

Košas gleznas vecajā rātsnamā

Kuldīgas vecajā rātsnamā vēl trīs dienas apskatāmas kuldīdznieces Agneses Veinbergas eļļas gleznas. Šī izstāde ir citādāka, nekā ierasts. Turp varēja iet atkal un atkal, ikreiz ieraugot ko jaunu, jo katru nedēļu darbi tika mainīti.



Kuldīgas mākslinieces Agneses Veinbergas gleznās atklājas viņas skatījums uz pasauli – košas krāsas un neatņemama dabas elementu klātbūtne.

Māksliniece ir no Igaunijas, maģistra grādu ieguvusi Tartu universitātē. Sesto gadu viņa par mājām sauc Kuldīgu. Piecus gadus strādājusi novada muzejā, bet sapratusi, ka laime slēpjas gleznošanā, kas ir kā spēle ar izjūtām – pretrunīga un īpaša. Viņas mērķis ir padarīt redzamu, dzirdamu un estētiski uzturēt to, kas sniedz izjūtu dažādību.

Agnese stāsta, ka darbi tapuši gada laikā un dzīvoklis bijis gleznām pārpildīts: „Ik pa laikam kāds darbs brauc uz jaunām mājām. Šogad pārdevu Amerikā, ļoti daudzus dodu prom uz Igau-

niju. Bija palikusi maza daļiņa, lai arī kuldīdzniekiem un tiem, kas uz Kuldīgu atbrauc, būtu iespēja redzēt. Lielākā daļa atrodas savās jaunajās mājās, tādēļ katru nedēļu gleznas mainīju. Šī izstāde ir īpaša arī ar to, ka atklāšana notika Kabiles pagasta Kalnansu purvā – tur bija apskatāma liela daļa gleznu, kuru man vairs nav. Palikušās aizvedu uz rātsnamu un sāku tās nomainīt, jo telpa ir maza, un tā bija lieliska iespēja gleznu rotācijai.” Māksliniece piebilst, ka šī izstāde noteikti nebūs pēdējā – jau sāks darbs pie nākamās: „Tā būs pavisam ci-

tādāka. Bet šis posms veiksmīgi noiets – ieslēdzos dzīvoklī un tikai gleznoju. Katrā istabā bija tikai māksla. Esmu ļoti laimīga, ka gleznām ir saimnieki. Tagad veidošu jaunu pasaules atspoguļojumu.”

Šī nedēļas nogale pilsētā tiešām bagātīga – notiek arī festivāls *Teātris ir visur Kuldīgā* un ielu mākslas festivāls *Cooldīga Art Fest*, kura programmā pieteikta arī Agneses izstāde.

Jānis Siliņš
Agneses Veinbergas arhīva foto



SAVĀ ARODĀ.

„Citiem suņiem motivators ir barība, bet tas nav Marko gadījums. Viņam bumbiņa ir kā medijums – noķer, var košlāt un izklaidēties,” saka Valsts policijas kinologs **Edgars Bricis**.

→ 5. lpp.



SPORTS.

Agrākā snēpelniece **AMANDA KRŪMIŅA** skriešanai pievērsusies pirms gada, bet Kuldīgas pusmaratonā jau ieguvusi bronzu un Rīgas maratonā kļuvusi par Latvijas čempioni.

→ 12. lpp.



VIESSTRĀDNIEKI MŪSPUSĒ.

Kā ukrainim **Oleksandram Puzikovam** klājas kokapstrādes uzņēmumā *Stiga RM*.

→ 8.-9. lpp.

VESELĪBAS LAPPUSĒ:

kuras ģimenes ārstes visvairāk potē pret Covid-19.

→ 10. lpp.

Otrdien, 21. septembrī:

- Tālmācība, mājāmācība vai attālinātas mācības.
- Sociālajā darbā – Dina Šimpermane.
- Cik droša ir ielu satiksme.
- Festivālu virpulī.
- Kur cep gardākās kūciņas.



REDZĒJUMS

Nūja ar diviem galiem un vēl zaraina



Daina Tafelberga

Nedomāju, ka tā ir liela pretruna: bezdarbs un vienlaikus darbaspēka pieplūdums no ārvalstīm. Pēc Nodarbības valsts aģentūras (NVA) ziņām reģistrētā bezdarba līmenis augustā bija 6,5%. Lai labāk izprastu situāciju, piebildīšu, ka Kurzemē tas bija precīzi tāds kā valstī vidējais – 6,5%, Rīgas reģionā – 4,7%, bet Latgalē – 14,9%. Un vēl – kopš jūlija tas visā valstī samazinājies teju par veselu procentu.

„Ogai vienalga, kāda lasītājam pasē pilsonība un vai visi dokumenti sakārtoti.”

Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldei smalku datu nav, jo apkopota statistika pa gadiem. Pēc tās redzams, ka pērn izsniegto uzturēšanās atļauju skaits (ne tikai darba ņēmējiem vien) ir krities. Tātad viesstrādnieki neplūst milzu straumēm aizpildīt tās darba vietas, kurās mūsu pilsoņi strādāt nav piedabūjami.

Ja NVA situāciju raksturo kā nūju ar diviem galiem, tad varu piebilst, ka tā ir arī diezgan zaraina. Ne katrs darbs katram der, tāpēc nevar visus pašmāju bezdarbīkus saukt par sliņķiem, kuru dēļ nu palīgā jāsauc ekonomiski mazāk attīstīto valstu pilsoņi. Mazliet jau tā šķebīgi ir, ja legālam viesstrādniekam likums liek maksāt vidējo algu, bet pašu tautietim – tikai minimālo. Šī netaisnība, kas viesstrādnieku nodarbināšanu aktualizēja pirms pāris gadiem, tagad kaut kā izlīdzinājusies. Ar vai bez nodokļiem (tas lai paliek VID ziņā) tajās jomās, kurās ir vakances, var arī šo to nopelnīt. Nesaku – nopelnīt labi, bet šo to, jo katram sava vērtību skala. Tas arī ir tas zars uz bezdarba nūjas – darbaspēka trūkums.

Par šo tēmu šovasar šķēdējās lauksaimnieki, kas velti bija sacerējušies, ka sezonas strādniekus dabūs no ārvalstīm. Nekā. Ogas karstajā laikā ienācās tik strauji, ka vietējo lasītāju rociņas bija par īsām un daļa ražas sapuva uz lauka. Ogai būtībā vienalga, kāda lasītājam pasē pilsonība un vai visi dokumenti sakārtoti. Arī ķieģelīm tas vienalga, tomēr celtniecības materiāli atšķirībā no lauksaimniecības produkcijas var stāvēt ilgi, līdz sagaida kādu, kas nāk tos lietā likt. Tas vēl viens zars uz nūjas.

Kāds mūsu zemnieks stāstīja, ka akūtu strādnieku trūkumu esot jau prognozējis, tāpēc saimniecību no auglīkopības pārorganizējis uz nozari, kurā roku darbs vajadzīgs mazāk. Vietējo sezonas strādnieku vairāk nekļūst – vecie vēl strādā lielākoties ieraduma dēļ, jaunie no lauksaimniecības bēg. Tie, kuri ogas lasījuši ārzemēs, nopelnot labi, te uz lauka vairs nenāks, vismaz ne par tādu naudiņu, kādu latvju zemkopis spēj maksāt. Un arī viesstrādnieki tāpēc nebrauc, jo darbaspēka trūkums lauksaimniecībā arvien vairāk jūtams Eiropas bagātajā daļā.

TRIS PAR VIENU

Sociālajos medijos tiek apspriesti daži video, kas tapuši militāro mācību *Namejs* laikā. Nofilmēti karavīri, zemessargi operācijā apdzīvotā vietā un kadrs ar bērnu un mammu, kas pārbijušies. Tas daļai liek pārmet NBS, ka informēts nav pietiekami un ka šādas mācības nav piemērotas apdzīvotām vietām.

Vai pirms militārajām mācībām vajag lielāku informēšanas kampaņu? Vai ažiotažu par to, kā video uzņemts, nevar uzskatīt par provokāciju?

INFORMĀCIJA BIJA VISUR

1. Leonīds Kalniņš, Nacionālo bruņoto spēku (NBS) komandieris:

– Cilvēka raksturs un uztvere ir tā organizēta, ka tas, kas notiek šajā brīdī, viņu neinteresē un viņš to palaiž gar ausīm. Ir koncentrējies uz pelnīšanu vai citām sev svarīgām lietām. Ziņas bija visos plašsaziņas līdzekļos un sociālajos tīklos. Plašāk nekādi nevarējām tās izplatīt, un nezina, kur vēl informācijai jābūt. Jebkurā gadījumā atvainojos tiem, kuriem radušās neēr-

tības. Gadījums ar sievieti un bērnu, kurš tika nobaidīts, nav pieņemams. Šādi gadījumi mums liek mācīties, kā procesu aizvadīt labāk.

Intervijās vienmēr balstos uz pārbaudītiem faktiem. Ja tādu nav, tad par to nerunāju. Jebkuras mūsu kļūdas tiks izmantotas informatīvajā karā. No šī skatpunkta tādi video ir gards kumoss oponentiem. Mūsu vingrinājumu galvenais mērķis ir iesaistīt visas puses, lai apdraudējumā tās būtu absolūti gatavas. Katrs

vingrinājums dod secinājumus, un mans vērtējums: mūsu rezultāti katru gadu kļūst labāki. Sapratne un iesaiste ir daudz lielāka. Es runāju ne vien par valsts struktūrām, bet arī privāto sektoru, pārējo sabiedrību. Rīgā šis bija otrās tāda mēroga mācības, kad masveidā parādījāmies ielās. Mazpilsētu ielās esam jau daudzus gadus, un pašvaldības iesaistās, atbalsta, arī iedzīvotāji ir saprotoši. Ir plānots sinhronizēto sadarbību turpināt.

CILVĒKI VĒL NAV PIERADUŠI

2. Klāvs Sedlenieks, sociālanthropologs:

– No vienas puses, tas ir labs jautājums par informācijas apriti, jo norāda, ka jāizplata tajos kanālos, kurus cilvēki patērē. Iespējams, ka visi netika izmantoti. Arī es biju dzirdējis, ka mācības būs, bet nepievērsu uzmanību. Dzirdēju, ka informācija ir bijusi ne vien medijos, bet arī izlīmēta tajos rajonos, kur mācības notika. Tika darīts, lai informētu pēc iespējas plašāk. Sociālie mediji aizsniedz pa-

visam nelielu sabiedrības daļu, iespējams, pat minoritāti. Kad sabiedrība atbalstīja valdības lēmumus Covid-19 sakarā, sociālajos medijos daži par tiem *vārījās*, un, to vērojot, daudziem radās iespaids, ka viss ir slikti, lai gan tā nebija. Sociālie mediji nevar tikt izmantoti kā sociālo mērījumu instruments. Tādēļ nevaram apgalvot, ka tie, kuri tur pauz sašutumu, to dara visas sabiedrības vārdā. Tad vajadzīgs nopietnāks pētījums.

Militāras mācības blīvi apdzīvotā

vietā Rīgā ir tikai otro gadu, un cilvēki vēl nav pieraduši. Nedomāju, ka sieviete ar bērnu skrēja, situāciju izprovocēja vai bailes notēloja. Tas būtu pārāk ciniski. Iespējams, pastāv, bet negribu tai ticēt. Te ir jautājums par preses klātbūtni. Mācību organizētājiem jāzina, ka apkārt būs civilie, un tikpat labi tur varēja būt sagatavoti provokatori, kas visu no malas filmē. Tas ir pašsaprotami, un gudrs organizators nodrošinātos, ka rīkotāji arī paši visu nofilmē.

MĀCĪBĀM JĀBŪT

3. Inga Bērziņa, Kuldīgas novada domes priekšsēde:

– Militārās mācības *Namejs* Kuldīgas novadā bija pagājušajā nedēļā un ir notikušas arī iepriekš. Tās ir ļoti nepieciešamas, jo jaunajiem karavīriem un zemessargiem jāpārcēla apdraudējuma gadījumā aizstāvēt valsti un sabiedrību. Zemessardzes 4. Kurzemes brigādes komandieris Andris Rieksts vienmēr teicis, ka civilajiem aiz NBS un Zemessardzes jābūt drošībā, jo tas ir armijas uzdevums – sargāt valsti. Tas ir pašsaprotami, ka to var nodrošināt tikai labi mācīta armija.

Mēs šādas mācības atbalstām, kaut arī mums bijuši iedzīvotāju jautājumi par šāvieniem mežā vai nesaprotamu tehnikas pārvietošanos. Cilvēki uztraucas un ne vienmēr to saprot, tāpēc jābūt arī otrai pusei – informācijai par plānoto. Mums ar Zemessardzi un NBS sadarbība ir ļoti laba: līdzko saņemam ziņu par mācībām, tā izplatām mācīšanās, sociālajos tīklos, *Kuldīgas novada vēstīs*, tā armijai palīdzot. Domāju, ka informācija bija arī par *Nameju* Rīgā, bet, iespējams, nepietiekami, vai arī visi to nepamanīja. Negribētu domāt, ka medijos

atspoguļotā sievietes neizpratne un satraukums Rīgā būtu provokācija. Kā pēc tam lasīju, viņai tika lūgts iet pa citu ceļu, taču viņa izvēlējās taisnāko, kur notika mācības.

Aicinu iedzīvotājus pret šādiem pasākumiem izturēties ar izpratni, jo tas domāts mūsu pašu drošībai. Pašvaldība vienmēr augsti vērtē NBS un Zemessardzes darbību novadā. Kuldīgā ir 4. Kurzemes brigādes štābs, Raņķu pagasta Mežainē – NBS un Zemessardzes mācību bāze, kurā nesen atklāta mūsdienīga šautuve.

Alberts Dinters

MANUPRĀT

Sašustgriba

Sociālajos portālos ir kāds ieraksts: „Es bez ironijas gribēju pateikt – visu cieņu tiem, kuri dienē armijā un Zemessardzē. Jūs varat nākt šaudīties manā pagalmā un guļamistabā arī divos naktī, ja tas palīdz sargāt valsti.” Tas tapa pēc tam, kad par Nacionālo bruņoto spēku un Zemessardzes mācībām *Namejs* Rīgā sacēlās pārmetumu vētra. Neatreferēšu to, bet piekritīšu ieraksta autoram. Jā, ja vajag, arī pie manis var droši nākt un mācīties, trenēties. Man bija tas gods veselu dienu vērot, kā Zemessardzes 4. Kurzemes brigādes 45. bataljona puisi un meitenes kopā ar Valsts policiju mācības aizvadīja. Tāpat esmu lepns, ka mūspusē dzīvo tādi cilvēki, kuri pret šādām aktivitātēm ar sapratni izturas pat tad, ja patruļa viņus uz ceļa aptur, pārbauda dokumentus un liek atvērt auto bagāžnieku. Cilvēki pajoko un novēlē veiksmi. Lūk, ja šāda attieksme būtu visā valstī, es justos 100% drošs. Paldies visiem, kuriem mācības jau beigušās, un lai izdodas tiem, kuriem tās vēl tikai sāksies!

Alberts Dinters



RUNĀ SPECIĀLISTS

Elektrodrošības principi, ko atsaukt atmiņā



Artūrs Šmats, *Sadales tīkla* mācību centra elektrozinību mācību vadītājs

Šogad astoņos mēnešos reģistrētas 40 elektrotraumas, astoņas guvuši bērni. Tāpēc, sākoties mācību gadam, svarīgi atcerēties būtiskākos elektrodrošības principus, ko ievērot kā mājās un skolā, tā ārpus telpām.

PILSĒTĀ VAI DABĀ

- Nedrīkst kāpt elektrolīniju balstos – tā var sevi pakļaut bīstamam strāvas triecienam.
- Nedrīkst kāpt kokos, kuru zari atrodas tuvu elektrolīnijai, – arī tie ir labi elektrības vadītāji.
- Nedrīkst mēģināt atvērt vai ar spēku lauzt vajā elektro-sadales skapju vai transformatoru apakšstaciju durvis, cenšoties iekļūt iekšā, jo elektriskais trieciens, ko tā var saņemt, var būt nāvējošs un radīt smagas traumas, kas atstās ietekmi uz visu atlikušo dzīvi.
- Nedrīkst ignorēt brīdinājuma zīmes – dzeltenu trijstūri ar melnu zibens simbolu –, doties iekšā un atrasties bīstamajās teritorijās. Tas var apdraudēt dzīvību.
- Nedrīkst ar dažādiem priekšmetiem aizskart gaisvadu elektrolīnijas vai tos tīšām uz tām mest.
- Nedrīkst tuvoties vai pieskarties pārrautiem elektrolīniju vadiem. Ja ir manīta šāda situācija, uzreiz jāziņo operatīvajiem dienestiem, zvanot 112!

TELPĀS

- Nedrīkst lietot bojātas elektroierīces. Ja sit pa pirkstiem vai tām ir acīmredzami bojājumi (plaisas, bojāta vada izolācija), no tām jāatvadās.
- Nedrīkst patvaļīgi labot sadzīves elektrotehniku, īpaši – ierīci neatvienojot no rozetes. Pārbaude un remonts

jāuztic speciālistiem.

- Nedrīkst elektroierīces turēt vai izmantot ūdens vai citu šķidrū vielu tuvumā – ūdens ir izcils strāvas vadītājs, un šāda rīcība var beigties arī letāli.
- Nedrīkst elektrības slēdzim pieskarties ar slapjām rokām: ja tam ir kaut mazākais bojājums, cilvēks var saņemt spēcīgu strāvas triecienu.
- Nedrīkst aiztikt vai lietot kontaktlīdzdu, kas acīmredzami ir bojāta (vaļīga, redzamas plaisas utt.). Tā var gūt smagu elektrotraumu, kas var beigties ar pirkstu vai rokas amputāciju vai pat nāvi.
- Nedrīkst ilgstoši atstāt elektrotīklam pieslēgtus ierīču lādētājus – īssavienojuma gadījumā tie var aizdegties.
- Tikai telpām paredzētās iekārtas (mājas elektroniku, pagarinātājus, gaismas virtenes u.c.) nedrīkst lietot ārā – nonākot tām saskarē ar mitru vidi, sekas var būt bēdīgas.
- Nedrīkst bez uzraudzības atstāt mazus bērnus, brāļus vai māsas, jo mazākie elektrotraumas nereti gūst, smalkus priekšmetus vai pirkstus iebāžot rozetē vai piekļūstot neizolētiem vadiem vai tīklam pieslēgtām ierīcēm.

Ja nelaime tomēr notikusi un kāds no elektrotraumas ir cietis, jāzina, kā pareizi rīkoties. Ja trauma gūta telpās, vispirms nekavējoties jāpārtrauc elektrības piegāde, atslēdzot drošības slēdzus (automātslēdzus) vai arī traumu izraisījušo ierīci atvienojot no rozetes. Neatslēdzot strāvu un metoties cietušo glābt, traumu var gūt arī glābējs. Pēc tam, kad elektrība atslēgta, jāizsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests, zvanot 113! Ja cietušais ir bez samaņas, pēc medicīnu izsaukšanas, ja iespējams, jāsniedz pirmā palīdzība.

Ja elektrotrauma gūta ārā elektroapgādes objektu tuvumā, nekādā gadījumā nedrīkst cietušajam un notikuma vietai tuvoties. Nekavējoties jāziņo operatīvajiem dienestiem pa tālr. 112, kā arī *Sadales tīklam* pa tālr. 8404. Tikai pēc operatīvo dienestu ierašanās var cietušajam sniegt pirmo palīdzību.

Lai atgādinātu par elektrodrošību un palīdzētu traumas novērst, *Sadales tīkls* ik gadu organizē informatīvas kampaņas. Viena no aktivitātēm ir elektrodrošības vēstnešu kustība, kurā uzņēmuma darbinieki gan ar klātienes, gan attālinātajām lekcijām regulāri viesojas izglītības iestādēs visā Latvijā. Skolotāji, kuriem par šādu lekciju būtu interese, aicināti sazināties e-pastā: inga.tilhena@sadalestikls.lv.

LASĪTĀJS VAICĀ

Traucējot apmales

Kāds Ābeļciema iedzīvotājs priecājas, ka gar Kuldīgas–Skrundas šoseju ir tapis gājēju un velobraucēju celiņš, bet viņu uztrauc asfaltētās Ābeļu ielas apmales.

Viņš jautā: „Nav saprotams, kāpēc, ielu asfaltējot, no 13. līdz 19. numuram vienā pusē pieliktas betona apmales. Iela ir šaura, un ar pretimbraucošo transportu nav iespējams samainīties. Varbūt var to labot un satiksmei traucējošās apmales izņemt?”

Kurzemnieks lūdza Pelču pagasta pārvaldes vadītāju Kristiānu Vizbuli situāciju komentēt: „Ābeļu iela ir asfaltēta pirms desmit gadiem, un tā nav saistīta ar nupat izbūvēto veloceliņu. Piekritu, ka iela tajā posmā ir šaura un ar pretimbraucošo grūti samainīties, taču apmales nav tik augstas, lai uz tām nevarētu uzbraukt. Izņemot laukā, tiktu panākts pretējs efekts, jo tās kalpo kā asfalta ārmalas stiprinājums. Citos ielas posmos, kur tādu nav, var novērot, ka ceļa malas plaisā vai pat nodrup, un tas notiek tāpēc, ka šaurības dēļ automašīnas ir spiestas braukt pa nomali. Apmales nevar izņemt, nesabojājot asfaltu. Tās pilda savu funkciju, un tās izņem nav paredzēts.”

Inta Jansone

Kas draud par viltus zvaniem?

„Nesen laikrakstā lasīju, ka kāds izspēlējis nelāgu joku un uz adresi, kurā pats nedzīvo un neatrodas, izsaucis Valsts policiju, jo tur it kā notiekot traks jampadracis. Protams, nekas tamlīdzīgs tur nenotika. Lasīju, ka policisti beigās atraduši, kurš ir vainīgais, bet kāds sods par šādu jokošanu draud?” vaicā lasītājs.

Valsts policijas Kurzemes reģiona pārvaldes vecākā speciāliste Madara Šeršņova skaidro, ka saskaņā ar Administratīvo sodu likumu par nepamatotu ugunsdzēsības un glābšanas dienesta, policijas, robežsardzes vai krasta apsardzes dienesta izsaukšanu naudas sods fiziskai personai ir no 35 līdz 140 eiro, juridiskai – no 140 līdz 1400 eiro. M.Šeršņova uzsver, ka viltus izsaukums nav joks – tā ir nopietna un sodāma rīcība. Iespējams, brīdī, kad operatīvie dienesti novirzīti uz šādiem izsaukumiem, palīdzība ir vajadzīga citviet.

Alberts Dinters

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Kā stiprināt imūnsistēmu? Vai priekšroku dodat zālēm vai dabiskiem preparātiem?



Līga Brence, pensionāre:

– Daudz esmu svaigā gaisā. Dievinu sēņot un pavadīt laiku mežā. Izmantoju visu, ko var tepat dabā atrast. Nekādas zāles un ķīmiju nelietoju. Es slimoju ļoti reti. Visiem tiem, kuri tomēr ir noķēruši kādu

rudens saaukstēšanos, iesaku ārstēties ar visu, ko vien dabā var atrast. Ēst medu, dzērvenes, uzturēties svaigā gaisā, soļojot vai skrienot vieglā riksītī. Sēnes man ļoti patīk lasīt, to mežā ir pilns: baravikas, bērslapītes un gailenes. Mājās saņem ar sviestu, atdzesēju un lieku saldētavā – papildinu ziemas krājumus. Iemetu saldētavā arī ogas: mellenes, zemenes, arī vēlās avenas.



Uldis Rolavs, liepājnieks:

– Es laikam sevi nekādi nesargāju, tā ļoti par veselību nedomāju. Slimoju katru ziemu. Kad esmu jau saslimis, sākumā ārstējos ar dabīgām lietām; ja nepalīdz, ķeros pie medikamentiem. Pirmais – dzeru

upeņu tēju ar medu, arī pienu. Daudz makšķerēju un pavadu daudz laika svaigā gaisā. Bet principā vienu reizi izslimoju – izeju tam cauri, un tad ir miers.



Krista Zandere, mamma:

– Meitai pirmo gadu sākās dārziņš. Viņai dodu imunitāti stiprinošu plūškoka sīrupu, ko aptiekā var nopirkt. Bet tāpat tikai vienu nedēļu aizgāja, un tagad sēžam slimas mājās. Es klausos, ka šobrīd slimo pilnīgi visi paziņas. Tas

noteikti tāpēc, ka rudens ir ļoti viltīgs laiks: it kā liekas, ka silts, bet patiesībā nav gan. Mēs ģimenē neslimojam bieži, vitamīnus īpaši nedzeram. Bet tā jau laikam sanāk, ka vienu reizi rudenī ap oktobri abi tomēr drusku saaukstējamies. Mājās ir ļoti silti, kaut arī apkure vēl nav pieslēgta. Citiem iesaku daudz laika pavadīt svaigā gaisā un ēst veselīgu pārtiku.



Līga Brūkle, uzņēmēja:

– Vitamīnus un uztura bagātinātājus nedzeru. Lietoju tikai to, ko var atrast dārzā un citur dabā. Slimoju diezgan reti, tomēr, ja jūtu, ka slimība tuvojas, sablendēju ķiploku ar dzērvenēm un medu. Slimoju maksimāli

divas dienas un esmu atpakaļ uz kājām. Ar zālēm totāli esmu uz jūš. Kārtīgi pieskatu to, lai dienā noietu 10 000 soļu – gan ziemā, gan vasarā. Svaigs gaiss un kustības jau arī ir viens no faktoriem, kas stiprina imūnsistēmu.



Alise Šita, studente:

– Es dzīvoju Anglijā, un pie mums kovids gandrīz vairs nepastāv. Lielākā daļa ir vakcinējusies, līdz ar to gandrīz visi ierobežojumi atcelti. Pati apmēram reizi gadā aplimstu. Interesanti: novēroju, ka tad, kad Anglijā beidzām vilkt maskas, daudzi uzreiz saaukstējās. Es noķēru vēdera vīrusu. Tik ļoti cilvēki

bija pieraduši pie maskām, ka, tās nenēsājot, uzreiz vieglāk saslima. Es cenšos ēst veselīgi, dzeru vitamīnus mentālajai veselībai, dažreiz padzeru multivitamīnus. Anglijā cilvēki vairāk ārstējas ar zālēm, jo mums nav kā Latvijā, ka var no mašīnas izkāpt mežmalā un salasīt ogas vai ārstniecības augus. Bet ekoveikali Anglijā ir, un tajos ziedu tējas vai ko citu var atrast.



Anita Feldberga-Tamsone, strādā viesu namā:

– Stiprinu imūnsistēmu ar dabīgiem līdzekļiem: tēju, citronu, upeņu ievārījumu. Nekādi uztura bagātinātāji un vitamīni nav aktuāli. D vitamīnu arī nedzeru – to taču var dabūt no saules, tāpēc vajag daudz uzturēties ārā. Man tas ļoti labi sanāk, jo dzīvoju laukos. Vācu ogas un visu, ko daba piedāvā. Kaut ko apēdu uzreiz, kaut ko lieku saldētavā ziemai. Tik ekstremāla, lai vāktu priežu čiekurus, es neesmu. Vairāk turos pie ogām. Divas trīs reizes gadā paslimoju, biežāk gan ne. Galvenais, lai ir miers, laba atpūta un daudz šķidruma. Ārstus apmeklēju galīgi pēdējā brīdī.

Katrīna Blaua, Jāņa Siliņa foto

Meklē starptautisku sadarbību



Bērnu preču ražotāju izstādē Ķelnē varēja uzzināt arī par Kuldīgas biznesa inkubatora uzņēmumu *Flockmen*, kas ražo attīstošas koka rotaļlietas.

Bērnu mēbeļu un citu preču ražotāju izstādē *Kind + Jugend* Vācijā, Ķelnē, trīs dienas Latvijas stendā bija redzami arī trīs Kuldīgas biznesa inkubatora uzņēmumi: *Tiny Bunny* (šuj bērnu apģērbu), *Flockmen* (ražo attīstošas koka rotaļlietas) un *Midmini* (bērnu koka virtuvītes).

Latvijas Investīciju un attīstības aģentūras stendā kopā bija 12 uzņēmumu. Turp kopā ar uzņēmējiem bija devusies arī biznesa inkubatora vadītāja Līga Raituma. Viņa stāsta: „Izstādei

bija mainīts formāts – to nevarēja apmeklēt fiziskās personas, tikai juridiskās. Klāt nāca lieli potenciālie sadarbības partneri. Dalība bija vairāk attiecību dibināšana un sarunas. Kas izveidosies, redzēsīm pēc vairākiem mēnešiem.” 1. septembrī inkubatorā sākās jauna pirmsinkubācijas dalībnieku uzņemšana. Kuldīgas grupa (15 dalībnieku) nokomplektēta četrās dienās, bet Talsos tikmēr puse – otra vēl tiek gaidīta.

Inta Jansone
Līgas Raitumas arhīva foto

Atrod mežā apmaldījušos cilvēku

10. septembrī Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) Kurzemes brigāde bija saņēmusi izsaukumu uz Ēdoles pagastu, kur cilvēks bija apmaldījies mežā.

Izmantojot autocisternas skaņas signālu, tika norādīts virziens izejai no meža, un jau pēc stundas viss beidzās laimīgi.

Šogad Latvijā jau 77 gadījumos (39 bija augustā) glābēji

steigušies uz izsaukumiem, lai palīdzētu tiem, kuri mežā apmaldījušies. VUGD atgādina: ņemiet līdzi uzlādētu mobilo tālruni un, ja iespējams, neejiet uz mežu vai purvu vienatnē, centieties iegāumēt vietu, kur iegājāt un kur esat gājuši! Ja pašu spēkiem nespējat no meža izkļūt, zvaniet uz vienoto ārkārtas izsaukumu tālr. 112!

NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

Lamājas, draud, bērnam dzirdot, un pagrūž policisti

Sagatavojusi Valsts policijas (VP) Kurzemes reģiona pārvaldes vecākā speciāliste Madara Šeršņova.

Septiņās dienās Kuldīgas iecirknī sākti 11 administratīvā pārkāpuma procesi, galvenokārt par notikumiem ceļu satiksmē.

Visnopietnākais bija notikums 10. septembrī ap sešiem vakarā, kad saņemta informācija, ka Kuldīgas novadā vīrieša dzīvesbiedre maza bērna klātbūtnē uzvedas agresīvi. Policisti ieradoties konstatēja, ka dzīvesvietā atrodas vīrietis, sieviete un abu meitiņa. Vīrietis viņu turēja rokās un skaidroja, ka sieviete meitas klātbūtnē un alkohola reibumā skaļi lamājusies, apsaukājusī vīrieti necenzētos vārdos.

Sieviete, ieraugot policijas darbiniekus, turpināja vīrieti necenzēti lamāt, pārmetot, kāpēc viņš tos izsaucis, un draudot,

ka viņš par to atbildēs. Brīdī, kad policijas darbiniece virtuvē pieņēma iesniegumu no vīrieša, kuram klēpī atradās mazā meita, sieviete ieskrēja un lamājās, aizpleca pagrūda policijas darbinieci, tāpēc tika aizturēta un nogādāta iecirknī.

Saskaņā ar Bērnu tiesību aizsardzības likumu par fizisku vai emocionālu vardarbību pret bērnu izsaka brīdinājumu vai nosaka naudas sodu līdz 700 eiro.

Šajā laika posmā reģistrēti trīs ceļu satiksmes negadījumi, kuros cietuši cilvēki. Kuldīgas novadā vīrietis ar automašīnu nobrauca no ceļa un iebrauca elektrības stabā, to sabojāot. Skrundā gājējs pēkšņi izskrēja uz braucamās daļas, un notika sadursme ar automašīnu. Trešais negadījums noticis Kuldīgā, braucējam krītrot ar mopēdu. Pie stūres pieķerti trīs dzērājšoferi.

Septītā grāmata tehnikuma pūra lādē



Kuldīgas tehnikuma šigada literārā konkursa laureāti. Labākie balvā saņēma *Eziša kausu*.

Jau septīto gadu Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikums (KTTT) izdod grāmatu *Pro Patria* jeb *Par Tēvzemi*, kurā apkopoti Latvijas skolēnu literārie darbi un pārspriedumi. Šoreiz tā veltīta dzejnieka Friča Bārdas 140. jubilejai.

10. septembrī notika jaunatnes radošais mākslu simpozījs *Sirdsvārdi Latvijai*, un tajā piedalījās arī biedrības *Eiropas kustība Latvijā* ģenerālsēkretāre Liene Valdmāne un Tukuma muzeja direktore Agrita Ozola. Šigada grāmatā *Pro Patria – VII* apkopoti iepriekšējā konkursa laureātu darbi. Nākamā gada krājums būs veltīts Ernesta Birznieka-Upīša 150. jubilejai.

Pasākuma rīkotāja, skolotāja Zanda Šlegelmilha stāsta, ka tajā pulcējās jaunieši no visas Latvijas, kurus interesē literārā jaunrade un kuri piedalās tehnikuma konkursos. „Pasākums notiek vienu dienu, un, lai tie, kas mērojuši garāku ceļu, iegūtu ko vērtīgu, tādēļ organizējam lekcijas. Grāmatu veltām tam rakstniekam, kuram tajā gadā apaļa jubileja. Izvēlamies senos autorus. Sākām ar Vili Plūdoni, jo viņš šeit (Baltijas skolotāju seminārā tehnikuma ēkā – red.) mācījies. Grāmatu dāvinām visiem konkursa dalībniekiem un viņu skolotājiem. Kopējā tirāža ir 280 eksemplāru, un mums palīdz Liepājas Universitāte.”

Konkursā varēja pieteikties ikviens no 15 līdz 20 gadiem. Piedalījās 119 skolēnu no 41 izglītības iestādes. Kopā iesniegti 62 literārie darbi un 59 pārspriedumi.

Jāņa Siliņa teksts un foto

Pulciņu gadatirgū izmēģina talantus



Kuldīgas jauniešu mājas pagalmā varēja izvēlēties sev interesējošus pulciņus.

Kuldīgas jauniešu mājas pagalmā *Pulciņu gadatirgū* bērni un jaunieši (no trim līdz 25 gadiem) varēja pieteikties sev tīkamā nodarbē un iepazīties ar pedagogiem.

Tur arī uzstājās bērnu un jauniešu centra (BJC) popgrupas un vokāli instrumentālie ansambļi.

„Pulciņu klāsts ir ļoti liels. Var mēģināt atrast apslēptos talantus, sākot ar vizuālo mākslu, dziedāšanu, folkloru un teātra pulciņu, beidzot ar sportu, peldēšanu un tehniskām jomām,” stāsta BJC direktore pienākumu izpildītāja Inta Brasle.

Visvairāk piesakās bērni no

1. līdz 4. klasei, nākot kopā ar vecākiem. Šogad pulciņus aktīvi meklē arī pusaudži no 13 gadiem. „Īpaši gribu uzsvērt teātra pulciņu, kuru vadīs Kārlis Neimanis (bijušais Valmieras teātra aktieris – red.), kura nodarbībām pieteikušies diezgan daudz jauniešu no 13 līdz 25 gadiem. Katrs var nākt arī dejot, dziedāt, spēlēt, tēlot, līmēt, zīmēt, šūt, rēķināt vai filmēt un programmēt. Piedāvājam visdažādākās aktivitātes katra prasmēm un interesēm,” aicina I.Brasle.

Viņa stāsta, ka visi radošie pasākumi notiek jauniešu mājā, jo BJC pašlaik rit remonts. Drī-

zumā paredzēts filiāli veidot arī V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolā. Pulciņiem var pieteikties jauniešu mājā vai elektroniski, sekojot līdzi BJC kontos instagramā un feisbukā. „Katrs skolotājs arī pats meklē veidus, kā savu pulciņu pareklamēt. Iepriekš *Pulciņu gadatirgus* notika telpās, šogad pagalmā, lai ir brīvāka atmosfēra, katrs var izstaigāt pulciņus un vēlāk atpūsties šūpuļtīklos, klausoties jauniešu priekšnesumus. Tā kā laika apstākļi lutina, apmeklējums ir diezgan liels,” rezumē I.Brasle.

Amandas Gustovskas
teksts un foto

Suns, kas atradīs arī noslēptas cigaretes

29. jūlijs. Vārmē no mājām izgājusi kundze cienījamā vecumā un mežā apmaldījies. Pateicoties Valsts policijas dienesta sunim Marko, viņa atrasta. 2. augusts. Liepājā Marko palīdz atrast un izņemt ap 75 000 cigarešu. 9. septembris. Marko palīdz nelegālās cigaretes atrast Engures pagastā. Tie ir vien daži medijos atrodami virsraksti, kuros pieminēts policijas četrkājainais palīgs.

Uz sarunu par darbu un suņu dresēšanu *Kurzemnieks* aicināja Valsts policijas Rīgas reģiona pārvaldes kinologu nodaļas Kurzemes grupas jaunāko inspektoru Edgaru Brici.

Kāpēc esat kinologs?

– Par kinologu strādāju trīsarpus gadus. Man jau senāk ļoti patika suņi, bija arī privātais, kuru es amatieru līmenī apmācīju. Tad pavērs iespēja policijā strādāt par kinologu, un es to izmantoju.

Jūs esat tas, kurš kopā ar Marko brauc pa visu Kurzemi un meklē nelegālās preces.

– Jā. Mūsu specifika ir tabakas izstrādājumu meklēšana. Mūs bieži pieaicina Tukuma nodaļa, jo Marko ir vienīgais Kurzemē, kurš apmācīts meklēt tieši šos izstrādājumus. Ir arī Marko brālis Jaro (*Jaro*), bet tas meklē narkotiskās vielas. Ir vēl trešais suns – Enzo, tas atrodas apmācībās. Marko pie manis nonāca kā kucēns, un kopā sākām mācīties.

Cik grūti vai viegli bija?

– Jāsaka, ka ļoti viegli, jo Marko man pieķērās jau pirmajā dienā, neatgāja ne soli un skraidīja līdz, uzskatot par savu mammu. Ne visiem tā veicas, jo ir tādi suņi, ar kuriem var nesaderēt. Apmācībās gāja dažādi: gan labi, gan slikti. Brīžiem Marko uznāca slinkums, un viņš vispār negribēja strādāt. Suņiem tāpat kā cilvēkiem uznāk slinkuma periodi. Pat uz nedēļu. Tas pāriet, un darbs uz priekšu iet raiti.

Kā to panākt?

– Ir vairāki motivatori. Piemēram, mans suns ir vairāk ieinteresēts bumbiņās, kuras sāku izmantot darbā. Viņš iemācās, ka pēc labi padarīta darba būs rotaļa – bumbiņas ķeršana. Es to lieku lietā pēc tam, kad ir labi padarīts liels darbs. Tas motivē. Tā ir balva. Citiem suņiem motivators ir barība, bet tas nav Marko gadījums. Ja balvā saņem pārāk daudz barības, kļūst slinks, jo ir paēdis un barības dēļ strādāt vairs negrib. Savukārt bumbiņa ir kā medījums, kuru tas noķer, var košļāt un izklaidēties.

Katram savs stīķis un niķis.

– Jā. Ir arī tādi, kuriem pietiek, ja saimnieks pēc laba darba vienkārši pakasa aiz auss. Katru apmācībā vēro, un tiek vērtēts, kura metode ir piemērotākā un kas patīk.

Cik ilgi mācības notiek, un kad var teikt, ka suns ir dienestam gatavs?

– Kad iestājas kinologos, piecas nedēļas jāmācās teorija, lai saprastu, kur tu esi nācis un kas būs jādara. Jāzina pirmā palīdzība sunim: ko darīt, ja gūst traumas,



Pēc labi padarīta darba nav nekā labāka par rotaļu ar bumbiņu.

piemēram, salauž kāju, ja sakož čūska, kā uzlikt apsēju uz vaļējas brūces. Tāpat ir tāds apmācību elements, kā suni iznest, piemēram, no meža, jo arī sunim jāpieņem, ka saimnieks to nes.

Kad teorija izieta, tad seko sešu nedēļu kucēna kurss. Tas notiek ar pauzēm. Divas nedēļas mācības, tad pāris nedēļu jāizpilda uzdevumi, kas sunim jāiemāca. Tad tas dodas atpakaļ uz skolu, un pasniedzēji skatās, ko un kā sunim esi iemācījis. Pēc tam ir specializācijas kurss, kura ilgums atkarīgs no tā, ko sunim māca meklēt. Tabakai tas ir visīsākais, jo jāmeklē atrast vienu vielu. Bet nevar pateikt, ka nu viss: suns ir darbam gatavs un vairs nekas nav jāmāca. Tas mācās visu dienesta laiku. Ja treniņus pārtrauc, iemaņas zūd.

Kā tiek izvēlēta specifika?

– To skatās speciālisti koledžā. Ir gadījumi, kad izvēlēta nav istā, tad to mēģina nomainīt un iemācīt meklēt ko citu, jo pamats visam ir vienāds. Mēs izmantojam *Kong* mantiņas, kurām ir specifiska smarža. Suņi ar tām spēlējas,



No rotaļām pie nopietna darba. Valsts policijas kinologu nodaļas Kurzemes grupas jaunākais inspektors Edgars Bricis un Marko treniņu laikā.



Kreisajā pusē – Jaro, labajā – Marko. Brāļi ir dienestā policijā, un viens palīdz atrast narkotiskās vielas, otrs – nelegālas cigaretes.

tās tiem patīk, un to izmanto kā pirmo vielu, ko suns mācās atrast. Pēc tam to var nomainīt uz citu atkarībā no specifikas.

Joprojām kļūst baumas, ka policijas suņi paši tiek padarīti par narkomāniem vai no citām vielām atkarīgiem un ka tie tās meklē tikai tāpēc.

„Sunim meklēšana būtībā ir spēle, kurā galvenā loma ir vielas smaržai. Suns to sajūt un saprot, ka tūlīt būs balva.”

– Jā, jā (smejas). Narkotiku meklētājiem dod narkotikas, Marko iedod pazelēt tabaku... (Smejas.) Interesanti, kā par atkarīgiem padara tos suņus, kuri meklē ieročus. Dod est šaujampulveri? Un tos, kuri meklē liķus? Nu, nav tā patiesība! Sunim būtībā tā ir spēle, kurā galvenā loma ir vielas smaržai. Suns to sajūt un saprot, ka tūlīt būs balva: bumbiņa, barība vai samīļošana no saimnieka.

Bet ir taču bijuši gadījumi, kad suns neko neatrod, piemēram, tabaka ir tā iepakota, ka nekādas smaržas neizplūst.

– Jā, ir bijis. Tad tā arī pasakām, ka suns neko nav atradis. Arī suns tāpat kā cilvēks var kļūdīties.

Cik man nācies vērot kinologa un suņa darbu, ir radusies

pārliecība, ka dienesta suņi ir diezgan neitrāli pret apkārtni un pirmajā mirklī pat var šķist, ka draudzīgi.

– Jā, tas tiem ir iemācīts: socializācija, paklausība. Lai suns pierod pie dažādām situācijām, nebaidās, jo agresiju nereti izraisa bailes.

Bet tas droši vien ir mājīgs priekšstats, jo, ja būs vajadzīgs, suns bez domāšanas saimnieku aizstāvēs.

– Protams. Katram ir mācītas komandas košanai un aizturēšanai, un, kad suns izdzirdēs šo komandu, tas vairs nebūs draugs nevienam – kodīs. Man nekad nav nācies šīs komandas lietot, bet zinu, ka Marko mani aizstāvēs.

Kādi jums abiem ir lielākie sasniegumi?

– Lielākais bija Liepājā augustā. Toreiz policija izņēma vairāk nekā 74 000 cigarešu, kuras atrada Marko. Meklēts ir dažādās vietās: dzīvokļos, viensētās, ostās, Skrundā pat fermā. Ja kolēģi mani pieaicina, tātad par attiecīgo vietu ir informācija.

Kā reaģē sabiedrība un iespējamie vainīgie?

– Ar interesi un respektu. Ja ir kaimiņi, tad, tiklīdz parādās suns, tā visi uzreiz vēro. Izsaukumos nav gadījies, kad kāds gribētu Marko pačubināt vai aprunāties.

Tā bieži notiek tad, kad staigājam pa pilsētu, jo beļģu aitu suņu jeb Malinūā šķirnes suņu nav daudz. Cilvēki nāk klāt un jautā par šķirni, par dresūru. Ir tādi, kuri Marko atpazīst kā policijas suni un grib kopā nofotografēties, cits pajoko, ka viņam kabačā ir narkotikas. (Smejas.)

Ar iespējamajiem vainīgajiem ir tā: kad ierodas suns, uzreiz rodas respekts. Neviens negrib suņa zobus noprovēt uz savas ādas.

Cik ilgs ir suņa dienesta vidējais laiks?

– Aptuveni astoņi gadi, bet tas atkarīgs no spējām, jo tos testē katru gadu. Ja kaut kas notiek, var pensionēt agrāk. Pēc tam suns paliek ar kinologu, ar kuru tas dienējis. Marko gadījumā es viņu no valsts izpirkšu, un mēs turpināsim būt kopā. Reti gadās, ka kāds cits izsolē nopērk astoņus gadus vecu suni.

Vai varat atminēt vis-smieklīgāko gadījumu, kādus pigorus, ko Marko nostrādājis?

– Tas bija pašā sākumā. Marko man ļoti ātri pieķērās, un viņš ir kārtīgs augstlēcējs. Reiz atstāju voljēru un devos uz kabinetu rakstīt *papīrus*. Ko Marko? Pārleca voljēra žogam un devās pa pēdām mani meklēt. Es tikai skatos, ka ap stūri pazib aste, un šis dodas dzīvē.

„Suns mācās visu dienesta laiku. Ja treniņus pārtrauc, iemaņas zūd.”



No dekoratīvajiem ķirbjiem izveidots vārds TĒTIEM.

Ziedu taurenis tētiem svētkos

Vilgāles pamatskolas Snēpeles filiāles bērnudārza audzēkņi savus tētus Tēva dienā iepriecinājuši ar pašdarinātu ziedu taureni.

Audzinatāja Inga Potapova stāsta, ka pirms tam visiem vecākiem lūgts atnest dažādus ziedus un citus dabas materiālus, lai kopā ar bērniem mīļos tētus svētkos pārsteigtu. „Visi bērniņi ieradās ar zīlēm, kastaņiem vai ziediem. *Salīmējot* kopā, izveidojām skaistu taureni. Viena bērna omīte atnesa dekoratīvos ķirbjus, no kuriem izveidojām papildu sveicienu,” saka Inga. Tos bērnus, kuri no rīta ieradās tukšām rokām, vakarā mammas sagaidīja ar ziedu pušķiņiem, kas pielikti taurenim klāt, jo katram bijusi vēlme, lai arī viņa pušķis rotātu skaisto sveicienu. „Bērni, darot šo darbiņu, bija priecīgi. Piedalījās visi mazie ķipari. Vakara pie sveiciena fotografējās kopā ar tētiem. Arī tēti par mīlo apsveikumu bija ļoti priecīgi,” ar smaidu stāsta audzinātāja.



Snēpeles bērnudārznieku skaistais apsveikums Tēva dienā – ziedu taurenis.

Nornieki Rīgā brauc ar strausu tartaru

„Bija interesanti satikties un pārrunāt, kā mums visiem šai sezonā gājis,” saka Snēpeles strausu un kazu fermas *Nornieki* īpašnieks Pēteris Gobzemis, kurš kopā ar šefpavāru Žani Raivo Behmani nupat piedalījies izstādē *Rīga Food*. Un tur saimniecība sevi rāda ne pirmo gadu vien.

9. un 10. septembrī Pavāru kluba pasākumā piedalījās restorāni no visas Latvijas kopā ar šefpavāriem, kuri rādīja, ko labu var pagatavot no vietējiem produktiem. Mērķis ir ļaut pārtikas ražotājiem un restorāniem parādīt, kas katram aktuāls. Ierobežojumu dēļ šogad dalībnieku bijis diezgan maz, tomēr viss filmēts un skatītājiem rādīts interneta vietnēs, piemēram, *Zoom* un *Facebook*.

„Iepazīstinājām ar mūsu saimniecību un to, ko darām. Tāpat iepazīstinājām ar interesantiem latviešu uzņēmējiem, piemēram, ingvera tonika ražotāju, kazu piena sūkalu konfekšu ražotāju un citiem,” stāsta Pēteris un atklāj, ka neatsaka dalību tur, kur tiek aicināts. „Tā ir daļēji mūsu reklāma, bet tāpat gribas cilvēkiem parādīt, ko foršu laukos var izdarīt.”

Nornieku šefpavārs Žanis Raivo pagatavoja strausu gaļas tartaru. Labais šajā gaļā esot augstais dzelzs saturs un zemais tauku saturs, tāpēc tā ir diētiska. Pēteris stāstījis, ka to tikpat vienkārši var pagatavot mājās. Protams, restorānā tai tiek pievienotas īpaši piemeklētas sastāvdaļas, mērces un eļļas.

Pasākums bija domāts Covid-19 vakcinētajiem vai izslimojušajiem. Visiem pirms tam pārbaudīti sertifikāti, un tas ļāvis jauki parunāties un pavadīt laiku, priecīgs ir P.Gobzemis. „Tā ir katra cilvēka izvēle – potēties vai ne. Es tajā neko sliktu nesaskatu, esmu vakcinējies, līdz ar to prieks, ka pasākums izvērtās kā tāda zaļa saliņa šai pandēmijas laikā.”

Izstādē *Rīga Food* – *Nornieku* restorāna šefpavārs Žanis Raivo Behmanis, pasākuma vadītāja, šefpavāre Svetlana Riškova un saimniecības īpašnieks Pēteris Gobzemis.

Priecājas par jauniem lasītājiem

„Vispopulārākā auditorija mums ir seniori, tomēr liels prieks, ka vasarā pierēģistrējas arvien vairāk jaunu lasītāju,” stāsta Biruta Damberga, Snēpeles bibliotēkas vadītāja.

Šī vasara pagājusi mierīgi. Pasākumi nenotika, jo to neatļāva situācija pasaulē un valstī. Tomēr izstādes tika rīkotas – vasarā te bija laidenieces Vizmas Hartmanes gleznu izstāde *Mana krāsu pasaule*, tāpat Valdas Zariņas fotoizstāde *Mūsu skaistā Latvija*. Septembrī visi aicināti apskatīt Ināras Liepas Leļļu Mākslas muzeja ceļojošo izstādi *Sērkokciņu kastītes lietišķā etiķete*.

„Nevarētu teikt, ka uz bibliotēku nāk ļoti daudz cilvēku.

Taču daudziem iegājies savs ritms – visbiežāk apmeklēt tieši pirmdienās. Droši vien tāpēc, ka viņi nāk uz pagasta pārvaldi maksāt rēķinus. Izsniegtās preses un grāmatu skaits nav kļuvis mazāks, bet tā tiek izsniegta retāk. Tas nozīmē: agrāk cilvēki biežāk ņēma pa vienai vai divām grāmatām, bet tagad uzreiz pa desmit, līdz ar to uz bibliotēku iet retāk.”

B.Damberga atklāj, ka darbā visi ir vai nu kovīdu izslimojuši, vai pret to potējušies. Tomēr bijis brīdis, kad bibliotēku nācies aizvērt. Tad grāmatas izsniegtas attālināti – iepriekš varēja sazvānīt, pieteikt un norunāt laiku, kad vēlamās tika noliktas ārā pie durvīm. „Mans novērojums: pan-

dēmijas laikā cilvēki ar grāmatām savstarpēji daudz dalījās, un tas, man šķiet, ir ļoti jauki. Jaunieši nāk pakaļ literatūrai, kas nepieciešama skolā.” Cilvēki izmanto visus te piedāvātos pakalpojumus: citam tie ir maksājumi, citam kopšana un skenēšana. Kā norāda vadītāja, visiem laukos mājās nav datora un interneta.

Par rudens un ziemas plāniem viņa saka: „Plāns ir turpināt veidot izstādes, arī virtuālās. Mājaslapā var redzēt informāciju par jaunākajām grāmatām. Gribam arī cilvēkus pulcēt uz praktiskām un radošām nodarbēm. Protams, tas attiecas uz tiem, kuriem ir derīgs kovīda sertifikāts par vakcīnu vai izslimošanu.”

Vingrot gribētu daudzi

„Cilvēku atsaucība bija ļoti liela, taču ierobežojumi sakarā ar Covid-19 dara savu – piedalīties nodarbībās telpās drīkst tikai vakcinētie,” tā trenere Sanita Pujāte saka par vingrošanu, kas katru pirmdienu 18.00 notiek Snēpeles muižā.

Ilgums ir viena stunda, sportot var bez maksas, un tas paredzēts kā veselību veicinošs pasākums. „Man rakstīja un pieteicās daudzi no iepriekšējiem gadiem, jo Snēpelē nodarbības vadu jau kopš 2018. gada. Bet biju pārsteigta, ka potēto ir

ļoti maz... Pašlaik pieteikušies seši vakcinētie.

Tā kā ir pats sākums un aizvadītas tikai divas nodarbības, ceru, ka gribētāji pieteiksies vēl. Bet pagastos telpas nav pārāk plašas, un varam sagaidīt vēl citus ierobežojumus arī šādām nodarbībām, tāpēc varu teikt, ka šobrīd viss ir apmierinoši,” par jauno piedāvājumu Snēpelē secina S.Pujāte. Nodarbības var sarīkot par Eiropas Sociālā fonda naudu, ko Kuldīgas attīstības aģentūra iegūst no projekta.

Dainas Tāfelbergas teksts un foto

Aicina aizņemties daudzdzīvokļu mājas remontam

Finanšu institūcijā *Altum* tikko atvērta pieteikšanās daudzdzīvokļu māju remonta aizdevumiem.

Kopējais finansējums ir 31 miljons eiro. Līdz šim iedzīvotāju aktivitāte pilsētās un ciemos bijusi atšķirīga – lielam remontam, kas uzlabo ēkas stāvokli un rada visiem patīkamāku vidi, visbiežāk pietrūcis gan naudas, gan iniciatīvas. Aizdevēji aicina jauno kārtu izmantot, jo kredīta procentu likme tagad esot zema.

DAŽĀDĀM VAJADZĪBĀM

Finansējums paredzēts kopīpašuma un apkārtnes labiekārtošanai: ūdensvada, kanalizācijas un apkures remontam, durvju vai jumta maiņai, fasādes, kāpņutelpas, lifta remontam, ceļa, ietves vai autostāvvietu izbūvei, apzaļumošanai, rotaļu vai sporta laukumiem u.tml.

Vienai mājai pieejams līdz 400 tūkstošiem eiro, nepārsniedzot 120 eiro par kopējās platības kvadrātmetru. Maksimālais termiņš – 20 gadu, aizdevumam ir fiksēta procentu likme – 3,5% gadā. Līgums jānoslēdz līdz 2023. gada 31. decembrim. Dzīvokļu īpašnieki var pieteikties ar pilnvarotas personas starpniecību un tad, ja no kredītiestādes saņemts aizdevuma atteikums.

LĪDZ ŠIM GALVENOKĀRT SILTINĀJA

Prezentāciju tiešraidē varēja vērot feisbukā *Altum* kontā, un, kā norādīja Ekonomikas ministrijas

valsts sekretārs Edmunds Valantis, mājokli un to pieejamību visā valstī ir grūti risināma problēma. „Ap 95% daudzdzīvokļu namu uzcelti līdz 1993. gadam, liela daļa – pirms pusgadsimta. Ap 70% namu var atjaunot izmaksās efektīvi, taču nepieciešams kopdarbs – dzīvokļu īpašnieku, namu pārvaldnieku un banku sadarbība.

Līdz šim visvairāk darīts energoefektivitātei. Iepriekšējā plānošanas periodā atjaunotas 750 mājas, šajā – jau ap tūkstoš namiem, nākamajā plānots divtik. Bet siltināšana ir tikai daļa no problēmas. Tāpat jāmaina elektroinstalācija, jumti, jālabo vēl citas lietas.

Mēs zinām, cik grūti ir vienoties un iegūt atbalstu. Jaunās programmas mērķis ir veicināt to, lai daudzdzīvokļu namu remontam ir finansējums, kā arī motivēt ieguldīt naudu savā, tostarp koplietošanas īpašumā. Programma īpaši nozīmīga ar to, ka domāta tām mājām, kas saņēmušas banku atteikumu. Kredīts būs pieejams arī neatliekamam remontam pat tad, ja mājas fondā nav uzkrāts pietiekami. Jāuzsver, ka kredītu ir īpaši izdevīgi izmantot tagad, kad procentu likme ir zema.”

GAIDĪJA IEMĪTNIEKI UN PĀRVALDĪNIEKI

Augustā *Altum* sadarbībā ar pētījumu centru SKDS aptaujāja vairāk nekā 1000 iedzīvotāju no 18 līdz 75 gadiem. Rezultāti rāda, ka visbiežāk cilvēki vēlētos nomainīt

jumtu, ūdensvadu un kanalizācijas stāvvadus, remontēt kāpņutelpas un fasādi, uzlabot autostāvvietas, iekārtot bērnu laukumīņu un citu apkārtni.

„Šo aizdevuma programmu gaidīja gan dzīvokļu īpašnieki, gan namu pārvaldnieki,” atzīst *Altum* valdes priekšsēdis Reinis Bērziņš. „74% labprāt investētu savas mājas un apkārtnes labiekārtošanā, ja vien izdotos vienoties ar kaimiņiem. *Altum* pieredze daudzdzīvokļu namu energoefektivitātes programmā un jau pabeigtie projekti parāda, ka dzīvokļu īpašniekiem ieguvums ir ne tikai mazāks rēķins par siltumu un apsaimniekošanu, bet arī pieaugusi dzīvokļa tirgus vērtība, būves drošība un patīkama vide.”

VĒLĀK MAKSA BŪTISKI MAZINĀSIES

Altum energoefektivitātes programmu vadītāja Ieva Vērzemiece kā piemēru minēja 40 dzīvokļu māju, kuras iemītnieki vēlas siltināt pagrabu un bēniņus, pārbūvēt apkuri. Tas siltuma izmaksas visai mājai samazinās par 30%, vienlaikus katram dzīvokļa īpašniekam jāreķinās ar 13 eiro papildu maksu apsaimniekošanas rēķinā. Kāda 24 dzīvokļu māja vēlas atjaunot jumtu – tas pasargās ēku no bojājumiem un ilgi saglabās dzīvokļu vērtību. Arī tur īpašniekiem būs ap 13 eiro klāt pie rēķina. Turklāt par šo naudu var arī labiekārtot teritoriju.



Kuldīgā Grants ielas 29. nama uzlabotais izskats un būtiski mazākas apkures izmaksas ļauj apgalvot, ka iemītniekiem ņemt aizdevumu bija vērts.

Bija vērts būt neatlaidīgiem

Kuldīgā pēdējos gados viens no labās prakses piemēriem ir daudzdzīvokļu nams *Grants ielā 29*, kura iemītnieki vienojās un, lai māju remontētu, aizdevumu ņēma paši.

Apsaimniekošanas nolūkos dibināta biedrība *Grants 29*. Tās vadītāja Lorita Rimaševska stāsta, ka viegli nav gājis. Īpaši sarežģīti tāpēc, ka biedrībai nebija tādas pieredzes kā lielajiem apsaimniekotājiem, kas tādus projektus īsteno jau gadiem.

Tagad tas jau aizmirsies – ēkas uzlabotais izskats un būtiskais apkures maksas samazinājums ļauj apgalvot, ka bija vērts. Kā stāsta L.Rimaševska, ilgais ceļš līdz rezultātam sācies vēl tad, kad namu apsaimniekoja *Kuldīgas komunālie pakalpojumi*. Tie izstrādāja projektu, iedzīvotāji

bija gatavi piedalīties, bet nevarēja vienoties par būvnieku. Kad apsaimniekošanu pārņēma biedrība, bija jāsaprot, ka jauna, turklāt aizdevuma noteikumi jau bija mainījušies. Iemītnieku gatavība mazliet sašķobījās. Tomēr biedrības pārstāves neatlaidīgi gāja uz bankām, rīkoja sapulces, piedāvājumu analizēja kopā, līdz teju visu dzīvokļu īpašnieki par projektu nobalsoja.

Nākamie soļi: kopsapulce, piedaloties bankas *Luminor* pārstāvim, tikšanās ar *Altum* (nauda bija no abām kredītiestādēm) un būvnieku izvēle. Te ēka siltināta ar jaunu, efektīvāku tehnoloģiju, vienlaikus ierīkojot ventilāciju. Cits remonts paveikts un apkārtnē iekārtota par savu naudu un ar pašvaldības atbalstu, piedaloties konkursā *Daršim paši* vai citos.

Divi tikuši līdz iepirkumam

Skrundas komunālās saimniecības valdes pārstāvis Sandis Japēns atzīst, ka laukos ieviest lielas ieceres daudzdzīvokļu māju apsaimniekošanā ir ļoti grūti.

Uzkrājumu ēkām nav, dažviet tikai parādi, bet ņemt aizdevumu iemītniekiem biedē nespēja to atdot. Beidzot līdz iepirkumam tikuši divu ēku siltināšanas pro-

jekti Rudbāržu pagastā. Tās ir trīsstāvu mājas ar padsmi dzīvokļiem, no kuriem liela daļa pieder pašvaldībai un tiek izīrēti. „Energoefektivitātes rādītāji, pēc kuriem projektu virzījām, rāda, ka kopējās izmaksas iedzīvotājiem nepieaugs,” skaidro S.Japēns. „Ēkas tiks siltinātas, tiks mainītas iekšējās komunikācijas, logi, durvis, tāpēc maksa par apkuri

būs ievērojami mazāka. Kredīta daļa aizies pie maksas par apsaimniekošanu. Līdz ar siltināšanu uzlabosies ēku izskats. Ja viss veiksies, būs iemesls padomāt citu māju iedzīvotājiem. Ar jauno *Altum* programmu vēl iepazīsimies un tad piedāvāsim, jo daudzām mājām jumta, ūdensvada, elektroietaišu maiņa, skursteņu un cits remonts vajadzīgs steidzami.”

Kā sakārtot vidi un dzīvot labāk?

Atbalsta programma iedzīvotājiem daudzdzīvokļu namu atjaunošanai un teritoriju labiekārtošanai

KĀDIEM UZLABOJUMIEM PAREDZĒTS ATBALSTS?

- Ūdensvada un kanalizācijas remontam, apkures sistēmas uzlabošanai u.tml.
- Kāpņutelpas remontam, durvju nomainīšanai, lifta remontam, žoga uzstādīšanai u.tml.
- Ceļa, ietves, autostāvvietu izbūvei vai remontam
- Energoefektīva apgaismojuma izbūvei vai remontam
- Apzaļumošanai
- Bērnu rotaļu un sporta laukumu ierīkošanai, pagrabu sakopšanai, soliņu, velti novietņu, atkritumu konteineru novietošanai

UZLABOJUMU PIEMĒRI – APRĒĶINI

<p>Liepāja iela 25, Liepāja 41 dzīvokļi Kopējā platība 2585,80 m²</p> <p>Plānotie darbi: pagrabu un bēniņu pārseguma siltināšana, apkures sistēmas pārbūve uz horizontālo sistēmu Kopējās izmaksas: 185 535 EUR Vidējais ikmēneša maksājums uz dzīvokli: 13,34 EUR</p>	<p>Baltās baznīcas iela 21, Rīga 24 dzīvokļi Kopējā platība 1503,5 m²</p> <p>Plānotie darbi: jumta un cokola renovācija Kopējās izmaksas: 108 414 EUR Vidējais ikmēneša maksājums uz dzīvokli: 13,49 EUR</p>
---	---

KAS VAR PIETEIKTIES?
Daudzdzīvokļu māju dzīvokļu īpašnieki

AIZDEVUMA NOSACĪJUMI

- Ir saņemts aizdevuma atteikums no kredītiestādes
- Summa ir līdz 400 000 EUR vienai mājai (nepārsniedzot 120 EUR uz vienu daudzdzīvokļu mājas kopējās platības kvadrātmetru)
- Termiņš: līdz 20 gadiem
- Fiksēta procentu likme: 3,5% gadā
- Aizdevuma līgums jānoslēdz: līdz 2023. gada 31. decembrim
- Daudzdzīvokļu māju dzīvokļu īpašnieki pilnvaroto personu, kas var būt tikai **juridiskā persona** (piemēram, apsaimniekotājs, biedrība u.tml.)

AIZDEVUMA ATMAKSA
Aizdevumu atmaksās mājas iedzīvotāji, veicot maksājumus katru mēnesi kopā ar komunālās maksājuma rēķinu pilnvarotajai personai, kura veiks norēķinus ar ALTUM

Altum aizdevums paredzēts:

- norobežojamo konstrukciju un koplietošanas telpu būvdarbiem;
- inženiersistēmu atjaunošanai, pārbūvei vai izveidei;
- brauktuves, ietves vai stāvlaukuma izveidei vai uzlabošanai;
- apgaismojumam, ierīkojot energoefektīvus LED gaismekļus;
- citam labiekārtojumam: rotaļu laukumiem, soliņiem, velonovietnēm, atkritumu urnu un sporta laukumiem, veļas žāvētavām utt.;
- jauniem apstādījumiem;
- projekta vadībai, autoruzraudzībai un būvuzraudzībai;
- neattiecināmajām izmaksām daudzdzīvokļu māju energoefektivitātes projektā.

leguvums būs ne tikai mazāks rēķins par siltumu un apsaimniekošanu, bet arī lielāka dzīvokļa tirgus vērtība, būves drošība un patīkama vide.

Kā vienoties par nepieciešamajiem remonta darbiem, noskatīt remontdarbu veicējus un saprast izmaksas?

- 1. SOLIS**
Dzīvokļu īpašnieku apspriede, kurā:
Pārrunā nepieciešamos mājas uzlabojumus
Vienojas par prioritātēm
Vienojas par pilnvaroto personu, kas veiks remonta darbu dokumentu sagatavošanu
- 2. SOLIS**
Pilnvarotā persona
Pārbauda, vai mājas uzlabojumu projekts un iedzīvotāji atbilst programmas nosacījumiem
Apmēina potenciālos remonta darbu veicējus
Aprēķina plānotās izmaksas
- 3. SOLIS**
Pilnvarotā persona iepazīstina dzīvokļu īpašniekus ar plānotajiem darbiem, kopīgām izmaksām un piegādātāju atlasi
- 4. SOLIS**
Dzīvokļu īpašnieki nobalso par izmaksām, pakalpojumu sniedzējiem un pilnvaroto personu parakstīt visus dokumentus projekta realizācijai
- 5. SOLIS**
Pilnvarotā persona iesniedz aizdevuma pieteikumu kredītiestādē un kredīta apstiprinājuma gadījumā dalībāji programmu kopā ar tehnisko dokumentāciju un citiem projekta dokumentiem
- 6. SOLIS**
Kredītiestādes atteikuma gadījumā pilnvarotā persona ALTUM klientu apkalpošanas portālā mans.altum.lv iesniedz pieteikumu dalībāji programmu kopā ar tehnisko dokumentāciju un citiem projekta dokumentiem
- 7. SOLIS**
ALTUM lēmums par aizdevuma piešķiršanu
- 8. SOLIS**
Līguma parakstīšana un aizdevuma izmaksa
- 9. SOLIS**
Projekta īstenošana

Var pieteikties, ja:

- par projektu un aizdevumu nobalso 51% dzīvokļu īpašnieku;
- pēdējos 12 mēnešos mājas parādi par apsaimniekošanu, atkritumiem, siltumu, ūdeni u.c. pakalpojumiem ir mazāki par 10% no visu rēķinu summas;
- aizdevuma atdošana ir pamatota;
- aizdevumam ir saņemts kredītiestādes atteikums;
- pieteikumu iesniedz pilnvarotā persona, kas var būt tikai juridiska (apsaimniekotājs, biedrība u.tml.).

74% labprāt ieguldītu naudu mājas un apkārtnes labiekārtošanā, ja vien izdotos vienoties ar kaimiņiem.



IEDZĪVOTĀJU APTAUJA

Vai jums bijusi saskarsme ar viesstrādniekiem? Kāda ir jūsu attieksme pret viņiem?



Liene Lācekle, Kuldīgas novada bāriņtiesas priekšsēde:
– Man nav bijusi nevienā jomā. No preses un televīzijas esmu dzirdējusi, ka viņiem esot problēmas ar dzīvošanu. Arī ar dokumentu kārtošanu noteikti neiet viegli. Labāk jau gribētos, ka darba vietas un iespēja iegūt līdzekļus dzīvošanai būtu Latvijā dzīvojošajiem, bet saprotu arī uzņēmējus, jo viņiem nav cilvēku, kas konkrēto darbu dara. Pēdējais, ko dzirdēju: uzņēmumā, kas audzē zemenes, vadītāja teica – nav, kas vāktu ogas, un augļi aiziet bojā. Tāpēc bēdīgi, ka mūsu pašu cilvēki to nedara. Bet tad vismaz viesstrādniekiem tiek dota iespēja.



Argita Zundovska-Mediņa, audzina meitu:
– Man saskarsme nav bijusi, bet dzirdēts ir gan labs, gan slikts. Ir tādi, kuri atbraukuši strādāt par lētām naudaiņām un tā arī uzvedas – kā par lētu naudu. Atstāj aiz sevis nekārtību, un pārējo nemaz negribas uzskaitīt. Vīram darbā viesstrādnieki ir, tāpēc zinu, kā viņi uzvedas. Naktssmitnēs paņēmu veļu un nemaz neskatās, vai tā ir viņu vai ne, nepievērš uzmanību, vai tā ir tīra. Vīrs ir tālbraucējs, un viņš stāstīja, ka viesstrādnieki paņēmuši viņa džemperu un izmantojuši kā kājslauķi. Viņi jau brauc tāpēc, ka priekš viņiem šeit tā nauda ir liela, savukārt mums izdevīgi, jo jāmaksā mazāk. Protams, ir arī labi cilvēki. Tā ir vienalga, kur: ir labie un sliktie. Mums vairāk jādomā, lai visiem Latvijā dzīvojošajiem būtu darbs. Jaunās ģimenes aizbrauc prom tikai tāpēc, ka nav darba vai atalgojums ir ļoti zems, vai arī nav, kur dzīvot. Un mazinās dzimstība. Man ir divi dēli, abi strādāja ugunsdzēsējos. Viens aizbrauca strādāt Dānijā, jo ar mazo uzņemšanās algu nespēja nomaksāt visus maksājumus. Otrs paņēma bērna kopšanas atvaļinājumu un aizbrauca uz ģermēm, lai nodrošinātu ģimeni. Man zēl, ka viņiem jābrauc prom, pašiem arī tas nepatīk. Vajag sistēmu sakārtot.



Agita Gorsvāne-Ābele, strādā Nodarbinātības valsts aģentūrā:
– Padomju laikos saskāros ar gucūļiem – ukraiņu viesstrādniekiem. Manas atmiņas ir pozitīvas. Bet cilvēku pieredze ir dažāda. Agrākos laikos domāšana nebija tik kritiska. Viesstrādnieku kultūru es isti neatbalstu. Tai pašā laikā saprotu uzņēmēju beizeju – mūsējie strādāt negrib, tāpēc jāaicina citi. Vispār jau mulķīgi: mūsējie brauc uz ģermēm, savukārt viesstrādnieki – pie mums. Bet tā jau ir: vienmēr ir labāk tur, kur mūsu nav. Aprunājoties ar tiem, kuri atbraukuši no Irijas vai Anglijas, ir skaidri redzams, ka viņi pilnīgi izdeguši, jo nodzīti kā darba zirgi. Kaut kādu naudiņu nopelna, bet emocionāli un fiziski ir sagrauti.



Pāvēls Liakovičs, pensionārs:
– Vienīgā saskarsme bija padomju laikos, kad pie mums bija sabraukuši gucūļi no Ukrainas. Tapat kultūras nama ballēs ar viņiem kāvāmies – kaut ko laikam nevarējām sadalīt kā jau jaunībā. Tā jau viņi strādāja labi un kā cilvēki bija pilnīgi normāli. Man šķiet, ka viesstrādnieku pie mums ir mazāk nekā to, kuri no Latvijas aizbrauc uz ģermēm. Kaimiņš katru gadu uz visu vasaru brauc uz Zviedriju strādāt – nopelna lielu naudu un visu ziemu nestrādā. Viesstrādniekiem pie mums noteikti tāda pati situācija: palasot ogas vai pastrādājot celtniecībā, sanāk nopelnīt, lai, atgriežoties mājās, dzīvot ir vieglāk.



Normunds Siliņš, krāsotājs, celtnieks:
– Sen Rīgā bija saskarsme ar poļiem. Pēc krievu laikiem viņi palika Latvijā, apprecējās un strādāja labi. Neko sliktu nevaru teikt. Es domāju, ka lielākā problēma ir tā, ka uzņēmēj pret vietējiem neizturas tā kā pret viesstrādniekiem. Tiem jau ir noteikta alga, kas jāizmaksā. Mums apsola vienu summu, bet beigās izmaksā pilnīgi citu. Un tas nav patīkami. Pret viesstrādniekiem šādi izturēties nevar atļauties, jo viņi noteikti ir uzskaitē, kur valsts pārbauda, vai viņiem naudu izmaksā vai ne.



Inese Skudika, pārdevēja veikalā Pūks:
– Kaut ko dzirdēju, ka viesstrādniekus meklēja zemeņu laikā. Bet vai es ņemu pie sevis, patiešām nezinu. Lielāka problēma ir tā, ka mūsējie brauc prom, tāpēc uzņēmējiem jāmeklē papildspēki. Jādara viss, lai ar labi apmaksātu darbu nodrošinātu vietējos, tad nebūs jābēg uz ģermēm un nebūs problēmu ar viesstrādniekiem. Brālis pirms kāda laika aizbrauca uz ģermēm, lai labāk nopelnītu, beigās apprecējās un palika uz dzīvi tur. Bet mana mamma no Ukrainas savā laikā atbrauca uz Latviju kā viesstrādniecē vākt bietes. Tā arī viņa šeit palika.

Kurzemnieka publikāciju sērijā *Visi zem viena kupola* – septītais stāsts. Šoreiz par viesstrādniekiem Latvijā, jo īpaši mūsu pusē – Kuldīgā. Kādas ir problēmas? Kam tas vajadzīgs vairāk: uzņēmējiem, valstij vai pašiem viesstrādniekiem? Kas un kāpēc darbu Latvijā izvēlas?

Gandrīz kā mājās, bet cita pilsonība un lielāka alga

Vēl pirms diviem gadiem Latvijā strauji palielinājās ārvalstu pilsoņiem piešķirto darba atļauju skaits, sasniedzot iepriekš nebijušu apjomu – 2019. gadā deviņos mēnešos vien gandrīz 9800. Jau tad mūsu darba devēji bija slītkākās pozīcijās nekā citās Eiropas valstīs, kur viesstrādnieku uzaicināšanai nosacījumi izdevīgāki. Daudzās nozarēs, īpaši būvniecībā, apstrādē, pārtikas ražošanā, sezonas lauksaimniecībā, darbaspēka trūkums joprojām jūtams. Taču viesstrādnieku skaits tikpat strauji, kā cēlies, tagad samazinājies. Iespējams, iemesls ir gan darba devēju vājākā spēja konkurēt, gan pandēmija.



Oleksandrs Puzikovs no Ukrainas strādā Kuldīgas kokapstrādes uzņēmumā *Stiga RM* un atzīst, ka darbs šeit patīk, attieksme pret viesstrādniekiem esot labvēlīga un atalgojums ir ļoti labs.

UZREIZ ŠEIT IEPATIKĀS

Kuldīgas novadā viesstrādnieki ir arī kokapstrādes uzņēmumā *Stiga RM*. Ukrainis Oleksandrs Puzikovs Latvijā strādāt ieradies otro reizi.

Kuldīgā, darbs un sadzīves apstākļi iepatikušies uzreiz. Nostrādājis gandrīz gadu, līdz beidzies uzturēšanās termiņš. Aizbraucis mājās, tagad atgriezies un domā strādāt ilgāku laiku.

Oleksandrs labi prot krievu valodu, tāpēc ar šejieniēšiem var sarunāties bez pārrautumiem. Nekādas domstarpības ar priekšniecību vai kolēģiem, kā arī sadzīvē nav radušās. Tiesa, mūsu mazpilnētā krieviski runā maz, no jaunās paaudzes šo valodu brīvi pārvalda retais, tomēr tas nav šķērslis kaut ko izdarīt.

UKRAINIEM VIEGLĀK

„Būtībā Ukraina ir līdzīga Latvijai, jo vēsturē bijis posms, kad dzīvojām vienā Padomju Savienībā,” secina Oleksandrs. „Tagad Latvija ir Eiropas Savienībā, mēs ne. Man ir 40 gadu – sāku mācīties padomju skolā, bet vidusskolu beidzu jau neatgriežoties valstī. Galvenā atšķirība tagad ir ekonomiskā. Ukrainā tāda alga esot tikai priekšniekiem, jo strādnieki nopelna labi ja 300–400 eiro. Iztikot jau varot, bet neko vairāk – ne iekrāt, ne ko lielāku nopirkt. Oleksandrs dzimtenē strādājis celtniecībā, un traucējusi arī neorganizētība, bieži bijušas dīkstāves, jo laikus nav atvesti materiāli, vēl citas problēmas.

Šeit viss esot sakārtots, lai darbs notiktu raiti. Pirmajā gadā Oleksandrs kokapstrādes līnijā strādājis vienkāršāku darbu, bet, apgūstot tehnoloģijas, paaugstināts par ope-

ratoru. „Sākumā vietējie strādnieki varbūt raudzījās ar neuzticību, bet ātri pierada. *Stiga RM* visi viesstrādnieki esam kā savi cilvēki, tikai ar citu pilsonību pašē. Uzbekiem ir mazliet grūtāk, jo krievu valodu viņi nepārvalda, tikai savējo, un viņiem ir cita ticība – musulmaņu tradīcijas, bet tas netraucē ne darbā, ne sadzīvē.”

ĻOTI LABI NOPELNA

Viesstrādnieki dzīvo netālu no uzņēmuma privātā mājā, kas izveidota kā kopmītne ar daudzām atsevišķām mēbeļtām istabām, lielu kopīgu virtuvi un diviem sanitārajiem mezgliem. Oleksandrs teic: līdz darbam trīs minūšu gājiena, pilsētas centrs un veikali nav tālu – nekādu transporta izdevumu. Vispār neesot tādu lielu tērpiņu, kādi citās Eiropas valstīs būtu par dzīvošanu vien. Pirmajā reizē atbraucis ar sievu, bet bērni palikuši mājās pie vecmāmiņas. Arī sievai Latvijā patīcis, kaut Kurzemē cilvēki vairāk noslēgušies un neesot tik atvērti, kā pierasts Ukrainā. Varbūt sieva atbraukšot atkal. Meita jau pilngadīga, dēlam – 16, un viņam vēl jāpabeidz skola. Vecāki bērnu plānos nejaucoties: lai paši izlemj, kur grib dzīvot un strādāt.

Daiga Bitīniece, Daina Tāfelberga, Katrīna Blaua

Var labi sastrādāties

Evija Kalniņa, finiera ražotnes *Stiga RM* pārstāve:

– Ārvalstniekus nodarbinām kopš 2019. gada septembra, un rūpnīcā vidēji ir desmit viesstrādnieku no vairāk nekā 200 strādājošajiem. Tā kā nemitīgi attīstāmies, tiek ierīkotas jaunas ražošanas iekārtas un palielināta jauda, tāpēc darbinieku skaits tikai aug, bet ar vietējiem vien visas darba vietas vairs nespējam aizpildīt. Pašlaik rūpnīcā strādā septiņi iebrucēji: pieci uzbeki, divi ukraiņi. Tuvākajā laikā ieradīsies vēl divi.

Viesstrādnieki dara dažādus darbus: sākotnēji tie ir palīgdarbi, produkcijas pēcapstrāde, bet ar laiku kļūst arvien interesētāki, skatoties pēc iemaņām un spējām, apmācām par iekārtu operatoriem. Lai rūpnīcā nodarbinātu, pieredzi neprasm, taču Latvijas likumi nosaka: lai tiktu piešķirta darba atļauja, viesstrādniekam jāuzrāda pieredze vai atbilstošs izglītības dokuments. Visiem mūsu viesstrādniekiem ir līdzīga pieredze ārvalstīs.

Sākotnēji sadarbojāmies ar divām darba aģentūrām, taču atlaide formalitāšu kārtošana ar tām bija lēna, un no atlasītajiem kandidātiem galu galā ieradās tikai aptuveni katrs piektais. Vēlāk mūsu viesstrādnieki ieteica paziņas, kas vēlējas strādāt Latvijā. Tagad ārvalstnieki mūs atrod pašī – nezinām, kā informācija par iespēju šeit strādāt izplatās Uzbekistānā, taču regulāri saņemam zvanus no cilvēkiem, kuras izrāda interesi. Telefoniski novadām darba interviju, vienojamies, un viņi arī atbrauc. Interese no Ukrainas ir jūtami samazinājusies.

Mēs iesaistām tikai vienkāršā līmeņa darbiniekus, jo apzināmies, ka uzaicinot nodarbināsim viņus vismaz gadu un par augstāka līmeņa darbinieku spējām un zināšanām nevaram būt pārliecināti. Tāpat nav iespējas par profesionalitāti pārliecināties darba pārrunās klātienē. Process ir diezgan ilgs: no brīža, kad vienojamies, līdz atbraukšanai

vajag divus trīs mēnešus. Problēma gan ir otrajā pusē, ne Latvijā. Vīzas pieteicēji izskatīšanu Latvijas vēstniecībā Uzbekistānā gaida vairākus mēnešus. Šeit dokumentus varam noformēt nedēļā. Ar Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes Kuldīgas jaunas ražošanas iekārtas un palielināta jauda, tāpēc darbinieku skaits tikai aug, bet ar vietējiem vien visas darba vietas vairs nespējam aizpildīt. Pašlaik rūpnīcā strādā septiņi iebrucēji: pieci uzbeki, divi ukraiņi. Tuvākajā laikā ieradīsies vēl divi.

Manuprāt, lieka ir prasība par pieredzes dokumentu zemākā līmeņa profesijās. Ļoti bieži tieši tas ir šķērslis darbinieka atbraukšanai. Tā kā Uzbekistānā ir liela ēnu ekonomika, šie cilvēki strādājuši bez darba līguma un pieredzi nevar apliecināt.

Ierobežojumi ieviesti arī Covid-19 dēļ. Viesstrādniekus drīkst aicināt tikai tie uzņēmumi, kas atbilst noteiktiem kritērijiem, un katru reizi atbilstība jāpierāda. *Stiga RM* tiem atbilst, taču papildus dokumentu prasla laiku.

Ar viesstrādniekiem sprototamies labi, tādēļ sadarbību turpinām. Viņi paši uzsver, ka šeit atbraukuši strādāt, un to arī redzam attieksmē. Daži strādā jau trešo gadu, ir apmierināti, nokārtojuši pat uzturēšanās atļauju. Daži strādā gadu, tad gadu ir mājās un atkal atgriežas. Atalgojums ir galvenais iemesls, kādēļ ārvalstnieki brauc uz Latviju. Šeit viņi mēnesī var nopelnīt 1000–1500 eiro, bet Uzbekistānā vidējā alga ir 250 eiro. Ikdiēna var novērot, ka iebrucēji vairāk turas grupās ar savas tautības pārstāvjiem, taču kopumā neesot sociālizācijas ar vietējiem, ir atsauce, mācās vienkāršākos sarunvalodas vārdus.

Problēmas rada valodu barjera. Ar Ukrainas pilsoņiem ir vienkārši – sarunājāmies krievu valodā, bet Uzbekistānas pilsoņi svešvalodas pārvalda ļoti vāji, tādēļ parasti viņu vidū ir pārstāvis, kurš palīdz sazināties. Bet šie cilvēki ātri mācās, un pāris nedēļu laikā komunikācijas problēmas zūd.



Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par materiāla saturu atbild laikraksts Kurzemnieks.

VIEDOKĻI

Kā vērtējat ārvalstu pilsoņu nodarbināšanu Latvijā?

Kavēklis ir nodokļu parādi

Madara Puķe, Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes (PMLP) sabiedrisko attiecību vadītāja:

– Ārzemnieku darbā iekārtošanas galvenie soļi ir šādi: vispirms vakance jāizsludina Nodarbinātības valsts aģentūrā, un tai jābūt brīvai vismaz desmit darbdienu. Ja plānots ārzemniekus nodarbināt īstermiņā, darba devējs noformē ielūgumu, un pēc tā apstiprināšanas ārzemniekus pieprasā vīzu Latvijas vēstniecībā. Ja plānots darbs ilgtermiņā, jāpieprasa uzturēšanās atļauja. Darba devējam jānoformē izsaukums, un pēc tā apstiprināšanas ārzemniekam jāiesniedz dokumenti, lai pieprasītu uzturēšanās atļauju. Dokumenti jāiesniedz Latvijas vēstniecībā vai, ja kāds Latvijā uzturas likumīgi, tad Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldē. Visbiežāk formalitātes kārtā pārstāvju firmas.

Kuldīgas nodalā pārsvarā vērsas vietējie uzņēmumi. Daži no tiem ir *Stiga RM*, *YCG Transport LV* un citi. Pēdējā laikā to viesstrādnieku skaits, kuri tiek iekārtoti vietējos uzņēmumos, ir palielinājies. Nodokļu parādi Valsts ieņēmumu dienestā ir visbiežākais kavēklis, ar ko uzņēmumiem nākas saskarties. Pārvalde nevar izsaukumu apstiprināt, ja ir nodokļu parādi. Vietējiem uzņēmumiem atteikt nav jānācies, jo pieprasām dokumentus un viss tiek sakārtots. Saziņa notiek telefoniski un rakstiski e-pastā. Līdz ar Covid-19 būtisku izmaiņu nav. Ievērojot Ministru kabineta noteikumus, esam tikai ievērojami samazinājuši tos pakalpojumus, ko sniedzam klātienē.

Meklē atbilstošākos

Sandra Krinkele, Nodarbinātības valsts aģentūras Kuldīgas filiāles vadītāja, Ventspils filiāles vadītājas pienākumu izpildītāja:

– Kuldīgas novadā nav daudz tādu ražotņu, kurās viesstrādniekus nodarbinātu lielā skaitā. Vakances, ko darba devēji izsludina aģentūrā, primāri jāpiedāvā vietējiem, tikai tad citiem. Ir tādi darba devēji, kas norādījuši, ka ārvalstu pilsoņus nemaz nevēlas. Izvēle ir uzņēmēju ziņā, mūsu pienākums ir piedāvāt iespēju atrast darbaspēku. Savukārt tiem, kuri vēlas strādāt, – palīdzēt darbu atrast.

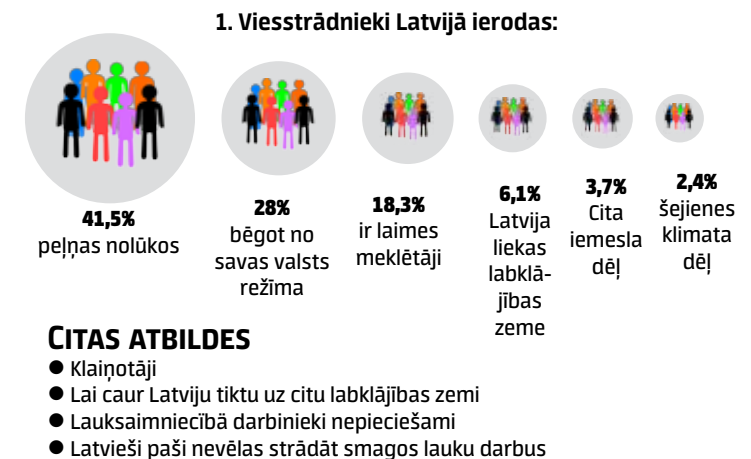
Jaatzīst, ka Latvija bezdarbs ir un tajā pašā laikā darbaspēka pietrūkst daudzās nozarēs. Bet tā ir nūja ar diviem galiem. Ir tādi uzņēmumi, kuros ir liela mainība vai arī vakance ilgi stāv neaizpildīta tāpēc vien, ka katram tas darbs neatbilst. Ir noteiktas prasības, un visi nespēj tās izpildīt. Nav runas tikai par atbilstošu izglītību vai prasmēm. Darba tirgū starp uzņēmējiem parādās konkurence, lai dabūtu sev labāko darbinieku, bet tik daudz viņu nav.

Būs vajadzīgi lielos objektos

Gints Miķelsons, Latvijas Būvniecības padomes priekšsēdis:

– Būvniecībā vakances ir, vairākos objektos nodarbināti arī viesstrādnieki. Nozarē ir bijis ievērojami lielāks ārvalstu pilsoņu pieplūdums. Kad sākas kovids, daļa aizbrauca un citi viņu vietā tik lielā skaitā vairs neieradās. Darbaspēka pietrūkst ceļu būvē un citās nozarēs. Civilajā būvniecībā liels pieprasījums ir privātajā sektorā, arī komercobjektos. Manā rīcībā nav datu, cik daudz ir iebrucēju. Šķiet, ka vakances lielākoties aizpilda vietējie darbspēki. Publiskajā pasūtījumu objektu nav daudz – starp būvniecības drīzāk valda konkurence par katru līgumu. Līdz ar to pēc papildu darbaspēka ir mazāka vajadzība. Tajā pašā laikā vakances nemaz tik viegli nevar aizpildīt. To var redzēt pēc darba sludinājumiem. Uzņēmēji kopā ar Nodarbinātības valsts aģentūru rīko pasākumus, lai ierīnētu strādāt celtniecībā. Algas tiek paaugstinātas, un šobrīd nozarē strādnieks var nopelnīt ap 1200 eiro. Taču visur nevar tēpat atrast tādas strādājošas, kas atbilstu prasībām, tāpēc aicina viesstrādniekus. Tomēr būvniecībā pašlaik tas nav aktuāli. Šī tēma atkal parādīsies tad, kad sāksies dzelzceļa *Rail Baltica* lielo objektu celtniecība. Tad gan var prognozēt viesstrādnieku pieplūdumu.

APTAUJA



Prioritāte – pote pret vīrusu

„Aktuālākais uzdevums joprojām ir vakcinācija,” saka Nacionālā veselības dienesta Kurzemes nodaļas vadītāja Anita Zolmane.



Nacionālā veselības dienesta Kurzemes nodaļas vadītāja Anita Zolmane: „Mūsu misija – iedzīvotājiem nodrošināt mūsdienīgu, valsts samaksātu veselības aprūpi un tās pieejamību.”

DARĀMĀ VĒL DAUDZ

„Pēc datiem uz 1. augustu no Kuldīgas ģimenes ārstiem visaugstāko procentu bija sasniegusi Rūta Eglīte – viņai vakcinēti 50% pacientu. Darbs nav viegls, jo pacienti jāapziņo, un tagad aktīva ir antivakseru kustība. Bet nekas nav beidzies – darbs turpinās. Cilvēkiem ar imunitātes aizsardzības problēmām būs iespēja saņemt arī trešo poti,” saka A. Zolmane.

No 19 ģimenes ārstiem mūspusē diezgan daudz potēto pacientu vēl ir Mārai Ostašovai (45%), Jolantai Kļaugai un Inārai Andersonei (43%), Sarmītei Opmanei, Inesei Zīlei un Gundegai Zdanovskai (42%), Mārtiņam Āboliņam un Gitai Cakulei (41%).

Septembra sākumā Liepājā ģimenes ārstiem un to palīgiem notika konference *Vakcinācija pret Covid-19: aktualitātes un izaicinājumi*. „Imunizācijas valsts padomes priekšsēdētāja, profesore Dace Zavadska sacīja, ka principā nav tādu iemeslu, kuru dēļ vakci-

nēties nevarētu, izņemot alergiju pret kādu vielu, kas ir vakcīnā. Cilvēkiem nav pamata baidīties,” skaidro A. Zolmane.

VILNIS AKTIVIZĒJIES

Ģimenes ārste I. Andersone potēšanā iesaistījusies Kuldīgas slimnīcas vakcinēšanas kabinetā, kas izveidots vieglatlētikas manēžā. „Tur viss jau bija sakārtots, un mēs kā dakteri pievienojāmies vakcinācijas laikā, tāpēc apgrūtinājumu nesaskatījū. Lielāko darbu padarīja māsiņas – viņas pacientus sazvanīja, turpināja zvanīt arī tad, ja kāds bija izkritis tad, kad jau strādājām. Publika gan ir dažāda: vieni ir apmierināti, citi uzsvēra, ka no brīvas gribas šeit neatrodas. Emocijas jau valda jebkur – slimnīcā vai arī ārpus tās,” saka ārste.

Teju katrā otrajā pieņemšanā tiek prasīts padoms: potēties vai ne. „Kādu pārliecināt izdodas, kādu arī ne. Citi saka, ka vēl padomās. Ko gan tur domāt? Laiks straujiem soļiem iet uz priekšu, atkal ir sā-

cies viņa saasinājums, un nekas iepriecinošs tas nav. Problēma tā, ka, piesakoties centralizēti, nav iespējas vakcinēt mājās, ir ilgi jāgaida, bet man ir tādi pacienti, kas no mājās neiziet un poti gaida jau no jūnija.”

KARTE DROŠĪBAI

Nacionālā veselības dienesta Kurzemes reģiona nodaļa bez Kuldīgas apkalpo arī Saldu, Talsus, Ventspili, Liepāju un Tukumu. „Izsiedzam arī Eiropas veselības apdrošināšanas kartes. To ārzemēs uzrādot, cilvēkam tiks sniegta neatliekamā medicīniskā palīdzība, ja tāda būs nepieciešama, un par to samaksās valsts. Karte ir bez maksas un derīga trīs gadus. Par to jāmaksā tad, ja pirms termiņa beigām tā ir nozaudēta vai arī mainīts uzvārds,” skaidro A. Zolmane.

„Vēl cilvēki vērsas ar sūdzībām, bet jautājumus par veselības aprūpes kvalitāti risina Veselības inspekcija. Šīs abas iestādes mēdz jautāt.”

ENDOKRINOLOĢIJA

Mazais ģenerālis – vairogdziedzēris

„Bez vairogdziedzera vielmaz nav iespējama, tādēļ to var uzskatīt par organisma mazo ģenerāli. Pandēmijas laikā tam neklājas viegli, jo bieži konstatētas vairogdziedzera slimības visās pieaugušo grupās,” skaidro Maija Gureviča, Veselības centru apvienības endokrinoloģe.

„Vielmaiņa nozīmē gan cukura un holesterīna vielmaiņu, gan temperatūru un sirdsdarbību. Šīs funkcijas izpaužas vairogdziedzera darbības rezultātā. Vairogdziedzēris asins straumē izdala hormonu tiroksīnu, kas, ķermenī pārveidojoties, izpilda savu uzdevumu. Jebkurai šūnai ir vairogdziedzera hormonu piesaistes vietas, un organisms hormonus novirza tur, kur audiem tie ir nepieciešami,” skaidro endokrinoloģe. Lai konstatētu, kā šis orgāns strādā, svarīgs izmeklējums ir asins analīze. Mainoties normālai vairogdzie-

dzera darbībai, tā var paātrināties vai palēnināties.

Ar pārāk lēnu darbību nākas sastapties bieži. „Cilvēks jūtas noguris, viņam nav enerģijas, palielinās svārs, var būt šķidrums aiztūris, tūska, mati kļūst rupji, var pazemināties balss tembrs, nereti temperatūra ir zemāka par normu. Biežāk šādas izmaiņas var skart sievietes, turklāt jebkurā vecumā,” saka endokrinoloģe.

Pārāk ātra vairogdziedzera darbība ir retāk sastopama slimība. Cēloņi ir dažādi, piemēram, nepareizas imūnsistēmas darbības rezultātā šis orgāns sāk strādāt pārāk ātri un asins plūsmā nonāk pārāk daudz vairogdziedzera hormonu: „Cilvēks ir pārāk enerģisks, trauksmains, emocionāli nestabils, viņam sākas izteiktas sirdsklauves, samazinās svārs, temperatūra var būt nedaudz virs normas.”

Par pārāk ātru vairogdziedzera darbību liecina:

- ◆ bezmiegs, trauksme, raudulība, emocionāla nestabilitāte, asa reakcija;
- ◆ ātri sirdspuksti, izteiktas sirdsklauves, tahikardija;
- ◆ svārs zaudēšana;
- ◆ biežāka un šķidrāka vēdera izeja;
- ◆ strauja matu izkrišana;
- ◆ paaugstināts asinsspiediens.

Par pārāk lēnu vairogdziedzera darbību liecina:

- ◆ nosliece uz depresiju;
- ◆ lēnīgums, nogurums, enerģijas trūkums;
- ◆ atmiņas traucējumi;
- ◆ palēnināta sirdsdarbība;
- ◆ aizcietējumi, diskomforts vēderā;
- ◆ mati kļūst rupji, taukaini, izkrīt;
- ◆ paaugstināts asinsspiediens.

KAMPANA

Zarnu vēža tests – arī mājās

Latvijā zarnu vēzis ir trešā izplatītākā onkoloģiskā saslimšana – katru gadu saslimst vairāk nekā 1000 cilvēku, lielākoties pēc 50 gadiem.

Lai gan iedzīvotājiem no 50 līdz 74 gadiem reizi divos gados ir pieejams valsts samaksāts zarnu vēža profilaktiskais tests un to ir viegli izdarīt mājās, atsauce bijusi zema: pērn to izmantojuši tikai 14,6% no mērķgrupas, bet šīgada pirmajā pusē – tikai 8%.

SKDS aptauja liecina, ka 48% šīs grupas respondentu nezina, ka reizi divos gados pie ģimenes ārsta var saņemt bezmaksas profilaktiskā testa komplektu. Tādēļ sāka informēšanas kampaņa *Zarnu vēža profilaktiskais tests – tavai veselībai un sirdsmieram*. Mērķis ir panākt, ka iedzīvotāji no 50 līdz 74 gadiem šo testu izmanto regulāri. Pārbaude ietver slēpto asiņu izmeklējumu fecēs. Tas palīdz noteikt, vai zar-

nu sienā nav mikroskopiskas asiņošanas, ko ar neapbruņotu aci saskatīt nevar.

Zarnu vēža pacientu biedrības vadītājs Uldis Veseris skaidro, ka nereti viens no iemesliem, kas no šī testa attur, ir nevēlēšanās dzirdēt diagnozi *vēzis*: „Joprojām ir izplatīts mīts, ka vēzis nav ārstējams. Tomēr mūsdienās tas ir sekmīgi ārstējams, īpaši, ja diagnosticēts agrīnajās stadijās.”

FIZISKĀS NODARBES

Veselām locītavām

„Nav dienu, kad aptiekā palīdzību nemeklētu kāds, kam raizes dara locītavas,” stāsta *Mēness aptiekas* farmaceits Vadims Brižans.

„Visbiežāk sūdzas par sāpēm, bet interesējas arī par to, kā gatavoties atvaļinājumam kalnos vai dalībai maratonā, kā atsākt treniņus pēc grūtniecības vai kā locītavas uzturēt veselās.”

Kustēties

Locītavu veselības zelta likums: jo vairāk kustēsieties, jo vingrākas tās būs. Neatkarīgi no tā, vai lasāt, strādājat vai skatāties televizoru, bieži mainiet pozu, izstaipties, paslojiet uz vietas!

Drošība pirmajā vietā

Locītavu aizsargus der pieskaņot, piemēram, skrūļojot vai nodarbojoties ar futbolu, basketbolu. Ja locītavas jau sāp, fiksējoša ortoze pasargās no traumas.

Kontrolēt svāru

Liekais svārs gūžām, ceļiem un mugurai ir būtiska slodze. Katrs zaudētais kilograms noņem no ceļgaliem 2 kg spiediena.

Locītavas saudzēt

Labākās ir tādas nodarbes, kas locītavas nepārslogo: pastaiga, nūjošana, riteņbraukšana, peldēšana un spēka treniņi.

Stiprināt muskuļus

Jo spēcīgāki muskuļi, jo labāks atbalsts locītavām. Pat nedaudz uzlabojot muskuļu spēku, jutīsiet būtisku atšķirību. Fizioterapeits vai sertificēts treneris var parādīt vingrinājumus, kā muskuļus stiprināt.

Apzināties robežas

Tas ir normāli, ka pēc treniņa ir muskuļu sāpes. Bet, ja ilgāk par

48 stundām, iespējams, treniņš bijis par smagu. Nākamreiz slodzi samaziniet! Paciešot sāpes, jūs riskējat gūt ievainojumus vai bojājumus.

Kontrolēt stāju

Stāviet un sēdiet taisnu muguru, lai pasargātu muguras skriemeļus un locītavas no kakla līdz ceļgaliem! Arī pastaigas un nūjošana var stāju uzlabot. Jo ātrāk iesiet, jo aktīvāk strādās muskuļi, lai stāju noturētu. Par labu nāks arī peldēšana.

Atslogot sevi

Rūpējieties par locītavām, kad ceļat un nesat smagumus! Rokas somu labāk likt uz pleca, nevis nest rokā. Vēl labāka būs mugursoma ar pareizi noregulētām lencēm. Plecu muskuļi rokas locītavas atslogos.

Ēst zivis

Ja jums ir artrīta izraisītas locītavu sāpes, iekļaujiet uzturā trekna zivis un jūras produktus, piemēram, lasis un skumbrija ir labi omegas-3 taukskābju avoti. Tā, iespējams, samazināsiet iekaisumu, kas izraisa jutīgumu. Ja zivis negaršo, der zivju eļļas kapsulas.

Saglabāt stiprus kaulus

Var palīdzēt kalcijs un D vitamīns. Piena produkti ir labs kalcijs avots, noder arī zaļie dārzeņi, piemēram, brokoļi, kāposti. Ja pietiekami nesaņemam no pārtikas, prasiet ārstam vai farmaceitam par uztura bagātinātājiem!

Intas Jansones teksts un foto

SARUNA AR JUBILĀRI

Sapņot, darīt, radīt

Māra Tīmane no Kazdangas par sevi varētu teikt: pirtniece, zāļu sieva un radoša personība. Dzimšanas diena viņai ir 25. septembrī.

„Ļaujot sajūtu gleznu radīšanai un sajūtu čukstu fiksēšanai dažādās izpausmēs,” saka Māra. „Man ir spēcīgas sajūtas par dzīves vērtībām, Visuma kārtību, ļaušanos un mirkļa radīšanu ar tam piemītošo garšu, smaržu, pieskārienu, skaņu un iekšējā miera vibrāciju mīlestībā un gaismā. Ķeru sajūtu čukstus, kas dažkārt atnāk kā vārdu un burtu virknējumi. Iespējams, kādu dienu tie tiks apkopoti grāmatīnā.”

Kādas izjūtas tevi pārņem, sagaidot dzimšanas dienu?

„Laiks pirms dzimšanas dienas ir pateicības laiks, kad izēju cauri iepriekšējam gadam. Atskatos gan uz labo, gan uz mācību stundām. Tāpat uz tūrām atziņu pērlēm, ko esmu šai gadā ieguvusi, lai varu pateikties par piedzīvoto, izdzīvoto un sajūsto. Pateicība ir daļa no dzīves, jo viss, ko piedzīvoju, ir pateicības vērts. Mans šīgada izvērtējuma laiks ir klāt!



Kazdandzīniece Māra Tīmane ir pārliecināta: „Lai arī kas dzīvē notiks, viss vienmēr beigsies labi, jo galu galā visu stāstu mēs nezinām.”

Iepriekšējais gads bijis ļoti bagātīgs ar daudzām pārmaiņām un notikumiem. Pēc nedēļas man būs 47 gadi, lai gan jau sen gadus neskaitu. Dzimšanas diena ir mana diena, un to cenšos piedzīvot tā, kā man patīk: dodos uz pirti vai uz jūru, pavadu laiku ar sev nozīmīgiem cilvēkiem. Ga-

das astoņus dodos pie kāda kolēģa pirtnieka uz dzimšanas dienas pirti, pati arī citiem rīkoju šādus rituālus. Dzimšanas dienas pirti var atlaist visus iepriekšējā perioda krenķus un raizes un mērķtiecīgi piesaistīt arvien jaunas un labas lietas, notikumus. Kā mana pirtsskolas skolotāja Sarmīte

Strautmane saka: „Dzimšanas diena ir zelta zivtiņas laiks, kad katrs var sev pasūtīt un piesaistīt to, ko vēlas, – svarīgs ir paša nodoms.” Un ne velti saka: kā nodzīvosi 12 dienas pēc dzimšanas dienas, tāds būs arī viss gads. Dažkārt šajā dienā rakstu vēlmju sarakstu vai taisu vēlmju kolāžu.”

Ko tu gribētu vēl izdarīt?

„Vislielākais sapnis patiesībā ir nepiepildāms – lai visi uz pasaules ir veseli un laimīgi. Bet, ja no manas darbošanās veselāks un laimīgāks var kļūt kaut viens cilvēks, tas priecē. Vēl pirms dažām dienām kāda draudzene lūdza padomu, ko lai dara ar bezmiegu. Devu pāris ieteikumu un nākamajā rītā saņēmu ziņu ar pateicību, ka beidzot pēc vairākām nedēļām viņa nogulējusi visu nakti. Tādos brīžos gribas gaviļēt! Viņa jau patiesībā visu izdarīja pati, bet priecē tas, ka padoms noderēja. Protams, ir lielāki un mazāki personiski sapņi, kuri piepildās īstajā laikā un vietā. Nesen vietnē Facebook padalījos ar ziņu par kādu spēli ar vēlmju rakstīšanu un piepildīšanu. To pati piekopju, un atliek vien pabrīnīties: kā Visums mūsu vēlmes spēj piepildīt visneparedzamākajos veidos! Jāuzdrīkstas sapņot lielus sapņus, un tie piepildīsies.”

Kas ir tavas vērtības?

„Vislabākā un vērtīgākā dāvana ir kopābūšana. Tas ir laiks, ko pavadu ar man svarīgiem cilvēkiem. Arī nozīmīgākās bērnības atmiņas ir tās, kad mājā vasarā sabrauca māsīcas un brālēni. Bieži spēlējām glabīņas, un, ja pievienojās vecāki, tās bija vislabākās spēles. Protams, svētkos ir patīkami saņemt gan ziedus, gan dažādas dāvanas, bet kopābūšana ir pāri visam.

Mana mamma ir teikusi, ka viss vienmēr beigsies labi, un tam es gribu piekrist. Arī nelaiķi ir sava laime, un, kad mēs to saprotam, tad ieraugām tajā vērtību. Ieraugām pērlī, ko paņemt līdzī. Gudrība ir būt patiesam pret sevi un apkārtējiem. Darīt to, ko liek sirds, un to, kas sagādā prieku. Radīt šo pasauli skaistu un katram sākt ar sevi. Katra paša rokās ir tas, kādu dzīvi nodzīvot. Mēs katrs esam savas dzīves radītājs – atliek ļauties izjūtām, ieklausīties sevī un darīt. Novēlu visiem sapņot lielus sapņus, un kādudien tie piepildīsies. Pilnīgi viss uz pasaules ir bijis kāda cilvēka sapnis: gan krēsls, uz kura sēžu, gan šī avīze, gan mana nelielā pirtiņa, gan Ventas vecais tilts...”

Katrīna Blaua
Māras Tīmanes arhīva foto

STĀRĶA VĒSTIS

Meiteņu atkal vairāk

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 8. līdz 15. septembrim piedzimuši 14 bērni: astoņas meitenes un seši zēni. Vecāki izvēlējušies šādus vārdus: Sofija, Kate, Keita, Enia, Gabriela, divām meitenēm dots vārds Evelīna, vienai mazulīte tas vēl tiek domāts, zēniem – Lūkass, Tālis, Markuss Maikls, Raivis, Krišjānis, Gabriēls.

PASĀKUMS

Sirsnīga saliedēšanās audžugimēnēm

Gandrīz ikkatrs izteica vēlmi tikties atkal un būtu priecīgs par šādu tikšanos vismaz divas reizes gadā – tā par ģimeņu saietu *Ventaskrastos* secina Inga Kozlova, Kurzemes atbalsta centra *AIRI* vecākiem vadītāja.

Pasākumā Ventaspils novada viesu namā *Ventaskrasti* sapulcējās ap 80 dalībnieku (42 bērni) – audžugimenes, aizbildņu ģimenes un tajās dzīvojošie bērni. Bija aktivitātes gan bērniem, gan pieaugušajiem – kopīga orientēšanās. Kamēr pieaugušajiem savas nodarbes, mazākie izklaidējās dejās un rotaļās ar Mikipeli Minniju. Pusaudzī darbojās savās interešu grupās. Noslēgumā visi metās kopīgās dejās, kā arī tika pie diplomiem un balvām par dalību. Nodarbes sarūpēja

Kuldīgas aktīvo jauniešu biedrība *Sprādziens*. Kā jau svētkos, lai būtu spēks un enerģija, visi tika cienāti ar pusdienām un uzkodām, ko pagatavoja *Ventaskrastu* pavāres, netrūka gardumu, ko dāvāja dažādi uzņēmumi. Programmas *Ģimenei draudzīga pašvaldība* projektā *Mīlošu ģimenei katram bērnam* pasākumu atbalstīja Sabiedrības integrācijas fonds no valsts budžeta.

„Atvadoties ģimenes paudz prieku par atkalredzēšanos un uzsvēra, cik nozīmīgi tas ir gan pašām, gan bērniem – it sevišķi tagad, Covid-19 laikmetā. Kā apliecinājums par izdevušos pasākumu ir zvani un īsziņas ar pateicības vārdiem,” atklāj I.Kozlova.

„No centra puses vēlamies teikt

lielu paldies ģimēnēm par darbu, sirds siltumu un rūpēm, ko tās ikdienā sniedz tiem bērniem, kuri kādu iemeslu dēļ palikuši bez bioloģisko vecāku gādības. Šādi pasākumi ir mazākais, ko varam dot, lai sniegtu pozitīvas emocijas, atpūtu no rūpēm un kopābūšanu. Kamēr bērni nodarbināti, audžumammas smaidīgi čaloja un apsprieda sev kopīgas tēmas, dalījās pieredzē – to bija tik jauki redzēt! Tēti bezrūpīgi izbaudīja pasākumu un ļāvās aktivitātēm. Vislabāk ģimeņu spēks un vienotība bija saredzams orientēšanās spēlē, kur tās darbojās kā stipra komanda. Šeit redzami ikdienas rūpju augļi un tas, kā viens otru uzrauga un atbalsta.”

Katrīnas Blauas
teksts un foto



Audzūģimeņu un aizbildņu ģimeņu pasākumā Kuldīgas jauniešu biedrības *Sprādziens* nodarbes pašiem mazākajiem – jautras dejas ar Mikipeli Minniju.

NEDĒLAS VIEŠŅA

Vasaras veikums: ZELTS un BRONZA



Vai Rimi maratons bija pirmais, ko noskrēji?

Otrais. Pirmo skrēju Varšavā, bet tas notika laikā, kad bija liels karstums, un to skrēju lēnāk, lai tiktu līdz finišam. Bet tāds ātrāks un kārtīgs bija Rīgā.

Vai distancē viss izdevās?

Gludi negāja. Sākumā tāpat kā visiem bija ļoti labi. Sāku skriet kopā ar vienu bariņu. Tajā brīdī vēl nezināju, ka tas ir pulciņš, kas skrien virs trim stundām. Man tas bija par ātru, un galvā iestājās bardaks – satraucos, ka tempu neoturēšu. Bariņu atlaidu, skrēju tam aiz muguras, bet kādā brīdī kājas mani pievīla – jutu, ka kļūst pavisam smagi. Tad galvā šaudījās doma: „Kājas, ko jūs gulat?” Kādu gabalu skrēju vienatnē, kādam pietuvojos, te kāds paskrēja garām. Beigās pietuvojās viens paziņa, un viņš sastādīja kompāniju līdz distances beigām. Ar vārdiem aizvilka līdz finišam, jo pēc 30 kilometriem mani sagaidīja tā sauktā siena – bija grūti.

Cik ilgi maratonam gatavojies?

Man patīk gari gabali, jo tad vairāk jūtos paskrējusi. Taču skrienu arī īsākas distances. Gatavojoties maratonam, ikdienā turēju lielāku kilometru skaitu, skrēju no rītiem un vakaros.

Vai ar padomu palīdz arī treneris?

Glūži trenera man nav. Iepazinos ar Sergeju Maslobojevu, kurš piedalās dažādās sacensībās, arī maratonos. Viņam ir lielāka pieredze, un viņš ar to padalās. Brīžam pabremzē, lai nepārforšēju.

Vasara tev izdevās ļoti laba – izcīnīji divas valsts mēroga godalgas. Vai uz ko tādu cerēji?

Godīgi sakot, necerēju. Iepriekš dzirdēju runājam par dalībniekiem, kas skries. Latvijas ātrākās meitenes nepiedalīsies, un bija komentāri, ka es varētu uz kaut ko pretendēt. Tā kā man ļoti gāja Kuldīgas pusmaratonā, cerēju labu vietu izskriet arī maratonā. Bet lielas pārliecības nebija, jo iepriekš nevarēja zināt, kas būs ar ārzemju skrējējiem. Trasē sapratu, ka meitenēm esmu aizskrējusi pa priekšu, uztraukties sāku brīdī, kad pie distances beigām klājās grūti.

Vai tiesa, ka skriet tā īsti sāki tikai pirms gada?

Jā, taisnība. Pirmās sacensības bija pagājušajā gadā *Izskrien Rīgu*. Tām vispār nebiju sagatavojusies: no tipināšanas Ķengaraga promenādē aizgāju *patipināt* sacensībās – iepatikās. Sāku skriet vairāk. Nopietnāk procesā ievilkā Sergejs, mudinot, ka varu un man sanāk, tikai jātrenējas. Ja nebūtu šīs tikšanās, domāju, ka vēl šodien tipinātu pa promenādi (smejas). Mani aizrauj arī dalība sacensībās, iedvesmo atmosfēra – cenšos vairāk strādāt tad, kad jūtu, ka kļūstu spēcīgāka un ātrāka. Ir gandarījums, bet gribas arī pārbaudīt, ko trasē varu – vai varu izskriet labu rezultātu.

Vai panākumi nemudina pievērsties vēl nopietnāk?

Protams, mudina. Rīgas maratonā cerēju noskriet labu rezultātu. Tā kā skrējiens neizvērtās tā, kā iecerēts, izpalika arī rezultāts. Man trūkst pieredzes, bet ar katrām sacensībām tā krājas. Skaidrs, ka nākamajā maratonā jādara citādāk, piemēram, jāiesāk lēnāk un tad ar paātrinājumu vai vēl kā citādi. Septembra beigās plānots doties uz Varšavas maratonu.

Ko dari ikdienā?

Vairākus gadus dzīvoju Rīgā un strādāju skaistumkopšanā. Esmu no Snēpeles pagasta – tur pabeidzu pamatskolu, pēc tam Liepājas Mūzikas, mākslas un dizaina vidusskolā izmācījos par apģērba dizaineri. Vēlāk pārcēlos uz galvaspilsētu.

Skolā skriešanā netrenējos, lai gan sports vienmēr bijis tuvs. Skolā tas padevās. Ik pa laikam paskrēju, bet tad uz vairākiem gadiem piemirsu. Tad atkal paskrēju, apmeklēju trenāžieru zāli, bet sākās pandēmija, un to aizvēra. Arī darbs apstājās. Kustēties gribējās. Nolēmu skriet pa parku. Tā arī viss sākās.

Ko labprāt dari brīvajā laikā?

Daudz tāda nav, jo darbs aizņem gandrīz 12 stundas un apvienot jau ar skriešanu ir sarežģīti. Pēc tās vajag atpūtu – gulēšanu. Darbdienās iznāk gulēt maz, jo skrienu pirms un pēc darba. Brīvdienās cenšos atgūt trūkstošo miegu. Taisu arī slinkuma dienas (smejas), lasu grāmatas. Ziemā dodos peldēt jeb roņot.

Amandas Krūmiņas arhīva foto

„Nemaz nedomāju, ka Rīgas maratonā kāpšu uz pjedestāla un vēl uz paša augstākā pakāpiena,” saka valsts čempione šajā sporta veidā, agrākā snēpeliece Amanda Krūmiņa.



Savās pirmajās sacensībās *Izskrien Rīgu* Amanda ieguva otro vietu.



Sacensībās Pērnavā Amanda Krūmiņa izcīnījusi 1. vietu.



Sacensības Stirnu buks. Lūšu trasē – trešā vieta.

ŠAHS

Rudens prāta spēles aizvadītas

Kuldīgas novada sporta skolas ceļojošo kausu un Danas Reiznieces-Ozolas kausu un naudas balvu šahā individuāli otro gadu ieguvis Rīgas šaha skolas audzēknis Maksims Golubovskis, septiņās partijās izcīnot 6,5 punktus.

Otrajā vietā ar sešiem punktiem Markuss Apenītis (Liepāja), trešajā – Artjoms Tolmačevs (Rīga). No Kuldīgas novada sporta skolas turnīrā spēlēja deviņi audzēkņi. Labākais bija Krišs Sproģis, kuram četri punkti (27. vieta). Pa 3,5 punktiem ieguva Nellija Jēkabsons (34. vieta) un Raivo Šteinbergs (36. vieta). Ancei Reihai trīs punkti (38. vieta).

Komandu sacīkstēs sporta skolas kausa izcīņā pirmās četras vietas tika Rīgas šaha skolai. Kuldīgai (K.Sproģis, N.Jēkabsons, R.Šteinbergs) desmitā vieta. Piedalījās 67 jaunie šahisti no Rīgas, Liepājas, Daugavpils, Jūrmalas, Olaines un Kuldīgas.

Gunāra Gertnera arhīva foto

Novadniece, šaha lielmeistare Dana Reizniece-Ozola apbalvo Naomi Maklakovu. Meitenes mamma Nellija Maklakova savulaik ar labiem rezultātiem spēlēja un trenējās Kuldīgas novada sporta skolā.



TELPU FUTBOLS



Lēnām iesildās

Pārbaudes spēli pirms ištās sezonas aizvadījusi Kuldīgas futbola komanda *Nikers*, kas šosezon startēs virslīgā.

Ciemos bija uzaicināts cits virslīgas klubs – *Petrow* no Jelgavas. Rezultāts – 1:6 viesu labā. *Nikeram* vārtus guva Ģirts Grīslis. Pēdējo spēli mūsējie aizvadīja 2019. gadā pret šo komandu, tiekoties Latvijas kausa izcīņas astotdaļfinālā.

Mirkļis no pārbaudes spēles starp virslīgas vienībām: Kuldīgas *Nikeru* un Jelgavas komandu *Petrow*.

FUTBOLS

Lielais kauss kuldīdzniekiem

U11 grupā Kuldīgas novada sporta skolas un Kuldīgas futbola skolas dalībnieki uzvarējuši Iecavas kausa izcīņā.

Piedalījās desmit komandas. Apakšgrupā kuldīdznieki ar 2:0 apspēlēja vienaudžus gan no Jelgavas, gan Ozolniekiem. Trešajā spēlē zaudējums ar 0:2 Jura Docenko futbola skolai *Alberts* no Rīgas, bet pēdējā cīņā – uzvara ar 1:0 pār Salaspili. Grupu turnīrā kuldīdznieki ieņēma pirmo vietu un iekļuva finālā, kur laukumā pretī stājās Iecava. Rezultāts 1:0 kuldīdznieku labā. Zelta vārtus guva Rihards Zībergs, viņam arī komandas labākā spēlētāja balva. Savukārt *Balticovo* pārsteiguma balvu saņēma Markuss Ibergss. Puišu trenē Artūrs Šternbergs.

Artūra Šternberga arhīva foto



Pēc spraigām spēlēm izcīnīts Iecavas kauss, un Kuldīgas U11 grupas futbolisti var lepnī braukt mājup.

BASKETBOLS

Darbs atmaksājies – Kristaps spēlēs Liepājā

Kuldīgas novada sporta skolas audzēknis Kristaps Soldatenoks šosezon spēlēs komandā *Liepāja/LSSS*.

Latvijas Jaunatnes basketbola līgas U16 grupas čempionātā Kristapam laba statistika: vidēji spēlē gūti 20,5 punkti, 11,3 atlēkušās bumbas, bijušas piecas rezultatīvas piespēles. Viņš bijis iekļauts Latvijas U14, U15, U16 izlases kandidātu sarakstā.

Treneris Mārtiņš Štofregens par audzēkņa karjeru izteicies: „Mēs jau ilgāku laiku centāties palīdzēt atrast lielisku pilsētu ar attīstītu sistēmu basketbolā. Vairāk skatos uz siltajām zemēm, kur jauniešiem tikt, pateicoties ieguldītajam darbam. Notiek sadarbība ar aģentiem, un, pateicoties aģentūrai *Prim Athlete*, Kristaps pabija atrādīties Podgoricā (Melnkalnē – red.), koman-

dā *Budučnost Voli*.”

M.Štofregens uzsver, ka puisis ieguldījis lielu darbu: „Grūtajos apstākļos Kristaps smagi strādājis pie fiziskās sagatavotības un bijis viens no tiem, kuri treniņus nav izlaiduši nevienu brīdi. Šis ir tas nozīmīgais brīdis, kad darbs atmaksājies, un, manuprāt, Kristaps dodas uz lielisku sistēmu, kurai viss vēl priekšā.”

SPĒKAVĪRI

Lietuvā sudrabs

Kuldīgas spēkavīru komandas *Rozental Team* dalībnieki Andris Dilāns un Jānis Šleķus Baltijas čempionātā pāriem Lietuvā izcīnījuši otro vietu.

RITENBRAUKŠANA

Izdevies starts Smiltēnē

Divu dienu Smiltēnes kausa izcīņā riteņbraukšanā labi rezultāti ir Kuldīgas novada sporta skolas audzēkņiem.

Kalna sprintā (450 m) jauniešiem uzvarēja Jānis Priedoliņš. Grupas braucienā (39 km) B grupā līdera gods Gustam Lapiņam, otrā vieta J.Priedoliņam. C grupā (24 km) piektais bija Uvis Žvirbulis. D grupā (15 km) piektais – Edvards Vēvers. Sporta klasē (49 km) M3 grupā uzvarēja Ģirts Vēvers.

VIEGLATLĒTIKA

Mājup ar medaļām

Tukumā vieglatlētikas sacensībās labi rezultāti Kuldīgas novada sporta skolas U10 un U12 grupas audzēkņiem.

U10 grupā 60 metros trešā bija Elizabete Kiršteine, tāds pats rezultāts arī 300 metros. Tāllēkšanā otrajā vietā Beāte Krūmiņa. Bumbiņas mešanā pirmais – Dāvids Stefans Adži Mērfijs, meitenēm otrā – Madara Fībiga.

U12 grupā tāllēkšanā trešais – Harijs Munkevics, otrā vieta viņam 300 metru skrējienā, bet Matiass Duburs šajā distancē bija trešais. Bumbiņas mešanā otrā – Beāte Līdaka, trešā – Annija Gakina.

Pieredzējušie grožus neatlaiž

58. veterānu un senioru sporta spēlēs godalgas guvuši arī Kuldīgas novada sportisti.

Skriešanā trīsreiz otrajā vietā bija Ludmila Joce (S55 grupa): viņa startēja 400 m (minūte un 20 sekundes), 800 m (trīs minūtes un deviņas sekundes) un 3000 m (13 minūtes un 53 sekundes). S35 grupā 200 m ceturta bija Kristīne Čīma-Alsberga (35,24), viņai arī astotais rezultāts 100 m (15,75). V65 grupā 1500 m ceturtais atskrēja Elmārs Gaillis (septiņas minūtes un četras sekundes), viņam arī divas sestās vietas: 200 m un 5000 m.

Kombinētajā stafetē (100, 200, 300 un 400 m) sievietšu komanda (K.Čīma-Alsberga, L.Joce, Inga Robežniece, Una Birzniece) sestajā vietā.

3000 metru soļojumā S35 grupā piektā I.Robežniece (25 minūtes un 50 sekundes).

Lodes grūšanā līderes gods U.Birzniecei (S40) – viņa to aizgrūda 8,98 m. S80 grupā trešā – Vilma Gregore (6,08 m), S35 grupā trešā – I.Robežniece (7,84 m), V75 grupā piektais – Ilmārs Beiers (7,01 m).

Diska mešanā S80 grupā otrā bija V.Gregore (16,18 m), S40 grupā otrā – U.Birzniece (21,29 m), S35 grupā trešā – I.Robežniece (21,19 m), V75 grupā otrais – I.Beiers (19,44 m).

Tāllēkšanā S80 grupā otrā – V.Gregore (1,73 m).

FIZISKĀS NODARBES

Kustēties, lai justos labi

Vingrošanas nodarbības turpinās. Piedalīties var ikviens, iepriekš jāpiesakās.

Kuldīgā

- Līdz 23.IX ceturtdienās 10.30 estrādē veselības vingrošana senioriem (vada Sanita Pujāte, tālr. 29359906).
- Ceturtdienās 19.00, sestdienās 9.00 nūjošana. Tikšanās Pils ielā 1 (Jeļena Miezīte, tālr. 26405549).

Skrundā

- Trešdienās 18.00 TRX vingrošanas laukumā – veselības vingrošana (Anda Brūdere, tālr. 26161749).

Pagastos

- Alsungas vidusskolas stadionā otrdienās, ceturtdienās 18.00 veselības vingrošana (Linda Vainovska, tālr. 26100344).
- Ēdolē 20., 29.IX 18.00 (Linda Vainovska, tālr. 26100344).
- Kabilē pirmdienās 20.00 (Ilze Druvaskalna, tālr. 26568767)

- Vilgālē otrdienās 18.00 (Sanita Pujāte, tālr. 29359906).
- Padūrē trešdienās 17.00 (Malda Ruņeniece, tālr. 29449383).
- Pelčos otrdienās 18.00 un ceturtdienās 19.30 (Malda Ruņeniece, tālr. 29449383).
- Rendā ceturtdienās 18.00 (Malda Ruņeniece, tālr. 29449383).
- Rumbā pirmdienās un trešdienās 17.00 (Jeļena Miezīte, tālr. 26405549).
- Snēpelē pirmdienās 18.00 (Sanita Pujāte, tālr. 29359906).
- Turlavā otrdienās 19.30 (Malda Ruņeniece, tālr. 29449383).
- Varmē ceturtdienās 19.00 (Ilze Druvaskalna, tālr. 26568767).

* Gudniekos nodarbības sāksies oktobrī (Linda Vainovska, tālr. 26100344).

SPORTA KALENDĀRS

Kuldīgā

18.IX 10.00 A.Grundmaņa stadionā – Kurzemes jaunatnes čempionāts **FUTBOLĀ** U8 grupai.
25., 26.IX 10.00 sporta skolas bāzēs – **VOLEJBOLA** turnīrs *Kurzemes kauss*.
25.IX 12.00 A.Grundmaņa stadionā – Latvijas jaunatnes čempionāts **FUTBOLĀ** U13 grupai.
26.IX 19.30 sporta hallē (Piltenes ielā) – Latvijas **FLORBOLA** čempionāts 1. līgā: *Kuldīga/KNSS – JeNO*.

Kuldīgā

Kultūras centrā 18.IX 18.00 cikla *Džezs skan Kuldīgā* trešais koncerts – Alise Kante (balss) un Āris Ozols (ģitāra) ar programmu *Rudens (ie)dvesma*. 25.IX cikla noslēgumā 18.00 Andrejs Jevsjukovs, Zintis Žvarts un *Jam Orchestra* programmā *Saulriets*. Profesionālajā darbībā mūziķi lielākoties spēlē citu stilu mūziku (blūzu, regeju, svingu, roku, rokenrolu u.c.), līdz ar to repertuārs veidojies krāsains un neprognozējams.

Novada muzejā 19.IX 12.00 jaunais ģimeņu ekspedīciju cikls *Pils leģendas*. Iepriekš obligāti jāpiesakās pa tālr. 22015462. Tikš pēfīta senās Goldingenas pils vēsture. 21.IX 16.00 grāmatas *Kurzemes un Zemgales hercogistes pilsētu policijas nolikumi 16.–18. gadsimtā* atklāšana – tikšanās ar Latvijas Nacionālā arhīva direktora vietnieci Ingūnu Slaidiņu un dokumentu publikāciju un popularizēšanas nodaļas vadītāju Anitu Čerpinski. Obligāti iepriekš pieteikties, līdz 20. septembrim rakstot e-pastā: liene.zotova@kuldiga.lv. No 24.IX laidnieka Imanta Kristovska fotogrāfijas, ko viņa meita, Kuldīgas māksliniece Ella Kristovska-Mediņa attēlojusi gleznās.

Muzejs aicina skolotājus kopā ar skolēniem apmeklēt nodarbības un piedalīties izziņošanās nodarbēs dabā. Piedāvājums: www.kuldigasmuzejs.lv/nodarbibas-skolēniem. Pieteikties muzejpedagoģei Sabīnei Ernsonai (tālr. 28879067).

Mākslinieku rezidences galerijā līdz 26.IX rotu mākslas biedrības izstāde *Dienasgrāmata*.

Vecajā rātsnamā līdz 20.IX Agneses Veinbergas gleznas. No 25.IX Daces Nastevičas darbu izstāde.

Līvijas Rezevskas izstāžu zālē līdz 2.X Latvijas Mākslas akadēmijas maģistranšu Martas Romanovskas un Renātes Zeimules stikla mākslas izstāde *Neviens*.

KULTŪRTŪRISMS

Dzelzceļš kā mantojums

No 17. līdz 19. septembrim ir Eiropas kultūras mantojuma dienas, un gan šajā, gan citās nedēļas nogalēs visi aicināti iepazīt vēsturiskos dzelzceļa objektus.

Industriālais mantojums stāsta par tehnoloģiju attīstību, darba metodēm un apstākļu maiņu. Tāds tūrisms ļauj iepazīt dzimavas, izbijušus dzelzceļus, rūpnīcas, bākas un ūdenstorņus. Šis Eiropas Savienībā pasludināts par dzelzceļa gadu, tāpēc uzmanība tiks pievērsta sliežu satiksmei un tās objektiem.

No ievērojamākajiem objektiem mūsupusē ir bijusī Airītes dzelzceļa stacija, kurā pēdējais vilciens pieturējās 1993. gadā. Tā atrodas starp Saldu un Skrundu uz Rīgas–Liepājas dzelzceļa līnijas. Airītes stacija iekļauta valsts aizsargājamo kultūras pieminekļu sarakstā. Nesen izveidotajā ekspozīcijā var iepazīties 30. gadu noskaņā, kad stacijas bija centri, kuros ritēja aktīva sabiedriskā un ekonomiskā dzīve. Šajā līnijā nozīmīgs objekts ir Skrundas dzelzceļa tilts pār Ventu.

Vēl Kurzēmē vērts apskatīt Paplakas staciju Priekulē, kā arī mazbānīti Ventspilī.

Visus objektus var apskatīt tūrisma kartē www.industrialheritage.travel/lv/map.



No ievērojamākajiem objektiem mūsupusē ir bijusī Airītes dzelzceļa stacija, kurā pēdējais vilciens pieturējās 1993. gadā.

Kuldīgas novadā

ALSUNGĀ

24.–26.IX **Miķeļsvētki**: koncerti, teātris, makšķerēšanas sacensības, tirgus ar dziedāšanu un jokiem, izstādes, balles.

ĒDOLĒ

Kultūras namā 25.IX 19.00 komēdija *Silvija*, režisors Volde-mārs Šoriņš, neatkarīgie Rīgas teātru aktieri.

Pie kultūras nama 2.X *Lielā rudens andele*.

KABILĒ

Saieta namā Sencis 25.IX 19.00 koncerts *Dziesmas no latviešu teātra un kino dzīlēm*: aktieri Dita Lūriņa-Egliena un Mārtiņš Egliens, Jānis Strazds (taustiņinstrumenti), Māris Kupčs (ģitāra).

KURMĀLĒ

Priedaines bibliotēkā Jāņa Krasta fotoizstāde *Panorāmas*. **Izstāžu zālē Vilgālē** līdz 30.IX *Kuldīgas paletes* darbi.

LAI DOS

Muižā 26.IX 14.00 Vaiņodes amatiereteātris *Kuratieši* ar Dan-skovītes lugu *Sievasmātes bizness*.

NĪKRĀCĒ

Bibliotēkā Māra Mihailova fotogrāfijas *Ūdenskritumi* un Renātes Mihailovas pašdarinātās apsveikumu kartītes.

PELČOS

Pie Pagrabiņa 1.X 14.00 senioru pēcpusdiena. Sīkāk pa tālr. 26354396.

RENDĀ

Pie pagasta pārvaldes 18.IX 12.00–15.00 rudens gadatirgus. **Kultūras namā** 18.IX 16.00 pasākums senioriem *Iedejosim rudenī*.

SKRUNDĀ

Pie kultūras nama 25.IX 11.00 velobrauciens *Rudens triatlons*. Pieteikties pa tālr. 26121374 vai e-pastā: tuac@skrun.lv.

SNĒPELĒ

Kultūras namā līdz 1.X aicina pieteikties (tālr. 27843792) tradicionālajai dziedāšanai savam pagastam, kas notiks 9.X. Pasākums norit 19. reizi, šogad atkal skanēs R.Paula dziesmas.

TURLAVĀ

Bibliotēkā saldenieces Ilonas Lases austie, šūtie darbi un adījumi izstādē *Rokas darba nebijās*, Vladislava Kundziņa fotogrāfijas no albuma *Āfrika*.

Dižgaiļu parka estrādē 24.IX 13.00 Miķeļdienas tirgus.

Mācītāja Kārļa Ferdinanda Amendas 250 gadu atcere 9.X: 14.00 lasījumi kultūras namā, 17.00 koncerts Lipaiķu baznīcā.

VĀRMĒ

Liepu birzī 18.IX 10.00 rudens gadatirgus.

Parkā pie bibliotēkas 20.IX 18.00 dzejas pasākums *Caur puķēm un...* ar Daci Priedi un Kristīni Afanasjevu.

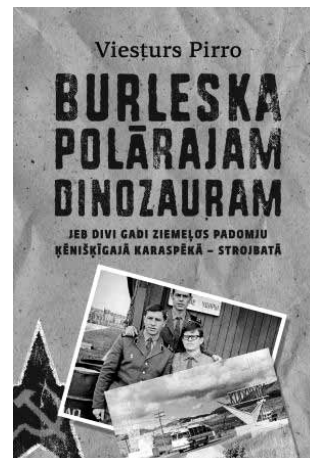
GRĀMATA

Atklāj patiesību par Padomju armiju

Klajā nākusi Kuldīgas luterāņu mācītāja Viestura Pirro grāmata *Burleska polārajam dinozauram* – viņa atmiņu stāsts par dienestu Padomju armijā.

V.Pirro 1973.–1975. gadā dienējis celtniecības bataljonā jeb *strojbatā*. Viņš daļas atmiņās un pārdomās arī par militārajām mācībām tā sauktajos partizānos jeb civilistu iesaukumā armijas manevros padomju varas okupētajā Austrumprūsijā 1986. gadā.

Rakstniecība mācītājam nav sveša, taču iepriekš pārsvarā tie bijuši atsevišķi raksti gan par garīgām, gan vēsturiskām un citām tēmām. Šī ir viņa pirmā grāmata. Tā rakstīta gandrīz desmit gadus, jo kalpošana vairākās Kuldīgas iecirkņa draudzēs, darbs Sv. Katrīnas baznīcā un saimniecībā – ģimenes atpūtas bāzē *Polīsi* – prasījis laiku un spēkus. Mācītājs atzīst, ka būtībā neesot čakls rakstītājs, tādēļ saka paldies sievai Rūtai, kas mudinājusi grāmatu rakstīt un pabeigt. Tāpat viņš pateicas



izdevniecībai *Zvaigzne ABC*, izdevējai Vijai Kilblokai, projektu vadītājam Meldrai Āboliņai, māksliniekam Gintam Vanagam, Aigaram Truhinam un visiem, kas profesionāli palīdzējuši šim darbam piedzimt.

„Grāmatas rakstīšanu iz-

jutu kā nepieciešamību, jo latviešu literatūrā ir tikai dažas grāmatas par dienestu Padomju armijā, un tas mani pārsteidz,” atzīst autors. „Savā grāmatā jautāju: „Vīri, kas esat dienējuši *krievos*, kādēļ nerakstāt? Jūsu liecības par dienestu ir vēsture, ko mūsu tauta nezina.” Eduards un Ragnārs – divi mani draugi, ko iesauca kopā ar mani, – jau ir miruši. Pirmais kala klintīs tuneli atomzemūdenēm slēgtajā aizpolārajā pilsētā Poļarnija, otrs gāza mežu Somijai atņemtajā Karēlijā, viņi vairs nekad neuzrakstīs savu sūro pieredzi. Rakstiet vai dodiet ziņu man! Ja saka *Es neesmu nekāds rakstnieks*, tas nozīmē, ka tu esi stāstnieks. Stāsti man, es uzrakstīšu. Īpaši – ja esi dienējis Afganistānā, tāpat jebkur plašajā padomju zemē.

Es jutu sirdsapziņas pārmetumus par nerakstīšanu – tu vari, kādēļ klusē? Dievs man lika to darīt, tādēļ arī rakstīju. Tas ir mans pienākums – stāstīt patiesību tiem, kas nekad nav dzīvojuši padomju totalitārajā režīmā un dienējuši tās esencē – armijā, kura tika audzināta un iedvesmota, lai iekarotu visu pasauli un tai uzspiestu velnišķīgu, ļaunu sistēmu ar teroru un meliem, kurā valda verdzība. Vergi, darba tauta un izredzētie – partijas nomenklatūra, kuras sargā starpslānis, armija, *čeka* un citi slepenie dienesti, kas apspiež un iznīcina nepaklausīgos.

Savu grāmatu veltu tam, lai pasaule nekad vairāk nepiedzīvotu marksisma-ļeņinisma-staļinisma-brežņevisma murgaino, ļauno, cilvēcību nīstošo, bezdievīgo realitāti.”

IZSTĀDE

Muižas būtībai piederīga jaunlaiku māksla

Padures muižā no šodienas atklāta un līdz 30. novembrim skatāma Rīgas galerijas Alma organizēta laikmetīgās mākslas izstāde.

Šajā laikā vēsturisko celtni un parku pārņems laikmetīgā māksla, bet vēstures liecības, kas nolasāmas telpās un apkārtņē, būs kā dialogs ar mākslas darbiem. Ekspozīciju veido gan īpaši šim nolikumam veidotas instalācijas un objekti, gan darbi, kas atlasīti no izstādēm *Almā*. Piedalās mākslinieki Ēriks Apaļais, Andris Breže, Ivars

Drulle, Kristiāna Dimitere, Krista un Reinis Dzudzilo, Vika Eksta, Kristians Fukss, Barbara Gaile, Kristaps Ģelzis, Toms Harjo, Ernests Kļaviņš, Linards Kulless, *Mareunrol's*, Krišs Salmanis, *Tirkultūra* un Zane Tuča. Izstādes kuratore ir Astrīda Riņķe, grafisko dizainu veidojis Krišs Salmanis, tekstu autors – mākslas kritiķis Tomass Pārups.

Kā norāda organizatori, *Almas* komanda nolēmusi vērienīgu izstādi veidot tieši Padures muižā, jo šī klasis-

ma ēka izceļas ar īpašu pietāti pret vēsturisko uzslāņojumu, kas tajā izveidojies laika gaitā, mainoties īpašniekiem, varām, sociālajiem un ekonomiskajiem apstākļiem. Padures muiža celta 1837. gadā pēc skotu muižnieka un tirgotāja Džona Balfūra pasūtījuma. Atšķirībā no virknes buržuāziski atjaunotu vai butaforiski vēsturiskotu muižu tajā starp padomju laika brutālajiem ieviesumiem pavīd ornamentu, ampīra krāsni un neuzkrītošas detaļas, kas iztēlē uzbur aizgājušu laikmetu.

„Tāpat kā mūsdienās tiek kritiski pārskatīts muzeja jēdziens, tā institucionālā nozīme un funkcija aktuālajos kultūras procesos, tā var uzdot jautājumu: „Kā muižām funkcionēt šodien?”” norāda T.Pārups. „Vai tās kalpos par izklaides un atpūtas vietām labi situētām ģimenēm, vai tās būs privātīpašumi, kuros mūsdienu muižkungu izstādīs savus dārgumus? Iespējams, tagad muiža var darboties arī kā mākslinieciskai jaunradei atvērta telpa, kā pierādīts šeit.”

PĀRDOD

VW Caddy, 1999. gada izlaidums, 1,9 D, bez TA. Cena: 450 EUR. Tālr. 25851516.

Pārdod **METĀLA JUMTUS** un noteksistēmas no ražotāja. Cena: no 6,50 EUR/m². Tālr. 20211377.

Polikarbonāta **SILTUMNĪCAS**. Tālr. 26211050.

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

SIA Vēvers ražo un piegādā priedes **KOKSNES** produkciju: skaidu briketes (145 EUR/paleta, šķeldu, mizas, skaidas, klucīšus (50 EUR/1,3 m³ Big Bag). Tālr. 2661831.

Kokskaidu **BRIKETES**: 140 EUR/t + piegāde. Premium klases kokskaidu granulas: 6 mm, 170 EUR/t + piegāde. Tālr. 26175462.

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

MALKU maisos, kravās. Tālr. 26544462.

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

Visu veidu **MALKU**. Tālr. 26153187.

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

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

Skaldītu **MALKU**. Tālr. 26285454.

Sausu, skaldītu dažādu lapkoku **MALKU**, ātra piegāde, krava – 150 EUR. Tālr. 29287258.

Skaldītu un kluču **MALKU** krāmētā veidā, piegādi nodrošina. Tālr. 25607959.

Krāmētu **MALKU**, ātra piegāde. Cena: 110 EUR par skaldītu, 85 EUR par klučiem. Kravā 3 m³. Tālr. 26632723.

Pārdod liellopu trūdmēslus maisos. Cena par maisu – 3,50 EUR, maisa izmērs – 55x100 cm. Piegāde Kuldīgas novadā, sākot ar 3 maisiem, bez maksas. Piegāde notiek katru nedēļu sestdienās, svētdienās. Tālrunis informācijai 26361188.

Trūdējušus **KŪTSMĒSLUS** maisos ar piegādi, maiss – 3 EUR. Tālr. 26518070.

KŪTSMĒSLUS ar piegādi. Tālr. 28317460.

TRŪDMĒSLUS labai ražai. Tālr. 29590704.

KARTUPEĻUS. Tālr. 27002822.

Svaigu **CŪKGAĻU** (svilinātu), min. daudzums – ¼ (20 kg), 2,80 EUR/kg. Bezmaksas piegāde. Tālr. 28890462.

MEDU – 3l/18 EUR – un šūnu medu ar piegādi mājās svētdien, 19. septembrī. Tālr. 26441406.

BIŠKOPJIEM! Invertsīrups *Apikel* (Vācija) bišu piebarošanai. Tālr. 29158150.

Takša **KUCĒNUS**. Tālr. 28870196.

DAŽĀDI

MODRA AUTOSKOLA rīko B (28.09.), CE (05.10.) un C (22.10.) kategorijas kursus Kuldīgā. Tālr. 23071223, 26120089.

Ēku **SILTINĀŠANA** ar bera- mo vati, aizpildām gaisa spraugas. Tālr. 25624247.

Tīra **AKAS**. Tālr. 27448331.

Tīrām **AKAS**. Tālr. 26018109.

SIA *Bērzi plus* notīra krūmu **APAU- GUMU** no laukiem un grāvjiem. **PĒR- KAM** šķeldošanai zarus, zāģētavu atgriezumus, gatavo šķeldu, skaidas. Tālr. 29150380.

Ātri un lēti ierīkojam **DZĪLURBUMUS**. Tālr. 29605105, 28205914.

Sertificēta **TAKSATORA** pakalpo- jumi: meža inventarizācijas lietu izga- tovošana; mežaudzes novērtēšana; cirsmu dokumentācijas sagatavošana; tpašuma robežu, kupicu ierīkošana un atjaunošana; bezmaksas konsultācijas. Tālr. 25731315.

SULU SPIEŠANA ar paku presi, taisām dažādus *mix* jebkurā daudz- mā. Sulas ir arī nopērkamas. Padures pagasta *Strujas*. Tālr. 26284210.

SIA *Ice Berry* piedāvā ābolu un citu augļu **SULAS SPIEŠANU** katru dienu no 14.00 līdz 20.00 Talsos, 1. maija ielā 38. www.iceberry.lv. Tālr. 29322304.

Vēlos īrēt vai pirkt **GARĀŽU** Kuldīgā. Tālr. 29255492.

PĒRK

Vēlos iegādāties **DZĪVOKLI** Kuldīgā. Tālr. 29621515.

AUTOMAŠĪNAS. Tālr. 28679476.

Nopirkšu motociklu **JAWA** vai **IŽ 49**. Interesē arī rezerves daļas un doku- menti. Tālr. 27802708.

MEŽUS, cirsmas, malku. Tālr. 26544462.

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

SIA AIBI iepērk gaļas šķirnes krus- tojuma **BULĻUS**, teles eksportam. Liellopus, jaunlopus, teļus, jērus, zirgus kaušanai. Kautsvarā, dzīvsvārā. Pa- augstinātas cenas, apjoma piemaksas. Bioloģiem augstākās cenas. Samaksa tūlītēja. Svāri. Tālr. 20238990.

SIA *Valinda* **LIELLOPUS, JAUN- LOPUS** dzīvsvārā. Tūlītēja samaksa. Tālrunis 29434034.

Briežu **RAGUS**, brauc pakaļ. Tālr. 29886349.

Senlaicīgu **KALĒJA LAKTU**. Tālr. 26222564.

PSRS laika **KONDI TOREJAS** riekstī- ņu formiņas. Tālr. 26207295.

Vecos padomju laiku **TRAUKUS**. Tālr. 26277335.

SENLAIKU porcelāna un keramikas vāzes, servīzes un dekoratīvus traukus. Tālr. 2995417.

PIRMSKARA grāmatas, žurnālus. Tālr. 20323336.

Saldus tirgū, kioskā pretī autostāvvietai, sestdienās no 10.00 līdz 13.00 **PĒR- KAM** porcelāna figūriņas, kafijas, tējas servīzes, vāzes, vecās fotogrāfijas, pastkartes, pulksteņus, kara relikvijas, nozīmītes, medaļas, monētas un citas **SENLIETAS**. Izbraucam arī pa Kur- zemi. Tālr. 26704021.

Pērku **RAGUS**. Tālr. 22728888.

GAIENES, BRŪKLENES, DZĒR- VENES un **ĀBOLUS** sulai Kuldīgā, tālr. 28925676; Ēdolē, tālr. 25366612. Transports pie klienta, tālr. 26284210.

VAJADŽĪGI

SIA *Rajaks* (46102003750) – **STRĀD- NIEKI** kokzāģētavā. Samaksa pēc padarītā darba, sākot ar 850 EUR. Tālr. 26228615.

VĒLAS ĪRĒT

Pensionāre – vienistabas **DZĪVOKLI**. Tālr. 28752984.

PATEICĪBA

Mīļš paldies radiem, draugiem, kaimiņiem Skrundas ielā 6 un *Vita Brevis* par Zigurda Eglīša sirsniģo pavadīšanu.

Māsa

LĪDZJŪTĪBAS

*Ir aplkusuši soļi,
Vien paliek mīlestības gaišais stars.*

/O.Vācietis./

Izsakām līdzjūtību Kasparam Hildebrantam, no tēva atvadoties.

LWP kolektīvs

Līdzjūtība Kasparam Hildebrantam, tēti aizsaulē pavadot.

Normunds ar ģimeni

*Pār tavu sirdi un darbīgo mūžu
Zemes māte nu villaini segs.*

/N.Dzirkale./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Mārai Hildebrantei, vīru mūžībā pavadot.

Interesu klubs *Dzīvot Laidos*

*Es aizeju un tomēr palieku –
Gan baltā saulē, gan zilā jūrā,
Gan šalcošā vējā es esmu pie jums.*

/Ā.Elksne./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Jurim, mammu mūžībā pavadot.

SIA *ARS Technik* kolektīvs

*Dziesmai nepienāk pat gals,
Kad jau klusē mātes balss.*

/A.Krūklis./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Jurim Princim, no māmiņas atvadoties.

Kabiles BUB

*Atvadu brīdī raud pelēka diena,
Krāsainās lapas sedz noietās takas.*

/N.Dzirkale./

MEKLĒ MĀJAS

Minkas gaida saimniekus

Kuldīgas patversmē *Mīlās ķepiņas* paprāvs kaķēnu pulciņš gaida saimniekus. Mazuļiem ir no diviem līdz četriem mēnešiem. Tos var apciemot un par adopciju uzzināt, piesakoties veterinārār- stei Maritai Līdakai pa tālr. 26336191. Patversmei ļoti trūkst tīru avīžu – nākot ciemos, tās droši var ņemt līdzi.



Garspalcinājai trīskrāsu kaķēnītei ir divi mēneši.



Melnajiem brālīšiem jau ir četri mēneši.



Divus mēne- šus vecais runcītis grib draiskoties ar jaunajiem saimniekiem.



Trīs strīpaini četrus mēnešus veci runcīši gaida savus cilvēkus.



Arī divus mēnešus vecais kaķu puisis grib nonākt labās mājās.

Katrina Spuleniece-Aišpūre
Jēkaba Aleksandra Krūmiņa foto

 **SIA «Vika Wood»**
kokzāģētava **PĒRK**
egles un priedes zāģbaļkus.
Sīkāka informācija pa tālruni **26443376**.
Papildu informācija www.vikawood.lv.

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

VĀRDADIENAS

No 18. līdz 25. septembrim

18. Liesma (245), Elita (2408), Alita (91)
 19. Verners (512), Muntis (24)
 20. Guntra (237), Ginters (111), Marianna (821)
 21. Modris (2170), Matīss (3239), Mariss (218)
 22. Māris (12 871), Mārica (6), Maigurs (101)
 23. Vanda (1188), Veneranda (706), Venija (30)
 24. Agris (4367), Agrita (1185)
 25. Rodrigo (1003), Rauls (307)
 Populārākie: Māris un Elita.

Agri no rīta

Agrita Cimermane, keramiķe:

– Vārdu man ielika abi vecāki. Viņiem sākumā bija trīs varianti, kā mani saukt: Madara, Agrita un Lība. Taču tiku nosaukta par Agritu tādēļ, ka piedzimu agri no rīta. Kad biju mazāka, man vārds ļoti nepatika, tiku arī apsmieta un saukta par Agri. Tagad jau esmu pieradusi. Agrāk mani jauca ar Agitu, droši vien tādēļ, ka Agrita nav tik populārs vārds un ir visai neierasts jaunai meitenei. Šobrīd varu teikt, ka man tas patīk, jo ir visai unikāls. Negribētu, lai mani sauc par Annu vai Ievu, jo ar tādu vārdu būtu jādālās ar ļoti daudzām īpašniecēm. Man jau ilgu laiku ir iesauka Aga, ko izdomāja auklīte, kad biju maza. Tā mani sauc ģimene un tuvākie draugi.

Amanda Gustovska

Agritas Cimermanes arhīva foto



JOKI

– Dakter, vai jūs tiešām esat pārlicināts, ka pirms vakcinēšanas man jāizģērbjas?

.....

Mūsdienu paradokss: *Instagram* lauve vienlaikus var būt arī dumja aita.

.....

Mīlestību sauc par jūtu ķīmiju tāpēc, ka tur neko nevar saprast.

.....

Cilvēks, kuram ir slikti, redzot, ka citiem iet labi, un cilvēks, kuram ir labi, redzot, ka citiem iet slikti, visticamāk, ir viens un tas pats.

SIA Aimer loģistikas uzņēmums

meklē firmas, kam ir savi vilcēji ar vai bez tenta puspiekabēm braukšanai uz Skandināviju.

Vedam saliktas un pilnas kravas.
 Kopējais mēneša nobraukums: 9000–10 000 km.
 Savlaicīga rēķinu apmaksā.
 Zvanīt: Mārtiņš 29127766, Līva 26861201.

Fsi mūsdienu!

www.307.lv

Sludinājumu laikrakstā Kurzemnieks

iesniedz ērti no sava datora

307.lv

SIA «Krauzers»

PĒRK ZARUS šķeldošanai un mežā pie ceļa visu veidu APAĻKOKUS

Tālrunis 29246459
 realizacija@krauzers.lv

KURZEMNIEKU OKTOBRIM VAR ABONĒT:

līdz 28. septembrim

- PASTĀ,
- PIE PASTNIEKIEM,
- REDAKCIJĀ UN WWW.ABONE.PASTS.LV (IETAUPOT 1,50 EIRO);

līdz 20. septembrim

- PA INFORMATĪVO TĀLRUNI 67008001 VAI 27008001.

Lielā ģimenes LOTERIJA

Pērc un laimē iPhone SE 8x 15x

1200 €

citro eldo

IZVĒLIES KAMPAŅAS PRECES UN REĢISTRĒJIES

CITRO.LV

Loterijas periods: 16.09.–10.11.2021.
 Loterijas atļaujas Nr.: 6929

PĒRKAM

Augošu koku cirsmas un sortimentus pie ceļa

Meža īpašniekiem:

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

Metsä

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

LOGI UN DURVIS

Rudens atlaides logiem līdz 23%

Akcija līdz 30.09.2021.

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

Kuldīga, Vakara iela 15. www.montaznieksde.lv

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

Abonē e-avīzi un lasi jaunākās ziņas savā datorā!

www.kurzemnieks.lv

BALTU KOKS

PĒRK MEŽUS, CIRSMAS, APAĻKOKUS

20080040 www.baltukoks.lv

LAIKA PROGNOZE

Kļūst arvien vēsāk

Septembris jau pāri pusei – gaisa temperatūra pamazām krītas, vēsais anticiklons šonedēļ mūspusei atnesa skaidras debesis, un līdz ar auksto un sauso gaisu vietām parādījās salnas.

Līdz ceturtdienas rītam meteorostacijas zemāko temperatūru kā parasti fiksējušas Zosēnos (naktī –0,9 grādi), zem nulles bija arī Vidzemes augstienē, Madonas un Latvijas augstākā paugura Gaiziņkalna apkārtnē. Nedēļas pēdējās dienās anticiklonu nomainīs cikloni ar mazliet

siltāku gaisu un nokrišņiem, taču mūsu valsti tie skars tikai daļēji – ietekme būs jūtama vien Kurzemes piekrastē. Tāpēc jāreķinās, ka rudens klāt: astronomiskais sāksies trešdien, 22. septembrī, 22.21, bet meteoroloģiskais jau tūlīt tajās vietās, kur diennakts vidējā temperatūra vairākas dienas pēc kārtas nepārsniedz +15 grādus. Ja atceramies, šādi novērojumi jau bija augusta beigās, un rudens iestāšanās tika fiksēta arī Kurzemē – Saldus stacijā. Bet tad strauji uznāca silta atvasara. Tagad tādas pārmaiņas

netiek prognozētas. Brīvdienas Viduskurzemē būs pārsvarā mākoņainas, dažbrīd tomēr saule parādīsies. Austrumu vēji pūtīs brāzmās līdz 7 m/sek. Sestdien temperatūra līdz +11, svētdien līdz +10. Naktīs būs plus 4–7 grādi, bet Saldus stacija naktī uz pirmdienu prognozē tikai divus grādus virs nulles. Augsta spiediena apgabala ietekmē temperatūra kritīsies arī septembra trešās dekādes sākumā. Pirmdien austrumi nomainīs vēji no ziemeļu puses, bet tie nebūs brāzmaini.

Daina Tafelberga