

VAINAGS – rota, kas izceļ sievišķību



Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centra direktores vietniece Inta Brasle (no kreisās) ieklausās vainagu darbnīcas vadītājas Kristīnes Matevičas padomos.

Gatavojoties Jāņiem, Kuldīgas jauniešu mājas pagalmā vasaras saulgriežu darbnīcā pie floristes Kristīnes Matevičas varēja iemācīties pīt vainagus un veidot svētku pušķus.

Projektā *Vienā draudzībā zem viena jumta* kopš pagājušā gada jūnija katru mēnesi tiek rīkotas mākslas nodarbības. Darbnīcām iepriekš jāpiesakās, un uz šo atnākuši 14 dalībnieki. Jauniešu mājas pārstāvis Adrians Dravnieks stāsta, ka meitenes esot aktīvākas un acīmredzot jārīko kāda darbnīca tieši zēniem. Informāciju var iegūt Kuldīgas aktīvo jauniešu biedrības *Sprādziens* feisbukā lapā. Visi pasākumi ir bez maksas.

K. Mateviča stāsta: „Šorīt cēlos agri, visur izbraukāju un salasīju dažādas jāņuzāles. Pati sev vainagu pinu īstajā saulgriežu laikā – eju un to, kas pie rokas,

uzreiz iepinu. Tā man ir kā meditācija.”

Kristīnei vainagi vienmēr esot lieli un kupli, un ar laiku tie sākot spiest, bet, pinot pīnes tehnikā, tie netraucējot visu nakti. Meistare atzīst: „Katrai sievietei, vai viņa ir jauna meitene vai precēta, vainags liek iztaisnot muguru. Tā vienmēr bijusi rota, kas izceļ sievišķību. Redzu, kā mazās meitenes cenšas, citām ir līdzīgi mamma. Iespējams, viņas uztraucas, jo neiznāk tik perfekti, bet es mierinu, ka pie pietā vainaga viss izdosies. Jo lielāka ziedu dažādība tajā, jo bagātāks ir gads pēc saulgriežiem.” Mārīte Ābolte atnākusi ar meitu Lindu: „Jaunāko meitu

sauc Līga, tādēļ vainagu pīšana mums ir aktuāla. Ir interesanti mācīties visiem kopā. Šo pīšanas veidu biju mēģinājusi – vainags kļūst stingrāks, lokanāks un ērtāks galvai. Ir interesanti, ka redzama bizīte.” Devingadīgā Linda saka: „Šī nav pirmā reize, kad pinu vainagu, bet iepriekš nav pīts tādā veidā.”

Dalībniece Inga Mālniece secina: „Brīnišķīga kompānija, brīnišķīgs laiks! Apgūstam jaunas prasmes. Jau pagājušogad vēlējos apgūt dažādu vainagu pīšanas tehniku. Manuprāt, katrai sievietei jābūt lepna, ka viņa spēj to uzpīt.”

Lauras Vilertes teksts un foto



JĀŅI: tradīcijas, rituāli, koku spēks, vainagi, ugunsķuru veidi.

→ 8.-9. lpp.



Kā sasiet Jāņu sieru, un kā top Dunas alus.

→ 10. lpp.



Kā līgo Jānis Būdenieks un Līga Raituma.

→ 11. lpp.



Zobārsts **Ritvars Alainis:** „Mūsu darbs nav tikai urbt un raut – ar pacientu jāsadraudzējas, lai viņš justos ērti.”

→ 6. lpp.

VIEDOKĻI:

attieksme pret potētajiem un nepotētajiem no ētikas aspekta.

→ 2. lpp.

Nākamais laikraksta numurs iznāks 29. jūnijā.

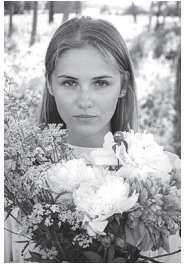
OTRDIEN, 29. jūnijā:

- Kā strādās jaunievēlētā dome.
- Savā arodā – Liene Blūma.
- Mucenieku ielas stāsti.
- Uzmanīgi ar uguni mežos!
- Karstuma sekas.



REDZĒJUMS

Radīt pašiem savas tradīcijas



Katrīna Blaua

Jāņi laikam ir katra īsta latvieša mīļākie svētki. Kaut arī man tie tomēr ir Ziemassvētki, Jāņus ik gadu kopā ar bērniem gaidām ar prieku.

Mēs esam viena no tām latviešu ģimenēm, kura pretēji citiem svētkiem šiem neko neplāno un aizvada tos spontānā piedzīvojumā. Vecākajam dēlam lielu prieku sagādā apziņa, ka viņš varēs neiet gulēt tik ilgi, cik gribēs. Kaut arī ikdienā ievērojam režīmu, svētki domāti tam, lai pārķāptu pāri kādiem noteikumiem un standartiem un nedaudz ļautu vaļu lielākām izpriecām – ārpus rāmja, tā teikt.

„Der ļaut vaļu izdomai un iesaistīt bērnus, lai jums būtu jūsu īpašā svētku tradīcija.”

Man šķiet: arī Jāņos svētku gars ir atkarīgs no cilvēkiem, ar kuriem svinam kopā. Uzreiz nāk prātā māsa, kura trešo gadu dzīvo Portugālē. Pagājušo gadu sazvanījāmies ar videozvanu, un viņa lielā pārdzīvojumā stāstīja, ka nekur nevar atrast tik vien kā plāvu, kurā iekurt mazu ugunsroku, piesēst uztaisīt pikniku un uzpīt vainagu. Ar šo sāpi viņa apņēmas nākamajos Jāņos, kas ir šogad, lidot uz Latviju un svinēt

šeit, jo svētki bez tradīcijām ir pilnīgi tukši un skumji.

Mums iegājušās konkrētas lietas, ko darām Lieldienās, Ziemassvētkos un pārējos svētkos. Taču gribētos ticēt, ka vasaras saulgrieži varētu būt lielisks brīdis, kad katra ģimene varētu atrast savu īpašo tradīciju. Kāds teiks: ņemt savu atvasi līdzī uz darbu – neprofesionāli. Bet manā skatījumā dažreiz ir ļoti vērtīgi to darīt. Man bija lieliska iespēja: to, kā top Jāņu siers, pirmo reizi dzīvē skatīties kopā ar vecāko dēlu. Tas mums abiem deva patiesu prieku, pēc tam to sieru varēja nogaršot. Un tas lika aizdomāties par manas ģimenes vērtībām un svētku tradīcijām.

Šogad ir liela vēlme Jāņus aizvadīt ģimenes un draugu lokā, padomājot nevis tikai par pikniku un to, kā lēkt pāri ugunskuram, bet par ko vairāk – veidot pašiem savas tradīcijas kopā ar bērniem vai jebkuriem citiem mīļiem cilvēkiem. Un gūt no tā daudz prieka. Tam nav jābūt nekam lielsam vai skaļam, jo galvenais ir būt klātesošam, iesaistot bērnus un dāvājot viņiem savu nedalīto uzmanību.

Šogad novēlu visiem izbaudīt mūsu klasiskās tradīcijas – pīt vainagus un dejot ap ugunsroku, bet tikpat daudz ļaut vaļu izdomai un iesaistīt bērnus, lai jums būtu jūsu īpašā svētku tradīcija.

FOTOKOMENTĀRS



Karstums dara savu.

Intas Jansones teksts un foto

TRĪS PAR VIENU

Karsts temats sabiedrībā ir potēto un nepotēto cilvēku dalīšana, vieniem ļaujot dzīvi baudīt daudz brīvāk, savukārt citiem to liedzot.

Cik tas ir ētiski?

NEVAR DARĪT VISU, KAS IENĀK PRĀTĀ

1. Klāvs Sedlenieks, sociologs:
– Šis process ir tāds pats, kā šķirot cilvēkus tajos, kuriem ir braukšanas tiesības un kuriem nav. Principā dzīve ir saistīta ar to, ka nevar darīt visu, kas ienāk prātā. Cilvēku sabiedrības pamatā ir noteikumi, likumi, pie kuriem jāturas. Ja kāds tos neievēro un tas nav pieņemams kopumam, tad pret šādu rīcību teju visās sabiedrībās attieksme ir nosodoša. Angļu valodā to sauc par frāraiderismu jeb bezbiļetnieku problēmu. „Kāpēc gan būtu jāpērk biļete, ja var braukt par brīvu? Kurš mani var piespiest to pirkt?” Bet kādam par to tomēr būs jāsamaksā. Pārējiem tas ir neizdevīgi.

Šķirošana starp tiem, kuri noteikumus ievēro un cenšas darīt visu sabiedrības kopuma interesēs, un tajos, kuri saka, ka rīkosies tikai

savu šauru interešu dēļ, ir pareiza. Lielākoties tiek uzteikta prosociāla rīcība (tāda, kas dod labumu citiem – red.) par spīti tam, ka liberālajā domāšanas veidā tomēr uzsvērta individuālā brīvība. Bet arī tas tiek ierobežots ar piebildi: līdz brīdim, kamēr indivīda brīvība neapdraud sabiedrību. Šajā gadījumā problēma ir tā, ka daļa nevakcinējas un tas lielā mērā apdraud tos, kuri ir vakcinējušies.

Atgriežoties pie piemēra par biļešu pirkšanu, man un dažiem domubiedriem neko nedod tas, ka mēs biļetes pērkam, bet lielākā daļa ne. Agri vai vēl trolejbuss būs spiests apstāties, jo naudas nepietiks. Latvijā vakcinēti aptuveni 24% iedzīvotāju, un iespējams, ka izvilksim līdz 30%, bet ar to nepietiks, lai rudenī atkal nesāktos slimības uzliesmojums.

PAR POTĒŠANAS SVARĪGUMU JĀIZGLĪTO

2. Juris Jansons, Latvijas tiesībsargs:
– No cilvēktiesību viedokļa uz atvieglojumiem tiem cilvēkiem, kuri pret Covid-19 ir vakcinēti vai arī to pārslimojuši, jāskatās nevis kā uz priekšrocībām, bet gan kā uz ierobežojumu mīkstināšanu un atcelšanu. Cilvēktiesību ierobežojumi vienmēr jāvērtē iespējami šauri un tikai tik daudz, cik to nenovēršami prasa situācijas raksturs. Tas nozīmē, ka valsts uzdevums ir regulāri raudzīties, vai ierobežojumi vēl aizvien vajadzīgi, vai nebūtu pārskatāmi – mīkstināmi vai atceļami. Tādējādi par pareizu un atbilstošu ir atzīstama tāda valdības rīcība, kas, vakcinēto skaitam palielinoties un epidemioloģiskajai situācijai uzlabojoties, ierobežojumus atvieglo. Lai gan, nosakot to, ka atsevišķus pakalpojumus var sniegt un saņemt tikai vakcinētie un pārslimojušie, atšķirīga attieksme ir konstatējama,

svarīgs ir tās leģitīmais mērķis: iedzīvotāju pasargāt no smagas saslimšanas un nepārslogot veselības aprūpi.

Savukārt par tiem Veselības ministrijas ierosinājumiem, kas varētu iedzīvotājus iedrošināt potēties, uzskatu, ka sabiedrības imunizācijas pakāpi nevar celt uz diskriminācijas un segregācijas rēķina, psiholoģisku autonomo izvēli ietekmējot ar finansiāliem stimuliem. Vakcinācijas aptvere vispirms jāpalielina, sabiedrību izglītojot par tās svarīgumu, ietekmi uz katra veselību un visu sabiedrību, tās drošumu, iespējamajām blaknēm un citiem satraucošiem jautājumiem, kas no vakcinācijas attur. Tai daļai, kas ir skeptiska, vajadzīgas skaidras, cieņpilnas, medicīniskos un zinātniskos pierādījumus balstītas atbildes uz neērtiem un dažkārt mulsinošiem jautājumiem, kas nereti izriet no dezinformācijas.

KURUS GRIB PASARGĀT?

3. Zanda Zauere, Kuldīgas ģimenes ārste:
– Es šādu šķirošanu neatbalstu. Kurus tad grib pasargāt: vakcinētos vai nevakcinētos? Ja cilvēks nav vakcinēts, tad, visticamāk, tas ir vai nu viņa pārliecības, vai veselības problēmu dēļ, un viņš zina, kādu atbildību nes. Tātad viņi var tikt inficēti ar Covid-19. Ir liela varbūtība, ka potētie, bieži vien pašiem to nezinot un nekadus slimības simptomus nejūtot, var aplināt

nepotētos. Tad jau iznāk, ka vakcinētajiem nav, no kā baidīties. Ja viņiem ir pārliecība, ka viņi ir pasargāti, kāpēc tad nevar atrasties kopā ar nevakcinētajiem? Cilvēks nevar saslimt, ja ar viņu viss ir kārtībā. Ja viņam ir stress vai dzīvē kas noticis, tad saslimstība ir augstāka. Es esmu par būšanu visiem kopā.

Alberts Dinters

MANUPRĀT

Par iejūtību pret tiem, kas mācās

Autovadītāja apliecības iegūšana ir diezgan liels notikums ikkatra dzīvē. Īpaši jauniešiem, kuriem tikko apritējuši astoņpadsmit. Tā ir izdevība justies neatkarīgiem, jo vecākiem viņi vairs nav nekur jāved, iespēja izjust brīvības garšu kopā ar draugiem, kurus paņemt braucienā līdzī. Bet cik gan daudz ielās var manīt arī

pārgalvīgus braucējus, kuri brīvību pārvērtuši par ko negatīvu un bīstamu! To vairāk var manīt vakaros un naktīs, jo dienā viss šķiet mierīgi. Pati mācos autovadītāju kursus un varu teikt, ka gaišajā laikā, kad Kuldīgā ielās mašīnu daudz, citi autovadītāji ir ļoti saprotoši pret tiem, kuri vēl tikai mācās. Tiek respektēts, ka topošais braucējs

pie stūres vēl nespēj izvērtēt katru situāciju, kādā viņš nonāk, un citi pagaida, kamēr viņš ar visu tiks galā, nevis nepacietīgi pīpina un raida dusmīgus vārdus. Galvenais ir atcerēties: ikkatrs, kuram kabatā tiesības, reiz bijis pie mācību automašīnas stūres un brīžiem nav zinājis, kā tikt galā.

Monta Bērziņa

RUNĀ SPECIĀLISTS

Ar sauli ritmā



Zenta Dene, Rudbāržu folkloras kopas vadītāja

Mums, latviešiem, saule ir ļoti nozīmīga. Un ne tikai kā debesu spīdekļis – gaismas un siltuma devēja. Saulgrieži ir notikums, kas atgādina par pamata ritmu, par gada ritumu. Noteikts ritms katram vajadzīgs ik uz soļa. Mēs jau daudz darām pēc saules noteikumiem, bet varētu vēl vairāk. Latviešiem pārsvarā ir sieviešu kārtas dievības: Saules māte, Meža māte, Vēja māte. Vīrišķās enerģijas mazāk.

Daudz jau ir rakstīts, kas un kā Jānos darāms. Manuprāt, pati svarīgākā ir tieši gaidīšana un gatavošanās. Notikums ir tikai kulminācija. Kad biju maza, nevarēju vien sagaidīt. Prasīju mammai, kad tad beidzot tie Jāni būs. Viņa tik cep raušus, krāj pienu siera siešanai, tīra un rotā māju.

Vispirms svētkiem jāsa-gatavo māja un apkārtnē. Arī tas notiek saules diktētā ritmā. Pērkonis un spējš vējš var uznākt pēkšņi, bet saule ir vienmēr. Neatkarīgi no tā, vai redzam, tā griežas noteiktā ciklā. Ir jāpārdomā, ar kādiem cilvēkiem vēlamies šajos svētkos būt kopā. Kādam patīk būt vienam, savās pārdomās – nav teikts, ka jābūt barā, īpaši pandēmijas laikā, kaut esam pieraduši pie līgotāju pūļiem, kas senāk gāja no mājas uz māju. Man labāk patīk būt vienatnē.

Jāņu rituāli ir plaši, bet jā-piedomā, kāpēc tas viss tiek darīts. Un viss nemaz nav jādara, piemēram, kādam skrējiens rīta rasā vai pelde aukstā ūdenī var veselībai tieši kaitēt. Galvenais: spēku paņemt, nevis atdot. Vēlams vilkt mugurā tērpu ar garām piedurknēm. Vīriešiem vajadzī-

gas garās bikses, sievietēm – garie brunči. Ne velti šiem svētkiem vislabāk piedienas tautastērps.

Uguns transformē visu veco, attīra no nebūšanām, slimībām un dod pozitīvo enerģiju. Pie dziedināšanas pieder zālīšu lasīšana, vainagu pīšana sev un mīļajiem. Vīriem pin vainagus no ozola – spēka simbola. Taču, ja tas vīrs ir pavārgs, tad ozolu labāk nevajag, jo – gluži pretēji – stiprais koks var atņemt spēku. Taisa trejdeviņu ziedu pušķi, ko sadedzināt ugunskurā. Pirmās deviņas plūc, domājot par savām vēlmēm un vajadzībām. Otrās – par tuviniekiem un visiem apkārtējiem, tai skaitā dusmīgo kaimiņiem. Trešajām jau globālāka nozīme – par ielu, daudzdzīvokļu māju, pilsētu, valsti, pasauli. Visu sasien – nav jābūt katram ziedam no savas sugas – un ar labām domām met ugunskurā, lai aiziet citā dimensijā. Zāļu vakarā savāktās puķītes var arī sakaltēt, nolikt istabā vai pirtiņā. Var vērsties uz debesīm un lūgt vēlmju piepildījumu.

Vēl pie dziedināšanas pieder dziedāšana. Dziedāt var, puķītes lasot, sēžot pie ugunskura. Dažs atgaiņājas, ka neesot nekāds dziedātājs. Tā nav – dziedāt var ikviens. Ja nu galīgi nevar, tad var lasīt: paņemt tautasdziesmu grāmatu un lasīt kaut no vienas vietas. Arī tas dod spēku.

Vasara dabā ir aktīvais laiks, ziemā vairāk koncentrējamies uz garīgo enerģiju, jo nevar laukā būt tik daudz kā vasarā. Kā jau teicu, tagad man vairāk patīk vienai plašajā Dieva un dabas pasaulē padomāt. Bet katrs var izvēlēties sev patīkamāko, kas vairo enerģiju, dziedē un dziedina.

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Kā tiek galā ar lielo karstumu? Kā sevi pasargājat no saules?



Raitis Barons, skolnieks:

– Es parasti velku apģērbu ar garām piedurknēm un kājās garās bikses, jo ļoti ātri apdegu. Vēlams gan gaišs apģērbs, nevis tumšs, kādu es šodien esmu uzvilcis. Kaut arī man ir karsti, šis ir labākais veids, kā pasargāties no saules apdegumiem.

Esmu mēģinājis smērēt saules aizsargkrēmus, bet man tie nepalīdz, jo es tāpat apdegu. Tāda sajūta, ka tie uzreiz izžūst. Es dodu priekšroku ziemai – vasara un karstums man nepatīk. Tagad uz darbu soļoju pa to ielas pusi, kurā ir ēna.



Dzintra Mirdza Reisa, pensionāre:

– Sargāju sevi, stāvot ēnā. Tā kā esmu liepājniece, iebrienu jūrā atsvaidzināties. Cepuri nenēsāju – man brīžiem šķiet, ka no tās ir vēl karstāk. Pirms vairākiem gadiem saulē ļoti apdegu. Tā jau vien šķita, ka viss ir skaisti un jutos labi: saulīte spīd, vējš pūš. Bet mājās saprata, ka visas rokas apdegušas un sūrst.



Egita, grāmatvede:

– Tā īsti sevi nesargāju. Man patīk karstas vasaras – nav jābrauc uz Itāliju prom. Man vienmēr nostrādā saprāts, tāpēc nekādi apdegumi vai ģīboņi nav bijuši. Vasarā prasās kaut ko vieglu uzturā: tā noteikti ir aukstā zupa un svaigs gurķis ar krējumu. Neko vairāk. Protams, obligāti jādzer daudz ūdens.

ir aukstā zupa un svaigs gurķis ar krējumu. Neko vairāk. Protams, obligāti jādzer daudz ūdens.



Sandis Ādamsons, strādā dzelzceļā:

– Biežāk jāuzturas ēnā, un obligāti jāvelk cepure. Aizsargkrēmus nelietoju, jo sauļoties man nepatīk. Man vasara ļoti patīk – tas ir mīļākais gadalaiks. Man

patīk peldēties un atpūsties, arī paceļot, jo vasarā vienmēr ir atvaļinājums. Atceros, ka arī pāris pagājušās vasaras bijušas ļoti karstas.



Ingrida Junghāne, pensionāre:

– Labāk stāvu ēnā nekā tieši saules staros. Dažreiz tomēr uzlieku cepuri. Karstās dienās mums ar draudzenēm ļoti patīk ceļot. Šobrīd esam Kuldīgā pie Adatu muzeja, brauksim tālāk uz Kabili un Sabili. Tad iebrauksim Saldū, un tad jau vakars klāt un jādodas uz mājām – uz Liepāju. Kā vienmēr, jādzer ļoti daudz ūdens – to ņemu vienmēr visur līdzī. Pa ceļam ieliešu pudelē avota ūdeni, jo tas garšo vislabāk.



Edgars, autovadītājs:

– Kāpēc no saules būtu jāslēpjas? Vasara taču tam ir domāta, lai izbaudītu karstumu. Karstās dienas, kā jau visiem, man patīk pavadīt pie ūdens peldoties un sauļojoties.

Katrina Blaua, Lauras Vilertes foto

DROŠĪBAI

Pie ūdens uzmanies pats un uzmani citus!

Gada siltākie mēneši ir laiks, kad notiek visvairāk nelaimes gadījumu pie un uz ūdens, tāpēc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) atgādina ievērot piesardzību atpūtā pie ūdens.

Pagājušajā gadā no maija līdz septembrim Kurzemē no ūdenstilpēm izcelti 13 bojāgājuši cilvēki, tajā skaitā četri Kuldīgas un divi Skrundas novadā. Pieci no sešiem mūspusē – tieši jūnijā (trīs no dīķiem, divi no upēm). Glābēji steigušies arī palīgā cilvēkiem uz ūdens: gan peldētājiem, gan laivotājiem.

Pērn visā Latvijā minētajā laikā izglābti 32 cilvēki, kuri nonā-

kuši dažādās nelaimēs, izbaudot ūdens priekus, bet traģiski atpūta pie ūdens beidzās 58, tai skaitā pieciem bērniem.

„Glābēju pieredze rāda, ka izcelto bojāgājušo skaits ir tieši atkarīgs no laikapstākļiem,” skaidro VUGD Kuldīgas daļas komandieris Edgars Bružāns. „Jo karstākas un saulainākas dienas, jo vairāk cilvēki neapdomīgi dodas peldēties, un ir vairāk izsaukumu ar traģiskām sekām. Aicinām cilvēkus nepeldēties vienus, jo tad līdzās var nebūt citu, kuri spētu ārkārtas situācijā palīdzēt.”

Tāpat jāatceras, ka alkohola lietošana un peldēšanās nav sa-

vienojamas un iereibušos draugus vai radniekus vajag atturēt doties ūdenī.

Jāatceras, ka, nodarbojoties ar kādu ūdens sporta veidu vai vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, bērniem līdz 12 gadiem glābšanas vestei obligāti jābūt uzvilktai, bet papildu drošībai arī pieaugušie ir aicināti vestes izmantot.

VUGD atgādina: ja redzat, ka cilvēks slīkst, nekavējoties izsaucaiet glābējus pa tālr. 112, precīzi norādot nelaimes vietu un piebraukšanas iespējas!

Alberts Dinters

LASĪTĀJS VAICĀ

Kur saņemt papīra kovidsertifikātu?

Covid-19 sertifikātus var saņemt arī tie iedzīvotāji, kuri nelieto internetu vai vietnei www.covid19sertifikats.lv nevar pieslēgties ar kādu no drošas piekļuves līdzekļiem, piemēram, internetbanku, eID karti.

Papīra sertifikātu ir gatavi izsniegt 85 valsts pārvaldes vienotie klientu centri, tostarp Aizputē, Skrundā un Alsungā.

Pārējie pakalpojuma sniegšanai pievienosies pakāpeniski, pēc svētkiem – arī Kuldīgas novada domes klientu centrs.

Tie, kuri potēti Kuldīgas slimnīcas vakcinēšanas kabinetā vieglatlētikas manēžā, apliecinājumu var pieprasīt, vārdu, uzvārdu un otrs potes saņemšanas datumu nosūtīt e-pastā: ilze.ludde@kuldiga.lv. Saņemt varēs klātienē slimnīcas admi-

nistrācijā, laiku saskaņojot pa tālr. 29469816.

Pirms došanās uz valsts pārvaldes vienoto klientu centru ar to jāsaazinās. Ja vajadzēs, tiks noteikts konkrēts laiks. Līdzī jāņem pase vai personas apliecība, būs jāaizpilda veidlapa. Centra darbinieks sagatavos digitālo Covid-19 sertifikātu un izsniegs to papīra formā.

Inta Jansone

Ventā atrod cilvēka galvaskausu

Kāds makšķernieks, kurš vēlējās palikt anonīms, informēja *Kurzemnieku*, ka, Ventā makšķerējot, atradis cilvēka galvaskausu.



Par savu atradumu viņš informēja Valsts policiju (VP). Nākamajā dienā likumsargi, iesaistot Kuldīgas novada pašvaldības policiju, kuras rīcībā ir motorlaiva, kopā devās uz makšķernieka norādīto vietu upē netālu no Lielā un Mazā Nabes ezera. Pēc navigācijas koordinātām galvaskausu tika atrasts, VP to paņēma un nogādāja Kuldīgas iecirknī. Tālāk tas tiks nosūtīts uz ekspertīzi, lai noteiktu, cik tas ir vecs. *Kurzemnieks* novēroja, ka galvaskausu nav liels, tajā palikušie dzerokļi ir bez bojājumiem. Pašlaik nav nekādas norādes, kā cilvēka ķermeņa daļa varēja nonākt upē.

Alberts Dinters

NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

Neatlaidīgie alkoholiķi. Sievietes lūdz palīdzību

Stāsta Kuldīgas novada pašvaldības policijas priekšnieks Kaspars Šabāns.

14. jūnijs. Naktī ziņo, ka Parka ielā no kādas mājas atkal nozagtas malkas pagales. No rīta garāmgājēji pamanījuši, ka vecā dzelzceļa malā aiz Planīcas ielas katlumājas izmesta salauzta gulta. Paziņots teritorijas apsaimniekotājam. Braucam uz Vārmī, jo aiz veikala sēž vīrs, kurš lieto alkoholu. Tad zvana mediķi, ka Raiņa ielā iereibis vīrietis no palīdzības atsakās. Atvedam uz izolatoru, bet ar viņu satiekamies vēl, jo pēc izlaišanas no iecirkņa vīrietis dodas pagulēt uz soliņa pilsētā. Šoreiz izsaucam mediķus, un vīrietis nogādāts Ventspilī. Brauciens uz Planīcas ielu: no kādas mājas cilvēki stiepjot laukā mantas. Izrādās, ka īpašnieki to sakopj.

15. jūnijs. Braucam uz Jelgavas ielu, jo tur suns regulāri traucē apkaimes iedzīvotāju mieru. Saimniekam izskaidrojam, ka mājdzīvnieks jāpieskata. Ziedu ielā ir nesakopts īpašums – ar to nodarbošies inspektors. Arī Laidos ar suņu īpašniekiem nākas pārrunāt mīluļu pieskatīšanu.

16. jūnijs. Alsungas ielas malā kāds izgāzis atkritumus. Informācija nodota apsaimniekotājam. Vakarā zvans: Kuldīgā, vidusskolas teritorijā, braukājot ar skūteriem. Kad ierodamies, braucēji pamūk.

17. jūnijs. Pie *Saules ielejas* nolauzta ceļa zīme – paziņojam atbildīgajam dienestam. Baložu ielā pie mājas izkārts saplēsts karogs. Īpašniekam izskaidrojam, ka tas jānomaina. Ceļa zīme nolauzta arī Adatu ielā, atkal paziņojam atbildīgajam dienestam. Izsaukums uz Rātskunga ielu – vīrietis neiet no dzīvokļa laukā. Izraidām. Ventspils ielā kāds guļ uz soliņa, pamodinām, viņš dodas prom. Zvans no Kurmāles pagasta: vīrs piekāvis sievu. Iesakām zvanīt mediķiem un Valsts policijai. Ar kvadrīckļu apskatām Ventu: pārbaudīti pieci makšķernieki, un viss ir kārtībā. Vakarā zvana, ka Liepājas ielā jaunieši lieto alkoholu. Notiek pārrunas, un jaunieši dodas prom. Apskatām auto, kas bez tehniskās apskates ilgstoši stāv Policijas ielā. Īpašnieks atrodas Rīgā, nosūtām viņam brīdinājuma vēstuli. Uz iecirkni nākas vest iereibušu vīrieti, kurš nav ticis tālāk par Liepājas ielas soliņu.

18. jūnijs. No iecirkņa izlaists iepriekš Liepājas ielā sastaptais vīrietis, kurš uz soliņa kopā ar pudeles brāli lieto alkoholu. Uz cita soliņa piemidzis cits vīrietis – nogādājam dzīvesvietā. Tad izsaukums uz Pilsētas laukumu, kur vīrietis guļ skvērā. Tas ir tas pats, kurš nedēļas sākumā pie mums jau nonāca divas reizes, iepriekšējā naktī tika savākts no soliņa, bet no rīta saņēmis protokolu par alkohola lietošanu citviet pilsētā. Izsaucam mediķus. Pēcpusdienā palīdzam VP un ar mūsu laivu braucam uz vietu, kur Ventā atrasts cilvēka galvaskausu. Vakarā braucam uz Priedaini, jo pie veikala guļ saguris vīrietis. Nogādājam mājas.

19. jūnijs. Snēpelē jānodrošina kārtība, kamēr no ceļa tiek novākti nelikumīgi salikti šķēršļi. Tad izsaukums uz Baznīcas ielu, jo kāds kafejnīcas apmeklētājs atsakās maksāt par pakalpojumu. Vedam uz iecirkni, tad uz VP. Apciemojam kādu ģimeni Padurē. Liepājas ielā vīrietis uz soliņa iedzer.

20. jūnijs. No rīta atkal satopam iereibušo, kurš netālu no Stendes ielas guļ uz soliņa. Vedam uz mājām. Braucam arī uz Ēdoli, jo kāds nobloķējis koplīetošanas ceļu. Pilsētas laukumā atkal alkoholu lieto vīrietis, kuram protokolu jau rakstījām iepriekšējā dienā. Atkal braucam pie kādas ģimenes Padurē. Zvana sieviete, kura lūdz no dzīvokļa izlikt civilvīru, bet atklājas, ka to izdarīt nevaram, jo vīrietis tur deklarēts.

Nedēļā pie protokola tikuši septiņi, bet pie aizrādījuma – trīs autovadītāji.

Pierakstījis Alberts Dinters

Grūtais lēmums – Pilsētas svētki

Raiti tikuši galā ar vairāk nekā 40 sēdes darba kārtības jautājumiem, kā īpašumu atsavināšana, publisko pārskatu apstiprināšana u.tml., Kuldīgas novada domes deputāti ķērās pie grūtākā – Pilsētas svētku organizācijas jūlija trešās nedēļas nogalē. Debates ieilga teju stundu.

PIEDĀVĀ TRĪS MODEĻUS

Kā skaidroja kultūras centra direktore Inta Burnevica, ņemot vērā epidemioloģiskos nosacījumus, sarīkot labu un drošu pasākumu kopumu nav iespējams. Taču ir domāts par alternatīvu – pasākuma *Kuldīgas vasaras vitrāžas* saturu, meklējot jaunas radošas izpausmes. Kultūras centrs piedāvā deputātiem vienu no trim modeļiem: drošo, daļēji drošo vai tikai vides instalācijas, izstādes un akcijas bez iepriekš izziņota laika, estrādē nerīkojot pasākumus, kuros būtu jāpārbauda Covid-19 (vakcinācijas vai pārslimošanas) sertifikāti.

STRAUJI MAINĀS

„Situācija mainās kā dažbrīd hokejā, bet skaidrs, ka tādu festivālu *Dzīres Kuldīgā* kā kādreiz sarīkot nevaram,” tā I.Burnevica.

„Pēdējo ziņu, ka no 15. jūnija kultūras pasākumi brīvdabā var atsākties, gaidīja gan rīkotāji, gan publika. Esam ilgi pētījuši saslimstības rādītājus, vakcināciju novadā, strādājuši darba grupās, konsultējušies ar ministrijām. Mums kā rīkotājiem jāuzņemas atbildība, un no sabiedrības būs arī neizpratne vai pat nosodījums. Drošajā modelī pasākumiem jānotiek iežogotā teritorijā, visiem jābūt sertifikātiem, par to jābrīdina iepriekš. Daļēji drošajā var pievienoties nevakcinētie, bet jābūt personalizētām sēdvietām, kuras drīkst atstāt vienīgi pēc pasākuma vai tad, ja iet uz labierīcībām, un dejas nenotiek. Nav īstas skaidrības, kā šajā gadījumā būs ar bērniem. Trešais variants ir vienkāršāks – budžets to atļauj, svētku izjūta būs. Taču jāizšķiras deputātiem.”

LAI NEMET AR AKMENI

Deputāti interesējās, vai ir jautāts pašiem iedzīvotājiem. I.Burnevica atbildēja, ka viedokļi esot dažādi. Tie, kuri potēti, gribot īstas balles. Deputāti izteica pārdomas: ja ar sertifikātiem, tad var būt diskriminācijas risks, jo svētkiem lielākoties tiek tērēta nodokļu nauda. Drošo variantu var izvē-

lēties maksas pasākumiem – tad šajā lauciņā nevarēs mest akmeni. Citi minēja, ka diezgan labi bijis pērn *Kuldīgas vasaras vitrāžās* – visi apmierināti. Ierosināts nevis koncentrēties uz vienu nedēļas nogali, bet pasākumus izkliegt visā vasarā, koncertiem izmantojot pagalmus un citas atbilstošas vietas. Vēl – varbūt tādas tingeltangelus kā *Dzīrēs* nemaz nevajag.

VARBŪT NAV GALĪGAIS

Sēdes vadītājs, domes priekšsēdes vietnieks Viktors Gotfrīdsons (Inga Bērziņa ir atvaļinājuma) vairākas reizes aicināja debates beigt un balsot. Pieci deputāti sēdē nepiedalījās. Pirmajā reizē balsojums bija vienāds: seši par otro un seši par trešo variantu (par pirmo neviens). Debates atsākās. Tikmēr divi deputāti mīlā miera labad pārdomāja. Līdz ar to balsu pārsvars tika trešajam variantam: rīkot vides instalācijas, izstādes un akcijas bez iepriekš izziņota sākuma laika. Vēl deputāti sprieda: varbūt tā tomēr nebūs šī sasaukuma pēdējā tikšanās, jo valstī viss strauji mainās un būs jāsauc ārkārtas sēde. Taču I.Burnevica piebilda, ka lēmums jāpieņem līdz Jāņiem.

Daina Tafelberga

Kuldīga būs filmas *Ebrejs* kadros

Sižetiski spēcīgi kadri, piemēram, ar specefektiem radot negaisu, Kuldīgā uzņemti topošajā kopražojuma filmā *Ebrejs*.



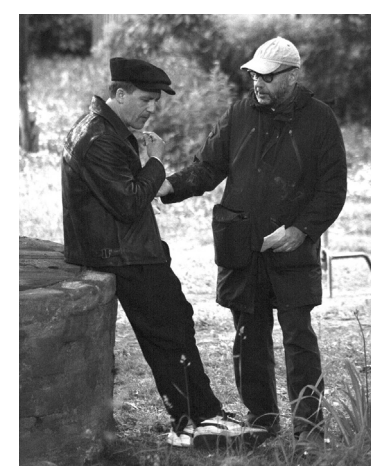
Filmā *Ebrejs* kadri Kuldīgā filmēti Upes ielā. Sižets plānots ap divām minūtēm, bet tas būšot viens no spilgtākajiem.

Režisors Dmitrijs Fiks to nosaucis par vēsturisku trilleri. Tas stāsta par notikumiem Krievijā no 1946. līdz 1950. gadam, kad vairākās pilsētās notiek aukstasinīgas slepkavības. Visi upuri izrādās bijušie nāves noietņi ieslodzītie, taču slepkavību motīvs nav skaidrs. Filma tiek uzņemta arī Liepājā un kinopilsētīnā *Cinevilla*, atsevišķas ainas taps Rīgā.

Filmā ražošanas vadītāja Zane Sietniece informē: „*Ebrejs* ir Latvijas filmu studijas *Ego Media*, Francijas studijas *Cite Films* un Krievijas studijas *Motor Film* kopražojums. Scenārija autors Ilja Rubinšteins pirms darba pa-

beigšanas nomira, tādēļ scenāriju pabeidza rakstīt režisors Dmitrijs Fiks. Filma ir par savstarpējām attiecībām, tostarp mīlestību, pēc Otrā pasaules kara Krievijā. Akcents ir nevis uz traģiskajiem notikumiem, kas skāra ebrejus, bet gan uz ikdienas turpinājumu pēc tiem. Režisors mēģina atainot mīlestības iespaidu uz cilvēka dzīvi.”

Izpildproducente Tatjana Osterņa skaidro, ka gatavošanās sākās pirms diviem gadiem, filmēšana – 25. maijā un to plānots beigt jūlijā. Filma būs krievu valodā ar tulkojumu angļu valodā. Komanda meklējusi vietas, kur filmēt, un



Režisors Dmitrijs Fiks (no labās) sarunā ar galveno aktieri Arturu Smoljaninovu.

izvēlētas tādas pilsētas, kurās saglabājies vēsturisks autentiskums. Krievijas filmēšanas komandai ļoti patīkot būt Latvijā un sadarboties ar latviešiem. Tā kā kinodarbs ir kopražojums, savu daļu naudas atvēlējusi arī Latvija.

Aktieru atlases asistente Ilze Landiša piebilda, ka no mūsu valsts piedalās 62 aktieri, piemēram, Artūrs Skrastiņš, Guna Zariņa, Vilis Daudziņš, arī Helmut Kalniņš no Skrundas puses.

Jānis Siliņš
Jēkaba Aleksandra
Krūmiņa foto

Attīstību bremzē ceļi

„Galvenais, kas neļauj Gudeniekiem attīstīties, ir ceļš līdz Kuldīgai caur Basiem,” uzsver pagasta pārvaldes vadītāja Daina Bērende.

„Braucot uz Basiem, izveidojusies redele. No Gudeniekiem varēs izbaukt gar Zvirgzdu ezeru, bet kā ar Basu iedzīvotājiem? Ja no Kuldīgas brauc pa Aizputes ceļu, nav tik traki, bet caur Basiem ceļš ir ļoti nelīdzens. Mūsu pagastā vien ceļi apsaimniekošanā ir 80 kilometru, salīdzinājumam Ēdolē ir ap 40 kilometriem. Pagasts ir ļoti izstiepts.

Ja būtu labāks ceļš, laukos arī būtu vairāk cilvēku. Katru gadu saņēmām naudu no novada, lai uzlabotu grants ceļus. Redzēs, kā būs tagad pēc reformas. Kas tad laukos cilvēkam vajadzīgs? No pašvaldības nemaz tik daudz nevajag, bet vienu gan – ceļu, lai bērnu var aizvest uz skolu, lai zemieks savu produkciju var izvadīt. Tas ir galvenais. Sabiedriskais transports arī iet tikai trīs reizes nedēļā. Nevar jau izbaukt. Ziemas laikā gāja biežāk, jo vadāja bērnus uz skolu.”

Pirms svētkiem svarīgi uzpost apkaimi

Tuvojoties vasaras vidum, aktuāla ir zāles pļaušana.

„Teritorijas lielas, ir, ko darīt, bet nav, kas strādā,” nosaka pagasta vadītāja Daina Bērende. „Baznīcas apkārtnē tiek sakopta pirms Līgo svētkiem, tāpēc ka tur jābūt skaidri – zāle nedrīkst būt ataugusi. Suitos katrā vietā ir savi svētki. Tad no pārējiem pagastiem brauc tur, kur svētki, tādēļ jāsapošas. Centrs jāsavēd kārtībā, un steidzam savest kārtībā arī kapus. Darbu sākam agri no rīta – jau no 6.00 un līdz 12.00. Dienas vidus karstumu nevar tak izturēt!”

Kapusvētki:

- Sestdien, 10. jūlijā: 13.00 Ūdru kapsētā, 14.00 Naglas kapsētā, 15.00 Ruņģu kapsētā.
- Sestdien, 7. augustā: 13.00 Kumsteru kapsētā, 14.00 Struijas kapsētā.
- Sestdien, 21. augustā: 13.00 Adzes kapsētā, 14.00 Baltkalnu kapsētā.

Uz jaunajām grāmatām gaida rindā

„Pagastā ir divas bibliotēkas: Basos darbiniecei slodze ir 0,75, bet Gudeniekos strādā pilnu slodzi. Aktīvi lasītāji ir sociālās aprūpes centra *Kurzeme* iemītnieki. Viņi savā starpā ar grāmatām samainās,” informē Daina Bērende.

Gudenieku bibliotēkas vadītāja Aija Eglīte: „Darbs iet diezgan labi – ņemot vērā pandēmiju, nāca pat tie, kas iepriekš nēlāsija. Bet tagad skaits nedaudz samazinājies. Cilvēki izmanto drukāšanas pakalpojumus. Pansionātā lasa daudz – paši tagad nevar atnākt pakal, bet aprūpētājs ierodas un aiznes gan žurnālus, gan dažādas grāmatas. Jaunās grāmatas tik ātri izņem, ka brīžiem nevaru ielikt fotogrāfijas feisbukā, jo cilvēki stāv rindā, uzreiz jautā. Nāk ar sarakstiem. Visātrāk izņem tās, kas ir turpinājums citai grāmatai. Prasības izpildām, paņemot no citām bibliotēkām.”

Basu bibliotēkas vadītāja Aija Dreijere piebilst: „Vasarā lasītāju ir mazāk, jo cilvēkiem daudz darba dārzā.”

Cīņā ar sausumu

Karstā un sausā vasara nesaudzē nevienu, it īpaši zemniekus. Lauki izkalst, un raža nevar pilnvērtīgi nogatavoties. Gudenieku pagasta Smīdru saimnieks Normunds Dupats stāsta, kādas ir rūpes par ražu karstajā laikā un kādas sausuma sekas manāmas laukos.

VAIRĀK KAITĒKĻU

„Mums ir ap piecu hektāru augļudārzs, siltumnīcas un dārzeņu lauki. Augļkokus sausums pagaidām nav tik ļoti ietekmējis, jo tiem tomēr saknes ir lielākas, bet, ja tas būs ilgstoši, tad noteikti sāks ietekmēt – daļa ražas var nobirt. Augļkokiem nav nekādas vainas, vienīgi karstumā ļoti savairojušies kaitēkļi: laputis biežā slānī, kaut kādi tinēji. Salīdzinot ar pagājušo gadu, kaitēkļu ir krietni vairāk. Siltumnīcās un uz laukiem tos neesam konstatējuši. Gliemežu nav – ja regulāri pļauj, tādas problēmas arī nav. Tiem patīk vairoties nepļautā zālē, un tad ir problēma. Uz kartupeļiem, ko audzējam sev, redzamas Kolorado vaboles, bet tās ar rokām nolasām.”

AUG AR NOVĒLOŠANOS

„Pavasara straujā temperatūras maiņa, manuprāt, laukus tik ļoti neietekmēja, bet daudz kas nogatavojas vēlāk. Citus gadus zemenes uz lauka bija gatavas jūnija sākumā, bet šogad zemeņu laiks tikai tagad sāksies. Pēdējos gados bija siltāki pavasari, bet šogad iesākās vēlāk.”

PA DIENU STRĀDĀT GRŪTI

„Tādā karstumā, kas pārsniedz 25 grādus, tomāti un gurķi neapputeksnējas, un tas nozīmē, ka raža būs mazāka. Viss kārtīgi jālaista. Vajadzīgs ūdens: ja tā nav, tad nebūs nekā. Uz lauka aug nedaudz zemeņu, bet šādā sausumā tās būs sīkas un ātri noražos, ja nelies. Darbs siltumnīcās pa dienu nav iespējams, un to neviens nedara. Strādā agri no rīta vai vēl vakarā. Uz lauka audzējam minimāli. Ja laista, tad viss aug. Pēdējie sējumi, piemēram, burkāni, nedīgst. Pavasarī audzējam dažādus zaļumus: lokus, redīsus, salātus, rukolu, spinātus un dilles. Tagad siltumnīcās aug tomāti un gurķi. Pārsvārā saudzēto vedam uz Kuldīgas tirgu.”

AR LEJKANNU UN ŠĻŪTENI

„Visu laiku laistām: vai ir pilienu laistīšana, vai mehāniskā ar laistītājiem, vai ar rokām. Mums ūdens ir. Tiem, kam nav, ir skumji. Teritorijā ir dīķi. Šajā karstumā tie izžūst, un tajos ūdens maz. Ūdens nav jau kopš ziemas, jo nebija nokrišņu. Parasti pavasarī dīķi bija pilni, šogad tie bija pustukši, bet pagaidām vēl pietiek.”



Siltumnīcu apkurinot regulāri, dažādas dabas veltes var ēst jau agrā pavasarī.



Svaigi pavasara zaļumi sagatavoti ceļam uz Kuldīgas tirgu.

Smīdru siltumnīcas piepildītas ar veselīgiem salātiem un dillēm.

Lappuse tapusi ar Kuldīgas novada pašvaldības līdzfinansējumu.

Ar zobārstu ir vērts sadraudzēties

Tukumā dzimušais RITVARS ALAINIS, kuram nu jau apaļi 30 gadi, 2008. gadā Slampē mācoties Zemgales vidusskolā, Ēnu dienā izvēlējies uzņēmumu, kurp doties. Tā nonācis Māra Bērziņa zobārstniecībā. Tur ļauts iejusties asistenta lomā. Ritvars saka: ilgi nav bijis jādodomā – jau tad sapratīs, ka vēlas kļūt par zobārstu. Pašlaik viņš vairāk dzīvo Rīgā, bet pa nedēļu strādā tajā pašā Māra Bērziņa zobārstniecībā Kuldīgā. Ritvars esot liels dzīves baudītājs, tomēr ne mācības, ne darbu nekad nav atstājis otrajā plānā.

Zobārsta profesiju var apgūt Rīgas Stradiņa universitātē un Latvijas Universitātē.

PAŠMĀCĪBĀ UZ BUDŽETA GRUPU

„Visi nebija tik vienkārši, kā pašam šķita. Vidusskolā mācības man grūtības nesagādāja, tāpēc šķita, ka eksāmenos un iestājpārbaudījumos sarežģītumu nebūs. Tomēr rezultāti nebija tik labi, lai Rīgas Stradiņa universitātes Zobārstniecības fakultātē iestātos budžeta grupā. Biju pirmais zem svītras. Man zvanīja, lai esmu bez satraukuma, jo parasti no studijām kāds atsakās un tad tie, kuri pirmie zem svītras, tiek *budžetā*. Tomēr tā nenotika: gaidīju un neko tādu nesagaidīju. Bija jāizlemj, ko iesākt. Biju iesniedzis dokumentus arī Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātē un Rīgas 1. medicīnas koledžā kārtotāju iestājpārbaudījumus uz zobu tehniķiem. Tiku abos, tomēr aizgāju gadu studēt Medicīnas fakultātē. Atmiņās tas palicis kā lielisks gads ar lieliskiem kolēģiem. Tiešām patika, tomēr domas par zobārstniecību nebiju atmetis.

Stradiņa universitātē stājos atkal pēc gada bez vidusskolas eksāmena pārkārtošanas un atkal netiku. Pārgāju uz tās Medicīnas fakultāti, kur nostudēju gadu un vienlaikus pašmācībā apguvu vidusskolas bioloģiju un ķīmiju, jo *budžetam* nepieciešams A līmenis. Visi pūliņi rezultējās kā uzņemšana budžeta grupā Zobārstniecības fakultātē. Prieks un laime!”

LABPRĀT PIEDZĪVOTU VĒLREIZ

„Nu jau grūti atcerēties, kas mācībās būtu bijis sarežģīts. Viss un tai pašā laikā nekas. Studijas, protams, nebija no vieglākajām, bet ar laiku pierod pie visa, un tā jau likās norma, ka ļoti daudz laika jāpavada pie grāmatām, anatomikumā mācoties cilvēka uzbūvi.

Pirmie divi gadi ir tie grūtākie, bet nekad nebiju *iesprindzis* tikai uz mācīšanos. Veltīju laiku arī sev, izbaudīju universitātes pasākumus – ņēmu visu, ko varēja. Bija skaisti, un gribas vēl! Visvairāk patika ballītes un dzīvošana kojās. Tie tik bija laiki! Ir tik daudz, ko atcerēties, un vecajā datorā joprojām ir simtiem video no koju laiku ballītēm. Protams, par mācīšanos netika aizmirsts. Viss tika apvienots,



„Zobārsta darbs nav tikai urbt un raut – ar pacientu ir jāsadraudzējas, lai vizītes laikā viņš justos ērti,” saka Māra Bērziņa zobārstniecības speciālists Ritvars Alainis.

un citādi nemaz nevarēja, jo ātri vien varēja noķert akadēmisko gadu, ja pārbaudījumu nenokārto vismaz ar otro reizi.”

PALĪDZĒT VAR VIENMĒR

„Pirmie pacienti man bija, sākot ar trešo studiju gadu. Sākās klīniskie kursi, kuros, kā saka, jāsāk urbt. Bija labi, jo to gaidījām divus gadus, kad ieguvām tonnām teorētisko zinību un preklīnisko prasmju, lai varētu citiem līst mutē ar urbjiem un dzīt prom zobgrauzus.

Pirmais pacients bija tālaika istabas biedrs. Atceros zobam pavisam mazu defektiņu, bet tas jau šķita kā izaicinājums, jo īstam cilvēkam vēl nebija urbts. Bez uztraukuma, protams, neiztikt. Procesu kontrolēja institūta profesionāļi, kuri pieskatīja, lai pacients aizietu mājās pats ar saviem zobiem.

Darbā vislabāk man patīk komunikācija ar pacientiem. Zobārsta darbs nav tikai urbt un raut – ar pacientu ir jāsadraudzējas, lai pacients vizītes laikā justos ērti. Kā ikvienā darbā ar cilvēkiem nākas sastapties ar dažādiem raksturiem. Ir tādi, kuri jau nāk ar pārmetumiem, slikti noskaņoti, jo sāk un viņi pie visa vairo citus.

Pavisam noteikti vissarežģītākā ir pacientu motivācija. Bieži ierodas cilvēki, kuri uzskata: „Nu, ar maniem zobiem jau neko vairs nevar iesākt...” Viņi ir zemu motivēti tos kopt un labot. Bet galvenā ir vēlme ko mainīt, un tad noteikti būs arī rezultāts. Nav noslēpums, ka viss maksā dārgi, bet tas nenozīmē, ka tāpēc jāatmet ar roku. Visu var izdarīt, nākot regulāri – reizi mēnesī vai divos.”

IEROBEŽOJUMI NAV STINGRI – ESAM IZLAIDUŠIES

„Strādāju katru darbdienu, reizēm arī sestdienās. Pašlaik tās ir kādas 200 stundas mēnesī. Zobārsta darbā viegli ir ieiet darbaholismā, jo darba laiks īsti nav normēts. Ja ir vēlme, var strādāt kaut katru dienu, bet jāatceras arī par sevi un atpūtu.

Kovids mūsu darbu ietekmējis tādējādi, ka nepietiek stundu, lai visus pieņemtu. Pacientu pat ir vairāk. Tas varētu būt skaidrojams ar to, ka daudzi strādā mājās, tādēļ darba grafikā viņi ir elastīgāki un var atļauties atskriet arī pie mums, kā arī parādās vairāk brīvu līdzekļu, ko veltīt veselībai. Mūsdienā sabiedrība jau ir patērētāju sabiedrība – bieži sevi noliek otrajā vietā, liekot uzsvāru uz mantiskām vērtībām.

Mums strādāt maskā visu dienu – nekādu problēmu! Pie visa pierod.

Tie epidemioloģiskie ierobežojumi jau nav tik stingri, lai par kaut ko vispār sūdzētos. Vienkārši pārlietu esam izlaidušies, tāpēc pie mazākā sūkuma čīkstam. Man pašlaik ir saņemta pirmā pote.”

IESPIEDUŠĀS PADOMJU LAIKU BAILES

„Visbiežāk ir pacienti pēc 25 gadiem – jaunāki nāk krietni retāk. Mūsu darbs kā komandai un speciālistiem atsevišķi ir parūpēties, lai cilvēki nebaidītos, jo tā ir joprojām. Liela daļa kā vienu no iemesliem min to, ka padomju laikos viņiem nodarīts pāri, tāpēc tagad nāk ar bailēm. Tiešām nezīnu, ko tajos laikos viņiem tur darīja. Daudziem ir nepatīkamas atmiņas bērnībā. Nevaru teikt, ka pašam zobārsta krēsls būtu tas mīļākais, bet lielākoties bailēm lielas acis.

Daudzi par zobiem ļoti rūpējas, bet ir tādi, kas nemaz. Pēc zobiem daudz ko var pateikt par cilvēku. Nerunāju par to, ka jābūt Holivudas smaidam – sniegbaltiem zobiem, bet jābūt koptiem, tīriem. Nekopti ir slinkuma augstākā pakāpe, jo tīrība neprasa daudz. Tās ir nieka pāris minūtes dienā.”

RŪPĒTIES – TAD NEBŪS DĀRGI

„Kopšanas standartā daudz nevajag: zobu birsti, zobu diegu un fluoru saturošu pastu. Jātīra divas reizes dienā, diegot vajag vismaz reizi dienā, un tad jau regulārās vizītēs lielus ieguldījumus zobi neprasis. Zobārsts būtu jāapmeklē vismaz reizi gadā, ja tā laikā nav bijušas sūdzības. Bērniem iesaku reizi sešos mēnešos. Fakts, ka caurumi lielākoties nesāp. Pacienti maldīgi uzskata, ka pie zobārsta jāiet tikai tad, kad kaut kas sāk sāpēt vai traucēt. Tad bieži var būt jau par vēlu un vajadzēs raušanu vai dārgas manipulācijas, lai no izraušanas paglābtu.

Darbā mēdz būt arī kuriozi. Vienu pacientu uzskatīju par citu tā iemesla dēļ, ka viņas bija divņumāsas. Tikai pēc vizītes, kurā paciente bija otra māsa, sapratu, ka pirmā bijusi pavisam cita. Vēl kāds atgadījums: pacientiem pirms manipulācijas liekam paskalot muti ar dezinfekcijas līdzekli, bet reiz kāds nevis paskaloja, bet visu izdzēra. Tāpēc darbā mums iet jautri. Kolektīvā esam draudzīgi. Laikos, kad nebija vēl šo ierobežojumu, tika rīkotas pasēdēšanas, Ziemassvētku balles un citi saliedēšanās pasākumi.”

„Zobārsts būtu jāapmeklē vismaz reizi gadā, ja tā laikā nav bijušas sūdzības.”

„Liela daļa sūdzas, ka viss ir ļoti dārgi, bet nav gatava ieguldīt profilaksē, lai zobus saglabātu veselus.”

(Sākums 15. jūnijā.)

Paldies kļūdām! Ceļam tās uz pjedestāla

Kuldīdzniece INGA MĀLNIECE turpina stāstīt par PEP jeb pirmās emocionālās palīdzības mammas darbu un savu ieskatu sarežģītajā, bet vienlaikus lieliskajā vecāku dzīvē.

„Saskāros ar tādām grūtībām kā perfekcionisms un vainoju sevi, ja kļūdiļos un neizdarīju kaut ko pareizi. Tas viss daudz mījās ar bailēm. Man bija svarīgi būt ļoti labai mammai,” stāsta I. Mālniece. Un, kā izrādās Ingas praksē, perfekcionisms ir bieža parādība: daudzas mammas vēlas iekļauties sabiedrības pieņemtajos standartos un tā pazaudē sirds gudrību, vairs nespēj ar bērnu veidot tuvas attiecības.

Cik daudz bērna aprūpē un audzināšanā vajadzētu iesaistīties tēviem?

Man ļoti patīk šādi jautājumi, kuros ir iesaistīti tēvi, jo bērns taču piedzimis abiem. Gan mammai, gan tētim tā ir jauna pieredze. Manējā rāda, ka ir tādi tēvi, kuri iesaistās, un tādi, kuri šai situācijā ir tik ļoti apjukuši, ka pazūd darbā un neapzināti vai apzināti nostumj bērnus malā.

Man šķiet, ka tēviem ģimenē ar bērniem tiek piešķirta arvien lielāka nozīme. Saproto, ka visas zināšanas nododam paaudzēs, bet mūsdienās vecāki kļūst līdzvērtīgi – abi strādā, un abi iesaistās bērna audzināšanā. Tagad arī vairs nav nekāds jaunums, ka tēvs iet bērna kopšanas atvaļinājumā. Prieks par tiem pāriem, kuri mainās līdzī laimam un drosmīgi pilda savu vecāku lomu. Arī konsultācijās tēvi arvien vairāk piedalās, jautā par to, kā sievu un bērnu atbalstīt. Viņi ir gatavi darīt visu, tikai viņiem tas jāpasaka skaidri un gaiši. Jāuzticās otram – tikai tad viss izdosies.

Tēva pienesums ir ļoti svarīgs, jo bērns veido attiecības ar abiem vecākiem. Bērnā vecāki ir pirmā, vienīgā un īstā patiesība – tieši no viņiem bērns veido priekšstatu par to, kā dzīvē viss notiek un kā jāveido attiecības.

Ko tu domā par mājdzemdībām?

Ja man būtu jāpieņem lēmums kā sievietei, kura būtu stāvoklī, tad noteikti dzemdētu mājās. Mani abi bērni ir dzimuši slimnīcā, taču sapnis būtu pieredzēt mājdzemdības. Ar prieku klausos mājdzemdību stāstus un varu piebilst, ka dzemdības ir atvērtas – lai šis process notiktu, jābūt drošai videi, un sievietei tās ir mājās. Tās ir pazīstamas smaržas, sava gulta un visa pārējā viņas iekārtotā salīnā. Svarīgi, lai šai brīnumainajā procesā būtu klāt tuvākie: vecmāte, vīrs vai kāda cita atbalsta persona. Tieši šī klātbūtne sievietei dzemdībās dod vislielāko spēku.

Vai ir tāds optimālais bērnu skaits ģimenē? No kā tas atkarīgs?

Optimālais skaits katrā ģimenē ir tik, cik viņi to no sirds vēlas. Ja ģimenē pāris grib tikai vienu bērnu, tad tas ir viņu optimālais skaits – tikpat ļoti, cik citai ģimenei normāls bērnu skaits var būt arī septiņi. Man patīk dažādība, un, mācoties par PEP mammu centrā *Līna*, ļoti daudz strādājām ar dažādu viedokļu pieņemšanu. Šis jautājums no cilvēkiem ir saņemts ļoti bieži. Bet redz, kā ir: Dievs sniedz tik bērniņu, cik mums paredzēts. Dažreiz bērniņš piesakās neplānoti un negaidīti, un tas ir tik skaisti!

Kā tev šķiet, vai Kuldīga ir piemērota jaunajām ģimenēm?



„PEP mamma ir cilvēks, kurš vecākiem palīdz tad, kad viņi nonāk jaunā dzīves posmā un nezina, ko darīt un nedarīt,” saka Inga Mālniece.

Es priecājos, ka uz šejieni pārceļas aizvien vairāk ģimeņu ar bērniem. Tas liecina par to, ka pilsēta vecākus uzrunā. Man arī šķiet, ka Kuldīga ir ģimenēm draudzīga vide. Vecākiem noteikti aktuāls jautājums ir bērnudārzi un skolas. Mācoties par bērnu emocionālajām vajadzībām līdz trīs gadu vecumam un apzinoties sistēmu, kāda ir bērnudārzs, man šķiet, ka bērni un sabiedrība kopumā būtu ieguvēja, ja mazo bērnu grupas būtu vismaz uz pusi mazākas. Tagad grupiņās ir 23, bet, ja pārtaisītu uz 12 bērniem ar divām audzinātājām, tad būtu brīvāka spēlēšanās un audzinātājām būtu vieglāk veidot ciešākas attiecības, veļtīt katram lielāku uzmanību. Mazajam divgadniekam vajadzīga ārkārtīgi liela uzmanība. Ja viņš visu dienu ir projām no vecākiem, tad bērnudārzā viena audzinātāja fiziski nevar to nodrošināt.

Lielākiem bērniem liela vajadzība ir spēļu laukumi, un domāju, ka Kuldīgas pašvaldība ārkārtīgi cenšas un rūpējas par vides iekārtošanu. Vecākiem ir svarīga bērna veselība un drošība, un manā uztverē pilsēta ir droša.

Kuldīgā izveidojies dzīvokļu un darbvietu deficīts, līdz ar to šeit varētu atvērties kāds uzņēmums, kurš spētu cilvēkiem nodrošināt darbu. Vēl viens mans redzējums: pilsētai noderētu kāda telpa, kur ģimenes varētu sanākt kopā, jo tas ir ārkārtīgi vērtīgi. Vecāki ļoti atzinīgi izsakās par atbalsta programmām. Uzreiz arī nāk prātā ideja vecākiem uztaisīt aptauju, kurā viņi sniegtu atbildes un pastāstītu, ko vēlētos,

kā pietrūkst. Derētu papētīt jauno vecāku vajadzības un vēlmes, jo viņi uz šo jautājumu noteikti atbildētu vislabāk.

Kāpēc ģimenēm vajadzīga atbalsta persona jeb PEP mamma?

Jo agrīnākā vecumā bērniem un vecākiem tiek nodrošināta palīdzība, jo efektīvāka ir īstermiņa un ilgtermiņa ietekme uz bērnu un sabiedrības labklājību un izaugsmi. Un, ja ir kāds, kurš iejūtīgi ir blakus, paklausās vecāku šaubās un rūpēs ikdienā un to visu pieņem, arī negatīvās emocijas, tad mamma drīkst runāt par to, ka viņa uz savu bērnu dusmojas. Par šādām emocijām viņa nerunās ar bērnu ārsti.

Tā pavisam atklāti runājot, PEP mammas atbalsts vecākiem ir ārkārtīgi vērtīgs, noderīgs un svētīgs, jo, laikus to sniedzot, rezultāts vienmēr būs efektīvs. Ielgušu problēmu grūtāk un ilgāk šķetināt. Kad mamma parūpējusies par savu vajadzību neskaidros jautājumus pārrunāt, tad dažreiz tiešām ar vienu vai divām konsultācijām mammas grūtība ir pilnībā atrisināta, jo par to viņa laikus sākusī runāt skaļi. Mammīte no PEP mammas saņem nedalītu uzmanību. Mammas dara tik daudz! Un sarunā ar PEP mammu viņa par to visu bez kritikas un liekiem padomiem var dalīties, kā viņai iet, kādi jautājumi, domas, bažas, bailes, prieki, atziņas un uzvaras rodas. Mamma uzplaukst, ja brīvi drīkst runāt un ja kāds patiesi klausās, atbalsta un iedrošina pieņemt svarīgus

„Bērnā vecāki ir pirmā, vienīgā un īstā patiesība – tieši no viņiem bērns veido priekšstatu par to, kā jāveido attiecības.

lēmumus vai cilvēciski parunāties ar pieaugušo. Mazulis harmoniski attīstās tad, ja no mammas saņem nedalītu uzmanību. Bet kurš tādu uzmanību sniedz māmiņai? Tā ir PEP mamma.

Pastāsti par projektu, kurā piedalies, dāvājot vecākiem trīs bezmaksas konsultācijas!

Es ar prieku iesaistījos projektā, ko realizē biedrība *Latvijas SOS bērnu ciematu asociācija*. Projekts saucas *Piedzimstot bērniņam novados*. Iesākumā tas tika realizēts Rīgā, taču tagad iziet pa novadiem. Kurzemi pārstāvu es. Desmit ģimenēm ir iespēja saņemt trīs bezmaksas PEP mammas konsultācijas, un tā var būt mājvizīte vai attālināta konsultācija jebkurā ērtā un pieejamā veidā. Par to vienojamies ar ģimeni.

Esmu priecīga, ka Latvijā vecāki arvien vairāk novērtē un izmanto PEP mammas pakalpojumus un laikus parūpējas par savas dzīves kvalitāti, jo tiek risināti tādi jautājumi, kas nomoka prātu un sirdi. Dažkārt mammas novēro, ka tad, kad viņas jūtas vistukšākās, bērni prasa visvairāk uzmanības un tuvības. Tādēļ, ka viņi tādā situācijā nejūtas droši, jo jūt, ka ar mammu nav kontakta. Mammīte ir pārslodzē, nogurusi, galvā miljons domu... Mazulis to jūt. Viņš to visu saprot un uztver ļoti daudz no tā, kas apkārt notiek.

Ko tu ieteiktu jaunajām ģimenēm?

Pārstāt vainot sevi, otru un citus. Es ļoti labi pazīstu vainas izjūtu, ka esmu kaut ko ne tā izdarījusi. Šī izjūta ārkārtīgi paņem enerģiju, un cilvēks zaudē ļoti daudz spēka. Audzinot bērnus, mums vajag daudz resursu, tāpēc tas būtu pirmais, ar ko būtu jāstrādā. Jākāpj no vainas izjūtas ārā, un jāaudzē pieņemšana – pašiem pret sevi, apkārtējiem, bērniem un dažādajām situācijām. Vajag būt godīgam pret sevi un neizlikties, ka nesāp vai viss izdodas. Jābūt drosmīgam atzīt: „Es kļūdos, es nesaprotu, es nezinu, un man neiznāk.” Jābūt patiesam arī pret negatīvajām emocijām, esot kopā ar bērnu, un vajag ieraudzīt iemeslu, kāpēc tas ar mums notiek un ko tā labā varam darīt.

Jaunajiem vecākiem iesaku nevis gaidīt un izturēt, bet gan laikus meklēt palīdzību, lai viņi var jauno un skaisto posmu kopā ar bērniem izdzīvot ar iejūtību un pieņemšanu. Novēlu atvērt sirdi

šīm jaunajām attiecībām – bērni būs par to jums ļoti pateicīgi, jo viņi visvairāk novērtē to, ka vecāki ir godīgi. Viņi jūt viltus emocijas, un arī mani bērni man to māca. Lai mums kopā izdodas kļūt saviem bērniem par vislabākajiem vecākiem!

Katrīna Blaua
Ingas Mālnieces arhīva foto

„Mamma uzplaukst, ja brīvi drīkst runāt par visu un ja kāds bez kritikas un liekiem padomiem patiesi klausās, atbalsta un iedrošina.”

Svētiem un skaistiem svētkiem

Līgo diena un Jāņi ir visgaidītākās dienas gadā, kad ap ugunsuru vienojas radu un draugu pulks, sagaidot gada īsāko nakti.

Posties, rotāt, gatavot, svinēt

Lai atgrieztos tuvāk saknēm un iedzīvinātu senās vasaras saulgriežu tradīcijas, Kuldīgas stāstniece **LIESMA LAGZDIŅA** atgādina, kā šos svētkus svinēt.

„Kopš esmu atdevusies folklorai un senajām tradīcijām, man vienkārsi sanāk ilgāka Jāņu svinēšana. Ar pilnu krūti nosvīnos ar saviem folkloristiem, tad kārtīgi – astronomisko Jāņi. Un kā ar kalendārijiem? Man ir dēls Jānis, mazdēls Jānis un meita Līga – kā tad lai nesvinu, ja kalendārā ierakstīts?”

SAULGRIEŽI UN KALENDĀRIE JĀŅI

„Latviešu saulgrieži ir 21. jūnijā. Kā kādreiz zināja, ka pienākuši saulgrieži? Kalendāri un pulksteņi nebija. Bija jāskatās, kurā vietā saulīte nogāja visgarāko ceļu. Kad saulīte šajā vietā ir vakaru pirmo, otro, trešo un pēc tam šis ceļš kļūst mazliet īsāks, tad arī ir saulgrieži. 23. un 24. jūnijā ir kalendārie svētki, šie datumā saistīti ar kristīgo baznīcu. Dažādi svētki piepīti klāt tradicionālajiem. Mums Jānis bijis pirms tam, kad uzzinājām par Svēto Jāņi.”

ZĀĻU SPĒKS UZ GALVAS UN MĀJĀS

„Ar bērza meijām ejam cauri visam mūžam un gadam – tās mājās jāienes no Vasarsvētkiem līdz pēdējām lapām. Meijas noteikti jāliek pie ārdurvīm. Pie katras istabas durvīm var likt. Īstenībā bez meijas nevajadzētu atstāt nevienu telpu. Kur dzīvo, ceļas un guļ, vajadzētu ielikt vismaz vienu. Mājās tās atnes un saliek lietot. Manuprāt, būtu ļoti humāni, ka pēc Pēteriem meijas noņemtu, sakrāmētu ugunskurā un sadedzinātu, lai nemētājas pa konteineriem – lai nav tā, ka tās bija godā un te jau izmestas miskastē. Mājās atstāj vainagus, pilādžus un jāņuzāļu pušķi, bet pārējo pēc Pēteriem sadedzina.”

DER KATRA SMILDZIŅA, VĪRIEM OZOLS

„Zāles ieteicams vākt Zāļu dienā 21. jūnijā. Pēcpusdienā, kad māja ir sakārtota, safrīta, izmeijota, meitas parasti gāja zālēs. Ejot plāvā, jālasa pēc iespējas dažādākas – trejdeviņas jāņuzāles. Nav zāļites, smildziņas, kas šajā pušķī neiederētos. Der pilnīgi viss – pat nātre un usne, jo tas ir raganām un mošķiem kājā duramais, tikai jānoliek pareizā vietā – kūtij vai laidaram uz sliekšņa, jo raganas visvairāk mēģināja noskaust lopus. Dārza puķes arī var būt vainagos. Ir vēl tās zāles, ko dēvē tieši par jāņuzālēm. Uzskata, ka nārbulis un medulenes jeb madaras ir jāņuzāles. Kad zāles salasītas, meitām tupus

jāmetas sētsvidū un jāpin vainagi sev un puisēm, un jātaisa Jāņu vārti. Jāizpušķo vārti, par kuriem nāks viesi, pa kuriem saule norietēs un pa kuriem saule no rīta paskatīsies. Darba daudz. Ja jāņuzāļu pušķi pēc tam netaisās ēst, var likt visu. Vīrietim vainagā ir ozols. Tas ir spēks un vīrišķība. Akcentīnam vainagā drīkst iepīt āboliņu un nārbuli. Ziedu vainagos ieteicami dažādāki ziedi. Meitenēm jāuzpin vairāki: mas zāļites, un pilādžis tur arī bija iepīts, lai govīs pasargātu no slimībām, launas acs un piena noskaušanas. Pie ārdurvīm pilādžiem jābūt obligāti, lai iekšā nestaiģā tie, kam nav jāstaiģā. Jāliek arī pie logiem, ja tie vērsti uz citu māju, ja pa logu var ielūrēt kāda ragana. Nav nozīmes, vai liek tīrus zarus vai ar ogu aizmietņiem. Pilādžis neko neuzsūc, jo tas visu atvaira, atgrūž. Pilādžus pie mājas var stādīt, lai nelaistu ļaunumu sētā.”

VECĀS ZĀLES – UGUNĪ

„Puisēm un vīriem jāsakrāmē jāņuguns. Jāuzkrauj lielais ugunskurs un mazāki, kas pa nakti degs, bet lielais ir galvenais. Jāsakrauj tā, lai būtu laba vilkme, bet tā, lai uzreiz nenodeģ. Tā ir vieta, kur liek pērmas jāņuzāles un vainagus. Stāvēdamas telpā, kur dzīvo un iet daudz cilvēku, kur domātas labas un sliktas domas, jāņuzāles ir savilkušas visu sevi. Saulgrieži ir brīdis, kad debesu vārti vaļā un visu var palaist prom. Ar jaunām zālēm var sākt jaunu dzīvošanu. Kad jāņuguns iedegta, tad sievām un meitām, kas vēlas pie bērniņa tikt, zem brunčiem vajag ielaist dūmus.”

ZĀĻU LABORATORIJA

„Plāvā katrā zālītē ārstnieciska. Jautājums ir, vai mēs to mākam lietot. Piemēram, asinszāle ir grūti atrodamā, jo tā zied mazliet vēlāk. Tas ir ļoti spēcīgs augs – tur ir veselā laboratorija iekšā. Savākt asinszāli būnītēs un glabāt uz ziemu, lai pa laikam iedertu asinszāles kūri, – tā ir pote, kādu labāk nevajag. Vībotne arī ir laboratorija. To var sasiet slotās un pīrīt izpīrties. Var uztaisīt vannu un nomazgāties. No vībotnes var uztaisīt tēju un dzert nelielos daudzumos – pazudīs kaulu sāpes un neiropes.

Jāņuzāļu pušķos liek arī kalmes. Tās pat kādreiz sagrieza un izkaisīja pagultē, lai smaržotu. Aromāts arī aizbiedē dažādus mājas kukaiņus, jo tiem smarža nepatīk. Kalmes lika pušķos, jo tas ir tā kā līgums ar ūdens gariem. Ūdens ir mūsu draugs, bet tas var būt arī ienaidnieks. Lai ar ūdeni sadzīvotu un tas no mājām nevienu nepaņemtu, jāpaņem kalme un jāgodina tā.”

MĀJAS SARGS PĪLĀDŽIS PIE KATRĀM DURVĪM

„Pilādžis ne tikai jāienes istabā,

bet arī jāspīd pie visām durvīm, aiz kurām glabājas kas vērtīgs. Tās ir mājas durvis, aiz kurām dzīvo; kūts, kur lopī dzīvo, jo tā bija liela bagātība, ka ir lopīņi; klēts un rija; pie turas jāliek, jo tā ir svēta vieta, kur tauta gadsimtiem ilgi pasaulē nākuši. Sevi cionošs gans mājās nāca ar apvainotām govīm – uz ragiem vai kakla. Vainagos bija iepītas zināmas zāļites, un pilādžis tur arī bija iepīts, lai govīs pasargātu no slimībām, launas acs un piena noskaušanas. Pie ārdurvīm pilādžiem jābūt obligāti, lai iekšā nestaiģā tie, kam nav jāstaiģā. Jāliek arī pie logiem, ja tie vērsti uz citu māju, ja pa logu var ielūrēt kāda ragana. Nav nozīmes, vai liek tīrus zarus vai ar ogu aizmietņiem. Pilādžis neko neuzsūc, jo tas visu atvaira, atgrūž. Pilādžus pie mājas var stādīt, lai nelaistu ļaunumu sētā.”

PAPARDES ZIEDA MEKLĒJUMOS

„Jāņi ir tas laiks, kad zied katrā zālītē – viss, kas nav nopļauts. Tad ir tāds brīnumš mežā kā paparde. Kāpēc šis augs nezied? Tas ir spor-augs, un nevienš nēiedomājas, ka zem lapām veidojas sporas. Jaunās lapas gali veidojas kā mazi pumpuri, bet nevienš nav redzējis, kā šis pumpuriņš izskatās izplaucis. Tad uzskatīja, ka maģiskajā Jāņu naktī pumpurs atveras. Kurš ierādūzīs izplaukstam papardes ziedu, tam arī būs laime. Bija visādi nostāsti, ka mošķi un briesmoņi nāk baidīt, bet nedrīkst baidīties – jānovelk riņķis, un jākoncentrējas uz ziediņu. Tāpēc meklēt iet divi.”

TRADĪCIJAS UN SVĒTKU GALDS

„Pārsvārā Jāņu rīta pīet, uzpošot, tīrot māju, gatavojot ēst. Parasti no rīta nelīgo. Var palīgot, bet svinas vakarā, tikai jānomēra laiks, lai viss ir gatavs un svaigs. Pirms nāk Jāņu galā ir muca vai spainis, kas nu uzlikt, tā padara šo rituālu vēl īsāku. Lai apkārt redz, kur svin Jāņus.

Jāņu naktī daudz kas jādzēda. Meitām jānovelk brunči un ar kreklu jāuzvārtās rasā. To kreklu nedrīkst



Meitu vainagā ieteicami pēc iespējas dažādāki ziedi un plavas zāļites, lai tas būtu krāsaināks un greznāks.



Liesma Lagzdiņa folkloras festivālā Baltica Rēzeknē 2015. gadā ar kopas Abrene dalībnieci Albinu un savu vīru Kārlī Zaki.

mazgāt – jāļauj izžūt un jānoliek malā. To uzvelk tad, kad ar sieviešu lietām parādās grūtumi, – tas palīdz rast risinājumu. Saimniekam saulgriežu naktī kailam jāapskrien apkārt saviem laukiem – tad būs liela svētība. Lauki nebūs laučūzas. Tad ir zilēšana – puīši to darīja citādāk nekā meitas. Puīši sasēja mazus vainadziņus un meta ūdenī, bet meitas vainagus meta ozola vai liepas zaros: ar kuru reizi uzķērās, tie vasaras jāgaida. Obligāti jābūt aplīgošanai – tas nekā, ka jau caur zobiem vilkts. Būs sveiks un vesels visu gadu! Aplīgošana ļoti izteikta ir suitos. Pa kalnu jāripina ugunsrats – tas simboliski parāda, ka saule visu laiku kāpj kalnā, bet būs arī jākāpj lejā.”

TRADICIONĀLAIS AR MŪSDIENĪGO

„Jāņu galds nav iedomājams bez siera un pīrāgiem. Kūnītiem sieram noteikti jābūt, citādākus var piegriezt klāt. Jāņu sieru vajadzētu uzlīt pašiem, bet, ja ne-

prot, veikali pilni. Jāizcep pīrāgi un rauši – piena un rabarberu rauši kā kārtīgam latvietim. Derētu kāda zivtiņa. Jābūt alumi. Jādzer ar prātu, lai Jāņu nakts ir skaista, interesanta un jauka, nevis kā pa miglu. Ja nepatīk alkoholiskie dzērieni, svētku galdā var likt kvasu. Man ļoti patīk māla trauki. Māls ir tik skaists un latvisks, silts, dabisks. Ja svētkus svin izbraukumā, var ņemt papīra, bet tad pēc principa *Ko atnesi, to aiznesi*. Ja svētkus svin savā sētā, tad noteikti jāņem māls.

Obligāti ciemos jāiet ar jāņuzālēm. Zinot, ka tajā galā ir kāda Līga vai Jānis saimnieku ģimenē, attiecīgi jāņem līdz vainagos – Jānim ozolapu un Līgai neaizmirstuļi, margrietu vai citu puķu. Aizsainīti var paņemt cienastu: pīrāgu, sieru, kādu labu alu.”

Jānis Silīņš
Liesmas Lagzdiņas arhīva un Jēkaba Aleksandra Krūmiņa foto

Guns lai deg līdz rītam!

Vasaras saulgrieži nav iedomājami bez ugunsкура un pūdeles, bet liela daļa līgotāju to kurina tāpēc, lai tas vienkārši būtu. Kā sagatavoties jēgpilnai līgošanai, lai ugunskurs būtu svarīga svētku sastāvdaļa, stāsta vīru kopas *Vilki* dalībnieks Jānis Atis Krūmiņš.

KATRAI VAJADZĪBAI SAVS

Vasaras saulgriežos jākur vairāki uguns kuri: viens ir tehniskais, otrs – rituālais. Kāpēc? Saulgriežu svinības ir īpašas ar to, ka tās rīko visi kopā: gan māju saimnieki, gan atbraukušie līgotāji. Kā saka, ikvienam rokas jāpieliek, lai lielais darbs uz priekšu tiek. Gan malkas gādāšanā, gan ugunsкура vietas iekārtošanā jāpiedalās visiem, lai vakarā nav tā, ka saimnieki ir noskrējušies un nav vēlmes līgot.

Protams, darot darbus, cilvēkiem gribēsies iestiprināties, tamdēļ vajadzīgs tehniskais ugunskurs, uz kura gatavo ēdmaņu, jo rituālajā ugunskurā nedrīkst dedzināt neko lieku: ne papīrus, ne ko citu. Tai jābūt tīrai ugunij. Tehnisko ugunsкура var iekurt ikviens, bet pret rituālo jāizturas nopietnāk.

KĀ SALIKT MALKU

Pēc ugunsкура degšanas kļūst skaidrs, cik pienācīgi katrs saimnieks ir gatavojies. Nevar vienkārši aizbraukt uz mežu, nozāģēt pāris koku un kurt. Ja tie nebūs kārtīgi izžuvuši, ugunskurs dūmos visu laiku. Ja malka ir pareiza, dūmi būs tajā brīdī, kamēr no koka nodeg miza, bet pēc tam būs tikai kārtīgas un gaišas liesmas.

Viens no piemērotākajiem kokiem ir ozols, jo, kārtīgi izžuvis, tas degs ilgi. Malku var kraut, veidojot apli, kas uz augšpusi saiet ciešāk kopā. Tāds krāvums būs daudz drošāks nekā tāds, kurā garas pagales tiks liktas vertikāli, veidojot piramīdu. Tad pastāv risks, ka kāda pagale var šļukt un viss sagāzīsies. Vietai jābūt drošai, un vislabāk, ja tai apkārt salikti akmeņi, lai uguns nepasprūk. Jāatceras, ka uguns jābaro, jāapūbina, jo tad tā paliks savā vietā.

Parasti ugunsкура vietu izvēlas un iekārto vīri, bet sievas to pušķo ar koku zariem, jāņuzālēm, tikai nedrīkst pārspīlēt, jo zāļie zari un zāle dūmos. Ap ugunsкура var veidot arī drošu konstrukciju, lai virs uguns vārūtu iekārt puzuru vai arī apkārt saliktos akmeņus izgreznot ar latvju rakstiem.



Ugunsvieta Jāņa Ata Krūmiņa dzimtas mājvietā Zeltiņos.



Ugunsкура katrs iekārto pēc savas rocības. Ja vieta nav liela, derēs arī neliels, uz akmeņiem sakrants.



Visvienkāršākais un drošākais malkas likšanas veids ir veidot četrstūri. Tas degs ilgi un nebruks uz visām pusēm atšķirībā no vertikāli saliktiem kokiem.

ĪSTĀ VIETA

Mūsu senči, veidojot apmetnes, būvējot mājas, īpašu uzmanību pievērša uguns āderēm, kuras var atrast ar rīkstnieka vai pašu spēkiem. Uz šīm vietām norāda augi, kuriem šādās vietās patīk augt. Zāle tur ir leknāka, koki rudenos ilgāk paliek zaļi. Senči zināja, ka tādās vietās pavards būs viegli iekurams un guns labi kursies. Vēl uz tām norāda sarkanās skudras: kur to ir daudz, tur ir uguns ādere. Vislabāk, ja tādu vietu atrod vienu reizi un ugunskurs tajā tiek kurināts katru gadu.

KĀ IEDEGT

Saulgriežu sārta visprātīgāk būtu iekurt ar krama palīdzību jeb jaunu uguni. Tad tai piemīt daudz lielāks spēks. Senatnē pirms Jāņu ugunsкура iedegšanas mājās izdzēsa visus pavardus, lai pēcāk tos atkal iekurtu ar oglekli, kas atnestas no vārūtu iekārt puzuru vai arī apkārt saliktos akmeņus izgreznot ar latvju rakstiem.

Sīki saplēš tāsi vai saskalda smalkus skaliņus. Palīgā var ņemt sasmalcinātu vasku, bet tikai ne papīru vai aizdedzināšanas šķidrumu.

KAD KURT

Laiks nav noteikts – saulgriežu ugunsкура iekur tad, kad visi ap to sanākuši saposušies. Tad ir īstais laiks katram dot savu ziedojumu ugunij un izdzīvot rituālu. Uguns aizdegšanas parasti bijusi vīru lieta – to dara mājas saimnieks, kuram tajā brīdī no galvas jāizmet visas citas domas.

Kad saule laižas aiz horizonta, tad laiks iedegt pūdeli, ja tāda ir uztaisīta. To savukārt parasti dara jaunie puīši, kuri ņem uguni no ugunsкура. Pūdelei jādeg līdz rituasmai, lai mošķi un ļaunie gari nevar izmantot tumsu. Ja blakus ir upe vai ezers, tad savlaicīgi var uztaisīt arī plostu ar ugunsкура, ko iekur un palaiž, iestājoties krēslai.

Alberts Dinters
Jāņa Ata Krūmiņa arhīva foto



Jāņuzāļu pušķi der jebkādas plāvā salasītas zāļites un ziedi. To noteikti vajadzētu papildināt ar ozola, bērza un pilādža zariem. Skaistam pušķim gar malām var salikt papardes zarus un pa vidū kalmes.

„Pilādži, ziedu pušķi, ozolapu un ziedu vainagi būtu jāzaglabā līdz nākamajiem Jāņiem.”



Pinot ziedu vainagu, jāizmanto izturīgs diegs. Ja vainagu vēlas padarīt īpaši greznu, var iepīt arī rozes, jasminus vai peonijas.



Jāņuzāļu pušķi var likt smagā māla vāzē, kas vējā neapgāzīsies. Ja pušķi paredzēti kādam dāvināt, zāļu kātus ieteicams nosiet ar lentīti, lai neizjuktu, to pārvaļājot.

„Istabā obligāti jāienes ozols, bērzs un pilādžis. Ozols ir spēks – saka, ka tas ir vīriešu koks. Saimniekam jābūt ozolapu vainagam – ir vai nav Jānis. Bērzs ir dvēseles skaidrība, mīlestība, gaišums un svētums. Pilādžis aizsargā pret visu ļauno – šis kociņš karo ar raganām, ļaunajām acīm, negantniekiem un skauģiem.”



Pilādži pie durvīm jānotur veselu gadu, kad tos atkal nomaina pret jauniem. Pilādža zarus pie durvīm vajadzētu likt istajos saulgriežos 21. jūnijā.



Šai telpā tiek samalti graudi, un ir īpaši svarīgi, lai malums ir svaigs, jo tikai tad alus aromāts ir visspēcīgākais.



Ūdens ir viena no svarīgākajām alus piedevām, tāpēc speciāla iekārta to noregulē tieši tādu, kādu vajag.



Paštaisita pasterizācijas vanna, ko sametinājuši kuldīdznieki.



No Amerikas pasūtīta iekārta, kas dzērienu salej bundžās.



Dunas darbinieks Aigars Celms etiķeti uzliek ar rokām. Pašreizējam ražošanas apjomam šī sistēma pagaidām strādā ļoti labi.



Skābo ogu alus – vīna mucās.

Kuldīgai pašai savs alus

„Doma par savu alu bija radusies Tomam Eglem, kas ir īpašnieks *Dunas* teritorijai Kaļķu ielā. Un liktenis saveda mūs kopā,” saka Gatis Zēmanis, Kuldīgas alus brūvētavas *Duna* līdzdibinātājs.



Dzēriens ir gatavs sūtīšanai uz restorāniem vai veikaliem.

JAUNAS, MAZLIET TRAKAS GARŠAS

„Mēs sevi redzam ne tikai kā alus, bet arī kā citu dzērienu darītavu. Protams, alus paliks primārais,” stāsta Gatis. *Duna* savus dzērienus gribot parādīt kā ļoti vieglus, lai brūvētava būtu kā tilts starp tradicionālo alus dzērāju un kaut ko drusku trakāku. Kā saka Gatis: „Mūsu uzdevums ir radīt kvalitāti, sabalansētu, viegli dzeramu alu ar vietējām izejvielām.” Blakus novadā tiek audzētas ērkšķogas, tāpēc komanda izvēlējās tieši šīs ogas pievienot jaunākajam ērkšķogū alum *Gose*. Kāpēc sākotnēji izvēlēta persiku un mango garša? Ziemā ogas nebija pieejamas, un šīs divas garšas ir pazīstamas visiem.

Gatis turpina: „Vēl viens eksperiments notiek ar vīna mucām, kas

atvestas no Francijas. Tajās gulējis sarkanais desertvīns. Mēs savukārt ielikām skābo ogu alu, kas gatavots no Latvijā vāktām mežu ogām. Mucās tas fermentējas līdzīgi viskijam. Rudenī skatīsimies, kas būs sanācis. Visticamāk, skābenajam alum būs vēl viena īpatnēja dimensija, kas nākusi no vīna mucām.”

TAPŠANA NO A LĪDZ Z

Vienā telpā atrodas dzirnavas un glabājas dažādi graudi, kas ir pamats alum. Tie piemēklēti katram dzēriena veidam. Ir arī kukurūzas alus, kurā izmanto kukurūzas graudus. Citos graudi tiek jaukti – ir auzu vai miežu iesals. Šis pamats dodot masu un cukuru, lai pēc tam pie darba var ķerties raugs.

Samalto masu nes tālāk uz trim katliem, kurus sauc par vārīšanas

vienībām. Pirmajā ieliek samaltos graudus, un tajā ir iepriekš sagatavots, speciāls ūdens katram alum. Procesā tiek *restartētas* visas vielas no graudiem, tālāk saldaiss sīrups pārdzīts uz nākamo katlu, graudus atstājot iepriekšējā katlā. „Graudus dodam zemniekiem, kuri tos izbaro lopiem. Mums tie ir atkritumi, savukārt lopiem ļoti garšo,” piebilst Gatis. Tālāk no šī katla šķidrums tiek pārdzīts uz fermenteri. Atkarībā atkal no alus tipa šajā procesā var pielikt apiņus, bet tad raugs jau sāk *ēst* šķidrumā esošo cukuru, rodas alkohols un CO₂ gāze – principā alus esot gatavs. Tam tikai jānogulsnējas fermenterī, lai radītu alkoholu un dažādos aromātus.

Alu pasterizēt nevajag. „Ar šo procesu mēs dzērienu uzreiz padarām konkurētspējīgu,” skaidro

Gatis Zēmanis, *Dunas* kvartāla līdzīpašnieks: „Jānos ir svarīgi baudīt alu labā kompānijā. Mēs noteikti būsim kaut ko sagatavojuši.”



G.Zēmanis. Vannā ir liels siltums, jo šis *draugs* un *ienaidnieks* raugam tieši nepieciešams, respektīvi, fermentācija palīdz veidot dažādas garšas, un tādi produkti ir ļoti organiskam, jo tajos daudz probiotiķu.

Tālāk piecos fermenteros vienā reizē var fermentēt vienu tonnu. Katls ir konusa formā, lai nogulsnēs un raugs paliktu apakšā un netiktu iekšā pudelēs. *Lager* tipa

alum šis process ir svarīgs. Cilvēki parasti sakt – filtrēts alus vai nefiltrēts, bet, ja visu izdara pareizi un pietiekami ilgi, kaut gan tas procesu sadārdzina, tad filtrēšana nav vajadzīga. Tādēļ pēc fermentēšanas *Lager* alu aizdzen šajā katlā, un tur tas vēl atpūšas, lai nogulsnēs noplūst zemē.

Katrīna Blaua, autores foto

Gardais Jāņu siers

Kas gan tie būtu par Jāņiem bez ķimeņu siera? Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikuma pedagoģe Ieva Misāne padalījās ar recepti.

SASTĀVDAĻAS

Kilograms biezpiena
Trīs litri piena
Trīs olas
Sauja ķimeņu
100 g sviesta
150 ml kefīra
Sāls



Esam gatavi skaistam piknikam un jaukiem svētkiem ar gardu, paštaisītu Jāņu sieru.

PAGATAVOŠANA

Pienu liek vārties un uzkaršē līdz 85–90 grādiem. Maisa ar koka karoti, pieber iepriekš sadrupinātu vai caur sietu izberztu biezpienu un gaida, kad masa savielkas. Biezpiens var būt gan vājpiena, gan pilnpiena – no tā būs atkarīgs siera blīvums. Bet to ietekmē arī piens, kuļšana, presēšana un vārīšana. Kefīru lej klāt tikai tad, ja biezpiens nav drusku ieskābis. Ja ir ieskābis, kefīru var neliet. Vēl to lej klāt tad, ja biezpienam neveidojas sūkalas. Kad biezpiens savilcies, masu liek caurdurī, kurā ir marlīte, un sūkalas notecina traukā. Pa to laiku sagatavo sakultus olu dzeltenumus.

Katlā izkausē sviestu un pieber nedaudz ķimeņu aromātam, tad liek iekšā notecināto biezpienu un, ļoti ātri kuļot, pievieno sakultus olu dzeltenumus, arī sāli pēc garšas. Jāskatās,

vai ķimenes gribas vēl, jo tas atkarīgs no katra garšas sajūtas.

Kad masa kļuvusi spīdīga, gluda un vienveidīga kā skaists kunkulītis, to liek presē. Mājās tas parasti notiek tā: māla bļodā ieklāj marli, ieliek gatavo siera masu, marli aizsien un izveido siera ritulīti. Ja nav preses, tad liek starp diviem dēļiņiem, augšā uzliekot smagumu, piemēram, akmeni.

Presē sieru var turēt divas trīs stundas, var arī veselu diennakti. Ja tur dažas stundas, pēc tam sieru pārliet ledusskapī līdz nākamajai dienai, un tad var ēst. Ja presē notur diennakti, ledusskapī likt nevajag.

Maza, bet svarīga piebilde: kad beidz presēt un izņem no marles, sieru ierīvē ar rupjo sāli – tad tas ilgāk glabājas. Tikai tad ietin pārtikas plēvē un uz diennakti ieliek ledusskapī.

Katrīna Blaua, Lauras Vilertes foto



Piens jāvāra uz lēnas uguns. „Sieram der jebkurš veikala piens,” stāsta Ieva Misāne.



Katlu vēlams kādam pieturēt, lai masu varētu sakult ātri un veikli.



Pienam pievieno biezpienu. Lai siers iznāktu dzeltens, brīdī, kad siera masu karsē katlā, var pielikt nedaudz kurkumas.



Sūkalas ārā nelej, jo no tām var uztaisīt pankūkas vai izmantot tās skaistumkopšanā.



Masu ieliek notecināties.



Sieru ietin marlē un izveido vēlamo formu.

VĀRDADIENAS GAVILNIEKI

Kurt guni un gaidīt saullēktu

Jāņi ir vieni no mūsu populārākajiem svētkiem, un ikviens vairāk vai mazāk ievēro kādas tradīcijas, dedzot ugunsroku, pinot vainagus vai gaidot saullēktu. Bet dažiem šie svētki ir vēl īpašāki, jo tā ir viņu vārdadiena.



Ar Līgas vainagu galvā

23. jūnijā vārdadienu svin kuldīdzniece LĪGA RAITUMA. Tāpat kā bērniībā, arī tagad svētkos galvā esot mammas pīts vainags.

Ikdienā viņa vada Kuldīgas biznesa inkubatoru: „Pašlaik aizvietoju arī Talsu kolēģi, un svarīgi nepazaudēt māju izjūtu, jo tagad teritorija aiziet līdz Kolkai. Uzņemšana bija aprīlī, maijā noslēdzām līgumus, un inkubācijā ir uzņemti pieci jauni dalībnieki Kuldīgā un tikpat Talsos, bet pirmsinkubācijā – 37.”

KATRIEM SVĒTKIEM SAVA VIETA

„Daudzus gadus svinēšanu nodalu: vasaras saulgrieži ir 20. vai 21. jūnijā, tad mana vārdadiena un pēc tam Jāņi, jo tēta vārdadiena ir ģimenes kopā sanākšanas svētki,” saka L. Raituma. Viņas mammai esot gaidībās, pasaulē ierodamies gaidīts Emīls, jo tētis – motosportists Jānis Raitums – braucē-

„No Jāņiem atmiņā palicis gājieni kopā ar vecākiem uz pilskalnu, kur bija daudz cilvēku vienkopus un liels ugunskurs,” atceras Kuldīgas biznesa inkubatora vadītāja Līga Raituma.



ja prasmes vēlējies nodot dēlam, taču pasaulē nākusi meita, kura pret motolietām ir visai atturīga, labāk izvēloties braukt ar automašīnu vai velosipēdu.

Par vārda izvēli ģimenē bijušas vairākkārtējas pārrunas: „Oma griebja, lai dod man vārdu Madara.

Opis iebildis, ka par garu – vajagot īsu un skanīgu. Omīte ir Laima, un viņas ieteikums – lai vārds būtu latvisks. Tā beigās nonākuši pie Līgas. Sadzīvoju ar to labi. Starp vienaudzēm zinu maz vārdamāsu, un skolas laikā klasē biju vienīgā, bet augstskolā 125 cilvēku lielajā

kursā bijām divas. Toties starp manām vienaudzēm daudzas ir Ilzes un Kristīnes.”

KOPĪBĀ, MIERĀ UN AR GUDRĪBU

Visspilgtākās atmiņas par svētkiem Līgai esot no bērniības: „Dzī-

vajām Grants ielā, un bija tradīcija kaimiņiem doties vienam pie otra, kurt ugunsroku. To nevarēja izlaist, un bija jātur līdz rītam, kamēr saule lec.”

Raitumu ģimene dzīvo pilsētā, bet Jāņu laikā dodas uz laukiem Vārmes pagastā. „Vienmēr braucam laikus. Puiši iet meijas cirst, meitas dodas pļavā lasīt jāņuzāles. To darot, pēc ikdienas skrējiena var noskaņoties uz mieru. Arī ticējumus ievērojam, piemēram, ugunskuram pāri lecot, jāievēro virziens – jālec uz austrumu pusi. Bērni jautā: „Kāpēc?” Tādēļ, lai ietu nevis pret vakaru, bet gan pret rītu. Man bija dzīvesgudra vecmāmiņa – bērniībā man dažādas gudrības iemācīja.”

Raitumu ģimenē katram ir savs uzdevums cienasta sarūpēšanā. „Man paveicies – man ir divas burvīgas mammas: savējā un vīra māte. Viena cep rausus, otra – pīrāgus. Manā pārziņā ir gaļas un sieru sagāde.”

„Lai varētu svinēt Jāņus!”

Tādu atbildi – īsu un konkrētu – no tēva saņēmis kuldīdznieks JĀNIS BŪDENIEKS, kad interesējies, kādēļ viņam dots tieši šis latviešiem tik populārais vārds. Padomju laikos Līgo svētki bija aizliegti, bet nu bija radies iemesls svinēt.

„Cītu vārdu sev nevarētu iedomāties. Ir tik ļoti pierasts,” teic gaviļnieks. „Bijušas arī dažas iesaukas, piemēram, skolā mani sauca par Jaceku, tad arī pamazināmajā formā – Jānītis, Jančuks. Bet man labāk patīk, ka uzrunā īstajā vārdā Jānis.”

Līgo vakarā ģimenē tiek kurināts ugunskurs, cienastā sarūpēti pīrāgi, alus. „Klāt pienācis arī šašliks – tra-

dīcijas mainās. Agrāk pie tām turējās vairāk, tagad pilsētā Jāņi ir klušāki, mierīgāki,” smaidot nosaka J. Būdenieks.

Gadus četrdesmit viņš ir skārdnieks, pašlaik strādā uzņēmumā *Kurzemes jumti*. „Arī tēvs bija skārdnieks. Kopš 14 gadu vecuma vasarās strādāju un šo arodu pie viņa iepazīnu. Beidzot skolu, uzreiz sāku strādāt. Šodien var teikt, ka tā ir nevis profesija, bet gan dzīvesveids. Diemžēl šajā specialitātē nav pēctecības – jaunie vairāk grib mācīties datorlietas. Bet man šis darbs patīk. Četrdesmit gadus tehnoloģija īsti nav mainījusi: kā stāvēju pie šķērēm, tā arī tagad stāvu. Griežu un loku skārdu. Darba pietiek.”



„Te top apvalks siltinātam skurstenim,” saka ilggadējais Kuldīgas skārdnieks Jānis Būdenieks, kurš vasaras saulgriežos svin arī vārdadienu.

Intas Jansones teksts un foto

MANAS ATZIŅAS

„Te nav, par ko skumt”



ANETE KALNIŅA-BEINERTE, veterinārārste Kuldīgas Klinikā *Pet Care*

• **Latvijā mani visvairāk iepriecina** dabas skaistums un daudzveidība.

• **Latvijā mani visvairāk apbēdina** fakts, ka cilvēki dodas prom, lai turpmāko dzīvi veidotu aiz robežām, un mazā ieinteresētība valsts procesu veidošanā.

• **Kuldīgā visvairāk iepriecina** šai pilsētai raksturīgā neuzdošā noskaņa un turēšanās pie vēsturiskajām vērtībām.

• **Kuldīgā visvairāk apbēdina...** Te nav, par ko skumt.

• **Mana lielākā vēlēšanās ir** redzēt apkārt laimīgus, veselus, papildītus cilvēkus, būt vienai no tiem. Domājot globālāk, ļoti vēlos, lai pasaulē atrisinās kovida situācija un varam atgriezties tajā, ko saucam par normālu dzīvi. Veselība ir pamatu pamats, un lielākas vērtības par to nav.

• **Man darbā vissvarīgākais ir** vesels un laimīgs dzīvnieks, bet tas nav iespējams bez atbildīga saimnieka un labas komunikācijas.

• **Ja būtu jāmaina nodarboša-**

nās, ideju man netrūktu. To darīt negribu, bet, ja vajadzētu, redzu sevi medicīnas nozarēs, piemēram, fizioterapijā, un patiesībā to var apvienot ar darbu ar dzīvniekiem.

• **Mans dzīves moto:** „Nenogrimt mazajos darbos un ikdienā nezaudēt zvaigznes.” /Rainis./

• **Vērtīgākā mācība:** lai kas arī nenotiktu, dzīve vienmēr turpinās.

• **Es dzīvē nekad nesaku nekad.**

• **No saviem vecākiem** mācos novērtēt ģimenes nozīmi un spēju

uzņemties atbildību. Manuprāt, viss sākas ģimenē – vērtību ieaudzinašana, rakstura veidošanās, un par to vecākiem esmu nebeidzami pateicīga.

• **Mani visvairāk iedvesmo** gudri, uzņēmīgi un labestīgi cilvēki, kas mērķtiecīgi iet pretī sapņiem. Iedvesmo arī daba un sakopta vide. Tiklīdz vajag sakārtot prātu un gūt mieru, to atrodu mežos, jūrā, pļavās kopā ar saviem mīļajiem un suni blakus vai zirga mugurā.

„Paldies – par treniņiem, sasniegumiem, labajiem vārdiem”

Kuldīgas novada sporta skolas absolventi velta pateicības vārdus treneriem, kuri daudzu gadu laikā palīdzējuši tikt pāri neveiksmes brīžiem, uzmundrināt un kopā priecāties par sasniegto.

Uzvaras saldme un zaudējuma rūgtums

„Te pavadītajos gados esat piedzīvojuši skaistus un neaizmirstamus brīžus – pirmā medaļa, trenera uzslavas, braucieni uz sacensībām, treniņnometnes un, protams, grupas draugu at-

balsts,” absolventiem teica skolas direktors Agris Kimbors.

„Ikkatrs piedzīvojis uzvaras mirkli, kas ir ļoti silts un vislabākais atalgojums par treniņos paveikto. Nav pat svarīgi, vai šī

uzvara gūta sacensībās vai treniņos, pats svarīgākais, ka esat iemācījušies būt uzvarētāji.

Taču sportā tāpat kā dzīvē ne vienmēr izdodas uzvarēt – ir gadījies piedzīvot arī sāpīgus zaudēju-

Šovasar sporta skolu beidz 31 audzēknis:

- Aleksis Neimanis, Artis Madars Rancāns, Raiens Smirnovs (dambrete);
- Roberts Jānis Āboliņš, Miķelis Miķis Buks, Markuss Kairiņš, Artūrs Osis, Kristaps Panovs, Jorens Upenieks (futbols);
- Dāvis Avdjukevičs, Markuss Sīlis, Klāvs Anrijs Zariņš (galda teniss);
- Rolands Freibergs, Roberts Špiguns, Aleksis Šteinbergs, Līva Vaivade (šahs);
- Anta Abersone, Amanda Jansone, Kristis Stepanovs, Kristis Olejarčiks, Sanija Vaskopa, Krista Brasla, Kristīne Grīnberga, Emīls Līdaka (vieglatlētika);
- Krista Balgalve, Līna Dzene, Uva Eglīte, Ance Jegore, Arta Pole, Arika Velde, leva Zute (volejbols).

mus, kas, manuprāt, dažreiz ir pat vērtīgāki par kārtējo uzvaru. Zaudējums liek pārdomāt iemeslus, izvirzīt jaunus mērķus, vēl vairāk koncentrēties darbam. Tas viss jums noderēs turpmākajā dzīvē, jo

spēja piecelties pēc kritiena ir ne-novērtējama rakstura īpašība, kas pieder tikai stipriem cilvēkiem, un jūs tādi esat. Novēlu visiem izdarīt pareizo izvēli un turpināt sevi pilnveidot citās mācību iestādēs.”

Galda tenisu ieteic tēvs

Dāvim Avdjukevičam galda tenisu ieteicis tētis, un, dodoties viņam līdzī uz sacensībām, radusies interese iemācīties arī pašam.

Dāvja lielākie panākumi ir 3. vieta Latvijas Jaunatnes vasaras olimpiādē zēnu komandā, tāda pati vieta Latvijas komandu čempionāta 1. tautas līgā un 2. līgā. „Arī turpmāk trenēšos, ja spēšu savienot ar mācībām. Sportot vajadzētu ikvienam, jo tas uzlabo asinsriti un fizisko sagatavotību.”



Galda tenisists Dāvis Avdjukevičs: „Sportot ir jautri, arī veselīgi.”

Pārsteidza figūriņas

Līva Vaivade šahu spēlē kopš 1. klases: „Lielais brālis mani un dvīņubrāli paņēma līdz uz treniņu, un mani, mazu bērnu, pārsteidza tas, cik daudz galdiņu, figūriņu – gribēju visām pieskarties, un, šķiet, tā radās interese.”

Līvai labākais panākums bijis 2012. gadā, kad desmit gados viņa kļuva par Latvijas čempioni un devās arī uz Eiropas čempionātu Prāgā. „Atmiņu ir ļoti, ļoti daudz, grūti izvēlēties kādu vienu. Domāju, ka turpmāk gan vairs netrenēšos, bet šahs vienmēr būs hobijs, un sacensībās piedalīšos, kad vien tas būs iespējams. Uzskatu, ka jebkurš sporta veids ir rūdījums dzīvei.”



Līva Vaivade: „Šahs, treniņi un došanās uz sacensībām iemācīja lielu patstāvību – domāt, darīt pašai.”

Godalgas Latvijas mērogā

Vieglatlēte Kristīne Grīnberga šo sporta veidu iepazinusi jau bērnudārznieces vecumā.

„Māsa trenējās pie Ilzes Stukules, pāris reizi arī man sanāca aiziet, un kaut kā nemanot es tur paliku. Nevarētu teikt, ka bērnībā nodarbības uztvēru kā treniņus, drīzāk tas bija kā brīvā laika kavēklis, draugu satikšana un iepazīšana, arī sava veida spēle, jo trenēšanos neuztvēru ļoti nopietni.”

Par lielāko panākumu Kristīne sauc iekļūšanu Latvijas izlases pārstāvju vidū 2013. un 2014. gadā starptautiskajās sacensībās Polijā. „Ap to laiku vieglatlētiku sāku uztvert nopietnāk, jo saredzēju panākumus. Noteikti lepojos ar 2. vietu 100 metru sprintā 2017. gadā un 3. vietu tai pašā disciplīnā pēc diviem gadiem Latvijas Jaunatnes olimpiādē, kā arī kopā ar Latvijas meiteņu stafēšu komandu izcīnīto 1. vietu 2017. gada un 2. vietu 2019. gada Baltijas čempionātā. Protams, katru gadu iegūt godalgotu vietu Latvijas čempionātos savā vecuma grupā ir liels gods un prieks!”

Kristīne atzīstas, ka katras sacensības un brauciens uz tām ļoti labā kompānijā ir piedzīvo-

jums, katrā bijuši neatkārtojami atgādājumi, tāpēc viņa tās dienas patiesi izbaudījusi. „Sacensības uztveru vairāk kā atpūtu un labi pavadītu laiku. Emociju ziņā vispilgtāk atceros dienu Rēzeknē, kad 2017. gada *Sportland* kausa finālposmā uzvarēju un tas deva arī kopvērtējuma uzvaru. Otrs notikums bija 2017. gada Latvijas Jaunatnes olimpiādē izcīnītā 2. vieta 100 metros. Uz turieni devos, nedomājot par vietu, jo braucu labo emociju un piedziņojumu pēc. Šajās sacensībās tiešām sajutos kā pilnvērtīga sportiste, un tie notikumi cēla pašapziņu. Tā bija arī mana labākā sezona, jo pierādīju savu konkurētspēju gan nacionālajā, gan starptautiskajā mērogā.”

Pēc vidusskolas Kristīne plāno studēt Rīgā: „Tur ir daudz labu iespēju, un augstskolas laikā daudzi tās izmanto un trenējas profesionāli. Ja jutīšu, ka vēlos turpināt, tad to arī darīšu, bet tagad koncentrējos vasarai. Taču sportot vajag – to es sev neskaitāmas reizes esmu pierādījusi, citreiz pat neapzinoties. Sportojot izdalās laimes un prieka hormoni, jūtos pārliecībā par savu ķermeni. Treniņos satiekos ar draugiem, kuriem vienāds domu gājiens, vien-



Kristīnes Grīnbergas mīļākais foto, kurā viņa ir kopā ar augstlēcēju Kristu Braslu, arī sporta skolas absolventi. Attēlā abas kuldīdznieces Baltijas vieglatlētikas čempionātā Viļņā.

mēr ir interesanti. Pēc treniņa ir vieglāk sakārtot domas, pasaule izskatās skaistāka, un patīkamais nogurums muskuļos dod sajūtu, ka esmu paveikusi ko lietderīgu – sevis labad.”

Astoņkārtējs čempions

„Man bija septiņi gadi, kad treneris atnāca uz skolu un mums, mazajiem, rādīja, kas ir galda teniss. Man iepatikās, un sāku trenēties,” stāsta Markuss Sīlis.

Viņš atzīstas, ka tik pēc krietna laika sapratis, cik grūti ir trenēties. „Esmu braukājis pa Eiropu, vairākās vecuma grupās bijis Latvijas čempions, gūti arī starptautiski panākumi. Ir man savs

rekordiņš – kopā ar komandas biedru astoņus gadus pēc kārtas vinnējām Latvijas komandu čempionātā, un tas bija forši!”

Tagad Markuss netrenējas, jo ir mācības skolā un citi darbi. „Bet es par 100% zinu, ka vēl spēlēšu. Ir jāsporto, jo tā var sevi uzturēt labā fiziskajā formā, arī sakārtot domas, izlādēties un iepazīt labus trenerus un draugus.”

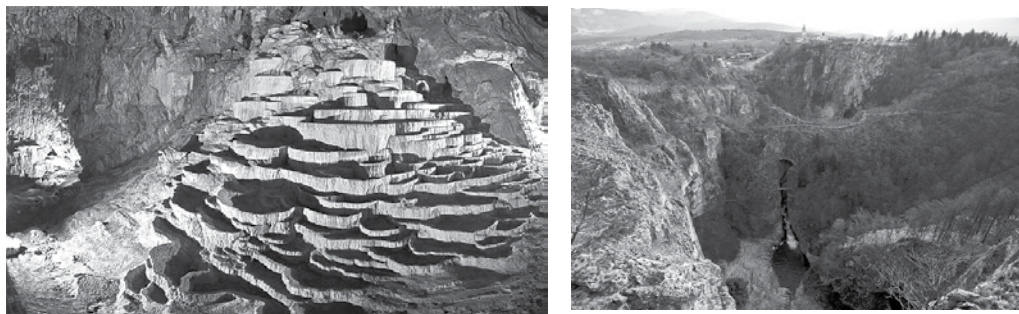


Galda tenisists Markuss Sīlis: „Es gribētu ļoti lielu paldies pateikt trenerim Leonīdam Temjaševam, ka mani izaudzināja un veltīja tam ļoti lielu darbu.”

PASAUĻĒ

Kas tā par vietu? 23. kārta

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



Alu sistēma, ko izveidojusi upe, kas vairākkārt parādās un pazūd zem zemes. Pēdējoreiz tā pazūd pie alas ieejas, bet virszemē atkal parādās pēc 34 kilometriem blakus valstī. Alas izpētītā daļa ir 6200 metru. Tajā ietilpst viens no dziļākajiem pazemes kanjoniem pasaulē. Objekts ir atvērts tūristiem. 1986. gadā alu sistēma iekļauta UNESCO pasaules mantojuma sarakstā. Kā šo alu sauc, un kur tā atrodas?

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

22. kārtas atbilde: Sorano, Toskāna, Itālija.

Pareizi atbildējuši: Gunta Grundmane, Inese Midrijāne, Vineta Kondraņicka, Indra Grandava, Ausma Kreidere, Daina Gerente, Vilnis Bēniņš.



Konkursu atbalsta veikals Cikāde.

VĒSTURE

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



23. jautājums

Fotogrāfija tapusi 1921. gadā. Kāda iela Kuldīgā tajā redzama?



22. jautājuma atbilde: Laidu muiža.

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

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

FOTOKONKURSS

Kas šajā attēlā ir citādāk? Atrodi neatbilstības!



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



Konkursu atbalsta



Pareizi atbildējuši: Ingars Neimanis, Ausma Kreidere, Velta Višņevska, Indra Grandava, Daina Gerente.

ZVIEDRU MĪKLA

Veidojusi Anda Straume.

J. Akuraters "..." zēna vasara"	Veidoties, rastijs	Te	Lēzens, apaļš trauks ar rokturi cepšanai	Dzirdes un līdzsvara orgāns
Augsnes pamataprāde				
Sprauca			Partikula	
Operdziedātājs (dz. 1975)			4	
Mākslīgi iegūts radioaktīvs elements				
Edama sēne	Upe Brazīlijā	6	Zāģēti kokmateriāli	Šahistu reitings koeficients
3				
Madrides futbola klubs				Tvert ar roku
Viencipara skaistis				
Latviešu hokejists (dz. 1986)	Strādā ar lāpstu	2	Dārza oga	Lentes, virves sasiešanai
				1
Latviešu rakstniece (1905-1981)	Sulavesi pundurbifelis		Ēģiptiešu dievs Kaisīt augsne graudus	
Neprecējusies grāfiene	Veidot tumšus laukumus Nots	5		
				8
Izsaukmes vārds			Aviosabiedrība	

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

Risinājumu gaidām līdz 25. jūnijam.

Pareizā atbilde: PRIEKŠNOJAUTA.

Atbildes

Horizontāli. 1.Pērle. 3.Širas. 5.Džuta. 7.Keiri. 8.Kriļi. 12.Elīza. 13.Spika. 14.Avene. 15.Joika. 17.Birka. 19.Sāpju. 21.Norma. 22.Sokas. 26.Skali. 27.Sakss. 28.Avoti. 29.Grāls. 31.Nītis. 33.Plūdi. 35.Klāni. 36.Sājūk. 37.Salas. 38.Ezers. 39.Inese.

Vertikāli. 1.Porše. 2.Egera. 3.Šēras. 4.Sarma. 5.Dalda. 6.Acīte. 9.Sīlis. 10.Siers. 11.Šerpa. 15.Jedas. 16.Akoti. 17.Bomis. 18.Avots. 19.Skaņa. 20.Ufici. 23.Kapāt. 24.Skats. 25.Norūc. 29.Grīls. 30.Solis. 31.Nante. 32.Sials. 33.Plūdi. 34.Ietve.

Pareizi atbildējuši: Gunta Grundmane, Velta Višņevska, Daina Gerente, Bruno Mekšs, Gunta Vāciete, Gunita Rībena, Vilnis Bēniņš.



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

Uzvarētājam dāvana gādāta sadarbībā ar salonveikalu Akcents.

JŪNIJA ERUDĪTS

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

Cik metru garš aplis paredzēts Kuldīgas jaunajā stadionā?

Atbilde: emocionālais labirints jeb sajūtu taka top aiz Skrundas novada sociālā dienesta.

Pareizi atbildējuši: Ingars Neimanis, Gunta Folkmane, Gunta Grundmane, Velta Višņevska, Indra Grandava, Ausma Kreidere, Daina Gerente.



Konkursu atbalsta veikals Pindzele.

Divi dažādi Jāņi

Kurzemes Radio raidījumu producete un vadītāja Dace Blathena arī dzied, un dziesma viņu pavada ik uz soļa. Skaistākie Jāņi esot tie, kuros ir dziesmas, bet gadoties arī amizanti piedzīvojumi.



Ineses Slūkas zīmējums

Viens tik vesels!

„Bija vieni tādi Jāņi. Tas varēja būt pirms gadiem desmit. Kāda saimniece cītīgi cepa raušus un pīrāgus – ļoti cītīgi, nežēlojot ne olas, ne krējumu, ne citus labumus. Protams, cienāja viesus, cienājās arī pati. Kā jau pa Jāņiem – visi priecājas. Ir arī tādi, kas iedzer kaut ko stiprāku, bet pīrāgus un raušus ēd mazāk. Citi no tiem raušiem atsakās. Nu, ko – pienāk otrās un tre-

šās dienas rīts. Vienam viesim sāk sāpēt vēders, pēc laika otrajam, tad trešajam. Visa ģimene, kas cītīgi ēdusi izcepto, ir saķērusi salmonelozi un nokļuvusi Ventspils slimnīcas infektoloģijas nodaļā, kur pavada 14 dienas. Beigās vienīgais, kurš paliek vesels, ir tas, kurš bija ieņēmis ko stiprāku. Morāle: ne vienmēr slīktākais ir tas, kas stiprāks.”

Desmit ticējumi

- Jāņu vakaru kaimiņienēm vajag runāt, tad neesot jāstrīdas visu gadu.
- Jāņos pie alus struča pirmajam jāiet saimniekam. Ja ies cits, tam pielīps nelaime.
- Jāņu dienā meitas mazgājas kviešu rasā – no tās viņām baltas sejas.
- Jāņu naktī zied paparde ar krāšņiem ziediem. Kas ziedu iegūst, tas ir laimīgs, jo tam piepildās viss, ko viņš vēlas.
- Jāņu naktī jāsviež ozola vainags ābelē: cik reižu krīt zemē, tik gadu vēl līdz kāzām.
- Jāņu ugunsurs jākur kalna galā, tad Dieviņš pelnos naudu kaisa.
- Ja Jāņos līgotājus aizraida prom, tad gaidāma kāda nelaime.
- Līgo vakarā plūktās jāņuzāles ārstē visas kaites.
- Jāņu vakarā vajagot laukus meļot ar pīlādžu zariem, tad skauģi neko nevarot padarīt.

Dabas piedziedāšana

„Skaistākie Jāņi ir tie, kas tiek nodziedāti līdz rītam. Nav nekā skaistāka, kā neaiziet gulēt arī tad, ja esi viens vai šaurā ģimenes lokā, un sagaidīt to rītu. Ne pagastos, ne pilsētās nav klusāka rīta kā Jāņu dienas rīts, jo visi guļ vismaz līdz otrās dienas pusdienlaikam. Tad ir svētsvi-

nīga sajūta gan vasarai, gan pašam cilvēkam. Kaut kas ir piepildīts, kaut kas izdarīts.

Man šķiet, ka visforšākā lieta, ko Jāņos var darīt, ir tā dabas piedziedāšana, sevis pieliešana ar dabu, iekļaušanās tajā. Tas ir brīdis, kad mēs varam skrējienā piestāt, jo ir brīvdienas, esam to

ieplānojuši un visi Latvijā zina, kas ir Jāņi. Tad jau tikai mūsu pašu rokās ir tas, kā mēs tos svinam. Tas ir brīdis, kad galvā var sasmelties tīrību un apskaidrību un dvēselē noteikti var atrast mieru, ja to meklē. Tas iespējams katram, un tas maksā tieši neko.”

Tautas dziesma, ko Dace dzied katros Jāņos

*Neguļu, neguļu Jānīša nakti,
Lai mana labība veldrē nekrīt.
Neguļu, neguļu Jānīša nakti,
Lai mana tauta veldrē nekrīt.*

Evelīna Vasiļčika

JĀŅU SVINĪBAS

Apkopojis Jānis Siliņš



KULDĪGĀ
Pie kultūras centra līdz 27.VI iekārtots *Saulgriežu iedvesmas dārzs*. Svētku atmosfērā var fotogrāfijās iepazīt jāņuzāles, izzināt tautas gudrības, skan mūzika.
Liepājas ielā 22.VI 12.00–18.00 Jāņu tirgus.

CITVIET

Ēdolē pie ezera 22.VI 22.00 Iedziedāsim *saulgriežus*. Piedalās folkloras kopa *Ēdoles ķists*, Druvas *Zemturi* un kapela *Danču klubs* no Rīgas, 23.00 uguns šovs, ezera izgaismošana ar pašu sagatavotajām svečēm.

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

Kabilē 23.VI 20.00 braucošs muzikāls Jāņu sveiciens.

Kurmālē 22.VI 10.00 Līgo tirgus: siers, pīrāgi, rauši, vainagi un citas lietas.

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

Rendā pie pagasta dīķa 23.VI 23.30 tiks aizdedzināts lielais, peldošais Jāņu ugunsurs.

Turlavas Dižgaiļu parka estrādē 22.VI 18.00 ielīgošana ar zāļu sievu Līgu Reiteri.

Alsungā 23.VI centra laukumā, Būcmaņciemā, Almāles centrā, Bērzkalnā un Balandē ielīgošana kopā ar *Suitu sievām* un *Suitu vīriem*.
Skrundas pastaigu takā 23.VI 20.00–23.00 romantiska pastaiga, muzicēs *Kolibri*.

RECEPTĒ

Jāņu siers

Vajadzēs: 6 l piena, 20 g ķimeņu, 1,5 kg lauku (9%) biezpiena, 10 olas, 20 g sāls, marli.
Kā pagatavot. Pienu liek katlā sildīties uz lēnas uguns līdz brīdim, kad tas vēl īsti nevarās. Jāuzmana, lai nepāriet pāri! Tad maisot pakāpeniski iedrupina biezpienu. Karsē, lēni maisot, apmēram stundu, uzmana, lai nesāk vārīties. Biezpiens saies kunkuļos un beigās jau velsies bumbā, bet šķidrums būs kļuvis dzeltenīgi zaļš. Olu dzeltenumus atdala no baltumiem un atsevišķi nedaudz sauj.
Kad siera masa savārtjusies, sūkalas nokāš, pievieno ķimenes, sāli. Masā iemaisa un ar rokām iejauc olu dzeltenumus un baltumus.
Bļodā klāj vairākās daļās salocītu marli, ieliek siera masu. Marlei sasiens pretējos stūrus, veidojot divus mezglus, pa vidu iesienot koka karoti, kas sasieta marli noturēs nedaudz vīrs bļodas. Ļauj sūkalām notecēt apmēram 30 min. Tad sieru liek zem sloga un noliek vēsā vietā. Jo ilgāk turēs, jo cietāks būs siers.

Lai līgošana droša

Tūlīt visā Latvijā svinēsīm Līgo svētkus un Jāņu dienu, kad cilvēki atpūtīsies dabā, peldēsies, kurinās ugunsurus un grilus. Šogad daudziem būs piecas brīvdienas, tāpēc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) atgādina drošības noteikumus, lai svētkus neapstumātu traģiskas nelaimes.

Aizvadīto gadu statistika liecina, ka Līgo svētku brīvdienas bijušas traģiskas: pērn ugunsgrēkā cietis viens cilvēks un no ūdenstilpēm izcelti seši bojāgājušie, 2019. gadā – attiecīgi viens un četri cilvēki. VUGD atgādina, ka jautra svinēšana nav tas pats, kas neapdomīga un pārdroša rīcība.

ATCERĪTIES ADRESI!

Ir svarīgi iepriekš noskaidrot, kurā novadā vai pagastā notiks svinības, kāds ir tuvākās pieturas vai māju nosaukums. Ja notiks negadījums un vajadzēs mediķu, policistu vai ugunsdzēsēju glābēju palīdzību, operatīvie dienesti varēs ierasties daudz ātrāk, ja tiem tiks norādīta precīza vieta.

UGUNSKURA VIETA

Jāņu ugunsurs jākurina drošā attālumā no ēkām, kokiem un žogiem, lai, uzpūšot vējam, dzirksteles un karstums neaizdedzina blakus priekšmetus un ēkas. Iesakām ugunsursa vietai aplikt akmeņus vai apkārt aprakt zemi, lai uguns neizplatītos pa sauso zāli. Nededziniet plastmasas pudeles un citus sadzīves atkritumus vai riepās – tas ne tikai radīs melnus dūmus un smaku, bet arī apdraudēs līgotāju veselību. Svinību kar-

stumā nedrīkst aizmirst par drošību – pie ugunsursa der nolikt spaini ar ūdeni, lai vajadzības gadījumā liesmas var nodzēst.

AR GRILU PIESARDZĪGI

Arī grils jānovieto drošā attālumā no ēkām, kokiem un nojumēm un uz stabilas virsmas. Tas jāiekurina pareizi: kurināmais jāaplej ar speciālu degšķidrumu, jāpagaida, kad tas sasūcas, uzmanīgi jāaizdedzina, tikai tad var cept gaļu. Šo darbu noteikti nedrīkst uzticēt maziem bērniem!

BĒRNI IR PRIORITĀTE – JĀPIESKATA

Aicinām vecākus rūpīgi pieskatīt bērnus. Gan gatavojoties svētkiem, gan atpūšoties, vienmēr atcerēsīties par viņu drošību! Bērniem svētki vienmēr šķiet īpaši nekā pieaugušajiem, un nereti viņiem šķiet, ka var darīt to, ko ikdienā nedrīkst. Ja atpūšaties lauku saimniecībā, privātmājas pagalmā vai pie ūdenstilpēm, mazie atpūtnieki vienmēr jāpatur redzeslokā, uzmanot, vai nav izdomājuši bīstamu nodarbošanos. Bērniem jāuztic kāds pienākums, lai nebūtu laika nedarbiem, – mazie līgotāji ir izveicīgi vainagu pinēji un galda klājēji. Ugunsuru un gaļas cepšanu atstājiet pieaugušo pārziņā!

Ja tomēr izcēlies ugunsgrēks vai noticis cits nelaimes gadījums, kas apdraud dzīvību vai veselību, nekavējoties zvaniet pa vienoto ārkārtas palīdzības tālruni **112!**

PELDĒTIES REIBUMĀ AIZLIEGTS!

Neuzmanīga rīcība uz ūdens un alkohola lietošana var novest pie traģēdijas. Aicinām nedoties peldēties vai laivot, ja esat reibumā. Pirms peldes rūpīgi jāizvērtē vieta un spēki. Dižošanās, ka varat aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt upi, nav tā vērtība, lai riskētu ar dzīvību. Savukārt, vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, papildu drošībai aicinām uzvilkt glābšanas vestī, turklāt bērniem līdz 12 gadiem tai jābūt obligāti.

PROM NO STŪRES!

Ik gadu Līgo svētku brīvdienās glābēji steidzas arī uz ceļu satiksmes negadījumiem, lai no avarējušām automašīnām atbrīvotu cietušos, dzestu aizdegušas automašīnas un palīdzētu citādi. Nepakļaujiet savu un citu cilvēku dzīvību briesmām – nesēdieties reibumā pie stūres!

FOTOREPORTĀŽA

Kaļķu ielas kvartālu atklāj ar tirdziņu

Kaļķu ielas kvartālā Kuldīgā pirmo reizi norisinājās siera, maizes un zaļumu tirdziņš. 19. jūnijā tas pulcēja 14 Latvijas tirgotājus un mājražotājus, aicinot kuldīdzniekus savā pilsētā iepazīt jauno radoši industriālo vietu.

Kuldīgas aktīvās atpūtas centra pārstāve Krista Jirgenstone stāsta: „Ideja radās, sadarbojoties ar alus darītavu *Duna Brewery*, lai atklātu visu šo teritoriju un vietējie zinātu, ka te var nākt. Šeit atrodas arī kafijas grauzdētava *Curonia* un kombučas ražotne *Rudy's Kombucha*. Siera, maizes un zaļumu tirdziņš veidots arī ar ideju atbalstīt vietējos tirgotājus.”

Karstā laika dēļ bija iekārtotas atvaidzēšanās vietas, kas tapa sadarbībā ar floristi Santu Kļavu un ziedu audzētāju Solveigu Zili, kura bija sarūpējusi augus no sava dārdārza *Lazdkalni*. Tirgus apmeklētāji varēja apsēties un atvēsināties, kājas ieliekot vanniņā ar dažādiem lavandu un rožu smaržas ūdeņiem.



Bumbuļmaizes mājražotāja **Ginta Puķīte** piedāvāja lauku kūkas ar vārīto krēmu, olbaltuma ruletes, maizi, plātsmaizi, pīrāgus un griljāžas cepumus: „Negaidīju tik lielu atsaucību – cilvēki nāca, un tas pozitīvi pārsteidza. Mamma un tētis dzīvo Alsungā, es pati – Ventspilī, mēs visi cepam, un tas savienojas vienā *Bumbuļmaizē*.”



Kabiles muižas vīna darītavas dzērienus piedāvāja **Agate Eņiņa** un **Lauma Grīva**: „Cilvēku nav daudz, jo visi laikam peldas, bet tie, kas atnākuši, ir diezgan priecīgi. Esam Kuldīgas novada uzņēmējas un ar savu novadu lepojāmies, tādēļ ar prieku piekritām piedalīties. Mūsu jaunums *Yes Yes* ir cidoniju un ābolu dzirkstošais vīns – viegls, patīkams vasaras dzēriens. Esam uztaisījuši arī pāris dāvanīņu *Līgām*. Bet sadarbībā ar mākslinieci *Sigitu Olti* mums ir skaista trauku sērija ar viņas zīmolu *Oltes Ceramics*.”



Kazas un govju piena sierus un Latvijā ražoto kamambēru piedāvāja **Ruta Grauduža** no *SIA Burkānciems*: „No Madonas novada uz Kuldīgu braucam, ja ir kādi svētki. Mūsu sieri vienmēr mainās – katrs rituāls var būt atšķirīgs. Cilvēki aizvien vairāk izvēlas Jāņos uz galda likt ne tikai ķimeņu sieru vien.”



Solvita Skrastiņa no *Abavas vīna darītavas* pastāstīja: „Noskaņojums pirms Jāņiem ir lielisks. Šī ir ražīga, visādiem notikumiem piesātināta nedēļa, piemēram, pirms pāris dienām Sabiles pusē ar mūsu dzērieniem cienājām Valsts prezidentu. Uz šo tirdziņu atvedām gandrīz visu, ko ražojam. Šīgada jaunums ir rabarberu pussaldais vīns, bet favorīti vēl aizvien ir vīnogu vīni tepat no Sabiles.”



Apmeklētāji **Airisa** un **Juris Timofeji** saka: „Tirdziņš ir interesants un oriģināls. Var visu nogaršot. Nopirkām maizīti no divām dažādām tirgotājām. Kuldīgā vispār ir labi tirgi, tikai žēl, ka pandēmijas dēļ daudzi iet secen.”



Rīdziniece **Anita Rozenberga**, *SIA Greenery* pārstāve, ieradusies ar mikrozaļumiem: „Mikrosalāti ir dažādi dīgsti ar mazām lapiņām. Tajos ir ļoti daudz veselīgu uzturvielu un vitamīnu. Zaļumus audzējam Rīgā. Tos var ēst tīrā veidā, likt pie salātiem, biezpiena, olām un visur citur, kur vien vēlas.”

SIA LATEIRA

■ **Pērk cirsmas, meža īpašumus.**

- Pērk ozola un oša kamīnmalku (3m): mežā, pie ceļa vai ražotnē.
- Palīdz noformēt dokumentus.
- Veic cirsmu stigošanu, dastošanu, novērtēšanu.

☎ 27030802 (īpašumi, cirsmas), 29997742 (kamīnmalka),
✉ info@lateira.lv.

Kuldīga Jāņiem gatava

Dažādi svētku rotājumi Kuldīgā izvietoti arī šogad. Par tiem parūpējušas pašvaldības būvvaldes vadītājas vietniece, māksliniece **Inese Sulojeva** un arhitekte **Megija Gailīte**. Veidojot noformējumu, radoši izmantoti iepriekšējos gados izgatavotie rotājumi, pievienojot jaunus elementus. Svētku rota izmaksājusi 3500 eiro, informē pašvaldības mārketinga un sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja **Kristīne Duļbinska**. Semināra parka dekorāciju izveidē **I.Sulojevu** konsultējusi folkloriste **Ina Celitāne**. Pilsētā rotājumus izvietojusi *SIA Pavēiks*, un īpašu paldies māksliniece saka **Elvisam Viļmsonam** un **Tomam Erbam**, kā arī *Kuldīgas komunālo pakalpojumu* zaļumsaimniecības daļas darbiniecēm un vadītājai **Dzintrai Strazdai**, elektriķiem **Andrim Zemkem** un **Mārim Vidmanim**. Bet sētniece **Līga Zignere** svētku dienās pieskaņīs, lai augi foto-stūrī pie ēkas Pilsētas laukumā 2 būtu padzirdīti.

Vakarpusē, kad satumst, var apskatīt izgaismotās dekorācijas Semināra parkā.



Liepājas ielā un Rātslaukumā izlikti milzu alus kausi ar mejjām.