

Slimnīcas galvenā ārste – Agate Zīverte



Agate Zīverte: „Slimnīca atrodas fantastiskā vietā. Vēlos to veidot kā iestādi, uz kuru pacienti grib braukt ārstēties ne tikai no tuvākas, bet arī tālākas apkārtnes, saņemt labus pakalpojumus un individuālu pieeju. Jau esmu sajūsmā par ginekoloģijas un dzemdību nodaļu, tāpat par rehabilitācijas nodaļu.”

Kopš trešdienas Kuldīgas slimnīcā darbu sākusi jauna galvenā ārste – neiroķirurgē Agate Zīverte.

Pirmajā darb dienā viņa iepazinās ar personālu, kā arī sāka iepazīt šībrīža problēmas slimnīcas iekšējā kārtībā. „Gatavojamies arī nākamajam kovida vilnim. Latviju jaunais vīrusa paveids omikrons vēl nav sasniedzis, bet tas ir tikai laika jautājums,” norāda A.Zīverte. Svarīgs aspekts ir arī jaunu speciālistu iesaiste: „Pirmdien no Rīgas brauks rezidents-terapeits, lai iepazītu vietu un, iespējams, te strādātu dežūrās. Vēl notiek sarunas ar neirologu par ambulatoro un stacionāro pieņemšanu vismaz divas reizes mēnesī, jo šī speciālista slimnīcā nav. Esmu sākusi sarunas arī ar gastroendokrinologu.”

A.Zīverte atzīst, ka galvenās ārstes vakanci bija pamanījusi, bet lēmums par šo amatu esot pieņemts pamazām. Līdz 11. klasei viņa mācījusi Kuldīgas Centra vidusskolā, bet 12. klasi beigusi 2. vidusskolā, mācīnības mācījusi Rīgas medicīnas koledžā, pēc tam ārstes amatu apgūsi Latvijas Universitātes (LU) Medicīnas fakultātē. Vienlaikus Rīgas Stradiņa universitātē (RSU) ieguvusi bakalaura grādu sociālantropoloģijā, bet pāris gadu vēlāk – bakalaura grādu veselības aprūpē. Rezidentūrā LU Tālākizglītības fakultātē apgūta pamatspecialitāte – neiroķirurgija. Viņa praktizējusi starptautiskos neiroķirurgu

kursos. Ārste strādājusi Rīgas 1. slimnīcā, P.Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā, Jelgavas slimnīcā, dažus gadus bijusi dežūrķirurgē Kuldīgas slimnīcā.

Pildot galvenās ārstes pienākumus, A.Zīverte turpinās praktizēt neiroķirurgiju P.Stradiņa slimnīcā, strādāt Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta specializētās medicīnas centrā, kā arī lasīs lekcijas RSU. „Noteikti palikšu savā profesijā, jo mācībām vēlti 15 gadi un neiroķirurgija ir ļoti smalka specialitāte. Būs samazināta slodze, lai visu varu apvienot,” teic A.Zīverte.

Inta Jansone
Lailas Liepiņas foto



Ieskats slimnīcas ikdienā.
Intas Jansones un Lailas Liepiņas reportāža.

→ 7. lpp.



Trenere Linda Vainovska:
„Kardiotreniņš un spēka treniņš vajadzīgs visiem. Pats galvenais ir darboties, kustēties.”

→ 12. lpp.



Zemi art vai neart?

Izrādās – aršana augsnei nemaz tik laba nav.

→ 10. lpp.

FOTOKONKURSS

Adventes vainags mūsmājās

Pašdarināto vainagu attēli līdz 14. decembrim jāšūta e-pastā: konkursi@kurzemnieks.lv.



Var pievienot īsu aprakstu, kā ģimenē svinat Ziemassvētkus. Neaizmirstiet norādīt vārdu un uzvārdu! Trīs oriģinālāko darbu autori saņems mēneša abonementu Kurzemnieka elektroniskajai versijai.

Otrdien, 7. decembrī:

- Rotājas svētkiem.
- Kā tīris ielas un ceļus.
- Īvandes jaunumi.
- Pedagoģe Iveta Cimermane.
- Uzbekistānas piezīmes.



REDZĒJUMS

Vaga
neizskatās
taisni dzīta

Daina Tafelberga

Gadu tūkstošos zemkopji irdinājuši zemi, lai no sēkliņām sakoplotu kviešu, miežu drupas, pākšaugu un citu kultūru lauki, ko nu katrā pasaul's malā cilvēki un viņu mājas kustoņi pārtikā izmanto. Zemi ar vēl šobaltdien, bet izrādās, ka aršana nav laba lieta. Dabā tādi procesi nenotiekot. Kāds kurmītis gan šurmē apakš zem', kā dziesmā dzied, bet nenodara tādu postu kā tad, kad brauc lielais traktors un augsni apvērs, teju visu dzīvo iznīcinot 20 cm dziļumā. Itin labi var sēt pa tiešo vai ar minimālu apstrādi.

Pasaulē tādas metodes parādījušas agrāk, bet arājtauta Latvijā tikai pēdējos gados tām pievērsusi uzmanību. Kā teic vidi sargājošās ieceres enerģiskais aizstāvētājs Jānis Kažotnieks no Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra, ja tikai ar tautasdziesmu prātā dodas tīrumā, tad tāds gājiens mūsdienu lauksaimniecībā nav vairs ne ekonomisks, ne ekoloģisks. Iznāk tikai ātra peļņa, noplicināta augsne un vajadzība bērt arvien biežāku kaudzi minerālmēslu, lai kaut ko izaudzētu. Nu, protams, vajag arī arvien biežāku maku. Un tad atkal arvien ātrāku un lielāku peļņu. Un iznāk tāda dzīšanās, par zemītes ilgtspējību nedomājot.

„Un ar tādu aršanu nonāksim atkal pie jaunām shēmām.”

Senāk teica: dzīt vagu. Nevis izart, bet dzīt. Latviešu valodas vārdnīcā skaidrots, ka šis darbības vārds tiek izmantots frazeoloģismos dažādās jomās: dzīt bārdu, dzīt zvērus medībās vai velnu tāpat vien, dzīt trimdā, cilvēku stāvus kapā un mietu zemē. Lauku darbiem piešķirta nozīme veidot kaut ko garā, taisnā līnijā. Pazīstamā vides zinātniece, politiķe, Saeimas deputāte, lauksaimniecības un zemes komisijas vadītāja Anna Seile intervijā pirms nepilniem 20 gadiem teica, ka, dzenot taisnu vagu, atpakaļ nav jāskatās, bet mūsdienās ar zirdziņu vagas nedzen – laiks pārsēsties modernā traktorā. Manuprāt, simboliski, jo runa bija ne tik daudz tieši par lauku darbiem, cik par lauksaimniecības politiku – tiešajiem maksājumiem. Un jāteic, ka 20 gados vaga neizskatās taisni dzīta. Jau tolaik nospraustais kurss gājis līkločiem. Un ar tādu aršanu atkal pie jaunām shēmām nonāksim.

Vairākas lauksaimnieku organizācijas Zemkopības ministrijai tikko iesniegušas pamatotu paziņojumu, ka kopējās lauksaimniecības politikas plānā 2023.–2027. gadam vajadzīgas lielas izmaiņas. Citādi atkal būs zaļmaldināšana. Pašreizējās ministrijas nostādnēs, maskējoties zem zaļiem pasākumu nosaukumiem, tiek plānots piešķirt vērienīgas summas, prasot izpildīt arī tādus noteikumus, kuru lietderīgums vides uzturēšanā ir apšaubāms.

PAR KURZEMNIEKU

Tagad, kad notiek preses abonēšana nākamajam gadam, uzrunājam bijušos kolēģus, jautājot, kādu viņi atceras darbu redakcijā un kādu saskata drukāto mediju nākotnē.

Ir misija un noteikti arī nākotne

Maija Laizāne, žurnāliste Jelgavas novada laikrakstā *Zemgales Ziņas*:

– *Kurzemniekā* strādāju no 1969. gada līdz 1993. gadam – sākumā kā korektore, vēlāk jau žurnāliste, atbildīgā sekretāre un redaktora vietniece. Atnācu kā jauns cilvēks, vēl nedomājot par nopietnu profesijas izvēli, bet tieši tur, Kuldīgas laikrakstā, sastopot toreizējos kolēģus – Alīdu Dakteri, Jāzepu Stirānu, Andri Grīnbergu, Valiju Grundmani, redaktoru Arvīdu Blūmu un citus –, sapratu, ka gribu būt viena no viņiem. Kolēģu mudināta, neklātienē arī izstudēju žurnālistiku toreizējā Latvijas Valsts universitātes Filoloģijas fakultātē, bet praktiskā pieredze vairojās darbā: sarunās un diskusijās ar kolēģiem, saskarsmē ar ziņu, aprakstu un interviju varoņiem. Nozīmīgs tajā laikā bija redaktoru atbalsts, īpaši tad, kad gadījās ieķerties tādās tēmās, kas instancēm nebija patīkamas.

Vietējam laikrakstam allaž bijusi un paliek sava misija, līdz ar to noteikti arī nākotne. Taču šī misija jāizjūt, un par nākotni jādomā. Diezin vai pareizs būs apgalvojums, ka avīžu lasīšanas tradīcijas izzūd un abonentu skaits plok. Ja arī kaut kādā mērā tas mazinājies, ir vērts papētīt, kur un kāpēc arī nelielajā Latvijā šīs tendences pilsētās un novados tomēr ir atšķirīgas. Redakcijas nostāja un klātesamība notikumos, žurnālistu profesionalitāte līdz ar patiesu interesi par vietējo



cilvēku dzīvi un problēmām – tie ir laikraksta pastāvēšanas priekšnoteikumi, kādu *Kurzemniekam*, manuprāt, netrūkst. Ir dzirdēti pārspriedumi, ka drukāto avīzi izēdīs digitalizācija, taču pagaidām tas neapstiprinās. Lasīšanai, uz papīra drukātam tekstam ir sava vieta arī cilvēka psiholoģijā. Kas varētu būt prātā paliekoši un emocionāli iespaidīgāk: kāda rokā paņemta 100 gadu veca avīze vai šī pati *bilde* datora ekrānā? Tātad – vismaz vēl 100 gadu *Kurzemniekam* un dzīvesprieku abonentiem!

TRĪS PAR VIENU

23. novembris. Valdība lemj, ka no 6. decembra visiem klātienē strādājošajiem būs vajadzīgs Covid-19 paštests vismaz divreiz nedēļā. Tas attieksies arī uz tiem, kas potēti vai pārslimojuši. Gan valsts, gan privātajam sektoram testus iepirks valsts.

29. novembris. Valdība domas maina: paštesti tomēr būs brīvprātīgi, valsts neko nemaksās, par testu pirkšanu un aizpildi atbildēs darba devēji.

Kā vērtējami valdības neprognozējamie lēmumi? Kā testēšana notiek Kuldīgas novadā?

PRIORITĀTE IR SENIORU POTĒŠANA

1. Ilze Dambīte-Dambergā, Kuldīgas novada pašvaldības izpildītore:

– Situācija ar Covid-19 novadā uzlabojusies, tāpēc pašvaldības iestādēs nav vairs tādu uzliesmojumu, kādus novērojām oktobrī un novembra sākumā. Bet modrību nedrīkstam zaudēt, tādēļ komisiju, komiteju un domes sēdes organizējam interneta platformā *Zoom*, arī darba sanāksmes pašvaldībā pamatā notiek tā, tostarp budžeta izstrādes sa-

runas ar iestāžu un nodaļu vadītājiem. Katru rītu, ierodoties darba vietā, ar parakstu jāapliecina, ka cilvēks ir vesels un bez saaukstēšanās simptomiem. Svarīgi ir regulāri testi skolās, medicīnas iestādēs un pansionātos, kur lielā skaitā uzturas vai nu daudz skolēnu, vai paši neaizsargātākie – guļošie sirmgalvj. Regulāra testēšana jau notiek. Ja valdība stingri noteiks, ka testi būs obligāti visiem klātienē, mēs to darīsim. Novada prioritāte ir senioru vakcinācija. Pēdējā

mēneša laikā esam daudz paveikuši, uzrunājot pagastos un Skrundā dzīvojošos, bet vēl daudz darāmā ir tieši Kuldīgā. Aicināsim talkā senioru skolas vadību un brīvprātīgos. Tāpat svarīgi, lai gan seniori, gan pedagogi un mediķi, kā arī pašvaldības iestādēs strādājošie, kuri vakcināciju pabeiguši pirms vairāk nekā sešiem mēnešiem, pamazām piesakās un saņem balstvakcīnu jeb trešo devu. Aicinu to darīt. Turēsimies veseli!

VESELĀ SAPRĀTA UZVARA

2. Jānis Osis, kokapstrādes uzņēmuma *Stiga RM* Kuldīgas ražotnes vadītājs:

– Atklāti sakot, cerējām, ka veselais saprāts ņems virsroku un prasība par obligāto antigēnu testu divas reizes nedēļā tiks koriģēta, jo prasība bija, bet pretī nebija nekādu ziņu par kontroli. Nav jau nekāda veida, kā pārliecināties, vai testi aizpildīti pareizi. Ja to nevar

kontrolēt, tam nav jēgas. Mēs nevaram visus darbiniekus izkontrolēt, vai viņi nešmaucas: vai tas ir svaigi taisīts tests vai tas pats, ko viņš nodeva pirms nedēļas. Līdz ar to paturam spēkā procedūru, kāda mums bija līdz šim. Katram darbiniekam ierodoties jāparakstās, ka nav nekādu saslimšanas simptomu. Ja simptomi ir, kaut vai saaukstēšanās, lūdzam darbinieku izpildīt testu, ko

mēs iedodam un kura aizpildīšanu uzrauga cits darbinieks. Ja tas ir negatīvs, var sākt strādāt; ja pozitīvs – jāsasīnās ar ģimenes ārstu un jāievēro pārējās procedūras. Līdz šim nav bijis neviena gadījuma, ka kāds testu nenodotu vai kaut mazākā mērā pret to protestētu. Visi ir saprotoši. Mēs antigēnu testus esam iepirkuši, ir uzkrājumi, un kopumā par tiem samaksāts aptuveni 1000 eiro.

JĀSAGAIDA VISI LĒMUMI

3. Lauris Stolbovs, Kuldīgas maiņas ceptuves izpildītore:

– Lēmums, ka par testiem maksā darba devējs, bija jau iepriekš, kad to pieņēma oktobrī. Mums jau iestrādes ir, bet nevar saprast, kas notiks 15. decembrī. Visiem it kā jābūt vakcinētiem, bet

tā nav – visi negrib potēties. Ja tomēr atļaus strādāt arī nevakcinētajiem, bet darba devējam tie būs jātestē, tad testēsim. Ja nāks kontrolēt, kā tas notiek, mēs sadarbosimies. Skatīsimies, kas notiks apkārt, un pielāgosimies. Ir jāsaņem skaidrība par visiem lēmumiem. Mēs

sadarbojamies ar darba aizsardzības speciālistiem, kuri braukā pa citiem uzņēmumiem, un viņi mums nereti kādām situācijām iesaka labus risinājumus, kas veiksmīgi darbojas citur. Paštesti mums ir, bet izdevumi nav aprēķināti.

Alberts Dinters



RUNĀ SPECIĀLISTS



Ginta Ozoliņa, Nacionālā veselības dienesta sabiedrisko attiecību nodaļas vadītājas vietniece

Arvien vairāk iedzīvotāju ikdienas gaitās lieto digitālo Covid-19 sertifikātu, vienlaikus pieaug interese par tā izmantošanu dažādās situācijās, rīcību pēc balstvakcinācijas un citos gadījumos. Tāpēc Nacionālais veselības dienests (NVD) apkopojis biežāk uzdotos jautājumus un sniedz atbildes.

● Kuru sertifikātu izmantot pēc 3. potes?

Saņemot balstvakcināciju, pašreizējais sertifikāts joprojām būs spēkā un to varēs izmantot arī turpmāk. Vienlaikus, pieslēdzoties vietnei www.covid19sertifikats.lv, būs pieejams sertifikāts par balstvakcīnu. Tas kļūs derīgs pēc 15 dienām. Plānojot doties ārpus Latvijas, vēlams mērķa valsts atbildīgajā iestādē noskaidrot, vai ieteicams līdzīgi ņemt abus sertifikātus, kā arī uzzināt iecelšanas kārtību, prasības par uzturēšanos un sertifikāta uzrādīšanu.

● Kas notiek ar vakcinācijas sertifikātu, ja cilvēks saslimst ar Covid-19?

Cilvēkam ar laboratoriski apstiprinātu infekciju līdz 11. dienai digitālā sertifikāta darbība tiek apturēta (no parauga ņemšanas pirmā datuma, ar kuru infekcija apstiprināta, nosakot

Kas jāzina par Covid-19 sertifikātu

vīrusa RNS vienā saslimšanas epizodē). Pēc 11 dienām vakcinācijas sertifikāta darbība tiek atjaunota.

● Vai Latvijā var izmantot Lielbritānijas vakcinācijas sertifikātu?

Jā, var iecelot un izmantot šo sertifikātu, jo Lielbritānija nesēn pievienojās Eiropas Savienības (ES) sertifikātu sistēmai jeb vienotajai digitālajai vārtējai. Tas starp ES valstīm nodrošina informācijas apmaiņu par sertifikātu QR kodiem, līdz ar to arī Lielbritānijas sertifikātu QR kodi ir pārbaudāmi. Jāņem vērā, ka Lielbritānijā ir divu veidu sertifikāti: izmantošanai iekšzemē un ceļošanai (travel). Vienlaikus pirms došanās uz Latviju ieteicams pārliecināties par derīguma termiņu un to, vai sertifikātu var noskenēt ar mobilo lietotni *Covid19Verify*.

ES vienotajai vārtējai pievienojušās jau 24 valstis. Saraksts tiek aktualizēts Eiropas Komisijas vietnes https://ec.europa.eu/sadaļa/EU_Digital_COVID_Certificate.

● Kā sertifikātu izmantot pēc uzvārda maiņas?

Informācija par uzvārda maiņu no Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes tiek saņemta divu nedēļu laikā. Pēc tam iedzīvotājam jāpieslēdzas vietnē www.covid19sertifikats.lv, jāizdēš pašreizējais sertifikāts un jāpieslēdzas atkārtoti, lai izveidotu citu ar jauno uzvārdu. Līdz tam brīdim sertifikātu ar veco uzvārdu var izmantot, papildus uzrādot pasi vai personas apliecību un dokumentu, kas apliecina uzvārda maiņu.

● Kā pārbaudīt, vai sertifikāts ir derīgs?

Sava sertifikāta derīgumu var pārbaudīt, vietnē www.covid19sertifikats.lv izmantojot pogu *Verificēt sertifikātus*, vai arī mobilajā lietotnē *Covid19Verify*, kas ir pieejama veikalos

NVD atgādina: digitālo Covid-19 sertifikātu ieteicams saglabāt savā viedierīcē vai izdrukāt uz papīra, papildus jāuzrāda pases vai personas apliecības oriģināls.

App Store un *Google Play Store*. Vajag augšupielādēt sertifikāta QR kodu vai vērst pret to savas viedierīces kameru. Jāatgādina, ka, sertifikātu skenējot, jāpievērš uzmanība, kādu mērķi cilvēks izvēlas: piemēram, iecelšanai Latvijā vai pasākumiem, pakalpojumiem zaļajā režīmā u.c.

● Kā sertifikātu iegūt, ja nelietoju internetbanku un cita pieslēgšanās rīka man nav?

Sertifikātu var saņemt lielo pilsētu informācijas centros un valsts vienotajos klientu apkalpošanas centros, vizītei iepriekš piesakoties. Adreses un tālruņus var noskaidrot pa tālr. 8989 un vietnes www.vmnvd.gov.lv sadaļā *Digitālais Covid-19 sertifikāts*. Var lūgt arī tajā ārstniecības iestādē, kurā notikusi vakcinācija.

● Kāpēc mans pirmais vakcinācijas sertifikāts vairs nav derīgs?

Pirmreizējais vakcinācijas sertifikāts tikai informē, kad saņemta vakcīnas pirmā deva. Saņemot otro, jāpieslēdzas vietnē www.covid19sertifikats.lv un jāizveido jauns sertifikāts ar nosaukumu *Vakcinācijas sertifikāts*, kas apliecina pabeigtu potēšanas kursu.

● Kā sertifikātu saņemt, ja esmu potēts ārpus Latvijas?

Latvijā var izmantot to, kas izveidots ES valstī vai citā, kas pievienojusies ES digitālajai vārtējai. Ja vakcinēts ārpus šīm valstīm, tad sertifikāta izveidei ārzemēs potēšanas fakts jāreģistrē Latvijas sistēmā *E-veselība*. Lai to izdarītu, iesniegums un vakcināciju apliecinošs dokuments jānosūta NVD. Tas vakcināciju reģistrē tad, ja cilvēks ir tiešs Latvijā saņemta valsts samaksātu veselības aprūpi, tajā skaitā potēšanu pret Covid-19. Vairāk var uzzināt pa tālr. 80001234 vai vietnes www.vmnvd.gov.lv sadaļā *Sertifikāta izveide*, ja vakcinācija veikta ārpus Eiropas valstīm.

LASĪTĀJS VAICĀ

Kāpēc tek autoostas jumts?

Ar Kuldīgas autoostas jumtu kaut kas nav kārtībā, kāds iedzīvotājs tam pievērš uzmanību.



Pēc aculiecinieka novērotā Kuldīgas autoostā tiem, kuri transportu gaida svaigā gaisā, jāizvēlas: vai nu lietus uz galvas, kaut stāvi zem jumta, vai tomēr doties iekšā telpās.

„Stikla jumts virs peroniem lietus laikā gar šuvēm laiž ūdeni. Vai to nevar novērst? Telpās apmeklētāju skaits ir ierobežots, bet laukā laiks drēgns. Lietus līst zem jumta, un, gaidot autobusu, no tā nav iespējams paglābties pat tur!” novērojis aculiecinieks.

Kuldīgas komunālo pakalpojumu pārstāve Dace Grehova skaidro, ka jumts apskatīts, bet šobrīd ir liels darbinieku iztrūkums, un tuvākajās dienās jumta spraugas aiztaisīt nevarēs. Tās, kuras pamanījis lasītājs, starp stikla pārklājumu bijušas paredzētas jau projektā. D.Grehova sola: tiklīdz būs, kas to dara, tiks gādāts, lai lietūsūdens netecētu pasažieriem uz galvas.

Alberts Dinters
Aculiecinieka arhīva foto

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Vai, jūsuprāt, viltus ziņu izplatītājiem būtu nosakāma kriminālatbildība?



Artūrs Petrops, pastaigājās:
– Gan jau vajadzētu. Man liekas, ka lielākā daļa no portāliem varbūt ne viltus ziņas, bet kādu nepatiesību, kaut ko piedomātu pieliek klāt. Uzskatu, ka portāli saraksta to, ko citi grib lasīt.

Daudziem nepatiesas informācijas izplatītājiem vajadzētu padomāt par gramatiku. Aktuālās viltus ziņas mūsdienās ir tikai par Covid-19. Taču to, kas ir viltus un kas nav, zināt nevar. Katrs raksta savu viedokli.



Līl Šimpermane, skolniece:
– Noteikti jā. Par kovidu un politiku tas ir aktuāli. Vajag par tādām viltus ziņām, kas ir tiešām nopietnas. Tas, ka viens otru apmelo, gan šķiet muļķīgi – kāds no tā labums? Bet arī šādiem cilvēkiem vajadzētu kriminālatbildību. Godīgi sakot, es interneta portālus neskatos, jo negribu lasīt viltus ziņas. Domāju, ka tādu ziņu var viegli noteikt pat pēc gramatikas, stila un dažādām frāzēm. Visvairāk to ir sociālajos tīklos internetā, piemēram, feisbukā.



Ira Zauere, mājsaimniece:

– Domāju, ka jā. Tas nav normāli, ka viltus ziņas tiek izplatītas un pēc tam daudzi tām tic. Es neticu nevienai, kamēr neesmu izlasījusi no uzticamiem ziņu izplatītājiem kādā avīzē vai redzējusi televīzijā. Protams, tagad nāk prātā daudz viltus ziņu par Covid-19. Tās visvairāk var redzēt sociālajos tīklos, it sevišķi feisbukā. Esmu vairākkārt šīs ziņas nobloķējusi – nav vērts tādas muļķības lasīt un runāt. Pārbaudīt gan nevaru, kura patiesa un kura ne. Man ir tāda paziņa, kas viena no pirmajiem vakcinējās, bet tagad visiem stāsta, ka vakcīna ir slihta. Es nevienam neuzbāžos: gribi – vakcinējies, negribi – ne. Bet, ja ir jāpotējas, lai tiktu no kovida vaļā, tad tas jādara, citādi vaļā netiks.



Gunīta, mājsaimniece:

– Tad man pretī ir jautājums: „Kas ir viltus ziņas?” Tas ir ļoti subjektīvi. Manā izpratnē viltus ziņa ir atklāta melošana, bet, tā kā informācija ir dažāda, uz to varam skatīties dažādi. Tad kā uzzināsim, kura ir viltus ziņa: tā, kas patīk valdībai, vai tā, kas patīk kādam citam? Man tā varbūt neliekas viltus ziņa, bet Pavļutam (veselības ministram – red.) liekas. Domāju, ka kriminālatbildība nav vajadzīga. Katrā viltus ziņā var būt kāds graudiņš patiesības. Kā atšķirt, kura patiesa un kura ne, tas droši vien jājautā Dievam – es nezinu. Tā robeža starp šīm ziņām ir ļoti trausla. Vienā rakstā var būt daļa no abiem.



Zane Zeidaka, skolotāja:

– Grūti pateikt. Taču tas atkarīgs no pašas viltus ziņas. Aktuāla ir dezinformācija par kovidu un vakcināciju, bet tur atkal jautājums, kā zināt, kura no tām ir viltus ziņa. Informācijas ir daudz, un varbūt arī kāds man zināms portāls izplata nepatiesu informāciju. Katrs ar savu kritisko domāšanu izšķir, kura ir viltus, kura ne. Taču par kriminālatbildību nezinu. Ja konkrētu cilvēku sāk nomelnot, tad varbūt vajag, bet par vispārīgu informāciju, kāda tagad ir visā pasaulē, noteikti ne, jo, kura ir viltus ziņa un kura ne, to, šķiet, neviens nezina. Bet, ja viltus ziņu spētu pierādīt, tad gan kaut kāda atbildība jāuzņemas.



Nauris Pētersons, brīvdomātājs:

– Noteikti vajag. Pilns internets ar viltus ziņām. Piemēram, lielākā viltus ziņa ir kovidā esamība. Tāda nemaz nav. Covid-19 tulkojumā ir *govs identifikācija ar numuru 19*. Dienvidāfrikā, kur mūžīgā vasara un karstums, pēkšņi sāk parādīties vīruss. Ziemā mums vīruss ir, vasarā nav. Viņiem visu laiku ir vasara. Kur vīruss radās? Tās ir pilnīgas pasakas.

Amanda Gustovska, Lailas Liepiņas foto

Otrā Advente

Nepaiesim dievnamam garām!

Adventes vainagā iedegsim otro sveci – tas nozīmē, ka Ziemassvētku gaidīšanas pirmā nedēļa jau pagājusi un gadskārtējie Kristus dzimšanas svētki mums ir pienākuši tuvāk. Pārdomās dalās Kuldīgas Sv. Trīsvienības katoļu draudzes priesteris Vjačeslavs Bogdanovs.

„Advents ir mīlestības laiks, un šajās dienās mūsos uzvirto vissiltākās jūtas. Kristus dotais mīlestības bauslis „Tev būs mīlēt Kungu Dievu (..) un savu tuvāko kā sevi pašu!” burtiski kļūst taustāms – vismaz bausļa otrā daļa. Meklējam viens otram dāvanas, cenšamies viens otram izrādīt cieņu, rūpes, uzmanību... Ir tomēr ārkārtīgi svarīgi šajā laikā neaizmirst arī par bausļa pirmo daļu: „Tev būs mīlēt Kungu, savu Dievu, no visas savas sirds.” Tāpēc katoliskās baznīcas liturģijā Adventa laika otrajā svētdienā atskan Kristus priekšgājēja, pravieša Jāņa Kristītāja balss un aicinājums: „Gatavojiet Kunga ceļu, dariet taisnas Viņa takas! Katra ieļa lai piepildās, katrs kalns un paugurs lai kļūst zemāks; kas līks, tam jātop taisnam, un, kas nelīdzens, – par līdzenu ceļu! Un katra miesa redzēs Dieva pestīšanu.” Jau Vecās derības laikos ar šo aicinājumu bija nācis pravietis Isajs, tagad – Jaunās derības laikos – ar tādu aicinājumu steidzās Jānis Kristītājs.

Dievs atnāk nemitīgi. Viņš vēlas nemitīgi būt tuvu cilvēkam. Lai Dievu ieraudzītu, lai ar Viņu satiktos, ir

jāatver sirds un ļoti bieži jāmaina līdzšinējā dzīve. Šis Adventa pravieša aicinājums atgādina, ka laiks paiet ļoti ātri, bet Dieva atnākšana var palikt nepamanīta. „Jāmaina līdzšinējā dzīve” – vienkārši pateikt, bet nereti ļoti grūti realizēt. Ir tomēr jāzina, ka Dievs nepieprasa no cilvēka neko tādu, kas stāvētu pāri viņa spēkam. Pat vairāk – lai notiktu cilvēka satikšanās ar Dievu, Viņš dāvā savu gaismu un žēlastību.

Viena no neskaitāmajām iespējām piedzīvot satikšanos ar visa redzamā un neredzamā Radītāju ir ļoti vienkārša, proti, mūsu pilsētā un visā novadā ir daudz dievnamu – nepaiesim vai nepabrauksim tiem garām! Jā, citreiz tie ir ciet, tomēr dievnams ir un paliek Dieva nams. Ienāksim tajā ne tikai tad, kad ir svētki vai svētdiena, bet arī savā citreiz ļoti pelēcīgajā un neinteresantajā ikdienā! Var šķist, ka neko *tādu* mēs nepiedzīvosim, tomēr šis *nekas tāds* noteikti būs domāts un paredzēts konkrēti mums...

Svētīgu, Dieva gaismas piepildītu Adventa laiku!”

Kurzemnieka arhīva foto



Ātrais tests darbā nebūs obligāts

Atšķirībā no iepriekš izskanējušās informācijas, ka no 6. decembra visiem klātienē strādājošajiem būs vajadzīgi Covid-19 paštesti, valdība izlēmusi, ka testēšana būs brīvprātīga un valsts par to nemaksās.

Otrdien Ministru kabinets lēma, ka par testu sagādi atbildēs darba devējs, kurš par tiem arī maksās. Ja tas šādu pārbaudi organizēs, tam būs jāizstrādā kārtība, paredzot, kā testēšana norit, kā tiek uzraudzī-

ta šī procesa kvalitāte un fiksēti rezultāti, kā arī jāparedz rīcība pozitīvas atbildes gadījumā. Ja kādam darbiniekam tests izrādīsies pozitīvs, viņš no pienākumiem būs jāatstādina, un pārējie, kuri ar to ciešā saskarē būs atradušies pēdējās trīs dienas, tiks uzskatīti par kontaktpersonām. Darba devējam būs vai nu ik dienu kontaktpersonām jānoorganizē tests, lai inficēšanos konstatētu savlaicīgi un nepieļautu vēl lielāka skaita saslimšanu, vai

arī jāsusūta kontaktpersonas mājās karantīnā. Darbinieki, kuri strādā klātienē (tai skaitā potētie un pārslimojušie) un kuriem darba devējs testēšanu neorganizē vai kam tā bijusi ilgāk nekā pirms 72 stundām, ierodoties joprojām rakstiski apliecinā, ka viņiem nav elpceļu saslimšanas pazīmju, nav pienākuma ievērot izolāciju, mājās karantīnu vai pašizolāciju un nav zināms, vai pēdējās desmit dienās viņi bijuši tiešā saskarē ar kādu inficēto.

Maina balstvakcīnas ieteikumus

Balstvakcīnu tagad īpaši iesaka iedzīvotājiem, sākot jau ar 40 gadiem. Imunizācijas valsts padome (IVP) veselības ministram Danielam Pavļutam iesniegusi papildinātas rekomendācijas.

Taču pēc primārās potēšanas ar ražotāju Astra Zeneca un

Johnson&Johnson vakcīnu nākamā deva ieteikta arī visiem no 18 gadiem: astoņas nedēļas pēc potes Janssen un piecus mēnešus (nevis sešus kā agrāk) pēc Astra Zeneca vakcīnas. Pēc potēšanas ar ražotāju BioNTech/Pfizer un Moderna vakcīnu trešo devu ikviens

no 18 gadiem var saņemt sešus mēnešus pēc pamatkursa.

Trešā deva joprojām nav nepieciešama tiem, kuri ar Covid-19 ir pārslimojuši pirms pamatvakcinācijas, pēc tās vai potēm pa vidu. Izmaiņas saistītas ar vīrusa jaunā paveida omikrona izplatību pasaulē.

Altum aizdod 400 000 eiro

Deviņiem jauniem Kuldīgas novada uzņēmējiem, kuri piedalījās programmas LEADER projektu konkursā, attīstības finanšu institūcija Altum piešķirusi vairāk nekā 400 000 eiro aizdevumu.

Biznesa attīstībai, apgrozāmo līdzekļu palielināšanai, tehnikas vai ražošanas iekārtu iegādei to saņēmuši: Rudy's Brewing Co, Duna Brewery, Smoke Farm, M Mēbeles, Goldingen Woodworks, Fabr, Pet Care, Pro 3D un Kurša Altum.

Finansējums piešķirts no Altum atbalsta programmas biznesa sākšanai un paplašināšanai. Novada uzņēmēji ieguvuši arī vairāk nekā 280 000 eiro no Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai.

Kura ir ģimenei draudzīgākā pašvaldība?

Kuldīgas novads piedalās Sabiedrības integrācijas fonda konkursā Ģimenei draudzīgāka pašvaldība, un līdz 12. decembrim iedzīvotāji var balsot vietnē www.vietagimenei.lv.

Viena no 43 pašvaldībām, kas tiks atzīta par labāko valsti, balvu saņems vismaz 25 000 eiro. Konkurss notiek kopš 2017. gada. Tā mērķis ir izcelt labākos piemērus, kā pašvaldības rūpējas par ģime-

nēm, līdztekus starp pašvaldībām veidojot draudzīgu sāncensību. Vairākās kārtās tiek izvērtēts visu 43 pašvaldību darbs šajā jomā. Iedzīvotāji var balsot vairākkārt līdz pat 12. decembrim, reģistrējoties ar sociālā tīkla Facebook kontu vai e-pastu. Nākamajā kārtā nākamgad tiks izvērtēti pašvaldību iesniegtie, kā arī vērtēšanas komisijas iegūtie dati par pakalpojumiem, kādi iedzīvotājiem pieejami.

Naudas balvu (vismaz 15 000 eiro) saņem arī katras pašvaldību grupas uzvarētāja. Nauda paredzēta tam, lai sniegtu pakalpojumus vai veidotu vidi ģimenēm ar bērniem. Pērn par ģimenei draudzīgāko pašvaldību atzīts Ludzas novads, savukārt plānošanas reģionu grupā uzvarēja Alsungas novads un arī citi, saņemot 12 500 eiro.

NATO viesi no Kanādas

Kuldīgas novada pašvaldībā otrdien ieradusies NATO misijas pārstāvji no Kanādas, lai pārrunātu sadarbību ar Zemessardzi un civilās aizsardzības darbu.

Ar viņiem tikās pašvaldības, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta Kuldīgas daļas, Zemessardzes 45. kaujas nodrošinājuma bataljona un 4. Kurzemes brigādes štāba pārstāvji.

Kanādas Bruņoto spēku Latvijas kaujas grupas štāba majors Arseno Semjuels un virsseržants Patriks Bigē-Morels pārrunāja civilmilitāro sadarbību, dažādus atbalsta veidus, plānoja, kā turpināt kopīgās tradīcijas, tai skaitā Lāčplēša dienas pasākumus. Kanāda bija viena no pirmajām valstīm, kas 2004. gadā ratificēja Latvijas iestāšanos NATO.

NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

Dzērumā ieskrien stabā. Veikalā – masku strīds

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

No 25. novembra līdz 1. decembrim Kuldīgas iecirknī reģistrēti desmit ceļu satiksmes negadījumi (CSN) bez cietušajiem. Piecas reizes notikusi sadursme ar meža dzīvniekiem, divas reizes autovadītāji ar savu spēkratu uzbraukuši stāvošam auto. Vēl divos gadījumos uzbraukts šķēršļiem – kokam un elektrības stabam, kam šoferis savu auto uzstūrēja, būdams dzērumā un bez tiesībām. Tas notika 27. novembrī Rumbas pagastā. Sākts gan administratīvais process, gan kriminālprocess. Desmitais CSN saistīts ar divu auto sadursmi Kurmāles pagastā, bet pēc avārijas autovadītāji vienojās par saskaņoto paziņojumu.

25. novembrī VP izsaukta uz veikalu Kuldīgā, kurā apsargam izveidojies konflikts ar apmeklētāju, kurš nevēlējās lietot sejas masku. Par šo pārkāpumu sākts administratīvais process. Izskatot materiālus, noskaidrots, ka vīrietis ienācis ar masku, kas nav uzlikta pareizi, izstaigājis veikalu, apsargs piegājis tad, kad vīrietis stāvējis rindā pie kases. VP atgādina, ka cilvēks, kurš neievēro epidemioloģiskās prasības, tai skaitā nelieto sejas masku vai lieto neatbilstoši un nepilda pakalpojumu sniedzēja norādījumus, netiek ielaists publiskās telpās un viņam var atteikt sniegt pakalpojumu, viņu var izraidīt. Bet pārkāpums noticis arī no veikala darbinieku puses, jo šo cilvēku nevajadzēja apkalpot.

1. decembrī, apskatot jauniešu pulcēšanās vietas pilsētā, piekerts viens nepilngadīgs smēķētājs. Sākts administratīvā pārkāpuma process.

Pierakstījis Alberts Dinters

Nav vērts diskutēt, citādi tikai sastrīdēsies

Ainis, Livija, Liene un Pēteris Ancāni no Nīkrāces jau maijā potējās pret Covid-19. Aizgāja un izdarīja to, kas jādara, jo tic zinātnei.

Zemnieku saimniecības *Kalna Ventinieki* saimnieks A. Ancāns stāsta, ka izmantojuši izbraukuma vakcināciju. Bijis ērti – atbrauc uz mājām, sapotē, un miers. Meita gan savu poti saņēmusi citviet, jo strādā par skolotāju, un par viņas izvēli pārējie uzzinājuši tikai tad, kad pati jau to bija izdarījusi. Runājot par iespējamo organisma reakciju, A. Ancāns saka: viņš tomēr nav šaubījies, jo tic zinātnei. Blaknes var būt katrām zālēm. Arī gripas vakcīnai, ja pameklētu, tādas atrastu.

„Pirmkārt, es redzu, ka to dara visa pasaule,” argumentus potēties uzskaita nīkrācnieks. „Otrkārt, ticu tam, ka no potes var būt blaknes, tomēr negribu saslimt smagi. Es ticu informācijai, ka slimības sekas var būt ļoti smagas. Tas vēl nav izpētīts, kāpēc kāds izslimo viegli, bet kāds – ar smagām sekām.”

Viņš arī interesējas, ko par slimības gaitu teikuši mediķi. Slimnīca cilvēku nostutē uz kājām, bet iekšēji sekas esot jūtamas vēl ilgi.

Ainim ir 60 gadu, tādēļ viņš ir riska grupā. Labāk savakcinēties nekā riskēt smagi saslimt. Diemžēl apkārt klīst dažādas teorijas, bet tām viņš netic. Stāstus par vakcinācijas briesmām, ko izplata dezinformatori, Ainis sauc par sazvēresības teorijām bez zinātniska izskaidrojuma. „Es neticu ne masoniem, ne pasaules elitei, kas valda pasaulē, ne tam, ka vīruss pasaulē palaists kā vakcīnu ražotāju biznesa projekts,” smeļ A. Ancāns.

Pieskaroties tēmai, kā sarunāties ar antivakseriem, nīkrācnieks atsaka: nav vērts diskutēt, citādi tikai sastrīdēsies. Viņš mēģinot runāt tolerantā, izprast, ka katram ir savs viedoklis, neko neuzspiest un neapstrīdēt. „Es vairs neatceros, kurš pateica labu frāzi: antivakserus var *izārstēt* tikai pilni morgi un kapsētas, bet ne argumenti,” nosaka A. Ancāns. Viņš piekrīt, ka skarbā realitāte bieži vien iedarbojas labāk par argumentiem, jo tie dažam labam zvērinātam pošu neieredzētājam esot kā bullim sarkana lupata. Sak’, tagad mani grib apspiest, man kaut ko uzspiest, kur ir manas tiesības. Ainis domā, ka antivakseri jādala vairākās grupās. Vieni ir

agresīvie, kas apzināti izplata melus un kurus pāraudzināt var tikai morgs un kapsēta, un vēl ir tie, kuriem ir kāds saprotams iemesls. A. Ancānam esot pazīstams cilvēks, kurš potēties nevēlas. Iemesls tāds, ka pagātnē bijušas problēmas ar trombiem, tāpēc šis cilvēks pats piedāvājis strādāt mājās, uzmanās ar saskarsmi, dara visu, lai nesaslimtu un neaplipinātu citus. Tādu varot saprast. Uz jautājumu, vai no apkārt notiekošā nav noguris, Ainis atbild: „Nē. Jādara viss, lai vīrusu izvēpētu.” Viņa skatījumā ir problēma – vīruss, un ar to vienkārši jātiek galā. „Ir divas valstis – Zviedrija un Norvēģija. Zviedrija izvēlējās tādu modeli, ka iedzīvotāji iegūst kolektīvo imunitāti, bet norvēģi uzreiz ieviesa stingrus ierobežojumus. Kāds ir iznākums? Skaitļus precīzi neatceros, bet Zviedrijā no kovida nomira vairāk nekā Norvēģijā. Tātad ierobežojumi devuši savu.”

Nīkrācnieku uztrauc tas, cik ļoti no pasaulē notiekošā cieņs ekonomika, jo uzņēmumu darbība tiek ierobežota un ir zaudējumi. Bet arī šajā jomā esot jādodomā, ko un kā darīt, nevis jālaižas pa burbuli.

Jauna kultūras darbiniece

Nīkrāces pagastā pie kultūras jautājumiem ķērusies Dana Tihomirova no Embūtes, kura līdz šim savā dzimtajā pagastā bijusi palīdzē pasākumu organizēšanā.



Pirmais pasākums, kuru Nīkrāces kultūras darbiniece Dana Tihomirova rīkoja kopā ar pagasta pārvaldi, bija par godu Latvijas 103. dzimšanas dienai. Priekšā vēl daudz uzdevumu, bet tas jauno meiteni nebaida.

Jaunā darbiniece jūtoties lieliski un esot priecīga iekļauties spēcīgā komandā, kurā viens otru balsta un palīdz gan ar darbiem, gan padomiem. „Es vakancei uzdūros netīšām un nodomāju, kāpēc gan nepamēģināt,” skaidro Dana. „Pieredze jau bija, jo mana mamma Daiga Tihomirova strādā Vaiņodes kultūras namā, līdz ar to darbs nav svešs.” Ieraugot, ka mūspusē vajadzīgs kultūras darbinieks, nolemts izmēģināt pašai savus spēkus.

Salīdzinot ar Vaiņodē darīto, Nīkrācē paveicamais ir daudz lielāks pārbaudījums, bet D. Tihomirova ir pārliecināta, ka viss izdosies. Vaiņodē viņa tikai palīdzējusi izgatavot dekorācijas, kaut ko piekrāsot, bet te būs jādodomā arī par pasākumu norisi un to, kā panākt, lai tie izdotos. Mazliet biedējot tas, ka vajadzēs braukāt no Embūtes uz Dzeldu, jo ceļš ne vienmēr esot labs, bet Dana pie braukāšanas pieradusi jau no skolas gadiem.

Nākamais lielais pasākums, protams, ir Ziemassvētki. Iecerēts pagasta bērnus apdāvināt ar saldumu paciņām, un jāizplāno, lai katru savā laikā uzaicinātu pie eglītes to saņemt. Pirms tam jāizdomā, kā kopā ar pagasta pārvaldi sveikt arī seniorus, kuri tāpat saņems paciņas un paštasītas kartītes. Tāpat jādodomā, kā izveidot maršrutu ceļojošajam, muzikālajam apsveikumam, kura dalībnieki brauks pa pagastu un piestās pie sētām. To sarūpēs muzikants Edijs Rozentāls no Ventspils, kurš izpildīs Ziemassvētku dziesmas. Ieceru ir daudz.

Danas Tihomirovas arhīva foto

Lappuse tapusi ar Kuldīgas novada pašvaldības līdzfinansējumu.

Radot Ziemassvētku burvību



Nīkrāces pārvaldes vadītāja Ilona Rītiņa, kultūras organizatore Dana Tihomirova un biedrības *Bērnu draugi* vadītāja Iveta Ziemele ir gatavas pieņemt ziedotāju dāvanas, ko nogādāt pagasta bērniem, tā radot svētku prieku.

Tuvojoties Ziemassvētkiem, biedrība *Bērnu draugi* aicina Latvijas iedzīvotājus akcijā *Sarūpēsim svētkus kopā!* radīt prieku sociāli mazaizsargātu ģimeņu bērniem Kuldīgas novadā, tostarp Nīkrāces pagastā.

Labdarības akcija norisinās līdz 19. decembrim, lai pēcāk kopā ar čaklajiem rūķiem, pagasta pārvaldes vadītāju Ilonu Rītiņu un kultūras organizatori Danu Tihomirovu dāvanas nogādātu katram bērniņam. Pašlaik pieteikušies ziedotāji 25 bērnu apdāvināša-

nai, un pirmie sūtījumi jau nonākuši rūķu darbnīcā.

„Mūsu mērķis ir kopā sarūpēt un iepriecināt svētkos 29 bērnus no sociāli mazaizsargātām ģimenēm,” tā saka akcijas autore Iveta Ziemele, biedrības *Bērnu draugi* vadītāja. „Manuprāt, tikai dodot gūstam svētku izjūtu. Īpaši atbalstot bērnus, šī burvības, brīnuma un vienotības izjūta aug un vairojas katrā no mums.” Viņa pati ir divu dēlu mamma un zina, cik liels prieks ir bērniem, saņemot dāvanas. Latvijā ir nestabils laiks, rodas arvien

vairāk tādu ģimeņu, kurām ir grūtāk sagādāt bērniem dāvanas, tāpēc šogad izņemts atbalstīt Kuldīgas novada ģimenes.

Ja ir kāds, kurš vēlas piedalīties un atbalstīt vai iegūt vairāk informācijas par akcijas norisi, viņš tiek laipni aicināts zvanīt vai rakstīt I. Ziemelei pa tālr. 29921827. Iepriekšējos gados līdzīgas akcijas rīkotas gan Tukuma novadā, gan Rīgas Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā, iesaistot plašu ziedotāju skaitu.

Ivetas Ziemeles arhīva foto

Elektrība lētāka nekļūs. Kā ietaupīt?

Latvijas iedzīvotāji šīgada laikā piedzīvojuši būtisku elektroenerģijas cenas kāpumu, un tas atstāj iespaidu uz ikmēneša tēriņiem ne tikai par elektrību, bet arī precēm un pakalpojumiem. Eksperti tuvākajā laikā neprognozē būtisku cenas samazinājumu. Lai naudas maciņu saudzētu, var rīkoties taupīgāk un savā ikdienā ieviest jaunus paradumus, kas mājāsaimniecības elektrības patēriņu var samazināt līdz pat 10% gadā.

A/s *Latvenergo* energoefektivitātes projektu vadītāja Rūta Liepniece skaidro, ka elektro-

enerģijas tirgū Latvijas situācija nav unikāla – arī citas Eiropas valstis piedzīvo elektrības ce-

nas paaugstinājumu. „Kopumā elektroenerģijas tirgotāju piedāvājumi, salīdzinot ar pagājušo

gadu, kļuvuši par 100% dārgāki, un aptuveni 50% pieaugums bijis tieši septembrī. Taču šī tirgus galvenā pazīme ir cenas svārstīgums. Tas nozīmē, ka dažādu faktoru ietekmē cena var samazināties tikpat strauji, kā tā pieaugusi. Septembrī pirmo reizi nedēļas vidējā elektrības

cena pārsniedza 100 eiro par megavattstundu, bet novembra sākumā tā bija 66,97 eiro,” skaidro R.Liepniece. Speciāliste neprognozē stabilu cenas sarakumu, drīzāk pretēji – būtisks samazinājums līdz pavasarim nav gaidāms.

Pieci soļi patēriņa samazināšanai

Šis ir īstais brīdis, lai ieviestu jaunus elektroierīču lietošanas paradumus, un *Latvenergo* speciālistu ieskatā patēriņu mājās var samazināt par 10%, nesamazinot komfortu. Ievērojot piecus ieteikumus, ikviens var savu rēķinu samazināt.

1.

Taupīt ar spuldzītēm un sadzīves tehniku

Elektroenerģijas tirgotāja *Enefit* speciālisti skaidro, ka būtiski izvēlēties tādas preces, kas patērē mazāk elektrības. Pirmais un vienkāršākais solis ir lietot LED spuldzes, kas enerģiju apgaismojumam var samazināt pat par 80%, salīdzinot ar vecajām kvēldeģa spuldzēm. Ja ir iespēja, novecojušās ierīces var nomainīt pret mūsdienīgākām un taupīgākām. Iegādājoties jaunas, jāpievērš uzmanība energoefektivitātes klasei. Jo vairāk plusiņu pie burta A (A+++), jo energoefektīvāka iekārta.

„Tiem, kuri Ziemassvētkos vēlas pagalmu vai privātmāju ar lampiņām izrotāt energoefektīvāk, iesakām LED lampu virtenes, jo tām ir zemāks patēriņš.

Tās arī izstaros vairāk gaismas un kalpos ilgāk. Lai ar virtenēm iekonomētu, iesakām tās ieslēgt tikai noteiktā laikā un tikai vakara stundās pēc darba. Ejot gulēt, lampiņas der izslēgt, jo gan saimnieki, gan kaimiņi naktī tās neredz,” iesaka *Enefit*.

2.

Visizdevīgākā ir tā, ko nelieto

Dīkstāves režīmā dažādas elektroierīces gada laikā patērē aptuveni 10% no mājāsaimniecības gada patēriņa. Lielākais elektrības vampīrs ir bezvadu interneta jeb *Wi-Fi* modems. Atvienojot to no tīkla tad, kad internetu nelieto, gadā var ietaupīt pat 86 kilovattstundas. Tas pats attiecas uz mirgojošajām lampiņām ierīcēs: datorā, monitorā, veļasmašīnā. Šīs iekārtas elektrību tērē arī tad, kad

ir vienkārši pieslēgtas, skaidro *Enefit*. Visvairāk elektrības patērē mikroviļņu krāsns un trauku mazgājamā mašīna, tāpēc traukus ieteicams mazgāt tad, kad mašīna ir piepildīta.

3.

Mazgāt zemā temperatūrā

Enefit skaidro, ka drēbes der mazgāt tikai tad, kad netīrās ir pietiekamā daudzumā. Ja tās nav ļoti netīras, dažkārt pietiek ar ātro režīmu. *Latvenergo* pārstāve R.Liepniece atklāj: mazgājot veļu 30°C, nevis 40°C, elektrības patēriņu var samazināt par 25%.

4.

Jāsilda un jādzēsē efektīvi

Elektrības patēriņu var samazināt, izvēloties efektīvāko

temperatūru gan sildīšanai, gan dzesēšanai. R.Liepniece kā optimālu iesaka +5°C ledusskapī, bet saldētavā – minus 18°C, jo katrs pazeminātais grāds elektrības patēriņu palielina par 5%. Turklāt saldētava regulāri jāatkausē, lai neveidotos pārlicieku daudz ledus, jo katrs centimetrs elektrības patēriņu palielina par 10%.

Izmantojot elektrisko sildītāju, uzmanība jāpievērš temperatūrai, jo, apsildī samazinot tikai par 1°C, elektrības patēriņš samazināsies par 5%. Savukārt ūdens sildītāja jeb boilerā optimālā temperatūra ir 55–59°C.

Ja jāuzvāra ūdens, vajadzētu tējkannu nevis piepildīt līdz malām, bet sildīt tikai tik daudz, cik vajag krūzītē, tā ietaupot līdz 75% no sildīšanai nepieciešamās elektrības. Tējkannai regulāri jānotīra sildelements, jo 1 mm

apkalpojuma elektrības patēriņu palielina par 10%.

5.

Jāizvēlas piemērota jauda

Daļu no elektrības rēķina veido maksa par sadales pakalpojumiem jeb par pieslēgumu elektroenerģijas tīklam, un to nodrošina a/s *Sadales tīkls*. „To, cik jaudīgs elektrības pieslēgums mājoklim nepieciešams, nosaka elektroierīces un tas, cik daudzas tiek lietotas vienlaikus. Dažkārt izvēlēts pieslēgums ar pieklājīgu jaudas rezervi, kas patiesībā nav vajadzīga, tāpēc tiek pārmaksāti vismaz daži eiro mēnesī, skaidro *Enefit*.

Uzzināt pieslēguma jaudu, to palielināt un samazināt var *Sadales tīkla* klientu portālā www.e-st.lv.

Ikdiena pie ekrāna: kā saglabāt stāju un možu garu?

Kopš Covid-19 pandēmijas sākuma būtiski palielinājies laiks, ko daļa cilvēku pavada sēdus pie datora ekrāna, lai strādātu, satiktu tuviniekus vai skatītos kultūras pasākumus. Lai uzturētu staltu stāju, možu garu un labu veselību, par sevi jā rūpējas vēl vairāk nekā iepriekš.

SVAIGS GAISS NO RĪTA

Kuldīdzniece, fizioterapeite Madara Laizāne skaidro, ka būtisks ir ceļš no mājām uz darbu, jo tas atmodina un sagatavo gan emocionāli, gan fiziski. Ja darbs norit mājās, ieteicams no rīta kaut uz piecām minūtēm iziet svaigā gaisā, bet, ja iespējams, atvēlēt tam 30 minūtes – tad diena būs daudz auglīgāka.

KĀDS IR PAREIZS IEKĀRTOJUMS?

Birojā par darba vietu rūpējas darba devējs, bet mājās jātiec galā pašiem. M.Laizāne iesaka darba vietu iekārtot tā, lai tā neapdraud veselību.

Portatīvā datora augšējai malai jāatrodas acu līmenī; der izmantot speciālu paliktņi, kura augstumu var atbilstoši pieregulēt. Ekrāna attālumam līdz galvai

jābūt 60–70 cm.

Mugura jātur taisna. Vēlams, lai krēslam atzveltnes lejasdaļā ir izliekums, ko var regulēt, un lai tas mazinātu slodzi uz muguras lejasdaļu.

Ja pie portatīvā datora jāraksta bieži, tad vēlams ērtā attālumā atsevišķi pielikt klaviatūru un peli. Tā var izvairīties no muguru un plecu joslu pārslogojošām pozām.

ATPŪTAS PAUZĒ DER IZVINGROTIES

Ne tikai pareiza sēdus pozīcija, bet arī atpūtas pauzes ir ļoti svarīgas. Vēlams vismaz reizi stundā piecelties un 15 minūtes izkustēties. M.Laizāne piedāvā piecus vingrojumus, ko iekļaut pārtraukumos, lai atbrīvotu gan plecu joslas, gan muguras muskuļus.



Jāapsēžas un viena roka jānoliek zem kājas, otra uz galvas. Izelpas laikā galva jānolaiž uz augšējās rokas pusi un jātur 30 sekundes. Pēc tam rokas jāsamaina un vingrojums jāizdara uz otru pusi.



Sēdus jāpaceļ rokas virs galvas un izelpā jānoliecas uz vienu pusi, gurnus neatceļot no krēsla. Vingrojums jāizdara uz abām pusēm un lēni desmit reizes.



Jāpieceļas un stāvus, pieturoties pie krēsla, katrā kājā jāizapļo piecas reizes uz katru pusi.



Stāvot kājās, jāpieturas pie krēsla, jānoliecas uz priekšu un jāatbrīvojas. Šādā pozā jāpaliek vismaz 30 sekundes.



Rokas jānoliek nabas augstumā, ar plaukstām jāapķer elkoņi, un saliktās rokas lēni jāpaceļ augšā, pēc tam jālaiž lejā. Vingrojums jāatkārto desmit reizes.

Cīņā par veselību un dzīvību



„Potējoties varam novērst mūsu mīļo cilvēku smago saslimšanu ar koronavīrusu vai pat nāvi. Ikvienu aicinu vakcinēties, jo tā ir vienīgā aizsardzība pret šo vīrusu un vienīgais veids, kā sevi no smagas saslimšanas pasargāt,” saka Kuldīgas slimnīcas jaunais ārsts Ēriks Vidžups.

PAREIZĀ IZVĒLE

Ē. Vidžups ir rīdzinieks. Vasarā pabeidzot universitāti, bijis darba meklējumos, un viss iegrozījies tā, ka šeit piedāvāta ne tikai dežūra uzņemšanas nodaļa, bet arī atbildība par pacientiem terapijas nodaļā. „Iznāk cīnīties pa diviem nopietniem laukiem, un no oktobra šeit tiek uzņemti arī kovidā pacienti,” saka jaunais speciālists. Viņa plānos bijis mācīties rezidentūrā, tomēr nolēmis gadu iepauzēt. „Šo laiku izmantoju tam, lai nostiprinātu zināšanas, un nākamgad stāšos rezidentūrā. Sešus gadus, kamēr mācāties par ārstiem, virziens, kurā vēlos strādāt nākamajos 40 darba gadus, nav skaidri iezīmēts, tāpēc svarīgi ir gūt papildu pieredzi,” teic Ē. Vidžups.

Studiju laikā viņš vairāk nekā divus gadus strādājis Paula Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā: „Saskare ar pacientiem man bijusi – no māsas palīga sanitāra līdz medicīnas asistentam, kas izpilda māsas pienākumus. Tas ir būtiski un palīdz būt gan iejutīgākam, gan zinošākam, ārstējot dažādus pacientus.” Vaicāts, ko nākotnē tomēr vēlētos darīt, Ēriks atbild: „Grūts jautājums. Sākumā šķita, ka tā varētu būt anestezioloģija. Studiju gados mācībām īsti gala neredz, bet katru gadu tās kļūst interesantākas. Sākot strādāt, saprotu, ka esmu īstajā vietā.”

MĀJUP – SAVĀM KĀJĀM

Jaunajam ārstam gandarījums ir redzēt, ka pacients atlabst un mājās dodas savām kājām. „Pēc kovidā atveseļojas liela daļa. Kad šos pacientus var izrakstīt un viņu veselības uzlabošanās ir acīmredzama, tad ir liels prieks,” saka Ē. Vidžups.

Viņš atzīst, ka ikdienu nodaļā ir grūta: „Citas slimības nav izzudušas – arī tās jāārstē. Pie mums

lielākā daļa ir ar cukura diabēta vai asinsspiediena un sirds problēmām. Papildus slimnīcā ir kovidā gultas, un tur katru reizi ejam aizsargtērpos. Tajos ne vienmēr mēs dzirdam pacientus un viņi mūs, jo uz sejas ir respirators un arī vairogs. Līdz ar to laiks, ko var veltīt vienam cilvēkam, ir ierobežots, jo zināmu laiku paņem saģērbšanās.”

TIKAI VAKCĪNA PASARGĀ

Ar vīrusu tiek slimots vidēji desmit dienas vai pat ilgāk. Ir arī ilgstošas sekas, ar kurām medīķiem jācīnās, un diemžēl ne vienmēr tas izdodas. Mērķis: lai pacientam nebūtu sliktas dūšas, būtu apmierinoša skābekļa koncentrācija asinīs un laba apetīte, lai tālāk viņš varētu sevi aprūpēt pats.

Speciālists uzsver: specifiskas ārstēšanas nav – sargā tikai vakcīna. „Tie, kas to saņēmuši un tomēr ar vīrusu saslimuši, slimnīcā tiek ievietoti ļoti reti. Pārsvarā saslimst nevakcinētie. Viņus izrakstot, rekomendējam potēties.” Vai pacientu domas pēc tam mainās? „Nav iespēju apvaicāties. Taču liela daļa saka: nebija domājuši, ka būs tik slikti. Motivēju vakcinēties, un visi piekrīt.” Viņaprāt, svarīgi būtu aktīvāk piedāvāt potēšanu mājās: „Arī pats vakcinēju, esmu braucis uz uzņēmumiem.”

Ik pa brīdīm no ierindas izkrist arī kāds darbinieks visos līmeņos – no māsas palīga līdz ārstiem. „Palikušajiem jāaizstāj kolēģi dežūrās, un slodze ir ļoti liela. Tās ir garas darba stundas,” atzīst Ēriks. Bet kā pasargāt sevi no izdegšanas? „Tas katram ir citādi. Es staigāju pa Kuldīgas vecpilsētu, dodos uz netālo Jūrkalni, Aizputi, Talsiem. Pastaigājoties var domas sakārtot.”

Tāpat kā visā pasaulē, arī Latvijā un Kuldīgas slimnīcā medīķi pandēmijas laikā cīnās par to cilvēku dzīvību, kuri saslimuši ar kovidu. Ir reizes, kad cīņa zaudēta, un tad smagi klājas kā tuviniekiem, tā medīķiem. Kāda situācija slimnīcā ir pašlaik, to Kurzemnieks devās noskaidrot. Pie terapijas nodaļas durvīm, tērpiens baltajā uzsvārcī un maskā, mūs sagaidīja jaunais ārsts ĒRIKS VIDŽUPS, kurš šeit praktizē kopš septembra.



Kad veidojam reportāžu, ir 26. novembris – piektdienas pusdienlaiks. Todien slimnīcā atradās astoņi kovidā slimnieki ar smagu saslimšanu: seši ārstējās terapijas, divi – ķirurģijas nodaļā ierīkotajās gultās. Raksta tapšanas laikā situācija ir mainījusies, un 29. novembrī kovidā gultās bija septiņi cilvēki ar smagu slimības gaitu. Divi turpināja ārstēties terapijas nodaļā. Aizvadītajās brīvdienās viens cilvēks miris, bet kopā novembrī no kovidā miruši astoņi.



Atverot iekšķīgo slimību jeb terapijas nodaļas durvis, paveras visai sirreāls skats – kā no kādas televīzijā redzētas filmas par bīstamiem vīrusiem, kas dzīvību nesaudzē. Diemžēl tā ir realitāte. Palātu durvīm priekšā speciāls plēves norobežojums.



Katru reizi ejot pie kovidā pacientiem, medīķiem jāvelk kastēs saliktie tērpi, arī cimdi un aizsargmaska. Iznākot no palātas, aizsargtērps turpat arī tiek atstāts.



Vārmenieks Ēriks Amols nebija potēts un kovidu nu ir izslimojis: „Sākumā domāju, ka ir plaušu karsonis. Temperatūras nebija, bet klepoju, sāka trūkt elpas, un nokļuvu slimnīcā. Te arī uzzināju, ka tas ir kovidis. Slimības gaita bija smaga. Ir pagājušas trīs nedēļas, un jūtos labāk.” Jautāts, vai tagad potētis, Ē. Amols atbild: „Kādēļ to darīt? Esmu vīrusu pārslimojis un otrreiz diezin vai saslimšu. Vakcīnas nav drošas.” Ārsts tomēr iesaka to darīt, jo pēc pēdējām publikācijām tiem, kuri vienreiz izslimojuši, ir gandrīz sešas reizes lielāks risks saslimt otrreiz nekā potētajiem, kuri ir slimojuši. Vai šie fakti neliek aizdomāties? „Nezinu,” atbild pacients.



Arī mums, Kurzemnieka pārstāvjiem, jāvelk speciālais tērps.



Ārsti slavē un apbrīno mūsu spēju strādāt šādos apstākļos. Tiek darīts īsts komandas darbs. No kreisās: terapijas nodaļas vecākā māsa Nataļja Gruzde un medicīnas asistente Dace Dembovska.

Lappuse tapusi ar Kuldīgas novada pašvaldības līdzfinansējumu.



Šigada aktualitāte – adītas vestes.



Sieviešu džemperis.



Pēdējā laikā uzadītais lakats.



Sieviešu lakats ar pērlītēm.



Sieviešu veste.

Kas adījumos modē šogad?

Drēgno laiku vienmēr sagaidām ar biežām zeķēm un džemperiem. Vilna ir viens no vecākajiem dabiskajiem materiāliem, ko cilvēki izmanto vairāk nekā 10 000 gadu. Kādas ir adījumu jaunākās tendences, pastāstīja Kuldīgas rokdarbu kopas Čaupe dalībniece Arita Svenča.

IDEJU PILNA GALVA

Arita ir kuldīdzniece, kura strādā kā pašnodarbināta grāmatvede, bet vienmēr aizrāvusies ar rokdarbiem: aušanu un adīšanu. „Adu visu, ko vien var: cimdsus, zeķes, cepures, šalles, jakas, džemperus, svārkus un kostīmus. Kad apsēžos pie televizora, adīklis rokā.” Darbi lielākoties pricēģimēni un tuviniekus.

Iedvesma rodas, kad ir ideja, un to esot daudz – pilna galva! „Paskatos arī sociālajā vietnē *Pinterest*, lai zinātu, kas modē. Tā ir mana bagātību krātuvīte – tur varu pazust stundām. Uzreiz rokas sāk niezēt pamēģināt ko jaunu. Šad tad pārku modes žurnālus. Latvijā ir tikai viens izdevējs, toties liela ir izvēle starp ārzemju žurnāliem. Man patīk Somijas žurnāli. Iegādājos arī grāmatas par īpašām adīšanas tehnikām un patentiem.”

VECAJĀ MEKLĒ KO JAUNU

Pašreiz Arita aizrāvusies ar etnogrāfiskajiem cimdiem, kas nāk atpakaļ modē: „Jo vairāk adu, jo lielāka vēlme iedziļināties. Latvju etnogrāfiskajos cimdos krāsas ir visdažādākās – visas! Bet man pie sirds pelēcīgie toņi. Taču, kad uzadu dažus pelēkos, gribas ko citu: baltu, sarkanu vai zilu.” Jakām, džemperiem Aritas mīlākās krāsas ir zila un zaļa. Taču, uzadot vairākus zilzaļus, gamma mainās – gribas violeto vai sarkano.

Gadu gaitā adījumiem mainīties gan stils, gan krāsas: „Vispirms dizains mainās tāpēc, ka mainās dzijas, līdz ar to rodas citādākas idejas. Pēdējos gados man ir tendence adīt tādus apģērbus, kādus adīja vecmāmiņa. Arī cimdu uzmetumu tagad taisu tāpat kā vecmāmiņa. Kad vēl gāju skolā, likās: „Ārprāts, kāpēc jādara tā, ja var vieglāk?” Esmu ievērojusi, ka modē nāk adījumi ar senajiem rakstiem, dubulto patenti. Ir tendence meklēt vecajā kaut ko jaunu.”

Modē tomēr ir arī daudz kā jauna: „Populāri ir plati, oversized



(liela izmēra – red.) džemperis ar platām rokām, kādus agrāk neviens neadīja. Pērn modē bija jakas ar bumbuļu rakstiem. Katru gadu ir kas jauns, ko pamēģināt.” Modīgo jaku ar bumbuļiem uzadījusi mazmeitai, kura ar apģērbu esot izvēlīga, tomēr jaku novērtējusi kā glītu un nēsājamu.

LATVIEŠIEM TIE PELĒCĪGIE

„Esmu ievērojusi, ka modē nākuši cimdi pečovorka* tehnikā. Tie tiek adīti no vairākiem gabaliņiem – tādiem kā četrstūrīšiem. Sākumā uzada vienu, tad pieada klāt valdziņus un ada nākamo. Četrstūri var būt atšķirīgās, spilgtās krāsās, bet es parasti ņemu melanžētu dziju, kas ir vairāku krāsu un šķiedru savijums vienā pavedienā. Šādu tehniku no bērnības neatceros, bet, iespējams, arī tā agrāk adīja. Tagad tas skaitās moderni.”

Kādas krāsas būtu modē šoziem? „Adu tādās, kādas mani uzrunā, taču latviešiem vienmēr patikuši pelēcīgie toņi: zili pelēki, tumši zili ar kādu gaiši zilo. Tās krāsas ievēro pirmās un patīk gan man, gan citiem. Pasteltoņi modē ir vienmēr, jautājums tikai, kura krāsa konkrētā brīdī dominē. Vienu laiku populārs bija vecrozā tonis, tad vēl bēšīgie.” Krāsas atšķiras arī gadalaikos: „Ziemā laiks drūms, tāpēc gribas ielikt

● „Man pie sirds pelēcīgie toņi. Taču, kad uzadu dažus pelēkus cimdsus, gribas ko citu: baltu, sarkanu vai zilu. Apģērbiem man mīlākās krāsas ir zila un zaļa.”

● „Tagad modē lieli džemperis ar platām rokām. Pērn bija jakas ar bumbuļu rakstiem.”

● „Modes lapās var redzēt, ka nāk atpakaļ adītas vestes: kā garas, tā īsas.”

● „Vilnu nevajag mazgāt veļasmašīnā. Tāds apģērbs jāmazgā ar rokām remdenā ūdenī. Es dziju mazgāju šampūnā, var pielikt arī matu balzamu – tad izstrādājums ir mīksts un patīkams.”

● „Jo dabīgāka dzija, jo ātrāk saveļas un nomazgājas. Jo vairāk pievienota sintētika, jo ilgāk kalpos.”



kādu sarkanu svītriņu vai citu spilgtu toni.”

LAKATI UN DŽEMPERI AR PĒRLĪTĒM

Pēdējā laikā Arita vairāk adot plecu lakatus: „Tikko uzadīju zilganos toņos. Nākot ziemei, tos vairākās kārtās aptin ap pleciem, sievietēm tie uzrodas zem mēteļiem. Tāpat šalles vajag. Tendences nēsāt lakatus īsti nav, tomēr tie izskatās tik skaisti! Lakatos ieadu mežģīņu un pečovorka rakstus dažādos variantos.”

Vēl modē esot apģērbs ar pērlītēm: „Joprojām no modes nav izgājuši pērlītie mauči. Pirms diviem trim gadiem gandrīz katrai sievietei bija pa kādam pārim, ko uzvilkt vēsā laikā. Tos esmu adījusi ļoti daudz. Pērles esmu ieadījusi džemperos, šallēs un plecu lakatos. Iepriekšējā gadā džemperis ar pērlītēm bija aktuāli, arī šogad vēl parādās.”

PLATAS VESTES

Modē atkal nācis kādu laiku neredzēts apģērba gabals – vilnas veste: „Nezinu, vai cilvēki zem mēteļiem tiešām staigā vestēs, bet, kad paskatās modes lapās, tad redzams, ka nāk atpakaļ adītas vestes: kā garas, tā īsas. Tomēr tāpat kā platie džemperis tās ir apjomīgas, oversized stilā. Arī

vestes esmu adījusi un tamborējusi visdažādākajās krāsās gan slīpos, gan mežģīņu rakstos, krāsu joslās vai pečovorkā.”

MEITENĒM MEŽĢĪNES, PUIKĀM BEZ ČAKIŅĀM

Vīriešu apģērbs atšķiras ar krāsu paleti, viņiem zeķes vai džemperos nebūs tik daudz cakiņu vai rakstu kā sievietes adījumos: „Tā kā man ir daudz mazdēlu, adu daudz zeķu. Viņiem patīk pa māju staigāt zeķītēs vai čibiņās, kas pēc laika nokalpo, un vajag jaunas. Viņiem patīk krāsainas, ne tikai zilās vai pelēkas. Pārsvārā adu zili zaļos vai baltos toņos. Džemperus adu zili pelēkus, jo tie puisīšiem vairāk piestāv. Volāni un mežģīnes piestāvēs meitenēm, puisīšiem izvēlēšos nopietnākus, mierīgākus rakstus. Jaunieši grib ģērbties spilgtāk, interesantos krāsu salikumos – oranži lillā vai elektrozilā krāsā, vecāki cilvēki dod priekšroku klusinātajiem pasteļa toņiem. Tā laikam dzīvē iekārtots.”

DZIJAS SASTĀVS

„Pārsvārā adu ar merīnvilnas un kazlēnu vilnas dziju. Man ļoti patīk zeķu dzija, kurā 75% ir vilna un 25% – sintētika. Tā ir smalka dzija – cimdi no tādas ilgi kalpo. Zeķu dzija ir domāta zeķēm, tādēļ

tā ir izturīgāka. Es pārku Pāces, Limbažu un citu dziju, pārku Kuldīgas veikalos, braucu uz Lietuvu. Tā kā vēl esmu audēja, mājās netrūkst lina. Adu arī no tā, pieliekot kazlēna vilnu. Tagad dzija kļūst skaistāka un maigāka. Tā ir mīkstāka, pateicoties sintētikai. Kādreiz bija diezgan kodīga, asa.”

KĀ MAZGĀT UN ŽĀVĒT

Par adītu apģērbu kopšanu Arita saka: „Vilnu nekādā gadījumā nevajag mazgāt veļasmašīnā! Jāmazgā ar rokām remdenā ūdenī. Es mazgāju parastā šampūnā, var pielikt arī matu balzamu – tad izstrādājums ir mīksts un patīkams. Adījumus nevajadzētu nekur karināt – lieko ūdeni var nospiest diviļi, pēc tam apģērbu izklāt, lai nezaudē formu. Taču vilnas zeķes, lai cik pareizi koptas, ja tās tiek regulāri vilktas, nonēsājas ļoti ātri – parasti jau gada laikā uzrodas caurumiņi. Jakām un džemperiem ir cita problēma: jo dabīgāka dzija, jo ātrāk saveļas un nomazgājas. Jo vairāk dzijā sintētikas, jo ilgāk kalpos. Bet, ja adījums ir tikai no sintētiskas dzijas, arī tad nebūs labi, tādēļ pirms tam, kad iegādājaties dziju vai gatavu džemperis, jāpievērš uzmanība sastāvam.”

* No angļu val. vārda *patchwork* – kompiācija

Jaunieši piedzīvo Eiropu

20 dienas augustā 250 jauniešiem mājas bija trīs divstāvu autobusi un nepārtraukta kustība. Tā bija iespēja jauniešiem no 13 līdz 30 doties lieliskā ceļojumā pa dažādām Eiropas pilsētām: Budapeštu, Zagrebu, Splitu, Venēciju, Romu, Milānu, Marseļu, Bilbao, Lisabonu, Kannām, Barselonu, Parīzi, Ārihi un Vīni.



Kāds uzņēmīgs jauniešis paņēmis līdzi ģitāru, un dažkārt kopā padziedājām.



250 Latvijas jauniešu Venēcijā, Svētā Marka laukumā. Visiem sastājoties kopā, sapratu, cik daudz tomēr esam.



Marseļā pēc garas dienas netālu no stacijas gaidām autobusus, lai dotos tālāk.



Braucot cauri Polijai, pusdienas un vakariņas jau bija sagatavotas. Trauciņos tiek lieta aukstā zupa.



Viens no iemesliem, kādēļ devos šajā piedzīvojumā, bija piepildīt senu sapni un apskatīt Eifeļa torni. Parīzē gribu atgriezties, jo palika vēl tik daudz, ko iepazīt.



Gaidot vakariņas Marseļā, jaunieši atrod jaunas iespējas, kā sevi izklaidēt.



Lisabonā sēdējām pretī piecvaigžņu viesnīcām un ēdām arbūzu, kas sadalīts ar šķērēm.



Kempingos beidzot varēja izmazgāt drēbes, un tad nu tās žāvējās it visur: uz krūmiem un strikiem starp kokiem un teltīm.

Šo ceļojumu rīkoja Latvijas jauniešu atbalsta fonds *FISOM* (*Freedom is a state of mind – tulkojumā Brīvība ir prāta stāvoklis*). Tajā darbojas tie, kuri sevi dēvē par piedzīvojumu meklētājiem, stereotipu laužējiem un apņēmīgiem latviešiem, kuru mērķis ir izglītēt citus, paverot durvis uz jaunu pasauli, kurā mācīšanās var būt aizraujoša, ceļošana – lēta un grūtības – tikai kārtējais pārbaudījums. Šīs komandas galvenais vadītājs ir Matīss Dālbergs.

IK PA PILSĒTAI

Ceļojumā mūsu dienas režīms bija kārtīgi izstrādāts. No rīta pirms tam, kad iebraucām pilsētā, pietājām brokastu vietā, kas parasti bija benzīntanks vai atpūtas vieta ar tualetēm un ūdeni. Iebraucot jaunā pilsētā, sadalījāmies grupās un devāmies to apskatīt. Organi-

zatori katrai vietai bija sagatavojusi audioekskursijas un sarakstu ar desmit interesantiem maksas un bezmaksas objektiem. Pa dienu pilnīgi brīva izvēle: apskati, iepazīsti un izbaudi pilsētas šarmu! Ceļojumā līdzi brauca ēdiena *busiņš*, un jaunieši, kuri iepriekš par ēdināšanu bija samaksājuši, varēja dabūt siltas pusdienas un vakariņas. Čatā (sarunu vietnē – red.) tika atsūtīta vieta un laiks, kur *busiņš* atradīsies, un tur liela daļa satikās, noskaidroja, ko citi jau apskatījuši un ko vēl iesaka. Nākamās koordinātas un izbraukšanas laiks tika iedots čatiņā, un jaunieši atkal sapulcējās, lai operatīvi salēktu autobusus un dotos tālāk.

ĀRPUS KOMFORTA ZONAS

Gulējām autobusus un, braucot uz nākamo pilsētu, bieži vien pamodāmies citā valstī, bet to pat

neapjautām. Nakšņojām arī divos kempingos: vienu reizi netālu no Romas, divas – netālu no Lisabonas. Salīdzinot ar kārtīgi negulētajām naktīm šīs nakts teltī vai namiņā uz grīdas bija labākās visā ceļojumā. Liela problēma bija iespēja uzturēt higiēnu, tad nu nācās izdomāt veidus, kur svešā pilsētā atrast vietu, lai nomazgātos: citi gāja uz viesnīcām lūgt palīdzību, citi – uz sporta zālēm, citi mazgājās kafējnicu tualetēs. Paveicās tur, kur varēja peldēties, pludmalēs bija iespēja noskaloties āra dušās.

Lai ceļojumu padarītu interesantāku un jauniešus vēl vairāk izbīdītu no komforta zonas, varēja sadalīties komandās un izpildīt dienas uzdevumus. Grupām tie bija jāiemūžina, dažām līdzi gāja operatori, jo pēc šī piedzīvojuma taps televīzijas raidījums. Uzdevumi bija dažādi, piemēram, apskatīt

pilsētu no augstāka skatu punkta, padzert tēju ar kādu vietējo, izlikties, ka kāds svešinieks ir slavenība, un uztaisīt pašbildi, izbraukt ar *Ferrari* vai skriet ar vērsiem Barselonā. Jaunieši bija ieinteresēti, jo uzvarētāju komanda nākamajā gadā varēs doties *FISOM* samaksātā ceļojumā uz Ņujorku.

PĀRBAUDĪJUMS NE VIENAM VIEN

Man tā bija laba iespēja iepazīt Eiropu. Šis bija viens no lielākajiem fiziskajiem un emocionālajiem pārbaudījumiem. Visu dienu daudz jāstaigā, jo gribas tik daudz jo uzvarētāju komanda nākamajā gadā varēs doties *FISOM* samaksātā ceļojumā uz Ņujorku.

dažkārt nesaprot angliki, izrādījās pārbaudījums ne vienam vien. Sadalīties grupās bija daudz drošāk, jo uz citiem var paļauties.

Jaunieši ļoti sadraudzējās un bija atsaucīgi, varēja pieiet ikvienam un sākt sarunu, jo visi dienas laikā bija kaut ko piedzīvojuši un gatavi dalīties iespaidos. Pilsētās viens otru atpazinām pēc vienotajām rokassprādzēm, un tas bija ļoti praktiski, jo reiz meitene, kura bija nomaldījusies no savas grupiņas un ar izlādējušos telefonu, veiksmīgi satika mani un mēs kopā devāmies uz vakariņu vietu. Pēc visām grūtībām iegūtais bija tā vērts: iespēja apskatīt vairākas skaistākās Eiropas pilsētas, nedaudz iepazīt citu tautu kultūru un iepazīties ar uzņēmīgiem jauniešiem. Sapratu, ka mazāk vajag baidīties un vairāk – uzdrīkstēties, izkāpt no ērtībām, lai piedzīvotu ko neizmirstamu.

Art vai neart?

Daina Tāfelberga
Edgara Putras arhīva foto

Lauki jau labu laiku kopš apstrādāti ziemas guļai: pateicoties laika apstākļiem, ziemāji iesēti agrāk nekā citus gadus, vasarājiem sagatavotā zeme gaida pavasari un sējēju ar arklū vai bez tā. Gadu simteņiem latviešu zemkopji zemi ir aruši, bet pēdējā laikā vidi saudzējošos nolūkos tiek ieteikts strādāt ar citām tehnoloģijām. Viedokļi ir dažādi, un vēl neizskatās, ka nākamgad arkli pavisam tiks likti mierā.

LATVIJA PIEVĒRŠAS PAMAZĀM

Aršanu kā augsnes apstrādes pamatu cilvēce atklājusi aptuveni pirms 4000 gadiem. To izmanto, lai cīnītos ar nezālēm, kaitēkļiem un slimībām, uz gadu to visu aprokot aptuveni 20 cm dziļumā. Zemi ar, lai augsni uzirdinātu pirms sējas. Ar arklu iear salmus pēc ražas novākšanas, lai tūrums izskatītos tīri melns.

Salīdzinot ar primitīvo priekšteci

pirms gadu tūkstošiem, tagad kārtīga zemnieka arsenālā ir moderni arkli, diski, dziļirdinātāji, kultivatori, ecēšas, veltņi, sējmašīnas. Bet pēdējā laikā pasaulē parādījusies tendence iztikt bez aršanas, un tai pievēršusies arī Latvija. Pagaidām pilotprojekta līmenī, lai pierādītu, ka labību un eļļas augus var sēt un labus rezultātus gūt, zemi iepriekš neaparot. Un tas ir gan ekoloģisks, gan ekonomisks ieguvums.



Ar aršanu katrā hektārā ikreiz par pusmetru tiek pārvietots un apvērsts 2000 kubikmetru augsnes.

Tautasdziesmu pieeja vien neder

Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra (LLKC) inženier-tehniskās nodaļas vadītājs Jānis Kažotnieks ir viens no bezaršanas metodes pētniekiem, aizstāvētājiem un ieviešanas iniciatoriem.

AR LIKUMU AIZLIEGT NEVAJAG

Viņš stāsta, ka kādreiz pats ļoti aizrāvēs ar aršanu. Redzot, cik slikti arumi mūsu laukos, organizējis zemkopjiem mācības, kā aršanu uzlabot. Bet 90. gadu beigās sācis pētnieka darbu, lai pierādītu tehnoloģijas un secinājis, ka ir aršanai daudz labākas alternatīvas, kas draudzīgas videi un lauksaimnieka maciņam, jo ar aršanu pieļautās kļūdas nav labojamas.

Vienlaikus J.Kažotnieks atzīst, ka aršanu arī turpmāk var izmantot – tā nav jāizslēdz ar likumu. Zemniekam pašam jānosaka pie secinājuma, ka saimniekot ilgtspējīgi ir labāk nekā zemi noplicināt ātras peļņas nolūkos. Tāpēc vispirms jāmaina domāšana.

AUGU MAIŅA PĀRĀK MAZA

Var mainīt tehnoloģijas, bet nekas neuzlabosies, ja nemainīsim attieksmi pret augu maiņu. Mums tā ir ļoti maza: pārsvarā tikai kvieši un rapsis, paretam vēl zirņi vai pupas – minimāli, lai izpildītu likuma prasības. „Tā nav ilgtspējīga saimniekošana,” teic J.Kažotnieks. „Ja kāds iebilst, ka nauda vajadzīga

tūlīt, jo jāmaksā kredīts, tad jāpauz, kā tad viņš līdz šim saimniekojis, ja visu laiku jāmaksā citam? Augsni pamazām noplicinām gan ar jau minēto augu maiņas politiku, gan ar dārgajiem augu aizsardzības līdzekļiem, mēģinot iegūt lielāku ražu. Bet pēc izmaksām no tā guvuma nekas daudz pāri nepaliek. Ir vairāk jāskatās, kā strādā pati daba, un tad tos procesus pamazām var ieviest lielražošanā.”

Pēc LLKC novērojumiem mūsu zemnieki jau pamazām pievēršas bezaršanas tehnoloģijām – gan lielie, gan vidējie un mazie. J.Kažotnieks piebilst, ka šādai apstrādei nebūt nevajag dārgu tehniku, ko var atļauties tikai bagātie.

Tikai viens brauciens

Padures uzņēmuma *Upeskalni AB* saimniecības vadītājs Normunds Fetters-Fekters stāsta, ka jaunā pieeja jau izmēģināta – bez aršanas, kultivēšanas un minerālmēslu sēšanas, tikai ar sējmašīnu pa taisno uz lauka.

„Viens brauciens vairāku vietā un lieli ietaupījumi,” stāsta lauksaimnieks. „Protams, jāizvērtē,

kur šāda optimizācija der. Un ir vietas, kur tieši arkls vairs neder, tad jāļauj zemei pašai atjaunot dabisko struktūru. Mālainu augsni ar arklu ne vienmēr var sastrādāt, tāpēc labi, ka ir pieejama tāda tehnika, ar ko var iesēt, daudz nemokoties. Pēc pašu un citu zemnieku vērojumiem, arī ārvalstu pieredzes un zinātnieku

pētījumiem vēl nevar teikt jaunajām metodēm ne kategorisku jā, ne nē. Mums rezultāti labi, arī kolēģiem, kas ar to jau gadiem nodarbojas. Tāpēc arvien vairāk izmantosim minimālu apstrādi. Nekur jau neliksīsimies – būs arī mūsu valstī Eiropas zaļais kurss, bet jāiet soli pa solim, jo nav tik vienkārši.”

Nedrīkst uzspiest

„Galvenais, lai lauksaimniecības politika nebūtu absurda – no viena grāvja otrā,” teic Gudenieku saimniecības *Akmeņkalni* saimnieks Ainars Bierands.

Pilnīgi bez aršanas neesot vēl pamēģināts, bet tikai ar minimālo apstrādi – pirms vairāk nekā desmit gadiem nelielā platībā. Toreiz izmēģinājums nav bijis veiksmīgs, tāpēc atmetuši ar

roku. A.Bierands pārliecinājies, ka katrai augsnei šāda metode neder. Gudeniekos tā esot pasmaga, tāpat vajadzīgas ķīmikālijas, raža ir zemāka, līdz ar to nav nekāda ieguvuma.

„Mēs regulāri ar kaut ko eksperimentējam, jo nevar stāvēt uz vietas,” tā *Akmeņkalnu* saimnieks. „Ir jāiet laikam līdzī, jāpielāgojas apstākļiem, klimata pārmaiņām. Domājam zaļi – ķīmiju

lietojam arvien mazāk un tikai tad, ja citādi nevar. Taču jauniešiem nedrīkst uzspiest, visiem nosakot vienas un tās pašas striktās prasības. Lai zemnieks pats izmēģina un izvēlas, kas viņa zemē der. Augsne atšķiras viena pagasta robežās, kur nu vēl visas Latvijas mērogā. Ar augstskolā apgūto teoriju un piemēriem no pasaules nepietiek – jāpraktizē katram savā vietā.”

Pilnīgi bez tā nevarēs

Durbes zemnieku saimniecībā *Pīlādži* ilgu gadu arkls bijis viens no pamatagregātiem, bet jau otro sezonu nedaudz tiek izmēģināta minimālā augsnes apstrāde.

IR PLUSI UN MĪNUSI

Novērojumi liecinot, ka visi lauki un kultūras tai nav piemērotas. „Uzskatāmākais piemērs bija šogad ar ziemas miežiem,” pieredzē dalās Edgars Putra. „Viena daļa uzarām kā senāk, otru apstrādājām minimāli. Atšķirība grandioza: minimāli apstrādātajā laukā mieži bija daudz slimīgāki un prasīja ievērojami lielāku aprūpi, raža ļoti zema. Gatavojot aprēķinus bilancei, redzami arī savi plusi – mazāks laika un darbaspēka patēriņš, mazāk iztērēta degviela. Tomēr skaidrs, ka pilnīgi bez aršanas nevarēs arī turpmāk.”

Nepiekrītu, ka ir pilnīgs ekoloģisks ieguvums, jo augu aizsardzības līdzekļus vajadzēs lietot tāpat. Salmus un citas augu atliekas iestrādājot augšējā kārtā, slimības izplatīsies. Varbūt mazāk, bet slāpekli vajadzēs. Labāka līdzekļa par arklu nav. Ar minimālo apstrādi nevarēs strādāt mitrās vietās, jo uzaršana ir labāks žāvēšanas veids. Tiešā sēja bez zemes irdināšanas un kustināšanas slapjā vietā vispār nav iespējama. Tur uz lauka tiek tikai ar specializētu sējmašīnu, kas ir ļoti dārga. Tāpēc visus pūliņus ielikt vienā tehnoloģijā ir pārāk riskanti.”

LAIKU NEVAR PROGNOZĒT

Pīlādži ir ģimenes saimniecība, kas kopj 1800 ha lauksaimniecības zemes. Pamatnozāre ir

graudkopība, pārsvarā tiek audzēti ziemāji, nākotnē domāts vairāk pievērsties pākšaugiem. Bez pašu cilvēkiem nodarbināti vēl 14 strādnieki. E.Putra ir arī Zemnieku Saeimas valdē. Ņemot vērā saimniecības mērogu, te varot izmēģināt jaunievedumus. Pēc *Pīlādžu* pieredzes, izvēloties apstrādes veidu, liela nozīme ir arī laika apstākļiem, taču prognozēt tos visai sezonai no sējas līdz ražai nav iespējams. Šogad paveicies, jo jau līdz 20. septembrim viss bijis apsēts, citus gadus sēts vēl oktobra pirmajā pusē, jo agrāk pabeigt kavējuši laika apstākļi.

PĒC SAVAS INICIATĪVAS

„Zemkopības ministrija izstrādājusi vienu ekoshēmu – tiešo sēju vai minimālo apstrādi,” uzskata E.Putra. „Aršana jāsamazina, bet jādod pārejas periods, kad eksperimentēt un pielāgoties. Lai pamudinātu zemniekus tam pievērsties, jābūt kādam stimulam, ne tikai obligātai shēmai. Mēs pamēģinājām eksperimenta nolūkā, lai paši redzētu plusus un minusus, bet katrs zemnieks nav tik iniciatīvas bagāts un nevar atļauties kaut ko mainīt. Pārliecinājāmies, ka vieglās augsnēs ar jaudīgu tehniku tā lieta iet un atmaksājas. Plānojam sējumu platību palielināt, izmantojot minimālo apstrādi, varbūt pat metodi bez apstrādes, bet diez vai ilgi bez arkla varēs vienā un tajā pašā vietā. Pašam rūpīgi jāreķina līdzī, kā mainās augu aizsardzības līdzekļu cena un citas izmaksas, kāda ir laikietilpība, tehnikas pieejamība.”

Priecāties par to, kas ir šeit un tagad

Padurniecei Indrai Visockai 2. decembrī apritēja 40 gadu. Viņas dzīves lielākā dāvana ir dēla piedzimšana pašas dzimšanas dienā.

Indra ir snēpelniece, bet kādu laiku dzīvo Padurē un ir jaunas mājvietas meklējumos. Viņa mācījies Snēpeles pamatskolā, pēc tam Ventspils mūzikas koleģiā un Rīgas 1. medicīnas koleģiā. Liepājas Universitātē Indra ieguvusi kultūras darba vadītājas kvalifikāciju, vadījusi Padures un Rendas kultūras namu. Agrāk kopā ar kolēģi Juri Perluhinu viņai bijusi sava pasākumu aģentūra *IJ Unisons*. Kad vien situācija atļaus, kultūras pasākumi atkal tiks organizēti: „Noteikti kopā ar Andri Grīnvaldu atkal būs autopiedzīvojums *Dullā maijvabole*.” Indra ir *Amazonas* grupas uzņēmuma *Upeskalni AB* vadītāja vietniece un graudu laboratorijas vadītāja: „Man šis darbs ļoti patīk, esmu priecīga tur strādāt, pilnveidot sevi un iemācīties ko jaunu.”

PĒDĒJOS GADOS ĪPAŠA DIENA

„Svinēšu klusi, bet ceru, ka karaliski. Gribētos ballīti pilī ar orķestri, bet laiki ir tādi, kādi ir.” Dzimšanas dienas izjūtu vislabāk varot noķert darbā: „Tad sveic viss kolektīvs un visa diena ir prieka pilna. Dzimšanas dienās

esmu jutiesies gan ļoti skumji, gan ļoti priecīgi – kā jau dzīvē. Pagājušogad tieši pirms manas dzimšanas dienas izmežģīju kāju. Visu nedēļu pavadīju gultā ar ģipsi, taču jutos labi.”

Par lielāko dāvanu Indra stāsta: „Pirms četriem gadiem manā dzimšanas dienā piedzima dēls Rūdolfs. Šos gadus, kopš svinām kopā, izjūtas ir ļoti īpašas. Mums ir tikai 20 minūtes starp to laiku, kad es un kad Rūdolfs ienācām šajā pasaulē. Viss kolektīvs bija atbraucis dzemdību nodaļā mūs apsveikt. Tagad smejos: visu mūsu dzimšanas dienā būs klāt jauni puīši un jaunas meitenes, jo pie dēla nāks ciemos draugi un es būšu foršā mamma, kas viņus uzņems. Tas man neļaus novecot.”

DAUDZ ZIEDU UN DZIESMU

„Visforšākā balle bija 30 gadu jubilejā, ko Padures muižā rīkoju ar muzikantiem un draugiem. Pēc tādas ilgojos. Tā bija kā atskaite par aizvadīto laiku un cilvēkiem man blakus, par vārdiem, kurus viņi pasaka. Svinības vajag rīkot! Vajag ļaut cilvēkiem ar sevi pabūt kopā un parunāt.”



Indra Visocka 2014. gada jūlijā Kuldīgas Pilsētas laukumā pasākumā *Pārnovadu trellis*: „Gribu šajās izjūtās dzīvot savā jaunajā gadā.”

Indrai patīk saņemt praktiskas dāvanas un arī daudz ziedu: „Agrāk nebija tik daudz ziedu, ko dāvināt. Visskaistākās lietas nāk no sirds tad, ja kāds par mani īpaši domājis. Reiz dzimšanas dienā laimēju 150 eiro dāvanu karti no uzņēmuma *Select Journals*. Taču visskaistākā dāvana ir tā, ka varam kopā svinēt – priecāties, dejojot un dziedāt. Uzņēmumā *Amazona* kādreiz visi svētki notika ar dančiem un dziesmām.” Par svētku ēdieniem viņa teic: „Kād-

reiz tas bija rasols. Citreiz man lūdz, lai uzvāru Padures slavenāko ēdienu – koču.”

ROKDARBI UN CILVĒKI

Tā kā tagad Indra jubilejas prieku dala ar dēliņu, viņa vairāk domājot, kā iepriecināt arī sevi. „Arī šajā gadā atnāca dāvana, ko pati sev uzdāvināju. Ar aušanu nodarbojos no bērnības un atsāku, kopš Padurē izveidoja aušanas pulciņu. Man ir paša savas stelles. Aušana iedvesmo. Taču

visvairāk iedvesmo gan spēcīgas personības, gan kaimiņi. Katrs satiktais manī rezonē kādas izjūtas, kopā ar citiem varu gūt pieredzi un attīstīties.”

ATGRIEZTIES PIE VECAJĀM VĒRTĪBĀM

Par dzīves atziņām viņa teic: „Pēdējās radušās šajā interesantajā pārbaudījumu laikā. Vecās jeb agrākās vērtības ir tās, pie kurām esmu atgriezies. Arī pie cilvēkiem, kuri man bijuši svarīgi, bet ar kuriem dzīves ceļi pašķirušies. Atgriežos pie nodarbēm, ko varu pilnveidot. Atziņa – priecāties par to, kas ir šeit un tagad. Mūsu domas ir mūsu dzīve: kā domāsi, tā dzīvoši. Vajag priecāties, dejojot un šampanieti iedzert arī trešdienā no rīta.”

SAPŅIEM JĀBŪT NEREĀLIEM

„Lielākais sapnis par ģimeni jau piepildījies. Sapņoju vēl par bērniem, par dažādām attīstības iespējām, izaugsmi. Labprāt mācītos ko jaunu, piemēram, tautas dejas, arī to, kā vairāk rūpēties par mājīgumu dzīvesvietā, apgūt jaunu aušanas tehniku. Šobrīd apgūstu tamborēšanu. Un sapņoju iegūt sev jaunas mājas. Sapņiem jābūt nereāliem, citādi tas ir plāns rītdienai.”

Amanda Gustovska
Indras Visockas arhīva foto

STĀRĶA VĒSTIS

Puiku par vienu vairāk

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 24. novembra līdz 1. decembrim piedzimuši 13 bērniņi: septiņi zēni un sešas meitenes. Vecāki izvēlējušies vārdus Sofija, Emīlija, Mila, Letīcija, Elza, Megija, Lūkass, Miķelis, Ailans, Klāvs, Ralfs, Oliveris, Daniels.

VIRTUVĒ

Vērtīgie skābētie kāposti

Rudenī un ziemā jāturpina cītīgi ēst dārzeņus, un tagad laiks kāpostiem.

Galviņkāposti, ziedkāposti, Briseles kāposti un brokoļi veselības uzturēšanai jāēd teju katru dienu, jo tajos ir vērtīgi sēru saturoši savienojumi. Ir pierādīta šo dārzeņu pretvēža iedarbība. Galviņkāposti satur daudz C vitamīna un šķiedrvielu. Svaigus tos var iekļaut salātos ar eļļu vai krējuma aizdaru. Bērniem patīk kraukšķināt vienkārši sagrieztus svaigus, tā var būt veselīga uzskata. Kāposti iederas daudzās zupās un sautējumos.

Īpaši vērtīgi ir skābētie, ja tie

ir dabīgi, nevis iemarināti ar etiķi vai citronskābi, jo tad tie satur labās pienskābās baktērijas, kas vajadzīgas gremošanas trakta mikroflorai un līdz ar to vispārējai veselībai. Turklāt C vitamīna tādos ir pat vairāk nekā svaigajos. Arī skābētos var ēst salātu veidā. Svarīgi tiem nepievienot pārāk daudz taukvielu – tad ēdiens būs veselīgāks. Turklāt zupu vai šotvētus kāpostus var pagatavot tā vairāk, jo, katru reizi sildot, tie kļūst vēl gardāki. Jāpiedomā, lai kāposti tiktu kārtīgi sakošļāti, jo tad vēders neuzpūties.

Katrīna Spulniece-Aišpure, uztura speciāliste

MANAS ATZIŅAS

Decembrī šajā rubrikā arī *Kurzemnieka* darbinieki dalīsies atziņās, pabeidzot iesāktos teikumus un atklājot savus uzskatus par dažādām vērtībām.

„Laikam esmu tāda pašlabuma meklētāja”



Daina Tāfelberga, žurnāliste

■ **Latvijā mani visvairāk iepriecina krāsas.** It kā banāli, bez oriģinalitātes skan mana atbilde, bet tik un tā – tie ir dzejnieces Māras Zālītes vārdi, kam mūziku pierakstījis Uldis Stabulnieks: „Man viņa ir visskaistākā.” Arī tālākajās rindīnās izskan līdzība ar manām izjūtām tēvu zemē Latvijā.

■ **Latvijā mani visvairāk apbēdina daži cilvēki un daži notikumi.**

■ **Kuldīgā visvairāk iepriecina**

tas, ka man ir iespēja dzīvot tādā jaukā pilsētā. Iepriecina detaļas ik uz soļa, ne tikai tās, ar kurām jau esam UNESCO nacionālajā un virzāmie arī uz pasaules mantojuma sarakstu.

■ **Kuldīgā visvairāk apbēdina** tas, ka tai tik precīzi raksturīgo apzīmējumu *Pilsēta ar dvēseli* kāds mēģina noniecināt. Varbūt tāpēc, ka tas skaitās lozungu, bet šis vārds kopš padomju laikiem jau pēc definīcijas kļuvis kritizējams. Nu, nekas – ir mums dvēsele, ir!

■ **Mana lielākā vēlēšanās:** lai tā piepildās. Un vēl kāda daļiņa citu vēlmju arī.

■ **Man darbā visvairāk jābūt radošai un vienlaikus objektīvai,** atspoguļojot notikumus tādu, kādi tie ir. Ambīcijas laikam man nav raksturīgas. Vismaz šajā vecumā to dēļ aģitāžas ne prātā nenāk taisīt – gana labai žurnālistikas skolai teorijā un praksē ir cauri iets. Un vēl man ļoti svarīgi ir cilvēki, ar kuriem kopā darbojos.

■ **Ja būtu jāmaina nodarbošanās,** es sēdētu un prātotu, ko tādu labu turpmāk darīt. Varbūt sēdētu ilgi, lai gan klēpī saliktām rokām to nespētu. Bet, nē,

šobrīd negribas nodarbošanos mainīt! Ja nu citādi nevarētu, tad varbūt beidzot īstenotu citas rakstu darbu ieceres. Es laikam tāda pašlabuma meklētāja – man nepadodas darīt to, kas nepatīk. Un vairāk gūt taču var dodot, ne tikai ņemot.

■ **Mans dzīves moto:** „Neļauj jaunam sevi uzvarēt, bet uzvari jaunu ar labu!” (Rom. 12:21).

■ **Vērtīgākā mācība:** lai vēlreiz neuzkāptu uz tā paša grābekļa, tas kaut kur dziļi jānorok.

■ **Es dzīvē nekad nezīnu,** kas patiesībā notiks rīt.

■ **No saviem vecākiem esmu** tik daudz guvusi. Kaut kā viņi, mani nepārtraukti lolodami, baznīcā neiedami, netieši iemācījuši tās desmit svarīgākās Bībeles patiesības. Pateicoties viņiem, es saprotu arī ceturtā baušļa nozīmīgumu, jo tajā izskan apsolījums: „Tev būs savu tēvu un māti godāt, lai tev labi klājas un tu ilgi dzīvo virs zemes.” Nu, kas var būt labāks par to!

■ **Mani visvairāk iedvesmo** daba un tās parādības, arī gudri cilvēki kultūrā, mākslā, mūzikā, rakstniecībā, lauksaimniecībā, izglītībā, mežkopībā utt.

Skābētu kāpostu salāti

Vajadzēs: 500 g skābu kāpostu, 1 sīpolu, 2 marinētus gurķus, eļļu, mazliet cukura, sāli, ķimenes.

Kā pagatavot. Kāpostus, gurķus un sīpolu smalki sagriež, sajauc ar eļļu, sāli, cukuru un ķimenēm. Ja kāposti un gurķi ir pietiekami stipri, sāli un cukuru nevajag. Liek ledusskapī 30 minūtes ievilkties.

Skābētu kāpostu salāti ar olu

Vajadzēs: 100 g skābētu kāpostu, 1 nelielu burkānu, 1 cieti vārītu olu, 2 ēd.k. krējuma vai eļļas, sāli un cukuru, maltus piparus, sīpollokus.

Kā pagatavot. Burkānu sarīvē skaidiņās, skābētus kāpostus sagriež sīkāk, samaisa kopā, pārlej eļļu vai krējumu, pieber cukuru un sāli. Olu sakapā un ielauc salātos, pārkaisa ar pipariem un sagriežtiem lociņiem.

NEDĒLAS VIESŅA

Lindas Vainovskas arhīva foto

Darbdienās vingro, brīvdienās lutina ar gardumiem

Kuldīgas novada veselības veicināšanas projektā vingrošanas nodarbības vairākos pagastos jau labu laiku vada alsundziece, fitnesa trenere LINDA VAINOVSKA. „Kardiotreniņš un spēka treniņš ir vajadzīgs visiem. Pats galvenais ir darboties, kustēties,” viņa uzsver.

Kuros pagastos to dari?

Veselības vingrošanu vadu četrus gadus. Vispirms sāku Gudeniekos un Īvandē, tagad vadu arī Alsungā, Ēdolē, Basos. Basos brīvu vietu vairs nav, bet Alsungā un Ēdolē droši var vēl pieteikties.

Nodarbības esmu vadījusi vēl pirms iesaistīšanās šajā pašvaldības projektā. Agrāk mēģināju fitnesa nodarbības vadīt Kuldīgā, bet ir diezgan grūti šajā sfērā ielauzties, jo daudzi savu treneri jau atraduši. Kad izmācījos par fitnesa treneri, domāju – nu tikai strādāšu ar vingrošanu vien! Tā nesanāk. Trūkst arī telpu, kur to darīt.

Kādu vingrošanu tu māci?

Dažādu. Skatos, kāda vecuma cilvēki uz nodarbībām nāk. Gudeniekos ir tā sauktā vieglā vingrošana. Lai attīstītu dziļo muskulatūru, izpildām stiepšanās vingrojumus. Strādājam lēni un prātīgi. Tikmēr Ēdolē ir tieši otrādi – vingrojumiem jābūt enerģiskiem, lai būtu vairāk aerobikas, varētu izlēkāties un izsvīst. Savukārt Alsungā miksēju: vienā reizē ir mierīgā vingrošana, otrā – ašāks variants.

Patiesībā lēnās nodarbības ir domātas visiem. Uz intensīvākām vecāka gadagājuma ļaudis baidās nākt, jo viņiem nav lielas fiziskās sagatavotības. Bet nevajag baidīties! Katrs dara tik, cik var izdarīt.

Kāds ir apmeklētāju vidējais vecums?

Basos ir grupa, kuras vidējais vecums ir 50+, Ēdolē un Alsungā varētu būt 30 gadu.

Vai šajā projektā cilvēki iesaistās aktīvi?

Nē, un tas ir tas trakākais. Par šīm nodarbībām nav jāmaksā, bet viņi tik un tā tās apmeklē maz. Grūti saņemt iziet ārpus mājas. Īpaši laukos cilvēki nenāk tāpēc, ka viņiem neesot laika. Manas klientes saka: mājās vienatnē nevar pavigrot, jo vienmēr uzrodas kāds darbs. Bet ir jau arī tā, ka sevi pažēlo, atrodot dažādus aizbildinājumus.

Tie, kuri vingrot nāk, nav jālūdzas. Viņi nodarbības gaida. Bet ir bijušas tādas situācijas, kad jāzvana un jāsaka, lai šovakar nāk. Cilvēks pēc dabas jau ir slinks.

Kur tu par treneri mācījies?

Pirms kādiem sešiem gadiem Rīgas Stradiņa universitātes Liepājas filiālē divu gadu programmā izmācījos par fitnesa treneri un veselības sporta speciālisti. Man vienmēr ir patīcis kustēties. Skolā mīļākie mācību priekšmeti bija sports un mājturība. Nesapratu tos, kuri no sporta stundām muka. Par treneri gribēju mācīties jau pēc skolas, bet toreiz šķita, ka neiemācīšos visus muskuļus, saites un vēl citas anatomiskās lietas. Nobijos. Apguvu citu profesiju – kļuva



Linda ar vīru Rinaldu Liepājas pludmalē.



Kopā ar meitu Lizeti un dēlu Renāru.



Vingrojot.



Lindai ir sapnis izveidot minizoodārzu.



Rit mājas celtniecība.



Vienu laiku Linda aizrāvusies ar šūšanu, darinot tilla svārkus.



Linda Vainovska: „Mana lielākā piederība Alsungai ir dzimtas mājas no mammas puses. Esmu pateicīga, ka varu šeit saimniekot. Izjūtu lielu atbildību, tādēļ īpašumu vēlamies sakopt un attīstīt. Lielais sapnis – atjaunot veco māju, jo vienkārši nojaukt ir žēl.”



Topošā upenu plantācija.

par pirmsskolas skolotāju. Vēlāk iemācījos šūt un kādu laiku šuvu tilla svārkus. Bet pēc tam tomēr izdomāju, ka gribu vingrot.

Vai skolā sporto, trenējies?

Nē, es tajā laikā gāju tautiskajās dejās. Pēdējos gados no skolas gan braucu uz sacensībām.

Vai šūšana vairāk vaļaspriekam?

Kādu laiku biju pat ļoti aizrāvusies. Ar sašūtajiem svārkkiem braucu pa tirdziņiem. Visu laiku tikai šuvu, šuvu, šuvu... Uzradās arī liela konkurence. Par daudz šajā procesā izdegu – biju sevi visu jau izlikusi. Tagad vairs negribas šujmašīnu ņemt rokās.

Vai esi alsundziece?

Esmu īstena suitene (smejas) – te dzimusi un augusi. Pēc Alsungas skolas beigšanas mācījos Liepājā un tur nodzīvoju desmit gadus. Al-

songā ir omammas māja, un man ar vīru vienmēr bija sapnis dzīvot lauku mājā, tāpēc pārcēlāties uz šejieni. Uz vecā īpašuma cēlām jaunu, pamazām to apgūstam.

Vai izvēli pārcēlies uz laukiem nenozēlojat?

Liepājas pietrūkst, bet pilsētā ir grūti, piemēram, no darba atbraucot uz mājām, nav, kur novietot auto, jo visas vietas aizņemtas. Bērni nevar vienkārši iziet sētā spēlēties – man jābūt blakus. Laukos mums vienā pusē ir saullēkts, otrā – saulriets. Apkārt tādus klusums! Var justies brīvi.

Cik liela ir saimniecība?

Nav liela. Savai iztikšanai ir visas un truši. Hektārā iestādījam upenes. Pērn iegādājāties spraudenišus, tādus mazus pulķišus, sašraudām zemē un domājam, kas nu būs – kaut kas izaugs. Šajā ziņā

ir vēlme paplašināties. Grūti ir sākt: kamēr nekā nav, neviens nepalīdz. Lai varētu startēt Eiropas projektos, kaut kam jau jābūt.

Nākotnes plānos ir upenes audzēt aptuveni septiņos hektāros. Šīs ogas izvēlējamies tāpēc, ka nav ar rokām jālasa katru dienu, kā tas ir ar zemenēm. Bijām pieredzes apmaiņā uz citām saimniecībām, kur upenes audzē. Ieteica, ka jā-sāk vismaz ar pieciem hektāriem, bet, lai sākumā pats bez atbalsta to izdarītu, rēķinājām, ka vajadzīgi 20–25 tūkstoši eiro. Mēs nolēmām sākt pamazām. Vēl man sapnis ir kādreiz ierīkot minizoodārzu.

Runā, ka ienācējus sūti var arī nepieņemt.

(Smejas). Tā ir, bet vīrs te iedzīvojies. Rinalds ir no Liepājas puses – no Virgas. Neesam dzīvokļu cilvēki – dzīve laukos mums nav

sveša.

Ko dari ikdienā?

Braucu uz darbu Kuldīgā, kur strādāju Vaivaru tehnisko palīgīdzekļu centrā. Visu dienu iznāk sēdēt pie datora, strādāt ar dokumentiem. Pricējās, ka vakaros man ir iespēja vadīt vingrošanu.

Pastāsti par ģimeni! Ko darāt visi kopā?

Intereses mums atšķiras. Vīrs nesporto – kā visi vidusmēra latvieši arī viņš ierauts darbos. Dēlam Renāram ir 12 gadu, meitai Lizetei – desmit. Abus Kuldīgā vedu uz vieglatlētikas treniņiem. Renāram tā īsti šis sporta veids nepatika, un viņš sāka trenēties basketbolā. Bet visu iztraucēja kovids. Kopā ar Lizeti cepam kūkas. Esmu sliktā fitnesa trenere, jo brīvdienās noteikti izcepu pa kūkai vai rausim (smejas).

FLORBOLS

Vārtu guvums birst

Latvijas florbola čempionāta kārtējā spēlē komanda *Kuldīga/KNSS* ar rezultātu 16:5 sagrāvusi Jelgavas vienību *JeNo*.

Kuldīdznieku rindās rezultatīvākie bijuši Rūdolfs Ķīvītis, Linards Vimbsons, Ivo Solomahins, Ingmārs Lapčinskis, Niklāvs Ērcītis, Pēteris Birznieks un Krists Bergmanis.

RITENBRAUKŠANA

Vasarā – Baltijas čempionāts

Novada domes deputāti konceptuāli atbalstījuši vēlmi no 22. līdz 26. jūnijam Kuldīgā rīkot Baltijas čempionātu šosejas riteņbraukšanā, piešķirot pašvaldības līdzfinansējumu.

Par šo priekšlikumu finanšu komitejā stāstīja Latvijas Riteņbraukšanas federācijas ģenerāļsekretārs Toms Markss. Šis ir prestižākās sacīkstes Baltijas reģionā. Tiek prognozēts, ka piedalītos 600 riteņbraucēju no Latvijas, Lietuvas un Igaunijas, bet tās vērotu 2500 skatītāju. Pirmajā dienā būtu individuālās sacensības, bet nākamajās – grupas braucieni.

Rīkošanai nepieciešami 80 tūkstoši eiro. Pašvaldības devums būtu 40 tūkstoši. Tomēr dome sprieda par 30 tūkstošiem. „Arī tas būtu ļoti liels atspaidis,” finanšu komitejā sacīja T.Markss. „Desmit tūkstošus varētu lūgt uzņēmējiem. Ir lūgums no jūsu puses sagatavot rekomendācijas, lai mēs varētu viņiem lūgt atbalstu.”

Cik liels būs pašvaldības ieguldījums, tas kļūs zināms, apstiprinot nākamā gada budžetu.

SPORTA KALENDĀRS

- 4.XII 11.00 Nīkrāces atpūtas centrā – sacensības NOVUSĀ *Nīkrāces kauss*.
 4.XII 15.00 Kuldīgas hallē (Piltenes ielā) – Latvijas čempionāts VOLEJBOLĀ: *Kuldīga/Kuldīgas novada sporta skola – Ozolnieki*.
 4., 5.XII 10.00 Kuldīgas sporta namā (Virkas ielā) – Latvijas komandu čempionāts GALDA TENISĀ, 1. posms.
 5.XII 16.00 Kuldīgas hallē – virslīgas čempionāts TELPU FUTBOLĀ: *Nikers – Rēzekne*.
 11.XII 18.00 Kuldīgas hallē – Latvijas čempionāts VOLEJBOLĀ: *Kuldīga/Kuldīgas novada sporta skola – Augšdaugava*.
 12.XII 15.00 Kuldīgas hallē – virslīgas čempionāts TELPU FUTBOLĀ: *Nikers – Raba*.
 18.XII 14.00 Kuldīgas hallē – Latvijas FLORBOLA čempionāts 1. līgā: *Kuldīga/KNSS – Ķekavas „Bulldogs”*.
 18.XII 18.00 Kuldīgas hallē – virslīgas čempionāts TELPU FUTBOLĀ: *Nikers – Salaspils*.
 19.XII 14.00 Kuldīgas hallē – Latvijas FLORBOLA čempionāts 1. līgā: *Kuldīga/KNSS – Talsu NSS/Zerorsk*.
 19.XII 18.00 Kuldīgas hallē – Latvijas FLORBOLA čempionāts 2. līgā: *Vārme – Kurši FSS*.
 27.XII sporta skolas pagalmā (Kalna ielā) – pasākums GADA BALVA SPORTĀ: 16.00 pašvaldība godinās jauniešus, 19.00 – pieaugušos.

3X3 BASKETBOLS

Olimpiskajā pastmarkā – mūsu čempioni

Pirmdien *Latvijas Pasts* izdeva pastmarku un aploksnī par godu Tokijas vasaras olimpisko spēļu zelta medaļu ieguvējiem 3x3 basketbolā – Latvijā izlasei, kurā spēlēja Agnis Čavars, Nauris Miezišs, Kārlis Pauls Lasmanis un Edgars Krūmiņš.

Jaunā pastmarka izdota 20 000 eksemplāru tirāžā, un tās nominālvērtība ir viens eiro. Tas atbilst maksai par vēstuli līdz 20 gramam. Izdota arī speciāla aploksne (1000 eksemplāru). Filatēlijas izdevumu dizaina autors ir mākslinieks Ģirts Grīva, bet izmantotās fotogrāfijas autors ir Mikus Kļaviņš.

Latvijas izlase Tokijā izcīnīja pirmo olimpisko čempionu titulu šajā sporta veidā un ceturto zelta medaļu neatkarīgajai Latvijai olimpiskajās spēlēs.

Šī izlase nemainīgā sastāvā

spēlēja kopš 2017. gada, kad izcīnīja pirmo lielo panākumu – uzvarēja Eiropas čempionātā. 2018. gadā šajā čempionātā iegūta 2. vieta, 2019. gadā –

2. vieta pasaules kausa izcīņā, bet pērn ar vienības *Rīga* karogu izcīnīta 1. vieta klubu komandu pasaules tūres kopvērtējumā.



FIZISKĀS NODARBES

Vingrosim!

Nodarbībām jāpiesakās iepriekš.

Pirmdienās:

- **Rumbā** 17.00 vada trenere Jelena Miezišs, tālr. 26405549,
- **Gudeniekos** 19.00 vada trenere Linda Vainovska, tālr. 26100344,
- **Snēpelē** 18.00 vada trenere Sanita Pujāte, tālr. 29359906,
- **Kabilē** 19.00 vada trenere Ilze Druvaskalna, tālr. 26568767.

Otrdienās:

- **Pelčos** 18.00, **Turlavā** 19.30 vada trenere Malda Ruņeniece, tālr. 29449383.
- Trešdienās:
- **Padurē** 17.00 vada trenere Malda Ruņeniece, tālr. 29449383,
- **Vilgālē** 18.00 vada trenere Sanita Pujāte, tālr. 29359906,
- **Gudeniekos** 19.15 vada trenere Linda Vainovska, tālr. 26100344,

■ **Skrundā** 18.00 vada trenere Anda Brūdere, tālr. 26161749.

Ceturtdienās:

- **Vārmē** 19.00 vada trenere Ilze Druvaskalna, tālr. 26568767,
- **Kuldīgā** 18.15 nūjošanu vada trenere Jelena Miezišs, tālr. 26405549.

Sestdienās:

- **Kuldīgā** 10.00 nūjošanu vada trenere Jelena Miezišs, tālr. 26405549.

SPORTA ORGANIZĀCIJA

Bērni varēs trenēties

Valdība otrdien nolēmusi ļaut bērniem līdz 12 gadiem trenēties telpās, uzrādot arī negatīvu Covid-19 testu.

Paredzēts, ka interešu izglītības un profesionālās ievirzes izglītības treniņos grupā gan telpās, gan ārpus tām varēs piedalīties darbi-

nieki un skolēni ar vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu. Grupas lielums nevar pārsniegt 20 bērnu. Ar negatīvu Covid-19 testu telpās vienā treniņgrupā var darboties vienas skolas vienas klases skolēni. Savukārt peldētniecībā klātienē varēs piedalīties

bērni līdz 12 gadiem, ja vienam nodrošināti ne mazāk kā seši kvadrātmetri baseina. Klātienē iespējami arī individuāli treniņi, ja bez trenera telpā citi cilvēki neatrodas. Tos varēs apmeklēt arī vienā mājāsaimniecībā dzīvojošie bērni.

VIEGLATLĒTIKA

Komisija sāk darbu

Latvijas atlētu komisijas pirmajā sēdē jaunā sastāva locekļi iepazīstināti ar statūtiem un darbības principiem.

Kurzemnieks jau rakstīja, ka komisijā tagad darbojas kuldīdznieks Uģis Jocis, kā arī Lauņa Grīva, Gunta Vaičule, Jānis Leitis, Māra Grīva, Austris Karpinskis, Dmitrijs Serjogins, Edgars Berķis un Reinis Krēgers.

SLĒPOŠANA

Trases būs vaļā

Nedēļas nogalē Latvijas kalnu trasēs sāksies slēpošanas sezona. Pakalpojumi būs pieejami tikai zaļajā režīmā. Latvijas Profesionālo slēpošanas trašu asociācijā ietilpst Riekstkalns Baldonē, Žagarkalns un Ozolkalns Cēsīs, Mīlzkalns Tukumā, Reiņa trase Krimuldā, Siguldas trase, *Golgāts* Gaiziņkalnā, Kaķīškalns Siguldā un *Rāmkalni* Inčukalnā.

2021./2022. GADA OPTIBET VIRSLĪGAS TELPU FUTBOLĀ 3. KĀRTAS SPĒLE

SESTDIEN 05.12.2021 | PILTENES IELĀ 25 | PLKST. 14:00
KULDĪGĀ

FC NIKERS ANNO 2013 VS TFK RĒZEKNE 2010

FC NIKERS KULDĪGĀ VS TFK RĒZEKNE RĒZEKNE

SPĒLE NOTIEK BEZ SKATĪTAJU KLĀTBŪTNES
SPĒLES TIEŠRAIDE TIKS TRANSLĒTA
FC NIKERS FACEBOOK LAPĀ
FANO PAR SAVĒJIEM!

WWW.NIKERS.LV

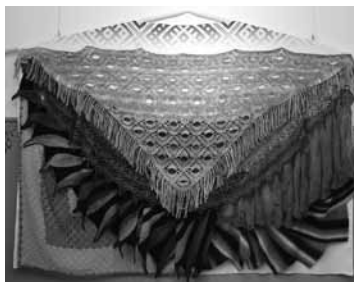
PASĀKUMI

KULDĪGĀ

Rātslaukumā

4.XII iemirdzēsies Kuldīgas galvenā Ziemassvētku egle un pārējie rotājumi. Jau agrā sestdienas rītā egle būs saposta, bet īpaši grezni rotāsies tikai divus vakarus: 4. un 5.XII 17.00–22.00. Tiek atgādināts, ka ārkārtējais stāvoklis nepieļauj pasākumus un pulcēšanos, tādēļ pašiem vērotājiem jābūt atbildīgiem.

ikviens var līdzdarboties.



Sv. Katrīnas baznīcā



5.XII 16.00 koncerts *Zem Latvijas debesjuma*: Ilona Bagele (mecosoprāns), Inita Malnača (čells) un Ilona Birģele (ērģeles).

Kultūras centrā

3.XII 19.00 koncerts *Satikt Čaku*: Jāņa Lūsēna dziesmas ar Aleksandra Čaka vārdiem, mūzika nebijušām kinofilmām un sarunas.

6.XII 19.00 neatkarīgais baroka opereteātris *Collegium Musicum Riga* ar Antonio Sartorio operu *Orfejs*.

12.XII 12.00 koncertā *Krīt balti sniegi* Ziemassvētku melodijas spēlēs kultūras centra saksofonisti un draugi.

21.XII 19.00 koncertstāstu *Ziemassvētki gadsimta garumā* vadīs atraktīvais mūzikas vēstures pazinējs, Latvijas Radio personība Ansis Pavašaris. Varēs klausīties populārās dziesmas *Silent Night*, *Crying In The Chapel*, *White Christmas*, *Winter Wonderland*, *Jingle Bells* u.c. Piedalās dziedātājs Ivars Pētersons, pianists Gints Žilinskis, kontrabasists Bruno Priekulis, trombonists Lauris Amantovs, saksofonists Raivo Stašans, bundzinieks Ainis Zavackis, ģitārists Raivo Vaivars.

26.XII 15.00 koncertā *Ziemassvētku zvaigzne* piedalās kamerkoris *Rāte* un komponists Valdis Zilveris.

Novada muzejā

Līdz 16.I Imanta Kristovska fotogrāfijas un Ellas Kristovskas-Mediņas gleznas. Līdz 6.III nesen atvērta izstāde *Valdziņu pa valdziņam* rokdarbu kopas *Čaupe* desmitajai jubilejai: darbības vēsture un krāšņākie darbi;

Bibliotēkā

10.XII 11.00 feisbukā tiešraidē *Jauno grāmatu rīts*, 11.–19.XII konkurss *Vērtīgais novadpētnieks*, 15.XII 14.00 iespaidos par Gruziju dalīsies Žanete Ivanovska un Inese Afanasjeva.

Bibliotēka izveidojusi vietni *Kuldīgas ebreju vēsture digitālajā vidē*. Tā stāsta par mūsu pilsētas ebreju kopienu, kas bija nozīmīga iedzīvotāju daļa līdz Otrajam pasaules karam. Jau no Kurzemes un Zemgales hercogistes laikiem līdz 20. gs. sākumam Kuldīga bijusi daudz nacionāla, tās attīstībai daudz devuši tieši ebreji. Viņi nodarbojās galvenokārt ar tirdzniecību, atvēra fabrikas, tirgotavas un amatnieku darbnīcas, ar savām tradīcijām iekļāvās pilsētas reliģiskajā, kultūras un sporta dzīvē, sekmēja izglītību. Izmantojot novadpētniecības resursus un tehnoloģijas, radīta mūsdienīga, ikvienam pieejama informācija: fakti, atmiņas un attēli. Saite uz virtuālo tūri – <https://ej.uz/evdv>.



Mākslinieku rezidences galerijā

(tikai piesakoties pa tālr. 29638612) un *Mākslas namā* līdz 30.XII Kristapa Kalna un Sarmītes Māliņas fotogrāfiju un objektu izstāde *Tagad ir visu laiku*.

Vecajā rātsnamā no 7.XII tēlnieces Andas Poikānes kamerizstāde *Ar roku virs galvas*. Telpas atvērta darbdienās 9.00–17.00, pārējā laikā izstāde apskatāma pa izgaismotiem logiem.

bojāēju 1941. gadā it kā pēc gaišreģa Finka pareģojuma.

Tabu (romantiska komēdija, 2021) 5.XII 18.30, 7.XII 17.10, 8.XII 19.30, 9.XII 17.10. Andreja Ēķa filmā pieci mīloši pāri meklē jaunus emocijas. Viņiem ir kāda vēlme, par ko skaļi nemēdz runāt.

Spoguļi (drāma, 2021) 10.XII 19.00, 11.XII 16.00, 14.XII 18.30, 15.XII 19.30, 16.XII 19.30. Krosfīta treneris

SKRUNDĀ

Baznīcā 5.XII 11.00 muzikālais otrās Adventes dievkalpojums, piedalās čelliste Urzula Jurjāne.

ĒDOLĒ

Pie pagasta pārvaldes 3.XII vakarā iemirdzēsies lielā egle.

Bibliotēkā 3.–29.XII izstāde *Ziema un Ziemassvētki grāmatās*.

GUDENIEKOS

Ziemassvētku vecītis lūdz līdz 17.XII pa tālr. 29266724 pieteikt ģimenes, kurās ir bērni līdz sešiem gadiem, lai viņus apciemotu 20.XII. *Basu bibliotēkā* līdz 30.XII Eduarda Skabja miniatūrgrāmatu kolekcija.

ĪVANDĒ

Bibliotēkā līdz 29.XII Zaigas Gulbes izstāde *Dzeja uz koka ripām*. Līdz 30.XII literatūras ekspozīcija *Ziemassvētkus un Jauno gadu sagaidot*.

KABILĒ

Saieta namā Sencis 17.XII 13.00 koncerts senioriem *Gribas justies kā bērnam, kas brīnumu gaida, un lūkoties zvaigznēs, un just, ka tās smaida*. Piedalās: koncertmeistare Stella Pavloviča, vijolniece Alise Jaunbrūna, saksofoniste Līga Aleksandra Jāvalde, Dace Blathena lasis dzeju. Pieteikties pa tālr. 25618976, 63354168.

KURMĀLĒ

Priedaines bibliotēkā izstāde *Ziemīgā literatūra un Jaunākā literatūra*. Decembrī un janvārī fotoizstāde *Kurmāles pagasts fotogrāfijās. Ziema*.

Izstāžu zālē 6.–28.XII Daces Nastevičas rokdarbi.

Pasākumu zālē 22.XII 19.00 grupas *Galaktika* Ziemassvētku koncerts. Pieteikties kultūras organizatorei, tālr. 29257707.

Vilgālē un Priedainē 16.XII iedegsies egles. Kurmālnieki aicināti izrotāt mājas, arī daudzdzīvokļu, uzburot Ziemassvētku sajūtu sev un citiem.

LAIDOS

Sermītes bibliotēkā Ilonas Lases rokdarbi.

Laidu bibliotēkā literatūras izstāde *Pirms svētkiem*, līdz 31.I Maijas Čapas gleznas.

Laidu muižas kreisajā spārnā 23.XII 16.30 Ziemassvētku koncerts *Es atveru savu sirdi*.

KULDĪGAS NOVADĀ

Sermītes skvērā 23.XII 10.00, *Laidu sporta laukumā* 11.30 Ziemassvētku vecītis gaidīs pirmsskolas vecuma bērnus. Dāvanas saņems tikai pieteiktie mazuļi.

NIKRĀCĒ

21.XII Ziemassvētku rūķis individuāli apciemos seniorus virs 75 gadiem. 21.XII pēcpusdienā pagastā varēs satikt ceļojošo muzikantu Ediju Rozentālu.

Atpūtas centrā 22.XII varēs saņemt saldumu paciņu pirmsskolas bērniem. Par individuālo ierašanās laiku vecāki tiks informēti.

Bibliotēkā Irēnas Osas hobiju izstāde un literatūras izstāde *Iepazīsim mežu*.

PADURĒ

Bibliotēkā literatūras izstādes *Ziemassvētkus gaidot* un *Notraus putekļus*, Jāņa Krasta fotoizstāde *Panorāmas*.

PELČOS

Līdz 17.XII vecākus aicina pieteikt pirmsskolas bērnus pārsteiguma saņemšanai (tālr. 26354396). Ziemassvētku rūķi plāno ierasties 21.XII.

Pagrabiņā 13.XII 17.00 Ziemassvētku rotājumu darbnīca. Vietu skaits ierobežots, var pieteikties attālinātai darbībai, saņemot materiālus un instrukciju, tālr. 26354396.

RAŅĶOS

19.XII 13.00–17.00 Ziemassvētku vecītis braukās pa pagastu, lai satiktu mazos raņķeniekus, uzklaušītu dzejoliņus un iedotu paciņu. Līdz 8.XII pieteikt pa tālr. 28799076 vai 29359243.

15.–17.XII Ziemassvētku vecītis novērtēs izdekorētās mājas un 19.XII skaistāko saimniekiem teiks paldies.

Bibliotēkā grāmatu ekspozīcija *Ziema un Ziemassvētki*, Adventes vainagu izstāde.

Pasākumu zālē 18.XII 16.00 koncertā *Kad zvaigznes sarunājas* piedalās aktieri Ērika Eglīja-Grāvele un Gints Grāvelis. Pieteikties līdz 15.XII pa tālr. 29359243.

RENDĀ

Bibliotēkā Dinās Zvejnieces gleznas.

RUMBĀ

Līdz 13.XII vecāki, kuru bērni vēl neapmeklē bērnudārzu, aicināti viņus

pieteikt saldumu paciņai (tālr. 20251385). 21.XII Ziemassvētku vecītis dosies pie pašiem mazākajiem.

Bukaišos 9.XII 11.00 skaistumlietu darbnīca: rotas, interjera dekori u.c. 20.XII 18.00 Madaras Fogelmanes koncerts *Esamības gaismā*.

RUDBĀRŽOS

Bibliotēkā 6.XII–6.I Dagnijas Grundbergas radošie darbi izstādē *Mana meditācija* un fotoizstāde *Mirkļi*.

Kultūras namā līdz 31.I fotogrāfu grupas *Liepājas pozitīvs* izstāde *Bez maskas*. 11.XI 18.00 koncertā *Ziemas ceļš* viesosies Līga Priede un Vitālijs Bogdanovičs. 17.XII 19.00 Ziemassvētku koncertuzvedums pirmsskolas bērniem *Tava zvaigzne*. Pieteikties līdz 15.XII pa tālr. 22470402.

SNĒPELĒ

Bibliotēkā 15.XII jaunāko grāmatu virtuālā izstāde.

Muižā 19.XII 18.00 dziedātājas Sabīnes Krilovas un instrumentālā ansambļa *Trendo* koncerts.

Pagastā 23.XII viesosies Ziemassvētku vecītis. Lai saņemtu paciņas, pirmsskolas bērnus pieteikt līdz 9.XII kultūras namā vai pa tālr. 27843792. Iedzīvotāji aicināti piedalīties Ziemassvētku rotājumu konkursā.

TURLAVĀ

Bibliotēkā grāmatu izstāde *Ziemassvētku gaidās*, Intas Mednieces un grāmatsējējas Ilvas Valdmanes darbi.

Kultūras namā 4.XII 13.00 Laidu pagasta amatiereteātra izrāde *Nopietni kā anekdotē* (rež. Raimonda Vilmane).

17.XII 18.00 aktiera Jura Hirša koncerts *Brīnumi notiek*. Pieteikties pa tālr. 26263960 vai 28614930.

VĀRMĒ

Bibliotēkā vārmenieces Dārtas Druvaskalnas (deviņi gadi) apgleznotais stikls un keramika, vārmenieku rokdarbu, amatnieku darbu u.c. izstrādājumu izstāde. Katru piektdienu 10.00 feisbukā tiešraide *Pasaku rīts*.

Pagasta pārvaldē (tālr. 29820429) līdz 10.XII var pieteikties tie, kuri vēlas sagaidīt Ziemassvētku rūķi ciemos pie mazuļa, kurš neapmeklē bērnudārzu.

KINOZĀLĒ

Latvijas filmas

Emīlija. Latvijas preses karaliene (2021) 4.XII 14.00 1. un 2. sērija, 5.XII 14.00 3. un 4. sērija, 5.XII 16.10 5. un 6. sērija.

Izdevēja Emīlija Benjamiņa ar vīru Antonu Benjamiņu izdod populāro dzīvesstila žurnālu *Atpūta*. Neatkarīga, moderna sievietē iekaro vietu 20.–30. gadu žurnālistikā un sabiedrības elitē, bet piedzīvo nodevību un

klūst par tēvu meitenei vārdā Sniegbaltīte. Viņas māte mirst, un tēvs apprec krosfītiisti, kura nemitīgi vingro, tiecoties būt pati labākā. Tikmēr krosfītiistu pavalstī uzaug arī Sniegbaltīte, un, laimam ritot, viņa ir gatava pamāti pārspēt. Gaidāms jauns rekords? Nestāsti man pasakas! Režisore – Laila Pakalniņa, lomās: Lauris Dzelzītis, Elza Leimane, Madlēna Valdburga.

Citas filmas
Guči nams (Kanāda, ASV, 2021, drāma, 16+). 4.XII 16.20, 7.XII 19.20, 8.XII 16.20, 9.XII 19.20.
Ridlija Skota filmā – Patrīcija Redžiani (atveido dziedātāja Lady Gaga) un viņas plāns nogalināt bijušo vīru Mauricio Guči – slavenā modes dizainera Gučio Guči mazdēlu (pēc grāmatas *Guči nams: emocionāls stāsts par slepkavību, ārpātu, greznību un alkātību*).



PĀRDOD

UZKARES TEHNIKAS izpārdošana – divkorpusu arklis, sējmašīna, pļaujmašīna, čehu motobloks ar piekabi un pļaujmašīnu. Tāl. 29487265.

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

SIA Vēvers ražo un piegādā priedes **KOKSNES** produkciju: skaidu briķetes (175 EUR/paletes), šķeldu, mizas, skaidas, klucīšus (70 EUR/1,3 m³ Big Bag). Tāl. 26651831.

Piedāvājam kvalitatīvas bērza **BRIKETES**, ilgi deg, mazs pelnu atlikums, ar visu piegādi Kuldīgā 168 eiro par paleti. Tāl. 20331463.

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

MALKU maisos, kravās. Tāl. 26544462.

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

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

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

Skaldītu **MALKU** krāmētā veidā, ātra piegāde. Kravas cena: 120 EUR par trīs steriem. Tāl. 25607959.

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

KVIEŠUS. Tāl. 26516144.

Pašaudzētu **CŪKGAĻU**, ceturtdaļu vai pusciņu ar piegādi. Tāl. 29580000.

Viss par reklāmu
Kurzemniekā!
Tālrunis
63324881.

PĒRKAM

**Augošu koku cirsma
un sortimentus pie ceļa**

Meža īpašniekiem:

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

 **Metsā**

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

PĒRK

Ģimene pērk **MĀJU** vai **DZĪVOKLI**. Tāl. 28244641.

Remontējamo **DZĪVOKLI** Kuldīgā. Tāl. 26606649.

AUTOMAŠĪNAS. Tāl. 28679476.

AUTOMAŠĪNAS metāllūžņiem. Tāl. 23554302.

Vecu padomju lauku **TEHNISKO PASI** motocikliem IŽ-350, IŽ-49, M1A, M-72, K-750, MT-9, MT-10, MSU, Zundapp, DKW, BMW. Tāl. 25566059.

LAUKSAIMNIECĪBAS ZEMI. Tāl. 26630334.

MEŽUS, cirsmas, malku. Tāl. 26544462.

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

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

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

Pērku **RAGUS**. Tāl. 22728888.

Rīgas porcelāna rūpnīcas **SERVĪZES**. Tāl. 29954171.

DAŽĀDI

TELPU REMONTDARBI, demontāža, būvgružu aizvešana, materiālu piegāde. Tāl. 22407371.

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

VAJADŽĪGI

SIA **Būvirma P.B.A.** (41203039760) – **CELTNIEKI**. Atalgojums pēc izpēšanas, sākot ar 720 eiro. Tāl. 29705025.

Z/s **Zvirbuli** (46101015729) – **SLAUCĒJA** un **LOPKOPĒJS-TRAKTORISTS**. Samaksa – 25 EUR/dienā. Tāl. 26516144.

SIA **AGROTEHNIKA** (46103004414) piedāvā darbu **AUTOATSLĒDZNIKAM**. Alga: no 1000 EUR. Tāl. 29495600.

ZOOBIRŽA

Ziemassvētku gaidās brīnumi notiek. Ruds **KAĶIS**, kas palicis bez saimnieka un kļīst Piltenes ielā, meklē jaunas mājas. Tāl. 29845565.



Abonē e-avīzi
un lasi jaunākās ziņas savā datorā!

www.kurzemnieks.lv

Uzņēmums Kuldīgas komunālie pakalpojumi,

reģ. nr. 56103000221,

piedāvā darbu **CELTNIEKAM**.

- Darba pienākumos ir veikt celtniecības remontdarbus, betonēšanas, mūrēšanas, apmešanas, flīzēšanas, namdara un jumīka darbus, ēku konstrukcijas montāžas darbus, pašvaldības īpašumā esošo objektu atbrīvošanu no nevajadzīgām mantām, ūdens skaitītāju rādījumu nolasišanu un reģistrēšanu, nodrošināt avārijas dienestu pēc maiņu grafika.
- Uzņēmums piedāvā stabilu pamatalgu no 820 līdz 960 EUR mēnesī (bruto), t.i., stundas tarifa likme – 5,23 EUR, sociālās garantijas, ilgtermiņa sadarbības iespējas, veselības apdrošināšanu, darba apģērbu, instrumentus, kā arī piemaksas par virsstundu darbu, papildu pienākumu veikšanu.

CV un sertifikātu nosūtīt līdz 5. decembrim e-pastā: kristine.gravniece@kuldiga.lv vai nogādāt Pilsētas laukumā 2, Kuldīgā, pasta kastē pie klientu apkalpošanas zāles. Tālrunis informācijai 26771586. Sīkāk par vakanci: www.kkp.lv.

PIEMINOT



Mūžībā devusies ilggadējā E.Vīgnera Kuldīgas mūzikas skolas pedagoģe **INGRĪDA KRIEVIŅA** (19.03.1957–26.11.2021).

Ingrīda dzimusi Kandavā, tur pabeigusi vidusskolu un vienlaicīgi mācījies mūzikas skolā. Tālāko muzikālo izglītību ieguvusi Jelgavas mūzikas vidusskolā. Darba gaitas viņa uzsāka 1980. gadā Skrundas mūzikas skolā. No 1984. gada sāka strādāt E.Vīgnera Kuldīgas mūzikas skolā par klavierspēles pedagoģi un koncertmeistari. Šajā skolā viņa turpināja strādāt līdz 2013. gadam, kad slimības dēļ bija spiesta darbu pārtraukt.

Skolotāja izaudzinājusi daudzus labus audzēkņus klavierspēlē, kas ar ļoti labiem panākumiem startējuši gan vietējos, gan starptautiskos konkursos. Vairāki audzēkņi ir turpinājuši tālāku muzikālo izglītību un tagad strādā mūzikas jomā un koncertē. Darbā ar audzēkņiem skolotāja ielika visu savu sirdi un dvēseli!

Vairākus gadus Ingrīda dziedāja Kuldīgas kamerkorī *Rāte* un strādāja arī Kuldīgas mūzikas skolas filiālē Vārmē.

Ingrīda ieaudzinājusi mūzikas mīlestību arī savam dēlam Mārtiņam, kas savukārt to nodod tālāk savai meitai Elīzai.

Izsakām sirsnīgu līdzjūtību Ingrīdas mammai Leontīnei, dzīvesbiedram Jānim, dēlam Mārtiņam un mazbērniem Elīzai un Emīlam.

E.Vīgnera Kuldīgas mūzikas skolas kolektīvs

LĪDZJŪTĪBAS

*Aiz katra paliek dzīve
Un pasacītais vārds,
Bet atmiņas tik dārgas
Sirds ilgi saglabās.*

/M.Jansone./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Jānim Strautam, no brāļa atvadoties.
SIA **KULDĪGAS ŪDENS** kolektīvs

*Cilvēka mūžs ir līdzīgs koklei,
Pārtrūkst stīga, un viss paliek kluss.*

/Ā.Elksne./

Izsakām līdzjūtību Veltai Strautai, MAREKU mūžības ceļā pavadot.
LMSA Kuldīgas MS nodaļa

*Gaisma, kas cilvēkā dzīvo,
Un siltums, ko izstaro sirds,
Tas nezūd. Tas paliek. Un mirdz.*

/V.Egle./

Veltiņ, izsakām līdzjūtību tev un tuviniekiem, atvadoties no MAREKA.

Kuldīgas novada politiski represēto biedrības biedri

*Tāda ir dzīve:
upes plūst, saule mostas un riet.
Ikvienu Dievs savā laikā iezīmē
un ceļu, pa kuru lemts iet.*

/M.Svīķe./

Esam kopā skumju brīdī ar Veltu un Jāni Strautiem, no MAREKA atvadoties.

Mēteļu ģimene

*Ir sāpes, ko nespējam dalīt uz pusēm,
Nav tādu vārdu, kas mierināt spētu.*

/O.Lisovska./

Dalām bēdu smagumu ar tuviniekiem, MAREKU aizsaulē ceļā pavadot.

Māju *Noras*, *Dzirksteles*, *Rudāji* kaimiņi

*Rokām, kuras vienmēr prata
Tik daudz veikt un padarīt,
Atpūtu ļauj vēlēt vieglu,
Ļauj tām paldies pasacīt.*

/J.Sirmbārdis./

Izsakām līdzjūtību ILGONA LAUVAS tuviniekiem, viņu pavadot mūžībā.

MMK *Skrunda* mednieki

*..tajās lapās, ko mūžības vēji nu
šķirsta,
Paliek cilvēka mūžs...*

/Z.Purvs./

Izsakām līdzjūtību mūsu kolēģim Ivo Lūsim, tēvu zaudējot.
Kuldīgas 2. vidusskolas kolektīvs

*Nakts jau mūžīga nav.
Atkal atausīs rīts,
Atkal vasara būs,
Bet man vairs nebūs tevis.*

/B.Saulītis./

Izsakām dziļu līdzjūtību sievai Dzintrai un dēlam Ivo, un pārējiem piederīgajiem, VIKTORAM FIĻIPPOVAM mūžībā aizejot.
Baznīcas ielas 18. mājas kaimiņi

*Pār tevi smilšu klusums klāts,
Vien paliek atmiņas un tava mūža stāsts.*

/J.Rūsiņš./

Izsakām līdzjūtību Ivo un tuviniekiem, tēti mūžībā pavadot.

Kaimiņi Ivo alejā 9

*Ar bērniem, mazbērniem
Un padarītiem darbiem
Tu paliec šai saulē un mūžībā.*

/E.Vēveris./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ivo un tuviniekiem, VIKTORU aizsaulē aizvadot.

Zemku un Upenieku ģimenes

*Rokas, kas mīlēja darbu, gurušas,
Sirds, kas vēlēja labu, nu atdusas.*

/Z.Purvs./

Izsakām līdzjūtību Dzintrai, vīru mūžībā pavadot.

Ina, Aina, Erna

VĀRDADIENAS

No 4. līdz 11. decembrim

- 4. Baiba (6455), Barbara (107), Barba (26)
 - 5. Sabīne (2447), Sarma (469), Klaudijs (7)
 - 6. Nikolajs (9203), Niklāvs (416), Niks (1544), Nikola (2499)
 - 7. Antonija (493), Anta (379), Dzirksīte (55)
 - 8. Gunārs (4181), Vladimirs (16 773), Gunis (18)
 - 9. Tabīta (82), Sarmīte (4625)
 - 10. Guna (1970), Judīte (624)
 - 11. Voldemārs (1611), Valdemārs (136), Valdis (6222)
- Populārākie: **Nikolajs un Baiba.**

Četras iesaukas

Nikola Smirnova, kuldīdzniece, studente, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta medicīnas asistente:

– Vārdu man izvēlējās vecāki pēc kādas tolaik populāras melnādainas aktrises. Šobrīd varu droši teikt, ka vārds man patīk, lai gan tad, kad biju mazāka, vēlējos citu. Nepatika, ka izklausās tik garš un ka skolā mani bieži saukāja par kolu. Iesauku gan ir diezgan daudz. Tā kā man ir krievu uzvārds, koledžā mani sauc vārdā ar krievu akcentu – Ņikola. Vecāki un labākā draudzene sauc par Niku, vēl esmu dzirdējusi iesaukas Niko un Nikatrons. Kad dziedāju Kuldīgas mūzikas skolas korī *Cantus*, katru gadu Ziemassvētkos braucām tūrēs uz Vāciju. Mūsu koncertus vienmēr apmeklēja ļoti daudz cilvēku, kuri pēc tam gribēja ar mums nofotografēties. Tos, kuri gribēja bildi ar mani, joku pēc iesaukām par Nikatroniem, un tā vēlāk sāka dēvēt arī mani pašu.

Amanda Gustovska



JOKI

Brīvs vīrietis pēc 40 ir līdzīgs brīvai vietai pārpildītā autobusā. Ar viņu, visticamāk, kaut kas nav kārtībā.

••••

Bioloģijas stunda. Burkā ar spirtu ielaists tārps. Mazliet pagrozās un nobeidzas. Skolotāja:

- Bērni, kādi secinājumi?
- Ilzīte:
- Spirts nogalina dzīvus organismus!
- Malacis!
- Roku stiepj Jānītis:
- Dzeriet spirtu, tārpu nebūs!

SIA „STILLS”

PĒRK ZĀGBALĶUS
diametrā no 24cm.

Ozola:
A. kl. no 210-330 eur/m3;
1. šķ. no 180-230 eur/m3;
2. šķ. no 120-140 eur/m3.

Oša:
A. kl. no 150-210 eur/m3;
1. šķ. no 100-150 eur/m3.

**Tālr.: 29334955,
29463811.**

KCE
KURLAND CLEAN ENERGY

SIA KCE (41203037327)

aicina darbā **STABU URBŠANAS OPERATORU.**

Jābūt pieredzei AS *Sadales tīkls* objektos, ar apliecību, CE kategoriju, 95. kodu.
Atalgojums: no 1300 EUR pirms nodokļu nomaksas. Darbs Kurzemē.
Pieteikties, zvanot pa tālr. 25444964, e-pasts: info@kce.lv.

VIKA SIA «Vika Wood»
kokzāgētava **PĒRK**
egles un priedes zāgbalķus.

Sīkāka informācija pa tālruni **26443376.**
Papildu informācija www.vikawood.lv.

KCE
KURLAND CLEAN ENERGY

SIA KCE (41203037327)

aicina darbā **ELEKTROMONTIERI**
ar darba pieredzi (vēlams, ar pieredzi arī AS *Sadales tīkls* objektos).

Par priekšrocību tiks uzskatīts, ja ir:

- pieredze gaisvadlīniju objektos;
- augstkāpēju tiesības;
- *Sadales tīkla* operatīvās tiesības;
- B, C kategorijas autovadītāja apliecība;
- kabeļu montiera apliecība;
- spriegumaktīvo darbu tiesības;
- ekskavatorista tiesības.

Darbs Kurzemē.
Atalgojums: no 1300 EUR pirms nodokļu nomaksas.
Pieteikties, zvanot pa tālr. 25444964, e-pasts: info@kce.lv.

www.kurzemnieks.lv **Abonē e-avīzi**
un lasi jaunākās ziņas savā datorā!

LAIKA PROGNOZE

Sniegs būs vēl



Sākusies kalendārā ziema. Lai arī snieg, gaisa temperatūra pazeminās un ainavas izskatās diezgan ziemīgas, prognozes vēl nerāda, ka arī meteoroloģiskā ziema iestāsies tūlīt.

Atgādinājumam: par kalendāro ziemu sauc trīs mēnešus (decembri, janvāri un februāri) neatkarīgi no tā, kādi ir laika apstākļi. Pēc meteorologu novērojumiem bijis tā, ka pirmais sniegš un sals parādās jau novembrī vai tikai februārī, kad pēc kalendāra jau tuvojas ziemas beigas. Atcerēsimies 2019./2020. gada sezonu, kad visi trīs mēneši pagāja lietainā drēgnumā, sniega mākoņi gan savilkās un februārī pat parādījās sniega pārslas, bet sals neturējās zem –5 grādiem, lai varētu teikt, ka iestājusies meteoroloģiskā ziema.

Ilgtērmiņa prognozes vedinot domāt, ka šoreiz ziema noteikti būs. Jau tagad varam baudīt tās

priekus un diemžēl piedzīvot arī nedienas – pēc ilgāka laika šonedēļ atkal izplatīti brīdinājumi. Šādi laika apstākļi decembra sākumā neliekas ārkārtēji. Kādreiz pie katra karstuma viļņa vasarā, stiprāka vēja pūtiena rudenī vai putināšanas ziemā Latvija netika iekrāsota dzeltena (laika apstākļi pasliktināti, novērotas stipras intensitātes parādības), oranža (kļūst bīstami, ir ļoti stipra intensitāte) vai sarkana (ļoti bīstami, apstākļi ekstremāli). Hidrometeoroloģisko brīdinājumu kritēriji pārskatīti pirms dažiem gadiem, izveidota speciāla vietne (www.bridinajumi.meteo.lv) nolūkā laikus atspoguļot gaidāmo parādību intensitāti un brīdināt iedzīvotājus, cik bīstama ir situācija un kā sagatavoties.

Jau pirmdien Latvijā (izņemot Kurzemi) bija dzeltenais brīdinājums, otrdien arī rietumu daļā, bet austrumos un vidienē – oranžais. Brīdinājumi bija vietā, jo sniga krietni, spēkā pieņēmas

vējš, uz ceļiem veidojās sanesumi, dienesti netika galā ar tīrīšanu, autovadītājiem vajadzēja būt ļoti uzmanīgiem. Atlikušajām šīs nedēļas dienām brīdinājumu nav, tomēr vēl snigs, būs arvien aukstāk, ceļi apledos, tāpēc jābūt piesardzīgiem.

Brīvdienās Viduskurzemē temperatūra dienā un naktī nebūs krasi atšķirīga: no –2 līdz –7 grādiem. Taču Kuldīga atrodas starp Saldus un Stendes meteostaciju. Ziemas pirmajā pusē novērojumi vienmēr atšķiras: Saldus pusē ir dažus grādus aukstāk nekā Stendē. Svarīgi, no kuras puses iegriežas vējš. Līdz svētdienas vakaram valdīs austrenis, tad nāks ziemelis, otrdien vējš iegriezīsies no DR. Pūtīs mierīgi, paretam brāzmās līdz 6 m/sek. Nedēļas nogale būs apmākusies, no pirmdienas debesis biežāk skaidrosies un kļūs aukstāk.

Daina Tafelberga

SIA Kuldīgas komunālie pakalpojumi,
reģ. nr. 56103000221,
uz nenoteiktu laiku aicina darbā
NAMU APSAIMNIEKOTĀJU.

Galvenie darba pienākumi:

- uzraudzīt namu tehnisko apkopju un remonta darbu grafiku izpildi;
- gatavot plānoto izdevumu tāmes nākamajam pārskata periodam;
- veikt saņemto rēķinu kontēšanu apsaimniekojamo māju izdevumu bilancēs atbilstoši izdevumu pozīcijām;
- organizēt nekustamā īpašuma uzturēšanu, sanitāro apkopi un labiekārtošanu;
- organizēt un vadīt apsaimniekojamo māju iedzīvotāju kopsapulces;
- konsultēt klientus nekustamā īpašuma apsaimniekošanas jautājumos.

Prasības kandidātiem:

- augstākā vai speciālā izglītība;
- vēlama namu pārvaldnieka kvalifikācija;
- vēlamas priekšzināšanas par būvniecības un apsaimniekošanas jomām un tās reglamentējošajiem normatīvajiem aktiem;
- B kategorijas autovadītāja apliecība;
- spēja pieņemt lēmumus;
- vēlme sasniegt rezultātu;
- precizitāte un augsta atbildības izjūta;
- teicamas komunikācijas, sadarbības prasmes un organizatora spējas;
- augsta stresa noturība;
- labas datorprasmes un vēlamas iemaņas darbā ar programmu *Horizon*;
- Covid-19 vakcinācijas sertifikāts.

Uzņēmums piedāvā:

- ilgtermiņa sadarbības iespējas;
- atalgojumu no 887 līdz 970 eiro (bruto), sociālās garantijas, kā arī piemaksas par virsstundu darbu, papildu pienākumu veikšanu, finansiālu dāvanu apaļā jubilejā u.c.;
- veselības apdrošināšanu.

Pretendentiem jāiesniedz:

izglītības dokumentu un sertifikāta kopijas, CV un motivācijas vēstule.
Dokumentus iesniegt līdz 2021. gada 5. decembrim e-pastā: kristine.gravniece@kuldiga.lv vai klātienē – Pilsētas laukumā 2, pasta kastē blakus klientu apkalpošanas zālei.
Tālrunis informācijai 26771586.