Atbilde.** No 8. līdz 14. martam ikviens varēja tiešsaistē pieslēgties pirmajai Bērnu mentālās veselības nedēļai *Runā ar mani*, kuras nolūks ir pieaugušajiem pastāstīt par bērnu psihisko veselību un to, kāda palīdzība pieejama.

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



Konkursu atbalsta veikals *Pindzele*.

## PĀRDOD

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.

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

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

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

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

Visu veidu **MALKU**. Tālr. 26153187.

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

Skaldītu un šāļu **MALKU**. Tālr. 24877409.

Pārdod visu veidu **MALKU**. Tālr. 25971768.

Skaldītu **MALKU**. Tālr. 29254530.

**MALKU** – skaldītu un klučos. Tālr. 27811870.

**MALKU**, ūdens mucu, malkas zāģi, automašīnu GAZ 53. Tālr. 29883311.

**TRŪDZEMI**, kūtmēsļus, kūdru, mulču. Tālr. 29560885.

**W**  
**SVEASKOG**  
BEZ MAKSAS atīra no krūmiem laukus un citas aizaugušas platības.  
PĒRK zarus, cirsnu atlikumus, šķeldojamo materiālu.  
☎ 25 622 293 (Ārija)

## PĒRK

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

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

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

**AUTOMAŠĪNAS**. Tālr. 20294598.

Pērku pirmskara **MONĒTAS**. Tālr. 28850080.

Pērku apaļas un ovālas **DZINTARA** krelles, piespraudes, kulonus. Tālr. 20323336.

## VAJADŽĪGI

SIA **Rajaks** (46102003750), Planīcas ielā 75, **STRĀDNIEKI** kokzāģētavā darbam ar lentzāģi. Darba samaksa pēc izpēšanas no 650 eiro. Tālr. 26228615.

## VĒLAS ĪRĒT

Vienistabas **DZĪVOKLI**. Tālr. 29123787.

## MAINĀ

Divistabu **DZĪVOKLI** Priedainē pret remontējamu **MĀJU** Kuldīgā vai 10 km rādiusā. Tālr. 29621515.

## APSVEIKUMS

*Kā ūdens krūzi,  
Kad ir jau ar kalnu,  
Bet vēl nelīst pāri,  
Tik pilnu kā medus kāri,  
Lai jātur ar abām rokām.  
Un, kur nokrīt kāda lāse,  
Lai uzied un skan.  
Ar akordiem vīrišķīgiem  
Piedzīvot sevi pilnu,  
Piedzīvot pašam sevi.*



/A.Līce./

VIESTUR, lai skan tavi gadi un piepilda pašu ar dzīvesprieku un spēku! Apsveicam jubilejā!

Tavi dziesmu draugi *Vecie zēni*

## DAŽĀDI

**AUTOELEKTRĪKIS**, signalizācijas, EGR, DPF kvēpu filtru remonts, imobilizēšanas, motorvadības bloku programmēšana. Tālr. 29242556, 26669624, merano.lv.

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

**SADZĪVES TEHNĪKAS** remonts izbraukumā. Tālr. 27501427.

Tīra, atjauno **AKAS**. Tālr. 20499788.

## LĪDZJŪTĪBAS

*Ai, cik grūti, māmuliņ,  
Tevi ceļā pavadīt.  
Vai trīs baltas smilšu sauņas  
Varēs tevi sasildīt?*

/Z.Purvs./

Izsakām līdztūību Zigmāram Zonenbergam, no mātes atvadoties.

SIA AJG plus kolektīvs

Izsakām visdziļāko līdztūību JOZA DARĢA tuviniekiem. Jozs bija labs kolēģis un lielisks cilvēks.

Zvērināti advokāti Maija Andersone un Regnārs Jansons

*Skumjām dvēsele pielīst  
Pelēkās puteņu dienās...*

/A.Zēbergs./

Jūtam līdzi Aigaram, no māmiņas atvadoties.

Pūpolu mājas iedzīvotāji

*Uz spārniem dzērves nes jau pavasari,  
Un piesaulē jau vizbulītes zied.  
Un ir tik skumji, ir tik ļoti skumji,  
Kad tieši tagad tev bij jāaiziet.*

/J.Ziemeļnieks./

Izsakām līdztūību Anitai, no brāļa atvadoties.

Vidmaņu, Gotfridsonu, Lagzdiņu, Bierandu ģimenes

*Kaut nekad vairs neatnāksi  
Savā sētā ciemoties,  
Tiem, kas tevi mīlējuši,  
Tava gaisma līdzi ies.*

/Z.Purvs./

Skumju brīdī esam kopā ar Anitu, brāli zaudējot.

Ināra, Aija, Inta, Jolanta, Ieva, Lāsma, Ineta

*Cik gājums garš – nav izmērīts,  
Cik bagāts bijis tas – nav svērts,  
Bet mūžs ir pateicības vērts.*

/V.Kokle-Līviņa./

Izsakām līdztūību Anitai, brāli MĀRI KOKINU mūžībā pavadot.

Aina, Austra, Marija, Mūrnieki, Gudiņi

Izsaku līdztūību Anitai, brāli MĀRI mūžībā pavadot.

Rita

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

/T.dz./

Izsakām līdztūību Ilzei, no vecmāmiņas atvadoties.

Kuldīgas komunālo pakalpojumu īpašumu apsaimniekošanas daļas kolēģi

29. martā no 10.00 līdz 13.00 Kuldīgā, Mārtiņzālē,

## DONORU DIENA.

Līdzī jāņem pase, donora apliecība, bankas konta nr. Ievērojiet distanci! Saudzējiet sevi!

Viss par reklāmu Kurzemniekā!  
Tālrunis 25466688.

## AKCIJA

## Pastāsti par vecmāmiņu!

Aizsākta sabiedrības iesaistes akcija *Iepazīstini ar savu (vec)vecmāmiņu projektā Sieviešu pārstāvniecība Latvijas kultūrā un sabiedrībā (1870–1940)*.

To rīko Latvijas Universitātes Literatūras, folkloras un mākslas institūts. Akcijas nolūks ir veidot datu un attēlu kopu, kas parādītu sievietes iniciatīvu, profesionālo, sabiedrisko un politisko darbību no 19. gadsimta beigām līdz 2. pasaules karam.

Rīkotāji aicina rakstīt tad, ja jūsu dzimtā vai tuvākajā apkārtnē bijusi kāda sabiedrisko organizāciju vadītāja vai aktīva dalībniece. Pētnieces interesē kandidātes valsts vai pašvaldību vēlēšanās, pedagoģes vai skolu vadītājas, aprūpes iestāžu vadītājas, ārstes, grāmatizdevējas un grāmatu veikalu īpašnieces, mākslinieces, žurnālistes, tulkotājas, rakstnieces, kā arī citu profesiju pārstāves, par kuru darbiem, tostarp līdz mūsdienām saglabātajām dienasgrāmatām vai piezīmēm, zinām maz vai vēl nezinām. Novērtēti tiks biogrāfiskie dati, fotoattēli, dokumenti, sarunu pieraksti vai atmiņas.

Vairāk – internetā: lulfmi.lv.

Justīne Smilga

## GADSKĀRTAS

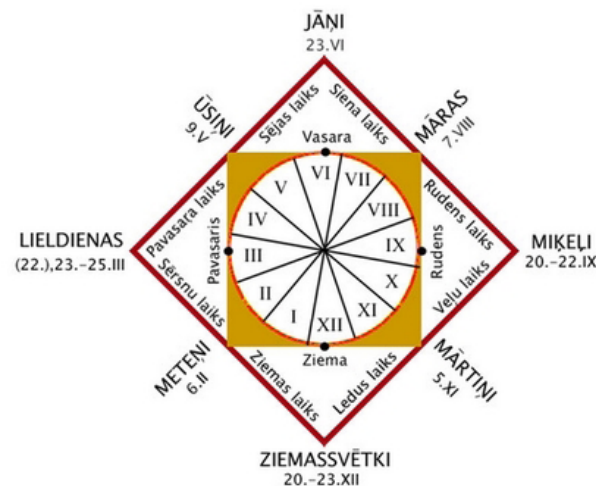
## Ko laiks Mārās vēsta par nākotni?

Lai arī latviešu gadskārtu kalendārā Mārās diena svinama rudens pusē un saistās ar vasaras beigām un ražas vākšanu, 25. martā, kad vārdadienu svin Mārās un Mārītes, senlatvieši svinējuši pavasara Mārās.

Pēc laika šajā dienā prognozēta nākotne, īpašām darbībām piešķirta nozīme, ka tās veicina labklājību un spēcina visu dzīvo. Tad simboliski sācies rosīgs laiks zemes kopējiem.

Ko saka Mārās dienas ticējumi?

- Kas pavasara Mārās agri neuzceļas, tam lācis atdod savu miegu un padara par miega pūzni visu gadu.
- Ja Mārās dienā vai pēc tās ir auksti, arī rudens būs auksts.
- Ja nakts pirms Mārās dienas auksta, viss pavasaris būs auksts.
- Ja pavasara Mārās salst, tad sals būs vēl 40 dienas.
- Ja Mārās diena slapja, būs lietais jūlijs.
- Ja Mārās dienā iepūš auksti vēji, tādi pūtīs vēl sešas nedēļas.
- Ja Mārās diena ir skaidra un saulaina, būs aug-



līgs gads un labs siena laiks.

Varbūt varam vērot sevi un dabu šo ceturtdien, prognozēt nākotni un rudenī skatīties, kas no tā piepildījies? Vēl pavasara Māru sauc par Māriņu, kustoņu Māru, Zāļu dienu un aizgavēni, bet Latgalē – par Blausčiņu.

Jolanta Hercenberga

JOKI

Vīrietis ierodas pie ārsta:  
 – Dakter, palīdziet! Pēdējā laikā man bieži notiek nekontrolēta acu mirkšķināšana.  
 – Neuztraucieties, tas nav nekas traks!  
 – Nav nekas traks? Katru reizi, kad es ieeju aptiekā nopirkt aspirīnu, farmaceits man iedod prezervatīvus.  
 ....  
 – Es vēlos kļūt par astronautu!  
 – Manuprāt, pērtiķus kosmiskajos lidojumos vairs neizmanto...  
 – Tieši tā! Es būšu pasargāts no tavas negaidītās ierašanās.

SEN

Sveicam spārnotos draugus!

Agrāk nekā citus gadus atnācis pavasaris, agrāk atlido arī mūsu spārnotie draugi. Kā tos sagaidīt? Kā pateikties par skaistajām dziesmām un cīņu ar dārzu kaitēkļiem? Kuldīgas vidusskolas pionieri un skolēni pie darba ķērās jau ziemā. Klaudzēja āmuri, skanēja zāgi, un tapa putnu būriši – viens par otru skaistāki. Ar putnu būrišiem rokās viņi 18. martā devās uz skolu, lai tos atdotu īstajiem saimniekiem – strazdiem. Visskaistāko būriši bija izgatavojis 5. b klases skolnieks E.Dabra un 6. c klases audzēknis M.Dieziņš. Pēcpusdienā visi Kuldīgas vidusskolas dabas draugi pulcējās skolas zālē, lai tiktos ar ievērojamo ornitologu Kārli Griguli. Zālē atskanēja dažādu putnu balsis, ko tik skaisti atdarināja sirmie zinātnieki. Aizverot acis, liekas, ka tu atrodi mežā un visapkārt svilpo, čivina, svelpj, vidžina putni. Ornitologs K.Grigulis pastāstīja par putnu dzīvi, pamācīja, kā atdarināt putnu dziesmas, kā novērot un pētīt putnu dzīves īpatnības. Lielu interesi radīja kinofilma par K.Griguļa draudzību ar dažādiem meža putniem un dzīvniekiem. Liekas neticami, ka tik bailīgs dzīvnieciņš kā vāverīte var uzņemties uz zinātnieka rokas, ēst viņa pasniegto barību. Sniedzot ziedus zinātniekam, aicinām viņu ciemos arī nākamajā gadā un solām būt īsti dabas draugi un aizsargātāji, lai vienmēr ap mums skanētu līksmas putnu dziesmas.



Attēls: E.Dabra un M.Dieziņš ar pašu izgatavotajiem būrišiem.

Padomju Dzimtene 1966. gada 24. martā

SIA LATEIRA

■ Pērk cirsma, meža īpašumus.

- Pērk ozola un oša kamīnmalku (3m): mežā, pie ceļa vai ražotnē.
  - Palīdz noformēt dokumentus.
  - Veic cirsmu stigošanu, dastošanu, novērtēšanu.
- ☎ 27030802 (Ipašumi, cirsma), 29997742 (kamīnmalka),  
 ✉ info@lateira.lv.

**KURZEMNIEKU**  
**APRĪLIM**  
 var abonēt:  
**LĪDZ 29. MARTAM**

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

NEPALAID GARĀM!

Sarunas bibliotēkā

Kuldīgas bibliotēkas tiešsaistes pasākumi feisbukā turpinās.  
**Šodien 14.00** saruna ar rakstnieci Sabīni Košeļevu projektā *Rakstnieks. Literatūra. Lasītājs*.  
**24.III 14.00** saruna *Latviešu autoru dzejoļu bērniem e-katalogā* – kā viegli atrast dzeju bērniem.  
**25.III 19.00** literatūras diskusiju kluba *Plaukts* nodarbība platformā *Zoom*. (Bibliotēka todien būs slēgta – metodiskā diena.)  
**26.III 11.00** saruna *Mans novads digitālajā vidē*. Varēs apgūt elektroniskā kataloga novadpētniecības datubāzi un citas.  
 (www.facebook.com/KuldigasBiblioteka.)

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](http://307.lv), nospiežot ikonu *Kurzemnieks*,  
 • sūtīt e-pastā: [sludinajumi@kurzemnieks.lv](mailto:sludinajumi@kurzemnieks.lv).

VESELĪBAI

Ēšanas paradumi pandēmijas laikā



Katrīna Spuleniece-Aišpūre, uztura speciāliste

Lielākoties esot mājās, mainās mūsu ēšanas paradumi.

Daudziem ēdiena gatavošana kļuvusi par aizraujošu hobiju, tomēr daļai mājāsēde saistās ar neremdināmu apetīti. Virtuve ir tuvu, un kaut ko uzēst var biežāk nekā tad, ja visu dienu atrodamies darbā. No vienas puses, tas varētu būt ieguvums, veicināt veselīgākas maltītes, bet, no otras puses, parasti sākas pārmērīga ēšana. Tā var novest pie svara pieauguma un ilgākā laikā raisīt dažādas saslimšanas.

VISS IR SAISTĪTS

Mainās ne tikai ēšanas, bet arī miega un kustību režīms. Ēstgrība ir normāla un pareiza organisma sajūta, tomēr palieli-

nāta apetīte nozīmē izmaiņas tā regulēšanā. Iemesls pārmērībai var būt stress vai sēdošs dzīvesveids, kā arī citi iekšēji un ārēji faktori: fiziska slodze, grūtniecība, sievietes hormonālais cikls vai atsevišķas saslimšanas. Tāpat saspringtās situācijās daudzi mēdz ķerties pie alkohola, kas turklāt veicina apetīti, tomēr jāatceras, ka organismam nekaitīgu alkohola devu nav.

BEZ NOSODĪJUMA

Ja pārņem sajūta, ka tiek ēsts par daudz, var lūgt palīdzību uztura speciālistam vai savas maltītes analizēt pašiem. To var darīt, pāris dienu sīki uzskaitot visu, kas apēsts, veidojot uztura dienasgrāmatu. Vēlams pierakstīt arī dzērienus un fiziskās nodarbes, tad paskatīties it kā no malas, vai uzturs ir veselīgs, vai daudzums ir liels vai normāls. Tomēr sevi jāiedrošina lab-

vēlīgām pārmaiņām, nevis jānosoda par lieki apēsto. Paliekoši ir tikai pamazām veidoti ieradumi, kurus cilvēks pats labprāt pieņem. Tieši tādēļ stingra, ierobežojoša diēta vēlamus rezultātus nedod.

DALĪTĀ ŠĶĪVJA PRINCIPS

Ir daži visiem zināmi uztura principi, piemēram, samazināt našķu daudzumu, vairāk ēst augļus un dārzeņus. Viens no tiem: dienā vēlamas vismaz piecas porcijas dārzeņu, augļu vai ogu (viena porcija ir neliela sauja). Labs veids, kā savu ēdienkarti viegli sakārtot, ir ievērot dalītā šķīvja principu, tas ir, jebkuru maltīti izkārtot trīs daļās tā, lai ceturtdaļa ir ogļhidrātu avots (graudaugi, kartupeļi, makaroni), ceturtdaļa daļa – olbaltumvielām bagāti produkti (pākšaugi, olas, zivis, liesa gaļa), bet puse ir dārzeņi vai augļi.

SUNS NĀK PALĪGĀ

Sports un vingrošana ļauj izdalīties tā sauktajiem laimes hormoniem, kas savukārt mazina kāri meklēt labsajūtu ēdienā. Nereti, iekļaujot ikdienā vairāk fizisku nodarbjū, cilvēki pievēršas arī ēdienkartes un citu veselībai nozīmīgu paradumu sakārtošanai. Kustēšanās mazina stresu un uzlabo miegu. Dzīvojot mājās režīmā, ļoti svarīgi ir izkustēties, dodoties tieši aktīvās pastaigās. Vieglāk ir suņu saimniekiem, kuriem pastaigas ir obligātas, arī mazu bērnu vecāki pie tām pieraduši.

Pēc tam var domāt, kā fizisko slodzi dažādot ar tiešsaistes treniņu vai paša izveidotu treniņprogrammu. Galvenais ir nepārvērtēt spējas un saudzēt muguru, lai tas nenāktu par sliktu. Izmantosim pandēmiju savu paradumu maiņai, lai pēc tam dzīvotu aktīvāk un veselīgāk!

Kā sakārtot maltīšu ritmu un apēstā daudzumu

- Ēdienreizes plānot. Jāizveido izpildāms maltīšu plāns, lai laikus noteiktu, ko katrā reizē ēst.
- Pirms iepirkšanās izveidot produktu sarakstu. Veikalā der turēties pie iecerētā un neļauties spontāniem pirkumiem. Tāpat vēlams iepirkties tad, kad esat paēdis, lai nerastos lieks vilinājums.
- Maltīti sagatavot vairākām porcijām un ēdienreizēm. Tas mazinās risku, ka slinkuma dēļ radīsies vēlme ēdienu uz mājām pasūtīt vai izēst cepumu paku.
- Ievērot regulāras maltītes. Katru dienu vēlams ieturēt vienu un tajā pašā laikā, piemēram, brokastis 9.00, pusdienu 14.00, vakariņas 18.00.
- Izveidot virtuves plauktus. Ierobežojumi var radīt trauksmi un mudināt veidot pārtikas krājumus. Gan pašiem, gan dabai labvēlīgāk ir iegādāties tikai tik, cik iemītnieki var apēst pāris nedēļās.
- Radīt savu uztura meistarklasi. Ieteicams pret ēdienu izturēties cieņpilni, padziļināti interesējoties par maltīšu tapšanu. Piemērs: internetā var ieslēgt pamācošu video un pagatavot ko nebijušu. Tā var būt motivācija nesteigties ēdienu pasūtīt uz mājām un produktus neiegādāties pārlietu daudz.
- Ieviest vienkāršus, vieglus ikdienas uzdevumus, piemēram, mazāk lietot cukuru vai eļļu bagātīgi ceptus ēdienus. Nedēļā divu ierasto konfekšu vietā apēst banānu vai sauju vīnogu. Pēc nedēļas var pievienot nākamo uzdevumu – jebkurā maltītē iekļaut papildu svaigu dārzeņu porciju (tomātu vai nelielu gurķi, vai dažus redīsus). Būtiski ir nespīst sevī ēst to, kas negaršo. Bet pēc vairākām nedēļām garšas kārpīņas un organisms pie jaunās ēdienkartes būs pieraduši.