

## Brīnišķo peoniju laiks klāt

Pelču pagasta Ziedoņos šajā un nākamajā nedēļas nogalē notiks tradicionālās Peoniju dienas. Tur var aplūkot ap 400 šķirnēm.



'Black Panther'.



'Harvest'.



'Hepstos'.



'Lemon Chiffon'.



Pelču pagasta Ziedoņu īpašniece Dagnija Voika peonijas audzē 15 gadus un saka: viņai tas ir dzīvesveids.



'Pastel Elegance'.



'Garden Peace'.



'Leda'.

Peoniju laiks ir no maija beigām līdz Jāņiem. „Šobrīd zied agrās šķirnes. Dienās ir silti – plus 25 grādi,” stāsta Ziedoņu saimniece Dagnija Voika. „Katru rītu dārzu apskatot, redzu, ka pumpuri raisās un ziedēšanai ir gatavi arvien vairāk. Tūdaļ plauks vidējās šķirnes, pēc nedēļas – arī vēlās.”

Audzētāja priecājas, ka izplaukušas tās, kas iepriekš to nav darījušas: „Sasniedzot trīs gadu vecumu, augs ir pietiekami liels, lai ziedu varētu no-

vērtēt pilnībā, jo pirmajā gadā ziedīnš ir mazs. Vēl šogad beidzot zied krūmu peonijas – tās ilgi gaidīju. Tām augšana ir vēl sarežģītāka un ilgāka nekā lakstainajām. Šogad krāšņi zied vairākas ekstra šķirnes, piemēram, 'Leda', kas ir medaļnieču vidū. Godalgas piešķir Amerikas Peoniju audzētāju biedrība.”

D.Voika sākusī peonijas selekcionēt pati: „Sēklas dīgst pusotru gadu, bet ziedi rodas vēl pēc gadiem četriem. Pāiet pieci seši, kamēr var redzēt rezultātu.

Augi jāatlasa, jāatstāj perspektīvākie. Šķirne jāreģistrē Amerikā – sūtu angļiski aizpildītas veidlapas un bildes.”

Augstākie ziedi var pārsniegt 1,2 metrus, bet par mazāko tiek uzskatīta sīklapu jeb tautā sauktā diļļu peonija, kas iecienīta akmeņdārzos. Dārgākās šķirnes maksā ap tūkstoši eiro. Pēdējā laikā tendence esot dzeltenī un pasteltoņu ziedi, vēl citi interesanti krāsu salikumi, arī svītras ziedā.

**Inta Jansone, Lailas Liepiņas foto**



### PERSONĪBA.

„Fantastisks cilvēks! Savos gados interesējas par jaunākajām tehnoloģijām. Cilvēks ar jaunieša sirdi,” tā kuldīdznieku **JĀNI POMMERU** raksturo orientieriste Odeta Turka.

➔ 8.–9. lpp.



Pelčiem beidzot ģerbonis.

➔ 5. lpp.

Alsungā būdama skolotāja, *Suitu sievu* dziedātāja un tautastērpu šuvēja, brīvajā laikā **Laila Pukīte** vēl gatavo gardumus, rotaslietas un sīkas lietišas mājām.



➔ 6. lpp.



Kā skolēni vasarā strādā.

➔ 7. lpp.

Skrējējs **Uģis Jocijs** un viņa sportiskā vasara.



➔ 12. lpp.

Drauds lauksaimniekiem: sausums un kaitēkļi. ➔ 2. lpp.

### Otrdien, 15. jūnijā:

- Pieminot politiski represētos.
- Ko nezināja vēlētāji.
- Inga Mālniece – PEP mamma.
- Austiņas: kuras labākas?



9177140719750621 23

## REDZĒJUMS

## Politiskais mutbrūķis

Jā, tā var teikt par jaunā labklājības ministra Gata Eglīša pirmo ierakstu vietnē *Twitter* uzreiz pēc stāšanās amatā. Ja kāds nav lasījis, tas skanēja šādi: „Ieteiktu pārāk nesapriecāties LRA/ZZS/Saskaņas vadītājiem novadiem, jo 3. jūnijā valdības restarts nozīmē to, ka lielās valsts budžets + ES fondu + RRF naudas plūsmas kontrolēs 4 koalīcijas partijas (NA-JKP-JV-APAR), kas primāri rūpēsies par savām pašvaldībām.”

**„Pat mūžam peltais Andris Kivičs tviterī sarkastiski pajokojis: „Es gribu publiski paziņot, ka pilnīgi viss dumjais, stulbais un idiotiskākais (jūsaprāt, protams), ko es savā dzīvē esmu pateicis, (..) nebija domāts nopietni!” Priekšgars krīt...”**

Interesanti, vai tikko ministra krēslā dibenu ielikušais G. Eglītis maz nojauta, ka ieraksts izsauks viņa demisijas pieprasījumu. Protams, kārtējais izteikums tviterī uzspriecināja, to komentēja jūra cilvēku. Domnīcas *Providus* direktore un vadošā pētniece Iveta Kažoka G. Eglītim pavaicāja, vai tieši pret šādu politiku – naudas došanu savējiem – Jaunā konservatīvā partija nebija solījusi cīnīties. Pār jaunā ministra prātu pēkšņi nāca apskaidrība, un viņš ierakstu dzēsa, aizstājot ar citu: „Man būs interesanti vērot, kā pašvaldību vēlēšanu rezultāti ietekmēs gaidāmās ES fondu/RRF atbalsta naudas plūsmas. For the



Alberts Dinters

record: JKP nav savu pašvaldību.”

Te nu gribētos izmantot to emociju zīmi, kurā cilvēciņš ar plaukstu sit sev pa pieri. Vai tiešām ministram likās, ka tvīta dzēšana kaut ko dos? Vai tiešām uzskatīja, ka pēc šī paziņojuma neviens nebūs saglabājis oriģinālā ieraksta attēlu? Nopietni? Neizdevās, jo Valsts prezidents Egils Levits publiski lika nojaust, ka ministram nāksies savus izteikumus skaidrot. Neizdevās, jo nepalīdzēja arī partijas biedru ieraksti no sērijas: „Kuš, kuš! Viņš jau tikai gribēja norādīt, ka tāda kārtība valdīja ZZS varas laikos.” Neizdevās, jo Latvijas Reģionu apvienības valde un Latvijas Pašvaldību savienība Ministru prezidentam Krišjānim Kariņam pieprasīja labklājības ministru nekavējoties atbrīvot – par amatpersonas necienīgu, demokrātiju un tiesiskumu apdraudošu rīcību jeb mutes brūķēšanu.

Bet, visticamāk, nekas tālāk nenotiks, jo to taču pateica politiķis. Sabiedrība *pacepsies* un norims. Diemžēl pie mums ierasts, ka politiķi var teikt, ko vēlas. Ja kāda uzņēmuma pārstāvis publiskajā telpā paustu ko līdzīgu, piesaucot citu kompāniju, tad viņu vai nu atlaistu no darba, vai iztiesātu pliku. Bet politiķiem ir dažādi „Nasing spešeli”, „Saspiedīsimies kā pingvīni”, „Aizver muti!”, „Es nevaru atcerēties, ko es runāju”, „Vai nu 7. oktobrī mēs veidosim valdību, vai arī 7. oktobra rītā es sakrāmēšu čemodānus un ar ģimeni pameitīšu Latviju” un „Krāsotajam olas! Rādām viens otram savas olas”. To autoriem neapdomīga mutes virināšana palikusi bez sekām, jo politiķiem par to taču nav jāatbild.

## TRĪS PAR VIENU

## Vai sausais laiks rada uztraukumu par jauno ražu? PĒDĒJAIS BRĪDIS, LAI LIETUS GLĀBTU

**1. Daiga Mellere**, Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra Kuldīgas biroja vadītāja:

– Maijs un jūnijs ir tie mēneši, kad graudaugiem noformējas raža, izveidojas stiebru skaits un graudi vārpās. Būtiskākais šajā procesā ir mitrums, bet tā mūspusē šogad trūkst faktiski visos laukos, it sevišķi smilšainākajos. Saule kopā ar vēju rada augsnē pastiprinātu mitruma zudumu. Šķiet, ir pēdējais brīdis, lai kārtīgs lietus glābtu šīgada ražu ne tikai graudaudzētājiem, bet arī augļkopjiem un dārzena audzētājiem. Par šo

sauso un silto laiku gan priecājas lopkopji, kuri steidz sagatavot rupjo lopbarību.

Šobrīd aicinu, apkarojot kaitīgos organismus, izvērtēt, vai tas situāciju būtiski uzlabos. Ja jā, tad jāievēro, lai nebūtu spēcīgas saules un vēja, jo tā var nodarīt kaitējumu pašiem kultūraugiem, radot lieku stresu.

Vēlos arī atgādināt lauksaimniekiem pievērst uzmanību izmaiņām likumā *Par valsts sociālo apdrošināšanu*, kas stājas spēkā 1. jūlijā. Ja cilvēki paši kaut ko neizprot, var laikus nākt uz konsultācijām mūsu birojā.

## VĒL VAR PACIESTIES

**2. Jānis Daģis**, SIA *Renda* vadītājs:

– Uzskatu, ka sausums vēl nekaitē – vēl var ciesties, tomēr pacietīgi gaidām Jāņu lietu. Ja būs, tad šogad raža būs laba. Grēks būtu žēloties: zāle ir saaugusi, labi izskatās arī labība: gan vasarāji, gan ziemāji. Tagad esam metušies iekšā sienā. Katram ir savas iespējas, un mēs sākam vākt šo pirmdien. Pandēmijas laikā mums klājās tāpat kā visiem – lai gan tā nav lielīšanās, laukos dzīve ir vienkāršāka.

Bažas rada tas, ka uzņēmumam pietrūkst darbaroku – nav, kas strādātu. Cilvēki

jau ir, bet nav, ko uzaicināt. Notiek paaudzū maiņa. Daļa nevēlas laukos strādāt. 70 gadus vecos neaicināsi – nevar cilvēkam darīt pāri, kaut gan viņi būtu ar mieru man darbos līdzēt. Varbūt citi nenāk tādēļ, ka viss nav modernizēts. Esam gājuši laikam līdz – kredītā iegādājāmie tehniku, bet aizdevums jau jāatdod. Tāpēc šogad jāiztiek ar to, kas ir, pēc tam var skatīties tālāk. Tomēr ir gandarījums par tehniku, kas ir mūsu rīcībā. Šogad uzņēmumam palīdzēja arī valsts atbalsts, un varējām izdevumus un ieņēmumus sabalansēt.

## LIELĀKS DRAUDS – KAITĒKĻI

**3. Ģirts Osis**, Lauku atbalsta dienesta Dienvidkurzemes reģionālās lauksaimniecības pārvaldes vadītājs:

– Tāda sausuma, kura dēļ jau būtu redzams ražas zudums, pagaidām nav. Sausums ir tādā gadījumā, ja veģetācija apstājas, augšanas temps samazinās un nav zāles, ko pļaut. Tāda situācija nav novērota ne Kuldīgas, ne Liepājas, ne arī Saldus novadā.

Šobrīd aktuālākais – lauksaimniekiem jābūt vākt sienu, pilnā sparā uz lauka jādara viss nezāļu apkarošanai. Lielāks uzdevums – tikt galā ar rapša kaitēkļiem. Tas ir problemātiski, un zemnieki stāsta, ka lietoti pesticīdi, lai kaitēkļus apkarotu, bet tie nav sevišķi efektīvi, jo pēdējos gados kaitēkļi ir stipri savairojušies. Ar zemniekiem runāju

par lopbarības sagatavošanu. Augu masa ir pietiekama, nav novērots, ka pirmie plāvējumi būtu niecīgi. Noplautā zāles masa ir indikators: ir vai nav pietiekams mitrums un siltums.

Lauku atbalsta dienestā aktuālākais – tikko pabeidzām tiešo maksājumu sezonu. Bija arī liels pārbaudījums, jo visu darījām attālināti, arī pa telefonu, ar klientiem netiekoties. Priecē, ka daudzi iemācījušies lietot mūsu elektronisko pieteikšanās sistēmu. Ministrija gatavojas izsludināt daudzas pieteikšanās kārtas dažādam atbalstam – ne tikai investīcijām, bet arī programmas *LEADER* pasākumiem. Tuvāko mēnešu laikā no zemnieku un lauku uzņēmēju puses paredzam lielu aktivitāti.

Inta Jansone

## MANUPRĀT

## Vajag pārmaiņas, bet ievēlēt tos pašus

Viens no biežākajiem jautājumiem, ko pēc pašvaldību vēlēšanām cilvēki tagad mēdz uzdot, ir tāds: kāpēc atkal ievēlēti tie paši, ja reiz tik daudzi teica, ka vajag pārmaiņas. Par Kuldīgu man ir vairākas atbildes, un dažas sakrīt ar to cilvēku viedokli, kurus intervēju vēlēšanu iecirknī. Pirmā – daudz ir paveikts, tāpēc vajag turpināt (lai nenotiek kā valstī, kur, ministriem mainoties, nākamais sāk visu no jauna). Otrā – cilvēki balso par zināmo, tāpēc arī Zaļo un Zemnieku savienībai un Nacionālajai apvienībai vienmēr bijušas stabilas pozīcijas un jaunpienācējiem politikā sava vieta vēl jāiekaro. Trešā – vai visos sarakstos ir krietni cilvēki, kas noteikti būtu labi deputāti, bet mēra kandidāte vispārliedzinošākā tomēr izrādījies līdzšinējā vadītāja Inga Bērziņa. To rāda arī 5073 sapelnītās balsis (salīdzinot ar 2432 balsīm 2017. gada vēlēšanās). Tāpat kā var redzēt, kuriem partijai *Kuldīgas novadam* (un arī citu politisko organizāciju) deputātu kandidātiem ar svītrojumiem iznācis nokrist zemāk par vietu sarakstā. Arī tā vēlētajū griba ir parādījusies. Un noteikti gribu piebilst, ka ievēlētajiem svētīgi būtu ņemt vērā pirms vēlēšanām konkurentu un kritiķu izteiktos pārmetumus un ierosinājumus, lai strādātu vēl labāk.

Daiga Bitiniece

## FOTOKOMENTĀRS





## RUNĀ SPECIĀLISTS

# Svarīgi radīt bērnam drošu vidi



Linda Pūpola, pediatre

Bērni ir mūsu lielākā vērtība, bet negadījumi, kas notiek regulāri, liecina, ka vide ap viņiem ne vienmēr ir droša.

Vasarā daudziem patīk peldēt. Lielākās nelaimes notiek nevis pie jūras, bet, kā liecina dati, dīķos, grāvjos māju tuvumā. Šķiet, acis bija novērstas vien uz mirkli, bet nelaime jau notikusi. Diemžēl bieži tā ir neatgriezeniska.

Visvairāk jāsargā divgadnieki, trīsgadnieki, arī citi bērni līdz skolas vecumam. Ja kāds palaists laukā spēlēties, līdzās jābūt nevis brāļim vai māsiņai, bet gan pieaugušajam, kurš par mazo ir atbildīgs. Bērni izzina pasauli, tāpēc tie īpaši jāuzmana un jāsaņem. Viņi nesaprot, ka, sperot soli ūdenī, tālāk var būt dziļš.

Lielākie bērni, skolēni, jāuzmana, lai ūdenī nelec uz galvas. Katru gadu to atgādinām, bet nelaimes tik un tā notiek. Nevajadzētu to darīt arī it kā drošā, zināmā vietā. Straume var atnest kokus, zarus. Lecot uz galvas, visbiežāk tiek traumēti kakla skriemeļi un var iestāties paralīze. Tādas sekas nav atgriezeniskas – tās ir uz mūžu.

Arī apdegumi ir viena no izplatītākajām nelaimēm, kurās cieš bērni. Pārgājieni, pikniki – drīz būs Jāņu ugunsurki, gašas apdedzināt rokas, kājas. Šādā gadījumā galvenais ir dzesēt – turēt apdeguma vietu zem auksta ūdens strūkļas, kamēr tā atdziest. Ja brūce ir liela, jāvērsas pie mediķiem.

Pēdējā laikā novērots, ka vecāki par dzesēšanu zina. Applaucējumi jau ir ikdienas lieta. Ja mājās ir mazi bērni, jāraugās, lai viņiem nebūtu pieejamas lietas, ko var noraut no galda; lai nebūtu arī iespējas raut elektriskās ierīces aiz vada. Rozetēm jābūt aizklātām, lai nerastos vēlme tajās bāzt pirkstus. Jāsargā, lai bērns netiek klāt sadzīves

ķīmijai, arī tabletēm, kas ir krāsainas un tā vien rosina pagaršot. Tāpēc ir svarīgi bērnam radīt drošu vidi.

Vasarā daudziem patīk braukt ar riteņiem. Noteikti jāliek galvā ķivere. Daudzas riteņbraukšanas traumas liecina: ja būtu bijusi ķivere, nebūtu tik smaga smadzeņu satricinājuma vai pat smadzeņu kontūzijas. Mugurā jābūt košam, pamanāmam apģērbam, vakara stundās arī atstarotājam. Braucot skeitparkā, jābūt ne tikai ķiveri – jāvelk arī roku, kāju aizsargi. Ar elektroskrejriteņiem jābrauc pa velosliņiem, bet, ja tādu nav, drīkst braukt arī par ietvi, taču jārespektē gājēji. Noteikti jāizvēlas pareizais ātrums – ir bijis tā, ka braucējs nespēj ierīci novaldīt.

Arī batuta traumas ir biežas. Obligāti jābūt aizsargtīklam, tas vienmēr jāaiztaisa ciet ar slēdzēju. Atstājot vaļā, bērns var izkrist laukā un gūt traumu. Lēkātāju skaitam jābūt ierobežotam.

Šis gads ir iemācījis bērniem būt patstāvīgākiem, bet vecākiem vienmēr būtu jāzina, kurp viņi dodas, kad būs mājās, un jāgādā, lai ar viņiem vienmēr varētu sazināties.

Bērni jāsaņem arī no insektu kodumiem. Ejot mežā, jāatceras par ērcēm, jāvelk piemērots apģērbs. Kuldīgas novads jau vairāk nekā desmit gadus ir to novadu sarakstā, kurā ir bīstamās ērces. Visiem bērniem valsts programmā ir pieejama vakcinācija. Potēt var no gada vecuma – tā ir drošība. Ērcu encefalīts ir slimība, kurai nav zāļu, ir simptomātiska ārstēšana. Ir arī Laimas slimība, bet tai ir medikamenti.

Esot dabā, nevajadzētu plūkt un garšot augus, kurus nepazīstat. Vēl nevajag aiztikt svešus mājdzīvniekus, arī dzīvniekus mežā, jo tiem var būt trakumsērga. No vecāku zināšanām un prasmēm var būt atkarīga kāda bērna dzīvība.

## AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

### Vai ar pašvaldību vēlēšanu rezultātiem esat apmierināts? Kāpēc aktivitāte šogad bijusi tik zema?



Harijs, pensionārs:

– Vēl jau rezultātus nezinu, tāpēc tagad eju pakaļ avīzei. Izlasīju tik internetā rakstīto, bet visu pilno informāciju ar vārdiem un uzvārdiem nekur neatradu. Tagad būs interesanti uzzināt. Bet atklāt, par ko balsoju pats, negribu.



Mārīte Reiha, pensionāre:

– Kopējais viedoklis – rezultāti ir labi, kaut arī iedziļinājusies vēl neesmu. Man prieks, ka iekšā tika pārstāvjai gan no Skrundas, gan Alsungas. Visi varēs savus apgabalus pārstāvēt, un neviens nepazudīs.

Es balsoju par Ingu Bērziņu un esmu priecīga, ka viņa savā amatā palika. Vispār nevaru iedomāties, kāpēc aktivitāte šogad tik zema: laiks skaists, dārzi apsēti, jūra arī pagaidām nevilina. Varbūt cilvēki pazaudējuši dzīvesprieku? Bet domāju: pat tad, ja aktivitāte būtu lielāka, rezultāti būtu tādi paši. Iespējams, daudzi vēlēt negāja tāpēc, ka viņus viss apmierina, dzīve ir sakārtota. Vismaz es tā jutos. Ir tāds teiciens: miers un simetrija.



Jānis Bierīņš, pensionārs:

– Cik es skatos pa televizoru, ko tur stāsta, – ļoti maz cilvēku ir vēlējuši, un tas nav labi. Iespējams, tādēļ, ka neuzticās augstāk stāvošajiem. Cilvēki politiķiem netic. Pats novēlēju par Ingu Bērziņu, tāpēc ar rezultātu esmu mierā. Domāju, ka ar Bērziņas darbu jābūt apmierinātiem. Man nav uzticības pārējiem deputātiem. Neapmierināts esmu ar to, kāpēc citi balsot neaizgāja un atsakās to darīt.



Zaiga Ozola, pārdevēja:

– Nav bijis laika ar rezultātiem iepazīties. Bet, cik esmu dzirdējusi, kas ir iebalsots, tad esmu apmierināta. Pati balsot nebiju – visas dienas jāstrādā. Bet domāju, ka tāpat būtu balsojusi par Bērziņas kundzi. Zemā vēlēšanu aktivitāte noteikti ir saistīta ar pandēmiju – neviens negrib iet ārā no mājas. Varbūt arī nebija pietiekama tautas informētība par šo procesu.



Inguna Tīrums, pašnodarbinātā:

– Es neteikšu, ka esmu apmierināta, jo visu laiku ir vilšanās. Vēlēt nemaz negāju – tikai tādēļ, ka nav taisnības. Aktivitāte bija zema tādēļ, ka valdība nedomā par cilvēkiem. Visi tie, kas balsot negāja, tāpat zina, ka nav jēgas to darīt, jo nekas nemainīsies.



Jānis, ventspilnieks:

– Katrs, kam nav slinkums, rauj to segu uz savu pusi, un katrs, kuram kaut kas nepatīk, vienkārši taista jaunu partiju. Ko tad tur var vēlēt? Pats nebiju, jo tāpat nekas nemainās. Varu aprakstīt vienu bildi, kas man telefonā: cilvēks grib iet balsot un stāv pie urnas, lai mestu savu izvēli iekšā, taču no visām četrām pusēm apkārt aplikti grābekļi. Respektīvi – vienalga, uz kuru pusi iesi un par ko vēlēsi, uzkāps uz grābekļa. Mazā aktivitāte noteikti ir tādēļ, ka cilvēki noguruši no politiķu tukšajiem solījumiem. Jaunos jau nelaiž pie teikšanas. Un pat tad, ja tas jaunais grib ko mainīt, viņš jau viens neko nevar, jo vecie ierobežo, noliek pie vietas un izvērza savas intereses. Jānomainās vairākām paudzēm, un jāpārstāj taisīt visu laiku jaunās partijas klāt.

Katrīna Blaua  
Lauras Vilertes foto

## LASĪTĀJS VAICĀ

### Kur likt stikla taru?

Kāds lasītājs vēlas noskaidrot, kur var nodot tukšo stikla taru un kā tā tiks savākta jaunajā Kuldīgas novadā.

Kuldīgas komunālo pakalpojumu klientu speciāliste Sandra Pērše skaidro, ka stikla pudeles var iznest lielajos šķirošanas konteineros pie daudzdzīvokļu namiem vai nodot Dārzniecības ielā 9 bez maksas. Privātpersonām, kuras dzīvo piecu kilometru rādiusā ap Kuldīgu, uzņēmums piešķir 120 litru konteinerus tieši stiklam. To, kā šāda tara tiks šķirotā un savākta jaunajā novadā, kas nu

aptvers arī Alsungas un Skrundas pusi, speciāliste vēl nevarēja komentēt.

Savukārt Kuldīgā, Graudu ielā 3, sētā nelielā ēkā aiz veikala *Sarma*, gandrīz katru darbdien, izņemot pirmdienas, var nodot alus pudeles, par katru saņemot vai nu sešus, vai četrus centus. Sešus maksā par *Aldara* un *Piebalgas alus* pudelēm, sacīja uzņēmuma *HRG-lux* uzpirkšanas punkta darbiniece. Iepriekš var zvanīt pa tālr. 24221020.

Monta Bērziņa

## LASĪTĀJS SATRAUKTS

### Vai protokolus raksta?

„Padures alejā novietota ceļazīme Nr. 417 (kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš – red.), taču tā netiek ievērota. Vairs nav spēka vienai cīnīties ar *nesteidzīgajiem* un nekautrēm, kas zīmi neievēro, dodoties uz pagasta dīķi,” *Kurzemniekam raksta Linda Kaļķe.*

„Sūtu regulāri informāciju pašvaldības policijai, taču ne vienmēr tā var atbraukt un paspēt; arī tad, kad pieķer, neesmu redzējusi, ka tiktu sastādīts protokols,” informē Linda. Pagasta pārvaldes vadītāja Brigita Lange šo situāciju apstiprina: „Iedzīvotāji ir teikuši, ka riteņbraucēju un gājēju ceļā zīme netiek ievērota. Ar šo problēmu cīnāmies jau no pagājušā gada. Salikām zīmes, bet tās tika izrautas, tagad iebetonējām. Kāds iedzīvotājs pamana pārkāpumu, nofotografē auto un sūta pašvaldības policijai.”

Policijas priekšnieks Kaspars Šabāns skaidro: „Svētdien bija izsaukums uz Paduri. Darbinieki vispirms runā ar autovadītāju pārkāpēju. Cilvēki saprot. Nedomāju, ka uzreiz būtu jāsoļo. Cita lieta, ja to dara atkārtoti, jo tad sods jāsaņem. Ieteicams zvanīt arī Valsts policijai, jo tā par šīs zīmes ievērošanu ir vairāk atbildīga. Taču cilvēki var zvanīt arī mums – brauksim un pārbaudīsim.”

Inta Jansone, Lindas Kaļķes arhīva foto



## Ventas rumbā atskan dziesmas



Kuldīgas 2. vidusskolas koristi filmē video Dziesmu svētkiem un sagaida saullēktu pie Ventas rumbas.

„Arī mēs būsim pievienojuši savu mazo pilieniņu tajā dziesmu jūrā,” par Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētkiem e-vidē saka Kuldīgas 2. vidusskolas mūzikas skolotāja un kora vadītāja Jana Paipa. 9. jūnija rītā dziedātāji devās uz Ventas rumbu, kur filmēta kora vizītkarte.

Vissmagākais jauniešiem bijis agrais rīta cēliens: „Sākām jau pirms 5.00. Bērni sākumā domāja, ka esmu pārteikusies un ka viss tomēr notiks piecos vakarā. Vēlējāties šajā video ielikt nedaudz romantisma, tāpēc visu darījām līdz ar saules lēktu. Arī Dziesmu svētkos jāceļas ļoti agri – tad nu viņi varēja to izmēģināt. Bija doma, ka Venta un rumba noteikti jāiesaista, jo tās pieminētas arī skolas himnā. Šis bija nevis obligāts uzdevums, bet organizatoru lūgums iesūtīt nelielu kolektīva prezentāciju, un tās apkopos Latvijas Televīzija.” Pasākumā nav piedalījušies visi: kāds aizgūlējies, kāds cītīgi strādā savā vasaras darbavietā. Videoklipa tapšanā palīdzējusi vizuālās mākslas skolotāja Ilze Riekstiņa un direktores vietniece audzināšanā Baiba Mateviča. J.Paipa stāsta, ka safilmētie materiāli tiks apstrādāti un iesūtīti svētku rīkotājiem: „Žēl, ka šogad viss jādara digitāli, bet prieks gan par bērnu, gan vecāku atsaucību. Jūtas, protams, ir divējādas. Izdarīt to var arī šādi, bet īsto svētku izjūtu tas neatsvēr. Tomēr tiem, kas vēlas, šī ir iespēja kaut ko parādīt.”

12. jūlijā Dziesmusvētku autobusiņš sāks ceļu pa Latviju, lai dalībniekiem nogādātu dāvanīgas. Kuldīga ir pirmais pieturas punkts.

Elisa Rudzīte, Ilzes Riekstiņas foto

## Upīškalnā atkal sprāgs

Zemessardzes 4. Kurzemes brigāde informē, ka militārajā objektā *Upīškalns* arī šomēnes notiks mācības.

Tās paredzētas 21. jūnijā un no 27. līdz 30. jūnijam. Tāpat kā iepriekš tiks izmantota municija un sprādzienu imitācijas līdzekļi, kas rada troksni un dūmus. Zemessardze aicina pret to izturēties ar izpratni.

## Slimnīca gaida jaunus kolēģus

Kuldīgas slimnīca aicina savam kolektīvam pievienoties gan ārstus, gan medicīnas māsas.

Uzņēmums par Eiropas naudu iegādājas dažādas iekārtas, pašvaldība atbalsta ar mājokli un stipendiju topošajiem speciālistiem, palīdz ģimenes locekļu darba jautājumos, palīdz bērniem atrast skolu un pulciņus.

Slimnīcas vadība intensīvi meklē jaunus speciālistus, un pērn darbu sākušas 24 ārstniecības personas un viņu atbalsta personāls, piemēram, topošā ginekoloģe un dzemdību speciāliste Linda Freiberga, nefroloģe Aiga Vasiļvolfa un vēl citi. Pilnībā nokomplektēta anestezioloģijas un reanimatoloģijas nodaļa. Pašlaik ap desmit speciālistu slimnīcā strādā vienlaikus ar mācībām rezidentūrā.

### NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

## Nozagta tehnika, instrumenti, divritenis un maks

Sagatavojusi Valsts policijas Kurzemes reģiona pārvaldes pārstāve Daiga Valdmane.

No 3. līdz 9. jūnijam Kuldīgas iecirknī vairāki administratīvā pārkāpuma procesi sākti par transportlīdzekļu vadīšanu reibumā. Piecos gadījumos policija konstatēja, ka reibumā vadīts arī velosipēds. Riteņbraucējiem alkohola koncentrācija izelpā – no 0,59 līdz 3,02 promilēm. Kāds vīrietis ar mopēdu brauca 3,39 promiļu reibumā, savukārt kāda autovadītāja izelpā konstatēta 3,01 promile.

Reģistrētas vairākas zādzības. Rumbas pagastā uzlauzts šķūnītis, no kura nozagta automašīnas pickabe un zāles plāvēja traktors. Nīkrāces pagastā no kāda īpašuma nozagti elektroinstrumenti un celtniecības darbarīki. Materiālie zaudējumi tiek precizēti, sākti kriminālprocesi. Kuldīgā no kāpņutelpas nozagts velosipēds, īpašniekam radot ap 100 eiro zaudējumus.

Kāds vīrietis Kuldīgā pie peldvietas atklājis, ka no maka, kas bez uzraudzības bija atstāts somā uz soliņa, nozagta nauda. Policija atgādina, ka, sākoties peld sezonai, jāpārūpējas par savu mantu drošību un nav ieteicams uz peldi ņemt līdzi vērtīgas mantas.

Kuldīgas pusē reģistrēti astoņi ceļu satiksmes negadījumi, bet, par laimi, cilvēki tajos nav cietuši.

## Beidzot var ziedot asinis

Kooperatīva *Mežsaimnieks* galvenā grāmatvede Anita Kovaļa 7. jūnijā Kuldīgā kā donore noziedoja asinis – pirmo reizi dzīvē.

„Vienmēr to esmu gribējusi, bet man nekad neatbilda svars – biju ļoti slaida. Tikai pēc ceturta bērniņa tiku pie nepieciešamajiem 50 kilogramiem, lai varētu to darīt,” atklāj Anita.

### VARAM CITIEM PALĪDZĒT

Viss esot sakritis, jo *Mežsaimniekam* rit trešā nedēļa, kopš tas pārcēlies uz ēku Pilsētas laukumā 4, un Anitas kabinets ir tieši pretī Mārtiņzālei, kur notika Valsts asinsdonoru centra (VADC) izbraukuma pieņemšana. Uz šo rīcību pamudinājušas kolēģes: viena ir regulāra donore, otra līdzīgi kā Anita to darījusi pirmo reizi.

Par savu lēmumu viņa ir priecīga. Sajūtas esot drusku jocīgas, bet emocionāli jūtoties labi. A.Kovaļa stāsta, ka darba devējs dod vienu brīvu dienu, ko var izmantot jebkurā laikā vai pievienot atvaļinājumam: „Aiziešu atpakaļ uz kabinetu un pavērošu pēc sajūtām, vai brīvdienu ņemt šodien vai tomēr atlikt uz citu dienu.”

Asiņu ļoti trūkstot, un ziedojuma vietas parasti esot Rīgā, braukt uz turieni no Kuldīgas ir patālu, tāpēc Anita no sirds lūdz arī citus izmantot VADC izbraukumu un asinis nodot, ja ir tāda iespēja. „Nekad nevar zināt, vai asinis nebūs vajadzīgas mūsu tuvujiem, un tikai ar citu cilvēku līdzcievību varam viens otram palīdzēt,” mudina A.Kovaļa.

### GAIDA VISU GRUPU DONORUS

VADC sabiedrisko attiecību speciāliste Sintija Kleinhofa pateicas ikvienam, kurš velta laiku un ziedo asinis, jo bez donoriem šī kustība nevarētu pastāvēt.

„Uz Kuldīgu dodamies četras reizes gadā. Kad tikko sākās jaunais vīruss, donoru skaits un aktivitāte nedaudz samazinājās, bet tagad gandrīz viss ir atgriezies atpakaļ. Tie, kas Covid-19 ir pārslimojuši, drīkst asinis nodot 14 dienas pēc pilnīgas izveseļošanās. Pēc jebkuras kovida podes, arī pēc pirmās, asinis drīkst ziedot pēc septiņām



Tā kā vienai kolēģei iekodusi ērce, viņa nav varējusi asinis nodot, un Anita Kovaļa nolēmusi tomēr saņemties un to izdarīt.

dienām, ja pašajūta ir laba. Visvairāk trūkst 0 negatīvās grupas asiņu, jo tā ir universālā asinsgrupa, kas der jebkurai citai. Bet tāpat gaidām visu citu grupu donorus. Vienā reizē tiek paņemti 30 mililitri analīzēm un vēl 450 mililitri – kopā 480. Starp ziedošanas reizēm jāievēro pilnu deviņu nedēļu intervāls. Sievietes gadā laikā asinis drīkst ziedot četras reizes, bet vīrieši – sešas.”

### KAS JĀIEVĒRO

S.Kleinhofa stāsta, kādos gadījumos asinis ziedot nedrīkst: „Kaut arī ir ļoti daudz faktoru, kas ietekmē iespēju asinis ziedot, visbiežākie ir infekcijas slimības, kā B, C hepatīts un HIV, arī autoimūnas un metaboliskas slimības, atkārtoti ģīboņi, krampju sindroms, nopietnas galvas smadzeņu traumas, sirds un asinsvadu slimības un ļaundabīgas sli-

mības.” Pilnu sarakstu var apskatīt mājaslapā [www.vadc.lv](http://www.vadc.lv).

„Savukārt asinis ziedot ir aicināti cilvēki no 18 līdz 65 gadiem, kuri sver ne mazāk par 50 kilogramiem. Svarīgi, lai dienā pirms asins nodošanas jūs neesat lietojis alkoholu, esat paēdis, izgūlējies, atpūties, jūtaties labi, kā arī esat vesels un pēdējā laikā neesat slimojis. Pirms tam jāēd veselīgi un jādzer daudz šķidruma. Pirms asins nodošanas mediķis pārbaudīs veselību un elkoņu locītavu vēnas. Informācija ir konfidenciāla, tādēļ, sniedzot atbildes, jābūt godīgam,” atgādina S.Kleinhofa.

Donoram līdzi jāņem pase, personas apliecība (eID) vai jebkurš cits dokuments ar vārdu un fotogrāfiju.

Katrīnas Blauas teksts un foto

# Kalnzemniekos aug gardi zaļumi

Pirms trim gadiem dzimtajā pusē pēc galvaspilsētā pavadītiem desmit atgriezās IEVA un JĀNIS ČAČES. Viņi Pelču pagasta Kalnzemniekos audzē garšaugus, bet vasarā Kuldīgā vērs vaļā kafejnīcu *Savs*.

Abiem lauku darbi nav sveši, jo Ievai dzimtais pagasts ir Pelči, savukārt Jānim – Rumbas. Jānis ir pavārs, kas aroda prasmes sācis kaldināt viesnīcā *Latvija*, vēlāk strādājis trīs pavāru restorānā *Tam labam būs augt*, vīna bārā *Garage* un citos uzņēmumos. Savukārt Ievas specialitāte ir zobu higiēna, viņa darbojusies arī Latvijas Zobu higiēnistu asociācijas valdē, bet pašlaik nestrādā, jo mājās auklē gadu un divus mēnešus veco meitiņu Noru.

**Kas pamudināja atgriezties?**

**Jānis:** Gribējās sākt ko savu.

**Ieva:** Neskatījāties ne uz vienu citu novadu – uzreiz sapratām, ka atgriezīsimies dzimtajā pusē. Dzīvojot Rīgā, nebija sajūtas, ka tas ir tas, ko gribam. No septiņiem gadiem esmu dzīvojusi privātmājā, tāpēc dzīve dzīvoklī šķita saspiesta. Rīgā ir ējamā Valdemāra ielā, uz centru varēja aiziet kājām. Bet paskatījām – trīs gados ar kājām līdz centram esam aizgājuši sešas reizes...

**Ko saimniecībā audzējat?**

**Jānis:** Pamatnodarbošanās ir mikrozaļumu un garšaugu audzēšana. Vēl laukus aizstādām ar dārzeņiem: ķirbjiem, cukīni, kabačiem. Audzējam restorānu segmentu. *Kalnzemniekos* vēl nedzīvojam, jo māja top. Dzīvojam tepat Pelčos pie Ievas tēta. Sākumā gribējām atjaunot citu



Čaču ģimene – Ieva ar meitiņu Noru un Jānis – pašu būvētajā siltumnīcā.

ēku, bet, lai to izdarītu, bija vajadzīga liela nauda. Turpat netālu bija vecs šķūnis – to nojaucām, sākumā gribējām veidot tur ražošanas telpas, bet sapratām, ka ātri varam ēkā tikt iekšā ar mazākiem līdzekļiem, un mums tur būs telpas dzīvošanai. Savukārt netālu taps ražošanas telpas.

**Cik hektāros kas aug?**

**Jānis:** Kopā ir 17. Dārzeņus audzējam piecos, bet pārējos – labību un zirņus. Katru gadu mainām, jo šogad pieteicāmies bioloģiskajai lauksaimniecībai. Pieteikties nav sarežģīti, mazliet grūtāk ir izpildīt visus noteikumus. Daudz laika aizņem, piemēram, ravēšana, jo viss ir roku darbs. Lai tiktu galā, vajag daudz cilvēkresursus.

**Kur izaudzēto pārdodāt?**

**Jānis:** Vedam uz Rīgu – restorāniem, kafejnīcām, vedam arī uz tirdzniecības bāzēm. Vairāk strādājam ar lielajiem tirgotājiem, ar mazajiem mazāk – tad jāiegulda vairāk darba, un tas paņem daudz laika. Siltumnīcā eksperimentēju, kuri garšaugi izdevīgāki. Nesen iesēju rabarberus. Kamēr vēl nav pašiem savas kafejnīcas, sadarbojamies ar alus darītavu *Duna*. Tai sīrupam vajadzīgi rabarberi, ērkšķogas, cidonijas. Komunicējam – varbūt varam tās audzēt un gatavot sīrupu. Kaļķu iela Kuldīgā ir radošs kvartāls, arī kombuča tur tiek taisīta, un ražotājus interesē baziliks. Tapat Kuldīgā visai lielu apjomu var nodot sadarbības partneriem.



**Ieva:** Mūsu paaudzes draugi un paziņas diezgan daudzi Kuldīgā atgriezušies. Agrāk likās: Kuldīga un Rīga nav savienojamas vietas, jo ir tālu. Bet tās ir divas stundas, un esi Rīgā.

**Jānis:** Varam saskaitīt kādus desmit draugus, kuri arī ir te. Kāds nodarbojas ar lauksaimniecību, cits atvēris kafejnīcu – visi darbojas.

**Vai tas ir vienīgais, ko darāt?**

**Jānis:** Šovasar vaļā vērsim kafejnīcu Kuldīgā, Liepājas ielā 23, blakus *Daigas beķerejai*. Viss saslēdzas: paši audzējam, paši gatavojam. Ceram pirmās porcijas izsniegt 1. jūlijā.

**Ieva:** Kafejnīcas izveidei dabūjam atbalstu biznesa inkubatorā.

**Ēdināšanā konkurence ir liela. Ar ko atšķirsieties?**

**Jānis:** Ejam citā virzienā – piedāvāsim Āzijas virtuvi, un tādas Kuldīgā nav. Domāju, ka atšķirsimies arī ar profesionalitāti, jo man ēdienu gatavošanā ir liela pieredze. Kuldīgā vairākas ēstuves prasa, lai palīdz ar ēdienkarti, vai aicina darbā. Secinājām: ja ir pieprasījums, jātaisa pašiem.

**Ieva:** Uzreiz zinājām, ka tas nebūs restorāns, jo tā Kuldīgai nepietrūkst. Jāskatās, kāda ir arī cilvēku maksātspēja. Smejos: kad ejam ēst paši, skatāmies šķīvjos, ko cilvēki ēd, kas viņiem garšo un cik viņi ir gatavi maksāt. Kafejnīcā maksimāli izmantosim pašu audzētās izejvielas, vietējos produktus. Tādēļ tā sauksies *Savs*.

**Jānis:** Tur ir ražošanas telpas. Ir doma gatavot dažādas mērces. Testēsim produktus, ko pēc tam varētu laist tirgū.

**Vai virtuvē darbosies pats? Vai ar 24 stundām diennaktī pietiek?**

**Jānis:** Nepietiek gan (smejas). Jā, bet virtuvē vismaz sākumā darbošos es. Strādās arī viens darbinieks. Vēlāk jāskatās, cik liels būs darba apjoms, kāds pieprasījums. Arī saimniecībā Pelčos palīgos ir pieņemts viens cilvēks.

**Ēšanas paradumi cilvēkiem laikam mainījušies.**

**Jānis:** Arvien populārāki kļūst vietējie produkti. Cilvēki sāk izvēlēties ēdienu kultūras dažādību. Šīs lietas mainās desmit gadu griezumā.

**Vai arī mājās Jānis ir galvenais ēst gatavotājs?**

**Ieva:** Tagad daudz to darām mājās. Bet, kamēr dzīvojām Rīgā, lielākoties ēdām ārpus mājām. Tas droši vien bija tas, kas pamudināja Kuldīgā atvērt savu kafejnīcu. Mūsu ēdienkarte būs dažāda, tā mainīsies. Protams, skatīsimies, kāds būs arī pieprasījums. Daudz esmu bijusi klāt, kad Jānis gatavo ēst. Privātiem pasākumiem bieži esam kopā ēdienkarti veidojuši.

**Jānis:** Viņa šajā ziņā ir eksperte.

**Kur piedāvājumam smēlaties iedvesmu?**

**Ieva:** Vērojam, kas cilvēkiem garšo. Tas ir labākais. Es pat nevarētu pateikt, kurš ir mans mīļākais restorāns. Patika vīna bārs *Garage*, kur Jānis strādāja, jo tur bija maza ēdienkarte, kas katru dienu mainījās. Arī mums būs atvērtā virtuve – klients uzreiz sazināsies ar pavāru. Galvenais, lai pašiem rada prieku tas, ko darām. Vairākkārt esam runājuši, vai gribētos būt atpakaļ Rīgas dzīvē. Negribas.

**Jānis:** Iedvesma ir desmit gados uzkrātā pieredze.

## Pilij piestāv rozes



Rozes stāda Zelta fonda dalībniece Kristiāna Vizbule (priekšplānā).

Pagasta domubiedru grupa *Zelta fonds* konkursa *Daršim paši* projektā pie Pelču pils ierīkojusi dobi, kurā iestādīts vairāk nekā 60 rožu.

Pirms tam runāts ar vairākām stādaudzētavām, kas ieteikušas trīs rozes uz kvadrātmetru, un iecerētajai dobei būtu vajadzīgas 120. No projektā prasītajiem 800 eiro piešķirti 400, tādēļ iegādāti 65 stāsti.

*Zelta fonda* dalībnieki atzīst: rozes izvēlētas tādēļ, ka, viņuprāt, tās vislabāk piestāv pilij. Iecere ir pagastā iekārtot atpūtas stūrīti, kur atnākt pasēdēt un vērot skaistos ziedus. Kā veidot apaļo dobi, to apgūt devušies uz Ventpils novada Ziru pagastu, kur atrodas *Natālijas rožu audzētava*. „Speciālisti uzzīmēja plānu. Izvēlējamies maigu pasteļtoņu ziedus. Centrā liekam augstākas šķirnes, bet dobes ārpusē – zemākas,” saka Kristiāna Vizbule.

## Ģerbonī – dižskābardis



Par godu pagasta 30. gadskārtai tapis Pelču ģerbonis.

Tā autors ir mākslinieks Edgars Sims. Ģerbonī atainots dižskābardis – lai arī reta suga, Pelčos tā ir izplatīta.

Te ir dižskābarža pastaigu taka, kas nosaukumu ieguvusi, pateicoties retajai sugai mežā. Nostāsti vēstot, ka pastaigas tādās audzēs palīdzot saglabāt jaunību un sejas āda kļūst tikpat gluda kā dižskābarža miza un mīksta kā tā lapas.

## Jāiztira, lai patīk visiem



Diķu atjaunošanu plānots pabeigt līdz Jāņiem.

Pagasta centrā tiek tīrīti četri diķi.

„Vācam ārā sakrājušos nosēdumu kārtu. Avotu diķi būvēti Kārļa Ulmaņa laikā. Parunājot ar cilvēkiem, izrādās, ka pēdējos piecdesmit gados tie nav bijuši kārtīgi iztīrīti,” saka zivaudzētavas *Pelči* vadītājs Valdis Plaudis. „Virskārtu ņemam nost, lai diķi būtu skaisti. Zivtiņām būs labs ūdens, bet pagastam – skaista vide.”

Lappuse tapusi ar Kuldīgas novada pašvaldības līdzfinansējumu.

Jānis Siliņš, Jēkaba Aleksandra Krūmiņa foto

# Ar suitu piesitienu

**Roku rokā ar tradīcijām – tā var raksturot alsundznieci un suitu tradīciju kopēju LAILU PUKĪTI. Būdam skolotāja Alsungas vidusskolā, dziedātāja etnogrāfiskajā ansambli *Suitu sievas* un tautastērpu šuvēja, brīvajā laikā Laila vēl izgatavo rotaslietas, gardumus un sikas lietišas mājām. Piederība suitu kopienai manāma arī viņas rokdarbos un aksesuāros.**

„Visu apzinīgo mūžu esmu dzīvojusi šeit, bet vecāki ir ienācēji no Kuldīgas un nav īsti suiti. Alsungā esmu mācījusies, paliku te strādāt, izveidoju ģimeni.”

## IEDOT SAKNES

„Esmu Latvijas Universitātes Pedagoģijas fakultātes absolvente un beigusi darbmācības kursu. Alsungas vidusskolā esmu vizuālās mākslas, mājturības, kulturoloģijas un tehniskās grafikas skolotāja. Strādāju kopš 1988. gada. Tradicionālās lietas nododu caur mācību priekšmetiem. Suitu novada mācības mērķis ir iedot saknes. Tad, kad cilvēks aizgājis cetur un viņam šķērmi ap dūšu, ir vieta, kur atgriezties, uzņemt spēkus un turpināt ceļu. Sākumā jau neprasām, kur to liks, kāpēc to vajag, – vienkārši dodam zināšanas. Kādam tas nenoder, bet citam noder. Kādā vecumā viss sakārtojas citādāk. Suitu novada mācība ir fakultatīvs

priekšmets – nav obligāts, bet, kad pa visu skolu smaržo ēdiens, piemēram, sklandrausis, tad cik ilgi maliņā stāvēs? Atsaucība, protams, atkarīga no vecuma.”

## NE DIENU NAV GARLAICĪGI

„Nezinu, ar ko rokdarbus sāku, bet principā viss iet roku rokā ar to, ko daru. Neatceros, vai sāku ar tautastērpu vai kulināro mantojumu. Tautastērpus pati neaužu – es tos šuju un komplektēju: brunčus, kreklus un jakas. Mācu to citiem Latvijā un ārpus tās. Saktas, lakati un kurpes netiek darinātas te. Ar amatnieku biedrību esam rakstījuši dažādus projektus un apmācījuši citus. Kļuva garlaicīgi dzīvot – vajadzēja kaut ko jautrāku.

Kopš 2011. gada dziedu etnogrāfiskajā ansambli *Suitu sievas* – esmu vilcēja. Mans stāsts ir citādāks: meitas sāka dziedāt agrāk

nekā es, un tad varēju izpausties ar daudz ko. Šis laiks bijis ļoti interesants – neviena diena nav garlaicīga. Teikt, ka laukos dzīve garlaicīga, ir katra paša problēma. Uz baznīcu kā citi neeju, bet to atbalstu. Tas man netraucē dziedāt un atbalstīt notikumus, kas saistās ar baznīcu.”

## ROTAS SIEVĀM UN VĪRIEM

Vēl Laila darina rotaslietas – skaistas un elegantas kaklarotas, auskarus un aproču pogas suitu trakās drānas krāsās: „Pirmo rotaslietu ar drānas rakstiem uztaisīju sev. Tad nu meitenēm acis sāka spīdēt, un šis trakums izvērtās šādi. Parasti vīrieši saka, ka viņiem nekā neesot, tādēļ izgatavoju aproču pogas. Citreiz man saka, ka kreklus neesot caurumu. Es atbildu, ka man ir šķēres un varu izgriezt.”

30. maijā Lailu ar rokdarbiem varēja satikt Alsungas tirgus laukumā pie kultūras nama. Āra tirdzniecība notiek katru svētdienu: „Cilvēku ir daudz. Katrs vēlas no šejienes kaut ko aizvest mājās: cits ko ēdamu, cits kaut ko dvēselei.”

## SKLANDRAUSIS UZ PJEDESTĀLA

„Tur, kur kaut kas notiek, esmu pa vidu, un ir interesanti. Esmu viena no saimniecēm, kas strādā *Spēlmaņu krogā*. Kopā ar grupām gatavojam senos ēdienus. Viens no populārākajiem ir sklandrausis. Var to taisīt kopā ar mani, uzzināt nianses, izprast ēdienu, tā garšu un jauki pavadīt laiku. Suitu lebedīks nav veltīts tikai sklandrausim – tie ir vasaras svētki un tūrisma sezonas atklāšana.

Suitu ēdieni ir arī uz mājas svētku galda – kur nu bez tiem! Daļa ienākusi no ceturienes. Latviešu virtuvē vairāk ir putras un dažādas saknes. Viena daļa ēdienu izzudusi, otra turas, bet sklandrausis uzrauts uz pjeDESTĀLA. Pirms pāris gadiem ieguvis Eiropas zīmi – *garantēta tradicionālā īpatnība*. To nevar saukt par sklandrausi, ja nav sertifikāta.”

## AR KAROTI MUTĒ NEIELIKSI

„Tradīcijas nav kā zizlis, ko es nododu rokās. Tās nodod, darot darbus un piedaloties. Ko bērni no tā paņems vai tikai to atcerēsies, atkarīgs no pašiem. Tradīcijas ir pierakstītas, vairākas pilnīgi zudušas, jo nav pierakstītas, un daļa tiek uzturētas. Suitu tautastērpi redzami no kilometra attāluma, un tas uzrunā. No malas ir citādāk – var labāk redzēt tās vērtības, kas šeit eksistē, jo mēs jau esam pieraduši.”

## IEBRAUCĒJI REDZ CITĀDĀKO

Suitu kultūrtelpa kopš 2009. gada iekļauta UNESCO nemateriālā kultūras mantojuma sarakstā, kam vajadzīga neatliekama glābšana. Kā dzīve kopš tā brīža mainījusi? „Tas bija laiks, kad veidojās Alsungas novads. Cilvēki sapurinājās, saprata, ka var sevi novērtēt. Radās ļoti daudz mājražotāju, amatnieku, kuri kaut ko dara lietas labā. Tas skar arī bērnus: ja ģimenē kāds iet dziedāt vai dejot, tā tradīcijas tiek nodotas tālāk. Protams, tie nav visi simt procenti Alsungas iedzīvotāju, bet jebkurš to ir dzirdējis, redzējis un saprot.

Tūristi, kas te iebrauc, dod iedzīvotājiem spēku. Vietējie nedzīvo ar domu, ka mēs te kaut

kas esam, – to visu dod iebraucēji, jo viņi šeit redz citādāko. Man, te dzīvojot, pat neienāktu prātā, ka otrpus Daugavas bija tāds laiks, kad sklandraušus necepa. Likās, ka tas notiek visā Latvijā, bet izrādās, ka pamatā tas ir Kurzemē.”

## VAI ZUPAS KATLA MALIŅĀ?

Lilai jautājam, ko mainīs novadu reforma, kas Alsungu iekļauj Kuldīgas novadā. „Suitu kultūrtelpa pastāv gandrīz 400 gadus – ne jau šogad tā iznīks. Cilvēki šeit ir stipri, neatlaidīgi un gudri, bet jebkuras pārmaiņas cilvēkā vai kādā vietā rada pārdomas, satraukumu un neizpratni. Tā ir arī pašreiz. Ir arī sekas – kā nu katrs uz to reaģē: cits klusi pārdomā, cits izsaka skaļāk un vēl skaļāk. Bet mēs esam maliņā – zupu jau nesmeļ no malas: karoti liek stabili pa vidu un malas pienāk pēc tam. Tās ir tās bažas. Cilvēki te dzīvos un strādās, bet visā Latvijā ir tendence, ka laukos iedzīvotāju kļūst arvien mazāk. Tā ir stipra tendence, un to neizmainīs ne Alsungas, ne Kuldīgas novads – tā vienkārši ir.

Reforma ir pārmaiņas, kam atkārtoti jāpielāgojas. Daļa iedzīvotāju nogaida – vēros, kā notiek, kā pielāgoties un izdzīvot, jo bažas ir par to, kā būs. Pēc četriem gadiem varēšu pastāstīt, kā pēc reformas gāja.

Mums tika izdota suitu piederības karte – ļoti jauka ideja. Šāda zīme cilvēkus apvieno. Pašai vēl nav, jo nekad netieku tai pakal: kad šeit ir svētki un karti var iegūt, tad iesaistos pasākumos. Elektroniski nepiesakos, jo man ir svarīgi satikties ar cilvēkiem. Bet novadu pārmaiņās piedalījos – gāju vēlē.”



Laila Pukīte Alsungas tirgū apmeklētājus sagaida suitu tautastērpa. Laila darina rotaslietas ar suitu zīmēm: matu sprādzes, rokassprādzes, kaklarotas, gredzenus, aproču pogas. Arī atslēgu piekariņus, traukus un magnētus.

# Tas sagatavo nākotnei

Pēc diezgan gara un nogurdinoša mācību gada, ko nācās pavadīt mājās, skolēniem atkal pavērusies iespēja vasarā strādāt. Atbalsts tajā ir Kuldīgas novada pašvaldība, kas arī šogad piedāvā plašu uzņēmumu sarakstu, no kura izvēlēties sev piemērotāko.



Marta Lapsa Kuldīgas labumu veikaliņā klientus vienmēr sagaida smaidīga.

## Pamati savam uzņēmumam

Šomēnes veikalā *Kuldīgas labumi* var sastapt topošo V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas 12. klases skolnieci Martu Lapsu.

Šajā darbavietā viņa jau ir otro vasaru, un viņas pienākumi ir tirgot saldējumu, apkalpot klientus, sakārtot darba vietu. Meitene strādā četras stundas – parasti no 14.00 līdz 18.00, bet, ja vajag, tad visu dienu un pamainās ar kolēģi. Vienojoties var grafiku salikt tā, kā pašai ērtāk. Nekādas grūtības Marta nesaskata. Klienti esot draudzīgi, runāīgi. Komunikabli ir arī kolēģi: „Mums kopā ir forši!” Jautāta, ko veikalā noteikti vajadzētu iegādāties, meitene iesaka maskarpones saldējumu, jo tas esot ļoti gards.

Darbu vasarā viņa vērtē pozitīvi: „Tas ir ļoti noderīgs nākotnei. Vismaz ir kaut kas, ko darīt. Varu pati nopelnīt naudu.” Marta vēlas nākotni saistīt ar uzņēmējdarbību, dibinot savu uzņēmumu. Pēc darba *Kuldīgas labumos* atlikušajā vasarā meitene plāno piestrādāt mammai piederošajā kafējnīcā.



Skolnieces Anete Lukševica un Līga Jansone kafējnīcā *Pī Cafe*.

## Turpmāk virtuvē varēs justies ērtāk

V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas 11. klases beidzēja Anete Lukševica un Līga Jansone jūnijā strādā kafējnīcā *Pī Cafe*.

Anete zināja, ka tur ir draudzīgs, jauks kolektīvs. Līgas izvēli ietekmējusi vēlme izmēģināt ko nepieredzētu. Meitenēm šī nav pirmā darba pieredze. Iepriekšējās divas vasaras Anete strādājusi kafējnīcā *Marmelāde*, Līga iepriekš – veikalos *Maxima* un *Elvi*.

Pirmajā nedēļā ar grūtībām neesot saskārusās, jo kolektīvs esot atbalstošs. Meiteņu pienākumi ir gatavot ēdienu, sakārtot un noformēt vitrīnas, apkalpot klientus. Līga uzskata, ka strādājot iegūs pieredzi, bet ar nākotnes plāniem tā īpaši nesasaistās. Pēc darba *Pī Cafe* Anete paredz, ka turpmāk jutīsies daudz ērtāk, kad atradīsies virtuvē.

Savā starpā meitenes ir draudzīgas – brīvajos brīžos parunājas, viena otru uzmundrina. Uz jautājumu, kādi būs ieguvumi, meitenes atbild: „Būs labāk zināms, kā viss tiek gatavots, protams, labāk apgūta arī saskarsme ar dažādiem cilvēkiem. Šāda iespēja sagatavo nākotnei, jo pašam jāsarunā darbs, jādodas uz interviju.”

Pēc šī darba meitenes pavada laiku ar draugiem vai steigšus jau uz nākamo kopā ar ģimeni. Atlikušo vasaru abas plāno pavadīt ar ģimeni un draugiem, kaut kur aizbraukt un pastrādāt laukos.

## Jauniešu ieteikumi citiem, kuri par darbu vasarā par vēl šaubās

● Noteikti jāstājas darbā! Tu iegūsi pieredzi – vairāk labu nekā sliktu.

/Anete Lukševica./

● Nebaidies un nāc! Iegūsi jaunus draugus un noderīgu pieredzi turpmākajai dzīvei.

/Enija Grēta Filippova./

● Piesakies laikus, jo darba vietas tiek aizņemtas ļoti ātri!

/Marta Lapsa./



Enija Grēta Filippova kopā ar Rebeku Muižniece-Barone, kafējnīcā *Marmelāde* apmeklētājiem piedāvājot plašo kūku un bulciņu klāstu.

## Paskatīties no otras puses

V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas 12. klases absolvente Enija Grēta Filippova un Kuldīgas 2. vidusskolas 9. klases beidzēja Rebeka Muižniece-Barone nolēmušas savas spējas pārbaudīt kafējnīcā *Marmelāde*.

Enijai vasaras darbs nav sveša lieta. Divus gadus viņa strādājusi vienā darbavietā, bet, tā kā šogad tur visas vietas bijušas aizņemtas, nolēmusi, ka izmēģinās ko jaunu un pieteiksies kafējnīcā. Meitene zinājusi, ka tieši šajā ir draudzīgs, atsaucīgs kolektīvs, patīkama atmosfēra. Viņa nenoliedz: pieteikties mudinājis fakts, ka vasaras darbs ir lielisks ieraksts CV un palielina iespējas iegūt Vītola fonda stipendiju. Arī nākotnes darba devēju acīs tas dod priekšrocību, jo skaidri redzams, ka jaunieši ir pieredze.

Rebeka spērusi lielu soli, sākot pirmās darba gaitas *Marmelādē*. Izvēli ietekmējusi citi darbinieki, kuri vienmēr jauki uzņēmuši viņu kā apmeklētāju. Tā kā meitenei apritējuši sešpadsmit, viņa nolēmusi, ka ir īstais laiks sākt strādāt oficiāli. Nekādu grūtību pagaidām neesot, ja neskaita slodzes maiņu. Virtuvē tā ir nedaudz lielāka nekā zālē, apkalpojot klientus.

Enija stāsta, ka ar studiju plāniem šis darbs nav saistīts. Viņa grib stāties Rīgas Stradiņa universitātē un kļūt par audiologopēdi, un tas neprasa iemaņas, ko meitene iegūs kafējnīcā. Tomēr te uzlabojas saskarsmes prasme un svešvalodu lietojums, kad nākas sarunāties ar tūristiem. Arī Rebeka atzīst: „Mani plāni saistīti ar arhitektūru.”

Jau pirmajā dienā meitenes atradušas kopīgu valodu un spējušas ļoti labi sastrādāties. Kā Enija smejas: „Nekas tāds vēl nav noticis – neesam paspējušas iekulties kādā piedzīvojumā.” Viens no lielākajiem ieguvumiem būs jauni paziņas, pieredze, draudzība un prasme darboties ātri. „Te iemācās uz darbu paskatīties no otras puses. No malas neizskatās nekas traks, bet, kad nonāk tajā vidē, uzreiz saprotams, ka darbs ir ļoti smags,” secina meitenes. Viņas uzskata: ja no pašvaldības šādas palīdzības nebūtu, darbu atrast būtu daudz, daudz grūtāk, kā arī vasara tiktu pavadīta garlaikojoties.

## DARBA DEVĒJA VIEDOKLIS

### Palīgi lieti noder

*Kuldīgas labumu* valdes priekšsēde Gunita Šternberga, kura pāris jauniešiem šajā vasarā ir darba devēja, katru gadu tādu iespēju sniedz tiem, kuri gatavi strādāt.

Jauniešu atsaucība vienmēr esot liela, šogad īpaši. Cik Gunita novērojusi, arī klienti pret viņiem ir labvēlīgi, jo daudzi saprot, ka jaunieši prasmes vēl tikai apgūst. Skatoties no darba devējas puses, esot patīkami, ka tādā agrā vecumā jaunieši darbam ir labi sagatavoti. „Tas nāk no ģimenes: ja tur darbs iemācīts un ir parādīts, kādai jābūt attieksmei, tad viss kārtībā,” secina G.Šternberga. Jauniešiem jāsaprot, ka darbs ir darbs un vajadzīga atbildības izjūta. Viņu atbalsts esot ļoti jūtams, īpaši sākoties tūrisma sezonai, kad cilvēki iegriežas aizvien vairāk un, lai paspētu apkalpot visus, lieti noder palīgi. G.Šternberga jauniešiem iesaka: „Tādu iespēju noteikti vajag izmantot! Kaut kur jau pirmās darba attiecības jāapgūst, un, manuprāt, šī ir brīnišķīga iespēja redzēt, kā veidojas kolektīvs un komunikācija, kādi ir cilvēki. Jāizmanto, kamēr ir jauns, jo tad visu var paņemt.”

# Sertificētais būvinženieris un orientierists

1935. gadā dzimis Jelgavā, tad pārcēlies uz Raņķiem, 20 gadus dzīvojis Ventspilī, no kurienes pārvilināts uz Kuldīgu. Darba mūžs veltīts celtniecībai. 60 gadus skrienot pa mežu, viņš meklē orientēšanās punktus un pat 86 gadus nedomā apstāties. Tāds ir **JĀNIS POMMERS – sertificēts būvinženieris un orientierists.**



Pat 86 gadus kuldīdznieks Jānis Pommers joprojām darbojas gan kā būvinženieris, gan kā orientierists.

**Jūs Kuldīgā esat ienācējs. No kurienes?**

No Ventspils, jo pēc armijas 20 gadus nodzīvoju tur. Es tur strādāju *Latkomunprojektā* (projektēšanas institūta – red.), kur pēc Rīgas Politehniskā institūta Būvniecības fakultātes pabeigšanas pārgāju par inženieri. Mūsu pasūtītājs bija arī bijušais Kuldīgas *Lauktechnikas* direktors Modris Brože, un mēs viņam uzprojektējām vienu māju. Pēc tam viņš man piedāvāja nākt uz Kuldīgu par būvdarbu vadītāju. Tika apsolīts dzīvoklis jaunajā mājā. Tā arī notika. Aizgāju no Ventspils un atnācu uz šejieni.

**Kur esat dzimis un audzis?**

Jelgavā. Tā man dzimšanas apliecībā ierakstīta kā dzimta pilsēta, bet augu Raņķos. Mans tēvs Jaunsesavā strādāja par skolotāju, un Raņķos viņš nopirka māju – nelieļu. Un tā mēs no Jelgavas pārcēlāmies. Tur pagāja mana bērnība.

**Augāt kā lauku puika.**

Jā. Katru dienu pie upes. Bija laiks, kad mēs ar brāli Pēteri to vien darījām, kā dzīvojamies uz ūdeniem. Man ir vēl viens brālis – Uldis, bet ar Pēteri vairāk bijām kopā, jo Uldis piedzima vēlāk, ir jaunākais no mums trijiem.

No turienes mani iesauca Padomju armijā un dienēt nosūtīja uz Burjatu-Mongoļu autonomo republiku, uz pilsētu Kjahtu, kur sabiju trīs gadus. Kad atgriezās, sāku dzīvot Ventspilī.

Es biju piebraucis apskatīt, kā tagad izskatās vieta, kurā uzaugu. Laiks un nekontrolētā daba ir dari-

juši savu. Māja vēl eksistē, bet viss aizaudzis – grūti to vietu atpazīt. Vai man gribētos to atgūt? Nē, jo nu ir pašam savs īpašums Kuldīgā, kur ir gana daudz, ko darīt, lai sētu un ēku uzturētu kārtībā. Es zinu, ka mājā Raņķos vasarās dzīvoja kaut kādi cilvēki.

**„Lietuvā pēc katrām sacensībām deva krūzītes, un vienā reizē sieva Asja teica, ka pietiek tās vest mājās – vairs nav, kur likt, jo man tur kaut kā bieži izdevās uzvarēt.”**

Kuldīgā vecāki nonāca laikā, kad uz beigām gāja kolhozu laiki. Viņi Jelgavas ielā nopirka līdz pusei uzceltu māju. Pabeidza un pārcēlās. Es nezinu, kā viņi tolak nokārtoja īpašuma tiesības. Tad tas bija vieglāk izdarāms, citādāk. Isti nezinu, kā Raņķu īpašums tika ciemniekiem. Tad nu sanāk, ka mans ceļš no Jelgavas aizveda uz Raņķiem, tad uz Ventspilī un beigās uz Kuldīgu.

**Kurā gadā atnācāt?**

1977. gada 1. janvārī, un kopš tā laika esmu šeit. Pats savām acīm redzēju, kā te tapa daudzstāvu mājas. *Lauktechnikā* uzcē-



Orientierista karjerā saņemts tik daudz apbalvojumu, ka visam pie sienas nav vietas. Daļa ir izlikta goda vietā, daļa nolikta malā.



Jānis Pommers vismaz reizi gadā rīko orientēšanās sacensības. Top ap 5 km maršruts pie Kurmāles pagasta *Sauleskalniem*. Nepietiek, ka punkti tiek salikti uz kartes, jo arī pašam viss jāizstaigā.

lām trīs dzīvojamās: divas pie stadiona (Virkas ielā 29 un 31) un to, kas atrodas uzkalniņā.

**Vai tā, kas uzkalniņā, ir visjaunākā daudzstāvu māja Kuldīgā?**

Jā. Tā pati, kas tika uzcelta kā pēdējā (Virkas ielā 22). Bet tā, kas atrodas pie stadiona, bija pirmā, ko uzbūvējām, un tajā man ieradīja dzīvokli. Ļoti daudz ir arī ražošanas objektu, kurus mēs pabeidzam, kurus mēs pārcēlām. Es nezinu, kā viņi tolak nokārtoja īpašuma tiesības. Tad tas bija vieglāk izdarāms, citādāk. Isti nezinu, kā Raņķu īpašums tika ciemniekiem. Tad nu sanāk, ka mans ceļš no Jelgavas aizveda uz Raņķiem, tad uz Ventspilī un beigās uz Kuldīgu.

**Ja kādam mūsdienās rodas jautājumi par padomju gados uzceltajām mājām, tad jums var prasīt.**

Mūsdienās viss notiek citādāk. Tās mājas, kuras celām mēs, ir tipveida. Nolikām uz vietas, uz pamatiem. Tās visas ir 103. sērijas

dzīvojamās mājas. Ir viens projekts, pēc kura mums māja kā lego jāsaliek noteiktā vietā, jāpievelk komunikācijas.

**Atminos, ka padomju laikos runāja: māju celtniecības laikos būvmateriāli gāja pa labi un pa kreisi. Katrs kaut ko stiepa mājās.**

Kā jau tajos laikos. Ko var teikt... Mājai bija jāturas, nevarēja iebūvēt mazāk materiālu. Varēja kaut ko pasūtīt vairāk, nekā vajadzēja. No gatavajām konstrukcijām neko nevarēja paņemt, jo tad māja neturēsies kopā. Piemēram, visi betona bloki tur likās kopā, atlika tikai uzcelt nesošās sienas un sametināt metāla savienojumus. Gan jau kāds pamanījās kaut ko noņemt.

**Jūs, visticamāk, varētu atbildēt uz jautājumu, ko ik pa laikam kāds uzdod. Visām daudzstāvu ēkām ir kāds ekspluatācijas termiņš. Cik ilgi tās stāvēs?**

Toreiz bija noteikti 50 gadi. Tā bija normatīvs. Bloku mājām vairāgs punkts ir tieši savienojumu mezgli. Ir tādi betona bloki, kurus uzliek un pēc tam savieno ar ielikamām detaļām. Viss atkarīgs no tā, cik labi aprādātas tieši šīs savienojuma vietas – attīrītas no rūsas, krāsotas. Kvalitāte ir atbilstoša tiem laikiem. Es nevaru teikt, ka tā bija pārāk laba. Laika gaitā šie savienojumi rūse un paliek neizturīgāki. Es teiktu tā: ja mājā nenotiek liela pārbūve, ja paseko līdzī konstatētajiem bojājumiem, tos salabo, tad domāju, ka šīs ēkas nosacīti varētu kalpot 100 gadus, bet tas tiešām ir nosacīti.

Mums dzīvojamo ēku būvēšana nebija primārā. Vairāk ražošanas ēkas. Man nav bijis tā, ka būtu jāuzprojektē jauna dzīvojamā ēka. To darīja lielie institūti. Šodien ir prasība, lai būvinženierim būtu attiecīgs sertifikāts. Es uz vairākiem arhitektu birojiem biju tāds viens. Viņi uztaisa arhitektūras risinājumu, bet man jāuztaisa drošas konstrukcijas. Kuldīgā tādi sertificēti būvinženieri,



Jānis un Odeta Turki un Jānis Pommers sacensībās 2017. gadā.



Vadims Čerņišovs, Rodrigo Slaviņš un Jānis Pommers uz goda pjedestāla, saņemot medaļas pēc sacensībām *Āronas kauss* 2017. gadā.

var teikt, ir divi: es un Dainis Šēlis. Man arī tagad ļoti daudz pasūtījumu nāk no Ventspils, jo tādu speciālistu nav.

**Kāpēc tā?**

Cilvēkam jāzina būvkonstrukciju projektēšana. Daudzi, iespējams, zina, kā to darīt, taču viņiem nav sertifikāta. Daudziem šis dokuments ir, bet viņi neprot projektēt. No viena grāvja otrā. Sertifikāta iegūšana ir sarežģīta, jāliek liels eksāmens. *Papīra* nav – projekts neiet cauri. Visās jomās: arhitektūrā, būvniecībā, sanācībās, elektrībā utt.

**No darba pie sporta. Jūsu liela aizraušanās ir orientēšanās.**

Tāda lieta ir. Tā aizsākas Ventspilī. Tur bija viena kolēģe, kura orientēšanās sacensības uztaisīja pilsētā. Tā pavisam vienkārši, salīdzinot ar mūsdienām. Es piedalījās, un man diezgan labi gāja. Iepatikās. Kolēģos bija viena ģimene – Vadims un Vaira Čerņišovi, kuri braukāja uz daudzām sacensībām, sāka mani ņemt līdzī.

Tā pamazām, pamazām sāku un kopš 1960. gada vēl joprojām orientējos. Ir būts tik daudzās sacensībās! Regālijas ir pat no 1978. gada. Daļu esmu pielicis pie sienas, bet daļa vēl stāv garāžā.

**Kas šajā sportā aizrauj?**

Fiziskajai izturībai gan jābūt lielai, jo maršruts ved pa mežiem. Tā nav pastaiga pa šoseju. 2018. gadā startēju pasaules čempionātā un savā grupā ieguvi ceturto vietu. Varēja labāk, bet jāreķinās ar spēcīgu konkurenci no visas pasaules. Šajā sportā visas grupas ir sadalītas ik pa pieciem gadiem: 20, 25, 30 un tā tālāk. Jo vecā-

**PIECOS VĀRDOS**

**Ja jums būtu īsi jāraksturo Jānis Pommers...**

- **ODETA TURKA**, orientieriste: „Fantastisks cilvēks! Jauneklīgs, aktīvs, visam seko līdzī. Izpalīdzīgs, vienmēr piesakās palīdzēt izlikt maršrutus. Savos gados ļoti interesējas par jaunākajām tehnoloģijām, vēlas tās apgūt. Cilvēks ar jaunieša sirdi.”
- **SKAIDRĪTE OTANĶE**, orientieriste: „Mūžīgais aktivists, jauneklīgs pat savā vecumā. Visur līdzdarbojas, viņam ir viedoklis. Cienījams!”
- **JĀNIS PĒTERSONS**, orientierists: „Atsaucīgs, laipns, pretimnākošs. Varētu teikt, ka ļoti rūpīgs: ja kaut ko dara, tad izdara pēc labākās sirdsapziņas, gan sacensības rīkojot, gan tajās piedaloties.”

kā grupā esi, jo mazāk dalībnieku. Nav bijis bieži, bet ir gadījies savā grupā vairākos čempionātos uzvarēt.

**86 gadus joprojām...**

Jā. Tūlīt startēsim Saldū, kur būs sacensības *Kurzemes pavasarī*. Beidzot kaut kas atkal sāk notikt. Mēs tepat, pa vietējiem maršrutiem, taciņām, nekontaktējoties esam trenējušies. Mūsu tūrisma un orientēšanās kluba *Taka* biedri ir aptuveni 50. Dalībnieku vecums – no 12 gadiem līdz...

**„Ja padomju blokmājās nenotiek liela pārbūve, ja paseko līdzī bojājumiem un salabo, domāju, ka tās varētu kalpot 100 gadus, bet tas ir nosacīti.”**

**Cilvēkam, kurš par orientēšanos neko nezina, varētu likties, ka tas nav populārs sporta veids.**

Nu, nu... Ir gan. Vārbut te vietējā nozīmē tas nav populārs, bet Rīgā gan. Ir ļoti daudz. Padomju gados sacensības dažreiz piedalījās pat 3000 cilvēku. Pāris gadus atpakaļ orientēšanās ieguva Latvijas populārākā sporta veida titulu. Arī uz mūsu klubu nāk jauni dalībnieki, kuriem nav nekādu iemaņu. Sāk, tad mēs, vecie, viņiem ierādām, kas un kā darāms.

Bet jāatceras tas, ko jau teicu: šis sports prasa fizisko sagatavotību. Smagākās distancēs, kā Siguldā, trase ir pa lielajām gravām. Iedomājieties – uz augšu un uz leju pa tiem lielajiem kalniem! Kad list, tu iznāc no trases, no galvas līdz kāpām nopēries ar dubļiem, mālu... Nav viegli.

**Kā sevi uzturat formā?**

Tagad jau vairs nekā. Tik daudz, cik startēju vietējās sacensībās

Kuldīgā vai citā vietā. Tas ir kā dzīvesveids. Noteikti! Es tajā esmu iekšā tik tālu! Mums ir sadalīts, ka katram, kurš to prot, vienu vai divas reizes gadā jāriko sacensības. Es esmu viens no 12 tādiem cilvēkiem mūsu klubā.

Nupat ir tapusi jauna karte *Sauleskalnu* apkāmei, kur tiks izlikti punkti. Maršruts jāizplāno tā, lai tur var startēt gan profesionāļi, gan amatieri. Vieniem būs garais, otriem – īsais maršruts. Šī karte kādreiz jau bija uztaisīta – to izveidoja savulaik ļoti pazīstamais orientierists Ojārs Ulmanis no Saldus, kurš nu jau viņšaulē, un pēc tās man 5. augustā jāuztaisa sacensības. Garums būs pieci kilometri un 240 metri. Nepietiek, ja sazimē punktus – pašam maršruts jāiziet dabā un jāpārlicinās, ka tur, kur kartē atzīmēta grava, tā patiešām arī atrodas. Lai nav tā, ka kaut kas nesakrīt un sanāk muļļāšanās. Punktu meklētājiem lielos vilcienos ir vienalga – viņi tos atradīs, bet tiem dalībniekiem, kuri stingri seko kartei, tas rada neērtības, un ir svarīgi, lai kontrolpunkts dabā atrodas tieši tajā vietā, kā atzīmēts kartē.

**Vai bez orientēšanās jums ir vēl kāds hobijs?**

Nē. Man pietiek ar orientēšanos un saimniecības apkopšanu, līdz ar to ir darba pilnas rokas. Šobrīd esmu viens, jo sieva Asja 2018. gadā aizgāja viņšaulē, brāļi dzīvo viens Ulbrokā, otrs Tīnūžos. Dēls Aldis dzīvo aiz Jelgavas, meita Daiga – Ventspilī. Satiekies sanāk. Pandēmijas laikā, protams, mazāk. Biežāk iznāk satikt meitu, jo darba dēļ braucu uz Ventspilī.

**Vai kādam no ģimenes ir pārmantota mīlestība pret orientēšanos?**

Nē – kas nav, tas nav. Viņi pat brīnās. Kad mana mamma vēl bija dzīva, viņa rādīja ar pirkstu pie deniņiem... Brāļa Pētera sieva Ilga arī šausminās. Viņa bija reiz atbraukusi līdzī uz sacensībām un redzēja, kāds es noguris, sasvīdis iznācu no trases. Kāds ir tas skats... Atceros, ka viņa teica: „Tu skaties – paliksi tajā mežā!” Mēs par to ilgi smējāmies. Ja paliks, tad paliks, un es

**„Brāļa sieva Ilga šausminājās: „Tu skaties – paliksi tajā mežā!” Ja palikšu, tad palikšu. Būšu un palikšu laimīgs ar savu hobiju.”**

Tas mums, nepieradušajiem, bija šausmīgi. Bet tie kalni un pārcējas, kam braucām pāri: ja nebūtu orientēšanās, iespējams, nekad tur nebūtu aizbraucis, to visu redzējis. Tas palīdzēja.

**Alberts Dinters**  
Jāņa Pommera arhīva un autora foto

# Instrumentu kaste – aptieciņa mājai

Jebkurā mājā var notikt kāda sadzīviska ķeza, kas steidzami jānovērš, bet tas nav paveicams bez instrumentiem. Lai iemītnieki būtu gatavi jebkurai situācijai, apkopojām dažus ieteikumus, lai remontdarbiem un citām vajadzībām jebkurš var sagatavot savu instrumentu komplektu. Padomus sniedza būvniecības nama Kurši darbinieks Aivars Dvilaitis un mājas īpašnieks Edgars Bajārs.



Būvniecības nama Kurši darbinieks Aivars Dvilaitis uzsvēr, ka mājas instrumentu izvēlē būtiska ir kvalitāte.

Instrumentus var uzglabāt jebkādā plastmasas kastē vai auduma maisā, ja tos izmanto tikai mājās. Ja jābrauc strādāt citur, ieteicams lietot kasti ar rokturi un labiem aizvēršanas fiksatoriem.



## PIRMĀ NEPIECIEŠAMĪBA

A.Dvilaitis iesaka: „Pats esmu nopircis lielo rokas instrumentu komplektu *Makita*, kurā ir viss. Kaut cenas ziņā dārgs, instrumenti ir ļoti labi. Komplektu turu mašīnā, ja nu gadījumā tā noplīst. Ko tad darišu, ja kaut kas notiek un palieku uz ceļa?”

Ja cilvēks vēlas mājai iegādāties instrumentus, kas kalpos ilgi, iesaku skatīties uz zīmolu. Nevajag pirkt pašus lētākos, jo ar tiem var darbu arī nepabeigt. Ir teiciens: „Neesmu tik bagāts, lai pirktu lētu preci.” Ja instrumentus nevajadzēs pašam, bērniem noderēs. Noteikti vajadzīgi dažādi skrūvgrieži un knaibles. Klasiskās ir plakanknaibles. Saimniecībā noteikti noder rotatslēga, it īpaši santehnikas darbos. Vajadzīga arī stellatslēga.”

E.Bajārs piebilst: „Bez dažādiem skrūvgriežiem nevar. Vajadzīgi plusiņi un mīnusiņi. Tagad arī torķa skrūvgrieži noder, jo skrūves ar torķa galvu ir labākas. Mājās jābūt vismaz divām knaiblēm – parastajām un sānu knaiblēm, lai pārgrieztu stiepli. Rotatslēga iesaku tikai vienu – ražotāja *Knipex*, jo labāku neesmu redzējis. Smalkie zobiņi ir ļoti precīzi, un var paveikt visus darbus. Stellatslēga ir universāla uzgriežņu atslēga, un 250 milimetri ir pietiekami.”

## SIŠANAI UN GRIEŠANAI

A.Dvilaitis: „Noteikti noder celtniecības nazis. Alumīnija vai plastmasas rokturim nav nozīmes. Galvenais ir asmens: lētāks ātrāk atgrīzīsies un būs truls, bet dārgāks kalpos ilgāk. Standarts ir 18 milimetri. Neieteiktu pirkt pavisam lētos, jo tas nav nopietni – saplīstis ļoti ātri.



Instrumentu siena ir praktisks veids, kā darbarīkus sakārtot pārredzami un ērti.

Iesaku āmuru ar koka rokturi, jo koks ir koks. Izmērs atkarīgs no sajūtām. Vienmēr noder rokas zāģis. Iesaku labāku un dārgāku, jo metāls ir cietāks un ar lielākiem zobiem. Ar tādu ērti var dārzā nozāģēt zaļu koku. Zāģis ar maziem zobiem ābeles zaru zāģēs slikti. Dārza darbos noder arī cirvis. Noteikti iesaku *Fiskara* ražojumu, jo tie ir ļoti kvalitatīvi. Vidējais izmērs alksni saskaldīs bez problēmām.”

E.Bajārs iesaka: „Āmuru noteikti vajag ar stikla šķiedras kātu. Koka kāts izkalst, un tam galva var nokrist, bet stikla šķiedras vai plastmasas ir mūžīgs. Nazim svarīgi asmeņi, lai labāk grieztu. Lētākos nevajadzētu ņemt, jo tie viegli plīst.”

## MĒRIEM UN PRECIZITĀTEI

Stāsta A.Dvilaitis: „Ja bieži nav jāstrādā, mērlentes der arī lētās. Pieci metri mājas vajadzībām ir pilnīgi pietiekami. Mājās noder 80 centimetru līmeņrādis – garāks nav vajadzīgs. Ir līdzenie un nelīdzenie. Līnijas paredzētas tam, lai to vieglāk saķertu, strādājot ar cimdium. Magnētiskie līmeņrāži vajadzīgi tikai tad, ja strādā ar metālu. Svarīgi ir līmeņrādi nenomest zemē, jo tad rādījums vairs nebūs precīzs.”

Arī E.Bajārs uzskata: „Bez mērlentes saimniecībā nevar. Pašam mājās ir vairākas, lai vienmēr pie rokas. Pārsvārā pietiek ar pieciem metriem, bet, ja ir privātmāja, ieteiktu arī astoņu metru, jo citreiz ar pieciem met-



Skrūves, dībeļus un stiprinājumus nelielā daudzumā var glabāt dažādos organizatoros. Labāk izvēlēties vienu ražotāja un veida, lai tos ērti un stabili var likt vienu virs otra.

riem par maz. Līmeņrāži man ir vairāki – vidējais ir 80 centimetru, bet uz lielām virsmām vajadzēs garāku.”

## PILNAM KOMPLEKTAM

„Gan mājai, gan mašīnai noder multimetrs, kas izmēra elektrības parametrus. Ļoti parocīgi strādāt. Pavisam vienkāršs strāvas testeris parādīs, vai rozetei pienāk strāva. Jebkurā gadījumā, pirms kaut ko dara ar elektrību, tā vispirms jāatslēdz. Ja vajadzīga skavu pistole, der arī lētais variants, bet skavas gan neieteiktu ņemt lētākās. Tās ir mīkstākas un vieglāk lokās. Ja pēc to izlietošanas nezināt, kādas skavas vajag, uz veikalu iesaku ņemt līdzīgu pašu skavotāju, lai piemeklētu atbilstošās, jo tās

ir dažādas. Noder arī seškanšu atslēgu komplekts, bet ne pats lētākais. Sarūsējušas skrūves ātri tās deformēs. Urbji un skrūvēšanas uzgaļi jāņem augstas kvalitātes, jo lētie ir vienreizējie. Mājās noteikti vajadzīga urbmašīna,” saka *Kuršu* darbinieks.

Mājas īpašnieks E.Bajārs: „Bez elektrības testera nevar. Pašam ir vairāki, jo vienmēr kaut kur nolieku. Ja mājās ir mūra siena, iesaku elektrisko triecienurbmašīnu, kaut no lētajām. Tad, protams, nepieciešams pagarinātājs un urbji. Komplekts ir visizdevīgākais, jo tur ir viss, kas vajadzīgs. Trūkstošo var nopirkt atsevišķi. Seškanšu atslēgas vienmēr noder, it īpaši, ja ir jaunās mēbeles, kur tās izmantotas. Man ir pašas lētākās, bet kalpo daudzus gadus.”

## PIE SIENAS VAI KASTĒ?

Par instrumentu kasti A.Dvilaitis spriež: „Es iesaku vidēju izmēru. Ja paņem pārāk lielu, viss tajā pazudīs – neko nevarēs atrast. Lētākām kastēm plastmasa ir mīkstāka. Ja to pārpilda, ar laiku var deformēties. Pašam ir lētāka ar plastmasas klipšiem – nesūdzos.

Ja nebrauc strādāt citur un mājās ir daudz vietas, tad ieteiktu instrumentu sienu. Kastē ieliek pašu nepieciešamāko, bet pārējais ir pie sienas. Ja vajag, aiziet pakal. Skrūves var atstāt oriģināliepakojumā, ja ir sausa vieta. Ja kastīte jūk ārā, var sabērt plastmasas organizatoros. Es neieteiktu jauktos stiprinājuma komplektus, naglas, skrūves un citus sīkumus. Tajos mēdz salikt pašu lētāko, ar ko nevar neko izdarīt.”

**Jāņa Siliņa teksts un foto**

## SARUNA AR JUBILĀRU

## Dzimšanas dienā – vēstule Dievam

„Svētkus varam radīt arī ikdienā, un ne jau vienmēr tam vajag daudz naudas. Svarīgāk ir pavadīt laiku kopā ar mīļajiem,” saka biedrības Kurzemes pilskalns vadītāja un koka izstrādājumu darbnīcas Anre Wood Works pārstāve Aiga Šlītere, kura Kuldīgu par mājām sauc deviņus gadus. 12. jūnijā viņa svinēs 42. dzimšanas dienu.

„Es piedzimu no rīta, un arī tad man rīta stundas ir pašas nozīmīgākās. Pieceļos pirmā, un tas ir laiks, ko varu veltīt sev. Tad dienai ir pilnīgi cita jauda,” saka jubilāre. Ceļoties agrāk par pārējiem, viņa atrod laiku garam, dvēselei un miesai, sagatavojoties dienai. Kādu laiku arī peldes ir neatņemama rīta cēliena sastāvdaļa.

## BĒRNI PAGALMĀ JAU RUNĀJA

Aigai saglabājušās īpašas atmiņas par dzimšanas dienām bērībā, kurās galvenais varonis bijis tētis: „Es nāku no daudz bērnu ģimenes. Pateicoties tētim, kas bija sabiedrības dvēsele, iemācījāmies, ka dzimšanas diena ir kopā sanākšana, kurā pavadām laiku ar ģimeni, radiem un draugiem. Tā rosība notika jau dienu iepriekš. Tētis bija ģimenes šefpavārs: jubilejās vienmēr gatavoja gaļas ēdienus un

konditorejas izstrādājumus. Bija pašu cepta torte no īstām lauku olām un saldā krējuma. To dekorēja ar to, kas pieejams sezonāli. Dažkārt izmantoja zemenes, kuras tik agri vēl nevarēja dabūt, bet tās bija saldētas vai atrodamas ievārtījumā vai kompotā.”

Arī Aiga iesaistījusi svētku gardumu gatavošanā. Kulinārās prasmes mantotas no tēta. Visbiežāk taisītas kanapē maizītes un pildītas olas – to viņa iemācījusi mājturības stundās, vēloties ģimēni pārsteigt ar ko neikdienišķu un smalkāku.

Svētku dienā valdījusi īpaša atmosfēra: „Par manu dzimšanas dienu bērni pagalmā runāja jau vairākas dienas pirms tās. Sēdējām pie garā galda, ēdām un runājāmies. Tētis ierosināja dažādas sarunu tēmas un interesantas spēles – nekad nebija garlaicīgi.”



Jubilāre Aiga Šlītere uzsver, ka ir būtiski atrast laiku arī sev un sievišķībai.

Arī 18. jubileja nosvinēta jautrā kompānijā: „To svinējām vasarnīcā. Ieradās visi klasesbiedri, tika klāts svētku galds, un visu nakti pavadījām pie ugunsкура, runājāmies un dziedājām.”

## BŪT AR SAVĒJIEM

Aiga ar ģimeni dzīvojuši arī ārpus Latvijas: „Kamēr bijām Lielbritānijā, sanāca vēl paceļot. Ir būts Itālijā, Spānijā, Īrijā, Skotijā, Francijā, Somijā, baudījām gan kultūru, gan interesantos ēdienus. Man ļoti patīk iet pārgājienos pa

kalniem. Tad arī dzimšanas dienas biežāk pavadīju ārzemēs. Ja tomēr atrados Latvijā, tad bija svarīgi vienmēr būt ar vecākiem.”

Jubilārei ir nozīmīgi šo dienu pavadīt ar tuvākajiem, un dāvanām neesot tik lielas nozīmes. Tomēr viena ir īpaša un atmiņā paliekoša: „Kad bija 12 gadu, man uzdāvināja 30 cālīšus, un pēc pāris dienām mūsu sunītim piedzima deviņi kučēni. To vasaru pavadīju, audzinot veselu fermu. Ēdu skābeņu zupu un auklēju dzīvnieku mazuļus.

Tagad lielākā dāvana ir nestei-

dzīgas sarunas ar mīļajiem. Parasti uz dzimšanas dienu dēls ir iekrājis naudiņu, nopērk man ziedus, melno šokolādi un palīdz gatavoties svētkiem, un tas viss ir kā liela dāvana. Reiz gan neplānotu ballīti organizēja vīrs. Domāju, ka iesim paēst divatā, bet mani sagaidīja vakariņas ar draugiem un skaista fotosesija. Es neko nenojautu. Tas bija liels pārsteigums.”

## IZDOMA UN RADOŠUMS

Vislabāk Aigai patīk rīkot svētkus citiem, iepriecināt ar dažādām aktivitātēm: „Tas man iznāk dabiski. Dēlam rīkojam dzimšanas dienas, ko viņš var svinēt ar draugiem līdzīgi, kā to darīju es savā bērībā. Svinībās nav jābūt nekam dārgam un sarežģītam – galvenā ir radoša pieeja. Izdomājam tematiku, varbūt orientēšanos vai citu spēli, ko bērni no sirds izbauda.”

Pēdējos gados jubilāre ieviesusi sev dzimšanas dienas tradīciju: „Cenšos kaut stundiņu veltīt laiku tikai sev. Vairākus gadus rakstu vēstuli, kurā atskatos uz piedzīvoto. Tas ir brīdis, kad pasakos par to, kas bijis, un to, kas vēl priekšā. Pierakstu arī sirds sapņus nākotnei. Tā ir kā vēstule Dievam, jo tieši Viņš man šo dzīvi ir dāvējis. Tad nākamgad varu pārlasīt un redzēt, kas piepildījies, kā gads izvērties.”

Elisa Rudzīte  
Aigas Šlīteres arhīva foto

## STĀRKA VĒSTIS

## Pēdējā laikā puiku pārsvars

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā 2. līdz 9. jūnijam piedzimuši 11 bērni: astoņi zēni un trīs meitenes. Vecāki mazuļiem izvēlējušies šādus vārdus: Keita, Dārta, Līva, Kristers Patriks, Rojs, Gabriels, Haralds, Emīls, Edgars, Magnus, Sergejs.

## Šogad jau vairāk

Maijā slimnīcā pasaulē nākuši 37 bērni: 17 meitenes un 20 zēni, tai skaitā dvīņu puikas.

Pagājušajā mēnesī sagaidīts 200. jaundzimušais. Smagākais izrādījās puika no Saldus, kurš svēra 4,68 kg, bet vieglākais bija viens no dvīņiem – 2,23 kg. Mazuļu garums: no 48 līdz 57 cm.

Dzemdētājas vidējais vecums – 30,5 gadi

## Sudraba karotītes pasniegs parkā

16. jūnijā no 10.00 Kuldīgā, Pilsētas dārzā, vecāki kopā ar 2020. gada otrajā pusē dzimtsarakstu nodaļā reģistrētajiem mazuļiem varēs saņemt pašvaldības piemiņas dāvanu – sudraba karotīti. Katra ģimene saņems uzaicinājumu ar lūgumu konkrētu laiku norunāt pa tālr. 63350100 vai 27020795 (Rēzija Vēvere).

Tie, kuri nevarēs ierasties, dāvanu varēs saņemt dzimtsarakstu nodaļā.

Inta Jansone

## MAIJĀ MŪŽĪBĀ AIZGĀJUŠĪ

## KULDĪGAS NOVADĀ

Guntis Ķīvits (1942)  
Juris Sjomkans (1966)  
Skaidrīte Meire (1945)  
Elga Bērica (1942)  
Solveiga Markševica (1966)  
Lilija Treilone (1932)  
Arvīds Zanders (1946)  
Kārlis Dazarts (1940)  
Edmunds Grīns (1929)  
Andrejs Simanovičs (1945)

Ilga Irina Jurjaka (1932)  
Jānis Tints (1955)  
Svetlana Kārklīņa (1970)  
Velta Gertke (1934)  
Edīte Jēgere (1962)  
Aigars Ozoliņš (1975)  
Imants Vitoliņš (1962)  
Rīta Konovalova (1938)  
Marta Mateika (2015)  
Inese Zenta Lagzdīņa (1938)  
Imants Ermanis (1929)

Alberts Freibergs (1927)  
Agrita Freimane (1953)  
Aivars Bierands (1945)  
Elena Kisilevska (1953)  
Laima Rozevska (1953)  
Māris Akots (1960)

## SKRUNDAS NOVADĀ

Aldonis Rozentāls (1934)  
Egita Kurme (1960)  
Vladimirs Makarovs (1947)  
Viktorija Plūmane (1937)

Viktors Solomahins (1957)  
Valda Grīnberga (1953)  
Eduards Virdzinieks (1945)  
Emīlija Sadauska (1937)  
Mārtiņš Arness (1983)  
Uldis Vilemons (1949)  
Voldemārs Alfrēds Braslis (1928)

/Sagatavots pēc dzimtsarakstu nodaļas informācijas./

## VESELĪBAI

## Saulesbrilles bērnu redzi pasargā



Karina Beļikova, optometriste

Latvijā aptuveni 25% bērnu saskaras ar redzes problēmām, tāpēc ir svarīgi par to rūpēties jau no agra vecuma. Šīs problēmas izraisa ne vien iedzimtība, bet arī virkne ikdienišķu ieradumu, tostarp saulesbrīļu nenēsāšana.

Bērnu acis pret saules gaismu ir jutīgākas, jo agrā vecumā acs lēca ir dzidra, tāpēc saules radītais UV starojums vieglāk tiek tai cauri. Ir pierādīts, ka bērniem ar zilu acu krāsu ir lielāks risks gūt redzes bojājumus, ko izraisa UV starojums, nekā bērniem ar brūnām acīm. Tāpēc īpaši jāuzmanās, ja acis ir zilas.

Lai gan lielākoties vecāki domā, ka saulesbrilles vajag tikai tad, ja atrodamiem tiešos staros vai pie atklāta ūdens, par tām vajadzētu atcerēties arī tad, ja bērns spēlējās pagalmā vai ja sauli sedz viegla mākoņu kārtā. Pētījumu dati liecina, ka līdz

18 gadiem bērni saņem pusi no UV starojuma, ko parasti uzņemam dzīves laikā, jo viņi arī pavada vairāk laika nekā pieaugušie. Tieši tāpēc viņiem saulesbrilles jālieto, citādi var bojāt acs tīkleni, un pieaugot ir lielāks risks saskarties ar tādām acu slimšanām kā katarakta vai makulas deģenerācija.

Nav noteikta vecuma, kurā saulesbrilles vajadzētu sākt lietot. Tomēr radināt bērnu pie tām vajadzētu tad, kad viņš pats spēj ar tām tikt galā – uzlikt, noņemt, kā arī uzmanīt, kur tās nolīcis, lai brilles kalpotu ilgi.

Izvēloties brilles bērniem, galvenais faktors – nodrošināt 100% aizsardzību pret UVA un UVB stariem. Jāatceras, ka, iegādājoties optikas veikalos, tām vienmēr šāds nodrošinājums būs. Ja tā nav, nekvalitatīvu brīļu lietošana var radīt lielāku kaitējumu nekā nelietošana vispār. Brīžos, kad saulesbrilles uzliet, acu zilītes paplašinās, un, ja atbilstošas aizsardzības nav, UV starojums nonāk acīs vēl vairāk. Svarīgi, lai brilles patiktu

pašam bērnam, piemēram, krāsas ziņā, lai materiāls būtu piemērots fiziskām aktivitātēm. Derēs ar gumijas ietvariem, kas ērti pieguļ galvai, nespiež un nelūst, savukārt lēcas vajadzētu izvēlēties no polikarbonāta, jo tās nesaplīsīs un nesavainos acis. Tā kā bērni ir aktīvi – skrien, met kuleņus un sporto, stabilitātei var lietot speciālas gumijas vai auklīņas uz brīļu kājiņām, kas noturēs tās pareizajā pozīcijā.

Ja bērni lieto optiskās brilles, acis var pasargāt optiskās saulesbrilles vai fotohromās lēcas, kas maina toni atkarībā no UV starojuma. Tas nozīmē, ka telpās tonis būs caurspīdīgs, bet ārā, saules gaismā, lēcas ietonēsies. Savukārt, ja vēlamies maksimālu aizsardzību, polariizētās saulesbrilles noņems lieko atspulgu un pasargās no apzīlības.

Nereti saulesbrilles nolietojas – tās tiek saskrāpētas, vai filtrs vairs nespēj aizsargāt. Tad vajadzētu doties uz optikas salonu vecajām brillēm pārbaudīt aizsargfiltra kvalitāti.

Inta Jansone

## NEDEĻAS VIESIS

# Pārbauda izturību Vācijas vētrā

Kuldīgas novada sporta skolas treneris un vieglatlēts UĢIS JOCIS nesēn Vācijā piedalījās divos 5000 metru skrējienos, ierindojoties attiecīgi 3. un 6. vietā. Bet viens no mūža svarīgākajiem brīžiem piedzīvots šoziem – 1. februārī Uģis kļuva par tēti dēliņam Krišjānim.



Kuldīgas skrējējs Uģis Jociņš sacensībās Vācijā.

**Pavasara izskaņa tev bijusi visai rosīga.**

Tā ir. Saņāca astoņu dienu laikā piedalīties divās sacensībās Vācijā. Telpu sezonā jau izpalika, tāpēc gribējās izmantot izdevību startēt sacensībās, kuras menedžeris piedāvāja. Viņš arī visu nokārtoja, lai es to varētu. Ierobežojumu dēļ Latvijā nekā nav atļauts. Piedāvājumam piekritu uzreiz. Varbūt ne esmu pašā labākajā formā, un tas ir arī normāli, bet izlaist izdevību un nesākt sacensībās būtu mulīgi. Toties laika apstākļi gan mūs, skrējējus, Vācijā nelutināja.

**Vai ar paveikto esi apmierināts?**

Pirmās sacensības notika Vācijas pilsētā Karlsrūē, laiks bija visai vējains. Skrēju 5000 metrus, un rezultāts sezonas pirmajam startam

labs – 14:14,29 un 3. vieta. Nedaudz pietrūka līdz personīgajam rezultātam.

**Kāda bija konkurence?**

Diezgan liela. Personīgo rekordu, šķiet, neizskrēja neviens, jo traucēja lielais vējš. Bet tas vēl nebija nekā – citās sacensībās Vācijas pilsētā Hillesheimā laiks bija vienkārši katastrofāls! Pirmās četras minūtes bija ideālas, visi skrēja tajā tempā, kurā gribēja izskriet rezultātu, bet pēc tam sākās krusa, tai sekoja pamatīga vētra – vējš kopā ar lietu. Tādos laika apstākļos vēl nebiju skrējis. Visvairāk dusmīgi ir tie, kuri mēģināja skriet tuvu olimpiskajam normatīvam.

Vieglatlētikā ir tā, ka, izskriejot attiecīgo rezultātu, var dabūt punktus, piemēram, par 14 minūtēm – 1000 punktu, par 13:30 –



Atpūtas brīdis pēc skrējiena.

1100 punktu utt. Tie sportistu lieliek vieglatlētikas pasaules rangā. Dažiem, kuri bija uz robežas, rezultāts bija svarīgs, lai tiktu uz olimpiskajām spēlēm. Diemžēl neviens labu rezultātu neizskrēja. Tas, kurš uzvarēja, noskrēja par 35 sekundēm lēnāk, nekā ir viņa personīgais rezultāts. Manējais šajā 5000 metru skrējienā bija 14:34,53, un izcēlniņu 6. vietu.

Otrās sacensības notika ļoti mazā pilsētiņā – daudz mazākā nekā Kuldīga. Arī stadions mazs – ar četriem celiņiem. Tādu plānots būt arī Kuldīgā. Sacensības noorganizētas ļoti labi, padomāts par visu. Viena nianse: tās notika tikai vienā vieglatlētikas disciplīnā – 5000 metros.

**Vai arī tu mērķē uz pasaules rangu?**

Vērā ņem trīs labākos rezultātus 5000 metros, arī 3000 metrus telpu sezonā, un tie jāsasniedz trīs gados pirms olimpiskajām spēlēm. Faktiski Latvijā rekorda līmenī jāskrien trīs reizes, un tas ir 13:34. Un jāskrien piemērotās sacensībās, kas kotējas augstāk, jo tajās var dabūt maksus papildpunktu, kas rangā paceļ par pāris vietām augstāk. 5000 metros, lai kvalificētos pasaules rangā, jābūt 42. vietā. Eiropā ir no pieciem līdz desmit cilvēkiem, kas izpildījuši kvalifikācijas

normatīvu, bet runāju par tiem, kuri nav naturalizēti. Normatīvs ir ļoti augsts. Bet ar ranga sistēmu, kāda tagad vieglatlētikā ieviesta, tas nav neiespējami, tikai jābūt ļoti labas sacensības, lai iegūtu papildpunktu. Nākotnē viss ir iespējams.

**Kādēļ normatīvu paaugstināt, ja vairums sportistu to nevar izpildīt?**

Tāda situācija ir. Vidus distancēm paaugstināja Āfrikas valstu dēļ pēc turienes skrējēju rezultātiem. Viņiem tie ir spēcīgāki, salīdzinot ar Eiropu. Lai iekļūtu olimpiskajā vienībā, Eiropā jābūt sešniekām, un tas ir augsts rādītājs, vai arī pasaulē jābūt *Top 12*.

**Vai tu saņem atbalstu treniņiem, sacensībām?**

Dalības maksu sedzu pats vai arī sarunāju ar sacensību organizatoriem, ka kādu daļu viņi atmaksā. Iepriekšējos gados bija vieglāk, tagad kovida un ierobežojumu dēļ visiem organizatoriem finansējums samazinājies.

**Vai šovasar vēl kur startēsi?**

Latvijā par sacensībām nav skaidrības. 19. jūnijā būs Eiropas komandu čempionāts Bulgārijā. Jūlijā domāju par starptautiskiem mačiem ārzemēs, kur rezultātu varētu izskriet 5000 metros, jo mērķis ir līdz nākamajam gadam izpildīt

Eiropas čempionāta normatīvu, kas ir 13:45 un no Latvijas rekorda atpaliek vien 11 sekundes. Tas mazliet iedod motivāciju – tuvoties šim rezultātam.

**Vai sporta skolā taviem audzēkņiem treniņi notiek?**

Šobrīd laukā to var darīt 20 audzēkņi. Taču process notika arī visu ziemu. Gribu uzslavēt bērnus un vecākus, ka laida viņus uz nodarbībām. Bērniem jau prātā sacensības – tas ir primārais, ko viņi prasa.

**Kur trenējies pats?**

Kopā ar audzēkni Lauri Grīniņu braucam uz Piltēnes stadionu divreiz nedēļā, jo tas ir vienīgais tuvākais stadions, kam ir 400 metru skrejceļiņš. Pārējā laikā skrienu Padurē, kur esmu iegādājies īpašumu. Man patīk skriet pa mežu, kur ir miksts segums, izvairo skriet pa cietu.

**Kur rodi motivāciju?**

Ir grūti, un to jutu ziemā. Uzskrēju laika kontrolītes. Bet biju labā sportiskajā formā – pēdējo reizi tik labā biju 2018. gadā, kad noskrēju Latvijas rekordu 3000 metros. Motivāciju rast grūti, jo nav sacensību, un to var just arī no audzēkņiem: trenējas, bet īsti nezina, kam gatavojas.

Uģa Joča arhiva foto

## Komandu cīņā – sestie

Latvijas atklātajā jauniešu komandu čempionātā *Šaha lietūs* Kuldīgas novada sporta skolas vienība izcēlniņi 6. vietu.

Spēlēja Ance Reiha, Nellija Jekabsone, Raivo Šteinbergs un Krišs Sprōģis. Sacikstes notika tiešsaistes portālā *Tornelo.com*, un tās rīkoja Rīgas šaha skola.

nospēlēja Oliveris Purviņš: astoņās partijās seši punkti, 4. vieta, 3. sporta klase. Teofilam Jūrmalim – 4,5 punkti (37. vieta), Emīlijai Dabrai – četri (47. vieta).

Trešajā sporta klasē (65 dalībnieki) Gustavs Blinds ar trim punktiem ierindojās 47. vietā.

jās izcēlniņa sešus punktus, daļija 3.–4. vietu un izpildīja 4. sporta klasi. Tikai puspunktu mazāk un 5. vietu ieguva Estere Fogeļe (viņai 1. vieta meitenēm). Aleksai Gribusetei – četri punkti (23. vieta), Kristianam Kairišam – 3,5 (32. vieta).

Ceturtajā sporta klasē (96 dalībnieki) labi

## VIEGLATLĒTIKA

## Pirmās sacikstes aizvadītas

LVS/*Sportland* kausa izcīņas pirmajā posmā Jelgavā bija pieņemts vairāk nekā 300 sportistu no Latvijas un Lietuvas, startēja arī Kuldīga, iegūstot divas godalgas.

Sporta skolas audzēkņiem 100 metros U18 grupā 1. vietā Ralfs Zazerskis (11,35), 10. vietā Janita Antipina (13,78). 200 metros U20 grupā 14. vietā Kristīne Grīnberga (27,03).

Pieaugušajiem 3000 metros 1. vietā Uģis Jociņš (8:18,31), 7. – Lauris Grīniņš (8:51,65); tāllēkšanā 11. vietā Ādams Keisters (6,14 m); trīssoļlēkšanā ceturtais bija Jānis Lančmanis (12,82 m); augstlēkšanā devītā – Anna Āboliņa (1,55 m); kārtslēkšanā ceturtais – Emīls Līdaka (3,95 m); lodes grūšanā 7. vietā Auce Mūrniece (12,47 m).

## Starts Eiropas komandu čempionātā

19. un 20. jūnijā Bulgārijas pilsētā Stara Zagorā notiks Eiropas vieglatlētikas komandu čempionāts otrajā līgā, un 3000 un 1500 metros sacentīsies kuldīdznieks Uģis Jociņš.

Latvijai konkurenci veidos šādas valstis: Austrija, Bulgārija, Horvātija, Dānija, Ungārija, Islande, Izraēla, Lietuva, Slovākija un Slovēnija.

Līdzšinējie izlases panākumi: 2009. gadā 2. līgā 3. vieta, 2010. gadā 2. līgā 6. vieta, 2011. gadā 3. līgā 7. vieta, 2013. gadā 3. līgā 2. vieta, 2014. gadā 2. līgā 2. vieta, 2015. gadā 1. līgā 12. vieta, 2017. gadā 2. līgā 5. vieta, 2019. gadā 2. līgā 4. vieta. Kopš 2015. gada Eiropas komandu čempionāts notiek reizi divos gados. 2014. gadā otrās līgas sacikstes notika Rīgā, un Latvija izcēlniņa 2. vietu, iegūstot tiesības nākamajā gadā startēt pirmajā līgā.

## PLUDMALES VOLEJBOLS

## Vēl ir pēdējā iespēja

Pludmales volejbolistiem Aleksandram Samoiloam un Jānim Šmēdiņam Pasaules kausa tūres četrus zvaigžņu turnīrā Čehijā – devītā vietā, un tas nozīmē, ka olimpiskajām spēlēm viņi vēl ne kvalificējas.

Cīņā par vietu ceturtdaļfinālā, kas gandrīz jau dotu iespēju to izdarīt, mūšējie ar 0:2 (19:21, 28:30) piekāpās itāļiem Paolo Nikolai un Danieleam Lupo. Pēdējā iespēja Latvijas duetam būs Kontinentālā kausa izcīņas finālā, kas 23. jūnijā sāksies Nīderlandes pilsētā Hāgā. Taču pēdējo ceļazīmi uz Tokiju nopelnīs tikai turnīra uzvarētāji.

## SPĒKAVĪRU SPORTS

## Šovs tiešraidē

Līdz 7. augustam ik sestdienu vasaras paraugdemonstrējumi internetā tiek organizēti feisbukā kontā *Spēkavīru sacensības un šovi*.

Tiek rādīti šādi vingrinājumi: balķa celšana (125 kg); groda nešana (300 kg); smilšu maisu nešana (100 kg + 120 kg); automašīnas pacelšana no zemes; *krucefīkss* (25 kg); traktora riepas vešana (350 kg).

Piedalās atlēti Didzis Zariņš, Dainis Zāģeris, Ivars Grahoļskis, Jānis Ilgavižs, Juris Meija un Kuldīgas komandas *Rozental Team* dalībnieki: Valentīns Kleviskis, Jānis Šleckus un Andris Dilāns.

## VOLEJBOLS

## Piecas spēles – pieci zaudējumi

Latvijas volejbola vīriešu izlase Eiropas Zelta līgas sacensībās visās piecās spēlēs piedzīvojusi neveiksmi. Viens no rezultatīvākajiem izlases rindās ir bijušais Kuldīgas novada sporta skolas audzēknis Kristaps Šmits.

## Sievietes Sudraba līgā

Latvijas sieviešu izlase Eiropas Sudraba līgas spēlēs piedalījās ar mainīgu veiksmi.

Izlasē iekļautas arī vairākas Kuldīgas un Skrundas volejbolistes: māsas Paula Nikola un Petra Nečiporukas, Anija Jurdža, Rūta Linde, Sindija Bože, Amanda Nikola Ērgle un Ingrīda Šveigere.

B grupā ar 11 punktiem piecās cīņās vadībā ir Bosnija un Hercegovina, 11 punktu ir Portugālei. Sacensības jau beigusies Igaunijā ar deviņiem punktiem un Latvija bez punktiem, kas kaut epizodiski rādījusi acij tikamu spēli. Abi B grupas turnīra apli aizvadīti Zenicā (Bosnija un Hercegovinā), kur septiņās dienās komandām bija jānospiē seši mači.

## AKTĪVS DZĪVESVEIDS

## Nūjošana turpinās

Ik ceturtdienu un sestdienu Kuldīgā interesenti gaidīti bezmaksas nūjošanas nodarbībās. Tikšanās vieta – Pils ielā 1 (pie restorāna *Bangerts*). Nodarbības vada trenere Jelena Miezīte. Pieietkies pa tālr. 26405549. Tuvākās nodarbības: 12. un 19. jūnijā 9.00, 17. jūnijā 19.00.

## Vietējais stipro skrējējs

19. jūnijā 12.00 Ēdolē gaidāms stipro skrējējs. Starts un finišs – Dzirnauvu dārzā.

Informācija pa tālr. 28861133, e-pasts: sandraeke@inbox.lv (Sandra Ēķe).

## Jautrā orientēšanās

21. jūnijā 20.00 Snēpeles estrādē paredzētas orientēšanās sacensības *Dodamies meklēt jāntāriņus*.

Līdz 20. jūnijam komandas vai individuāli dalībnieki var pieteikties kultūras namā, tālr. 27843792.

## Diennakts nometne Alsungā

No 28. jūlija līdz 1. augustam Alsungas vidusskolā notiks diennakts nometne bērniem no desmit līdz 12 gadiem.

Paredzēta daudzpusīga programma: radoši uzdevumi, fiziskās formas attīstīšana, peldēšana, pašaisardzība, basketbols, futbols, lauku sētu apciemojumi, pārgājieni ar orientēšanās uzdevumiem, teorētiskas nodarbības par veselīgu dzīvesveidu. Nometnes vadītāji – sporta treneri Sergejs Ahmaduļins un Oskars Linkovskis. Pieietkies pa tālr. 26866241.

# Sāc šodien, ne nākamprīmdien!

Atruna – kaut ko jaunu apņemties no nākamās pirmdienas – nav sveša daudziem. Te daži speciālistu ieteikumi, kā sevi motivēt.

## NE AR SAKOSTIEM ZOBĪEM

Lai no izkustēšanās būtu gan fizisks, gan emocionāls labums, viens priekšnoteikums ir attieksme pret to, ko darām. Gandarījumu nesasniedzsim, ja darbosimies, tā teikt, sakostiem zobiem. Tāpēc svarīgi izvēlēties to nodarbi, kas tiešām aizrauj. Jebkura jāsāk ar mērķi, un to vajag pateikt skaļi vai vismaz uzrakstīt uz zīmītes, ko pielikt pie ledusskapja.

## PRECĪZS MĒRĶIS

Tam jābūt konkrētam un reāli izpildāmam. Svarīgi atcerēties, ka sākumā slodze nedrīkst būt pārmērīga. Tā jāregulē pēc trim parametriem: treniņu biežuma, ilguma un intensitātes. Jāpalielina pakāpeniski. Pieaugušajiem (18–65 gadi) ieteiktais minimums ir 30 minūtes vidējā intensitātē vismaz piecas dienas nedēļā vai arī 20 minūtes

augstas intensitātes trīs dienas nedēļā. Taču arī 15 minūšu aktivitātes veselību ietekmē labvēlīgi.

## TĪKAMS SPORTA TĒRPS

Darbošanās būs patīkamāka, ja jums patīks apģērbs. Nav noslēpums, ka nav motivējoši vilkt tādas bikses, kurās netīkamā *rieņiņa* izeļas vēl vairāk. Apģērbam jābūt ērtam un jānovērš pārkaršana. Svarīgi ir arī piemēroti apavi, kas sniegs kustību drošību un efektivitāti. Pēdas kalpo kā amortizācija ķermenim, mazina triecienu galvas smadzenēm un mugurkaulam, novērš pārslodzi visā parametru: treniņu biežuma, ilguma un intensitātes. Jāpalielina pakāpeniski. Pieaugušajiem (18–65 gadi) ieteiktais minimums ir 30 minūtes vidējā intensitātē vismaz piecas dienas nedēļā vai arī 20 minūtes

mam ļautu iztvaikot.

## VAJADZĪGA DAŽĀDĪBA

Ieteicams nedaudz mainīt arī ikdienas nodarbes. Ja parasti pastaigāties netālu no dzīvesvietas, mainiet maršrutu un dodieties pastaigā pa kādu dabas taku vai pludmalī! Ja vingrojāt vienatnē, izmēģiniet nodarbības grupā! Pārmaiņas dzīvi atsvaidzinās.

Ja visu laiku uzturaties telpās, dodieties pārgājienā! Nūjošana ir viens no labākajiem iemesliem iziet ārā. Turklāt neviena cita nodarbe neļauj tik viegli un nepiespiesti nodarbināt tik daudzās muskuļu grupas.

## PIERAKSTĪT REZULTĀTU

Lai gūtu pārliecību, ka mērķi izdodas sasniegt, pierakstiet gan to, gan rezultātus, kā arī visas pārmaiņas, kas saistītas ar nodarbības laiku, veidu utt.

## RITENBRAUKŠANA

## Itālijā – astotais

Eiropas čempionātā riteņbraukšanā Itālijas pilsētā Veronā kuldīdznieks Ģirts Vēvers izcēlniņš astoto vietu.

Viņš pārstāv komandu *Evelo Team*, un tā turp devās, lai cīnītos par pirmo Eiropas čempionāta *Gran Fondo* titulu. Trase nav bijusi no parocīgākajām, jo jāpieveic četri kalni, viens posms pat 23 kilometrus garš. Piedalījušies divi tūkstoši braucēju.

## STIRNU BUKS

## Driz jauns pārbaudījums

*Stirnu buka* komanda, iedvesmojoties no kupli pārstāvētā pasākuma *Noķer vāveri*, drīzumā dos startu jaunam virtuālam izaicinājumam *Vilcīnam pēdas dzīnu*.

Dalībnieki virtuāli izskries abas Gaujas malas no Siguldas līdz Cēsim un atpakaļ, iepazīs ainaviskas Gaujas Nacionālā parka (provizorisks distances *Vilks*) mežu takas un skatu punktus, kopumā pieveicot 125 kilometru apli. Lai nokļūtu no vienas vietas līdz nākamajai, dalībnieki vāks punktus par dažādiem uzdevumiem, un katrs varēs izvēlēties tikamāko.

Šogad Latvijas čempionāta statuss piešķirts 84 km skrējienam *Gaujmaliešu taka – austrumi*, kas notiks Siguldas *Stirnu buka* laikā 14. augustā. Dalībnieki skries no Cēsim līdz Siguldai. Lai nenokavētu starta šāvienu, var reģistrēties vietnē *Stirnubukus.lv*.

## Kuldīgā

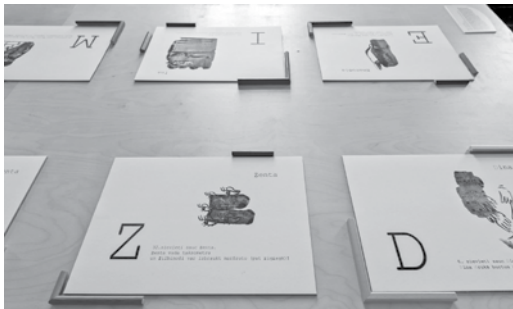
### NOVADA MUZEJĀ

www.kuldigasmuzejs.lv



**Tagadmāksla** – līdz 27.VI laikmetīgās mākslas izstāde pirmsskolas bērniem. **Dvēseju putenis** – līdz 3.X izstādē var ielūkoties spēlfilmās aizkadros, izzināt tajā attēlotos vēsturiskos notikumus, aplūkot Sandras Silas radītos tērpus. **Ekspresizstāde Šarmantā Kuldīga** pie muzeja. Fotogrāfijas atklāj, cik aina-viska un iedvesmojoša pilsēta bijusi senāk, un pierāda, ka nekas nav mainījies. **Spēle Vecpilsētas nianse**. Tās maršruts ved no vides objekta *Teleports* Liepājas ielā cauri vecpilsētai līdz muzejam. Uzdevumi rosina atklāt ko jaunu. **Virtuālās izstādes** *Latvijas Tautas frontes Kuldīgas nodaļa*, *Kuldīga un novads 100 gados*, *Kuldīga senāk un tagad*, *20 novadnieku dzīvesstāsti*.

### MĀKSLINIEKU REZIDENCES GALERIJĀ



Līdz 20.VI Pils ielā četru Kuldīgas mākslinieču Ingas Meldeles (attēlā), Ilzes Vanagas, Danutes Sīles un Annemarijas Gulbes jaunradītie darbi reflektē par tēlnieces Līvijas Rezevskas mantojumu.

### MĀKSLAS NAMĀ

Līdz 20.VI ieskaits L.Rezevskas radošajā darbībā: zīmējumi, skices, modeļi, dokumentālās filmas par padomju laika mākslu.

### L.REZEVSOKAS IZSTĀŽU ZĀLĒ

Līdz 27.VI Daces Nastevičas rokdarbu izstāde *Pērlītes mūsu rokās*.

## Alsungā

**Ziedlejas estrādē** 3.VII teātra izrāde *Preilenīte*.

**Konkursā-izstādē *Suitu novada zeķes*** darbus var iesūtīt līdz 22.VI. Varēs apskatīt no 2. līdz 17.VII.

**Pie kultūras nama** Suitu tirgus katru svētdienu 12.00–16.00. Var iegādāties vietējos gardumus ikdienas un svētku galdam, dabas veltes, amatnieku darinājumus, stādus un dažādas lietas mājām.

## Latvijā

14.VI 11.00 sāksies 1941. gada deportācijas piemiņas pasākums *Aizvestie. Neaizmirstie. 80 gadi kopš 14. jūnija deportācijām*. Tiks lasīti izsūtīto vārdi. No pašvaldībām tas tiks pārraidīts portālā *LSM.lv* un Latvijas Nacionālās bibliotēkas mājaslapā.

### REKLĀMA

## NĀC STUDĒT LATVIJAS UNIVERSITĀTES KULDĪGAS FILIĀLĒ!

- ✦ Pieteikšanās bakalaura un koledžas līmeņa studijām: 28.06. – 12.07. portālā [latvija.lv](http://latvija.lv)
- ✦ Pieteikšanās maģistra studijām: 05.07. – 16.07. filiālē

Studē inovatīvās pedagoģijas programmās, apgūsti sociālā darbinieka vai dinamisko sporta trenera specialitāti!

Izvēlies studijas tuvāk mājām!

Studē nepilna laika klātienē

+371 26437524  
+371 63323457

kuldiga@lu.lv

Kalna iela 19,  
Kuldīga

www.gribustudet.lv

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
**Kuldīgas filiāle**

## Kuldīgas novadā

### GUDENIEKOS

**Kultūras nama logos** jūnijā fotoizstāde *Tradīciju ansamblis „Basu suiti”*.

**Vārmes bibliotēkas feisbuka lapā** 22.VI 14.00 tiešraide – kopīgs Vārmes un Basu bibliotēkas pasākums *Līgo saule, līgo bite*.

**Basu bibliotēkā** jūnijā Olģerta Visvalža Grūbes fotoizstāde.

### ĪVANDĒ

#### Bibliotēkā

Ingas Kļavas skatu pinumi un jauno grāmatu virtuālā izstāde.

### KABILĒ

23.VI 20.00 braucošs muzikāls Jāņu sveiciens.

### KURMĀLĒ

22.VI 10.00 Līgo tirgus Kurmālē: būs Jāņu siers, pīrāgi, rauši, vainagi un citas lietas. Tirgotājiem pieteikties pa tālr. 29257707 (Inetei.)

#### Priedaines bibliotēkā

Feisbuka un instagrama kontā literatūras jaunumi.

#### Vilgāles bibliotēkā

12.VI novadpētniecības cikla *Simtgades pēdās* 4. ekspedīcija *Sprīdi no Vilgāles ezera*.

### LAIIDOS

#### Laidu bibliotēkā

Līdz 8.VII *Kuldīga un...* – Olģerta

Visvalža Grūbes fotogrāfijas.

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

#### Sermītes bibliotēkā

Līdz 8.VII Vizmas Hartmanes gleznu izstāde *Harmonijā ar dabu*.

### PADURĒ

#### Bibliotēkā

Feisbukā izstādes *Jūnija jaunās grāmatas*; *Jūnija jubilāru grāmatas* un *Jūnijs – ziedu mēnesis*.

### PELČOS

23.VI pagasta ansamblis *Avots* pājūgā aplīgos iedzīvotājus: Ābelciemā 11.00–12.00, Pelču centrā 13.00–14.00.

### RENDĀ

**Pie pārvaldes** 19.VI 11.00 *Bērnurīts* – bērnu laukumā rotaļas un dziesmas.

**Pie pagasta dīķa** 23.VI 23.30 tiks aizdedzināts lielais, peldošais Jāņu ugunskurs.

**Bibliotēkā** jūnijā Edgara Egliena fotoizstāde.

### SNĒPELĒ

**Muižas pagraba logos** pagasta darbinieku fotoizstāde *Ar telefonu dabā*.

**Estrādē** 21.VI 20.00 orientēšanās sacensības *Dodamies meklēt jāņ-*

*tārpiņus*. Līdz 20.VI pieteikties kultūras namā, tālr. 27843792.

#### Bibliotēkā

Vizmas Hartmanes gleznu izstāde *Mana krāsainā pasaule*. Jauno grāmatu izstāde.

#### TURLAVĀ

**Dižgailju parka estrādē** 22.VI 18.00 ielīgošana ar zāļu sievu Līgu Reiteri.

#### Bibliotēkā

Līdz 20.VI izstādes *Lina stāsts* un *Ziepu darbnīca*, Viduskurzemes pamatskolas-attīstības centra skolēnu mācību uzņēmumu *Crafty* un *Smart Wood* darbi.

### VĀRMĒ

**Spēle**: iespēja iepazīt pagastu no cita skatpunkta. Līdz augusta beigām var saņemt norādes, izpildīt uzdevumus. Katru mēnesi – balvu izloze. Plašāk: [www.varme.lv](http://www.varme.lv) vai pa tālr. 29820429.

**Konkurss *Atklāj savus talantus*** līdz augusta beigām. Nolikums: [www.varme.lv](http://www.varme.lv).

#### Bibliotēkā

Feisbuka lapā 22.VI 14.00 tiešraidē Vārmes un Basu bibliotēkas pasākums *Līgo saule, līgo bite*.

Mārtiņa Pizika lidmodeļi. Literatūras jaunumi.

## Skrundas novadā

### SKRUNDĀ

**Estrādes parkā** 12.VI no 18.00 līdz 22.00 ceļojošais tirdziņš *Multimāksla*: Latvijā pazīstamu radošo personību darinājumi.

**Sudmalnieku birzī** 19.VI 21.00 pastaiga un Jāņu tirdziņš.

**Tirgus laukumā** 20.VI no 9.00 līdz 13.00 *pērļu medības* jeb krāmu tirdziņš. Pieteikties pa tālr. 25533788.

### RUDBĀRŽOS

**Pie pasta** 21.VI 19.00 pagalma koncertā – grupa *Ēna*.

#### Bibliotēkā

No 7.VI Kuldīgas fotokluba *Divas upes* fotogrāfa Jāņa Krasta darbu izstāde *Panorāmas*.

### ANTUĻOS

#### Bibliotēkā

Līdz 17.VI var veidot sendienu sa-

dzīves priekšmetu izstādi. Pēc tam priekšmeti tiks atdoti tpašniekiem. Līdz 17.VI skrundenieces Irēnas Rusakovas darbu izstāde (attēlā).



## Kurzemē

### VENTSPILĒ

**Tirgus un Pils ielas skvērā** 12.VI 11.00 ciklā *Ventspils skan!* vietējo mūziķu dzemesija Renāra Lāča vadībā. Piedalīsies improvizatori no junioru un senioru bigbenda, saksofonu kvarteta, Ventspils brasa un džeza noneta.

### LIEPĀJĀ

**Koncertinterviju ciklā *Tuvāk*** 17.VI

19.00 Liepājas simfoniskais orķestris un ariste Dārta Tisenkopfa. Bezmaksas tiešraide būs vietnē *Lso.lv* un orķestra feisbuka lapā.

### VĒRGALĒ

**Kultūras nama logos** no 12.VI Pāvilstas Mūzikas un mākslas skolas audzēkņu darbu izstāde *Māmiņa – sirsniņa*.

### SALDŪ

20.VI tūrisma automotorallijs *Līgo Saldus*: dažādi uzdevumi, iepazīstot jaunizveidoto Saldus novadu.

### TALSOS

**Kinoteātra *Auseklis* skatlogos** no 20.VI līdz 28.VIII Margaritas Germanes jaundarbi izstādē *Iekšējā būtība*.

## LAUKSAIMNIEKIEM

### Jauns palīgs – tehnikas un iekārtu katalogs

**10. jūnijā darbu sācis tehnikas un iekārtu katalogs, kas kā jauns rīks atrodams Lauku atbalsta dienesta (LAD) elektroniskajā pieteikšanās sistēmā.**

To izstrādājusi Zemkopības ministrija ar Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centru (LLKC) un LAD. Atbalsta saņēmējiem katalogs atvieglos tehnikas un iekārtu iepirkumu pasākumā *Atbalsts ieguldījumiem lauku*

*saimniecībā*. LLKC kā neatkarīga iestāde nodrošinās cenu vērtēšanas ekspertu komisijas darbību izmaksu noteikšanai un tehnikas iekļaušanai katalogā. Galvenā priekšrocība – samazināsies laiks pieteikuma aizpildīšanai, tehniku un iekārtas būs vieglāk izvēlēties. Samazināsies kļūdas izmaksu pamatojuma dokumentos. Tā kā iegādāties varēs tikai to, kas katalogā, nebūs jāizvēlas lētākais

un, iespējams, neatbilstošais. Tas ļaus saīsināt arī laiku, projektu vērtējot. LAD vietnē ir detalizēta metodika kataloga izmantošanai. LAD kopā ar LLKC un Lauksaimniecības tehnikas ražotāju un tirgotāju asociāciju 15. jūnijā semināru par kataloga ieviešanu organizē ražotāju pārstāvjiem un lauksaimnieku organizācijām. Informācija – LAD vietnē.

**PĀRDOD**

**AUTOMAŠĪNU Opel Corsa** (2005), 1,3 l dīzelis, cena: 1100 eiro. Tālr. 26158984.

**OPEL ASTRA** (1998. g. dec.), motors: 1.6. Tehniskā apskate: 20.01.22. Cena: (runājama) 550 EUR. Tālr. 29560607.

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

Aku, kanalizācijas **GRODUS**. Tālr. 29142702.

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

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

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

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

Visu veidu **MALKU**. Tālr. 26153187.

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

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

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

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

Sausu, skaldītu vai svaigi zāģētu **MALKU** pēc jūsu garuma un rupjuma. Tālr. 25971768.

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

**MEDU**, 3 l – 18 EUR, ar piegādi mājās svētdien, 13. jūnijā. Tālr. 26441406.

Pārtikas **KARTUPEĻUS**. Tālr. 27811870.

**KARTUPEĻUS** 'Vineta', 1,5 tonnas pārtikai. Tālr. 28472515.

Pārdodam **CŪKGAĻU** (svilnātu), vidējais pusliemeņa svars: 40–45 kg, min. pasūtījuma daudz. – 1/4, piegāde bez maksas, 2,60 eiro/kg. Tālr. 28890462.

**CŪKGAĻU**, ceturtdaļu vai puscūku, ar piegādi. Tālr. 29580000.

Svētdien, 13. jūnijā, z/s *Mazputnēni* piegādās **JAUNPUTNUS** šādā maršrutā: Ēdole – Alsunga – Vilgāle – Snēpele – Kuldīga – Renda. Savs pasūtījums jāpiesaka pa tālr. 25463353.

**PĒRK**

**AUTOMAŠĪNAS**. Tālr. 28679476.

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

**MEŽUS**, cirsmas, malku. Tālr. 26544462.

Ozola, oša, kļavas **ZĀGBALĶUS**. Tālr. 29428876.

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

Tā kā bezkaunīgas rīcības dēļ, laižot kanalizācijas ūdeņus caur manu īpašumu dārkopības biedrībā *Rumba*, tika iznīcinātas bišu saimes, nopirkšu **BIŠU SPIETU** vai **SAIMI**. Tālr. 29181346.

Vecos padomju laika **TRAUKUS**. Tālr. 26277335.

Padomju laika **KONDITOREJAS** riekstiņu un sēnišu **FORMIŅAS**. Tālr. 26207295.

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

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

Pērku **RAGUS**. Tālr. 22728888.

Pērk **SEŅUS PRIEKŠMETUS** muzeja izveidei – vīna pudeles, koka soliņus, piena separatora galdus, darba instrumentus, traukus un citas lietas. Samaksa uz vietas. Tālr. 29247670.

**VAJADZĪGI**

SIA *Rajaks* (46102003750) – **STRĀDNIEKI** kokzāģētavā darbam pie lentzāģa. Darba samaksa pēc izpēšanas, sākot ar 650 eiro. Tālr. 26228615.

SIA *Gabriēla* (49002001356) veikals *Eldo* Skrundā piedāvā darbu **PĀRDEVĒJAM**. Alga: 650 EUR. Pieteikties: gabriela.lietvede@gmail.com vai pa tālr. 63242351.

SIA *Gabriēla* (49002001356) veikals *Citro* Kandavā piedāvā darbu **KONDITORAM**. Alga: 700 EUR. Pieteikties: gabriela.lietvede@gmail.com vai pa tālr. 63242351.

SIA *Baloži & Ko* (40103018119) aicina darbā **TRAKTORTEHNIKAS VADĪTĀJU**. Stundas likme: sākot ar 5,80 EUR/st. Zvanīt darba dienās no 8.00 līdz 17.00 pa tālr. 29208323 vai rakstīt e-pastā: baloziunko@inbox.lv.

**APSVEIKUMS**

*Tikai tas, ko sirdī glabājam,  
Ir laika skrējienā neiznīcināms.*

/Z.Mauriņa./

MAIJULĪT, sveicam tevi jubilejā!

Draudzenes no 07

**DAŽĀDI**

**CEĻOJUMI** no Kuldīgas, Saldus, Brocēniem, Dobeles. Sēlijas muižu stāsti – 17. jūlijs. Kallu dārzs un Haralds Sīmaņa koncerts – 31. jūlijs. Dārzi, kas iedvesmo – 7. augusts. Podlases apgabals un balto torņu pilsēta – 17.–21. augusts. Diena Latgales pusē – 28. augusts. No Daugavas dievturiem līdz Vidzemes ūdensdzirnavām – 4. septembris. Lietuvas muižas un senās tradīcijas – 11.–12. septembris. Saules un jūras debesīs noauštāis sapnis: Toskāna – 10.–18. septembris. Ligita, tālr. 26065020.

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

Veic dažādus **CELTNIECĪBAS** iekšdarbus. Tālr. 27407649.

Remontējam un liekam jaunus **JUMTUS**, jumtu konstrukciju montāža, fasādes siltināšana un apdare, materiālu piegāde. Tālr. 22489517.

Sniedz **TRANSPORTA PAKALPOJUMUS** grants, kūdras, smilts un melnzemes piegādei. Tālr. 26280158.

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

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

Tīra **AKAS**. Tālr. 26018109.

Atjauno, tīra **AKAS**. Tālr. 26990277.

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



**SKALDU**, krēmju malku un daru citus darbus. Tālr. 22373838.

**TRIMMERĒJU** zāli un krūmus. Tālr. 25535159.

SIA *Ice Berry* meklē **SADARBĪBAS PARTNERUS** ogu un sēņu iepirkšanā Kuldīgas novadā. Tālr. 26566561.

**LĪDZJŪTĪBAS**

*Lūgšim tavai dvēseļītei  
Debess ceļā mieru gūt,  
Lai ar tevi zvaigznes starā  
Varam domās kopā būt.*

/V.Kokle-Līviņa./

Izsakām līdzjūtību **HELMUTA TIMBARA** tuviniekiem, viņu pēkšņi zaudējot.

Rātskunga ielas mājas kaimiņi

*Kā negribas ticēt,  
Ka cilvēks var tā –  
No gaišas dienas aiziet mūžībā.*

/Ā.Elksne/

Esam kopā skumju brīdī ar Baibu Vētrāju, tēti mūžībā pavadot.

Viduskurzemes pamatskolas-attīstības centra kolektīvs

*Un atmiņas ziedēs ap viņu  
Baltas kā ābeles.*

/Ā.Elksne/

Izsakām līdzjūtību tuviniekiem, **IMANTU LIEKMANI** mūžībā aizvadot.

Klasesbiedri no bijušās Snēpeles vidusskolas 1962. g. izlaiduma

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

**VĒLAS ĪRĒT**

Vēlos īrēt vienistabas **DZĪVOKLI** Kuldīgā. Tālr. 25323438.

**LOGI  
DURVIS  
ŽALŪZIJAS**  
Lielā iela 30,  
Jelgava  
**20877777**  
latvijaslogi@inbox.lv

 **KURZEMES**  
*Galsaimnieks*

**GAIDĪSIM JŪS UZ JAUNA VEIKALA ATVĒRŠANU**  
**11. JŪNIJĀ PLKST. 15:00**  
**SKRUNDĀ, VENTAS IELĀ 14!**

**SVAIGA GAĻA UN GAĻAS PRODUKTI**

**VAIRĀK INFORMĀCIJAS MEKLĒ: WWW.KGS.LV**

 **Room**  
& VIENKĀRŠI 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**  
pavāram, pavāra palīgam, viesmīlim, viesmīļa palīgam.  
Atalgojums līdž 4,00 EUR/stundā.

CV sūti e-pastā: propellerfoodie@gmail.com vai ienāc parunāties Baznīcas ielā 2, Kuldīgā (SIA *Propeller Foodie*, 51203049281).

**Dziedniece Sāra**

- Dziedināšana
- Pareģošana
- Atbrīvošana no dažādām atkarībām (alkohola, azartspēlēm u.c.)

Tel. pierakstam 26381988

**Pieņems Kuldīgā**  
15., 29. jūnijā.

 Sertifikāta Nr. 67

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

Sīkāka informācija pa tālruni **26443376**.  
Papildu informācija [www.vikawood.lv](http://www.vikawood.lv).

VĀRDADIENAS

No 12. līdz 19. jūnijam

- 12. Nora (1310), Leonora (417), Ija (365)
  - 13. Zigfrīds (233), Ainārs (3743), Uva (36)
  - 14. Tija (181), Saiva (214), Saivis (15), Sentis (50), Santis (114)
  - 15. Baņuta (13), Žermēna (5), Vilija (80), Vits (24)
  - 16. Justīne (1096), Juta (629)
  - 17. Artūrs (13 225), Artis (4365)
  - 18. Alberts (2240), Madis (41)
  - 19. Viktors (14 148), Nils (1017)
- Populārākie: Nora un Viktors.**

Galotnes maiņa

Justīne Ansons, studente:

– Manu vārdu palīdzēja izdomāt krustmātes mamma: no sākuma bija dažādi varianti, bet īsti nevarēja saprast, kādu labāk likt. Tad pēc ieteikuma izvēlējos Justīni, jo, izrādās, tas esot sens latviešu vārds. Nekādi interesanti notikumi saistībā ar vārdu nav bijuši. Vienīgais, ko esmu pamanījusi: ārzemniekiem, it īpaši krieviem un poļiem, patīk manu vārdu rakstīt ar galotni -a, nevis -e. Arī starptautiskos pasākumos tā ir gadījies. Vārds man vienmēr patīcis. Bērniņā īsti nepievērsu uzmanību, bet, laikiem ejot, pielipušas dažādas iesaukas, un tajās mani sauc vairāk nekā vārdā. Protams, vārdadienā vienmēr kāds atceras un apsveic, taču man tie nav tik lieli svētki kā dzimšanas diena. Dažreiz apēdu gabaliņu kūkas, jo kurš gan no tās varētu atteikties. Šogad nav ne jausmas, vai svinēšu. Visticamāk, ne.



JOKI

Padoms profesijas izvēlē. Ja esi viegli uzbudināms un izveicīgs, ej strādāt par diriģentu!

Padoms darbā ar datoru: lai atdzēsētu pārāk uzkaršu klēpj datoru, saki viņam, ka esat tikai draugi.

– Tu esi pārāk saspringts, tev jāatpūšas. Es šādos gadījumos ņemu sievu un dodos uz restorānu.

– Paldies par padomu, tā arī darišu! Kur dzīvo tava sieva?

Sieva sūdzas vīram par dēla uzvedību.  
– Viņš ir kļuvis vienkārši nepanesams. Klausās tikai dažādu idiotu padomus. Parunā ar viņu, varbūt viņš tevi uzklausa.

LAIKA PROGNOZE

Sola lietu, bet īslaicīgu

Pēc karstajām dienām, kad dažviet termometra stabiņš sasniedza +27 grādus, pašā nedēļas nogalē kļūs nedaudz vēsāk, un varbūt beidzot arī Kurzemes centrālajā daļā parādīsies negaisa mākoņi ar lietu, prognozē meteorologi.

Brīvdienās mūspusi sasniegs Atlantijas ciklons ar auksto atmosfēras fronti, iegriezīsies brāzmais R/ZR vējš, daudzviet gaidāms lietus, pērkonu negaiss un gaisa temperatūra būs par grādiem pieciem zemāka nekā iepriekš.

Visticamāk, vēss un lietains laiks Latvijā tomēr nebūs ilgi – nākamnedēļ temperatūra atkal paaugstināsies. Ilgi valdošā ziemeļu vēja dēļ ūdens iesilis ne tikai Rīgas līcī, bet arī atklātajā jūrā – saule to sasildīja un vēji aizpūta uz rietumu piekrasti. Šonedēļ tā temperatūra bija ap +17. Parasti vasaras sākumā tas nenotiek tik ātri, turklāt šogad bija auksts pavasaris.

Meteostacijas rāda, ka Kurzemes ziemeļos un dienvidos sestdienā būs saulaina, piekrastē līs, Kuldīgā būs arī pērkonis. Uz vakarpuši termometra stabiņš slīdēs uz leju līdz +12. Svētdien vēl būs mākoņains, brīžiem skaidrosies. Nakts uz pirmdienu vēsa, pat zem +10, bet dienā atkal kļūs arvien siltāk. Vienlaikus pieaugs ultravioletā starojuma indekss: vairāk par seši skaitās augsts. Tāpēc dienvidū jāuzmanās atrasties tiešos saules staros.

Nedēļas sākumā pūtīs D/DR vējš līdz 5 m/sek., trešdien atgriezīsies ļoti lēns, tikpat kā nemanāms ziemeļis.

Daina Tafelberga



LOGI UN DURVIS

Līgo atlaides logiem līdz 25%

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

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

IZGLĪTĪBA

Stipendija sportistiem

Latvijas Universitāte (LU) vairākus gadus atbalsta augsta līmeņa sportistus, piešķirot sporta stipendiju studijām. Šogad tā tiks aptuveni 50 cilvēkiem.

Sporta stipendija, kā tas ierasts daudzās Eiropas un Ziemeļamerikas valstīs, sedz studiju maksu, ja sportists uzrādījis augstus sasniegumus un vienlaikus ir sekmīgs LU.

PĒRKAM

Augošu koku cirsmas un sortimentus pie ceļa

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



Telefoni informācijai: 29150470, 67804343  
www.metsaforest.com/lv

BALTU KOKS

PĒRK MEŽUS, CIRSMAS, APAĻKOKUS

20080040 | www.baltukoks.lv

VIRTUVĒ

Spirgtie rabarberi



Katrīna Spuleniece-Aišpure, uztura speciāliste

Rabarberus jāsteidz ēst līdz Jāņiem, kaut gan arī pēc tam jaunie dzinumi ik pa laikam ir uzēdami.

Protams, jāzina, ka tajos esošās skābes pārlietu lielā devā nav ieteicamas cilvēkiem ar nieru darbības traucējumiem un podagru. Rabarberi der ne tikai ķīselī, raušos vai debesmannā, bet arī salātos un mērcē pie gaļas. Skābajiem dārzeņiem jācenšas pievienot mazāk cukura, lai veselīgu ēdienu nepadarītu pārlietu cukurotu un vairs ne tik veselīgu. Šie augi satur C vitamīnu, pektīnvielas, no minerālvielām – kāliju, fosforu, magniju, dzelzi. Tajos ir ļoti maz kaloriju, bet tie satur šķiedrvielas. Tādēļ cilvēki ar lieko svaru rabarberus var ēst droši, tikai ar nosacījumu, ka tiem nav klāt pārāk daudz cukura.



Receptes

Rabarberos marinēts vistas šašliks

**Vajadzēs:** vistas šķiņķīšus vai spārniņus, rabarberus, medu, timiānu, baziliku, garšvielas vistas gaļai, sāli.

**Kā pagatavot.** Saliek gaļu bļodā, no rabarberiem izspiež sulu, pārlej gaļai tā, lai sula to nosēgtu, nedaudz pievieno arī rabarberu izspaidas. Pieliek trīs ēdamkarotes medus un garšvielas: timiānu, baziliku, vistas gaļas garšvielu, sāli. Atstāj uz pāris stundām ievilkties un cep uz grila vai cepeškrāsnī.

Biezpiena un rabarberu kūka

**Vajadzēs:** 600 g biezpiena, 4–5 rabarberu kātus, 3 olas, 3–4 tējķ. mannas, 2 tējķ. vaniļas cukura, 1,5 tējķ. cepamā pulvera, pēc garšas cukuru vai citu saldinātāju.

**Kā pagatavot.** Sakarsē krāsnī līdz 200 grādiem. Olas baltumus atdala no dzeltenumiem. Bļodā liek biezpienu, pieliek dzeltenumus, vaniļas cukuru, cepamo pulveri, mannu un visu samaisa. Citā bļodā liek nomizotus, gabaliņos sagrieztus rabarberus, pārber ar cukuru un samaisa. Rabarberus iecilā biezpienā. Atsevišķā bļodā olu baltumus sakul stingrās putās un tad iecilā pārējā kūkas masā. Lej veidnē un cep 45 minūtes, gatavību pārbaudot ar koka iesmiņu.

KURZEMNIEKU

JŪLIJAM UN OTRAJAM

PUSGADAM

var abonēt:

LĪDZ 28. JŪNIJAM

- pastā,
- pie pastniekiem,
- redakcijā un

www.abone.pasts.lv  
(ietaupot 1,50 eiro);

LĪDZ 20. JŪNIJAM

pa informatīvo tālruni 67008001 vai 27008001.