

## Ilgais ceļš uz atjaunotni

Beidzot Kuldīgā, Kalpaka ielā 1, var sākties ilgi gaidītā vecās slimnīcas pārbūve – tur taps Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikuma (KTTT) tehnoloģiju centrs.



### ARĪ AR PAŠVALDĪBAS DEVUMU

Kā stāsta KTTT direktore Dace Cine, līgumi jau nodoti parakstīšanai. Būvdarbu iepirkumā uzvarējusi apvienība *INB&RAJ*, taču naudas trūkuma dēļ darbs nav sākties. Pēc Valsts izglītības attīstības aģentūras iesnieguma pašvaldība nupat radusi iespēju šo pārbūvi atbalstīt, 260 tūkstošus eiro ieguldot ārējo tīklu izbūvē un labiekārtošanā. Plānots daļu naudas iegūt no programmas *Izaugsme un nodarbinātība*, lai veicinātu energoefektivitāti valsts ēkās. Nauda iekļauta šī un nākamā gada budžetā. Tiks slēgts trīspusējs līgums starp KTTT, *INB&RAJ* un pašvaldību. Objekta kopējās izmaksas ir 4,3 miljoni eiro (bez PVN). Būvdarbus paredzēts pabeigt 18 mēnešos.

### SAREŽĢĪTS LIKTENIS

Kalpaka ielas kvartālā 19. gs. 70. gados celtajās un 1910. gadā pārbūvētajās ēkās līdz 2003. gadam atradās slimnīca. Kad tika uzcelta jaunā, vecās ēkas 2004. gadā pašvaldība pārdeva uzņēmējam Uģim Taboram,



kuram bija ieceres par darījumu centru, kinoteātri un peldbaseinu. Taču par ēkām viņš nerūpējās, un tās kļuva vidi degradējošas un bīstamas. Situācija nemainījās, kaut pašvaldības būvinspektori īpašnieku regulāri sodīja. Ēkas bija ieķīlātas bankā, kas pēc ilga laika tās nodeva izsolē. 2016. gadā nolūkā šo kvartālu sakopt pašvaldība iegādājās visas trīs ēkas. Kalpaka ielā 2 un 4 nu top mākslas un radošais kvartāls, kurā varēs apgūt starptautisku maģistra programmu pakalpojumu dizainā.

Savukārt Kalpaka ielā 1, ko pašvaldība nodeva valstij, taps tehnikuma kompetences centrs: mācību klases, kokapstrādes, dizaina un restaurācijas darbnīcas, laboratorijas utt. Ēkas būvprojektu izstrādājusi SIA *Gints un kolēģi*, vadītājs – Gints Vaivars. Interjera autore ir *Arhitektes Lienas Griezītes studija*.

Daina Tāfelberga

Alberta Dintera foto un projekta vizualizācija



**Arvja Sprudes** pirmais Eiropas Čempionāts ultrariteņbraukšanā ar aizkustinošu stāstu – tas bijis arī veltījums tuvam draugam.

→ 12.–13. lpp.

**Pasaules hokeja Čempionāta starts – šovakar.**



Latvijas pirmā pretiniece ir Kanāda.

→ 13. lpp.



Kāda ielu mode šovasar?

→ 9. lpp.

Tiem, kuri potēti vai pārslimojuši Covid-19, būs **papildu atvieglojumi.**



Kādi tie būs, un kā tos vērtēt?

→ 2. un 15. lpp.

### Otrdien, 25. maijā:

- Arvien vairāk jaunu mežu.
- Īvandes *Plankās* un *Matisonu* ģimenē.
- Kāda dzīve Rumbas ielā.
- Arborists Māris Lapsiņš.
- Skrundas divpadsmitie.
- Konkursi erudīcijai.



## REDZĒJUMS

## Atvieglotums un satraukums



Alberts Dinters

Tieši šim *Kurzemnieka* numuram man krita tā laimīgā loze uzklaut viedokļus par to, kā vērtējama Veselības ministrijas iecere atvieglot ierobežojumus tiem, kuri ir pilnībā potēti pret Covid-19 vai to pārslimojuši. Atbildes var izlasīt tepat, blakus slejās. Jāsaka liels paldies par operatīvām atbildēm gan valsts galvenajam infektologam, gan sociologam, gan senioru pārstāvei. Jautājumi tika uzdoti arī veselības ministram Danielam Pavļutam. Ļaušu katram pašam izdarīt secinājumus, cik svarīgi katram uzrunātajam bijis atbildēt uz žurnālista jautājumiem.

**„Un nu par labo. Draugi, radi, paziņas, Kuldīgas iedzīvotāji, apsveicu! Pasaules hokeja čempionāts Rīgā ir sācijas. Drošu un patīkamu jušanu līdz Latvijas hokeja izlasei!”**

Ja runājam par atvieglotumiem, kas jau ir apstiprināti, kurus vēl apstiprinās un par kuriem var lasīt šajā numurā, tad mani bažīgu dara tas, cik godprātīgi mēs būsim. Vai ievērosim to, ka darbā vienkopus var būt tikai tie, kuri potēti pilnībā vai arī Covid-19 ir pārslimojuši? Vai nebūs tādi ļaudis, kuriem tas vienalga un kuri noteikumus pārkaš? Neba par velti infektologs Uga Dumpis piemin: ja starp kopā

sanākušajiem būs kaut viens, kurš nav vakcinēts vai pārslimojis, šī sistēma nedarbosies.

Mazliet nomierina tas, ko dzirdēju privātā sarunā ar kādu P.Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas pārstāvi, kura pastāstīja: potēšana dod rezultātus. Šajā slimnīcā pēc vakcinācijas sākuma krasi krities ar jauno koronavīrusu saslimušo mediķu skaits. Tas nozīmē, ka potētie, ja arī saslimst, citus aplipina ļoti, ļoti retos gadījumos. Tātad viņi gan paši vieglāk pārslimo, gan ir mazāk infekciozi citiem. Tas ir ļoti svarīgi. Kāpēc? Potētie tāpat kā daudzi nepotētie cilvēki simptomus var nejust un kaut uz vienu dienu ierasties darbā.

Bet mieru atkal satricina tās pašas slimnīcas pārstāvja teiktais, ka arī tur uz atvieglotumiem skatās skeptiski un ar bažām vēro, kas notiks, prātā paturot plānu, kā rīkoties, ja rudenī atkārtosies pērnā gada scenārijs. Ja atceraties, tad arī pagājušajā pavasarī viss izskatījās rožaini, groži tika atlaisti, bet rudenī sākās Covid-19 uzliesmojums, kas noveda pie komandantstundas un milzīgas pārslogdes medicīnā.

Tieši tādēļ mums visiem un ikvienam ir svarīgi atcerēties, ka nekas vēl nav beidzies. Būsim apzinīgi, vēl neatslābsim, vakcinēsimies, jo ragi, nagi, aste neizaugs. Tā jūs pasargāsiet sevi un citus. Es tāpat kā daudzi mani draugi un paziņas sēdīn saņemšu potes otro devu un pēc pāris nedēļām jutīšos atvieglots, jo bija laiks, kad arī manai ģimenei Covid-19 piezagās rokas stiepiena attālumā.

## TRIS PAR VIENU

Kā vērtējat atvieglotumus potētajiem un Covid-19 pārslimojušajiem? Ar slimības ierobežošanu valstī joprojām ir problēmas – saslimstība pieaug, un vai atvieglotumi nav riskanti, kamēr nav noteikts potēto skaits?

## PŪĻA IMUNITĀTE NAV IESPĒJAMA

## 1. Uga Dumpis, Veselības ministrijas galvenais speciālists infektoloģijā:

– Kamēr nav sasniegts zināms vakcinēto skaits, atvieglotumi ir bīstami. To pierāda Lietuvas piemērs, kur vakcinācija ir viena no augstākajām Eiropā un par 10% lielāka nekā Latvijā, bet saslimstības ziņā tā ir otrajā vietā. Tas ir pierādījums, ka par agru ieviesti atvieglotumi noved pie neparedzamām sekām.

Vakcīna lielā mērā pasargā no saslimšanas un arī citu inficēšanas, bet vajadzīga pilna vakcinācija. Latvijā tāda ir mazāk nekā 10% iedzīvotāju. Turklāt ir problēma ar to, kā pie-

rādīt potēšanas faktu, jo papīra dokumentus var arī viltot.

Pūļa imunitāte Eiropā un Latvijā nav iespējama – tā domā visi vadošie eksperti. Bet, palielinoties potēto skaitam, samazināsies stacionēto un mirušo skaits. Par ierobežojumu atcelšanu vakcinētajiem noteikti jādomā, jo tas tiešām varētu aptverti palielināt. Es atbalstu situācijas, kurās vakcinētie var savā starpā tikties vai noslēgtos kolektīvos strādāt bez maskām. Tikai ar noteikumu, ka visi ir potēti. Tikko kāds nav vakcinēts, kaut vai bērns, tā šis princips nestrādā.

## VĒL JĀPACIEŠAS

## 2. Klāvs Sedlenieks, sociālantropologs:

– Cik man zināms, relatīvās drošības līmenis ir atkarīgs no diviem aspektiem: no tā, cik daudz izplatās infekcija, un no vakcinēšanas. Ja slimības izplatība ir plaša, kā tas ir Latvijā, un ja potēšana nesasniedz vajadzīgo apmēru, tas nozīmē, ka atvieglotumiem jāiet roku rokā ar saslimstības līmeni. Respektīvi, ir jāpasaka, ka dažādi atvieglotumi būs, bet tad, kad tiks sasniegts noteikts potēto skaits. Nav vērts dot atvieglotumus un redzēt, ka saslimstība nekrītas. Mērķis jau ir tieši to samazināt, lai līmenis nokrītas tik zemu, ka par to vairs nav jāuztraucas.

Problēma mums ir ar valdības reaģēšanas ātrumu un sabiedrības viedokli sociālajos medijos, jo nepacietība ir ļoti liela. Tas ir kā

ar slimnieku, kuram nupat ir noskaidrojusies galva, kļuvis nedaudz labāk un kurš jau metas lielajos darbos. Saslimstība atkal ir tikpat augsta kā martā, un es gribētu teikt, ka ir jāpaciešas vēl mēnesi, pretējā gadījumā mēs šādā režīmā (ar ierobežojumiem – red.) varam nodzīvot vēl vairākus mēnešus. Sabiedrība var izturēt visu, ja viņi redz mērķi, bet problēma ir tā, ka valdība jau teju gadu atsakās saprātīgu mērķi izvirzīt.

Skaļi jārunā un sabiedrība jāizglīto arī par to, ka cilvēks imunitāti pret Covid-19 neiegūst uzreiz pēc vakcīnas pirmās devas. Lielākoties to iegūst tikai pāris nedēļu pēc otrās, izņemot ražotāja *Johnson&Johnson* vakcīnu. Bet atvieglotumi, iespējams, varētu būt burkāns, kas veicinātu ieinteresētību potēties.

## JĀIEKLAUSĀS EPIDEMIOLOGOS

## 3. Indra Iveta Gaile, Kuldīgas senioru skolas pārstāve:

– Man šķiet, ka atvieglotumi ir viena no akcijām, kā likt aizdomāties tiem, kuri līdz šim teikuši, ka viņi nepotēsies, vai nav izlēmuši. Es kā godprātīgs pilsonis ievēroju ierobežojumus un nebraucu uz Liepāju pat pie tās draudzenes, kura ir pilnībā potēta. Ja cilvēki jau šobrīd tiek – redzu, ka tas notiek, arī jaunieši kopā

iet pastaigās –, tad varbūt lai arī ir šie priekšlikumi. Bet noteikti jāieklausās epidemiologu teiktajā, lai neiznākt kā ar Saeimas balsojumu par kafejnīcu terasēm. Protams, uzņēmējiem būtu daudz vieglāk, ja darbā nebūtu jāšēž maskās un regulāri jāpārbaudās. Es paļaujos uz to, ko saka epidemiologi.

Alberts Dinters

## MANUPRĀT

## Zeme – stresa zibensnovēdējs

Bērnībā, kad bija jāravē omeš biešu vagas, burkāni vai asteru dobes, es nebiju sajūsmā. Varbūt tāpēc, ka likās: ravēšana nekad nebeigsies – bērna acīm dārzs šķita pārāk liels. Šogad pirmo reizi mūžā man ir savs dārziņš, drīzāk dobe, un neliela siltumnīca. Pēc garas darbdienas pie datora tā vien raujos iebāzt pirkstus zemē, un taisnība tiem, kuri saka: tā ir kā stresa zibensnovēdējs. Nevaru saprast, vai saikni ar zemi mēs iegūstam līdz ar briedumu vai vienkārši cilvēkā nostrādā kāds klikšķis. Visiem, protams, tā nav. Bet, tā kā bērnībā dzīvoju laukos, atgriešanās dārzā nav nekas svešs. Zaļo

īkšķīšu gēnu neesmu mantojusi – varu istabas puķi nogalināt ar skatienu vien. Neviena orhideja pie manis nav izdzīvojusi, kamēr pie mammas tās aug griezdamās. Par to nedaudz bail, taču pēkšņi rušīnāšanās pa dārzu šķiet jauka, un saprotu, ka manā dārzā vietas ir par maz. Kā izvēlēties, ko stādīt un ko ne? Gribu vāzē likt skaistās peonijas, izaudzēt visgarākās saulespuķes, dzert melisas tēju un mieloties ar manām mīļākajām ogām – mellenēm. Un kur tad vēl salāti, dilles, tomāti un zemeses, kāds ogu krūms un smaržīgie jasmīni? Ko tu stādi savā dārziņā?

Elisa Rudzīte

## FOTOKOMENTĀRS



Jauki, ka Valterītim Kuldīgas Rātslaukumā pie galdiņa vairs nav vientuļi. Beidzot uzradusies kompānija.

Dinas Poriņas teksts un foto

**AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS**

**Vai interesējaties par pasaules hokeja Čempionātu Rīgā? Kādas šogad Latvijas izlasei cerības?**



**Andris Zerņevics**, strādā SIA *Stiga RM*:

– Par hokeju fanoju. Nesanāk vienmēr laiks skatīties spēles, tomēr mēģinu sekot līdzi. Sākumā skatos tikai Latvijas spēles, bet pusfinālu un finālu arī tad, ja mūsējie nepiedalās. Mana mīļākā spēlētāja Latvijas komandā diemžēl vairs nav – tas ir Sandis Ozoliņš. Bet vajadzētu uz laukuma vairāk laist jauniņos un vecos sūtīt pensijā. Vajag komandu pamainīt tā, lai var tikt līdzi krieviem un kanādiešiem, jo viņi ir ļoti ātri. No vārtsargiem man patīk Elvis Merzļikins. Redzēsim, kāda būs pirmā spēle pret Kanādu, pēc darba uzreiz iešu skatīties. Uzskatu, ka astoņniekā mums jātiec obligāti. Nesaprotu, kāpēc hokeju Rīgā nevar skatīties klātienē. 10 000 skatītāju arēnā varētu mierīgi sadalīt vietas ar divu metru distanci. Vienā pusē saliktu latviešus, otrā – iebrucējus. Problēmu tur nesaskatu. Ja būtu iespēja apmeklēt klātienē, es noteikti to izmantotu.



**Mārtiņš**, strādnieks:

– Neesmu hokeja fans. Vispār neaizraujos ar tā skatīšanos, labāk pats ar riteni izbraucu. Kāpēc tā, nezinu – nav kaut kā tas sports aizrāvis.



**Edvīns Šveicers**, pensionārs:

– Droši vien pa televizoru skatīšos. Es esmu fans visiem sportiem, visus vērtēju līdzvērtīgi. Mīļāko spēlētāju Latvijas hokeja izlasē man nav, bet vārtsargu Elvi Merzļikinu var uzteikt atsevišķi – viņš tāds labs spēlētājs. Domāju, ka Latvijas komanda būs kaut kur pa vidu – šaubos, ka tiks līdz galam. Pirmo spēli pret Kanādu uzvarēt nav izredžu. Nē, nu, brīnumi jau visādi notiek. Patiesībā viss ir vienkārši – no Latvijas to, kurš spēlē labāk, uzreiz pārperk bagātākas valstis. Tas ir jebkurā sporta veidā, kaut vai pieminot Kristapu Porziņģi. Tāpēc jau līdz lielajai uzvarai nekur netiekam. Lai cik tas nebūtu nepatīkami, sportā visur patiesībā liela nozīme ir naudai. Klātienē hokeju skatījos jaunībā Rīgā. Šogad, protams, bēdīgi, ka nevar apmeklēt spēles, bet neko jau nevar zināt, kā viss notiksies, jo dažām komandām, ja nemaldos, Itālijai tai skaitā, laikam esot jau ar kovidu saslimušie.



**Arvīds Šefanovskis**, sporta skolotājs Kuldīgas tehnikumā:

– Man patīk visi sporti, hokejs tai skaitā, tāpēc pasaules čempionātu skatīšos noteikti. Pa naktīm jau pie televizora nesēžu, bet interesējos. Prognozes ir slikta lieta, bet šad tad jau piepildās. Par trijnieku hokejā es nebūtu optimistisks, bet ceturtdaļfinālu gribas gan. Es neteiktu, ka mums neiet. Latvijai ir vislabākais augstas klases treneris (Bobs Hārtlijs – red.), kāds mums bijis, un ar tādu treneri un tādiem spēlētājiem var sasniegt augstus rezultātus. Tas ir superīgi, un nav, par ko sūdzēties, kaut vai loģiski paskatoties, cik mūsu mazajā valstī ir hokejistu, salīdzinot ar lielajām. Man ļoti patīk vārtsargs Jānis Kalniņš – fascinē viņa miera nostāja. Vārtsargam tā parasti nav. Viņu uzskatu par augstas klases spēlētāju. Es biju cerējis aiziet uz jebkuru spēli klātienē, jo tās uzreiz ir pilnīgi citas emocijas.

**Katrīna Blaua, Lauras Vilertes foto**



**Evita Šaberte**, skolniece:

– Mani hokejs neinteresē, bet tētis spēles skatās, kad ir laiks. Tāds īpašs fans viņš nav. Zinu, ka pirmo spēli (Latvija un Kanāda – red.) skatīsies. Draugu lokā neviens ar hokeju nav aizrāvis, man aktuālāks ir volejbols un basketbols.



**Edgars Peterļevics**, tulks:

– Baigais fans neesmu, bet, ja ir brīvs laiks, paskatos. Piektdien spēli pret Kanādu neskatīšos. Ziniet, neesmu es īsti sekojis līdzi nedz komandas sastāvam, nedz grupai, tāpēc grūti prognozēt, kā mūsējiem ies. Protams, ceram uz to labāko, turklāt šogad čempionāts notiek

Latvijā. Es nekad neesmu bijis uz hokeja spēli, tāpēc šogad, ja būtu iespēja, aizbrauktu uz arēnu atbalsīt un izjust to auru. Mani interesē pauerlīftings – ar to arī nodarbojos, bet to pa televizoru īpaši nerāda. Skatos sociālajos tīklos, kas notiek pasaulē. Arī autosports mani interesē, jo agrāk ir braukts un arī tagad tai jomā šis tas tiek darīts.

**LASĪTĀJS VAICĀ**

**Kāpēc nav vaļā visas kases?**

**Kāds lasītājs vēlas noskaidrot, kāpēc darbdienā vakaros Kuldīgas veikalā *Maxima* nestrādā visas kases.**

„Esmu novērojis, ka pēc 19.00 strādā tikai pašapkalpošanās kase. Vecāki cilvēki neprot ar to apieties, un tas rindu kavē. Savukārt, ja jāievada nocenotas preces jaunā cena, vajadzīgs pārdevējs, bet visbiežāk tur neviena nav. Kāpēc tā?”

Kā skaidro SIA *Maxima Latvija* komunikācijas vadītāja Liene Dupate-Ugule, visos veikalos ir viena kārtība, kā darbs tiek organizēts. Visticamāk, noticis pārpratoms, jo Kuldīgas veikalā no 9.00 līdz 19.00 jāstrādā divām parastajām kasēm un pašapkalpošanās kasei, pie kuras vienmēr jābūt konsultantam. Savukārt no 19.00 līdz veikala slēgšanai jādarbojas vienai tradicionālajai un arī pašapkalpošanās kasei ar konsultantu. Šis darbinieks palīdz tiem, kuri ar kasi neprot apieties, kā arī tam, lai ievadītu nocenotas preces cenu. Iespējams, brīdī, kad veikalā nav bijuši cilvēki, kasiera aizgājusi palīgā kārtot preces plauktos, tādēļ radies priekšstats, ka parastā kase nestrādā.

Uzņēmuma pārstāve lūdz atvainot, ja kādam radušās neērtības, un mudina ikvienu pircēju aicināt palīgā darbiniekus, ja tas vajadzīgs.

**Alberts Dinters**

**Politiskā reklāma**



Ģirts Vēvers



Inese Astaševska



Artis Gustovskis



Baiba Mikāla



Ivo Solomahins



Raimonds Lapukis



Artis Roberts



Inga Bērziņa



“Kuldīgas novadam” deputātu kandidātu komandā ir apvienojies pieredze ar jaunību. Radoša enerģija savienojumā ar kompetenci veido stipru komandu, kas zina, kā veidot vēl labāku novadu.



Viktors Gotfrīdsons



Aigars Matevičs



Nellija Kleinberga



Agris Kimbors

Ikviens ir svarīgs!  
Veidosim Kuldīgas novadu kopā – par laimīgu vietu dzīvei un darbam!

**5. jūnijā balsojiet par “Kuldīgas novadam” sarakstu!**



Artis Šimpermanis



Dzintars Erdmanis



Brīgita Freija



Mārtiņš Mednieks



Miķelis Pušilovs



Antra Grinberga

Par reklāmu maksā partija “Kuldīgas novadam”.

## DVĒSELEI

## Kas ir Vasarsvētki?

**Agrita Staško**, Rendas pagasta Usmas Sv. Pētera draudzes evaņģēliste

Svētdien svinēsim Vasarsvētkus, kas ir trešie lielākie baznīcas svētki aiz Ziemassvētkiem un Lieldienām. Ar tiem sākas laiks, kas ilgst līdz baznīcas gada noslēgumam. Vasarsvētkos cilvēkiem tika dots Svētais Gars, kas tiek uzskatīts kā svētītājs un tāpēc ir tik nepieciešams gan kristiešiem, gan nekristiešiem. Līdzīgi, kā mēs ar meijām un ziedu rotām pušķojam baznīcas, lai godam svinētu šos svētkus, tā izsenis mūsu senči sestdienā pirms Vasarsvētkiem tīrīja un kopa māju un pagalmu, kā arī visu pušķoja ar bērziem, ievu un pīlādžu ziediem un citiem zaļumiem. Meijas tika liktas gan mājās, gan saimniecības ēku durvju priekšā un pie vārtiem, tās nesa istabās, klētī, kūtī, rijā. Puķes un meijas lika pie katras gultas – veselībai, labklājībai un labai saimniekošanai.

Lai spētu saprast šodienas Vasarsvētku dienas nozīmī-

gumu un to, ko Svētais Gars cilvēkiem ir atnesis, jāpaskatās uz pasauli un apjukumu, kas tajā valda. Reizēm tā liekas bezjēdzīga un nesakārtota, it kā pasaule būtu sadrumstalota kā fragmenti no milzīga bloka, kas ir sašķaidīts un sadalīts tā, ka vairs nav iespējams atšķirt ne tā tēlu, ne nozīmi. Lai gan Dievs šo pasauli radīja skaistu un sakārtotu, cilvēks, sagrējot pret Dievu, pats tajā ieveda sajukumu.

Svētie Raksti stāsta par Bābeles torni, un tas izskaidro pasaules satricinājuma iemeslus. Tajos laikos visas zemes iedzīvotājiem bija vienāda mēle jeb valoda. Lepojoties ar savām spējām un zināšanām, būdami par sevi pārliecināti, ļaudis sāka ticēt, ka debesis var sasniegt paši. Viņi nolēma uzcelt torni, kura virsotne iesniegsies debesīs, šādi vēlēdamies sev iegūt dievišķu spēku, kas ļautu valdīt pār visu pasauli, jo Dievs, kā viņiem šķita, vairs nebija vajadzīgs. Cilvēki iedomājās, ka paši ir stipri, jo viņiem taču ir zināšanas. Tā viņi Dievu aizstāja ar savu sev



pašiem. Dievs, to redzot, valodu sajauc, lai cilvēki cits cita runu vairs nesaprot. Viņš tos izklīdināja no tās vietas pa visu zemes virsu, un viņi pārtrauca būvēt pilsētu Bābeli.

Arī mēs šodien esam izkaisīti pa visu zemi, atdalīti viens no otra, vairs nesaprotot cits citu, – rases un tautas, sociālās grupas un ideoloģijas cita citu ienīst, cīnās savā starpā. Pat ģimenē cilvēki ir šķirti, it kā starp vīru un sievu, vecākiem un bērniem būtu kādas barjeras. Visi esam ieslodzīti sava

egoisma kamerā: „Neviens negrib mani saprast!”

Tika izmēģināti vairāki mākslīgi līdzekļi, ar kuriem cilvēks centās no savas izolācijas izkļūt, sagraut sienu, kurā bija iemūrēta viņa personība, bet šie centieni izrādījās veltīgi un izraisīja vēl drūmāku izmisumu. Bābeles lepnums iznīcināja pasaules vienotību un harmoniju, un ar savu kritienu cilvēks visu pasauli aizvilka sev līdzi.

Dievs ļāva iepazīt tā izmisuma bezdibeni, kurā cilvēks bija kritis, bet viņu nepameta. Viņš kritušajam pasniedza roku – radīja jaunu cilvēku. Ar Svētā Gara nonākšanu tas atguva vienotību, ko bija zaudējis, ceļot Bābeles torni, jo Svētais Gars, kas dod dzīvību, savieno mūs ar Dievu un savstarpēji vieno mūs, kā arī izkaisītās tautas. Bābeles iedzīvotāji būvēja torni debesis, bet viņiem tas neizdevās, jo dzenuļi bija lepnība. Baznīca pretstatā Bābeles tornim tiešām ir celtne, kas sniedzas debesīs, jo tās cēlājs ir pats Dievs. Svētais Gars mums māca jaunu valodu – mīlestības valodu, lai savus ieročus pārveidojam par miera rīkiem, bailes – par uzticēšanos,

spriedzi – par piedošanu.

Apzināties to vai ne, bet katram ir iekšēja vajadzība ne tikai pēc maizes, bet arī pēc miera, piedošanas un cerības, ko dod Svētais Gars. Kad tas pieskaras cilvēka esībai, tad upe, tā kā no ledus skavām atbrīvota, sāk tecēt brīvi un spirdzināt zemi. Tā Svētais Gars izgaismo sirdsapziņu, palīdzot tai apzināties savu grēcīgumu un nožēlot to, māca piedot, izlīgt un atjaunot draudzību vienam ar otru un ar Dievu.

Kā mazi pumpuri, kas uzplaukst pavasara saules staros, kā ābeļziedi, kas rotā zarus un kļūst par nepārtrauktu ziedu vītni, līdz tumšais koka stubrs vairs nav redzams, tā Dieva gars liek cilvēkā bagātīgi uzplaukt Savai dzīvībai un uzziedēt, lai mēs spētu nest dzīvību nesošus augļus: prieku, mīlestību, labprātību, uzticamību, paklausību, piedošanu, mieru un mīlestību.

Vasarsvētki ir Dieva svētku svētki. Pušķosim ne tikai mājas un pagalmus, sagaidot tos, bet arī atvērsim sirdis, lai tās caur Svēto Garu uzzied krāšņā rotā, dod mūsu dzīvei jaunu saturu un motivē jaunai dzīves kvalitātei.

## LASĪTĀJS VAICĀ

## Vai būs autobuss uz Rumbeniekiem?

**Kuldīdzniece jautā, vai piepilsētas autobuss varētu iebraukt Rumbas pagasta dārziņos tautā sauktajā Veldzē jeb Rumbeniekos, kā tas bijis iepriekš.**

Sākusies sezona, un tiem, kuriem nav sava transporta, līdz pieturai uz lielā ceļa smagas somas jānes lielu gabalu.

Kurzemes plānošanas reģiona sabiedriskā transporta nodaļas vadītāja Vaira Brūdere atbild, ka tas apspriests ar pagasta pārvaldi. Pašlaik tiek remontēts pašvaldības ceļš. Jānoskaidro, kur autobuss, iebraucot dārziņos, varēs apgriezties pēc likuma prasībām. Turklāt iedzīvotājiem un mazdārziņu kopējiem jāvienojas par laiku noteiktās dienās: ja braucēju nebūs pietiekami, visus reišus uz turieni novirzīt nevarēs.

**Daina Tāfelberga**

Par iepriecām un pabēdām ziņojiet Kurzemniekam pa tālr. 63350567, e-pasts: [redakcija@kurzemnieks.lv](mailto:redakcija@kurzemnieks.lv). Lasītāju vērojumi nav anonīmi.

## LASĪTĀJS NEIZPRATNĒ

## Pārmet apsaimniekotājiem

**Ar apgrūtinātiem dzīves apstākļiem un šķietamu bezspēcību dzīvokļos valdošā karstuma dēļ Kuldīgā saskārušies Rātskunga ielas 2. nama iedzīvotāji – tā redakcijai raksta viņu pārstāvis.**

*Kuldīgas komunālo pakalpojumu (KKP) apsaimniekotājā namā kopš aprīļa beigām temperatūra telpās pārsniegusi +25 grādus. Iedzīvotāji sūdzas, ka visi logi atvērti, jo karstums neciešams.*

## LASĪTĀJS VAICĀ

## Kur palika betona žogs?

**Pirms kāda laika bijušās Lauktechnikas teritorijā Kuldīgā nojaukts betona žogs. Kādēļ tas darīts, Kurzemniekam jautāja vairāki lasītāji.**

Pēc apskates secināts, ka žogs ir bīstams, tāpēc nolemts to nojaukt un vietā ierīkot jaunu, no mūsdienīgiem materiāliem. „Vietām žogs bija labāks, bet citos posmos varēja apdraudēt garāmgājējus, arī bērnus, kuri dodas uz Antona Grundmaņa stadionu,” skaidro Kuldīgas attīstības aģentūras vadītāja Dace Šēle.

Būve bijusi viena, bet īpašnieki, uz kuru zemes tā atrodas, – vairāki, arī pašvaldība. „Visi bija uzaicināti uz domi situāciju pārrunāt un vienojās, ka žogu nojauks. Izmaksas sedza katrs īpašnieks, arī pašvaldība, un summa bija atkarīga no metriem konkrētā īpašumā.”

Kāpēc temperatūru nevarot pielāgot? Neērtības sagādājuši arī remontdarbi 13. maijā pagrabā. Teju divas dienas, pat naktī, iedzīvotāji bijuši spiesti klausīties sūkņu radīto troksni. Iedzīvotāji lūdz apsaimniekotāju atcerēties, ka namā dzīvo gan veci ļaudis, gan cilvēki ar īpašām vajadzībām.

KKP sabiedrisko attiecību speciāliste Anita Zvingule atbild, ka iepriekš ne no viena šī nama iemītnieka nav saņemta sūdzība,

ka dzīvoklī būtu par karstu. Tieši pretēji – iedarbojoties automātiskai, apkures sistēma aprīļa beigās darbību pārtrauca, jo ārā temperatūra bija sasniegusi iestatījumu normu. Tad tika saņemti zvani, ka tomēr ir auksti, un apkure atjaunota. Sezona šajā namā pabeigta 11. maijā.

Savukārt ūdens cauruļu sūkšanas iemeslu speciālisti ēkā meklējuši vairākās vietās. *Kuldīgas siltumtīklu darbinieki pagrabā*

pārbaudījuši siltummezgla darbību, bet bojājumus nav konstatējuši. Tad vainu meklējuši KKP un atklājuši, ka 13. dzīvoklī, kurā neviens nedzīvo, bojāts izlietnes jaučējkrāns, kas arī radījis troksni caurulēs. Krāns aizgriezts, un skaņa novērsta.

„Aicinām iedzīvotājus vispirms sazināties ar nama apsaimniekotāju, lai jautājumus atrisinātu operatīvi,” norāda speciāliste.

**Daina Tāfelberga**



Kuldīgā ceļš uz Antona Grundmaņa stadionu tagad ir drošs, jo agrākajā Lauktechnikā bīstamais betona žogs nojaukts, tā vietā ierīkots jauns.

„Bez ielas tiks uzlabots arī apgaisojums, ierīkoti gājēju celiņi un apakšzemes komunikācijas, arī nobrauktuves pie uzņēmumu īpašumiem. Attīstības aģentūra

meklē, kuru fondu programmās var iegūt finansējumu,” teic speciāliste.

**Inta Jansone**  
**Elisas Rudzītes foto**

# Klāt Centra vidusskolas pārbūve

Par vairāk nekā diviem miljoniem eiro tiks atjaunotas Kuldīgas Centra vidusskolas telpas un inženiertīkli, savukārt par nepilniem 937 tūkstošiem jaunas aprises iegūs stadions pie mācību iestādes.

Par būvdarbiem un autoruzraudzību pašvaldība tikko parakstījusi līgumus. Pēc Rīgas SIA *Livland Group* projekta tiks atjaunota liela daļa klašu telpu un inženiertīklu, ierīkota mūsdienīga ventilācija, vecās sporta zāles vietā būs auditorija dažādām vajadzībām, kā arī mediju mācību telpas. Starp diviem korpusiem 2. stāvā tiks uzcelta piebūve dabas zinību eksperimentu centram *Ziemas dārzs*. Par diviem miljoniem un 67 000 eiro (bez PVN) skolu pārbūvēs SIA *Bildberg* no Ozolnieku novada.

Stadions līdz šim bijis pamests novārtā, tagad paredzēts to ievērojami paplašināt. Taps 400 m skrejceļš ar četriem celiņiem, šķēpa mešanas sektors, divi tāllēkšanas sektori, 130 m sprinta taisne ar sešiem celiņiem, lodes grūšanas un diska mešanas sektors, futbola laukums, vingrošanas zona, tribīnes, tiesnešu māja, tiks labiekārtota apkārtnē. Šī darba izmaksas ir



Kuldīgas Centra vidusskolas pārbūves līgumu paraksta AD būves valdes pārstāvis Andrejs Gūtmanis. Attēlā kopā ar Kuldīgas attīstības aģentūras projektu vadītāju Madaru Dravnieci.

936 917 eiro, un to darīs Aizputes būvnieku apvienība *AD ARB* jeb uzņēmumi *AD būve* un *ARB 7*.

Skola tiek pārbūvēta projektā *Kuldīgas novada vispārējās izglītības iestāžu mācību vides*

*uzlabošana*, kurā jau tiek atjaunota arī Kuldīgas 2. vidusskola un V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskola. Visu trīs skolu projekta attiecināmās izmaksas ir seši miljoni 191 000 eiro. No tiem

gandrīz trīspusmi miljoni ir Eiropas nauda, miljons un 889 000 eiro – pašvaldības daļa, bet 809 000 – valsts dotācija.

**Daina Tafelberga**  
**Lauras Vilertes foto**

## Potēs iedzīvotājus Skrundas pusē

Ceturtdien, 27. maijā, Skrundas novadā būs iespēja vakcinēties pret Covid-19, iepriekš piesakoties un norādot vārdu, uzvārdu, tālruna numuru, kā arī vietu, kurā vēlas to darīt.

Izbraukuma punkti būs Skrundas un Rudbārzu kultūras namā un Nīkrāces atpūtas centrā. Pašvaldība ir gatava organizēt transportu. Par to iedzīvotāji aicināti ziņot pa zemāk norādītajiem tālruniem vai e-pastā. Iepriekš obligāti jāpiesakās līdz 25. maija 13.00.

Nīkrāces iedzīvotājiem jā-sazinās ar Ilonu Rītiņu: tālr. 26665663, e-pasts: nkrace@skrunda.lv. Rudbārzniekiem – ar Inesi Ivāni: tālr. 29427990, e-pasts: rudbarzi@skrunda.lv. Raņķeniekiem – ar Ritvaru Stepanovu: tālr. 28319185, e-pasts: ranki@skrunda.lv. Skrundas pagasta un pilsētas iedzīvotājiem jāzvana vieno-tajam klientu centram pa tālr. 63331555 vai jāraksta e-pastā: dome@skrunda.lv.

**Alberts Dinters**

## Atrod beigtu liellopu



Beigto mājlopu jau pamatīgi apskādējuši kukaiņi un putni, un šī nav pirmā reize, kad Rumbas pagasta *Ošnieku* nepieskatītie dzīvnieki nomirst.

**Kurzemnieks** no Rumbas pagasta iedzīvotājiem saņēma ziņu, ka Maņģenes mežos *Annas* valkā, kas ietek Ventā, jau krietnu laiku atrodas beigts mājlops. Noslaidrots, kam tas pieder, taču saimnieks neviņo to savākt.

Uz norādīto vietu 17. maijā *Kurzemnieks* devās kopā ar Kuldīgas novada pašvaldības policiju (KNPP). Beigtais lops bija sācis trūdēt, izdalot neciešamu smaku. Tam ausi ir krotālija, pēc kuras var noteikt īpašnieku, bet policijai viņš jau bija zināms. Satiekot *Voldemāru Pļavnieku Ošnieku* mājās, viņš saka: par beigto dzīvnieku uzzinājis pirms dienas – svētdienā, bet dzīvnieks pazudis pirms pusotras nedēļas. Par to viņš esot ziņojis Valsts policijai. KNPP deva īpašniekam līķa savākšanai un utilizēšanai laiku līdz šīs nedēļas beigām, un, ja tas nebūs pienācīgi izdarīts, tiks sākta lietvedība.

Informāciju *Kurzemnieks* no-veda arī Pārtikas un veterināra-jam dienestam (PVD). Noviet-

ņu uzraudzības daļas vadītājas vietniece Rudīte Vārna skaidro, ka, dzīvniekam nobeidzoties, īpašniekam nekavējoties jāsa-zinās ar uzņēmumu *Reneta*, kas līķus savāc. Parasti PVD šādos gadījumos netiekot iesaistīts. Ja tomēr saņemta sūdzība par ilgi neaizvestiem beigtiem dzīvniekiem vai labturības prasību pār-kāpumiem, PVD to pārbauda un izvērtē īpašnieka atbildību.

Pērnā gada vidū *Kurzemnieks* par šo lopu saimnieku jau rakstīja, jo viņš savas govīs pienācīgi nepieskatīja. Tās savā vaļā klīda pa Maņģenes mežiem, izpostot vairākus kilometrus attālo māju pievārtē sasēto labību lauku, bet rudenos – ābeļu dārzus. Tādi ga-dījumi, kad šī īpašnieka dzīvnieki mežā nobeigušies un atstāti sapūt, jau ir bijuši.

**Alberta Dintera teksts un foto**

## Dibinās Oskara Kalpaka profesionālo vidusskolu

Ministru kabinets apstipri-nājis, ka 1. jūlijā tiks veidota **Pulkveža Oskara Kalpaka profesionālā vidusskola, kurā varēs apgūt arī militārās zināšanas un iegūt jaunākā militā-rā instruktora profesiju.**

No šī gada rudens tā strādās sadarbībā ar Kandavas lauksaimniecības tehnikumu. Bet no 2023. gada mācības notiks Skrundas novada Rudbārzu muižā. 1919. gadā no tās sākās Latvijas atbrīvošana O.Kalpaka vadībā. Ēkā ierīkota Varoņu zāle un līdz 2018. gadam atradās pulkveža vārdā nosauktā Rudbārzu sākumskola. Bet Raņķu

pagasta Mežaines poligonā va-rētu notikt praktiskās mācības.

Pirmajā gadā plānots uzņemt 25 audzēkņus, piedāvājot vidējo izglītību ar papildu inženier-zinātņu priekšmetiem, angļu valodu, fizisko sagatavotību un militāro mācību. Tiks izkopta līderība, kritiskā domāšana un argumentācijas prasme.

Lai gan viens no mērķiem ir jauno virsniecības paaudzi sagatavot dienestam Nacionā-ljos bruņotajos spēkos, studijas Latvijas Nacionālajā aizsardzības akadēmijā nebūs obligātas. Aizsardzības ministrija (AM) skaidro: tā kā programmā uz-

svērtā vispārīgglītojošo eksakto priekšmetu apguve, absolventi varēs studēt jebkurā augstskolā.

Skola tiks veidota un uzturēta par valsts naudu. Skolēni nēsās militāro formastērpu un dzīvos dienesta viesnīcā. Būs stipendija, ēdināšana četras reizes dienā, veselības aprūpe. Plašāk – AM mājaslapā: [www.mod.gov.lv/](http://www.mod.gov.lv/) kalpakaskola.

Profesijas standartu un izglītības programmu jaunākā militārā instruktora kvalifikācijas ieguvei AM izstrādājusi kopā ar Izglītības un zinātnes ministriju un Valsts izglītības satura centru.

**Alberts Dinters**

### ZIŅO VALSTS POLICIJA

## Sieviete grūsta mediķus, kravas auto nolauž zīmes

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

Nedēļas laikā Kuldīgas ie-cirknī sākti 13 administratīvā pārkāpuma procesi, galvenokārt par to, ka cilvēki no vairākām mājām atradās vienā adresē, pārkāpjot ierobežojumus. Process ierosināts arī par to, ka kāda sieviete ārstniecības iestādē atradās bez mutes un deguna aiz-sega, atteicās to uzlikt, izturējās huligāniski, grūdās virsū medi-cīnas darbiniekiem un traucēja dezinficēt telpas pēc iepriekšējā

pacienta.

Pēc pašvaldības policijas in-formācijas sāks administratīvā pārkāpuma process par to, ka 14. maijā ap 10.00 pagaidām nenoskaidrots vadītājs ar kravas transporta furgonu *Volvo* Kuldī-gā, 1905. gada ielā, atpakaļgaitā uzbrauca betona stabiņiem un nolauza ceļa zīmes *Gājēju pār-ēja* un *Braukt taisni*. Vadītājs, neziņojot policijai, no notikuma vietas aizbrauca.

Kopumā reģistrēti 13 ceļu satiksmes negadījumi, vienā gadījumā – ar cietušo, jo Smilšu ielā automašīna uz gājēju pārejas uzbraukusi velosipēdistam. Pie stūres pieķerti divi dzērājsoferi. 16. maijā Ganību ielā vīrietis ar automašīnu *BMW* brauca 0,79 promiņu reibumā un bez tiesībām. Šajā gadījumā sāks kriminālprocess. 19. maijā Dzirn-avu ielā vīrietis ar velosipēdu brauca 1,35 promiņu reibumā.

# Unai katrs pircējs ir īpašs

Vienmēr smaidīga, gatava aprunāties ar ikvienu ienācēju, kuram kārojas Kuldīgas kafejnīcas *Marmelāde* kūkas. UNA RIMŠAITE kopš pērnā augusta tur ir pārdevēja, kura katru sagaida tā, it kā tas būtu ilgi gaidītais pircējs.



Una Rimšaitė kafejnīcā *Marmelāde* strādā nepilnu gadu, bet jau izpelnījies klientu cieņu, jo katru ienācēju sagaida ar pozitīvu attieksmi.

**„Ja cilvēks pie mums nāk, viņš jā sagaida kā savējais pat tad, ja ienāk ar negatīvām emocijām. Un garastāvoklis jā uzlabo. Nedrīkst ļauties sliktām emocijām, jo tad mēs kopā nevarēsim vairo labo.”**

**„Esmu tikusi laukā no četrām sienām cilvēkos, izsmējusies, un tas dod spēku būt pozitīvai arī mājās.”**



Una ar darbu ir ļoti apmierināta. Jā, Covid-19 dēļ jā uzmanās, bet tas netraucē strādāt ar sirdi un dvēseli.

Dzimusi Kolkā, mācījusies Ventspilī, uz Kuldīgu atnācusi pēc tam, kad Ventspilī iepazinusi ar vīru Jāni Melni. Desmit gadus Una sevi sauc par kuldīdzniecei: „Pamazām, pamazām viss iegriezās tā, ka nu esmu šeit.”

**Tevi daudzi ir pamanījuši, jo tu esi cilvēks, kurš kafejnīcā sagaida ar individuālu un pozitīvu attieksmi. Kāpēc?**

Tāpēc, ka viņi visi pēc kaut kā nākuši tieši uz *Marmelādi*. Ja cilvēks pie mums nāk, viņš jā sagaida kā savējais. Pozitīvi. Pat tad, ja ienāk noguris, ar negatīvām emocijām. Jā sagaida un garastāvoklis viņam jā uzlabo. Nedrīkst ļauties sliktām emocijām, jo tad mēs kopā nevarēsim vairo labo.

**Tas prasa paša enerģiju.**

Jā, tā varētu būt. Labi, ka darbs mums ir mainās. Ir tādi vakari, kad ir nogurums un, braucot mājās, gribas klusēt. Dažreiz vīram saku, lai ar mani nerunā. Bet ir tādi vakari, kad enerģijas ir pārpārēm un varu gāzt kalnus.

**Vai pozitīvās enerģijas mijiedarbība?**

Jā. Es ceru, ka mana pozitīvā attieksme klientam sliktā garastāvoklī iedod pozitīvismu. Ir gadījies, ka neapmierināts klients nokaitina arī mani. Citreiz cilvēks ienāk, izrunājas, izsūdz man savas bēdas, es uzklaušu, un tad, ejot ārā, viņš pasaka *paldies*.

**Bet no *Marmelādes*, manuprāt, nevar iziet īgns. Jau atmosfēra, iekārtojums vien uzlabo omu.**

Man arī tā liekas. Papildus tam ir kūkas – apēd un esi apmierināts. Man šī vieta patīk: mājīga, sievišķīga, omulīga. Man šķiet, ka es tai piestāvu. Es meklēju darbu, bet pieredzes nebija, jo sēdēju mājās ar bērniem. Tad feisbukā pamanīju, ka kafejnīca meklē palīgus.

Tos vajadzēja gan virtuvē, gan pie kases. Sazinājos, pajautāju, vai vēl ir vakances, aizsūtīju savu telefona numuru. Mēs bijām četras meitenes, kuras pieteicās. Vispirms izvēlējos mani un vēl vienu meiteni. Beigu beigās izvēlējos to otru, jo viņai bija pieredze. Bet! Ar to viss nebeidzās. Divas dienas pēc tam, kad biju saņēmusi atteikumu, man no *Marmelādes* zvanīja, vai es vēl šo darbu gribu, jo mana konkurente darba devēja prasības tomēr neapmierināja. Es piekritu. Tā es te strādāju.

**Cik viegli bija iekļauties kolektīvā?**

Grūti, jo pirms tam ilgi sēdēju mājās un tik daudz saskares ar cilvēkiem nebija. Būt cilvēkos bija galvenais mērķis, kāpēc es meklēju darbu. Sākumā pat domāju, ko es šeit daru, jo bija grūti. Vispirms apmāca, kā darboties ar kafijas aparātu, tad māca, ko darīt ar kasi, pēc tam pagriežos un jau esmu aizmirsusi, kas bija jādara ar kafijas automātu (smejas).

Sākumā man regulāri prasīja, vai es palikšu. Vēl nevarēju saprast, vai gribu to darīt, bet pamazām viss iegājās.

**Pagājušā gada vasaras beigās nebija tas drošākais laiks, kad atgriezies cilvēkos.**

Jā, gāja grūti: Covid-19 pandēmija, braukt nekur nedrīkst, tikai pa Latviju. Tad bija daudz tūristu no Lietuvas. Arī citas meitenes atzina, ka tad varēja just cilvēku pieplūdumu, jo daudzi latvieši sāka apceļot savu zemi. Tieši tad, kad sāku strādāt. Tas bija labs pārbaudījums.

**Vai par savu veselību nav bail? Tas tomēr darbs ar cilvēkiem.**

Gadīties var dažādi, bet es nesatraucos. Cilvēki nāk iekšā, lieto maskas, dezinficē rokas, piesargā-

jas. Kad sāku strādāt, varēja just, ka tad cilvēki bija piesardzīgāki. Šobrīd jūtams, ka visiem situācija jau līdz kaklam... Nogurums, viss apnicis. Cilvēki kļūst drošāki.

**Kāda ir klientu attieksme? Vai esi dzirdējusi atsauksmes par savu apkalpošanu?**

Ir bijušas. Kamēr klients gaida, kad salikšu viņam kūciņas kastītē, pielieku klāt kādu lieku cepumiņu, nieciņu. Pēc tam sociālajos portālos var lasīt paldies vārdus par to kārumiņu, par attieksmi.

**Kāda ir vadības attieksme?**

Ļoti laba. Viena no konditorejas īpašniecēm Dace Nelsone nereti saka labus vārdus par izdarīto. Es zinu, ka sākumā mani pieskatīja, no malas vēroja, kā es klientus apkalpoju, kā runāju, kā izturos, bet nu man uzticas pilnībā.

**Vai pati arī mājās cep kūkas?**

Jā, man patīk. Tas ir mans hobijs – uzcept mājās burkānkūku, eklērus. Bet jā saka godīgi, ka cepšanai īsti neatliek laika. Pēc nostrādātās maiņas divās brīvdienās vairs negribas ar kūkām ņemties, jo to te ir ļoti daudz. Darbā kūkas, mājās kūkas... Negribas.

**Zinot savu attieksmi pret klientiem, tavu būšanu savā vietā, vai konkurenti nav mēģinājuši pārvilināt?**

Nē, vēl ne. Šeit man patīk darba laiks un grafiks: dienu strādā, divas brīvas. Ņemot vērā, ka man ir bērni, negribētu strādāt līdz vēlam vakaram un pēc tam brīvdienās mēģināt attapties no noguruma.

**Ko par savu darbu saka vīrs?**

Sākumā bija *par*, pēc tam tomēr gribēja, lai es palieku mājās, jo feisbukā man ir bijuši uzaicinājumi uz kafiju, un tie viņam nepatīk. Tāpēc no vīra puses bijuši izteikumi, ka varbūt labāk nestrādāt (smejas). Man šis darbs sagādā pozitīvas emocijas. Es esmu tikusi laukā no četrām sienām cilvēkos, izsmējusies, un tas dod spēku būt pozitīvai arī mājās.

**Vai esi pamanījusi tādu klientu, kuri nāk tādēļ, ka te esi tu ar savu īpašo attieksmi?**

Man šķiet, ka ne. Es to neesmu jutusi, jo katrs no viņiem ir īpašs.

**Ja, ņemot vērā labās atsauksmes par savu darbu, tev piedāvātu kļūt par *Marmelādes* reklāmas seju, vai piekristu?**

Padomātu. Mums jau ir bijis projekts, par kuru vēl daudz nerunājam. Tika filmēts videoklips, kurā iesaistīja kafejnīcu un mani. Tas vēl nav gatavs, un sīkāk nezinu. Cik atceros, tas būs stāsts par Venēciju Kuldīgā, un viens fragments tika filmēts uz tiltiņa blakus *Marmelādei*. Tur sēdēja cilvēki, un man kā viesmīlei bija jāpienes kūka un kafija.

# Tas ir pacienta un ārsta kopdarbs

Steidzīgajā ikdienā bieži piemirstam apstāties un padomāt par sevi. Nereti par veselību atminamies vien tad, kad jau jāpieveic kāda kaite. Ko un kā darīt, stāsta ģimenes ārste INĀRA ANDERSONE.

Visai bieži dzirdēts runājam, ka cilvēki pandēmijas laikā baidās doties pie ārsta, jo ir risks inficēties ar jauno koronavīrusu. Tā vietā cilvēki nodarbojas ar pašārstēšanos un pie ārsta pēc palīdzības vērsas tad, kad slimība jau ielaista. Kādi ir jūsu novērojumi?

Ir divas cilvēku kategorijas. Pirmā ir tādi, kuri nāk un cenšas visu pateikt, rast kopīgu risinājumu. Otrā daļa ir tādi, kuri arī laikā, kad pandēmijas nebija, simptomus ignorēja un tad, kad galīgi vairs nevarēja, nāca pie ārsta. Tad mēģinām glābt, saprast, kā labāk rīkoties, lai pacientam palīdzētu.

Cits jautājums ir par izmeklējumiem pandēmijas laikā. Tā kā Kuldīgā visi nav pieejami, sākas problēmas. Ir tādi cilvēki, kuriem sava transporta nav, bet ar sabiedrisko viņi baidās braukt. Rindas uz izmeklējumiem par valsts naudu ir lielas.

**Cik bieži būtu jārodas vizītē pie ārsta?**

Būtu labi vismaz reizi gadā atnākt izrunāties, lai to cilvēku redzu. Apzvanīt katru iedzīvotāju, kurš te ilgstoši nav bijis, nav reāli. Tiem, kuriem medikamenti jālieto regulāri, atjaunojot receptes, redzam, cik ilgi uz analizēm nav bijuši. Zvanām un meklējam hroniskos pacientus. Vairāk ir problēmas ar jaunajiem: „Man nekā nekā, nesāp.” Kad beidzot atnāk, izrādās, ka kāda vaina tomēr ir.

**Vai tiesa, ka pandēmijas laikā cilvēkiem vairāk atklāj cukura diabētu?**

Neesmu to novērojuši. Kad veicam analīzes, kādam izlien paaugstināts tukšas dūšas cukuriņš. Pārbaudām smalkāk, ar pacientu pārrunājam uzturu un ieteicamās



„Ja kādā brīdī esam nosprieduši savos ieradumos ko mainīt, jāatceras, ka tas būs visai turpmākajai dzīvei. Atpakaļceļa nav,” saka ģimenes ārste Ināra Andersone.

**„Ir divas cilvēku kategorijas: pirmā cenšas visu pateikt, rast kopīgu risinājumu, otrā arī tad, kad pandēmijas nebija, simptomus ignorēja un, kad galīgi vairs nevarēja, nāca pie ārsta.”**

fiziskās aktivitātes. Kontrolējam pēc trīs mēnešiem un arī vēlāk.

Pandēmijas laikā tas nav manīts, drīzāk pēc ziemas, un tad paaugstinājums tiek novērots katru gadu. Piemēram, ja testu taisīs februārī, holesterīns un viss pārējais būs krietni augstāks nekā tad, ja kontrolanalīzes būs rudenī.

**Kura ir tā robeža, kad veselībai jāpievērš uzmanība?**

Uzmanība jāpievērš visu laiku. Ko nozīmē tukšas dūšas

cukuriņš? Labs glikozes līmenis asinīs ir 4,89 mmol/l (milimoli litrā – red.). Daudzi nāk ar ciparu seši vai vairāk, kādam parādās arī septiņi. Lai saprastu, kur problēma radusies, ar pacientu jārunā. Vārbūt vēl vakarā paēdis vakariņas, vārbūt saēdies augļus vai apēdis kūkas gabalu, un tas devis tukšās dūšas cukuriņu. Veselam cilvēkam, kam nav sūdzību, normāls kopējā holesterīna līmenis ir zem pieci.

Tiklīdz ir spiediens, problēmas ar sirdi vai diabēts, vai aptaukošanās, skaitļi pakāpeniski iet arvien zemāk. Atkal jārunā ar pacientu, lai saprastu, vai sāksim *ķīmiju*, t.i., dzersim zāles, vai arī cīnīsimies ar diētas palīdzību. Te atkal jāsaprot: cik nu pacients mūs sadzird un savos ēšanas paradumos ko maina.

**Cilvēki jau ir kūtri mainīt ieradumus.**

Tā arī ir. Ja ir kopā bariņā, tad to izdarīt vieglāk, bet vienatnē grūti. Uz laiku kaut ko mainīt – ar to nepietiks, ja kāds tikai mēnesi intensīvi pastaigāsies, ar diētas palīdzību cukura līmeni un holesterīnu uzlabos. Ja pēc mēneša vai diviem viņš to vairs nedarīs, nekā nemainīsies.

Te mazliet var ieslēgties vārds *pandēmija*, jo stresu mēs uzēdam. Cilvēki iet nekur nevar, sēž mājās un skatās televizoru vai lasa grāmatu. Lai acis neaizkristu, kaut kas jāuzēd, un, kamēr mute kustas, acis ciet nekriņ.

**Cik nozīmīgs organismā ir vairogdziedzera stāvoklis? Vai tā izmaiņas kaitē citiem orgāniem? Kā atpazīt simptomus?**

Jebkurš orgāns mūsu kopējā sistēmā izpilda savu funkciju. Vairogdziedzera darbība ir svarīga: ja tas nestrādā, sāk rasties problēmas ar lieko svaru, rodas miegainība, tūska kājās. Var ietekmēt arī dziedzerīši virs vairogdziedzera – epitēlijkermenīši, kas tālāk atbild par vielmaiņu. Savukārt, ja tas strādā pastiprināti, var kristies svārs, būt sirdsklauves, svīšana. Sirds sitienu mums dzīves laikā doti tik, cik tie ir; ja sirds dienu un nakti bez pārtraukuma strādā pastiprināti, kā fiziski smagu darbu darot, arī tas nav labi.

Jāuzmanās sievietēm pārejas vecumā, jo dziedzeris kļūst grau-

daināks, sāk veidoties mezgliņi, un tad jāseko līdzi, kāda tiem tendence. Arī vīrieši nav pasargāti no vairogdziedzera problēmām. Šī orgāna darbība jāpārbauda, un diagnostika mūsdienās ļoti uzlabojusies.

**Vēl kāda lasītāja jautā: viņai bieži ir vājums, nespēks, galvas sāpes. Kas tam varētu būt par iemeslu?**

Pirmais – jāpārbauda analīzes, vai neslēpjas mazasinība, vai nav vairogdziedzera izmaiņu. Ja esam izgājuši visam cauri un neko neatrodam, lūdzam konsultāciju kolēģiem psihiatriem. Tagad jauniem cilvēkiem, īpaši pandēmijas laikā, ir problēmas ar veģetatīvo nervu sistēmu: vai nu ir slēpta, ieilgusi depresija, vai vēl kas cits. Tas izpaužas ar veģetatīvām krīzēm, kas ir ļoti nepatīkamas: cilvēkam ir sajūta, ka vēl minūte – un viņš nomirs. Mūsu uzdevums ir no aizdomām izslēgt visu pārējo orgānu sistēmas. Ja tur viss ir kārtībā, lūdzam kolēģu padomu. Tas terapiju sakārto, un simptomi lēnām mazinās.

**Vai no ilgstoši sēdoša darba un mācībām var sākt sāpēt mugura?**

Ļoti piekrītu šim apgalvojumam, jo ergonomika katrā darba vietā nav tā pati labākā. Stingri jāskatās, kā darba vieta iekārtota: kādā līmenī ir datorekrāns, cik ērts ir krēsls utt. Vajadzētu rast iespēju ik pēc 40–45 minūtēm piecelties un mazliet izstāpīt mugurkaulu, izkustēties. Ja to neievēros, mugurkauls būs šķībs, muskulatūra – savilkta. Te vajadzētu lūgt palīdzību fizioterapeitiem, lai iemāca sēdēt pareizi un vingrot, sev palīdzot. Te nu cilvēkam pašam ar sevi ļoti jāstrādā.

## VĪRIEŠIEM

### Prostatu pārbauda bez maksas

Latvijā ieviesta valsts samaksāta profilaktiskā pārbaude prostatas vēža noteikšanai jeb tā sauktais skrīnings.

Tas paredz specifiskas asins analīzes reizi divos gados divām iedzīvotāju grupām: visiem vīriešiem no 50 līdz 75 gadiem un vīriešiem no 45 līdz 50 gadiem tad, ja ģimenē prostatas vēzis bijis asinsradniekam. Jārodas pie ģimenes ārsta, kurš izsniegs nosūtījumu asins parauga nodošanai, un laboratorijā tiks noteikts prostatas specifiskais antigēns jeb PSA. Priekšdziedzera jeb prostatas vēzis ir visbiežāk sastopamais vīriešu urīnizvadsistēmas un dzimumorgānu sistēmas audzējs, kā arī otrais izplatītākais ļaundabīgais audzējs vīriešiem pēc 40 gadiem.



## AKCIJA

### Saudzē sirdi!

Latvijā šomēnes notiek sirds mazspējas dienas. Ņemot vērā Covid-19 ietekmi uz pieeju ārstēšanai un komplikācijas, ko var radīt jaunais vīruss, šogad īpaša uzmanība pievērsta savlaicīgai slimības atklāšanai.

Sirds mazspēja var attīstīties jebkuras laikus nenoteiktas un neārstētas sirds un asinsvadu slimības dēļ. Tā konstatēta 2% iedzīvotāju, bet vairāk (12–14%) vecuma grupā virs 80 gadiem. Kardiologi sirds mazspējas ārstēšanai iesaka precīzi ievērot zāļu lietošanas režīmu un regulāri doties uz izmeklējumiem. Jāatrod laiks pastaigām svaigā gaisā un mērenām fiziskām nodarbēm, vajadzīgs veselīgs uzturs.

Sirds mazspējas izplatītākie simptomi: pieaugoša tūska kājās no potītēm uz augšu, elpas trūkums, nogurums un nespēks, paātrināta sirdsdarbība miera stāvoklī.



## POTĒŠANA

### Var saņemt apliecinājumu

Tie, kuri potējušies pret Covid-19, vajadzības gadījumā dodoties ārpus Latvijas, var saņemt apliecinājumu par vakcināciju, informē Nacionālais veselības dienests.

To var saņemt tajā ārstniecības iestādē, kurā cilvēks potēts (ģimenes ārsta praksē, ambulatorajā iestādē, masu vakcinācijas centrā utt.). Kuldīgas slimnīcas vakcinēšanas kabinetā vieglatlētikas manēžā šo dokumentu var prasīt, savu vārdu, uzvārdu un otrās potes saņemšanas datumu nosūtot e-pastā: ilze.ludde@kuldiga.lv. Apliecinājumu varēs saņemt klātienē Kuldīgas slimnīcas administrācijā, Aizputes ielā 22, 3. stāvā, laiku iepriekš saskaņojot pa tālr. 29469816. Ja dokuments nepieciešams Latvijā, tad faktu var apliecināt ar ierakstu potēšanas pasē vai izdruku no šīs pasēs interneta vietnē [www.eveseliba.gov.lv](http://www.eveseliba.gov.lv). Tāda kārtība noteikta tikmēr, kamēr tiek ieviests digitālais zaļais sertifikāts.



## GARĪGĀ VESELĪBA

### Psihologa vai psihoterapeita atbalsts

Turpmāk pacientus ar noteiktiem psihiskās veselības traucējumiem ģimenes ārsti varēs nosūtīt uz valsts finansētām konsultācijām pie speciālista.

Tas darīts tāpēc, lai šiem cilvēkiem būtu valsts psiholoģiskais vai psihoterapeitiskais atbalsts. Jaunais pakalpojums pieejams pacientiem ar depresiju, kā arī noteiktām diagnozēm, lai mazinātu stresa izraisītus traucējumus, neirotiskā spektra un ēšanas traucējumus. Viegla simptomu gadījumā ģimenes ārsts var nosūtīt pie klīniskā un veselības psihologa, kognitīvi biheiviorālās terapijas speciālista vai ārsta psihoterapeita. Kad ģimenes ārsts sagatavojis nosūtījumu, tad Nacionālā veselības dienesta vietnē [www.vmnvd.gov.lv](http://www.vmnvd.gov.lv) pacients sameklē speciālistu sarakstu. Speciālisti gatavi konsultēt arī attālināti.



# Top koka skulptūras, pedagogi mācās

Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikuma (KTTT) koka skulptūru plenērs otro gadu noticis attālināti, un šoreiz tā tēma bija *Gaisma bērniem*. Bet prasmju pilnveides nedēļa skolotājiem rīkota kopā ar augstskolu pārstāvjiem.



Skudru tīrelī tūrisma skolotāji un citi iepazīna purva ekosistēmu un augsnes slāņu pētīšanas veidus.

## PRIECĒS BĒRNUS

Topošie galdnieki plenērā izgatavoja koka skulptūru ansambļus. Ar procesu varēja iepazīties tehnikuma pagalmā Liepājas ielā. Stāsta galdnieku, mēbeļu dizaina un restaurācijas metodiskās nodaļas vadītājs Mārtiņš Mednieks: „Atbilstoši nosaukumam plenērs veltīts bērniem. Dažas skolas ir atbraukušas un strādā šeit – to dara mūsu tehnikums, draugi no Dobeles un Aivars Bergmanis ar

savu komandu no Kables. Cēsis, Aizkraukle un Rīgas Mākslas un mediju tehnikums darbojas attālināti. Top zaķīšu pirtiņa, dzintari pie jūras un ezītis ar āboliem. Gatavie darbi paliek skolās, un tās izlemj, kuriem bērnu darbiem vai bērnu darbiem tos atdāvināt.”

## KĀ SKOLOTĀJIEM SADARBOTIES

Tehnikuma pedagogiem notikuši vairāki semināri. KTTT

kopā ar Izglītības un zinātnes ministriju, Latvijas Universitāti (LU) un Daugavpils Universitāti organizēja mācības par sadarbību kompetenču pieejā tūrisma. Kokapstrādes seminārs rīkots kopā ar Latvijas Lauksaimniecības universitātes (LLU) kokrūpniecības ekspertu padomi un asociāciju *Latvijas mēbeles*. Tā mērķis – informēt par dažādām koncepcijām kokapstrādē un marketingā un parādīt, kā vis-



Koka skulptūru plenērā *Zaķīšu pirtiņa* atdzīvojas – garaušiem tiek piešķirtas dzīvīgākas krāsas.

pārziņģlītojošo un profesionālo priekšmetu skolotāji var strādāt kopā. Piedalījās mārketinga un informātikas speciālisti, *Latvijas mēbeļu* pārstāvji, Kuldīgas tehnikuma un LLU pasniedzēji.

Vēl viena tēma – saikne starp dabas zinībām un tūrisma izglītības programmu. Par to runāja Daugavpils Sikspārņu centra vadītājs Ainārs Pankjāns, LU ģeoloģijas profesors Normunds Stivriņš, kā arī Gunita Meiere un Anete Puriņa no Kuldīgas tehnikuma.

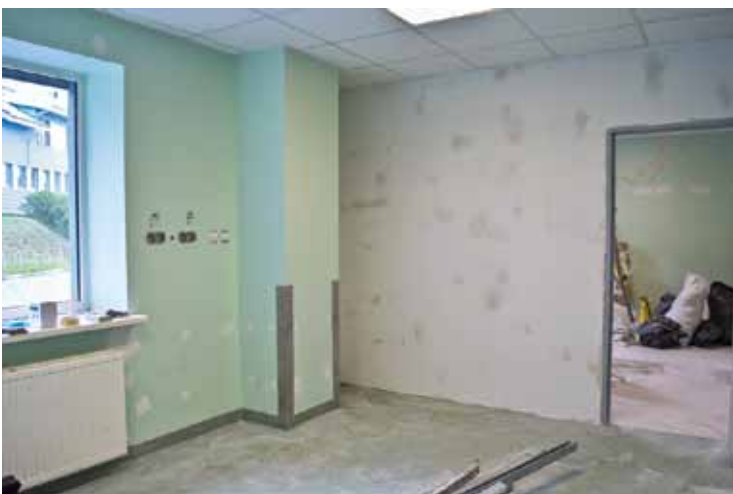
## NODARBĪBAS PURVĀ UN ALĀS

Tūrisma pedagogi un citi intere-

senti Maņģenes Skudru tīrelī pētījuši purva ekosistēmu, augsnes sastāvu, to, kā kūdras slāņi var pastāstīt par senākiem notikumiem. Lai pārgājiens būtu drošs, dalībniekiem izsniegti speciāli apavi, lai neiegrimtu. Tika mērīts akaču dziļums, runāts par kūdras ieguvu utt. Bet Riežupes smilšu alās sikspārņu pētnieks stāstīja par šo dzīvnieku dzīves ciklu un rādīja ultraskaņas iekārtu, ar ko var novērot sikspārņu aktivitāti.

Apkopojis Jānis Siliņš  
Tehnikuma arhīva  
un autora foto

## Plašāk un ērtāk



Kuldīgas slimnīcā tiek paplašināti ginekologu kabineti, kuros pacientes tiek pieņemtas ambulatori.

## Kuldīgas slimnīcā sāka telpu paplašināšana ambulatorajai ginekologu pieņemšanai.

Pēc remonta vairāki speciālisti varēs pieņemt vairāk pacientus. Līdz šim otrajā stāvā darbojās viens kabinets. Hemodialīzes pakalpojumu pārvietojot citur, atbrīvojās vieta, un nolemts tur izveidot divus kabinetus pieņemšanai un apskatei, kā arī vecmātes kabinetu, kurā būs grūtnieču aprūpe.

Remonts pieņemšanu neietekmē. Darbu plānots pabeigt divos mēnešos. Taču uzreiz kabinets darbu nesāks, jo vēl jāiegādājas iekārtas. No slimnīcas budžeta telpu remonts izmaksās ap 15 000 eiro (plus PVN), neskaitot iekārtu un mēbeļu iegādi.

Inta Jansone  
Sīnietas Lapiņas foto

## Skolēni vasarā vēlas strādāt

Nodarbinātības valsts aģentūras mājaslapā sākusies reģistrēšanās dalībai skolēnu vasaras darbā, un Kuldīgas filiālē pirmajās divās dienās pieteikušies jau 108.

Darba devēju pieteikšanās beidzās jau aprīlī, un mūsupusē darbiniekus gaida 35 vietās gan Kuldīgas, gan Alsungas novadā, skolēniem piedāvājot 177 vietas. „Katru gadu darba devēju interese palielinās,” saka Kuldīgas filiāles nodarbinātības organizatore Brigita Romanovska. Par to, kāda būs skolēnu aktivitāte, vēl pāragri spriest, jo aizvadītas tikai pirmās dienas. Iepriekšējos gados kopējais skaits bija ap 180.

Elektroniski var pieteikties līdz 15. augustam. Skolēnu darbs ilgs no jūnija līdz augustam.

Inta Jansone

## Skatu laukums būs kā jauns

Skrundā ir sākts atjaunot Ventas skatu platformu.

Tā atrodas upes krastā pie Skrundas estrādes un ir iecienīta jaunlaulāto vieta, kas tiek izvēlēta jāvārda teikšanai. Platforma uzcelta 2012. gadā, pārbūvi nav piedzīvojusi, tāpēc nolemts to atjaunot. Novada domes pārstāve Iveta Rozenfelde skaidro, ka to dara Ivars Grundmanis no SIA *Taku meistars* un tas ir uzņēmēja dāvinājums pilsētai.

Alberta Dintera  
teksts un foto



Skatu laukums Skrundā pie Ventas tiek pilnībā nomainīts, jo koka konstrukciju nav saudzējis ne laika zobs, ne daudzie apmeklētāji, kuri tur priecājas par skatu uz upi.

# Pavasara ielu mode pilsētā

Beidzot siltais laiks ir klāt, un no skapja var vilkt ārā visu ziemu dīkā stāvējušās stilīgās drēbes. Pastaigājot pa Kuldīgu, var sastapt daudz modīgu jauniešu un ne tikai – arī kungu un dāmu. Cik liela nozīme ir jaunākajām modes tendencēm, kādi ir iemīļotākie apģērbu veikali un kādus aksesuārus pieskaņot pie apģērba, jautājām vietējiem un iebraucējiem. Varbūt arī jums kas noderēs un būs, kur smelties iedvesmu karstajai vasarai.



## Bez auskariem un ķēdītes no mājas neiziet

Studente **Paula** ir no Ventspils, bet visbiežāk iepērkas Rīgā. Uz Kuldīgu ļoti bieži brauc atpūsties. Viņas mīļākie veikali ir *Denim Dream*, *Reserved*, *Guess* un *Tommy Hilfiger*. Interneta veikalos Paula iepērkas reti, jo viņai patīk apģērbu uzņēmīt. Vasarā esot iecienījusi kleitas, ziemā – bikses, taču mēģinot apģērbu kombinēt, nēsājot arī svārkus. Košas krāsas viņa neizvēlas, jo patīk melna un balta. Akcentiem gan esot liela nozīme, kādai puķītei vai brošiņai it īpaši. No aksesuāriem mīļākie ir auskari un ķēdīte ap kaklu – bez tiem meitene nekad neizejot no mājas.



## „Raibs nav domāts man”

Studentes **Edas** apģērbs pārsvarā ir no veikaliem *Zara* un *Reserved*, arī *Urban Outfitter*, taču, tā kā tas neatrodas Latvijā, meitene iepērkas arī ārzemēs. Īpaši patīkot Vācijā. Eda saka: visu laiku varētu stāgāt kleitās. Kaut arī tagad ir gērbta tumšas krāsas drēbēs, parasti viņa iecienījusi klasiskas un gaišas krāsas, piemēram, ādas krāsu. Spilgti, krāsaini vai raibi meitene nekad neģērbjas. Kaut arī Eda ik pa laikam seko līdzī modes tendencēm, dominējot viņas personīgais stils. No aksesuāriem patīk rokas pulkstenis un gredzeni.



## Iedvesma no seriāla *Draugi*

Kuldīdzniece **Marta** apģērbus izvēlas gan pēc kvalitātes, gan cenas. Iepērkas dažādos veikalos, arī lietoto apģērbu un interneta veikalos. Zīmolu viņa nepērkot. Savu stilu raksturo kā brīvo un *smart casual* (eleganti ērto – angl.). Viņa savu stilu salīdzina ar amerikāņu seriāla *Draugi* Monikas tēlu no pirmās un otrās sezonas. Martas skapī nav tikai melnas drēbes, ir arī dažādu krāsu. Ikdienā viņa velk džinsu bikses ar blūzēm un žaketēm dažādās krāsās. Izvēlas mazus, neuzkrītošus zelta aksesuārus. **Miks** pārsvarā iepērkas internetā. Drēbes izvēlas tā, lai tās būtu ērtas, lai nebūtu pārāk vienkāršas vai ļoti spilgtas. Parasti tas ir klasiski melns un balts apģērbs, jo ar tiem nevarot noiet greizi, pieliekot kādu krāsainu akcentu, piemēram, zaļu, zilu vai sarkanu. Pūsis reti interesējas par modi, bet veikali paši piedāvāot jaunākās tendences, tāpēc no tām izvairīties neesot iespējams.



## Dot apģērbam otru iespēju

**Lāsma** no Ventspils parasti iepērkas internetveikalos vai lietoto apģērbu veikalos, jo tad tiem tiek dota otrā iespēja – tos neizmet un drēbju ražošanā mazāk tiek izmantota nelikumīga bērnu ekspluatācija. Viņa dod priekšroku augstas kvalitātes apģērbiem un cenšas atteikties no ātrās modes. Lāsma iedvesmojas no sociālajiem tīkliem. Tagad populāra esot brūna krāsa, tad nu arī viņa cenšas piemeklēt tādas krāsas, kas saskan un patīk. Aksesuārus viņa atrod mājās – oma iedod vai meitene taisa pati.

## Sociālajos tīklos daudz labu ideju

Ventspilniece **Marija**, izvēloties apģērbu, iedvesmojas no sociālajiem tīkliem un 2000. gadu sākuma filmām. Viņa iepērkas internetveikalos un veikalā *Zara*. Jauniete pārsvarā velk to, kas pašai patīk. Pēdējā gadā patīkot violetā krāsa. Galvenie kritēriji drēbju izvēlē esot gan kvalitāte, gan cena. Aksesuārus viņa piemeklējot mājās vai pasūtot internetā.



## Tā, kā pašai patīk

**Ieva** apģērba veikaliem nepiešķir lielu nozīmi – galvenais, lai ir pieejams tas, kas patīk un piestāv. Visbiežāk viņa gērbjas melnā, un šovasar skolniecei īpaši prasās sarkanā un bēšā krāsa. Kāpēc tā, viņa nezina. Tagad visvairāk iznāk iepirkties internetā, piemēram, veikalos *H&M* vai *Shein*, kas esot topā. Par lētu naudu varot sapirkt aksesuārus, kas tāpat ātri izies no modes. Ieva gērbjas tā, kā pašai patīk pēc izjūtām, turklāt svarīgi ir apģērbā justies ērti, īpaši vasarā, kad ir karsti. Ievai patīkot dažādas somiņas, viņai ir aproces un auskari.



## Aksesuārus var uztaisīt pati

Ventspilniece **Ketrina** iepērkas dažādos veikalos, citreiz lietoto apģērbu veikalā *Humana*, drēbes pasūta arī internetā. Izvēloties apģērbu, iedvesmojas no 90. gadu modes katalogiem. Meitene izvēlas apģērbus, kas kalpo ilgāk. Aksesuārus parasti aizņemas no mammas vai taisa pati.



PIRMS 20 GADIEM UN TAGAD

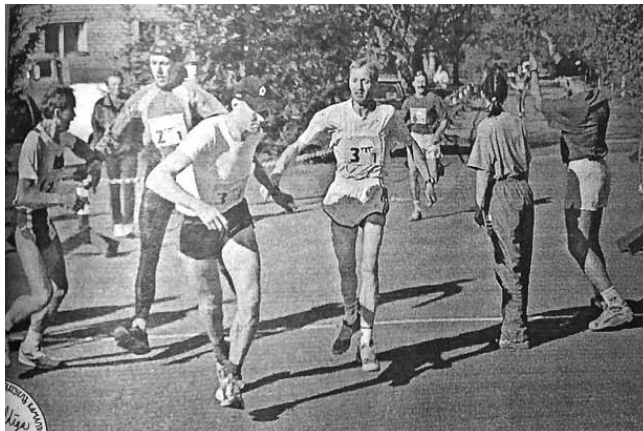
# Latvijā pirmā, kuras kontā pāri simtam pusmaratonu

Pirms divdesmit gadiem Kuldīgā, Estrādes parkā, pirmo reizi Latvijā norisinājās 12 stundu stafete, kurā piedalījās sešas komandas. Noskrienot 284 apļus jeb 191,132 km, trešo vietu izcīnīja apvienotā Kuldīgas un Aizputes vienība, kurā startēja arī Ludmila Joce no Turlavas.

Līderes gods togad pienācās Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas komandai, kas noskrēja 308 apļus jeb 207,284 km.

„Šo stafeti atceros, jo kaut kas tāds notika pirmo reizi. To organizēja Ivars Eglītis un Arvīds Šefanovskis,” saka L.Joce. „Cīņa bija interesanta – skrējām 12 stundas, un ik pēc vairāk nekā 600 metru apļa mainījāmies. Aplis bija ātrs, tāpēc visu laiku jābūt ierindā. Stafete bija īsts pārbaudījums, jo tajos laikos garos gabalus vēl tik daudz neskrēju. Garo noskriet ir gandrīz vieglāk nekā tā, ka skrējiena laikā jāmainās. Pēc bērnu piedzimšanas biju atsākusi sportot pirms trim gadiem.”

Divdesmit gados skriets daudz un pieveiktas dažādas distances. 2019. gadā Ludmila bija pirmā sieviete Latvijā, kura pieveikusi 100 pusmaratonu, savukārt



Pirms 20 gadiem Kuldīgā – 12 stundu stafetes skrējienā komandām. Kuldīgas-Aizputes vienībā startēja arī Ludmila Joce, taču šajā kadrā ir kāda cita komanda.



Šogad 4. maijā Ludmila Joce finišē skrējienā Izkrien Latviju Kuldīgā.

kopvērtējumā ar vīriešiem viņa bija sestā. Bet tagad kontā jau 103 pusmaratoni. Savu pirmo Ludmila noskrēja pirms 16 gadiem, kad notika arī pirmais Kuldīgas pusmaratons. Vēl pieveikti 11 maratoni un vairāk nekā 30 garās Lūšu distances (30–36 km), kas ietvertas *Stirnu buka* skrējienā.

„Man skriet patīk. Lai gan mazliet mazāk, daru to arī tagad, ierobežojumu laikā, ar domu, ka sacensības kaut kad tomēr

būs. Man šķiet, ka tā domā visi sportisti,” teic L.Joce. „Šajā laikā var piedalīties virtuālajos skrējienos. Tas nozīmē, ka var skriet sev izvēlētajā apkaimē, un es to daru Turlavā vai Padurē pie dēla Uģa. Pulksteni savieno ar skrējiena organizatora izveidoto programmu, kurā rezultāti tiek apkopoti. Šādā variantā esmu skrējusi piecus un desmit kilometrus.”

Ikdienā viņa rosās piemājas saimniecī-

bā Turlavā: „Darba daudz. Kaut kas jau iesēts un iestādīts siltumnīcā. Jāsakopj apkārtnē, puķes jāsak stādīt. Tūlīt sāksies lielā sēšana dārzā. Šogad viss notiek mazliet vēlāk, jo laiks ir auksts un tādā nekas augt negrib.” Lielu dienas daļu paņemot arī darbošanās ar trīs mēnešus veco sanbernāra kucēnu.

**Inta Jansone**  
Ludmilas Joces arhīva foto

PRIEKĀ AVOTI

## Labāko dāvāt citiem

Ieva Dzene ir Kurzemes Radio raidījumu vadītāja un programmu direktora asistente. Bet pati saka: vienkārši radošs cilvēks.

„Vislielāko prieku un laimi var piedzīvot tas, kurš piedzīvojis vislielākās dvēseliskās sāpes. Jūtīgums nāk ar pieredzi. Ja ir bijis slikti, pēc tam var priecāties arī par mazām lietām. Tā ir liela vērtība – nevis likt lietas rāmjos, bet paskatīties apkārt un priecāties. Gadiem ejot, mainās arī prieka avoti.”

SATIKTIE CILVĒKI

„Ticu, ka ikviens, kuru satiekam, mums kaut ko nozīmē, iemāca. Un varbūt arī mēs viņam. Tā ir mijiedarbība.”

DZENES ISTABA

„Katram vajadzīga telpa. Mani iedrošināja mīļotais cilvēks. Nu man ir Dzenes istaba – sievišķīga, tāda, kurā ar laiku atvērsu lietoto apģērbu telpu. Bet tas nebūs parasts veikals. Tur mēs, dāmas, jau tagad varam padzert kafiju, paklačoties, darīt skaistas lietas. Tomēr varu tur pabūt arī viena, darīt, ko vēlos. Man ir interesanti arī tā.”



IEJUŠANĀS TĒLOS

„No mazotnes ar draugiem spēlējāmies, pārgērbāmies, omīte iedvesmoja, deva drēbes. Ar draugiem ik pa laikam vēl to darām. Spēju iejusties citos tēlos. Joka pēc varu pārgērbties par jebko, kaut par grāmatvedi Tamāru.”



JŪRA

„Es mīlu Kuldīgu, bet esmu jūrmalniece. Man pie-trūkst jūras – izmantoju katru iespēju pie tās tikt. Es jūru salīdzinu ar spēcīgu, noslēpumainu sievieti – tā var bangot, var būt mierīga, arī neparedzama. Jūrai ir ļoti spēcīga enerģija, kas mani uzlādē jebkādos laika apstākļos.”

TEĀTRIS

„Teātris ir maģija. Pēc 12. klases gribēju kļūt par aktrisi, bet liktenīgi šoļi, un manis tur nebija... Laikam paldies Dievam. Esmu ļoti emocionāla. Kā aktrise droši vien izliktu sevi visu un varbūt izdegtu. Bet kopā ar draugu Rafaēlu Ciekuru dzīve mani aizvedusi līdz tam, ka esam iepazīlušies ar aktieriem, sajutuši skatuves putekļus, gaisu, teātra cilvēku sāpi. Es viņus ļoti, ļoti cienu. Vislielākie svētki gadā man ir *Spēlmaņu nakts*, un tas ir notikums, ka varu tajos būt ar viņiem.”



ĢIMENE

„Beidzamajos gados mani iedvesmo attiecības ar mīļoto cilvēku Olafu Bergmani, kurš ir dvēselisks draugs. Mums ir kopīgas vērtības un intereses, viens otru ceļam. Jā, ir grūtības, bet ejam tām cauri un kļūstam labāki gan katrs atsevišķi, gan kopā. Mīlošajā ģimenē starp vīriešiem esmu vienīgā dāma. Pat kaķis Sniedziņš un sunītis Mausis ir vīriešu kārtas pārstāvji.”

CEĻOŠANA

„Es tiecos ceļot. Tā var gūt tik daudz prieka, jaunas pieredzes, iepazīt cilvēkus! Esmu diezgan temperamentīga un Itālijā jūtos kā savējā. Katram novēlu atklāt ceļošanas burvību. Mani jau no bērnības aizrauj Austrumi, turienes mūzika.”

DRAUGI

„Man nav daudz īstu draugu, bet pāris ir, un tie ir uz mūžu. Viņi dod prieku, dažreiz arī pateiks acis patiesību, un tas ir svarīgi.”



ZĪMĒŠANA

„Principā nemāku, bet zīmēju. Tā ir kā meditācija: citi krāso mandalas, es izeju sevī un zīmēju. Nevis konkrētas lietas, bet to, ko jūtu. Daru to jau no bērnības. Jo vairāk daru, jo skaistāk iznāk, bet dizains ir vienā stilā.”

Evelīna Vasiļčika, Ievas Dzenes arhīva foto

## SARUNA AR JUBILĀRI

## „Jūtu, ka gaida jauni piedzīvojumi”

„Nevajag nopelt dzīves melnos taustiņus – tie melodijai dod raksturu tāpat kā diezi un bemoli,” par savu dzīves moto saka kuldīdzniece Elīna Elza Kļava, kurai 23. maijā apritēs 20. dzimšanas diena.

„Esmu pārtraukusi studijas franču filoloģijā, jo sapratu, ka tās īsti nav domātas man. Tagad esmu pievērsusies savam jaunajam sociālajam uzņēmumam un izmēģinu roku projektu rakstīšanā. Plānoju sākt studijas Latvijas Universitātes psiholoģijas programmā,” atklāj Elīna Elza.

## IZPRATNE PAR DZĪVĪBU UN NĀVI

„Dzimšanas dienu vienmēr esmu uztvērusi kā vien dzīves gadu atskaites punktu. Agri sāku lasīt grāmatas, tādēļ, manuprāt, agri nāca izpratne par dzīvi un nāvi. Dzimšanas diena ir tā, kurā daudzi mani atceras, un katru gadu Dievs sagādā kādu jauku pārsteigumu, piemēram, pēkšņi uzraksta kāds cilvēks, ar kuru gadiem neesmu runājusi.

Dzimšanas diena ir interesanta ar savu nozīmību – tiek svinēts brīdis, kad es ienācu šajā pasaulē un vēl nezināju, kas mani tajā sagaida. Mani paņēma no bērnuma, tāpēc tieši par savu dzimšanu daudz nezinu. Bet katru gadu varu atskatīties un ieraudzīt, cik

tālu esmu nogājusi, kas ir mainījies un cik daudz var notikt tikai viena gada nogrieznī.

Jūtu, ka mani sagaida jauni piedzīvojumi, pārsteigumi, zināšanas un pieredze. Esmu nedaudz nobijusies, jo šis vecums ir arī kā neliels sliekšnis pirms tā perioda, kad pa īstam jāsāk dzīvot pašai savu dzīvi, jāpieņem lēmumi un ar tiem jāsadzīvo.”

## GAIDU LAIKS

„Ja kovida vai vismaz ierobežojumu nebūtu, es svinētu ar ģimeni un draugiem. Man apkārtējie ir ļoti svarīgi. Pandēmija iekritusi tieši manas dzīves pārejas posmā, un es jūtos izslāpusi pēc jauniem cilvēkiem un atmiņām. Dzimšanas dienas datums mani apmierina – piemērots laiks, lai svinētu dārzā. Parasti ir beidzies *iespringums* par skolu, jo atzīmes ir vai tūliņ būs izliktas. Manuprāt, tāds gaidu un cerību laiks, kas saistās ar romantiku un smiekliem. Atmiņā spilgti palicis kādas skolotājas teiktais – maijā piedzimstot cilvēki ar ļoti labu humora izjūtu.”



„20 gadi iezīmē sākumu, manuprāt, spilgtākajai desmitgadei cilvēka dzīvē,” saka Elīna Elza Kļava.

## IR SVINĒTS RAIBI

„Mana 18. dzimšanas diena bija mierīga – ar vakariņām vecpilsētā ģimenes lokā, pēc tam mierīga pasvinēšana ar draugiem. Vairākas svinības palikušas atmiņā, piemēram, piektajā dzimšanas dienā es un draudzenes bijām ietērptas princešu drānās. 11 gados bija dārzā klāts galds, skaļa mūzika un vietējie bērni, bet 12. dzimšanas diena – pilnīgi pretēja: jauna vasaras kleita, došanās uz skolu un kļūsa tortes notiesāšana vakarpusē. 17. dzimšanas dienā tika noīrēts viesu nams, atbrauca draugi ar dāvanām un laba vēlējumiem pat no Rīgas. Tā palikusi atmiņā, jo

daudzo ciemiņu dēļ gadījās pārdzīvojumi un piedzīvojumi.

Dāvanas cilvēki vienmēr dāvina ar prieku un labu domu, un man tas ir galvenais. Ja ir kas paša izgatavots, es pat jūtos neērti, ka kāds tik ļoti centies manis dēļ, jo pati neesmu nekāda dižo dāvanu nesēja.”

## KATRAI DIENAI IR NOZĪME

„Esmu cilvēks pavasaris – galva mākoņos, idejas kā gaisa pilis, un lielākoties esmu pozitīva. Kaitina daudzu stereotipiskie uzskati, jo mana uztvere ir diezgan *hipijiska*. Nav tādas dzimšanas dienas, kuru īpaši gaidu, jo katra diena ir atnākoša un aizejoša, bet

„Katra diena ir atnākoša un aizejoša, bet katram vārdam un nodaļai dzīves grāmatā ir nozīme.”

katram vārdam un nodaļai dzīves grāmatā ir nozīme, arī pateicībām, ievadam un epilogam.

Mana vecvecmīte nodzīvoja līdz 92 gadiem – tas šķiet diezgan iespaidīgs skaitlis. Vienmēr atceros, kā viņa mūs cienāja ar cepumiem un maz runājās, bet lūkojās ar senu skatienu. Asociācijas ar viņu ir devīgums, izturība, liela pieredze un balts galdauts. Mans lielākais sapnis – atstāt aiz sevis manas zināšanas un pieredzi, lai tās kalpotu par pamatu labākai, sirsnīgākai un patiesākai pasaulei.”

Katrīna Blaua, foto no Elīnas Elzas Kļavas arhīva

## VIRTUVĒ

## Pavasariņi piestāv redīsi, sparģeļi un citi zaļumi



Katrīna Spuleniece-Aišpure, uztura speciāliste

Sezonāli ēst ir veselīgi, interesanti un dabai draudzīgi. Pienācis laiks, kad savus redīsiņus var nogaršot čaklākie dārznieki.

Spirgtais stiprinieks redīss satur C vitamīnu, B grupas vitamīnus un kāliju, tajā ir daudz šķiedrvielu un maz kaloriju. Redīsus var ēst ne tikai svaigus salātos vai uz sviestmaizes, bet arī cept un grilēt, piešķirot ēdienam nebijušus akcentus. Turklāt ēdamas ir jaunās redīsu lapiņas – tās der gan salātos, gan zaļajos kokteiļos.

Sparģeļi nav eksotiski viesi, jo tie pie mums aug jau sen, tikai pārsvarā pazīstami kā dekoratīvi augi. Ja ātri augošo dzinumus nokniebj, kad tas vēl nav izstiepies, iegūst svaigu maltiņas papildinājumu. Arī sparģeļus var pievie-

not dažādiem ēdieniem vai ēst kā galveno, papildinot ar mērci. Tie labi piestāv salātiem, sacepumiem, sāļajām tartēm, lieliski garšo ar Holandes mērci – ir daudz iespēju, kā tos nobaudīt. Galvenais, lai tie ir svaigi, nav savītiši un pārāguši. Cietā daļa vispirms jānolaūž. Sparģeļi ir labs C un K vitamīna un folijskābes avots.

Pavasaris jāizmanto kā laiks, kad organismam tā vien gribas uzņemt vieglu pārtiku, un tad daudz vieglāk uzturā iekļaut dārzeņus, augļus un zaļumus. Tā var būt dāvana sev, lai pierastu un veselīgāk ēstu arī turpmāk.

## Cepeškrāsnī cepti sparģeļi ar cieto sieru

/Piecas porcijas/

**Vajadzēs:** 900 g sparģeļu, 50 g sviesta (izkausēta), 100 g rīvīta cietā siera, šķipsna piparu.

**Kā pagatavot.** Lielā katlā ielej nedaudz ūdens un uzvāra. Kad ūdens burbuļo, katlā ieliek notīrītus sparģeļus un vāra aptuveni trīs minūtes, pēc tam nokāš. Cepeškrāsnī uzkrāsē līdz 180 grādiem. Sparģeļus izkārt cepamajā traukā, kas izklāts ar cepamo papīru. Pārlej izkausētu sviestu un uzkaisa sarīvētu cieto sieru un piparus. Liek cepeškrāsnī un cep 10–15 minūtes, līdz siers izkusis. Kad gatavi, ēd, kamēr vēl silti.

## Salāti ar sparģeļiem

**Vajadzēs:** 500 g svaigu, tievu sparģeļu, 2 apelsīnus, 4 redīsus, sēklas vai riekstus, 1 ēd.k. svaigi spiestas citrona sulas, 1 ēd.k. eļļas, 1 ēd.k. šķidra medus, sāli, baltos piparus.

**Kā pagatavot.** Sparģeļiem nolauž kātu galus (ja vajag) un dārzeņus nomazgā. Var pasniegt svaigus vai viegli novārītus sālsūdenī. Atkarībā no kātu resnuma vāra 3–5 minūtes, lai ir nedaudz mīksti. Atdzesē, sagriež smalkāk un liek salātu bļodā. Sajauc citrona sulu ar eļļu, medu, sāli un pipariem. Sparģeļiem pieliek apelsīnu šķēlītes un rīpiņās sagrieztus redīsus. Vislabāk, ja apelsīnu daiviņas atdala no plēvītes. Pārlej ar mērci un uzbārsta saspiestas linsēklas vai riekstus.

## STĀRĶA VĒSTIS

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 12. līdz 19. maijam pasaulē nākuši četri bērniņi: trīs puikas un meitene.

Vecāki bērniem devuši vārdus Rodrigo, Juliuss, Dāvids un Katrīna.

## MANAS ATZIŅAS

## Pieņemt izaicinājumus un ticēt sev



Linda Legeza, Kuldīgas Centra vidusskolas angļu valodas skolotāja

- **Latvijā mani visvairāk iepriecina** nelielais attālums starp pilsētām, kas ceļošanu padara nenogurdinošu un iespējamu ikvienam gribētājam.
- **Latvijā mani visvairāk apbēdina** cilvēku negatīvie komentāri un vērtējumi, neiedziļinoties problēmas būtībā.
- **Kuldīgā visvairāk iepriecina** skaistā apkārtni, sakoptību un sajūta, ka cilvēki rūpējas par manu dzimto pilsētu un gādā par tās attīstību.
- **Kuldīgā visvairāk apbēdina** tas, ka sakoptas un jaunizveidotas vietas tiek postītas.
- **Mana lielākā vēlēšanās** ir saistīta ar

meitu nākotni. Vēlos, lai viņas savā dzīvē atrastu to jomu, kas viņas interesē, un ar entuziasmu tajā pilnveidotos. Un, protams, lai būtu laimīga.

- **Man darbā vissvarīgākais ir** skolēnu, kolēģu un skolas vadības atzinīgais novērtējums un optimistiskā atmosfēra.
- **Ja būtu jāmaina nodarbošanās,** tas būtu sarežģīti, bet tā noteikti būtu saistīta ar cilvēkiem, pasākumu organizēšanu un ceļošanu.
- **Mans dzīves moto:** „Tas, ka savā dzīvē kaut ko vēl neesi darījis, nenozīmē to, ka tu to nespēj. Tādēļ pieņem izaicinājumus un ticī sev! Tad arī viss izdosies.”
- **Mana vērtīgākā dzīves mācība:** ko sēsi, to plausi.
- **Es dzīvē nekad neteiktu nekad,** jo neviens nezina, kas un kādi notikumi mūs sagaida nākotnē.
- **No saviem vecākiem mācos** uzdrīkstēties, ticēt savām spējām un novest lietas līdz galam.
- **Mani visvairāk iedvesmo** cilvēku atzinīgie vārdi par mani kā personību un darba rezultātiem.

NEDĒĻAS VIESIS

# ULTRAVELOBRAUCIENS

Kuldīdznieks ARVIS SPRUDE, Itālijā piedaloties savā pirmajā Eiropas Čempionātā šosejas ultraritenbraukšanā, 790 km distanci nobraucot 30 stundās un 39 minūtēs, finišējis augstajā 7. vietā. Bet tas bijis arī veltījums tuvam draugam. Pavisam startēja 65 dalībnieki, un uzvarētājs trasi pieveica 26 stundās un 47 sekundēs.

Kurzemnieks jau rakstījis, ka A.Sprude ir viens no vadošajiem Latvijas ultraritenbraucējiem, kurš regulāri startē Eiropas mēroga sacensībās.

Ar kādām izjūtām esi atgriezies?

Tas bija pirmais nopietnais brauciens, arī pārbaudījums, lai saprastu, kā jūtos uz lielās skatuves. Nav jau jēgas piedalīties, ja nav vēlmes uzvarēt. Arī es gribēju uzvarēt, bet, apskatot dalībnieku sarakstu, sapratu, ka šis būs ļoti grūtas sacensības. Pie sevis domāju, ka jātiec vismaz pirmajā desmitā. Tādēļ septiņā vietā ir labs sasniegums. Redzēju, ka nebiju tālu, lai sasniegtu trešo. Diemžēl to ietekmēja dažādi atgadījumi. Man ir, kur tiekties.

Kāda bija distance?

790 kilometru trasē jāpievar 11 890 kāpuma metru. Pēc 50. kilometra sākas kalns augšup, tad līdz 750 kilometriem visu laiku gāja augšup lejup – kā amerikāņu kalniņos. Distance bija gara, smaga – nopietns pārbaudījums. Līdz 240 kilometriem viss gāja labi – visu laiku turējos vadošajā piecienēkā.

Tad nāca nakts posms, kurā vispirms no ritma izsita tas, ka mūs apstādina policija. Par to jau mūs brīdināja – bija sagatavoti dokumenti, ka drīkstam atrasties

uz ielas, jo tur no desmitiem vākarā līdz pieciem rītā ir mājāsēde. Ziņojām organizatoriem, un viņi ņēma ārā to laiku, cik aizņēma apstādīšana.

„Nav jau jēgas piedalīties, ja nav vēlmes uzvarēt.”

Vai finiša spurtam spēka pietika?

Jā. Mani no sestās vietas šķīra četras minūtes. Līdz pēdējam mēģināju tās minūtes vēl noķert.

Vai sacīkstēm pieteicies pats?

Pats, jo sapratu, ka varu to izdarīt. Sacensībās ir 100 vietas: 80 braucēji piedalās pēc ranga, 20 var braukt par dalības maksu.

Vai Itālijā šis ir populāras sacensības?

Piedaloties tajās, sportisti pelna punktus. Pērn uzvarēju 4000 kilometru velobraucienā apkārt Itālijai, biju ieguvis attiecīgu punktu skaitu un pēc reitingu drīkstēju Eiropas čempionātā piedalīties. Šis čempionāts notika sacensību *Race Across Italy (Brauciens pāri Itālijai)* ietvaros.

Janvārī bija pieteikušies 80 braucēji. Kovids ieviesa zināmas korekcijas, un beigās bija 65, kuri cīnījās par titulu. Vienuviet bija Eiropas labākie. Pirmie divi čaļi ir ar daudziem rekordiem, piemēram, 24 stundu un 12 stundu braucienā abi bijuši arī pasaules čempioni ultraritenbraukšanā. *Top 20* braucēji šobrīd ir labākie Eiropā. Teju



Arī Itālijā jāievēro epidemioloģiskie noteikumi un pirms starta jāvelk sejas maska.

visiem ir 20 šādu sacensību pieredze. Protams, visi arī nebija ieradusies dažādu iemeslu dēļ. Man šāda līmeņa sacensības bija pirmās.

Vai dēvējat sevi par amatieri vai profesionāliem?

Ultraritenbraukšanā profesionālis īsti nav neviens, jo nevienam algu par to nemaksā. Vadošie ir tā sauktie sponsorētie sportisti, un savā ziņā arī es esmu līdz tam nonācis, bet citiem situācija ir mazliet labāka – ir li-

gumi ar lielām kompānijām, kas dod arī finansiālu atbalstu, nevis tikai tehnisku.

Ja sportistam ir komanda ar pavadošo mašīnu līdzās, tas nozīmē, ka ultraritenbraukšanā ir elites līmenis. Ja brauciena laikā sevi apkop pats, domā, kur stāties, kur ņemsi visas nepieciešamās lietas, tas ir amatieru līmenis.

Tātad, ja tev līdzīja komanda, tu brauc elites klasē.

Jā, tā ir. Nevaru iztēloties, kā

# ar aizkustinošu stāstu



Eiropas čempionāta šosejas ultraritenbraukšanā karte.

„Bija divi nakti, un uz brīdi zaudēju koncentrāciju – uz riteņa aizmiglu, nobraucienā iebraucu ceļa barjerā un kritu.”

Teju pusi distances Arvis braucis ar nelielu traumu, un nav bijis laika pat noslaucīt asins traipus no kājas.



brauktu ar visām somām. Ja trasē dodies ar somām, sacensību intensitāte ir citāda nekā tad, kad aiz muguras brauc mašīna ar komandu. Amatieru sportisti saprotamu iemeslu dēļ finišē daudz vēlāk. Viņiem nav iespējas mainīt riteņus. Es braucu ar diviem.

Vai līdzīja tā pati komanda, kas pērn?

Jā, mainījās vienīgi filmētājs – līdzī brauca Ivo Perševics, kurš īstenībā arī ir komandā. Pagājušajā gadā viņš nevarēja tikt. Vēl ir Māris Vancevičs un Kristaps Būdeniņš. Arī komandai tā bija jauna pieredze – šoreiz bija daudz vairāk darba.

Šo braucien tu veltīji draugam.

Jā. Matīss Tullis man bija tuvs draugs, un decembrī viņš nomira no vēža. Pēdējā sarunā bija ļoti pozitīvs, runājām arī par sacensībām, kurās piedalīšos. Viņš vēlēja man uzvaru. Atvairīšanās laikā sev nosolījos, ka šīs sacensības būs veltījums Matīsam. Par viņa fotogrāfiju, ko biju ielicis aploksnē, nezināja neviens. Pirms sacensību beigām komandai pa-

lūdzu aploksnī, izņēmu bildi, un finišā iebraucām kopā.

Kādi vēl šai vasarai plāni?

Pasaulē ekstrēmākās daudzdienu šosejas riteņbraukšanas sacensības Krievijā atkal ir pārceltas. Protams, gatavošos nākamajam gadam. Tas ir mans lielais mērķis – būtu mulķīgi apstāties, jo daudz ir ieguldīts. Ja nenotiks arī nākamgad, tad, atgūstot dalības maksu, mēģināšu braukt prestižās ultrasacensībās Amerikā.

Šobrīd par 90% varu teikt, ka jūlijā braukšu uz Poliju, jo tur notiks sacensības *Apkārt Polijai*, kur distance ir 3400 km. Uz tām aicina organizatori, uzzinājuši, ka ekstrēmais brauciens Krievijā ir pārcelts. Jāizmanto iespēja – varbūt var labi nostartēt, iegūt papildu informāciju, jo no katrām sacensībām ir, ko mācīties.

Arī pēc Eiropas čempionāta ar treneri Tomu Flaksi būs daudz, ko apspriest, piemēram, pēc 20 stundām mazliet rodas problēma ar uzturu un dabiskajām vajadzībām. Diezgan daudz jāapstājas.

Mēģināsim izprast, vai tas ir no ēdiena vai no kā cita. Pirms tam Latvijā 1370 km braucu apkārt Kuldīgai, un jau tad bija šāda problēma. It kā atrādām risinājumu, un Itālijā tā nevarēja būt, tomēr pēc laika parādījās. Jāsaprot, kas tam par iemeslu: analīzes ir nodotas, jāgaida rezultāti.

Pirms mēneša Kuldīgā nokritu no riteņa un savainoju kāju. Īsti nevarēju paiet – sāpēja. Pateicoties fizioterapijai, viss bija kārtībā un sacensības varēju braukt ar jaudu. Fizisks diskomforts vienmēr traucē psiholoģiski.

Inta Jansone Ivo Perševica foto

HOKEJS

## Čempionāta starts – šovakar

Šodien 20.15 arēnā Rīga Latvijas hokeja izlase sāk dalību pasaules čempionātā, un pirmā pretiniece ir Kanādas vienība.

Turnīrs bija plānots gan Rīgā, gan Baltkrievijas galvaspilsētā Minskā. Tomēr Latvijas valdība nevēlējās to darīt kopā, jo pašpasludinātā prezidenta Aleksandra Lukašenko režīms vērsa smagas represijas pret iedzīvotājiem. Starptautiskā Hokeja federācija (IIHF) Baltkrievijai rīkošanas tiesības atņēma drošības apsvērumu un no federācijas neatkarīgu apstākļu dēļ, vēlāk nolemjot, ka viss čempionāts notiks Rīgā.

Tajā piedalās 16 vienības divās apakšgrupās. Latvija cīnīsies B grupā kopā ar Kanādu, Somiju, ASV, Vāciju, Norvēģiju, Itāliju un Kazahstānu. Komandas vispirms izspēlēs viena apla turnīru. Četras labākās grupā pēc punktu skaita iekļūs ceturtdaļfinālā, kur tās izlases, kas grupā ieguvušas pirmo vietu, spēlēs ar otras grupas ceturtais vietas ieguvēju, bet otro vietu izcīnījušās – ar otras grupas trešās vietas ieguvēju. Jāatzīmē, ka šis gads ir izņēmums un komandas, kas grupā paliks pēdējā vietā, nezaudēs tiesības startēt augstākajā divīzijā.

Četras komandas, kas uzvarēs ceturtdaļfinālā, iekļūs pusfinālā. Tā pāri tiks sadalīti, ņemot vērā vairākus kritērijus: vietu, punktus un apakšgrupu spēlēs gūtos vārtus, kā arī pozīciju IIHF rangā. Komandas, kas uzvarēs pusfināla spēles, cīnīsies par zeltu un čempionu titulu, zaudējušās mērosies spēkiem par bronzu.

Št ir otrā reize, kad čempionāts notiek Latvijā.

Latvijas izlases spēles pasaules čempionātā:

- 21. maijā 20.15 ar Kanādu,
  - 22. maijā 20.15 ar Kazahstānu,
  - 24. maijā 16.15 ar Itāliju,
  - 27. maijā 16.15 ar ASV,
  - 28. maijā 20.15 ar Norvēģiju,
  - 30. maijā 20.15 ar Somiju,
  - 1. jūnijā 20.15 ar Vāciju.
- Tās varēs redzēt kanālā LTV7 un televīzijas Tet kanālos 360TV un 360TV hokejs.

TRENIŅI

## Kopā var darboties divdesmit

Ministru kabinets 18. maijā nolēmis, ka turpmāk āra treniņos varēs pulcēties 20 cilvēku līdzinājo desmit vietā.

Apstiprināti grozījumi noteikumos par epidemioloģisko drošību Covid-19 ierobežošanai. Tas pamatots tādējādi, ka laukā ir pietiekama gaisa cirkulācija un lielāka iespēja ievērot distanci. Plānots, ka tas veicinās bērnu un jauniešu iesaisti sporta nodarbībās. Vēra ņemts arī tas, ka vidējā treniņu grupa sporta skolās un interešu pulciņos ir 15 audzēkņu, un jaunā kārtībā ļautu audzēkņus vairs nedalīt vairākās grupās un samazinātu treneru slodzi.



Arvis sacensību laikā.



Eiropas čempionāta finišā Itālijā Kuldīgas ultraritenbraucējam Arvim Sprudem rokās ir mūžībā aizgājušā drauga Matīsa Tullā foto, jo šis brauciens ir veltījums viņam.

„Ultraritenbraukšanā profesionālis īsti nav neviens, jo nevienam algu par to nemaksā. Vadošie ir tā sauktie sponsorētie sportisti.”



Komandas puīši Kristaps Būdeniņš un Māris Vancevičs apkopj divriteni.

Apkopojusi Jānis Siliņš un Dina Poriņa

## Kuldīgā

## RESTAURĀCIJAS CENTRĀ

Līdz 28.V var pieteikties ikgadējai logu akcijai, lai salabotu savas mājas vai dzīvokļa logus. Vairāk informācijas – centra feisbuka lapā.

## NOVADA MUZEJĀ

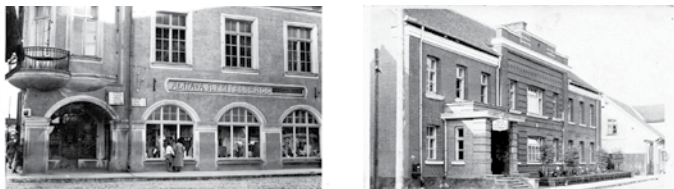
www.kuldigasmuzejs.lv



## Ekspresizstāde Šarmantā Kuldīga

Pie muzeja – krājuma un darbinieku fotogrāfijas atklāj, cik ainaviska un iedvesmojoša pilsēta bijusi senāk, un pierāda, ka nekas nav mainījies.

## Spēle Vecpilsētas nianses



Tās maršruts ved no vides objekta Teleports Liepājas ielā cauri vecpilsētai līdz muzejam. Uzdevumi rosina atklāt ko jaunu.

www.kuldigasmuzejs.lv/vecpilsetas-nianses

## Virtuālā izstāde Latvijas Tautas frontes Kuldīgas nodaļa

Ap 270 vēstures liecību par LTF Kuldīgas nodaļas vēsturi.

tautasfronte.kuldiga.lv

## Virtuālā izstāde Kuldīga un novads 100 gados

Kuldīgas novads Latvijas 100 gados – no 1918. līdz 2018. gadam.

## Virtuālā izstāde Kuldīga senāk un tagad

Fotogrāfijas atklāj pilsētas stāstu: kāda tā bijusi senāk un kā mainījusies līdz 2018. gadam.

## 20 novadnieku dzīvesstāsti

www.kuldigasmuzejs.lv/ievrojami-novadnieki

## BIBLIOTĒKĀ

27.V apmeklētājiem slēgta.

## Tiešsaiste feisbukā

25.V 11.00 Padomi vieglākai ikdienai – saruna ar fizioterapeiti Vinetu Baukši.

28.V 11.00 Jauno grāmatu rīts.

## Virtuālā izstāde

Gleznotājam, tēlotājas mākslas studijas „Kuldīgas paleta” bijušajam vadītājam Vilnim Rasam – 80.

## Literatūras izstādes

Līdz 24.V Dzejniecei, rakstniecei Laimdotai Sēlei – 70.

Līdz 31.V Pavasara darbi dārzā.



## PASĀKUMI

## Tēlniecei Līvijai Rezevscai – 95

Līdz 13. jūnijam par godu tēlnieces, Kuldīgas Goda pilsones Līvijas Rezevskas 95. jubilejai notiek pasākumu programma Ierītināties Viņas klēpī.



**Mākslinieku rezidences galerijā** Pils ielā četru Kuldīgas mākslinieču Ingas Melderis, Ilzes Vanagas, Danutes Sīles un Annemarijas Gulbes jaunradītie darbi reflektē par L.Rezevskas mantojumu. Rezidences kafējnīcā Venta gaida mākslinieces Danutes Sīles sagatavoti māla sainīši. Ikviens var radīt savu versiju par kādu L.Rezevskas skulptūru Pilsētas dārzā, darbu nofotografēt kopā ar skulptūru, attēlu nosūtīt mākslas zinātniecei Maijai Rudovskai: maijarudovska@gmail.com. Jūnijā pārvērtību galerija būs feisbuka lapā Kuldīga Artist's Residence.

**Mākslas namā 1905. gada ielā** – ieskats tēlnieces radošajā darbībā: zīmējumi, skices, modeļi, fons izjūtām par padomju laika mākslu un atmosfēru.

**L.Rezevskas izstāžu zālē** Mucenieku ielā – pastāvīgā ekspozīcija par tēlnieces mantojumu.

**Spēle Klusie pilsētnieki** ļauj Pilsētas dārzā iepazīt L.Rezevskas skulptūras. Var ielūkoties novada muzeja fotogrāfijās par tēlnieces darbību, pārbaudīt zināšanas, atbildot uz jautājumiem.

www.kuldigasmuzejs.lv

## Kuldīgas novadā

## PELČOS

**Koncerts tiešraidē:** svinot pagasta 30. dzimšanas dienu, 22.V 20.00 ģitārista Mārča Auziņa koncerts no Pelču senās bibliotēkas – *Pagrabiņa* un Kuldīgas Facebook lapā vai Skrundas TV un Kuldīgas YouTube kanālā.

## KABILĒ

**Bibliotēkā** līdz 5.VI laidnieces Vizmas Hartmanes gleznu izstāde *Harmonijā ar dabu*.

## LAIDOS

**Laidu bibliotēkā** līdz 5.VI Mārtiņa Pizika gleznu izstāde *Laidu un Kaz-*

*dangas pagasts*. Līdz 15.VI Teiksmas Neilandes darbu izstāde *Teiksmas roku pīti darinājumi*.

**Sermītes bibliotēkā** Mārtiņa Pizika lidmodeļi.

## PADURĒ

**Bibliotēkā** feisbukā izstādes *Notraus putekļus un Stādām*.

## PELČOS

**Bibliotēkā** *Krāsainā pildspalvu varavīksne* – Ilzes Jansones kolekcija.

## KURMĀLĒ

**Priedaines bibliotēkā** feisbukā un

instagramā izstādes *Literatūras jaunumi un Stādi, audzē, priecājies*.

## VĀRMĒ

**Bibliotēkā** kabilnieka Eduarda Skabja miniatūrgrāmatu kolekcija. Literatūras jaunumi arī sociālajos tīklos.

## SNĒPELĒ

**Bibliotēkā** līdz 24.V *Kuldīga un...* – Oļģerta Visvalža Grūbes fotogrāfijas.

## TURLAVĀ

**Bibliotēkā** līdz 26.V Ingas Kļavas skalu pinumu izstāde *Krustu šķērsu*.

## Alsungā

**Pastaiga Lebedikā:** 22.V no 19.00 līdz 21.00 – jauni izaicinājumi, māksla, daba un laiks ar ģimeni. Pastaigas sākums – pie vidusskolas, maršruta garums – 5 km, varēs redzēt skaisto Alsungu, izpildīt uzdevumus un jauki pavadīt laiku.

**Konkursam-izstādei Suito novada zeķes** darbus var iesūtīt līdz 22.VI. To atklās 2.VII. Vairāk: *Suiti.lv*.

## Skrundas novadā

## RUBDĀRŽOS

**Bibliotēkā** maijā izstāde *Nikrāces skati cauri gadalaikiem*. Ingas Ezerietes fotogrāfijas uz koka.

**Parkā** līdz 31.V var meklēt desmit zīmes, nofotografēties pie tām, pa

ceļam salasīt dabas materiālus un galā no tiem kaut ko izveidot. Fotogrāfijas var ievietot savā Facebook profilā, pievienojot tēmturi #Rudbāržupagasts. Informācija: pagasta feisbuka lapā.

## NĪKRĀCĒ

**Bibliotēkā** Māra Mihailova izstāde *Putni*.

## RANĶOS

**Bibliotēkā** Valdas Zariņas fotogrāfijas.

## Skrundā

## Bibliotēkā

Līdz 31.V izstāde *Omulīgi mirkliši kopā ar publicistu un rakstnieku Ēriku Hānbergu* – jaunākais autora daiļradē.

## Latvijā un Kurzemē

**Brīvdabas tirdziņš Multimāksla** Ventspils tirgus laukumā 21.V 18.00–22.00. Tajā var iegādāties Latvijas aktieru, dziedātāju, mūziķu, raidījumu vadītāju un citu sabiedrībā zināmu mākslinieku pašdarinājumus un preces. Tās piedāvā Aija Andrejeva, Roberto Meloni, Baiba Sīpeniece-Gavare, Dināra Rudāne, Aigars Krēsla, Sergejs Jēgers, Olga Rajecka, Ieva Akuratere, Elīta Patmalniece un daudzi citi. Būs iespēja satikt pašas slavenības, bet nav atklāts, tieši kuras un cik ilgi tirdziņā uzturēsies. Šis pasākums visu vasaru ceļos pa dažādām pilsētām. 29.V tirdziņš būs Kandavā. Vairāk informācijas: [www.multimaksa.lv](http://www.multimaksa.lv).

**Baznīcu naktī** 29.V no 12.00 līdz 22.00 var apmeklēt 85 Latvijas baznīcas. Mūspuses dievnami pašlaik nav pieteikušies, bet informācija par tuvākajiem dalībniekiem ir vietnē [www.baznicunakts.lv](http://www.baznicunakts.lv).

**Pasākums ģimenei Maziem mirkliem liela nozīme** – 23.V Jūrkalnē, 30.V Zūrās, 6.VI Užavā un 13.VI Zirās. Bērniem sagatavotas dažādas nodarbes. Iepriekš jāpiesakās. Vairāk: vietnes [Ventspilsnovads.lv](http://Ventspilsnovads.lv) sadaļā Aktualitātes.

## LAIKA PROGNOZE

## Siltums nav tālu, bet tuvojas lēnām



Tikai mēnesis līdz Jāņiem, un ilgtermiņā meteorologu prognozes par lietu un siltumu var būt mainīgas, bet par Vasarsvētkiem šosvētdien zināms, ka īslaicīgi uzlīs visā Latvijā, brīžiem uzspīdēs saule.

Līdz šim maijā lietus visvairāk nolijis valsts centrālajā, kā arī austrumu daļā. Vidzemē pat 70–100 litru uz kvadrātmetru, bet mēneša klimatiskā norma ir 50 l/m<sup>2</sup>. Tur lauksaimnieki jau sākuši bažīgi skatīties uz sējumiem un stādījumiem lielā slāpuma dēļ. Savukārt Kurzemē ir ievērojami sausāk, jo nokrišņi bijuši tikai 20–30 l/m<sup>2</sup>, tātad

mazāk par normu maijā.

Arī gaisa temperatūras ziņā novērotas ievērojamas atšķirības. Kā ziņo [Meteolapa.lv](http://Meteolapa.lv), kamēr pie mums vēl valda ievērojamu vēsums, Krievijas rietumos jau iestājusies karsta vasara ar grādiem virs +33. Pierobežā gan tikai ap +20, jo karstais gaiss uz Latvijas pusi nāk ļoti lēnām. Atlikušajās šīs nedēļas naktīs minimālā gaisa temperatūra būs 5–10 grādi, dažviet var gadīties arī salnu dzestrums, bet tik īslaicīgi, ka dārzniekiem nevar kaitēt. Pēc pusdienlaika gaiss iesils līdz +17.

Brīvdienās solītais lietus, to-

starp stiprākas lietusgāzes ar pērkona negaisu, atkal vairāk skars Vidzemi. Meteostacijas Viduskurzemē rāda, ka pie mums līs sestdienas rītā, diena turpinās būt mākoņaina, bet bez nokrišņiem. Gubu mākoņi ar lietu atgriezīsies svētdienas pēcpusdienā. Nedēļas nogalē vējš iegriezīsies no D/DR un būs lēns vai mērens.

Arī nākamnedēļ laiks saglabāsies nepastāvīgs – saulainus brīžus bieži nomainīs lietavas un vēsums. Nedēļas pirmajā pusē Viduskurzemē siltākā tiek prognozēta otrdienā, kad gaiss iesils līdz +19.

Daina Tafelberga

## PĀRDOD

Labiekārtotu 3 istabu (71 m<sup>2</sup>) **DZĪVOKLI + GARĀŽU** Priedainē, 26 000 EUR. Tāl. 29481998.

2 istabu **DZĪVOKLI** Kuldīgā, *Lauktehnika* mikrorajonā, 2. stāvā. Tāl. 22017379.

Pārdod **METĀLA JUMTUS** un noteksistēmas no ražotāja. Cena: no 6,50 EUR/m<sup>2</sup>. Tāl. 20211377.

Pārdodu čehu **MINITRAKTORU TZ 4-K 14** (saremontētu SIA *Arme*), ir rokasgrāmata ar detaļu katalogu. Komplektā ir piekabe, arklis, frēze, kultivators, pļaujmašīna (pīka), slota, buldozera lāpsta; pārdodu arī jaunu *trumuļu PĻAUJMAŠĪNU Taret Mini L-100*, graudu tīrāmo mašīnu *Imanta*. Tāl. 29209320, e-pasts: ltluldis@inbox.lv.

Aku, kanalizācijas **GRODUS**. Tāl. 29142702.

SIA *Vēvers* pārdod un piegādā priedes **KOKSNES** produkciju: skaidu briketes (130 EUR/paletes), šķeldu, mizas, skaidas, klucīšus (35 EUR/1,3 m<sup>3</sup> *Big Bag*). Tāl. 26651831.

Skaldītu lapkoku **MALKU**. Tāl. 27885688.

**MALKU** maisos, kravās. Tāl. 26544462.

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

Visu veidu **MALKU**. Tāl. 26153187.

Skaldītu un kluču **MALKU**. Tāl. 20396500.

Skaldītu un *šāju* **MALKU**. Tāl. 24877409.

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

**MALKU**, skaldītu un klučos. Tāl. 27811870.

Skaldītu **MALKU**, piegādā. Tāl. 29428876.

Skaldītu **MALKU**. Tāl. 29254530.

Pašaudzētu, svaigu **CŪKGAĻU** (ceturdāļu vai puscūku), piegāde bez maksas. Tāl. 29580000.

**KVIEŠUS, MIEŽUS**. Tāl. 29568938.

**KARTUPEĻUS** 'Vineta' pārtikai un sēklai. Tāl. 29443507.

Pārdod **JAUNPUTNUS** (4 mēn.). Tāl. 26754961.

**DĒJĒJVISTAS**, baltas un brūnas, 10 mēn. vecas. Bez maksas piegāde, pērkot 10 gab. un vairāk. Tāl. 24976880.

Svaigus un trūdējušus **KŪTSMĒSLUS** maisos ar piegādi. Maiss – 3 eiro. Tāl. 26518070.

Trūdējušus **KŪTSMĒSLUS** maisos. Tāl. 29590704.

**TRŪDZEMI**. Tāl. 29254530.

## PĒRK

**MAZDĀRZIŅU** Ābeļciemā, var ar māju. Tāl. 24333112.

**AUTOMAŠĪNAS**. Tāl. 28679476.

**MEŽUS**, cirsmas, malku. Tāl. 26544462.

SIA *Craftwood Invest* **PĒRK MEŽA ĪPAŠUMUS** visā Latvijā, cena – no 1000 līdz 10 000 EUR/ha. Samaksa darījuma dienā. Tāl. 26360308.

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

**TRAKTORUS, PIEKABES** un lauksaimniecības inventāru. Tāl. 25357742.

Pērku pirmskara **MONĒTAS**. Tāl. 28850080.

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

Briežu **RAGUS**. Brauc pakaļ. Tāl. 29886349.

Pērku **RAGUS**. Tāl. 22728888.

Informējam, ka **VINGLIEMEŽU IEPIRKŠANA** ir **PĀRTRAUKTA** gan Kuldīgā, gan Skrundā, gan pie klienta. Tāl. 26284210.

## VAJADŽĪGI

SIA *Rajaks* (46102003750) – **STRĀD-NIEKI** kokzāģētavā darbam pie lentzāģa. Darba samaksa pēc izpēlņas, sākot ar 650 eiro. Tāl. 26228615.

Aicinām darbā **APKOPĒJU-SĒTNIECI** uz pusslodzi, 3,50 EUR/h. *Larente* SIA (41203021947). Tāl. 29284817.

## VĒLAS ĪRĒT

Pensionāre – **DZĪVOKLI** Iaukos Rumbas vai Vārmes pagastā. Tāl. 28813984.

Vēlos īrēt **MĀJU**, vasarnīcu vai apdzīvojamo pirti ilgtermiņā pastāvīgai dzīvošanai Kuldīgā un līdz 20 km ap to. Varu maksāt arī par gadu. Tāl. 22336674.

## LĪDZJŪTĪBAS

*Lai tev dzimtās zemes vēji  
Klusu miera dziesmu dzied.*

/J.Silazars./

Izsakām līdzjūtību IMANTA VĪTOLIŅA piederīgajiem.

Bijušie *Elektrona* darbabiedri

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

/Ā.Elksne./

Izsakām līdzjūtību tuviniekiem, IMANTU VĪTOLIŅU mūžībā aizvadot.

Mednieku klubs *Lūsis*

*Tavu dvēseli eņģeļi uz spārnēm tur,  
Ar mīļiem vārdiem lielo sāpi vieglāk bur.  
Lai tavi mīļie var tālāk doties,  
Par visu labo tev pateicoties.*

/B.Koknese./

Izsakām līdzjūtību Intai un Kristiānam, mīļu cilvēku zaudējot.

Kolēģi Turlavas pamatskolā

*Skaistākos ziedus tev noplūktu dārzā,  
Mīļākos vārdus tev sacītu vēl,  
Ja tu šai vakarā, klusā un vēlā,  
Atnāktu vēl ar mums parunāt.*

/Ā.Elksne./

Klusus mierinājuma vārdus izsakām Intai Brantevicai, vīru aizsaulē aizvadot.

Tavi kolēģi Kuldīgas Centra vidusskolā

*Manas dienas –*

*leaugušas rudzu ziedos,  
Saulē sasprēgājušas,  
Mērcējušas lietū.*

*Vai tad viegli*

*Manas dienas zibējušas?*

*Bet...*

*Labiem cilvēkiem tās labu gribējušas.*

/M. Bārbale./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Intai Brantevicai, no AIGARA atvadoties.

Tavi sporta draugi ar ģimenēm

*Par vienu cilvēku tuvāko  
Tev tagad mazāk būs.*

*Sirds zaudēto*

*Līdz mūža galam neatgūs.*

/J.Osmanis./

Izsakām līdzjūtību Normundam Ozoliņam un pārējiem tuviniekiem, AIGARU zaudējot.

*Burtnieku mājas iedzīvotāji*

*Un pēkšņi manā skanošā dārzā  
kādu rītu ir ienācis klusums,  
tik negaidīts un tik spalgs...*

/B.Saulītis./

Izsakām līdzjūtību Intiņai un dēliņam, tētim Ilmāram, brālim Normundam ar ģimeni, mātai Ingai, pāragri atvadoties no AIGARA OZOLIŅA.

Žagariņu ģimene, Vitku ģimene

*Tu būsī debesīs, zemē,  
Tu vējā un saulē,  
Tu savējo sirdīs,  
Tie tevi neaizmirsīs.*

/V. Kokle-Līviņa./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Intiņai, Kristiānam un pārējiem tuviniekiem, no AIGARA OZOLIŅA atvadoties.

Turlavas sportisti

*Nav tādu vārdu, ar ko izsmelt bēdas  
No sirdīm, kas sāpēm pielījušas.*

/Ā.Elksne./

Izsakām līdzjūtību Andrim Kārklīnam, no māmiņas atvadoties.

Dzīb *Ventas lāses* kaimiņi

*Šķiramies mēs, māsiņa,  
Mums katrai savs celiņš:  
Tev celiņš zaļu mauru,  
Man sarkanu āboliņu.*

/T.dz./

Izsakām dziļu līdzjūtību Rutai, mūsu mūžībā pavadot.

Kaimiņi Abavas ielā 2

## DAŽĀDI

**SILTINĀM** mājas ar ekovati, granulām un termoputām. Tāl. 26748235.

**JUMTU** maiņa, koka karkasa darbi, fasādes siltināšana, materiālu piegāde. Tāl. 26269909.

Veic dažādu veidu **DEMONTĀŽAS** darbus, kvalitatīvus remontdarbus, malakas pārstrādi (skaldīšanu, krāmēšanu). Par visu sīkāk zvanot un vienojoties, tāl. 29402125.

**ŽOGI**, bruģēšana. Tāl. 26953266.

Tīra un remontē **AKAS**. Tāl. 27448331.

Tīrām **AKAS**. Tāl. 26018109.

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

**MEŽA** stādīšana, **JAUNAUDŽU** kopšana. Bezmaksas konsultācijas. Tāl. 25731315.

**TERITORIJAS SAKOPŠANA**, pļaušana, zāģēšana. Tāl. 26891115.

**NOPLAUŠU ZĀLI** ar trimmeri Kuldīgā un tās apkārtnē. Tāl. 29891807.

Ātri **SASKALDU MALKU**. Tāl. 26449395.

## Atvieglājumi apstiprināti

**Tiem, kuri ir potēti vai pārslimojuši Covid-19, būs papildu atvieglājumi. Tie 18. maijā apstiprināti Ministru kabineta (MK) sēdē.**

Vakcinētie vai pārslimojušie varēs brīvāk pulcēties slēgtā un kontrolētā vidē, piemēram, darba kolektīvi darba telpās un sanāksmēs, amatiermākslas kolektīvi vai sporta komandas. Nelietojot sejas maskas un neievērojot distanci, darbavietā

vai vienā telpā varēs tikt 20 tādu cilvēku, kuri ir potēti vai Covid-19 pārslimojuši. Šāda kārtība attieksies tikai uz pastāvīgiem kolektīviem, kas var uzrādīt vakcinācijas vai pārslimošanas apliecinājumu. Bet koplietošanas telpās arī turpmāk jālieto maska un jāievēro distance.

Prasība lietot maskas, distancēties un ievērot citus noteikumus tiek saglabātas tajās vietās, kurās vien-

laikus uzturas gan vakcinētie, gan pārslimojušie, gan nepotētie, kā arī tur, kur nav viegli pārliecināties par cilvēka statusu, un tādi ir veikali, sabiedriskais transports u.c. vietas.

Līdz 1. jūnijam slēgtos un kontrolētos, bet ne vairāk kā 20 cilvēku kolektīvos vakcināciju un pārslimošanu varēs apliecināt, uzrādot potēšanas kartīti, e-veselības izdrukā vai izziņu no ģimenes ārsta vai

vakcinācijas iestādes. No 1. jūnija vakcinētie un pārslimojušie apliecinājumu lietošanai Latvijā varēs iegūt tiešsaistē, bet no 15. jūnija tas jau kļūs par daļu no Eiropas Savienības digitālā zaļā sertifikāta.

MK atbalstīja priekšlikumu atļaut formālajā un neformālajā izglītībā, darbā ar jaunatni, amatierkolektīvu mēģinājumos un sporta treniņos turpmāk arī būt

grupās līdz 20 cilvēkiem.

Atļauts atsākt darbu veikaliem lielajos tirdzniecības centros, kuru kopējā platība ir virs 7000 m<sup>2</sup>, ja apmeklētājiem ir atsevišķa ieeja.

Lai pašvaldības savās skolās varētu ierīkot ventilāciju un gaisa apmaiņas sistēmu, tās varēs augstas gatavības projektiem no valsts saņemt 7,2 miljonus eiro.

**Alberts Dinters**

 **SIA «Vika Wood»**  
kokzāģētava **PĒRK**  
**egles un priedes zāģbalkus.**  
Sīkāka informācija pa tālruni **26443376**.  
Papildu informācija [www.vikawood.lv](http://www.vikawood.lv).

**Skrundas mūzikas skolā**  
jaunu audzēkņu  
uzņemšana  
26. maijā 18.00.  
Tāl. 26183832.

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

VĀRDADIENAS

No 22. līdz 29. maijam

- 22. Emīlija (4394), Visu neparasto un kalendāros neierakstīto vārdu diena
- 23. Leontīne (271), Leokādija (169), Lonija (270), Ligija (159)
- 24. Ilvija (314), Marlēna (111), Ziedone (15)
- 25. Anšlavs (1), Junora (11)
- 26. Edvards (2101), Edvarts (94), Eduards (6133), Varis (335)
- 27. Dzidra (2464), Gunita (2175), Loreta (1158), Dzidris (22)
- 28. Vilis (1044), Vilhelms (299)
- 29. Maksis (119), Maksims (8305), Raivis (3762), Raivo (1767)

Populārākie: Emīlija un Maksims.

Vārds kā dzīves misija

**Lolita Grīnvalde**, Latvijas Samariešu apvienības Kurzemes nodaļas vadītāja:

– Reti jau piedomā pie vārda, taču ar mani ir pavisam citādi. Es ģimenē piedzimu kā ceturtais bērns neilgi pēc tēta aiziešanas mūžībā. Mamma zināja, ka būs ļoti grūti, tāpēc ome apsolīja palīdzēt – audzināt, sargāt un rūpēties par mani. Viņa arī bija mans sargeņģelis. Ome, iedvesmojoties no Annas Brigaderes lugas *Lolitas brīnumputns*, deva man tādu vārdu. Pasaka balstīta uz labā un ļaunā pretstatiem – kā jau visās pasakās ļauno var uzveikt tikai ar labu. Omīte zināja, ka vārds ir skaņa, kas mūs veido, un arī man šī senā enerģija nāk līdzī visu mūžu. Latvijā Lolitu ir diezgan daudz, taču es visu bērniības un skolas laiku nevienu citu nepazinu, tagad gan zinu vairākas. Svinot maijā, izjūtas ir ļoti labas: kad viss plaukst un zied, ir pacilāts garastāvoklis.



JOKI

- Man piedzima dvīņi!
- Lieliski! Kam līdzīgi?
- Viens otram.

Vērojot dažus autovadītājus, uz kuru automašīnas ir uzlīme *Mašīnā ir bērns*, es priecājos par viņu paškritikas līmeni.

Nolēmu pateikt sirsniņu *nē* alkohalam. Izrādās, alkohols ir kurls.

**GOLDINGEN Room**  
& VIENKĀRSI LABS ĒDIENS

Ja gribi strādāt draudzīgā kolektīvā un iemācīties ko jaunu, ja ēdiena gatavošana vai pasniegšana ir tavs aicinājums, tad piesakies un pievienojies mūsu komandai!

**Piedāvājam darbu viesmīļiem, viesmīļa palīgiem.**  
Atalgojums – līdz 4,00 EUR/stundā.  
CV sūti e-pastā [propellerfoodie@gmail.com](mailto:propellerfoodie@gmail.com)  
vai ienāc parunāties Baznīcas ielā 2, Kuldīgā!  
*Propeller Foodie SIA (51203049281).*

**LOGI UN DURVIS** *Pavasara atlaides logiem*

**līdz 30%**

*Akcija līdz 31.05.2021.*

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

**Kuldīga, Vakara iela 15.** [www.montaznieksde.lv](http://www.montaznieksde.lv)  
Tel. / fax 63323281, mob. 26179829 **MONTĀŽNIEKS DE**

Šodien no 18.00 līdz 22.00  
Ventspils tirgus laukumā  
**Mākslinieku darbu tirdziņš**  
*Multimāksla.*  
Būs iespēja iegādāties Igo, B.Sipenieces, O.Rajeckas, E.Patmalnieces, A.Andrejevas u.c. mākslinieku radītus darbus. Ieeja bez maksas.  
Mākslinieku darbi vienuviet:  
[www.multimaksla.lv](http://www.multimaksla.lv)

**SIA Kuldīgas slimnīca,**  
vienotais reģistrācijas Nr. 50003197651,  
izsludina pretendentu pieteikšanos  
**Finanšu un ekonomikas nodaļas**  
**vadītāja amata vakancei** uz nenoteiktu laiku.

**MĒS PIEDĀVĀJAM:**

- darbu mūsdienīgā iestādē un profesionālā komandā,
- stabilu atalgojumu (bruto darba algu, sākot ar 1700 eiro par slodzi),
- profesionālo prasmju pilnveidošanas iespējas,
- darba vietu Kuldīgā.

**TAVOS PIENĀKUMOS BŪS:**

- organizēt, vadīt un kontrolēt Finanšu un ekonomikas nodaļas darbu,
- veikt uzņēmuma saimnieciskās darbības analīzi,
- analizēt un sagatavot priekšlikumus uzņēmuma finanšu kontroles un finanšu vadības procesu uzlabošanai,
- izmaksu optimizācija: piegādātāju cenu un noteikumu pārskatīšana, pakalpojumu pašizmaksas aprēķinu saskaņošana,
- piedalīties ar finanšu jautājumiem saistītu iekšējo normatīvo dokumentu izstrādē.

**MĒS SAGAIĀM, KA TEV IR:**

- augstākā profesionālā izglītība ekonomikā, vadībā vai finanšu jomā, ne mazāk kā 5 gadu pieredze līdzīgā darbā vai galvenā grāmatveža amatā,
- vadītprasmes, labas organizatora spējas un komunikācijas prasmes,
- latviešu valodas zināšanas atbilstoši C līmeņa pirmajai pakāpei,
- pieredze darbā ar resursu vadības programmu *Horizon* u.c., Valsts kases programmu, internetbankām,
- spēja ātri pārslēgt uzmanību no vienas darbības uz citu,
- spēja uzņemties atbildību sarežģītās situācijās,
- prasme strādāt ar datoru (*MC Word, Excel*).

**KONKURSA PRETENDENTAM JĀIESNIEDZ:**

- 1) motivācijas vēstule,
- 2) īss dzīves un darba gaitu pārskats (CV),
- 3) izglītību un kvalifikāciju apliecinājošu dokumentu kopijas,
- 4) rekomendācijas un ieteikuma vēstules (vēlamas).

Pieteikšanās termiņš: no **2021. gada 17. maija līdz 31. maijam** ieskaitot. Dokumentus lūdzam iesniegt SIA *Kuldīgas slimnīca* administrācijā (Aizputes ielā 22, Kuldīgā) vai elektroniskā veidā e-pastā: [slimnica@kuldiga.lv](mailto:slimnica@kuldiga.lv) līdz 2021. gada 31. maija plkst. 17.00. Informācija pa tālr. 63374007.

**Kurzemnieku**  
**jūnijam var abonēt:**

**līdz 27. maijam**

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

**līdz 20. maijam**  
pa informatīvo tālruni 67008001 vai 27008001.

SIA *Publisko aktīvu pārvaldītājs Possessor*  
elektroniskajā izsolē elektronisko izsoļu vietnē  
<https://izsoles.ta.gov.lv/> ar augšupejošu soli

**pārdod neizīrētu valsts dzīvokļa īpašumu Nr. 2 Baloži,**  
Laidu pagastā, Kuldīgas novadā, kadastra Nr. 62649000098.

Izsoles sākumcena – EUR 1040,00; nodrošinājums – EUR 104,00; izsoles solis – EUR 50,00.

**Izsoles sākums – 11.06.2021.**, izsoles noslēgums – 12.07.2021. plkst.13.00. Personai, kura vēlas piedalīties izsolē, **līdz 01.07.2021.** jāiemaksā nodrošinājums SIA *Publisko aktīvu pārvaldītājs Possessor* norēķinu kontā AS *Citadele banka* Nr. LV07PARX0003805160002 un, izmantojot elektronisko izsoļu vietni, jānosūta lūgums autorizēt to daļībai izsolē. Pirkuma apmaksa: tūlītēja samaksa vai nomaksa atbilstoši elektroniskās izsoles noteikumiem: [https://www.possessor.gov.lv/upload/uploads/e-izsoles\\_noteikumi\\_.pdf](https://www.possessor.gov.lv/upload/uploads/e-izsoles_noteikumi_.pdf). Par nosolīto objektu nosolītā augstākā cena vai objekta nomaksas pirkuma gadījumā 10% avanss no nosolītās cenas, atrēķinot iemaksāto objekta nodrošinājumu, jāsamaksā divu nedēļu laikā no izsoles noslēguma dienas. Elektronisko izsoļu vietnes lietošanas noteikumi: <https://izsoles.ta.gov.lv/noteikumi/1>. Tālrunis uzziņām: 67021300, 67021397, 67021413.

**PĒRKAM**

**Augošu koku cirsma**  
**un sortimentus pie ceļa**

**Meža īpašniekiem:**

- Veicam bezmaksas konsultācijas;
- Palīdzam meža taksācijas sagatavošanā, cirsmu iestigošanā;
- Palīdzam iesniegt ciršanas pieteikumu VMD.

  
**Metsä**

Telefoni informācijai: 29150470, 67804343  
[www.metsaforest.com/lv](http://www.metsaforest.com/lv)

BALTU KOKS ◀◀◀

**PĒRK MEŽUS,**  
**CIRSMAS, APAĻKOKUS**

20080040 | [www.baltukoks.lv](http://www.baltukoks.lv)

**LOGI**  
**DURVIS**  
**ŽALŪZIJAS**

**Lielā iela 30,**  
**Jelgava**

**20877777**  
**latvijaslogi@inbox.lv**