

Kurzemnieka rakstu sērijā *Visi zem viena kupola* – vecčaudis. Kādas viņu ir vēlmes, vajadzības un iespējas pasākumus ne tikai apmeklēt, bet arī līdzdarboties?



➔ 6.-7. lpp.

## Mudina potēties, lai saslimstību mazinātu

No vakardienas uz trim mēnešiem – līdz 11. janvārim – valdība Latvijā izsludinājusi ārkārtējo situāciju.



Pie Kuldīgas mākslinieku rezidences Pils ielā, kur notika izbraukuma vakcinācija, iedzīvotāji rindā gaidījuši pat divas stundas un ilgāk.

### PUBLISKAJĀ SEKTORĀ – OBLIGĀTI

Valsts un pašvaldības iestādēs strādājošajiem ir pienākums potēties pret Covid-19: vakcinācija jāsāk desmit dienās, un 15. novembrī visiem jābūt sertifikātam. Ja tāda nav, cilvēku no darba atstādina.

Tiem, kuri strādā sabiedrībai kritiskās nozarēs (izglītībā, medicīnā, policijā utt.) un kuri noteiktajā laikā vakcināciju būs sākuši, līdz brīdim, kad kurss pabeigts, par testu maksās valsts. Pārējiem par testu jāmaksā pašiem.

Privātbiznesā darba devējs var noteikt obligātu Covid-19 sertifikātu. Klātienē strādā tikai tie, kuri nevar to darīt attālināti. Darbinieki, kuri nav pilnībā potēti vai pārslimojuši, klātienē telpās var atrasties tikai ar darba devēja rīkojumu, kas pamato šo cilvēku nepieciešamību darbības nepārtrauktībai. Ja strādājošais ir saskarē ar citiem darbiniekiem un klientiem, izpilda kritiski svarīgus uzdevumus, tad darba devējam ir pienākums (nevis

tiesības, kā bija paredzēts iepriekš) noteikt prasību: lai strādātu, vajadzīgs vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikāts. Ar testu drīkst strādāt tāds privāta uzņēmuma darbinieks, kurš ar klientiem vai kolēģiem nesaskaras, piemēram, kurinātājs, telpu uzkopējs, apsargs, šoferis.

Skaistumkopšanas, remontdarbnīcas, ķīmiskās tūrtavas, fotosalona pakalpojumus var sniegt tikai ar vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu.

Sarkanajā režīmā, kurā apkalpo arī cilvēkus bez sertifikāta, var strādāt pārtikas, optikas, higiēnas preču un dzīvnieku barības veikali, aptiekas, telekomunikāciju pakalpojumu un preses tirdzniecības vietas, grāmatnīcas un degvielas uzpildes stacijas, kur uz vienu apmeklētāju ir vismaz 25 m<sup>2</sup>. Kafējnīcas strādā līdz 21.00 (kultūras pasākumi līdz 23.00). Nepotētie var iegādāties maltīti līdzņemšanai, bet uz terases ieturēties nevar.

### INTERESE LIELA, VISIEM NEPIETIEK

Sestdien Kuldīgā izbraukuma vakcinācijā mākslinieku rezidencē poti saņēma 158 iedzīvotāji. Rinda bija gara – brīžiem līdz Rumbas kioskam, diemžēl visiem nepietika. Turlavniece Zanda Spuļģīte: „Nostāvēju pusotru stundu, bet puspiecos paziņoja, ka vakcīnu pietiek vēl tikai 15 cilvēkiem. Citi no divpadsmitiem dienā stāvējuši vēl ilgāk un arī nesaņēma. Cilvēki bija neapmierināti un teica: vajadzējis paredzēt, ka interese būs liela, un nodrošināties ar papildu devām. Tagad pierakstījos rindā un gaidu savu kārtu.”

Sonedēļ Latvijā papildus atvērti desmit vakcinācijas centri. Pieteikties var vietnē [www.manavakcina.lv](http://www.manavakcina.lv), pa tālr. 8989 vai pie ģimenes ārsta. Pašlaik vietnē [Manavakcina.lv](http://Manavakcina.lv) ir teju 30 000 brīvu vietu.

Inta Jansone, Daiga Bitiniece  
Lauras Vilertes foto

Mūsu novadā nedēļā ar kovidu saslimuši ap **240 cilvēku**.

➔ 4. lpp.

Tehnikumā turpinās starpvalstu projekti.

➔ 4. lpp.

**Nīkrācē:** jaunsargi sporta tūrismā; Justs Liekmanis uzvar *Lāčplēšu krosā*; uzņēmums *Friči* saņem *Novada garšas* medaļas; skolu var atstāt vairāki darbinieki.

➔ 5. lpp.

Uzņēmēju **Nansijas Lindes** un **Kaspara Bergmaņa** daudzveidīgā pieredze.

➔ 9. lpp.



**Rudens tirgus** reportāža.

➔ 12. lpp.

### Piektdien, 15. oktobrī:

- Vai skolotāji ies prom no darba?
- Personība: Arnolds Piziks.
- Kā saglabāt latviešu valodu.
- Kas jauns Rumbas pagastā.
- Kā gatavoties pārgājienam.
- Virtuālā tēla stiliste Krista Drulle.



## REDZĒJUMS

## Ļoti žēl

Daiga Bitiniece



Protams, tas maigi teikts, bet esmu pārliecināta, ka asumi nodarā lielāku postu.

Man žēl, ka atkal stājas spēkā stingrāki ierobežojumi, kas skars arī mani un ģimenes locekļus.

Žēl, ka apgrūtinātāks atkal kļūst mans un kolēģu darbs.

Žēl, ka tik daudzi mūsu valsts iedzīvotāji nav vakcinējušies.

Žēl, ka mūsu mazā Kuldīga vīrusa izplatības ziņā ir starp desmit vietām, kur tas pašlaik plosās visvairāk.

Žēl, ka mazāk ticam zinātnei un loģikai, bet vairāk kaimiņam, internetam un zvaigznēm.

**„Taisnīgi, ka nepotētajiem ir lielāki ierobežojumi nekā potētajiem. Bet pieņemu, ka ierobežojumi skar arī mani, vakcinēto. Sabiedrības dēļ.”**

Žēl, ka arī mums ir tādi ģimenes ārsti, kuri nevis mudina potēties, bet – pretēji – iesaka to nedarīt.

Žēl, ka valdība bijusi un ir tik mīksta, ka atsevišķi ministri gan baidās no protestiem, gan lobē savas nozares, nevis spēj un grib uz notiekošo paskatīties kompleksī.

Tagad, kad vai katru dienu uzzinu, ka saslimis kāds pazīstamais, atviegloti nopūšos, uzzinot, ka cilvēks bijis potēts. Jo tad slimības gaita ir viegla vai vieglāka. Droši vien no sociālajiem medijiem esat pamanījuši, ka saslimusi arī Kuldīgas novada pašvaldības vadītāja, kura feisbukā uz kāda kuldīdznieka jautājumu atbildējusi, sak' bail iedomāties, kā būtu, ja nebūtu bijusi vakcinēta.

Interesantu ierakstu atstājusi kuldīdzniece Krista, kuras teksta fragmentus te citēšu: „Es esmu

vakcinēta, bet saslimu. Jau nedēļu sērfoju cauri privātajiem kovid-viļņiem, ceļojums vēl nav galā. Paldies Dievam un zinātnei, čips strādā, mans gadījums nav smags. Es negribu zināt, kā ir, kad ir smagi. (..) Es labi saprotu, ka vakcīna ir ticības jautājums, un te nu nekādi mani argumenti neko nemainīs. Bet (..) pasaule ir apaļa. Arī tad, ja tu tam netici. Un tu vari neticēt gravitācijas spēkam, bet, ja kaķis nogāž banānus, banāni nokrīt uz grīdas. Un tas nav ticības jautājums. Tā vienkārši ir.”

Ko katrs varam darīt, lai situācija uzlabotos, kā tas jau ir tajās valstīs, kur potēts vairāk iedzīvotāju un kur ierobežojumi pretēji Latvijai tiek mazināti? Mums visiem šī situācija ir jauna. Secinājumi bieži ir vieni un tie paši – nevakcinēties, bet iemesli ir dažādi, tāpēc arī sarunas un argumenti, kas katram aizķertos, būtu citi.

Te daži psihologu ieteikumi. Nelikt otram justies stulbi par to, ko viņš domā, lai cik aplami tas neliktos. Runāt ar vēstījumu: „Es tevi dzirdu un saprotu.” Neaizmirst iecietību un līdzcietību. Meklēt kopīgo, nevis atšķirīgo. Piemēram, kopīgas vērtības, hobijus, līdzīgu izpratni vai izjūtas. Kopīga pieredze kalpo kā pamats tālākai sarunai vai (iespējams) kopīgam viedoklim. Nepārtraukt, klausīties, izjautāt līdz galam, lai saprastu, ka cilvēka satraukuma, šaubu un nolieguma pamatā vakcīnu kontekstā tā var būt neapmierinātība ar dzīvi, ar valdību, situāciju valstī, bailes no blaknēm, vienkārša nezināšana, kādas grupas spiediens utt. Un saprast, ka, lai mainītu domas, ir vajadzīgs laiks. Vienīgais jautājums – cik ilgam laikam jāpaiet, cik cilvēkiem vēl jānomirst vai jāiedzīvojas smagās komplikācijās, lai attaptos?

## TRĪS PAR VIENU

Vai valsts un pašvaldība cilvēkiem ar īpašām vajadzībām sniedz pietiekamu iespēju iekļauties sabiedrībā?

## NE DAŽU IEGRIBA, BET DAUDZU VAJADZĪBA

**1. Ivars Balodis**, apvienības *Apeiron* valdes loceklis:

– Labklājības ministrija pagājušajā gadā rīkoja pētījumu, kā invalīdiem Latvijā pieejama publiskā telpa. Tika secināts, ka tikai 5% no valsts publiskajām ēkām ir pieejamas. Tas ir nožēlojami maz, un liekas, ka tā nemaz nedrīkstētu būt. Ja šāds pētījums valdībā bijis, tad rīcībai būtu jābūt krietni lielākai. Ne par velti labdarības maratonam *Dod pieci!* tika izsludināta tēma – vides pieejamība cilvēkiem ar invaliditāti.

Šai vajadzībai pievērsta ļoti maza uzmanība, un bieži vien risinājumi nav funkcionāli labi. Bieži esmu saskāries, ka kaut kas izdarīts vien ķeksīša pēc. Gribu uzsvērt, ka vides pieejamība domāta ne tikai cilvēkiem ar invaliditāti, bet arī veciem cilvēkiem, jauniešiem vecākiem, maziem bērniem, cilvēkiem

ar laužu kāju vai roku. Saskaitot visus kopā, tie ir 85% sabiedrības. Tātad vides pieejamība nav viena invalīda iegriba, bet gan kopuma vajadzība. Ir jābūt kompleksam risinājumam. Nevar uztaisīt vienu veikalu un nedomāt, kā uz to nokļūt un vai vispār var ērti tikt ārā no dzīvesvietas. Tas ir sistēmisks pilsētas risinājums: kāds ir transports, ietves, vai ir skaņu luksofori utt. Un tad, kad sāksim domāt citā kategorijā, tikai tad redzēsim uzlabojumus. Tas ir ilgs un grūts process. Ja cilvēki ar invaliditāti nevar tikt pie ārstiem, uz veikalēm un uz ielām, mēs viņus neredzam un nevaram runāt par iekļaušanos sabiedrībā.

Tomēr ir arī pozitīvas iezīmes, piemēram, mani ļoti priecē Kurzemes dabas takas. Kurzemē cilvēkiem ar invaliditāti tās ir vispieejamākās, un tas ir fantastiski.

## LAUKOS JŪTAS PAMESTI

**2. Emīlija Marija Kniploka**, bijusī Ēdoles pagasta invalīdu biedrības vadītāja:

– Biedrību vadīju 20 gadus, tagad to slēdzu veselības dēļ. Kad biedrību dibināju, Ēdolē bija ārkārtīgi daudz invalīdu. Pati esmu pārcietusi divas smagas gūžas operācijas, abas acis ir vairākkārt operētas, un slikti dzirdu. Tad es patiešām sapratu, kā jūtas cilvēki ar īpašām vajadzībām.

Kuldīga ir liela pilsēta, kurā biedrībām tiek palīdzēts, un par domi varu teikt tikai to labāko, tomēr laukos ir ļoti liela pames-

tības sajūta. Lai biedrības varētu darīt savu darbu, manuprāt, vadītājiem par to vajadzētu saņemt algu. Es 20 gadus nostrādāju un nesaņēmu ne kapeikas. Drēbes un mēbeles cilvēkiem ar invaliditāti vedām no Rīgas, Carnikavas, pat no Lietuvas. Divreiz gadā braucām ekskursijā, uz jūru, teātri, bet tas viss bija par pašu naudu. Es cilvēkus nešķiroju, strādāju arī ar bērniem un trūcīgajiem. Kuldīgā cilvēkiem ar invaliditāti ir dažādi pulciņi, tomēr laukos nekā. Laikam gribētos lielāku valdības un pašvaldības iesaisti un palīdzību pagastiem.

## PĒDĒJOS GADOS IR UZLABOJUMI

**3. Sarmīte Segliņa**, Kuldīgas novada sociālā dienesta vadītāja:

– Šajā jautājumā būtu vajadzīgs nopietnāks pētījums. Tomēr, manuprāt, Kuldīga cilvēkiem ratiņkrēslos ir pielāgota, tāpat māmiņām ar bērnu ratiņiem. Šķiet, ka, salīdzinot ar iepriekšējiem gadiem, gandrīz visās iestādēs var tikt iekšā, tai skaitā skolās. Mazpilsētā tas ir vienkāršāk nekā lielajās pilsētās. Vienīgi pa bruģi ir grūtāk pārvietoties, taču visur blakus ir ietve, pa kuru ratiņkrēsli var ērti braukt. Es teiktu, ka Kuldīgā cilvē-

kiem ar īpašām vajadzībām dzīve ir ērta, kaut arī vēl daudz ko, protams, varētu pilnveidot. Pagastos nav tik vienkārši – tur tam netiek pievērsta tik liela uzmanība, kā vajadzētu.

Sociālais dienests mēģina reaģēt uz lūgumiem, un iepriekšējos gados esmu saskārusies, ka divi cilvēki ir lūguši palīdzību iegādāties ratiņkrēslu pacēlājus, lai viņi iekļūtu savās mājās. Šobrīd vēl divi lūdz pielāgot vidi ap mājvietu. Vienmēr tiek mēģināts šīs vajadzības apmierināt.

Katrīna Blaua

## MANUPRĀT

## Oktobris – laiks sev

Rudens vienmēr šķietis vislētākais gadalaiks. Tikko esam izskrējuši cauri vasaras karstajam piedzīvojumam, apmeklējuši visus iespējamus pasākumus un centušies sasniegt pašu izvīrītos mērķus. Ja septembris ir lutinājis un siltums nav zudis, tad to, ko nebijām spējuši vasarā, vēl cenšamies pagūt. Taču, kad oktobris klāt, tad lapu krāšņums ieskauj dabu mums apkārt, lai tā spētu sagatavoties drēgnajai ziemai, kas ietekmē arī cilvēkus pa mums. Oktobrī apstājamies no steigas un veltām laiku sev, ieritināmies biežajās segās, lai noskatītos filmu, vai atsākam lasīt sen aizsāktu grāmatu. Oktobra krāsas liek palūkoties apkārt, novērtēt skaistumu zemei, kurā dzīvojam, doties pastaigā lapkriņī un apdomāt vai atrisināt svarīgus ieilgušus jautājumus, kurus vasaras steigā vien spējam atlikt uz to brīdi, kad laika būs vairāk. Oktobris visnotaļ ir arī tīsts mākslas mēnesis, kad radošie steidz ierakstīt jaunas izjūtas dziesmās vai mākslas darbos, tādēļ karstos vasaras pasākumus nomaina dziļdomīgs un estētisks mākslas un mūzikas baudījums gan galerijās, gan mazajās kafējnīcās, kur steidzīgi atraduši laiku, lai beidzot piesēstu uz kādu krūzi karstviņa. Oktobris ir laiks sev.

Amanda Gustovska

## FOTOKOMENTĀRS



Demokrātija. Katram ir tiesības un pienākums publiski paust savu viedokli.

Lailas Liepiņas teksts un foto

## RUNĀ SPECIĀLISTS

## Lai sociālais darbs pēc reformas nes labus rezultātus



Ingus Alliks, Labklājības ministrijas valsts sekretārs

Nākamgad apritēs 30 gadi, kopš Latvijā apzināti tiek plānots un īstenots sociālais darbs. Sociālā darba attīstība Latvijā ir bijis ļoti intensīvs, izglītojošs un uz izaugsmi vērst process, kas visiem iesaistītajiem – sociālajiem darbiniekiem un citiem sociālā darba speciālistiem, klientiem, valsts iestādēm un pašvaldībām – atkal un atkal pierādījis, ka spēja sadarboties, uzklaut un iedziļināties otra problēmās ir ceļš uz pozitīvu un iedzīvotāju labbūtību veicinošu rezultātu. Viens no nesēnākajiem pārbaudījumiem, kas skāra sociālo darbu pašvaldību sociālajos dienestos, ir administratīvi teritoriālā reforma (ATR). Tās rezultātā ne tikai jāmaina fiziskās sociālo dienestu atrašanās vietas un struktūra, bet arī jāaug izpratnei par sociālo darbu un sniegtajiem sociālajiem pakalpojumiem.

## NO STRAUJA SĀKUMA LĪDZ

## AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS



**Kristīne Krauze**, mājsaimniece:

– Es padomju laikus pavadīju Rīgā, tur lielās rindās jāstāvē nebija. Mans lielākais gardums bija citronu saldējums *Vēsma* papīra turziņā.

To varēja nopirkt ap 1986. gadu. Vēl atceros kartupeļu salmiņus. Rīgā bija nedaudz citāda situācija ar produktiem. Mums netālu atradās gastronomija un maizes veikals, redzējām, kā piebrauc smagā mašīna un pieved pārtiku. Tad mamma mūs ar mūsu tūlīt sūtīja uz veikalu. Biezpiena sierīni man ļoti garšoja. Sviestu ņēmām no mūsu pašu laukiem, bet to varēja arī iegādāties pilsētā. Varbūt tik pieejami nebija apģērbi, taču īsti nevar teikt, ka bija deficīts. Tā pa miglu atceros, ka vienu brīdi pārtiku varēja iegādāties ar taloniem.



**Vija**, pensionāre:

– Tas bija dikti sen, īsti neatceros. No gardumiem man bija šerberts – to varēja veikalos dabūt. Arī kūciņas visādas bija, atceros tādu *Aleksandru*. Pēc saldumiem rindā nebija jāstāvē. Rindā stāvējām pēc lētās gaļas – uz to bija jāgaida ilgi. Pēc dārgās gaļas rindas nebija, to varēja tāpat nopirkt.

## KRĪZEI UN JAUNAI ELPĀI

Sociālā darba profesijas pirmāsākumi meklējami Sociālā darba un sociālās pedagoģijas augstskolas *Attīstība* īstenotajā studiju programmā, kas ar deviņdesmito gadu nogalei neraksturīgi augstiem standartiem sagatavoja sociālā darba profesionāļus, kuri vēl šodien veido šīs profesijas pamatkodolu. Sekoja sociālo dienestu izveide pašvaldībās, bet pēc 2009. gada ATR faktiski katrai no 119 pašvaldībām bija sava izpratne par sociālā darba īstenošanu un sociālo pakalpojumu attīstību, tādējādi veidojot atšķirīgas prakses un pieredzes.

Divtūkstošo gadu sākums nesa jaunas izmaiņas un jaunu elpu profesijas attīstībā, bet tad nāca 2008. gada krīze, kas pamatīgi sabremzēja šo attīstību, praksē uzsvāru liekot uz sociālo palīdzību un pabalstiem, kas savā ziņā bija solis atpakaļ profesijas attīstībā, atgriežot to 90. gadu izpratnē par sociālo darbu. Krīzes laiks bija traumējošs un smags arī sociālajiem darbiniekiem. Laikā no 2008. līdz 2010. gadam sociālajos dienestos pēc finansiāla atbalsta vērsās nepieredzēti daudz iedzīvotāju, un sociālā dienesta darbinieki vēl uz sevi uzņēma visas klientu negācijas, ķengas un sašutumu.

Ar jaunu sparū sociālā darba attīstība atsākās, plānojot un ieviešot Eiropas Savienības fondu projektus. Šie projekti ietvēra gan izglītības, gan darba satura, gan

sociālo dienestu kā institūciju un sociālo darbinieku profesionālo pilnveidi.

## MEMORANDS – AICINĀJUMS UZ ATVĒRTU UN EFEKTĪVU SADARBĪBU

2021. gadā īstenotās ATR rezultātā mums bija iespēja piedzīvot ļoti interesantu procesu – apjomīgu pirmo sociālā darba profesijas pārstāvju iniciatīvu veidot dialogu ar pašvaldībām. Uzreiz pēc pašvaldību vēlēšanām Labklājības ministrijas uzticamie sadarbības partneri, nozares profesionālās organizācijas – Latvijas Pašvaldību sociālo dienestu vadītāju apvienība un Latvijas Sociālo darbinieku biedrība – vērsās pie pašvaldībām ar aicinājumu parakstīt sadarbības memorandu par profesionāla sociālā darba un pakalpojumu attīstību pašvaldībās. Sociālais dienests ļoti laikus redz un var definēt tendences un izaicinājumus sabiedrībā, tādēļ memorands aicināja jaunizveidotās pašvaldības iesaistīt sociālos dienestus pašvaldību attīstības plānošanā. Turklāt tieši sociālie darbinieki ir tie, kuri gūst mazāk aizsargāto iedzīvotāju uzticību un var nodrošināt ticamu un faktos balstītu informāciju par iedzīvotāju grūtībām un vajadzībām.

Sadarbība starp institūcijām un profesionāļiem ir kritiski svarīgs profesionālās darbības nodrošināšanas un tās attīstības aspekts, turklāt sociālais dienests

nevar īstenot visu iesaistīto pušu (piemēram, izglītības iestādes, drošības institūcijas u.c.) jēgpilnu sadarbību, jo tā ir pašvaldības funkcija. Sadarbība ir definējama kā vērtība un īstenojama iedzīvotāju labā, un visu iesaistīto pušu starpā attiecības veidojamas uz savstarpējas uzticības, nekonkurences pamata.

## GALVENAIS RESURSS – SOCIĀLIE DARBINIEKI

Neadekvāti augstas darba slodzes dēļ cilvēki izdeg, darbinieku skaits ir nepietiekams, atalgojums par paveikto nav motivējošs, tuvojas profesionāļu paaudžu nomaiņa, bet vietā stāties gribētāju rinda nav gara. Tāpēc ir jādomā par cilvēkiem, apstākļiem un vidi, kādā tie strādā.

Memoranda ideja nav pieprasīt no pašvaldībām visu un uzreiz – finanšu resursus, cilvēkresursus, pakalpojumus. Tā mērķis ir stabila un augšupejoša sociālās funkcijas attīstība pašvaldībā, nepieļaujot situācijas pasliktināšanos un pamazām rodot risinājumu atbalstam arvien plašākai iedzīvotāju daļai, sekojot reālām mainīgām vērtībām. Latvijas Pašvaldību sociālo dienestu vadītāju apvienība un Latvijas Sociālo darbinieku biedrība vēlas turpmāk būt stabils sadarbības partneris valstij un pašvaldībām sociālās politikas plānošanas un īstenošanas un sociālo problēmu risināšanas procesā. Spēcīgi sociālo dienestu vadītāji ir nozīmīgs

resurss pašvaldības sociālās jomas attīstībā.

Pašlaik memorandu ir parakstījušas 29 pašvaldības – tās ir teju trīs ceturtdaļas no visām Latvijas vietvarām. Apzināmies, ka līdz vienotai izpratnei par sociālās funkcijas nozīmi pašvaldībā vēl tāls ceļš ejams. Tādēļ liels paldies pašvaldībām, kas pievienojušas memorandam, raidot signālu gan sociālajiem darbiniekiem, gan sabiedrībai, ka pašvaldībām rūp izaugsme un arvien labākas vides veidošana. Abas profesionālās organizācijas ir atvērtas sarunām par aktuāliem jautājumiem sociālajā jomā, kā arī gatavas piedāvāt savu pieredzi, padomu un redzējumu arī turpmāk.

Savukārt Labklājības ministrija šogad plāno pāriet uz sarunām ar katru pašvaldību, lai plānotu ļoti konkrētu jautājumu risināšanu vietējā līmenī. Meklējot risinājumus lokāli, mēs sajūtam konkrētajai pašvaldībai raksturīgo, vajadzības, iespējas un šķēršļus gan attiecībā uz regulējumu, ar kuru, iespējams, pārāk unificētās pieejas dēļ dažkārt nesasniedzam rezultātus, gan attiecībā uz jaunām sadarbības formām un informācijas apmaiņu, saglabājot uz personu vērstu redzējumu, kur katras mūsu darbības centrā ir cilvēks un viņa vajadzības.

(Publikācija sagatavota sadarbībā ar ESF projektu *Profesionāla sociālā darba attīstība pašvaldībās*.)

## Kas bija jūsu lielākais gardums padomju laikos? Vai bija vajadzība pēc kaut kā, ko nevarēja dabūt?



**Ināra Kalnmaile**, pensionāre:

– Man bija grūta bērnība, jo esmu pārdzīvojusi kara laiku. Nāku no Ventspils. Nemaz neatceros, ka bērnībā būtu bijuši kādi saldumi vai gardumi. Mums, bērniem, nebija doma par kaut ko garšīgāku – ēdām to, kas ir. Dārzu bija izmīdījuši vācieši, sataisījuši bunkurus. Tur, kur tagad Ventspilī kinoteātris, bija šausmīgie vācu bunkuri.

Atceros: kad bija vācu uzlidojums, kamēr mēs slēpāmies, viņi mūsu virtuvē taisīja sev ēst. Tas bija kāds 1944. gads. Kad nācām atpakaļ, viņi mūs cienāja ar pašu taisītu bubertu un ķīseli. Tā bija pirmā reize, kad ko tādu ēdu. Tas man palicis kā tāds bērnības gardums. Pagāja pāris gadu, tad pēc cukura stāvējām rindā dienu un nakti. Bija liela laime kādu cukura graudu palaizīt. Piena produkti, gaļa bija pašiem, jo turējām gotiņu un cūkas.



**Dzintra Freimane**, aktīva seniore:

– Toreiz bija grūti veikalos ko dabūt, jo nopirkt nevarēja. Dzīvojām uz lauku labumiem. Vislabāk garšoja maize – pilsētas *ķieģellīti*. Laukos maizi cepām paši. Tagad tas skaitās lielākais lauku gardums, bet tad pašu maize bija apnikusi un vislabāk garšoja pilsētā pirktā. Vienu brīdi bija grūti dabūt miltus, un gandrīz katru dienu ēdām kartupeļu pankūkas. Tad biju atēdusies, bet tagad tas ir viens no mīļākajiem ēdieniem. Citreiz mamma nomērcēja makaronus, no kuriem cepa pankūkas. Reizi mēnesī vecāki izcepa arī bulciņas. Konfektes man ļoti garšoja, uz tām rindu nebija, bet laukos maz varēju dabūt. Tāpat pēc kara naudiņas bija maz. Mīļākās konfektes bija *Gotiņas*, kas garšo vēl aizvien. Grūtāk bija dabūt apģērbu – priecājos, ja varēja nopirkt kaut vai jaunas sandalītes. Toreiz bija obligāta skolas forma, tādēļ ar citu apģērbu problēmu nebija. Vēlāk gribējām pucēties, bet, kolhozā strādājot, naudas bija maz un maz ko varēja atļauties.



**Rūta Lindberga**, veikala *Pelnrušķīte* īpašniece:

– Tādu baigo našķi neatceros. Man nebija problēmu ar pārtiku, jo jaunībā strādāju ēdnīcā, no kurienes produktus drīkstējām nopirkt. Ja par gardumiem, tad mājās vienmēr bija konfektes. Vislielākais prieks bija tad, kad aizbraucām pie omammas, jo pie viņas visparastākais ēdiens bija pats garšīgākais. Tajā laikā rindā iznāca stāvēt pēc desas un sviesta. Tas bija ap 1985. gadu, pēc tam bija taloni, ar kuriem produktus varēja dabūt tik daudz, cik katram pienācās. Arī cigaretes vīriešiem varēja dabūt uz taloniem, un es tās atdevu tētim.



**Mārcis Indriksons**, montieris uzņēmumā *Tet*:

– Tāds saldums, kas palicis atmiņā, ir paštaisīti cukurgailīši. Manā jaunībā cukuru dabūt varēja, bet lielākās rindas stāvēja pēc desas. Man dikti garšoja

*Doktora desa* – tas laikam lielākais gardums no tā laika. Uz desu rindā šad tad pat visa ģimene stāvēja, mani arī ņēma līdz. Garša droši vien tagad ir labāka, bet bērnības garšai tā nestāv klāt. Tā vienmēr paliks atmiņā kā īpaša. No saldumiem bija jāstāvē rindā pēc saldējuma, kas Ventspilī tika atvests tikai reizi nedēļā. Bet viss, ko varēja dabūt, likās garšīgs. Mājās vecāki gatavoja cepumu mājīņas ar biezpiena krēmu un marmelādi vidū. Vēlāk taisījām arī šokolādes desas no kakao un margarīna.

Amanda Gustovska, Katrīnas Blaus foto

## Krīt kārtējais Covid-19 rekords

Kuldīgas novadā ar koronavīrusu nedēļas laikā saslimuši vairāk nekā 200 cilvēku, vēsta portāls *Data.gov.lv*.

10. oktobrī mūspusē kopš jaunā novada izveides jūlijā konstatēti 722 inficēšanās gadījumi. Pirms nedēļas, līdz 3. oktobrim, tādu bija 480, tātad septiņās dienās saslimušo skaits pieaudzis par 242, pārspējot visu laiku rādītājus. Savukārt 14 dienu kumulatīvais saslimstības rādītājs pakāpies no 235 līdz 403.

Alberts Dinters

## Nekas neliecina, ka skolotāju pietrūkst

Kuldīgas novada skolās situācija saistībā ar Covid-19 joprojām ir mainīga – dažas klases, tostarp atsevišķi skolēni, un pedagogi no karantīnas atgriežas, bet citi nāk vietā.

Izglītības nodaļas vadītājas vietniece Lilita Mačtama stāsta, ka, slimstībai pieaugot, skolēni atkal tiek testēti reizi nedēļā. Ņemot vērā laboratoriju nepietiekamos resursus, iepriekš bija atļauts testēt reizi divās nedēļās pēc grupas metodes. Mūsu novadam ir laba sadarbība ar E.Gulbja laboratoriju, testi tiek ņemti pēc noteikta grafika. Saistībā ar Ministru kabineta pēdējo lēmumu par darbinieku vakcinēšanu piektdien direktoru sanāsmē izskaidrots, kā jārikojas un kur konsultēties, ja rodas neskaidrības. Nodaļai nav ziņu par darba uzteikšanu, un, iespējams, daļa pedagogu, kuri nebija potēti, attieksmi mainīšot. „Katra iestāde drīkst izlemt, kā rīkoties atbilstoši likumam,” saka L.Mačtama. Pašlaik bažām, ka skolotāju varētu strauji pietrūkt, neesot pamata.

Daina Tafelberga

## Apbalvojumi – valsts svētkos maijā

Kuldīgas novada pašvaldības apbalvojumi tiks pasniegti 4. maijā – Latvijas Neatkarības atjaunošanas gadadienā, tā domes sēdē izlēma deputāti.

Darba grupā, kas līdz 1. janvārim izstrādās nolikumu par pašvaldības apbalvojumiem, strādās: Inga Bērziņa (domes priekšsēde), Nellija Kleinberga (priekšsēdes vietniece), Daiga Bitiniece (laikraksta *Kurznieks* galvenā redaktore), Antra Grīnberga (pašvaldības kultūras speciāliste), Mārtiņš Burke-Burkevics (Sv. Annas draudzes mācītājs) un Daiga Kalniņa (deputāte).

## Kuldrum – zelta istaba stāstniekiem

Pirmajā konferencē *Kuldrum Storytelling\** 15. oktobrī par folkloras rituālu nozīmi pieredzē dalīsies Kuldīgas kopas *Kūrava* vadītāja Ina Celitāne un divas stāstnieces un dziedātājas no Zviedrijas un Igaunijas.

Pasākums tiešsaistē būs angļu valodā, pirms tam jāreģistrējas tā mājaslapā. *Kuldrum* ir lībiešu, igauņu un zviedru valodā runājošo folkloras vietne. Tā ir fiziska un garīga vieta, kurā diskutēt par piederību tautas kultūrai, par identitāti un tradīcijām. Mērķis ir izveidot saikni starp stāstniekiem un dziedātājiem, kuri dzīvo ap Baltijas jūru.

Viena no idejas autorēm Ina Celitāne skaidro, ka aicināti pieteikties visi, kuri dzied tautasdziesmas, stāsta stāstus vai vienkārši grib uzzināt par to ko vairāk. „Nesen projektu esam sākuši, to sponsorē *Nordic Cul-*

*ture Point\*\**. Sadarbosimies ar vairākām zināmām stāstniecēm. Man patīk tas, ka no šīm sarunām varam viena no otras mācīties. Mēs esam tās, kuras etnogrāfiskajā kopienā vairo interesi un izpratni par folkloru. Ierobežoto apstākļu dēļ pirmā tikšanās būs tiešsaistē, nākamās paredzētas klātienē, braucot uz citām valstīm ap Baltijas jūru. Trīs stāstnieces no Latvijas – es, Zane Jančevska un Inga Brūvere – uz otro konferenci vasarā brauksim uz Igauniju, kur iedvesmosimies no viņu pieredzes un folkloras mantojuma.”

\* *Kuldrum* – salikums no vārdiem *kuld rum* jeb *gold room*, tulkojumā *zelta istaba*; *storytelling* – *stāstniecība*

\*\* Ziemeļu Ministru padomes iestāde Somijā, kas atbalsta ziemeļvalstu sadarbību kultūrā

Amanda Gustovska

## Sadarbojas ar Lietuvu un Igauniju

Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikumā (KTTT) mācību gads kā audzēkņiem, tā pedagogiem sācies rosīgi: līdzās ikdienas darbiem bijis jāgatavojas arī starpvalstu projektiem.

Kā pastāstīja projektu vadītāja Gunta Dimiņa, vasarā Kuldīgas jaunieši strādāja praksē Telšu tūrisma centrā Lietuvā, un tagad veidojas jauka sadarbība, tāpēc, dodoties uz projektu nedēļu Klaipēdā, izmests neliels līkums, lai skolotāja Inga Trumsiņa konferencē *Inovācijas tūrisma biznesā* dalītos gan ar savu pieredzi šāda biznesa veidošanā un klientu piesaistē, gan ar Kuldīgas labajiem piemēriem nozares attīstībā.

Tajā pašā dienā ceļš turpinājies, un nākamās tūrisma konsultantes Iveta Asne un Daina Krūmiņa, topošās konditores Linda Vorobjova un Kristīne Ludberga, pavāres Maija Kanneniece un Elīna Evija Ezermale kopā ar I.Trumsiņu un G.Dimiņu devušās uz Klaipēdas tūrisma skolu. Tur līdz 1. oktobrim notika programmas *Nordplus Junior* projekta *Small Ripples Make Big Waves* pirmā tikšanās. G.Dimiņa atšifrē projekta nosaukumu un ieceri: „Mazi vilniņi rada lielus viļņus, un ideja ir tāda, ka mazie zaļie, ilgtspējīgie ieradumi, ko ieviešam savā ikdienā, laika gaitā var radīt lielus viļņus, būtisku ietekmi uz mūsu sadzīvi, vidi, kurā dzīvojam.”

Projektā iesaistītas trīs skolas no Baltijas valstīm: koordinatore ir Klaipēdas tūrisma skola, bet sadarbības partneri – Kuresāres (Sāremā salas centrs) reģionālais mācību centrs no Igaunijas un KTTT. Dalībnieki ne tikai paveica projekta uzdevumus, bet arī cits citu iepazīna neformālās izglītības nodarbībās, apmeklēja Klaipēdas vecpilsētu, Jūras muzeju, delfināriju, putnu apgredzenošanas centru un skaisto kūrortpilsētu Nīdu.

„Tā bija ļoti laba pieredze gan skolotājiem, gan audzēkņiem. Meitenes iepazīs ar lietuviešu un igauņu vienaudžiem, Klaipēdas tūrisma skolu, kas ir izglītības iestāde ar modernu nodrošinājumu profesiju apguvei, un ar perspektīvām savās profesijās. Klaipēda gatava mūsu jauniešus uzņemt programmas *Erasmus+* praksē skolā un pilsētas tūrisma objektos. Nākamā tikšanās būs Sāremā, pēc tam partnerskolas uzņems mūsu tehnikums,” iespaidos un nākotnes plānos dalās G.Dimiņa.



Kuldīgas tehnikuma skolotāja Inga Trumsiņa, audzēknes Iveta Asne, Daina Krūmiņa, Maija Kanneniece, Linda Vorobjova, Kristīne Ludberga un Elīna Evija Ezermale (pietupusies priekšā) pirms tūrisma inovāciju konferences Lietuvā arī apskatīja Telšus.

Mārīte Milzere, KTTT arhīva foto

### NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

## Ģimenes strīdā vajag divas policijas un mediķus

Stāsta Kuldīgas novada pašvaldības policijas priekšnieks Kaspars Šabāns.

4. oktobris. Rīta pusē zvans no Valsts policijas (VP): Šaurajā ielā guļ piedzēries vīrietis. Pārbaudām, bet tur vairs neviena nav. Liepājas ielā pamanām streipulojošu vīrieti, kurš klieudz uz sievieti, viņa klieudz pretī. Abi reibumā. Vīrietis tiek pie protokola. Izsaukums uz Gudeņniekiem: iedzīvotāji noķēruši suni, kas brucis vīrsū mājlopiem. Paskaidrojām, ka jāraksta iesniegums Pārtikas un veterinārajam dienestam. Pēc tam mums zvana, ka Plūmju alejā vīrietis visu dienu lieto alkoholu, no dzīvesvietas ik pa brīdīm atskan troksnis, kas atgādina vai nu šāvienus, vai nelielus sprādzienus. Informējam VP.

5. oktobris. Divi protokoli pasniegti tiem, kas Liepājas ielā lieto alkoholu. Tad izsaukums uz Turlavu, kur kādā uzņēmumā strādnieki aizmirsuši suni. Sazināties ar cilvēku, kurš to atrisinās.

6. oktobris. Pieturā pie *Elvi*, kur autobuss katru rītu izlaiž sko-

las bērnus, tajā laikā atrodoties vīrietis, kurš smēķē. Pieņemam zināšanai. Zvans no dakteres Lūciņas: viņas praksē iegājis agresīvs vīrietis. Kad ierodamies, viņš jau prom. Uzraugām kārtību pie vakcinācijas punkta vieglatlētikas manēžā. Tīkmēr mums zvana no Kurmāles, kur ālējas piedzēries vīrietis. Lūdzam sazināties ar VP.

7. oktobris. Apskatām vietu, kur nelegāli izgāzti būvgruži. Pie protokola tiek vīrietis, kurš Rātslaukumā urinē. Vakarā garām-gājēji pie *Rimi* pamana meiteni plīkām pēdām. Tiek sazvanīta mamma, tā atnes apavus, ko atvase aizmirsusi pie Māras diķa. Vēlā vakarā ceļš ved uz Ēdoli, jo uz ielas guļ apreibis vīrietis. Aizvedam uz mājām ar visu protokolu.

8. oktobris. Apskatām vairākas vietas, kur izgāzti atkritumi, īpašnieki sola visu savākt. Arī šajā dienā pieskatām kārtību pie vakcinācijas centra. Stacijas ielā streipulojot piedzēries vīrietis. Kamēr aizbraucam, viņš ir jau ticis līdz VP iecirknim, pie kura ar viņu sarunājas valsts likumsargi.

Neilgi pirms pusnakts mums zvana, ka Sūru ielā vīrietis uzvedas neadekvāti, lauž atkritumu konteinerus. Tas ir tas pats, kurš pāris dienu iepriekš agresīvi uzvedās pie dakteres Lūciņas.

9. oktobris. Naktī braucam uz ģimenes skandālu, kuru pirms tam mēģinājusi atrisināt VP, bet viens iesaistītais atgriezies. Ir nepieciešama mediķu palīdzība, izsaucam tos. Dienas laikā nodrošinām kārtību pie izbraukuma vakcinācijas punkta. Vakarā Priedainē guļ piedzēries cilvēks – kopā ar protokolu aizvedam uz mājām.

10. oktobris. Izsaukums uz Piltenes ielu, jo kādam nepatīk skaļi kaimiņi, tomēr pārkāpumu nav. No rīta mums ziņo, ka pie veikala *Sarma* tiek lietots alkohols. Notiek pārrunas, un šie cilvēki dodas citur. Iedzīvotāji zvana, ka pie Gaismas ielas nama piestājis *busiņš*, no kura tiek krāvēti laukā atkritumi. Meklēsim.

Nedēļā pie protokola tikuši 24 autovadītāji, pie brīdinājuma – seši.

Pierakstījis  
Alberts Dinters

# Zelts un sudrabs

Piecus gadus Nīkrāces pagasta *Rukaišos* vecāku saimniecībā darbojas Iveta Fricone, kuras uzņēmums *Friči* šogad *Novada garšas* konkursā par medu saņēmis zelta, bet par monardas sīrupu – sudraba medaļu.

Ar bitēm I.Fricone sāka darboties pirms pieciem gadiem, kad pieteikusies biškopības kursos. Pamazām, pamazām saime pieaugusi līdz 50 stropiem. Papildus tiek apkoptas arī 75 bišu saimes, kas pieder vecākiem. *Novada garšai* viņa pieteikusies otro gadu. Iepriekš medu vērtējusi biškopības biedrība, arī tad Iveta saņēmusi zelta medaļu. Šogad produkciju vērtējusi gan Latvijas, gan ārvalstu pavāri, kuri noteikuši, kāda vieta kuram medum, sīrupam vai gaļai pienākas.

Visās kategorijās šogad iesniegts 170 pieteikumu, biškopji bijuši 13. *Friču* īpašniece piedalījies ar dažādu ziedu un pavasara krēmoto medu un sīrupu. Krēmotais nozīmē to, ka medu speciālā iekārtā 15 minūtes maisa, tad 45 minūtes iekārta ir izslēgta, tad atkal maisa. Process ilgst pat 99 stundas. Medus struktūra tiek

sašķelta, un tas nekad nesacietēs. Ņem un smērē uz maizes kā krēmu! Tieši šis ieguvis zelta balvu. I.Fricone vēl nav saņēmusi ekspertu aprakstus ar katra vērtējumu, kas kuram licies labi un kādēļ augstā balva piešķirta.

Savukārt sudraba medaļa iegūta par monardas sīrupu. Tas ir piparmētru dzimtas augs. Par sīrupu interese radusies ārzemēs, kur Iveta to pirmo reizi redzējusi. Darbojoties ar šiem ziediem, tiek nošauti divi zaķi ar vienu šāvienu, proti, tie patīk arī bitēm. Ne velti monardas sauc arī par bišu balzamu. Bet lapas ir izmantojamas sīrupā, jo tām ir aromāts, kas atgādina bergamotes (citrusaugļus).

Sādas balvas ļauj uzņēmējam vieglāk startēt plašākā tirgū, nereti pēc tam pavāri ražotājus uzrunā un piedāvā sadarbību. Varbūt tad nāktos bišu saimi paplašināt. Saimniece gan to īsti nevēlas, jo, iespējams, iestātos rutīna un nebūtu vairs laika katru saimi apcubināt. Jāskatās arī tas, cik liela ziedu bāze ir apkaimē un vai saimju skaita palielināšana ienesīs vairāk medus.

Ši *Fričiem* nav pirmā balva, jo



Alberta Dintera foto

Ivetas Fricones dzīvesvieta ir Pierīgā, Mārupē, kur top gardumi no Nīkrācē ievāktā medus, bet viņa apsver domu pārcelties atpakaļ uz vecāku mājām *Rukaišos*.

2018. gadā saņemta atzinība par sakoptāko bišu saimi. Atskatoties uz aizvadīto gadu, biškope saka: raža bijusi laba, vienīgi ievākšana karstās vasaras dēļ beigusies jau jūlijā, jo viss ātri noziedējis.

Papildu darbs ir gādāt zaļu tējas, jo uzņēmuma profils ir piedāvājums Ziemassvētku dāvanām. Katrs tējai savāktais augs tiek speciāli žāvēts tā, lai saglabātu krāsu un formu. Ja rudzupuķe ir zila, tad zilai arī jāpaliek. Ja piparmētrām ir izteikta lapu for-

ma, tādai jābūt arī pēc apstrādes. Nekādas izžāvēto augu smalcināšanas! Izveidots internetveikals *Fricis.lv*, jo, kā saka Iveta, darba ir tik daudz, ka nav laika braukt uz tirgu. Par palīgiem domāts netiek. Tieši rudens esot laiks, kad sākas darbs, lai pieteikumu preču skaitu un sortimentu nodrošinātu tiem pircējiem, kuri uz Ziemassvētkiem izvēlēties I.Fricones gardumus, tējas, bišu vaska sveces. Pēc gadumijas iestājas miers un ir laiks atpūsties.

# Valdības lēmumu sagaida ar asarām

Piektdien pēc valstī atkārtoti izsludinātās ārkārtējās situācijas un stingrākiem noteikumiem Covid-19 apkarošanā Nīkrāces pamatskolā valdība drūms noskaņojums.

Telefonsarunā direktore Anita Sebeža nevarēja valdīt asaras, jo pēc lēmuma visiem valsts un pašvaldības darbiniekiem noteikt obligātu vakcināciju esot skaidrs, ka kādi darbinieki no skolas aizies. Direktore skaitu neatklāj – tam neesot nozīmes, jo visi esot savas jomas profesionāļi un iemīloti cilvēki. Daži nav potēti, jo veselība neļaujot, bet, ja obligātums noteikts likumā, visticamāk, arī viņiem nāksies aiziet, paliekot bez iztikas. Arī skolēni esot neizpratnē, kamdēļ pedagogiem pār vaigiem birst asaras, un bērni tos mierinot. Līdz ar valdības lēmumu neesot skaidrs, kā skolas darbu turpināt un mācības pārplānot.

# Jaunsargiem panākumi sporta tūrismā



Skolas arhīva foto

Jaunsargi Jasmīna Šezāda, instruktors Kaspars Rudītis, Nikola Račkauska, Kellija Liepa un Alise Brūvere apspriež, kā labāk paveikt uzdevumus.

Nīkrāces jaunsargi no Latvijas čempionāta sporta tūrismā atgriezies ar godalgām gan par komandas, gan individuālajiem sasniegumiem.

Šogad čempionāts noticis Vecumniekos, ieradusās 14 komandas no Rīgas, Jelgavas, Nīkrāces, Mīsas un Rudzātiem, jo tās ir vietas, kur sporta tūrisms ir aktīvs. No Nīkrāces jaunsargi aizbraukuši ar trim B, C un D grupas komandām dažādās vecuma grupās, katrā bijuši četri dalībnieki, starp kuriem obligāti jābūt vienai meitenei. D komanda izcīnījusi pirmo, C – trešo, bet B – ceturto vietu. Starp uzdevumiem ir pār-

vietošanās pa mežu (jaunākajiem 8 km), telšu celšana un nojaukšana, jākurina ugunskurs, jāatrod kontrolpunkti. Programmā ir arī šaušana, granātas mešana, iešana pa virvēm un balķi. Individuālajās sacensībās Nikola Račkauska bijusi labākā no visiem. Arī divas otrās un trešās vietas citās grupās tikušas nīkrācniekiem.

Jaunsargu instruktors Kaspars Rudītis savus audzēkņus uzslavē, jo pēdējo reizi tie šādās sacīkstēs piedalījušies 2019. gadā, kad ieguvuši pirmo vietu. Bet pērnais gads pagājis sacensību dīkstāvē – tas pavadīts treniņos svaigā gaisā.

# Uzvar Lāčplēšu krosā

Nīkrāces pamatskolas audzēknis Justs Liekmanis sacensībās *Lāčplēšu kross* Rīgā viena kilometra skrējienā izcīnījis 1. vietu.

Grupā VB5 pirmo vietu ieguvis Justs Liekmanis. Otrās bija Ēriks Veldre, trešais – Oliveris Zvaigzne, kura vietā apbalvojumu saņēma māsa.



Liekmaņu ģimenes arhīva foto

Šis nav pirmās sacīkstes, kurās Justs piedalās. To viņš dara, kopš sācis mācīties skolā, un teju katra vasara bijusi piepildīta ar sporta pasākumiem, līdz valstī iestājusies pandēmija. Justa mamma Madara Liekmane stāsta, ka garām netika laista neviena iespēja: Kuldīgas pusmaratons, *Aizputes apli*, *Stirnu buks* un citas. *Lāčplēšu krosā* piedalījies otro reizi. Līdz šim braucienus uz sacensībām rīkojusi skola, nu vecāki paši vedot savas atvases.

M.Liekmane atzīst, ka aizvadītais gads, kad nenotika teju nekas, uz bērnu fizisko sagatavotību ir atstājis iespaidu. Justam visgrūtāk bijis atkal saņemties un atsākt, jo pēc pārtraukuma vairs nav gribējies, bet vecāki skubinājuši. Puika pēc neveiksmīga skrējiena vienmēr pār-

dzīvojot, bet mamma mierinot – viss ir kārtībā. Pirms šī krosa Justs piedalījies skrējienā Kazdangā, tur palicis piektais, un tas līcis puikam pašam saprast, ka jātrenējas. To viņš arī teju katru vakaru darot, jo gribot sasniegt aizvien labākus rezultātus.

Zēna mamma stāsta, ka Justs savos desmit gados jau sācis skatīties dažādus video ar pamācībām fiziskajiem treniņiem. Viņa lielo potenciālu apstiprina fakts, ka pērn Justs kļūdāni pieskaitīts vecākiem bērniem, kam distance ir lielāka, bet spēka mazliet pietrūcis, un godalgas gājušas secen. Bet šogad savā vecuma grupā gan viņš uzvarējis.

*Lāčplēšu krosā* piedalījušies ar Justa brāļi: Gustavs (vecākais) un Rūdolfs Nils (jaunākais). Vecāki pamanījuši: ja distancē

dodas Gustavs un Justs, tad sacensība norit starp viņiem, bet par pārējiem dalībniekiem tiek aizmirsts. Liela skriešanas motivatore esot Nīkrāces pamatskolas direktore Anita Sebeža, arī vecmāmiņa Dzintra Liekmane, kura strādājusi par skolotāju un piedalījies pieaugušo skrējienos. Mamma sākumā uz dalību sacīkstēs skatījies skeptiski, bet, kad ieraudzīti pirmie bērnu rezultāti, kļuvis skaidrs, ka jāpiedalās, cik var, un vecāki ir tikai kā atbalsta personāls. Bērniem sacensības nozīmē arī satikšanos ar draugiem, jo daudzi piedalās tajos pašos pasākumos.

Liekmaņu ģimene cer, ka pandēmija beigsies, dzīve atgriezīsies vecajās slīdēs un atkal varēs brīvdienas pavadīt sportiski visā Latvijā.

**ATBILD IEDZĪVOTĀJI**  
**Vecclaudis un sabiedriskā dzīve. Vai seniori ir pietiekami darbīgi? Kā pamudināt viņus kļūt aktīvākiem?**



**Inta Elizabete Skujiņa, seniore:**

– Nav pietiekami aktīvi. Pati arī nekur neiesaistos, jo uzskatu, ka man nav nekādu talantu. Man patīk minēt krustvārdu mīklas un paskatīties televizorā. Es tik daudz esmu strādājusi un visur kur piedalījusies! Priečajos, ka nekur vairs nav jāiet. Protams, dažreiz ir vientuļi, bet ar dzīvi esmu apmierināta. Gribēju pieteikties senioru skolai, taču nokavēju. Būt aktīvam ir paša izvēle, un piespiest nevienam nevar.

Skatoties vācu filmas, var redzēt, ka visi seniori mūždien kaut kur piedalās, un, salīdzinot ar Kuldīgas novadu, es teiktu, ka pie mums ir diezgan kluss. Domāju – tāpēc, ka senioriem nav vēlmes, nevis tāpēc, ka nav iespēju. Ja kāds labi gribēs, iespēju atradīs vienmēr. Latvieši ir diezgan savrupa tauta, turklāt mums jau ir tāds vecums, ka nogurstam daudz ātrāk.



**Rīta Klaviņa, medmāsa:**

– Kaut arī kovids daudz ko izjaucis, seniori mūsu novadā ir ļoti aktīvi. Varbūt piedāvājums nav tas plašākais, tomēr saietu viņiem ir daudz. Šobrīd nevaram zināt, kas notiks tālāk. Iekļaušanās sabiedrībā atkarīga no paša iniciatīvas un tā, kādu dzīvesveidu viņš līdz šim piekopus. Kas visu mūžu stāvējis malā, tas arī vecumdienās negribēs nekur iesaistīties – tā teikt, aiz rokas nevienam neaizvedīs. Tie, kas grib, vienmēr atradīs veidu, kā sevi nodarbināt.



**Agra Pumpura, seniore:**

– Esmu no Ventspils, un pie mums seniori ir ļoti aktīvi. Zinu, ka darbojas pensionāru biedrība *Ventspils liedags*, tur ļoti daudz biedru. Taša rokdarbus, glezno, dejo un dara visu ko citu. Ventspilī senioru balles tiek rīkotas regulāri, bet jaunajiem uz tām labāk neiet – var dabūt zilu aci. Šajā biedrībā ir izteikts sieviešu pārsvars, tāpēc viņas visus onkuļus nevar sadalīt. Es esmu no tām, kuras negrib nekur iesaistīties, jo man sār kājās. Un es arī neesmu tā ome, kura var sēdēt un adīt zeķītes, – tas nav priekš manis. Pensionārus nevar pierunāt iesaistīties vairāk, ja viņi to nevēlas.



**Ina Dīriņa, Kuldīgas iedzīvotāja:**

– Domāju, ka seniori ir ļoti aktīvi. Es daudz eju ar kājām un tiešām redzu daudz senioru, kuri nūjo, staigā un rosās savos mazdārziņos. Liels prieks, ka cilvēki kustas, darbojas un galu galā dzīvo. Katram ir sava daba, tomēr, ja ir kāds, kas paveik līdzīgu, tad, domāju, daudzi atsauksies. Jo vecāks kļūst, jo vairāk jāpieliek pūles, lai būtu labāka asinsrite un iekustinātu iekšējos orgānus, tāpēc jābūt kustībā. Lai pamudinātu seniorus kļūt aktīvākiem, vispirms jāiet galā ar krīzi pasaulē un Latvijā. Un tālāk tiem, kuri ir aktīvie, vajadzētu individuāli uzrunāt tos, kuri nekur neiesaistās, jo aktīvie iedvesmo.



**Baiba Leimane, mājasaimniece:**

– Diemžēl nav aktīvi, jo, bērniem un mazbērniem dodoties savā dzīvē, viņi kļūst vientuļi. Tas ļoti sār, tāpēc gribas vairāk dzīvoties pa mājām. Tomēr par spīti tam uzskatu, ka viņiem vajadzētu sabiedrībā iziet vairāk. Pašvaldībai vajadzētu šai jautājumā palīdzēt. Man ļoti patīku tāda ideja, ka tiktu taisītas tādas kā darba grupiņas, uz kurām aicinātu pensionārus pavadīt laiku ar saviem bērniem un mazbērniem. Manai omītei ir 82 gadi, un viņa nekur no mājas ārā neiet, jo nav vēlmes. Tad es vismaz mēģinu biežāk iet pie viņas ciemos, lai ome nejostos tik vientuļi.



**Dzintra Filippova, seniore:**

– Kuldīgā seniori ir aktīvi, jo senioru skola, kurā pati piedalos, ļoti rūpējas par viņu labklājību, rīko jaukus pasākumus. Ja nebūtu tik daudz ierobežojumu, pasākumu būtu krietni vairāk. Šobrīd viss notiek ar samēru – dažādas fiziskās aktivitātes un izklaide. Tie, kuri jau ir aktīvi, tie ir. Un tos, kas nav, īpaši iesaistīt nevar, pat labi gribot. Ar varu nevar piespiest. Noteikti viena problēma ir veselības stāvoklis, jo daudziem šajā vecumā tā pieklibo. Taču tie, kuriem veselība ir laba, iet peldēt, nūjot un vingrot.

**Kurzemnieka publikāciju sērijā *Visi zem viena kupola* – devītais stāsts. Šoreiz par vecclaudīm. Kādas viņu ir vēlmes, vajadzības un iespējas ne tikai apmeklēt pasākumus, bet arī līdzdarboties? Kas un kam būtu jādara, lai vecākās paaudzes labsajūtu veicinātu?**

# Iet laikam līdzī

„Mūžu dzīvo, mūžu mācies!” pēc kārtējās mūzikas terapijas nodarbības atrauc Mākslas namā sastaptās Kuldīgas senioru skolas dalībnieces. Laiku jau nevarot ietekmēt, bet iet tam līdzī gan varot katrs pēc savas izvēles.

**IESPĒJAS NAV TĀLU JĀMEKLĒ**

Jautātas par iespējām darboties ārpus mājas, seniores atbild ar teicienu: „Kas meklē, tas atrod.” Kuldīgā tas neesot kā ar uguni jāmeklē. Mums ir jau sen dibināts un joprojām aktīvs pensionāru klubs *Rumbiņa*, arī citas organizācijas šai auditorijai. Tāpat līdzdarboties aicina sporta biedrības, pašvaldība un tās iestādes. Informāciju var izlasīt vietējā laikrakstā, ko seniori izmanto visbiežāk. Taču arī internets ienācis viņu ikdienā – interese par datormācības kursiem esot diezgan liela. Liela daļa senioru skolas dalībnieku informācijas apmaiņai tagad izmanto e-pastu.



„Gadu skaita pieaugumu nevaram novērst, bet varam mācīties to izmantot radoši, veselīgi, lietderīgi,” mudina Kuldīgas senioru skolas vadītāja Ruta Orlova.

**GAN TEORĒTISKI, GAN PRAKTISKI**

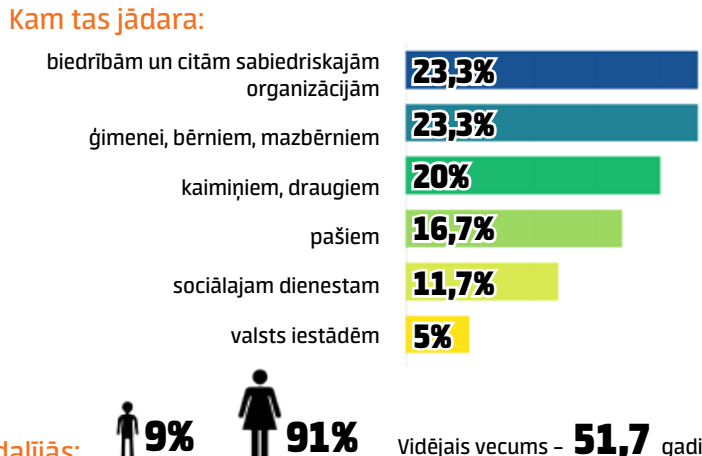
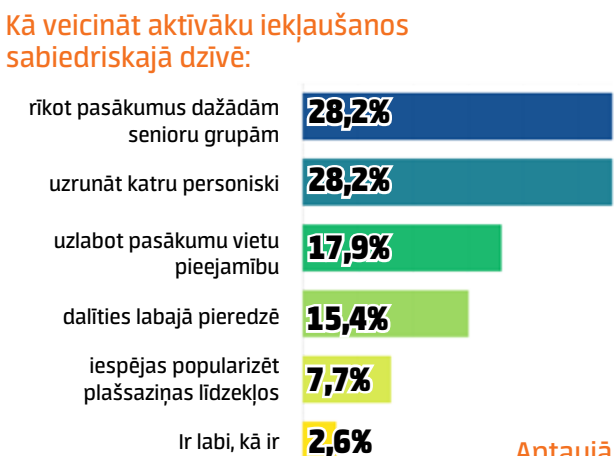
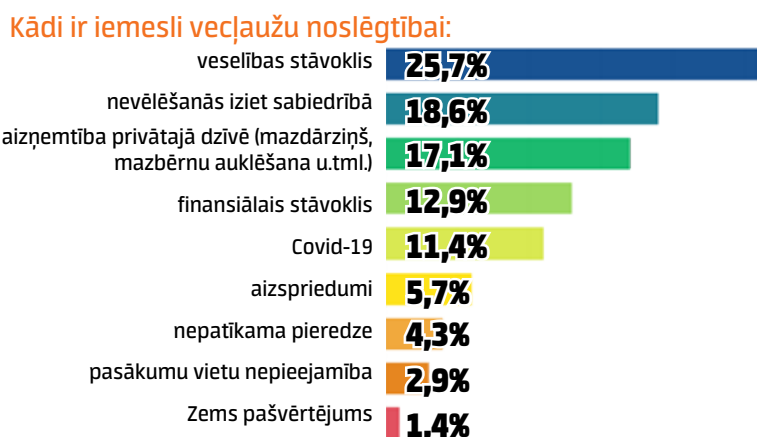
Kuldīgas senioru skola izveidota pirms nepilniem trim gadiem ar mērķi sniegt bezmaksas neformālo izglītību. Biedrībai ir sabiedriskā labuma statuss. Tiek rīkotas gan teorētiskas, gan praktiskas nodarbības, kas veicina radošumu, paplašina zināšanas par psiholoģiju, par veselīgu dzīvesveidu, dabu, vidi utt. Bieži vien tiek apspriesti aktuāli jautājumi, pieaicinot konkrētās jomas speciālistu. Kopš dibināšanas te iesaistījušies vairāk nekā 250 senioru gan no pilsētas, gan pagastiem. Savulaik nodarbības tiek apmeklēta 80–120 dalībnieku, bet pēdējā pusotrā gadā skaita ierobežojumus ieviesis Covid-19.

**AIZ ROKAS NEVELK**

„Manuprāt, Kuldīgā seniori ir ļoti aktīvi – aiz rokas nav jāvelk,” teic Malda Godpētere. „Un tāpēc, ka te ir ļoti daudz, ko darīt. Katrs var izvēlēties kaut ko sev no plašā tēmu loka. Nav tā, ka ir tikai rokdarbnieču pulciņš vai konservēšanas kursi. Nāk lektori no dažādām jomām. Paši braucam ekskursijās un pieredzes apmaiņā.”

Ausma Berga piebilst, ka ieinteresētība atkarīga gan no satura, kas piedāvāts, gan veida, kā tas darīts. „Tikko bijām ekskursijā uz Getlīņiem, tad pa Rīgu, ar Saicimas deputātiem tikāmies,” viņa stāsta. „Nav viegls tāds brauciens, jo esam ievērojamā vecumā – visiem virs 65, vecākajam pat 88. Bet, ja viss ir saistošs, tad neviens nedomā par grūtībām. Protams, 40 cilvēks viss nevar interesēt vienādi – kaut kas vairāk, kaut kas mazāk. Taču reizēm tādā ekskursijā vai nodarbībā tepat tieši sākas interese par to, kas iepriekš šķitis briesmīgi garlaicīgi. Mēs darbojamies tāpēc, lai ne jau vecāki, bet jaunāki kļūtu.”

**KURZEMNIEKS JAUTĀ**



Iespaidos par senioru nodarbēm dalās Malda Godpētere, Ausma Berga, Ruta Orlova, Lidija Petrevica, Valda Heidemane un Mirdza Bergmane.



Senioru skolas nodarbībā pie mūzikas terapijas skolotājas Ivetas Vēras.

te: draugs pasaka draugam, kaimiņš – kaimiņam.

Valdas Heidemanes mūžs saistīts ar banku. Darbs bijis diezgan gūts un nepateicīgs, jo nācies pārbaudīt iestāžu finanses. Jau 17 gadus viņa ir pensionāru klubīnā *Rumbiņa*, tagad ar lielu prieku izglītojas un radoši darbojas senioru skolā, apmeklējot katru nodarbību, ja vien tiek. „Mājās esmu mazāk nekā sabiedrībā,” noteic V.Heidemane.

**SAPRASTIES AR JAUNAJIEM**

Uzrunātās seniores ( citas jau aizsteigušās uz nākamo tikšanos) sarunas noslēgumā secina:

„Mēs gribam iet laikam līdzī. Vēlamies vairāk uzzināt ne tikai sevis pilnveidošanai, bet arī tāpēc, lai labāk mācētu sarunāties ar jauno paaudzi, ar bērniem, mazbērniem, viņu draugiem un viņus saprastu. Ir tik daudz mainījies kopš tā laika, kad pašas bijām jaunas! Mūs mācīja pavisam citādāk. Nevaram izlikties, ka uz mums tas neattiecas, ka esam gudrāki par citiem, jo mums daudz gadu. Protams, gudrība ar gadiem nāk, bet tāpēc jau nevar stāvēt uz vietas. Ar gadiem nāk arī slimības un kaites. Tad jāmācās arī tās pārvarēt ar veselīgu, kustīgu dzīvesveidu.”

Daiga Bitīniece, Daina Tāfelberga, Katrīna Blaua, Dainas Tāfelbergas foto



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

**VIEDOKĻI**

**Vai vecums ir šķērslis? TO SEV RADĀM PAŠI**

● **Zaiga Pūce**, Sabiedrības integrācijas fonda sekretariāta direktore  
– Ar diskrimināciju visbiežāk saskaramies trīs jomās: profesionālajā, privātajā un sabiedriskajā. Vecākiem cilvēkiem tā visvairāk vērojama darba vidē. Neredzama ir netaustāmais vecuma sliekšnis joprojām ir realitāte, bet – cik sāpīgi? Visvairāk darbu zaudē cilvēki virs 50 gadiem, kuriem grūti to arī atrast. Šobrīd šī robeža šķir darbspējīgos un pārējos.

Vienlaikus katra cilvēka attieksme pret to, ko viņš var vai nevar, ir ļoti atšķirīga. Katrs no mums ir satīcis astoņdesmitgadīgu spridzekli, kurš spēj gan strādāt, gan uz teātri iet un vēl mazbērnu pieskatīt, un pazīstam arī kādu cilvēku ceturrtajā gadu desmitā, kurš ir lēns, vienaldzīgs, dzīves noguris. Būtiskas ir personiskās iezīmes, motivācija un vēlme darboties, nevis vecums. Padomju laikos jau 40 gadi skaitījās mūža otrā puse, tagad tie ir 50. Pasaules Veselības organizācija jau pirms vairākiem gadiem piedāvājusi jaunu vecumposmu klasifikāciju, kas ietver aktīvas novecošanas konceptu un atteikšanos no stereotipiem: par jaunu cilvēku tiek uzsk-

aits ikviens līdz 65 gadiem, bet 66–79 gadi ir pusmūža grupa.

Mūsu sabiedrība novoco diezgan strauji. Jau 10–15 gadus senioru Eiropā būs vairāk nekā jaunieši, bet Latvijā līdz 2050. gadam gandrīz puse sabiedrības būs vecāka par 55 gadiem. Tāpēc gan uzņēmējdarbībā, gan valsts pārvaldē arvien vairāk jādomā, kā nosacīto vecuma sliekšni nojaukt un cilvēkus gados ilgāk iesaistīt darbā un sociālajās norisēs. Jāizzina pašu darbinieku gatavība apzināties savu vērtību. Mūsdienās strauji mainās gan tehnoloģijas, gan pieeja darbam, un tas neattiecas tikai uz cilvēkiem gados, bet jāņem vērā arī jaunākiem.

Būtisks aspekts ir mūžizglītība – ar vienu skolu vairs nepietiek. Diemžēl cilvēki nereti iedomājas, ka pensijas vecumā kaut ko mainīt vairs nav iespējams. Nepelnīti piemirsts ir brīvprātīgais darbs, jo to lielākoties saistām ar jauniešiem. Tā ir iespēja satikties, iegūt jaunus attiecības un paplašināt pieredzi. Var iesaistīties arī ģimene un tuvinieki, palīdzot atrast atbilstošu nodarbošanos un atgādinot – vecuma sliekšnis pievārē tad, kad paši tam noticam. Ja nepievil veselība, cita iemesla nav.

**LAI VIETĀ NENĀK VIENTULĪBA**

● **Inese Birģele**, psiholoģe:

– Līdz ar gadiem cilvēku vēlmes un intereses mainās, un no tā atkarīga aktivitāte. Kad cilvēks noveco, viņa dzīvesveids kļūst nedaudz rīmtāks. Aizejot pelnītā atpūta, tiek vairāk domāts par to, kas sagādā prieku pašam. Kādām tā būs iesaiste sabiedriskos pasākumos, cits gribēs rušināties dārzā, darboties mājās, vēlēt laiku savam vaļaspriekam. Beidzot darba gaitas, cilvēks kļūst vientuļāks: nav vairs apkārt darbābiedru, bērni izauguši un no mājām aizgājuši, citu tuvinieku un draugu loks arī sašaurinājies. Gribot negribot piezogas vientulība, un šķiet, ka mazinās dzīves kvalitāte, jo cilvēks vairs nejutās nodērgs. Tāpēc senioru sabiedrībā ir mērķis uzlabot viņu fizisko un emocionālo veselību.

Nevarētu teikt, ka vientulību skaudrāk izjūt tie, kas iepriekš strādājuši ar cilvēkiem. Ikvienam pensionāram vairs nav katru dienu jāiziet no mājas – tik vien kā

uz veikalu vai pie ārsta. Teātris, koncerti un citi pasākumi ieņem nozīmīgāku vietu, lai satiktos, parunātos. Tā ir iespēja apgūt jaunus zināšanas un intereses, iegūt draugus un atkal kā senāk justies līdzvērtīgam. Mājās sēžot, informācija ir ierobežota, nomācoša, pietrūkst uzmundrinājuma. Ar to nepietiek, lai visu zinātu un izprastu, kas pasaulē notiek. Strādājot cilvēks pārsvarā koncentrējas uz to, kas saistīts ar darbu. Neatliek laika kam citam. Aizejot atpūta, atklājas jaunas intereses, par kurām iepriekš nav domāts.

Jā, dažkārt aktivitāti var ietekmēt nepatīkama pieredze, aizspriedumi, nevēlēšanās pasākumā sastapt cilvēku, ar kuru bijušas nesaskaņas. Bet tas nevar būt iemesls, lai neietu. Mēs taču ejam uz veikalu, kaut mums nepatīk pārdeveja, jo preces vajag nopirkt. Tāpat ar sabiedrisko aktivitāti. Ja cilvēks vēlas, aizspriedumi neliegs viņam darboties.

**LAIKMETA IEZĪME**

● **Andris Egliens**, Rendas pagasta aktīvists, kafējnīcas *Abavas pagrabiņš* īpašnieks:

– Mēdz teikt, ka cilvēks ir tik vecs, cik jūtas. Tā ir sen zināma patiesība, kas ar to domā nevis gadus un izskatu, bet izjūtas. Man ir 71 gads, esmu visu laiku darbojies sabiedrībā ārpus tiešās darba: savulaik spēļu vokāli instrumentālajā ansambli, vadīju Rendas diskotēku, fotogrāfiju utt. Tagad deju senioru deju kolektīvā, apmeklēju kultūras pasākumus, citu īpaši nemudināts. Deju kolektīvā mums ir arī no vidējās paaudzes. Jāņem vērā, ka laukos nav viegli noorganizēt pilnu sastāvu. Mums ir septiņi pāri, un ar visiem Covid-19 ierobežojumiem esam iemācījušies divas dejas Dziesmu un deju svētkiem, bet vēl jau divi gadi līdz tiem – sazin kas vēl mainīsies. Rendenieki būtībā ir aktīvi cilvēki, ja

salīdzina to, ka jauniešu ir maz un pēc vidusskolas viņi aiziet citur. Darbspējīgajiem jāpelna nauda, lai uzturētu ģimeni. Tad nu pašdarbībā aktīvi ir tieši seniori. Jāatzīst, ka šajā paaudzē aktīvie vīriši ir mazākus, bet tā jau ir visur. Pie mums aktivitāte atkarīga gan no pieprasījuma, gan piedāvājuma. Kultūrā iecienīti ir sarīkojumi dažādām spēļu vokāli instrumentālajā ansambli, vadīju Rendas diskotēku, fotogrāfiju utt. Tagad deju senioru deju kolektīvā, apmeklēju kultūras pasākumus, citu īpaši nemudināts. Deju kolektīvā mums ir arī no vidējās paaudzes. Jāņem vērā, ka laukos nav viegli noorganizēt pilnu sastāvu. Mums ir septiņi pāri, un ar visiem Covid-19 ierobežojumiem esam iemācījušies divas dejas Dziesmu un deju svētkiem, bet vēl jau divi gadi līdz tiem – sazin kas vēl mainīsies. Rendenieki būtībā ir aktīvi cilvēki, ja

# Tvaika ielas republika

Katrīnas Blauas teksts un foto

Jauniešu grupa *Tvaika ielas republika* sevi par kolektīvu var dēvēt tikai nepilnu mēnesi. Kaut arī Ventspils mūzikas vidusskolas ansamblī kursabiedri kopā muzicē jau ilgāku laiku, draugi nolēmuši apvienoties šādi. Nesen viņi uzstājās Kuldīgas novada jauniešu forumā.

Una Raikstiņa, basģitāriste no Kuldīgas, stāsta: „Izveidot grupu nolēmām tāpēc, ka Adrians Dravnieks (jauniešu mājas darbinieks – red.) pajautāja, vai zinu kādu grupu no Ventspils, kas varētu atbraukt un uzspēlēt. Izdomāju, kāpēc gan nepamēģināt pašiem, un tā arī savācāmies.”

Grupas biedri ir no visas Kurzemes un mācās 3. kursā: vokāliste Paula Mališeva, vokāliste un pianiste Dārta Krūze, saksofonists Matīss Pauls Eglītis, ģitārists Eduards Bariss un pie bungām Oskars Nejs. Basģitāriste Una atklāj, ka pirms kāpšanas uz skatuves ir neliels satraukums, kaut arī skolā tā jau ir pierasta lieta, jo ikdienā jāspēlē klases priekšā. Grupa izpilda vairāk džeza balsti-

tu repertuāru – gan ar mierīgāku, gan enerģiskāku ritmu. Nākotnes plānus mūziķi atstāj likteņa varā, bet centīšoties arī radīt paši savu mūziku *trakā* stilā.

D.Krūze Ventspilī sākusi mācības diriģēšanas specialitātē un tikai no otrā kursa apgūst džeza vokālu. „Es esmu dziedājusi visu savu dzīvi, un man tas vienmēr ļoti patīcis, tāpēc laika gaitā sapratu, ka diriģēšana nav mans lauciņš,” viņa atzīst un ir priecīga, ka Una aicinājusi pievienoties. Dārta sēcina: muzicēt grupā nav ne tuvu tam, kā to darīt vienai pašai, un būt kopā ar citiem viņai ļoti patīk.

Dārta nāk no Rīgas, kur pavadījusi 12 gadus, tad ar ģimeni pārcēlusies uz Mērsragu. Pirms kāpšanas uz skatuves meitene



Ventspils jauno mūziķu grupa *Tvaika ielas republika* mēģinājumā Kuldīgas jauniešu mājā.

stāsta, ka vienmēr ir patīkams stress, kas liek saņemties un sevi sapurināt. „Atceroties visas uzstāšanās, saprotu, ka šis stress ir tā vērts, jo adrenalīns dzīvo manī vēl vismaz nedēļu un liek priecāties par to, cik forši ir bijis,” smaida soliste.

Jaunā vokāliste vēl meklē savu vietu mūzikas pasaulē, bet zina noteikti, ka grib tajā būt. Dārta grib rakstīt savu mūziku, un viņas mērķis ir līdz 4. kursa beigām izdot mazo albumu, kurā būtu piecas septiņas dziesmas. „Man jau dažas ir, bet gribu savu rok-

rakstu attīstīt. Esmu sapratusi, ka gribētu būt mistiska, mazāk zināma *pagrīdes* mūziķe. Tā vismaz es sevi redzu. Tāpat mērķis būtu atrast domubiedrus, jo līdzīgi domājošus atrast ir diezgan grūti. Gribētos tādu komandu, ar kuru varu saprasties no pusvārda.”

## Aizraujošas idejas meklē forumā

Kā uzlabot jauniešu ikdienu, par to Kuldīgas novada jauniešu forumā sprieda pārstāvji no pilsētas un vairākiem pagastiem.

Forums ir tradicionāla aktivitāte, kurā jaunieši satiekas ar lēmumu pieņēmējiem. Tiek izskatītas vairākas būtiskas tēmas, problēmas, meklēti risinājumi un beigās izstrādāti konkrēti ieteikumi jaunatnes darbiniekiem, bērnu un jauniešu centram, domes deputātiem u.c. Katru gadu ir bijis tā, ka visi kopā darbojas jauniešu mājā, tomēr šogad Covid-19 ierobežojumu dēļ tika strādāts sešās atsevišķās vietās: Kuldīgā un piecos pagastos. Aktīvie jaunieši ar pieaicināto moderatoru pārrunāja sev iedalīto tēmu.

Viena no moderatorēm, bērnu un jauniešu centra direktores pienākumu izpildītāja Inta Brasle komentē: „Katrā vietā jaunieši apspriedās, izdomāja apmēram piecas rekomendācijas konkrētam adresātam, pēc tam attālināti savas idejas pārējiem prezentēja platformā Zoom. Šādi tiekoties, var atskatīties uz iepriekšējo gadu un izvērtēt, vai kaut kas no visa ir realizējies, kur vēl jāpiestrādā vai kas vairs nav aktuāli.”



Kuldīgas novada jaunieši kopā ar foruma vadītāju Nansiju Garkalni prezentē savas idejas pārējiem.

### TĒMAS, KO APSPIEDA FORUMĀ:

- **Ko darīt, ja nezini, ko darīt** – moderatore Baiba Eversone, Skrundas jaunatnes iniciatīvu centrs;
- **Jaunieši manā pagastā** – Ieva Kaltneice un Elīna Cera, Alsungas *Sapņotava*;
- **No jauniešu mājas sagaidu** – Inta Brasle, Kuldīgas jauniešu māja;
- **Digitāls jaunatnes darbs** – Toms Girvaitis, Vārmes jauniešu iniciatīvu centrs *Čiekurs*;
- **Karjera skolā un ārpus skolas** – Līga Freimane, Laidu pamatskola;
- **Ko darīt, kad pirmais līmenis sasniegts** – Daniela Reimane, Turlavas kultūras nams.

### IECERES PAR TĒMU NO JAUNIEŠU MĀJAS SAGAIĻU:

- **Escape Room** jeb izlaušanās istabas, ko jaunieši vienaudžiem organizē ar pieaugušo palīdzību kā īslaicīgu aktivitāti, piemēram, brīvlaikos;
- debates par aktuālām tēmām, ko izsludina vienreiz mēnesī;
- ballītes;
- grāmatu apmaiņas punkts;
- nojume pagalmā lietainam vai karstam laikam ar šūpuļtīkliem un grilu;
- klusā telpa jeb vieta, kur būtu prāta spēles, tur varētu mācīties, lasīt vai vienkārši atpūsties;
- mobilo ierīču lādētāji;
- meistarklases dažādam vecumam, piemēram, grima, stila, programmēšanas, cīņu mākslas, ēst gatavošanas, aktiermākslas.

### VESELĪBAI

## Rudens imunitāte bērniem un jauniešiem

**Rudens ir viltīgākais gada laiks, jo pat tad, ja šķiet, ka ārā ir silti, tas nebūt nenozīmē, ka tā patiešām ir. Šai laikā visbiežāk novērojama saslimšana pašiem mazākajiem, un, kā parūpēties par bērnu imunitāti, stāsta zāļu sieva Līga Reitere.**

### MIEGS UN SVAIGS GAISS

Pirmās zāles, kas stiprina imunitāti, ir labs miegs. Savlaicīgi jāiet gulēt labi vēdinātā telpā, kur jūtams svaigs gaiss. Ja organismu pārpūlē un cilvēks sevi pārāk ilgi vakarā uztur nomodā, viņš nogurdina ne tikai smadzenes, bet arī visus pārējos orgānus. Tādējādi cilvēks zaudē vērtīgās miega stundas un jūtas noguris. Zinātnieki izpētījuši, ka iekšējie orgāni iet gulēt agrāk nekā prāts, tāpēc, izguļoties nepietiekami, cilvēks no rīta ceļas jau noguris.

### LABS ĒDIENS

Jaunieši, īpaši skolēni, pārāk maz ēd visu svaigo. Sabalansēts ēdiens imunitāti stiprina. Jādomā par to, kā organismā uzturēt sārmainu, nevis skābu vidi. Skābu vidi rada baltie milti, cukurs un galda etiķis. Vajadzētu izvairīties no marinēta ēdiena. Bērniem un pusaudžiem mitrajā laikā šis ēdiens ir ļoti neveselīgs, jo skābā vidē attīstās slimības. Šāda vide ir labvēlīga visiem iekaisumiem, pat ādas niezei, iesnām un gremošanas traucējumiem.

Lai vide organismā nebūtu pārāk skāba, iecienītajam ēdienam klāt vajadzētu būt tādu, kas veido sārmainu vidi. Viss, kas ir zaļš, rada ļoti sārmainu vidi. No svešzemju augļiem visvairāk to rada arbūzs. Ja svētkos ļoti gribas apēst tortes gabaliņu, tad klāt jāpiekož divreiz lielāks arbūza gabals. Aukstā laikā ļoti kārojas saldumi un miltu ēdieni. Kā to visu sabalansēt, tas atkarīgs no katras mammas ieskatiem, lai nepakļautu bērnu saslimšanas riskam.

### KĀ ĀRSTĒTIES

Ja saslimšana notikusi, var būt smiltērkšķus, mežrozītes, svaigus pilādžus ar medu. Rūgta garša palīdz rūgtam notikumam, piemēram, lielām pārmaiņām, bēdām, nemieram, nogurumam, stresam, liekajam svaram. Rūgts vajadzīgs aknām un žultij, lai būtu stipra veselība.

Noteikti ir vērts padomāt, ka tēja nav vienīgais, kas palīdz atveseļoties. Tajā ļoti daudzās vērtīgās vielas karsēšanas dēļ ir gājušas bojā. Tāpēc var malt pulverus, ēst svaigi un arī domāt, ko elpo. Pirtī notiek vislielākā inhalācija, tāpēc šis ir piemērots laiks, kad iet karsēties un bērniem mācīt rūdīties no karsta uz aukstu. Pirtī inhalācijai var pievienot vērmeles, biškrēsliņus un pelašķus.

Rūpes par veselību ir būtisks faktors, kas atkarīgs no audzināšanas.

# Turpina iepazīt un vērtēt

Pagājušajā gadā kovida dēļ konkursu *Kuldīgas novada uzņēmēju un amatnieku gada balva 2020* nevarēja pabeigt, tāpēc tas turpinās, un žūrija dodas iepazīt ieteiktos dalībniekus. Gada nogalē, ja situācija ļaus, laureāti tiks godināti svinīgā pasākumā.

## Dara pašiem, noder arī citiem

Balvas kategorijā *Ģimene uzņēmējdarbībā* šogad tiks piešķirtas pirmoreiz. Savā pieredzē dalās *Kuldīgas uzņēmēji Nansija Linde un Kaspars Bergmanis*.

Kopā ar vecākiem strādā dēls Kristis Bergmanis, kurš apsaimnieko ģimenes nekustamos īpašumus. Meita Nika Linde dzīvo Rīgā, ir funkcionālā fitnesa trenere un veselīga dzīvesveida motivatore, un viņai ir divi bērni: Gustavs un Emīls. Jaunākā meita Betija Bergmane mācās tūrisma Ventspils tehnikumā.

Kaspars dzimis un audzis Saldū, bet uz Kuldīgu viņu atvedusi dzīvesbiedre, un te dibināta ģimene. Par uzņēmējdarbībā kopā piedzīvoto Nansija saka: „Droši vien grāmatu varētu sarakstīt.” Ģimene atzīst: gan izaugsme pieredzēta, gan krīze pārdzīvota. Kādu jomu izvēlēties, to bieži noteicis vienkāršs jautājums – ko pašiem vajag, gribas un kā nav, to tad arī attīstīt, un izrādās, ka noder arī citiem.

K.Bergmanis: „Deviņdesmito gadu sākumā kopā ar Arvi Mikālu no Vācijas vedām lietotas mantas un šeit tirgojam, Kuldīgā atvērām veikalu *Toms*. Saim-



niecības preču, būvmateriālu un pašapkalpošanās pārtikas veikalu te vēl nebija. *Mājlietas* vēlāk tika radītas tāpēc, lai nopirkt varētu veļas pulveri un citas saimniecības preces.” N.Linde: „Uzņēmējdarbības sākumā vīri veda un pakoja tehniku un mēbeles, mēs ar Baibu (Arvja sievu – aut.) tūrījām.”

Savukārt *Elvi* bija Kuldīgā pirmais pašapkalpošanās pārtikas veikals, kas izauga par veikalu ķēdi, kurā strādā ap 700 darbinieku. K.Bergmanis: „Bija laiks, kad visa kā bija ļoti daudz un apgrozījums – miljonos. Uzņēmumam *Linde pārtika* gadā tas bija 30 miljonu, tad vēl bija būvniecība, citas sfēras. Sapratu, ka to

nevajag. Tik daudz manis nav, lai spētu visu kontrolēt un viss strādātu nevainojami.”

Pašlaik ģimenei pieder veikals *Alandeko*, būvfirma *P.B.A.*, viesnīca *Virkas muiža*, apartamenti, citi nekustamie īpašumi.

Uzņēmēju bērni pirmo darba pieredzi guvuši, strādājot vecāku uzņēmumos un sākot ar pa-

visam vienkāršiem darbiņiem, piemēram, esot par istabeni, iznesot būvgružus no objekta. K.Bergmanis uzskata, ka tā ir tāda dzīves skola, kas jāapgūst tieši praksē, kaut vai tāpēc, lai zinātu, ko negribi darīt, lai saprastu, kā veidojas darba alga, kas un kādi ir nodokļi utt.

### Ģimene uzņēmējdarbībā 2020

Kaspars Bergmanis, dzīvesbiedre Nansija Linde un viņu dēls Kristis Bergmanis labprāt uzņem ciemiņus *Virkas muižā* un dalās ar plāniem, ko viesnīcā vēl iecerēts pilnveidot, lai patiktu pašiem un tūristiem.



Roberts jūtas kā *Virkas muižas* īstais saimnieks un piedalās viesmīlībā. Uzņēmējiem ir vairāki mājdzīvnieki, un visi tiek uzskatīti par ģimenes locekļiem.

## Lielākā viesnīca Kuldīgā

Senajā *Virkas muižā* tūristus gaida divas viesnīcas: *Boutique Hotel Virkas muiža* un *Comfort Hotel Kuldīga*. Te ir dažāda izmēra dizaina numuri, kā arī klasiska stila un ekonomiskās klases istabas. Īpašnieks Kaspars Bergmanis par tūrisma mītnes tapšanu stāsta: „*Virkas muiža* man pieder, pateicoties volejbola klubam *Elvi*, ko savulaik izveidojām komandas *Elvi/Kuldīga* atbalstam. Komandai par mājvietu izvēlējamies muižu, kas tolaik bija stipri nolaista. Sākām remontu, lai sportisti tur varētu dzīvot. 2008. gads bija augstāko sportisko sasniegumu punkts un arī krīze ekonomikā. Lai komandu uzturētu, vajadzēja ļoti lielus līdzekļus, un bija jāizvēlas: komanda vai business. Nācās klubu likvidēt. Krīzes rezultātā pret ieguldījumiem remontā varējām ēku saņemt. Kādu laiku tā bija budžeta viesnīca, par ko rūpējās un kur visu savu enerģiju ieguldīja vadītāja Inga Trumsīņa. Paldies viņai, ka ēka tika saglabāta! Pirms pieciem gadiem sāku ka-



Nav saglabājušies nekādi materiāli par to, kā *Virkas muiža* kādreiz izskatījās. Tādēļ vēsturiskā precizitāte nav jāievēro un te var veidot savu vīziju, kādai jābūt muižas atmosfērai, stāsta Kaspars Bergmanis (no kreisās).

pitālo remontu. Otrās stāvs izremontēts tā, kā tam būtu jābūt. Pagājušā gada darbs bija fasādes remonts. Visu, ko nopelnām, liekam atpakaļ. Tagad Kuldīgā esam lielākā viesnīca: senajā namā varam uzņemt 90 viesu, otrajā ēkā ir desmit numuriņu. Jaunums – milzīga sarīkojumu

telts lieliem notikumiem un kopabūšanai.”

Muižas dzīvi kopš maija organizē Eva Šimo. Viņa daudzus gadus strādājusi prestižos viesmīlības uzņēmumos ārzemē, tagad atgriezies Latvijā. K.Bergmanis: „Mums ar Evu ļoti paveicies – viņai ir liela pieredze,



Kaspars Bergmanis žūrijai izrāda nesen iegādāto, milzīgo telti lieliem pasākumiem: „Tā ir absolūta nepieciešamība tagad, kad kovida dēļ pasākumus aizvien vairāk rīko ārā, nevis telpās, un Latvijas mainīgo laika apstākļu dēļ vajadzīgs jumts virs galvas.”

un viņa nelieto vārdus *nezinu, negribu*. Konkursā uz vadītājas amatu pieteicās trīs ļoti spēcīgas kandidātes, un priekšroku devām kuldīdzniecei.”

Eva stāsta: „Strādājam ar domu, ka viss ir iespējams: gan jebkādas viesu vēlmes, gan pašu izaugsme.” Viesnīcā un virtuvē

strādā 15 darbinieku: „Mācām un konsultējam, un, ja ir vēlme pilnveidoties, šeit ir karjeras iespēja.” Te ir arī telpas semināriem, esot doma pasākumus muižas teritorijā rīkot ne tikai viesiem, bet arī citiem interesentiem.

Lailas Liepiņas  
teksts un foto

VAKCINĀCIJA

## Kuldīgas novadā potēti 39% iedzīvotāju

Līdz 1. oktobrim Kuldīgas novadā pret Covid-19 vakcinēti 10 733 cilvēki jeb 39%. Kuldīgas slimnīca poti nodrošinājusi 6692 cilvēkiem, liecina Nacionālā veselības dienesta dati. „Lai visi nāk un vakcinējas!” tāds ir slimnīcas galvenās māsas Ilzes Ludes ieteikums.

Slimnīcas vakcinācijas kabinetā manēžā darbu tur-

pina. Pavasarī un vasaras sākumā aktivitāte bija augsta, bet no jūlija skaits krities. „Šobrīd intensitāte ir paaugstinājusies, bet daudzi nevar konkrētajā laikā ierasties, jo atrodas karantīnā, un tad vakcinēties nevar,” skaidro I.Lude.

„Kabinetam ir ierobežots darba laiks, arī šonedēļ tas strādās trīs dienas nedēļā, jo nav mums tāda kapacitāte, lai strādātu katru

dienu. Ģimenes ārsti praksēs ir pārstrādājušies ar kovida pacientiem, kas atrodas mājās. Cilvēki paši vainīgi – visu vasaru gulējuši un tagad pāris dienās grib tikt pie potes.” Kabineta darbs organizēts pēc pieteikumu skaita – ir jāprognozē un jāpasūta atbilstošs vakcīnu skaits, jānodrošina medicīnas personāls.

I.Lude novērojusi, ka pieprasītākā ir ražotāja *Pfizer-BioNTech* vakcīna *Comirnaty*, kurai vajag divas devas, tāpēc tā vienmēr te dabūjama. Pieejamas ir arī vakcīnas *Spikevax (Moderna)* un *Janssen (Johnson & Johnson)*.

Pašlaik cilvēki, sākot ar 65 gadiem, tiek gaidīti uz trešo poti. „To var darīt tad, ja no otrās devas pagājuši seši mēneši, un tie, kas potējušies ar *Pfizer* un *Astra Zeneca* vakcīnu. Tiem, kuriem pirmās divas ir *Astra Zeneca* devas, kā trešo var potēt arī *Pfizer*. Savukārt *Moderna* trešās vakcīnas vēl nav,” skaidro I.Lude.

KARANTĪNA!

### Kuldīgas slimnīcas nodaļu tālruni:

- reanimācijas un anestezioloģijas nodaļa – 63374014,
- ilgstošas sociālās aprūpes nodaļa – 29375433,
- ķirurģijas un traumatoloģijas nodaļa – 63374010,
- iekšējgo slimību (terapijas) nodaļa – 63374016,
- bērnu nodaļa – 63374021,
- dzemdību nodaļa – 63374009,
- ginekoloģijas nodaļa – 63374008,
- rehabilitācija nodaļa – 63374035, 26452416.

## Lai risku slimnīcā mazinātu

Visās Kuldīgas slimnīcas nodaļās epidemioloģiskās drošības dēļ noteikta karantīna un pacientu apmeklējums ir stingri aizliegts. Savukārt rehabilitācijas nodaļā jāuzrāda sertifikāts vai negatīvs tests.

Sūtījumus pacientiem un ilgstošās sociālās aprūpes nodaļas iemītniekiem drīkst nodot mitrumizturīgā, viegli dezinficējamā iesaiņojumā.

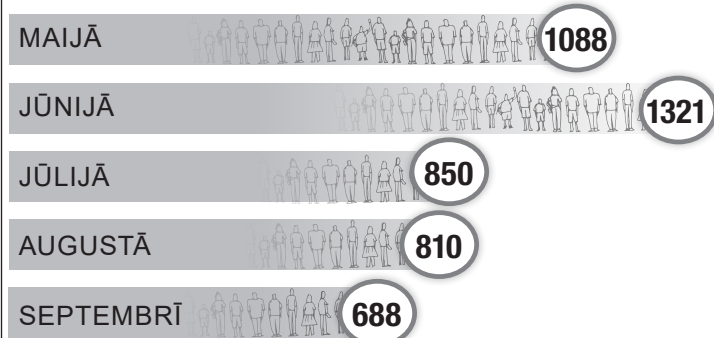
Ārsta apmeklējums jāatceļ tad, ja ir vīrusa saslimšanas simptomi: paaugstināta temperatūra (drudzis), iekaisusi rīkle, sāpes kaklā, sauss klepus, stipras galvassāpes, nogurums,

grūtības elpot, sāpes muskuļos, caureja, slikta dūša, iesnas.

Lai apmeklējumu atceltu vai vienotos par citu laiku, jāzvana centrālajai reģistratūrai pa tālr. 63374000.

Stingrāki ierobežojumi noteikti rehabilitācijas nodaļā. Turpmāk to drīkst apmeklēt tie, tai skaitā bērni no 12 gadiem, kas var uzrādīt potēšanas vai izslimošanas sertifikātu vai negatīvu testu (derīgs 72 h). Bērniem līdz septiņiem gadiem tests nav vajadzīgs, bet bērni no septiņiem līdz 12 gadiem var uzrādīt skolā nodotu negatīvu testu, kas der 72 stundas.

### Kuldīgas vakcinācijas kabinetā potētie cilvēki:



SPECIĀLISTI

## Diploms kabatā

Kuldīgas slimnīcas ārstēm Svetlanai Serpānei un Elzai Apeinānei pagājušajā mēnesī bija rezidentūras izlaidums Rīgas Stradiņa universitatē.

Reanimācijas un anestezioloģijas nodaļas vadītāja S.Serpāne ieguva papildspecialitāti un ir arī transfuzioloģe\*, bet E.Apeināne ieguva pamatspecialitāti – anestezioloģe-reanimatoloģe – un slimnīcā praktizēs S.Serpānes vadībā.

Pēc Svetlanas iniciatīvas Elza Kuldīgā sāks strādāt pirms diviem gadiem. Vairāk pieredzējuši kolēģe par jauno saka: „Ir kolektīvā iejutusies.” Savukārt E.Apeināne saka paldies par atbalstu, specialitātē sperot pirmos soļus.

Kuldīgas slimnīca augstu vērtē S.Serpānes apņēmību, vadot nodaļu un sagatavojot rezi-



Kuldīgas slimnīcas ārstes Elza Apeināne un Svetlana Serpāne Rīgas Stradiņa universitātes rezidentūras izlaidumā septembrī.

dentus, vēl pašai kā papildspecialitāti apgūt transfuzioloģiju.

\* Transfuzioloģija – nozare, kas saistīta ar asinspārlišanu  
**Slimnīcas arhīva foto**

## Kuldīgā jauna acu ārste

Ziemeļkurzemes reģionālās slimnīcas Kurzemes acu centrā darbu sāksi oftalmoloģe Aija Balode, un Kuldīgā viņa pacientus pieņem veselības centrā Ventspils ielā.

A.Balode studējusi Rīgas Stradiņa universitatē, rezidentūru šogad pabeigusi Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcā.

Kurzemes acu centra vadītājs Kaspars Ozols par jauno kolēģi saka: „Patiess prieks, ka izdevies kolektīvam piesaistīt zinošu, talantīgu speciālisti ar veiklām rokām, un būtiski, ka oftalmoloģija viņai patīk un viņa uz darbu nāk ar prieku. Esmu pārliecināts, ka pacienti to sajūtīs un novērtēs. Īpašs prieks par kuldīdzniekiem, kuriem pēc ilgāka laika būs pieejams acu ārsts. Esam strādājuši trīs gadus, lai šādu iespēju nodrošinātu.”



Kurzemes acu centra speciāliste Aija Balode pieņem arī Kuldīgā.

Oftalmoloģe pieņem pacientus no sešu gadu vecuma.

Pieejamas valsts samaksātas konsultācijas ar četrus eiro pacienta maksu. Pieteikties var pa tālr. 63624665.

**Kurzemes acu centra arhīva foto**

UROLOGIJA

## Delikāta lieta. Ārstēt laikus – dzīvot labāk

Starptautiskās uroloģijas nedēļas tēma bija urīna nesaturēšana. Mūsdienās šo kaiti var ārstēt. Tomēr Latvijas Urologu asociācija pievērš uzmanību tam, ka jādodom arī par iemesliem, kādēļ nesaturēšana radusies.

### LĪDZ OPERĀCIJAI LABĀK NENONĀKT

„Bieži vien urīna nesaturēšana, īpaši vīriešiem, saistīta ar uroloģiskajām operācijām, piemēram, ļaundabīgu audzēju ārstēšanu ķirurģiski. Skumjš fakts: no šādām sekām varētu izvairīties, ja cilvēki pret savu veselību būtu atbildīgāki.

Medicīna ir gājusi tālu uz priekšu, speciālisti iemācījušies pat sarežģītākās dzīvību glābjošās operācijas. Diemžēl joprojām valda uzskats, ka vēža ārstēšana cilvēku padara par invalīdu, un viņi vairās doties pie ārsta,” saka asociācijas prezidents Pēteris Vaganovs.

„Pateicoties laikus sāktai ārstēšanai ar mūsdienīgām tehnoloģijām, kas pieejamas arī Latvijā, varam pacientu ne tikai izārstēt, bet arī saglabāt viņa dzīves kvalitāti. Šīs tehnoloģijas ļauj operēt bez griezumiem, gan pilnībā likvidējot audzēju, gan samazinot atkopšanās laiku un tajā izjusto diskomfortu. Jau pēc divām

nedēļām cilvēks var atgriezties darbā, bet pēc pusgada atstāt vēzi pagātnē. Tas palīdz novērst arī tik ļoti nepatīkamo urīna nesaturēšanu vai prostatas vēža gadījumā – erektilo disfunkciju. Galvenais veiksmes stāstu nosacījums – sākt ārstēt agrīnā slimības stadijā.”

### REGULĀRI UN VIENKĀRŠI

Ārsts uzsver, ka lielākajai daļai ļaundabīgo audzēju simptomi parādās tikai vēlīnās stadijās, kad runāt par pilnīgu izārstēšanu un pilnvērtīgu dzīvi ir grūtāk. „Tādēļ katram vīrietim pēc 50 gadiem vismaz reizi gadā jānodas

uz pārbaudi pie urologa. Regulāri jāveic PSA\* asinsanalīzes, kas ir pirmais un vienkāršākais solis prostatas vēža diagnostikā. Vīriešiem, kuru ģimenes locekļiem atklāts prostatas vēzis, šīs analīzes jānodod jau no 45 gadiem.

Lai savlaicīgi diagnosticētu nieru vēzi gan sievietēm, gan vīriešiem, vismaz reizi gadā svarīga ir vēdera dobuma ultrasonogrāfija. Jāatceras: lai arī onkoloģiskas saslimšanas visbiežāk skar vecākus cilvēkus, tās diemžēl sastopamas arī 30–40 gados.”

### PAŠAM BŪT IEINTERESĒTAM

P.Vaganovs skaidro: „Ieintere-

sētība un izglītība ir liela daļa no ārstēšanas panākumiem. Pirmā lieta, ko vienmēr uzsveru: nav jābaidās vērsties pēc padoma pie ģimenes ārsta vai citiem speciālistiem. Viņi palīdzēs ne tikai noteikt problēmas cēloni, bet arī atrast labāko risinājumu. Jaunumi par mūsdienīgām ārstēšanas metodēm ir arī slimnīcu mājaslapās, un tas ļauj pacientam atrast papildu informāciju un piemērotāko speciālistu. Ja slimība atklāta laikus, to var izārstēt, saglabājot dzīves kvalitāti.”

\* Prostatas specifiskais antigēns

**Inta Jansone**

## PĀRDOD

SIA **Vēvers** ražo un piegādā priedes **KOKSNES** produkciju: skaidu briketes (155 EUR/paleta), šķeldu, mizas, skaidas, klucīšus (60 EUR/1,3 m<sup>3</sup> Big Bag). Tāl. 26651831.

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

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

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

Sausu alkšņa **MALKU**. Tāl. 26383529.

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

Skaldītu un kluču **MALKU** krāmētā veidā, piegādi nodrošina. Tāl. 26632732.

Skaldītu **MALKU** krāmētā veidā, ātra piegāde. Piegāde, sākot ar vienu kubu. Cena: 50 EUR. Tāl. 25607959.

Landrases šķirnes **SIVĒNUS**. Tāl. 29519908.

11 mēn. vecas baltas un brūnas **DĒJĒ-VISTAS**. Bezmaksas piegāde, pērkot 10 gab. un vairāk. Tāl. 24976880.

**BURKĀNUS** pārtikai un lopbarībai, **ĶIRBJUS**. Tāl. 23375624.

**KŪTSMĒSLUS**, trūdzemi, kūdru, mulču maisos. Tāl. 29560885.

Šī gada 15. oktobrī Kuldīgā, veikalā **RIMI** (Sūru ielā 2), no 9.00 līdz 12.00 **OPTISKO BRIĻŅU** izpārdošana (piedāvājam tonētās brilles ar dioptrijām – plusi un mīnusi. Izgatavotas laboratorijā ar 2 gadu garantiju, 25,00–45,00 EUR). Iespēja pasūtīt brilles pēc receptēm. Tāl. 29576954.

Ceturtdien, 14. oktobrī, Kuldīgas tirgū **AS Pūres dārzkopības izmēģinājumu stacija** tirgos augļu koku, ogulāju un zemeņu **STĀDUS**.

## PĒRK

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

SIA **AIBI** iepērk gaļas šķirnes krustojuma bulļus, teles eksportam. Liellopus, jaunoļpus, teļus, jērus, zirgus kaušanai. Kautsvārā, dzīvsvārā. Paaugstinātas cenas, apjoma piemaksas. Bioloģiem augstākās cenas. Samaksa tūlītēja. Svāri. Tāl. 20238990.

Briežu **RAGUS**, brauc pakaj. Tāl. 29886349.

PSRS laika **EGLIŠU MANTIŅAS**. Tāl. 25566059.

**ĀBOLUS** sulām, dodam maisus, braucam pakaj. Tāl. 26284210.

Iepērk **ĀBOLUS**. Nodrošinām ar transportu. Tāl. 28165191.

**PUPIŅAS**, žāvētus ābolus un ķiplokus. Tāl. 29765478.

## VĒLAS ĪRĒT

Ģimene vēlas īrēt **DZĪVOKLI** Kuldīgā. Tāl. 27812113.

## DAŽĀDI

**KULDĪGAS AUTOSKOLA** aicina pieņemt 95. koda kursiem, sākums 18. oktobrī. Sīkāka informācija pa tālr. 29182826, 29491388.

**SILTINĀŠANA** ar ekovati, termoputām. Tāl. 24874343.

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

**BRUĢĒŠANA**, žogu ierīkošana, remontdarbi. Tāl. 26953266.

Tīra **AKAS**. Tāl. 20499788.

SIA **Bērzi plus** notīra krūmu **APAUGUMU** no laukiem un grāvjiem. **PĒRKAM** šķeldošanai zarus, zāģētavu atgriezumus, gatavo šķeldu, skaidu. Tāl. 29150380.

Moderna **ĀBOLU SULU SPIEŠANA** un pasterizēšana Kuldīgā. **MINIMĀLAIS** daudzums: 2 maiši ābolu. Pildīšana maisos ar krāniem 3 l – 2,00 un 5 l – 2,60. Graudu iela 3H, tālr. 28466573.

**SULU SPIEŠANA** ar paku presi, taisām dažādu *mix* jebkurā daudzumā. Sulas ir arī nopērkamas. Padures pagasta *Strujas*. Tāl. 26284210.

## LĪDZJŪTĪBAS

*Es neesmu tālu. Vienkārši ceļa otrā pusē. Tu redzēsi, viss ir labi.*

/Šarls Pegī./

Izsakām dziļu līdzjutību mūsu klases audzinātājam Rihardam Lasmanim, no dēla atvadoties.

1976. gada izlaidums

Gājputni kliez, kliez sāpīgi un nežēlīgi. Izsakām visdziļāko līdzjutību tuviniekiem, SILVIJU EGLĪTI mūžībā pavadot.

Rodoviču ģimene

Izsaku līdzjutību piederīgajiem, DZIDRU REITU zemes klēpī guldot.

Bijusī klasesbiedrene Inta

Izsakām visdziļāko līdzjutību Gunāram Fabriciusam, māsu smiltājā aizvadot.

Kāpņu telpas kaimiņienes

Maiga, Valda, Dzintara

## VAJADŽĪGI

SIA **BALTU Forest Group** (42103080727) aicina darbā **BOBKATA** vadītāju. Pieņem obligāta. Alga – no 1200 EUR neto. Pieteikties pa tālr. 28309099 vai info@baltukoks.lv.

SIA **Balza** (41203014061) – **STRĀDNIEKI** kokapstrādē un **ELEKTRIKI** kokapstrādē. Samaksa: no 4 līdz 5 eiro/stundā. Tāl. 29235649.

## AUGSNES ANALĪZES

akreditētā laboratorijā

- paraugu ņemšana
- augsnes pamatrādītāju noteikšana
- rezultātu attēlošana kartē
- mēslošanas plānu sastādīšana



MK noteikumi paredz, ka augsnes analīzes 2. reģ. klases AAL lietotājiem līdz 2021. gada beigām jābūt veiktām 90% apsaimniekotās platības.

Tel. 27455277 (Egija)

www.augsneslaboratorija.com

## Nākamgad Kurzemnieks turpinās iznākt divas reizes nedēļā.

Kurzemnieks 2022. gadam (eiro)

	1 mēn.	3 mēn.	6 mēn.	12 mēn.
Privātpersonām	6,75	20,25	40,50	74,25
Privātpersonām, abonējot līdz 24. oktobrim				71,00
Juridiskām personām	8,90	26,70	53,40	106,80

Kurzemnieks ar Laimīgo Programmu

2022. gadam (tikai privātpersonām, eiro)

	1 mēn.	3 mēn.	6 mēn.	12 mēn.
Privātpersonām	7,65	22,95	45,90	84,15
Privātpersonām, abonējot līdz 24. oktobrim				81,00

! Privātpersonām gada abonements jebkuram variantam maksā tikpat, cik tad, ja abonē atsevišķi 11 mēnešiem.

Visiem abonentiem dāvanā būs Kurzemnieka kalendārs.



Lasi mūs arī internetā  
www.kurzemnieks.lv

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

Koka māju ražotājs  
**SIA Kurland Hus** (42103078417)  
aicina darbā Aizputes ražotnē:

### ◆ GALVENO GRĀMATVEDI.

Nodrošinām ar labiem darba apstākļiem, ir sociālās garantijas, dzīvesvieta pēc nepieciešamības.

Kandidātiem CV lūdzam sūtīt e-pastā: kurlandhus@inbox.lv.

**SIA Publisko aktīvu pārvaldītājs Possessor elektroniskajā izsolē elektronisko izsoļu vietnē <https://izsoles.ta.gov.lv/> ar augšupejošu soli pārdod neizīrētu valsts būvju nekustamo īpašumu Sakņu ielā 1, Kuldīgā, Kuldīgas novadā, kadastra Nr.6201 532 0004.**

Izsoles sākumcena – EUR 243,00; nodrošinājums – EUR 24,30, izsoles solis – EUR 20,00. Izsoles sākums – 15.10.2021., izsoles noslēgums – 15.11.2021. plkst.13.00.

Personai, kura vēlas piedalīties izsolē, līdz 04.11.2021. jāiemaksā nodrošinājums SIA *Publisko aktīvu pārvaldītājs Possessor* norēķinu kontā AS *Citadele banka* Nr.LV07PARX0003805160002 un, izmantojot elektronisko izsoļu vietni, jānosūta lūgums autorizēt to dalībai izsolē. Pirkuma apmaksa: tūlītēja samaksa vai nomaksa atbilstoši elektroniskās izsoles noteikumiem: [https://www.possessor.gov.lv/uploads/uploads/e-izsoles\\_noteikumi\\_.pdf](https://www.possessor.gov.lv/uploads/uploads/e-izsoles_noteikumi_.pdf). Par nosolīto objektu nosolītā augstākā cena vai objekta nomaksas pirkuma gadījumā avanss – 10% no nosolītās cenas, atņemot iemaksāto objekta nodrošinājumu, jāsamaksā divu nedēļu laikā no izsoles noslēguma dienas. Elektroniskās izsoles norises noteikumi: <https://izsoles.ta.gov.lv/noteikumi/1>.

Tālrunis uzziņām 67021300, 67021413, 67021397.

## KONKURSS

# Ieraugi novadu no jauna!

Kuldīgas novada pašvaldība kopā ar laikrakstu *Kurzemnieks* aicina iedzīvotājus piedalīties aizraujošā konkursā *Ieraudzīt no jauna*.

Pacel acis, paskaties apkārt un atklāj savu novadu citām acīm! *Kurzemnieks* aicina ikvienu arī no pagastiem savā feisbuka kontā dalīties ar citu nepamanītām skaistām vietām, lai par tām uzzinātu vairāk cilvēku. Fotografijai jāpievieno mirklbirka *#ieraudzitnojauna*. Akcijas noslēgumā **22. oktobrī** izloze noteiks tos, kuri saņems pārsteiguma balvas no pašvaldības un *Kurzemnieka*.



**SIA «Krauzers»**  
Krauzers

**PĒRK  
ZARUS** šķeldošanai  
un  
mežā pie ceļa visu veidu  
**APAĻKOKUS**

Tālrunis 29246459  
realizacija@krauzers.lv

## INTERESANTI

## Kāpēc skaistajiem veicas

Bufalo universitātes pētnieki ASV noskaidrojuši, kāpēc pievilcīgi cilvēki vieglāk atrod darbu, saņem paaugstinājumu un lielāku algu. Skaistums rada tādas rakstura īpašības un talantus, kas palīdz gandrīz visās profesijās. Psihologi skaidro, ka skaisti cilvēki jau uzaugot ir pieredzējuši tādu attieksmi pret sevi, kas palīdzējusi attīstīt pašvērtības apziņu un uzlabot nevērtības saziņas prasmes. Tas nozīmē, ka mazāk izskatīgie var sasniegt to pašu, ja izrādīs augstāku pašvērtību un kļūs labāki saskarsmē.

## SEN

## Plūst skuju milti

Pie Kuldīgas mežrūpniecības saimniecības plaša patēriņa ceļa skuju miltu nodaļas katru dienu piebrauc automašīnas ar tikko cirstiem egļu zariem. Izkraušana mehanizēta – kravu no mašīnas izvelk ar troses palīdzību. Tad strādnieces egļu zarus speciālās mašīnās atskujo. Tālāk noris žāvēšanas un samalšanas procesi. – Šeit ar visu tiekam galā, pieci cilvēki, – paskaidro nodaļas vadītājs Kārlis Ambults. – Katru dienu ražojam 600–700 kilogramu skuju miltu. Tie ir ļoti vērtīga vitamīnbarība lopiem. Lūk, salīdzinājums. Vienā kilogramā egļu skuju ir 80 mg karotīna (A), kamēr vienā kilogramā lopbarības burkānu – tikai 1 mg riboflavīna (B<sub>2</sub>) daudzums attiecīgi ir: skujām – 5,6 mg, burkāniem – 0,7. Liela atšķirība vitamīnu, it sevišķi karotīna, ziņā arī ar pārējiem barības līdzekļiem. Skujām karotīna saturs vislielākais. Šī iemesla dēļ skujmiltiem liels pieprasījums mūsu republikā, spēj tikai ražot! Gods kam gods – kuldīdznieki cenšas. Iepildīta maisos, vērtīgā produkcija ceļo uz dažādām republikas vietām. Gada plāns – saražot 150 tonnu skuju miltu – tikpat kā izpildīts.

**KURZEMES  
RADIO**

*ir tur, kur esi Tu!*

**Māris Dadzis**  
"Apsveikumu stunda"  
darba dienās 12:00 - 13:00

## REPORTĀŽA

## Tirgotāji no malu malām

Sestdien Zelta rudens gadatirgū, ko Pilsētas dārzā rīkoja Kuldīgas komunālie pakalpojumi, bija sabraukuši amatnieki un mājražotāji no visām Latvijas pusēm. Lai gan rudenī ierastajā tirgū izpalika dziesmas un dejas, apmeklētāju netrūka.



Jūlija Kaņevska pārdod gardumsveces.

## SVECES KĀ SALDAIS ĒDIENS

Jūlija Kaņevska no Salaspils: „Pirms pandēmijas uz Kuldīgas tirdziņiem braucu regulāri, šogad esmu pirmo reizi. Līdz šim tirgoju adījums, ar kuriem nodarbojos piecus gadus. Bet gribēju pamēģināt ko citu. Radās ideja izveidot sveces, kas izskatītos un smaržotu kārdinoši kā saldie ēdieni. Tajās ir tikai dabīgas izejvielas: sojas vasks un 10% aromātiskās eļļas. Pieprasījums ir liels. Kad klientiem vēlāk vaicāju, kā sveces deg, saņemu atbildi: izskatās tik skaisti, ka nemaz negribas dedzināt. Cilvēki tās izmanto kā dekoru. Smarža spēj piepildīt istabu arī bez dedzināšanas. Tāpat šīs sveces, piemēram, lavandas, pasūta tie, kam ir alerģiska reakcija uz sintētiskām smaržām.”



Rīdziniece Lola atvedusi arī pašas veidotus māla traukus.

## TRAUKUS PIRCĒJI NOVĒRTĒ

Lola no Rīgas: „Atbraucu tirgot gan pašas, gan kolēģu Kaspāra Kušķa un Krista Ozoliņa taisītos trauciņus. Tie ir no melnā māla, pārlieti ar dažādu dabas krāsu glazūru, kuras izdomāju pēc tābrīža izjūtām, tāpat pēc cilvēku reakcijas tirdziņos, vērojot, kādu krāsu izvēlas vairāk. Ir gan zaļā un dzeltenā liepziedu krāsa, gan oranžā un ugunīgi sarkanā. Viens māla trauciņš top vidēji nedēļu, tādēļ vairāki jāvirpo vienlaikus, lai būtu izdevīgi. Cena atkarīga arī no trauka lieluma. Noteikti bija vērts šeit atbraukt, jo kuldīdznieki traukus novērtē un izpērk strauji. Gadatirgū Kuldīgā esmu otro reizi. Ir labi šeit atbraukt – jūtams, ka cilvēki ir citādāki nekā Rīgā. Var just īstu kurzemnieku garšu.”



Dziju, vilnas zeķes un ābolus tirgo Andra Freimane un Inese Graudiņa no Pūres.

## „TIK LIELS TIRGUS!”

Viešņas no Pūres: „Tirgojam gan produkciju no pašu dārza, gan Pāces dziju un no tās adītas rakstainas vilnas zeķes. Idejas krāsām un rakstiem izdomājam pašas, paskatāmies no interneta. Ja vien mācētu pašas saražot dziju, tad arī to darītu. Kuldīgā pirmoreiz bijām Ziemassvētku tirdziņā Liepājas ielā. Šodien esam pārsteigtas, cik liels tirgus šeit ir!”



Pašu ražotas dabīgas ziepes un ķermeņa skrubbjus atveduši liepājnieki Sanita un Juris Lūciņi.

## KASES GRĀVĒJS SMARŽO LABI

Sanita un Juris Lūciņi no Liepājas: „Mēs ziepes ražojam astoņus gadus. Sortiments ir dažāds. Mūsu kases grāvējs ir krēmveida ziepes ar šī sviestu un vīnogu kauliņu eļļu – alternatīva dušas želejai. Pircēji tās iecienījuši, jo tās smaržo saldi un patīkami. Klasiskās ziepes izvēlas tradicionālo vērtību piekritēji. Vēl pārdodam ķermeņa skrubbjus un vannas bumbas. Mūsu produkcija nesatur parabēnus un laurilsulfātus. Augus izaudzējam savā dārzā, vēlāk apstrādājam. To, ko izaudzēt nevaram, piemēram, bišu vasku, iegādājamies pie vietējiem ražotājiem. Pārējās sastāvdaļas importētas no Lielbritānijas un Krievijas.”

## MAIZI PĒRK PĒC GARSTĀVOKĻA

Tērvetnieks Jānis Kurpnieks: „Mūsu maize ir roku darbs. Sākumā tā tiek plaucēta, pēc tam, lai no mīklas dabūtu ārā cukurus, to saldinām. Dabīgi uzraudzējam un cepam malkas krāsniņā. Ražojam gan klasisku rupja maluma maizi bez piedevām, gan rupjmaizi ar ķiploku. Vēl ir maize ar sēkliņām un dzērveņu sukādēm, veselīgā bezmiltu maize no veselīgiem graudiem un sēkliņām, dažādas saldskābmaizes. Tirgoju astoņus veidus. Kuldīgā visvairāk tiek pirktā bezmiltu un ķiploku maize. Taču tas atkarīgs no klientu garstāvokļa – citu reizi izpērk augļu maizi vai klasisko rupjmaizi.”



Tērvetes maizi pārdod Jānis Kurpnieks.