

Saivas ogas – Kuldīgā un Rīgā



„Šogad ogas vēl spējam novākt paši, bet nākamgad būs vajadzīgi papildspēki. Piedāvājam cilvēkiem braukt un pašiem ogas no krūma lasīt, zvana un interesējas daudzi, bet atbrauc maz,” saka ogu audzētājs Oskars Jansons.

Kurmāles pagasta saimniecībā Saiva pusotrā hektārā tiek audzētas lieloļu mellenes, un šogad pirmās ogas bijušas gatavas rekordagri, jau 1. jūlijā.

Mellenes ar zīmolu *Saivas ogas* tiek tirgotas gan Kuldīgā, gan galvaspilsētā, un, lai tās turp aizgādātu, ceļš uz Rīgu tiek mērots ik pārdienu.

„Raža šogad laba, ogas lasām jau trešo nedēļu,” saka saimnieks Oskars Jansons. Melleņu audzēšanai tā nopietni viņš pievērsies 2018. gadā. „Stādi sāk ražot aptuveni pēc pieciem gadiem. Pirmajā gadā raža bija maza, pērn viss nosala, bet savukārt šogad ogu ir daudz – raža laba.” Melleņu audzēšana iesaistīta visa ģimene. „Darbs nav vienkāršs, melleņu stāds ir kaprīzs augs, un visgrūtākais ir sākumposms. Esmu ierīkojis laistīšanas sistēmu, bez tās neiztikt, stādiem vajag siltu, piemēram, diķa ūdeni, nederēs, paņemts no dziļurbuma, tas augam radīs šoku,” turpina O.Jansons. „Man ir 12 šķirņu melleņu stādi, ar tām eksperimentēju, vērtēju, kuras labākas, ražīgākas. Nelietoju nekādus pesticīdus, jo pats šīs ogas daudz ēdu, tādēļ ka tās ir vitamīniem bagātas.”

Tās nav vienīgās ogas, kuras audzē *Saivās*, Oskara vecāki četrdesmit gadu audzē zemenes.

Inta Jansone, Lailas Liepiņas foto



Kā augusi labība. ➔ 4. lpp.

VESELĪBAS LAPPUSĒ:

- kā rūpēties par pēdām vasarā;
- cīņā ar psoriāzi;
- lai būtu pareizs sakodiens;
- kas palīdz attīstīt veselīgākus ēšanas paradumus?



➔ 10. lpp.



Sanita
Pujāte
māca
senioriem
vingrot.

➔ 12.–13. lpp.

KAS JAUNS KABILĒ:



- zemnieku saimniecībā Rozbeķi tehnoloģijas palīdz attīstīt saimniecību;
- bibliotēkā apskatāmas grāmatas ar autogrāfiem.

➔ 5. lpp.



Viltus ziņas –
kāpēc cilvēki
tām notic?

➔ 8.–9. lpp.

Otrdien, 27. jūlijā:

- Skrundas kultūras nama jubilejā.
- Kas jauns Padurē.
- Personība. Rasma Aina Zeberliņa.
- Lai nenozagtu velosipēdus.
- Ķiploki un sīpoli nokalst.
- Cik mānīcīgi esam.



REDZĒJUMS

Cerot uz veselo
saprātuDaiga
Bitiniece

Mana klasebiedrene visus vidusskolas gadus un arī kursa biedrene Filoloģijas fakultātē ir skolēnu cienīta latviešu valodas un literatūras skolotāja kaimiņnovadā. Viņa vakcinējās pret Covid-19 jau tad, kad pašiem bija jāmeklē internetā, kur nedēļas nogalēs tas iespējams, un stāvēja arī rindā. Jo – grib sargāt savu un citu veselību, grib savā skolā strādāt pilnvērtīgi, un tas nozīmē – klātienē.

„Šī nav pirmā reize vēsturē, kad infekciju vai vīrusu var pārtraukt ar vakcīnu palīdzību.”

Mana laba paziņa sporta trenere atklāti atzina – esot vesela kā rutks, sākotnēji nav domājusi par vakcīnu, bet, saprotot sava darba specifiku, tai skaitā braucienus uz sacensībām utt., ir to izdarījusi.

Savukārt mana kaimiņiene skolotāja vienrīt sacīja, ka nesaprot tās savas kolēģes, kuras nevakcinēšoties. Un, ja valstī pieņems noteikumus, ka tas jā dara obligāti, tad viens otrs sakot, ka iešot prom no skolas. Šodien lasu feisbukā kādas pazīstamas dāmas jautājumu, vai kāds zina skolas, kurās vairums pedagogu un citu darbinieku ir vakcināti, jo viņas ar meitu pārrunājušas iespēju mainīt skolu, jo vēl vienu gadu mācīties zūmā noteikti negribot. Ja tas nebūšot iespējams, turpināšot iegūt izglītību attālinātā skolā, kur šis

process jau gadiem notiek profesionāli. Starp citu, zinu, ka vienā no tālmācības vidusskolām Rīgā nupat iet vaļā karsts uzņemšanas process – piesakās vairāk nekā gadu iepriekš.

Gribas ticēt, ka saprātīgu skolotāju ir vairākums. Tic zinātnei vairāk nekā viltus ziņām un maldiem, jo vai tad nav tā, ka skolotājiem jā vada skolēnu zinātniski pētnieciskie darbi? Vai tad skolotāji saviem audzēkņiem nemāca kritisko domāšanu, informācijas meklēšanu un analīzi, ja tagad izskan, ka viens no iemesliem atteikties no vakcinācijas esot tas, skolotājiem esot par maz informācijas? Imunizācijas valsts padomes vadītāja Dace Zavadska jau kuru reizi pacietīgi atgādina, ka šī nav pirmā reize vēsturē, kad infekciju vai vīrusu var pārtraukt ar vakcīnu palīdzību. Pēdējie dati rāda, ka Latvijā pret kovidu vēl nav vakcinējušies 44% skolotāju. Un vai LIZDA, kas apvieno apmēram ceturto daļu daļu nozares darbinieku, iestājoties pret obligātu vakcināciju, ir pilntiesīga runāt visu vārdā?

Taisnības labad jāteic, ka skolotāji nav vienīgi vakcīnu noliedzēji. Tādi ir visās profesionālajās grupās. Taču ir vismaz divas lielas atšķirības. Proti, skolotāji strādā ar bērniem, un bērniem mājās ir vecāki un brāļi, un māsas. Un vakcīna var pasargāt gan pašus, gan citus. Un otrs – attālinātās mācības, kas jau ir nogurdinājušas visus iesaistītos, nemaz nerunājot par izglītības kvalitāti un skolēnu socializēšanos.

MANUPRĀT

Nav garlaicīgi

Biju nedaudz pārsteigta, kad reiz pirms intervijas kāds bijušais kuldīdznieks, tagad mūzikas pedagogs Rīgā, apvaicājās, vai laikrakstam vēl ir rubrika *No kārtības sargātāju ikdienas*. Nodomāju – kas gan kultūras cilvēkam varētu šķist interesants nekultūrālās dzīves atspoguļojumā. Izrādās, cīmojoties Kuldīgā pie vecākiem, visi kopīgi lasa šo uzjautriņošu rubriku. Tagad, kad kolēģa atvaļinājumā pierakstu pašvaldības policijas stāstīto, varu secināt: tiešām garlaicīgi viņiem nav. Tas nekas, ka, izņemot iebraucējus, kas nevietā noparkojuši savus auto, pārsvarā sarunas iznāk ar sen zināmiem un ne ar kādiem sodiem nepārmācāmiem ļaudīm, kam patīk iedzert un pagulēt publiskā vietā, skaļi izteikt citiem nejaukas piezīmes, domāt, ka visiem patīk tā mūzika, ko viņi atskaņo uz pilnu klapi naktī. Nesen gatavoju materiālu grāmatai par mūsu pilsētu. Kādreiz Kuldīgā bijis pat cietums. 19. gadsimta beigās gada laikā tur kroņa maiži nobaudījuši vairāk nekā 300 vīriešu un 50 sieviešu, kaut reģistrēta tikai viena zādzība un zirga nolaupīšana. Avīzes nerakstīja, par kādiem nopelniem tad lika aiz restēm.

Daina Tāfelberga

TRĪS PAR VIENU

Lielākoties beigusies pieteikšanās studijām augstskolās. Kādas tendences šovasar?

NOVĒRTĒ MĀCĪBU KVALITĀTI

1. Indra Treija, Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) studiju departamenta direktore:

– Šogad RSU pamatstudiju uzņemšanā ir audzis unikālo pieteikumu skaits – pieteikušies 2845, kas ir par 10% vairāk nekā vasarā pirms gada. Kopumā šogad saņemts 7800 pieteikumu gan pamatstudijās, gan maģistra studiju programmās. Līdzīgi kā citus gadus arī šogad populārākā studiju programma ir *Medicīna*, tālāk *Fizioterapija*, *Uzturs*, *Zobārstniecība*, *Psiholoģija*, *Tiesību zinātne*, *Starptautiskais mārketinga un reklāma*, *Multimediju komunikācija*. Īpaši liela interese ir par bakalaura studiju programmu *Māšzinības* un *Vecmāte*. Tradicionāli RSU ir augsts konkurss uz valsts apmaksātajām studijām. Piemēram,

programmā *Uzturs* – 38 studētgrībētāji uz vienu budžeta vietu, *Fizioterapija* – 21, *Vecmāte* – 21,5, *Zobārstniecība* – 10,8, *Medicīna* – 6,5. Visas budžeta vietas RSU jau aizpildītas. Labi rezultāti ir sociālo zinātņu studiju programmās, kurās RSU nav valsts budžeta vietu. Studētgrībētāji izvēlas studiju programmas, kas piedāvā precīzi definētas apgūstamās prasmes, kā arī ļauj ātri iekļauties darba tirgū. Tāpat jaunieši novērtē mācību kvalitāti, popularizē studijas, dotos pieredzē ar vienaudžiem. Doktorantūrā un atsevišķu maģistra studiju programmu maksas studiju vietās elektroniskā pieteikšanās turpināsies vēl līdz 13. augustam. Augusta vidū beigsies ārvalstu studentu uzņemšana, plānots uzņemt vairāk nekā 400 jauniešu.

IZVĒLE NEMAINĪGA

2. Inesa Bušovska, Rīgas Tehniskās universitātes (RTU) uzņemšanas komisijas vadītāja:

– Šogad apstiprināto pieteikumu skaits ir līdzvērtīgs kā pērn, esam ar rezultātu apmierināti. Pēdējos trīs gados studentu izvēle ir nemainīga, populārākās joprojām ir ar informācijas tehnoloģijām un datorsistēmām saistītas programmas, kā arī *Arhitektūra*, *Būvniecība*, *Uzņēmējdarbība un vadīšana*,

Muitas un nodokļu administrēšana, *Telekomunikācija*, *Medicīnas inženierija un fizika*, *Mehatronika*, *Aviācijas transports*, *Automobiļu transports*. Ļoti pieprasītas ir arī jaunās studiju programmas *Ķīmija un ķīmijas tehnoloģija* un *Viedā elektroenerģētika*. Šobrīd rezultāti rāda, ka jaunieši saklausījuši darba devēju teikto, kādu speciālistu trūkst darba tirgū. Jau desmito gadu RTU ir darba devēju visieteiktākā augstskola Latvijā.

NO TEHNIKUMA VIEGLĀK

3. Lāsma Līcīte-Ķurbe, Latvijas Lauksaimniecības universitātes (LLU) komunikācijas un mārketinga centra vadītāja:

– Interese par studijām LLU ir palielinājusies, vienlaikus populārākās ir tās pašas programmas, kas iepriekšējos gados, piemēram, *Veterinārmedicīna*, *Mežinženieris*, *Mežzinātne*. Tās ir unikālas jomas, kurās augstāko izglītību var iegūt tikai pie mums. No pamatstudijām liela interese ir arī par informācijas tehnoloģijām: programām *Datorvadība un datorzinātne* un *Informācijas tehnoloģijas ilgtspējīgai attīstībai*. Lielais pieteikumu skaits liecina, ka ir pastiprināta interese kļūt par speciālistu šajā nozarē. Tāpat jaunieši arī šovasar interesējušies par ekonomikas studijām. Savukārt maģistrantūrā vislielākais pieteikumu skaits iesniegts *Projektu vadībā* un *Uzņēmējdarbības vadībā*, tajās uz budžeta vietām izveidojies ievērojams konkurss. Vēl maģistrantūrā populāra joprojām ir programma *Mežzinātne, Lauksaimniecības*

inženierzinātne un *Ekonomika*. Viens no iemesliem, kas veicina studiju popularitāti, ir LLU īstenotās aktivitātes sociālajos tīklos. Bija Karjeras dienas, kas pandēmijas dēļ no klātienes tika pārceltas virtuālajā vidē. Pavasarī sākām jaunu projektu – LLU ekspresziņas, tajās stāstījām par apgūstamajām profesijām, jaunieši tiešsaistē varēja uzdot jautājumus. Nozīmīga ir sadarbība ar profesionālajām skolām. Starp citu, daudzi pie mums atnāk no Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikuma. Sadarbojamies arī ar Bulduru Dārkopības vidusskolu, Ogres Meža tehnikumu, Vidzemes Tehnoloģiju un dizaina, kā arī Jelgavas un Saldus tehnikumu. Jauniešiem, kuri šajās mācību iestādēs ieguvuši pamatzglītību mūsu studiju programmām radniecīgajās jomās, ir lielākas iespējas tikt budžeta grupā. Ārpus konkursa nāk jaunieši, kas pavasarī ar labiem rezultātiem piedalījušies zinātniski pētniecisko darbu konferencē.

Daina Tāfelberga

LASĪTĀJS JAUTĀ

Jāziņo KCE

Kur pieteikt bojājumu, ja ielā nedeg laternas?

Kuldīgas novada pašvaldība par ielu apgaismojuma uzturēšanu pilsētā ir noslēgusi līgumu ar SIA KCE. Par bojājumiem var ziņot vietnē *Kce.lv*, aizpildot veidlapu, vai darbdienās no 8.00 līdz 17.00 pa tālr. 25444009.

Ziņojiet Kurzemniekam pa tālr. 63350568.

LASĪTĀJI SATRAUKTI

Nokaltuši ozola zari apdraud satiksmi

Satraukta lasītāja uzrunāja *Kurzemnieku* par bīstamiem ozola zariem: „Pie Sūru ielas krustojuma ar Ziedu un Keļu ielu aug ozoli, kuriem ir vairāki nokaltuši zari virs ceļa. Jāpriecājas, ka vētrā zari nav nolūzuši un kādu savainojuši. Esmu ziņojusi par to *Kuldīgas komunālajiem pakalpojumiem* (KKP) un Kuldīgas novada domei, bet nokaltušie zari nav nozāģēti.”

Kurzemnieks pārliecinājās, ka ozoliem vairāki zari tiešām nokaltuši, kas vējā varētu apdraudēt satiksmes drošību likumā. Skaidro pašvaldības transporta komisijas vadītājs Andris Megnis: „Apakšējie ozola zari ir zāģēti brauktuves pusē. Visus vecos zarus uz ielas pusi noteikti nevar zāģēt nost, jo kokam jau jādžīvo. Ja iedzīvotāja ir vērsies KKP un pašvaldībā, tad kaut kādi pasākumi ir veikti. Ja tomēr uz brauktuves pusi ir palikuši nokaltuši zari, kontaktēšos ar KKP par jautājuma risināšanu.” A. Megnis atzīst, ka pēc 13. jūlija vētras darāmā daudz gan koku apzāģēšanā pie ceļiem, gan ielu uzturēšanā.

Apstādījumu uzraudzības komisijas pārstāve Dzintra Strazda skaidro, ka informācija par nokaltušajiem zariem Sūru ielā augošajiem ozoliem ir saņemta. „Jautājums tiek



Ozoli reiz jau esot apzāģēti, bet nokaltušie zari tomēr sniedzas pāri braucamajai daļai.

risināts. Iepriekš jāsaskaņo ceļu slēgšana, pacēlājs un jāievēro citi faktori – tas nav tik vienkārši. Zarus plānots apzāģēt jūlija beigās vai augusta sākumā.”

Jāņa Siliņa teksts un foto

Nepabeigti ceļu darbi

Kāds lasītājs izteica satraukumu *Kurzemniekam* par nepabeigtajiem ielu remontiem: „Virkas ielā pie 25. un 29. nama pagājušo rudeni laboja siltumtrasi, bet darbi palika nepabeigti. Iedzīvotāji braukā intensīvi. Viss smilšains. Logus arī nevar atvērt – ļoti put, it īpaši lielā vējā. Kad domāts pabeigt iesāktos darbus?”

Kuldīgas novada pašvaldības transporta komisijas vadītājs Andris Megnis komentē situāciju: „SIA *Kuldīgas siltumtīkli* novērsa avārijas sekas, bet ielas segumu rudenī, kad labošana notika, nepaspēja atjaunot. Tad sekoja ziema un sliktie laikapstākļi. Tika pieņemts lēmums, ka notiks ceļa virskārtas apstrāde ar šķembām, kā jau iepriekš darīts citās pilsētas ielās. *Kuldīgas siltumtīkli* vēlējās, ka segumu Virkas ielā labo reizē ar citiem ceļiem pilsētā. Ja nekas nemainīsies, no 28. jūlija SIA *CTB* uzsāks ceļu labošanu, sakārtojot arī Virkas ielu.”

SIA *Kuldīgas siltumtīklu* valdes loceklis Andris Aniņš paskaidro, ka ceļa seguma labošana tika atlikta, lai dubultā netērētu pašvaldības resursus. „Uzzinot, ka pašvaldībā



Virkas ielas iedzīvotājus ilgu laiku apgrūtinā nepabeigtais remonts. Intensīvas satiksmes laikā cilvēki nevar atvērt logus, jo dzīvokļi pieput un logi biežāk jāmazgā.

plānota ceļu virskārtas labošana, darbus pārlika vēlāk. Tādēļ tie ievilkusies, jo vēlamies saprātīgi izmantot pašvaldības resursus.”

Jānis Siliņš, Elisas Rudzītes foto

Grib mainīt žogu, bet nevar

„Vēlos mainīt žogu, bet neviens meistars neuzņemas to darīt, jo no kaimiņpuses žogam par tuvu piestādīti dažādi koki, to zari izstiepušies cauri manam žogam,” stāsta kundze no Nomaies ielas Kuldīgā.

„Esmu ar kaimiņiem runājusi, lai savā pusē visu sakārto, jo vēlos mainīt žogu. Nekādas reakcijas. Kā man rīkoties? Kāda ir kārtība, cik metru no žoga var stādīt krūmus, kokus?”

Situāciju komentē pašvaldības vides speciāliste Dace Jansone: „Latvijas normatīvajos aktos nav noteikts attālums, cik tālu no kaimiņu sētas, ēkām vai zemesgabala robežām drīkst stādīt kokus un krūmus. Par apstādījumu uzturēšanu, aizsardzību un atjaunošanu atbildīgs ir zemes īpašnieks vai tiesiskais lietotājs. Protams, izvēloties stādīt kokus pie īpašuma robežas, būtu jāņem vērā konkrētas koka sugas pieauguša koka augstums un platums, lai tas nenoēnotu kaimiņa īpašumu.

Tiesisko attiecību regulējumu kā vispārējā tiesību norma nosaka Civillikums. Saskaņā ar to īpašniekam ir pilnīga vara pār savu īpašumu, taču tas nenozīmē, ka, izmantojot to, var tikt nodarīts kaitējums kaimiņu īpašumam, t. i., tiesiskajās attiecībās piemērojamas savstarpējās tiesības un pienākumi. Uz šiem jautājumiem attiecas Civillikuma 1098., 1099., 2354. pants un citi panti.

Civillikuma 1098. pants nosaka: ja uz robežas augošs koks liecas pār kaimiņa ēku, viņam ir tiesības prasīt, lai koka īpašnieks to nocērt, bet, ja kaimiņš atsakās, pašam to nocirst un paturēt sev. Šie noteikumi piemērojami arī tajā gadījumā, kad vējš noliecis koku pār kaimiņa zemi.

Savukārt 1099. pants nosaka: ja koks izstiep savus zarus virs kaimiņa zemes, tad pēdējam ir tiesības nolasīt tajos augošos augļus, ciktāl viņš var tos aizsniegt no savas zemes, un viņš iegūst tos savā īpašumā, tāpat kā no šiem zariem uz viņa zemes nokritušos augļus. Kaimiņš var arī prasīt, lai zarus apcērt līdz četrarpus metru augstumam no zemes, bet, ja koka īpašnieks to nedara, tad pats var nocirst zarus līdz šim augstumam un paturēt sev.”

Kundze pēc konsultācijas jautājuma risināšanā var vērsties pie Kuldīgas novada pašvaldības jurista Uģa Gaujas, tālr. 27020936.

Inta Jansone

AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS

Vai karstās un gaišās nakts ir ietekmējušas jūsu miega kvalitāti?



Dagnija Sideja, grāmatvede:

– Karstums tik ļoti ir ietekmējis manu miegu, ka gandrīz vairs nevaru naktī pagulēt. Ventilatoru neizmantoju, kaut gan mājās ir. Esmu novērojusi, ka pēc tam ir vēl grūtāk, jo ķermenis pierod pie vējiņa un tad pēc tam ir grūti bez tā. Un it īpaši, ja pa nakti izslēdz, tad vispār liekas, ka istabā nav gaisa. Tāpēc mēģinu ikdienā neizmantot ventilatoru. Ja nu naktī kļūst pārāk karsti, pieceļos padzerties ūdeni un izeju uz lodžijas pavērot dabu turšaj. Tagad, kad dažas nakts bija drusku vēsākas, uzreiz varēja redzēt, kā miegs uzlabojas. Miegš ir labs uzreiz, tikko kā ir dabisks svaigs gaiss. No karstuma aizsargājamies ar biežajiem aizkariem, ko aizvelkam, kad spīd spoža saule. Ja nebūtu aizkaru, lodžijā olu varētu uzcept.



Agnese Kāpiņa, palīgstrādniece fermā:

– Man miegu ietekmē lielais karstums, tāpēc naktī ieslēdzu ventilatoru, lai gaiss dzesējas. Lielā karstuma dēļ nav tik svaiga gaisa, kā gribētos, tāpēc jau arī grūti gulēt. Ventilatoru, kaut arī nedaudz, bet palīdz, un nav tik daudz jāsvīst. Logus turam ciet, lai saule nepiekarš māju kā siltumnīcu. Man miegs ir ļoti svarīgs, kā jau jebkuram. Tā kā man ir agrais darbs, tad cenšos laikus aiziet gulēt. Tas, ka ārā ir gaišs, mani netraucē. Ja nu nenāk miegs, tad kā jau lielākā daļa cilvēku paskatos telefonā kādu materiālu.



Zane Stepe, strādā valsts pārvaldē:

– Dažreiz miegu ietekmē karstums, bet ne vienmēr. Visu laiku turam logus vaļā, pa dienu aizveram žalūzijas, lai karstums netiek mājās. Vislabāk var gulēt tad, ja uztaisa nelielu caurvēju, tā, lai jūt vēja plūsmu. Es neteiktu, ka aukstajos mēnešos miegs būtu labāks, jo arī ziemā var gadīties, ka uznāk bezmiegs. Mans labākais paņēmiens, kas uzdzina miegu, ir skatīties filmas



Mārtiņš Rūtenbergs, veikala *Cikāde* pārdošanas vadītājs:

– Man it kā ir labs miegs, bet karstā laikā naktī iznāk mosties biežāk. Ja neiznāk aizmigt, aizeju padzerties ūdeni vai izeju uz lodžijas paelpot svaigu gaisu. Un tad eju bez segas gulēt tālāk, jo daudz variantu jau nav. Man ideāli ir tad, ja naktī noguļu astoņas līdz desmit stundas. Vēlākā laikā gulju ļoti labi bez pamošanās. Tad, kad izdomāju iet gulēt, iekrītu gulāt un desmit minūšu laikā jau esmu saldā miegā. Mani bezmiegs nekad nav mocījis, vienīgi grūtāk aizmigt var būt tad, ja vakarā iedzer kafiju. Tad var palasīt kādu grāmatu, un miegs jau tāpat uznāks, nekur nepaliks.



Dzintra Zupāne, pavāre:

– Karstais laiks dažreiz ietekmē manu miegu. Mēģinu vēsināties, gan dzerot ūdeni, gan arī uzleju sev dažreiz uz galvas vai sejas. Vispār mēģinu ļoti daudz dzert. Brīžiem lielā karstumā vispār neiznāk pagulēt, tad jātur logs vaļā, tas palīdz. Es teiktu, ka miegs ir daudz kvalitatīvāks, kad ārā ir vēsāks laiks.



Zane Zonenberga, pārdevēja:

– Nevaru naktīs pagulēt, pat ja aizmiegu, pieceļos visa slapja un eju aukstā dušā kādas trīs vai pat četras reizes naktī. No rīta nogurums, līdz ar to arī darbā jūtos nogurusi un nav spēka strādāt. Man miegā ir ļoti svarīga nozīme, jo darbs ir fiziski aktīvs. Strādāju veikālā, kurā jāpieņem pasūtījumi no 6.00 līdz 20.00, un visu to laiku faktiski esmu uz kājām. Es dzīvoju Rīgā pirmajā stāvā, tur nav tik traki kā augšējās stāvos, bet man viss karstums nāk no asfalta. Uz Kuldīgu atbraucu ciemos pie vecākiem. Ziemā un rudenī miegs ir krietni kvalitatīvāks nekā vasarā. Man vienmēr ir patīcīgs, ka gulāmistaba ir vēsāka nekā siltāka. Nogriežu siltumu vispār nost un labāk uzsedzu lieku kārtu pleda. Ja uznāk bezmiegs, izeju *Tiktokā* un gaidu miegu. Pagājušo nedēļu tieši *Tiktokā* redzēju labu ieteikumu, kā atvēsināties naktī – jāpāceļ palags un jāuzsmidzina ūdens, līdz ar to palags kļūst vēsāks un ir vieglāk aizmigt. Pati arī uzreiz pamēģināju. Palīdzēja gan tikai uz kādām divām stundām, un tad atkal jāsmidzina ūdens, bet miegs uzreiz daudz labāks, tāpēc iesaku šo metodi visiem.

Katrīna Blaua, Jāņa Siliņa foto

Paraugnolikums un interešu izglītība

Kuldīgas novada domes sociālo, izglītības un kultūras lietu komitejas sēdē sprieda par izglītības paraugnolikumiem un jauniešu interešu izglītību.

Izglītības un zinātnes ministrija pagājušajā mācību gadā apstiprinājusi paraugnolikumu. „Līdz šim katrā novadā tie atšķiras. Izglītības ministrija sadarbībā ar izglītības kvalitātes valsts dienestu akreditācijas procesu rezultātā secinājusi, ka Latvijā nolikumiem vajadzētu būt vienādiem,” skaidro pašvaldības izglītības nodaļas vadītājas vietniece Lilita Mačtama. „Tāpēc ir izveidoti paraugnolikumi, pavisam pieci, piemēram, profesionālajai ievirzei, vispārējai izglītībai utt.”

Savukārt Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centrs sagatavojis interešu izglītības programmu īstenošanas principus un kārtību. Jaunums – iespēja nodarbībām notikt arī attālināti; mācību iestādes var izvēlēties pēc diviem virzieniem: audzēkņu skaita vai koeficienta. Vēl tika apstiprināts komisijas sastāvs, kas vērtēs iesniegtās interešu izglītības programmas: Kuldīgas novada domes priekšsēdētājs vietnieks Artis Roberts, pašvaldības izpilddirektore Ilze Dambīte-Dambergā, izglītības nodaļas vadītāja Santa Dubure. Taču komitejas locekļi izvirzīja vēl divus kandidātus: Santu Kreičmani no Alsungas (pašvaldības darbiniece) un Ingu Flugrāti no Skrundas (arī pašvaldības darbiniece). Par lēmumu izpildi atbildīgā – bērnu un jauniešu centra direktore p.i. Agate Ūdre.

Inta Jansone

Vienīgais ceļš

Kuldīgas novada domes attīstības komiteja, izskatot SIA *Laimdotas* un Guntara Pirtnieka iesniegumu ar ierosinājumu likvidēt pašvaldības ceļu Saulieši – Birznieki – Jaunlejas un izslēgt to no pašvaldības ceļu reģistra posmā, kas atrodas uz nekustamajiem īpašumiem *Čiekuri* un *Jaunčiekuri* Padures pagastā, nolēma ieteikt domei to noraidīt.

Komitejas sēdē piedalījās arī Padures pagasta pārvaldes vadītāja Brigita Lange, viņa pastāstīja, ka ceļš tiek izmantots grants karjeru izstrādāšanai, materiālu izvešanai. Vēl tas ir ceļš, par kuru nokļūt līdz Mazajam Nabes ezeram, arī uz *Latvijas Valsts mežu* izveidoto atpūtas vietu *Septiņi krusti*. Savukārt palu laikā, kad applūst caurteka, šis ir taisnākais ceļš, pa kuru iedzīvotājiem pie Nabes muižas nokļūt savā īpašumā.

Inta Jansone

NO KĀRTĪBAS SARGĀTĀJU IKDIENAS

Neuzmanīgi braucēji un agresīvs piedzēries vīrietis

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

No 15. līdz 21. jūlijam VP Kuldīgas iecirknī uzsākti septiņi administratīvo pārkāpumu procesi, galvenokārt par notikumiem ceļu satiksmē – pie stūres pieķerti trīs dzērājšoferi. Dīvos gadījumos sākti administratīvo pārkāpumu procesi par ceļu satiksmes negadījumiem, kuros cietuši cilvēki. 16. jūlijā vīrietis, vadot velosipēdu Kuldīgā pa Jelgavas ielas trocēju virzienā no L.Paegles ielas uz Skrundas ielu, nepārliecinoties par kustības drošību, sāka ielas šķērsošanu un izbrauca priekšā motociklam *Kawasaki*, kuram bija braukšanas priekšrocības. Negadījumā cieta abu transportlīdzekļu vadītāji. 17. jūlijā vīrietis, vadot automašīnu *Volkswagen* pa autoceļu Ventspils – Kuldīga – Saldus un nogriežoties krustojumā pa kreisi, ieobrauca pretējā braukšanas joslā, notika sadursme ar pretimbraucošo transportlīdzekli *BMW*. Cieta automašīnas *BMW* pasažieres, kuras nogādātas medicīnas iestādē.

Viens administratīvā pārkāpuma process sākts par sīko huligānismu. 20. jūlijā 11.29 Kuldīgā, Kalna ielā, vīrietis, būdams 4,50 promiļu reibumā, stāvēja pie ēkas un skaļi lamāja kādu sievieti necenzētos vārdos. Pēc tam viņš, stāvot pie atvērta dzīvokļa loga, sāka mest zemē puķes no palodzes, izrāva no loga stikla rūti un iebrūda to istabā. Vīrietis ar savām huligāniskajām darbībām pārkāpa vispārpieņemtas uzvedības normas, traucēja sievietes mieru un sabiedrisko kārtību Kalna ielā.

Labības plauja uzņem apgriezienus

Labības plauja sākusies visā novadā, tiek kulti gan ziemāji, gan vasarāji.



Sermītē zemnieku saimniecībā *Sprīdīši* kuļ ziemas kviešus.

SERMĪTĒ SĀK AR ZIEMAS KVIEŠIEM

Zemnieku saimniecība *Sprīdīši* Sermītē šonedēļ sākusi kult agros ziemas kviešus, tam sekos vasaras kvieši, bet nedēļas nogalē – rapsis.

„Izskatās, ka laika apstākļi būs labi un varēs strādāt,” saka saimniecības īpašnieks Juris Kūma. Saimnieks atzīst, ka par ražu grūti spriest, taču tā varētu būt viduvēja. „Jāsagaida pirmie kvalitātes rezultāti. Sausums ražu ir ietekmējis, graudi vēl nav paspējuši nobriest. No Jāņiem līdz pat šim brīdim nav lijis, tāpēc sausuma dēļ viss ir sasteidzināts. Līdz tam gan viss

bija labi, un ražas potenciāls solījās būt labs.” Saimniecības vajadzībām tiek atstāts pavisam maz, pārējais pārdošanai tiek vests uz ostu Liepājā, un šogad cena esot laba – 200 eiro par tonnu, bet tā esot atkarīgā no graudu kvalitātes. *Sprīdīšu* pamatnozare ir graudkopība, un te tiek nodarbināti pieci darbinieki.

PAR RAŽĪBU – PIESARDZĪGI

Vieni no pirmajiem druvā mūspusē izgāja SIA *Upeskalni AB* Padūrē. Kā stāsta saimniecības vadītājs Normunds Feters-Fekters, ziemas mieži nokulti jau aizvadītajā nedēļā.

Tos audzē nelielās platībās. Ar pārējām kultūrām padurnieki nolēmuši nedaudz nogaidīt. Ražību vēl nevar aprēķināt, to redzēs pēc kūluma. Aktīvi norit kulšana Raņķos un Skrundas pusē, kur saimnieko SIA *Biagro Kurzeme*. Lauksaimniecības uzņēmuma vadītājs Folkers Hepners teic, ka pavasarī ieildzis aukstums vasarāju sējai, ražu vēl nevar noteikt, bet lauki izskatās skaisti. Savukārt ziemāju raža par spīti sausumam, kas kopš Jāņiem valdījis Kurzemes vidienē, ir virs vidējās.

Inta Jansone, Daina Tāfelberga
Lailas Liepiņas foto

Lai vasarā bērniem ir, ko darīt



Deju nometnē tiek apgūta jauna dejas Bollywood Dance stilā Helēnas Bērtiņas vadībā.

Ilgi nebija zināms, vai šajā vasarā bērniem un jauniešiem būs iespēja pavadīt laiku kādā vasaras nometnē vai nodarbībās, bet pēc ilgās lēmumu pieņemšanas arī šogad tika dota zaļā gaisma nometņu rīkošanai. Daudzviet Kuldīgā iespējams satikt bērnus un jauniešus, kas priecīgi piedalās nodarbībās svaigā gaisā.

Jelena Miezīte jau divpadsmito gadu organizē deju nometni bērniem un jauniešiem vecumā no 7 līdz 15 gadiem. Tās mērķis ir izkustināt un iepazīstināt viņus ar dažādiem deju stiliem. Piedāvājumā ir iespēja apgūt hiphopu, klasiku, mūsdienu dejas. Katru gadu tiek pievienots kāds jauns stils, tā paplašinot gan savu, gan bērnu redzesloku.

Nometnes iecere radās ciešā

saistībā ar fitnesa klubu, kurā Jelena darbojas. Tajā tiek piedāvātas deju nodarbības bērniem, bet tās nenotiek vasarā. Lai katram būtu iespēja izkustēties, iepazīties ar dejošanu un pavadīt laiku kopā ar citiem, kā arī aizpildīt laiku vasarā, radās šāda nometne. Pirms divpadsmit gadiem nekāda finansējuma nav bijis, tāpēc tagad esot milzīgs prieks par pašvaldības atbalstu.

Šogad ceļš līdz nometnei bijis sarežģīts, jo līdz pēdējam brīdim nebija skaidrs, vai tā varēs notikt. Lai saņemtu atbalstu, dokumentus vajadzēja sagatavot ļoti ātri. „Labi, ka man tajā visā bija pieredze,” atklāj nometnes vadītāja. Ilgi neesot bijis skaidrs par testiem un to veikšanu. Tā kā iepriekš tāda situācija nebija bijusi, tas patiešām aizņēma daudz

laika, bet deva arī jaunu pieredzi.

Atsaucība dalībai tieši deju nometnē bijusi ļoti liela, pirmie zvani tika saņemti jau februārī. Esot liels prieks, ka ir dalībnieki, kas atgriežas gadu no gada.

Bērni dejo, mācās jaunus deju stilus, dodas uz Mārtiņsalu nopeldēties. Prieku sagādājot iespēja satikt citam citu un socializēties. Jūtams, ka viņi grib komunicēt un būt ar vienaudžiem. Visiem ļoti patīk peldēt, taču ne visiem tuvas sirdij ir dejas, tomēr dejo un kustas visi. Bet beigās, kad deja jau ir iemācīta un vadītāja redz, ka tā izdevusies, visi ir priecīgi un jūtas labi. „Man darbs sakrīt ar hobiju. Esmu laimīgs cilvēks, nekad nestrādāju,” smejas Jelena.

Monta Bērziņa
Jelēnas Miezītes arhīva foto

Ceļā uz precīzāku lauksaimniecību

Kabiles pagasta zemnieku saimniecības *Rozbeķi Jaunpēdznieku* fermā šobrīd mitinās ap 100 piena liellopu, no tiem 50 ir slaucamas govys. „Pēc pagājušā gada modernizācijas tās slauc robots,” saka saimnieks Edgars Lankovskis un priecājas, ka tehnoloģijas palīdz attīstīt saimniecību.

NO PAAUDZES PAAUDŽĒ

Viss sācies ar Edgara vecākiem Māri un Skaidrīti Lankovskiem, kas deviņdesmito gadu sākumā nolēmuši iegādāties vairākas govys. Tolaik lopi turēti Kabiles pagasta *Rozbeķos*, taču šobrīd ferma atrodas *Jaunpēdzniekos*. Te Edgars ar sievu Ingu, septiņgadīgo Rihardu un trīsgadnieci Paulu dzīvo jau kādu laiku un rūpējas par gotiņu labklājību: „Vecāki šo fermu iegādājās ar domu, ka to nojauks un būvmateriālus izmantos fermas būvniecībai viņu mājās, taču sienas bija tik stingras, ka nolēma saglabāt šo pašu. Viss, protams, bija izdemolēts un pilns ar gruvešiem. Viss bija jāsakopj, jāieliek logi un jāuzslej jumts. Šeit viņi sāka ar cūkām, taču ziemas bija aukstas un kūts liela, bija grūti uzturēt pietiekamu siltumu. Tad nu turpinājām ar govīm.” Tajā laikā Edgars kopā ar brāli Emīlu jau palīdzējuši vecākiem: „Viņi mums neko neuzspieda, parādīja to lauku dzīvi, iemācīja iemīlēt laukus un brīvību. Man šķiet, laukus iemīlēt ir ļoti grūti, jo tur ir daudz jāstrādā. Taču mums ar brāli tas ļoti iepatikās. Bija arī citas domas, ko dzīvē darīt, taču mājās vienmēr ir vislabāk. Brālis nolēma pamēģināt vīstkopību un ražo lauku olas.” Edgars neslēpj, ka tieši vecāki ir liels atbalsts un pamudinājums: „Jāsaka paldies, ka viņi mums uzticas, ļauj riskēt un darboties, joprojām aktīvi palīdz un iesaistās saimniecības darbībā. Mēs ar sievu visu mācāmies no viņiem. Tā ir tāda pakāpeniska saimniecības nodošana jaunajai paaudzei, jo nu mums aug jau trešā.”

Edgara sieva Inga nav iepriekš bijusi saistīta ar lopkopību: „Es pēc profesijas esmu manikīra un pedikīra speciāliste, tāpēc šis viss man bija svešs. Tās zināšanas jau pašas no sevis nerodas, taču pa-



Jaunpēdznieku saimnieks Edgars Lankovskis smeļ, ka saimniecība ir paaudžu darbs un nu jau augot trešā. Attēlā ar sievu Ingu un bērniem Rihardu un Paulu.

mazām visu apgūstu un pie fermu dzīves esmu pieradusi. Visvairāk sāku iesaistīties pēc tehnoloģiju ieviešanas, kad daudz bija jāstrādā ar datoru.”

TALKĀ NĀK ROBOTI

Pēc iestāšanās Eiropas Savienībā pavērušās arī dažādas attīstības iespējas: „Rakstījām pieteikumus projektiem, lai saņemtu atbalstu tehnikas iegādei un kūts modernizācijai. Tolaik mums bija apmēram 20 – 30 slaucamu gotiņu, nu to jau ir ap 50.” Ag-

rāk govys slauktas ar rokām, bet nu darbiņš uzticēts jaunākajām tehnoloģijām: „Mēs ar brāli jau no kādu septiņu gadu vecuma palīdzējām vecākiem tās slaukt. Esam gājuši cauri visam procesam, izauguši un piedzīvojuši izmaiņas. Bija mums traktoriņš *Pukšķītis*, ko izmantojām. Nu jau tehnika kļuvusi ne tikai lielāka, bet arī modernāka, varam ar to arī daudz vairāk izdarīt.”

Pagājušajā gadā kūts piedzīvojuši lielu modernizāciju: „Tas mums ļoti palīdz. Gotiņa pati iz-



Pēc modernizācijas z/s Rozbeķi govys slauc robots, pie kura gotiņa aiziet pati sev vēlamā laikā.

„Tiekam galā paši, daudz palīdz vecāki, un arī roboti dara savu darbu.”

lemj, kad vēlas ienākt un izslaukties. Protams, pārāk bieži robots to darīt neļauj, jo katrai govij ap kaklu ir siksnīņa ar respondentu. Robots to atpazīst un dienā atļauj izslaukties līdz trīs reizēm. Viens robots dienā var apkalpot līdz 70 govīm. Vairs nav jāceļas pašiem agri no rīta piecos. Varam vieglāk saplānot savu laiku, iegūt informāciju par katru gotiņu, kā arī izslaukumi ir daudz labāki. Tiekam galā paši, daudz palīdz vecāki, un arī roboti dara savu darbu.” Edgars stāsta, ka ar tehnoloģijām, kas pašas veic dažādus darbus, ir iespējams veiksmīgi noteikt gan ēdiens daudzumu, kas katrai govij nepieciešams, gan to, cik ātri norit gremošana, cik viņai ir somatisko šūnu, cik ilgs laiks pavadīts miegā, kāda ir ķermeņa temperatūra un citus

faktorus. Papildus visur uzstādītas arī novērošanas kameras: „Tajās varam novērot, kad, piemēram, atnesies teliņš. Nav visu laiku jāiet un jāpārbauda. Dati par katru gotiņu parādās diagrammās, ko iespējams pēc tam analizēt. Par katru pieejama visa informācija gluži kā cilvēkiem medicīnas vēsture pie ārsta. Sāk veidoties daudz precīzāka lauksaimniecība, kas samazina arī amonjaka emisijas.”

Šī gada karstums gan esot apgrūtinājis. Ganībās viss esot nokaltis, taču govīm ir iespēja brīvi pārvietoties, ienākt kūtī paēst un padzerties vai iziet ārā, ja ir vēlme: „Nodrošinām pārtiku, vēsu ūdeni. Pārtikas ziņā nav sliktāki apstākļi kā citus gadus, tikai tas, ka govīm nav iespējas atvēsināties, jo gan ārā, gan iekšā ir karsti.”



Kabiles bibliotēkas vadītāja Daiga Riežniece rāda bibliotēkā apskatāmās grāmatas ar autogrāfiem.

Apskatāmas grāmatas ar autogrāfiem

Kabiles bibliotēkā vasaras mēnešos dienas rit mierīgi – apmeklētāju ir mazāk, un arī lielās izstādes tiek taupītas ziemas mēnešiem. „Esam izlikuši apskatei grāmatīņas ar autogrāfiem no mūsu krājumiem,” saka bibliotēkas vadītāja Daiga Riežniece.

„Cilvēki ir kustīgi un uzturas ārā, savos dārzos vai pie dabas un pie mums ienāk retāk. Tāpēc neizvietojam lielākas izstādes, jo

arī skatītāju būs mazāk,” skaidro D.Riežniece. Nelielajā izstādē grāmatās savus autogrāfus atstājuši Nora Ikstena, Arno Jundze, Jāzeps Osmanis, Klāvs Elsbergs, Māra Zālīte un citi autori. Bibliotekāre stāsta – lai gan apmeklētāju ir mazāk, joprojām nāk tie, kas lasa neatkarīgi no gadalaika: „Mums regulāri ienāk jaunas grāmatas. To sarakstu ievietoju *Facebook* lapā. Ir gadījies, ka dažas minūtes pēc tam jau lasī-

tājs ir klāt. Tie parasti ir jaunāki cilvēki, kas izmanto internetu.” Tie, kas nespēj savu ikdienu iedomāties bez grāmatu lasīšanas, nāk uz bibliotēku regulāri, cītīgi seko jaunumiem: „Ir lasītāji, kas bez grāmatas pat iemigt nevar. Man pašai ir periodi, kad lasu, un tādi, kad nolasu. Bieži prātā brīdīm, kad parādās lasītkāre, paturu sarakstu ar grāmatām, ko vēlos izlasīt.”

Lappuse tapusi ar Kuldīgas novada pašvaldības līdzfinansējumu.



Deju grupa Ķipari atpūšas pēc dejas filmēšanas.

Septembrī atsāksies deju nodarbības, tām var pieteikt bērnus dažādās vecuma grupās:

- deju grupa Ķipariņi, 2 – 4 gadi,
- deju grupa Ķipari, 5 – 6 gadi,
- šova dejas 7 – 10 gadu vecajiem,
- šova dejas 11 – 15 gadu vecajiem.

Nav nepieciešams īpašs apģērbs, galvenais ir sporta tērps, lai ērti dejot.

Augt kopā ar deju

„Gandarījuma izjūta pēc uzstāšanās ir neatsverama, īpaši, ja bērni pēc tam jautā, kad būs nākamā reize.”

Kad tiekos ar SINDIJU SABĪNI POGU, viņai tā ir īpaša diena – deju noslēguma filmēšana ar viņas deju audzēkņiem, lai parādītu, ko bērni apguvuši. Lai gan meitenei ir vien 20 gadu, viņa skaidri zina, ka dzīves gaitas un profesionālā darbība arī turpmāk visies kopā ar deju.

IZAICINĀJUMS KAUTRĪGAJAI MEITENEI

Sindija bērniību aizvadījusi Rūjienā, taču pēc 4. klases dzīves ceļi atveduši uz Kuldīgu, kur šobrīd viņa gan mācās, gan strādā: „Sākotnēji nemaz nebija tā, ka es gribēju dejot. Tā bija mammas iniciatīva, lai pēc skolas man būtu arī citas aktivitātes,” smeļ Sindija. Pirmo deju nodarbību meitene apmeklēja 10 gadu vecumā: „Es biju ļoti kautrīga, taču deja man palīdzēja atrasties un radīja vēlmi būt uz skatuves.”

Sindija skaidri atminas savu pirmo uzstāšanos uz Kuldīgas kultūras centra skatuves: „Šī deja bija manas pirmās pasniedzējas Ineses Astaševskas diplomdarbs. Es stāvēju aizskatuvē un jutu, ka trīcu pie visām miesām, jo sapratu, ka visas gaismas būs vērstas tikai uz mani. Man kā kautrīgai meitenei tas bija ārkārtīgi liels izaicinājums un kāpiens ārpus komforta zonas, taču, kad priekšnesums beidzās, es pieķēru sevi pie domas, ka zinu, ka gribu atkārtoti būt prožektoru gaismā.”

Līdzās dejām Sindija aizraujas arī ar akrobātiku: „Skatījos YouTube video un atskārtu, ka arī vēlos tā mācēt. Tajā laikā dzīvoju daudzdzīvokļu mājā un trenējos smilšu kastei uz malīņas. Viss, ko esmu iemācījusies akrobātikā, ir ar interneta palīdzību. Pēcāk gan sāku trenēties nopietnāk Ventspilī, taču arī tikai vienreiz nedēļā.”

NEAPSTĀTIES PIE SASNIEGTĀ

Kopš 16 gadu vecuma Sindija vada deju nodarbības bērniem dažādās vecuma grupās. Tās ir mūsdienas dejas, kurās ietilpst hiphops, džeza un laikmetīgā deja. Šogad meitene absolvēja Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikumu, ieguvusi tūrisma informācijas konsultantes profesiju, taču septembrī tiks sāktas studijas Latvijas Kultūras koledžā programmā *Latviešu deja*. Studijas ilgst divus gadus, iegūstot 1. līmeņa profesionālo augstāko izglītību.

Lai gan jau kopš 16 gadu vecuma Sindija aktīvi strādā ar dažāda vecuma bērniem, viņa uzsver, ka arī pedagoģiskās zināšanas ir ļoti svarīgas: „Šogad iestājos Kultūras koledžas kursos, kuros apguvu pedagoģisko psiholoģiju. Mani šie kursi ļoti izglītoja, un kļuva skaidrs, ka vēlos arī studēt šajā koledžā. Man bija ārkārtīgi talantīgs pa-



„Man ir paveicies, jo jau pusaudžu gados zināju, ar kādu profesiju vēlos saistīt savu dzīvi,” saka Sindija Sabīne Poga.

sniedzējs Edmunds Veizāns, kuram pašam ir arī sava deju skola. Šajos psiholoģijasursos varēja savilkt tik daudzas paralēles ar manu ikdienas darbu! Piemēram, ka tas nav nekas traks, ja bērns kādā nodarbībā sāk raudāt vai arī dažas nodarbības neizdodas, jo bērni skrien un neklausā mani. Pirms šiem kursiem man šķita, ka es kaut ko daru nepareizi. Ļoti gribētu iegūt arī pedagoģisko izglītību, jo tā nodarbībās lieti noderētu.”

LĒKT IEKŠĀ NEZINĀMAJĀ

Vasarā Sindija realizēja arī projektu *Vasaras sporta un deju ritmos*. Tam pieteicās 60 dejojot gribētāji: „Projektu rakstīju pati, un tā man bija pirmā, taču ļoti vērtīgā pieredze. Trīs nedēļas norisinājās ne tikai dejas, bet arī sporta nodarbības un radošās darbnīcas, kam tika piesaistīti arī citi treneri.”

Sindija ir arī apmeklējusi augsta līmeņa meistarklases pie horeogrāfes Baibas Klints, tur smeļoties iedvesmu jaunām idejām: „Pirmajā meistarklases reizē bija ļoti grūti, jo tur bija dejojāji no dažādām prestižām deju studijām. Es tur jutos kā *zaļš gurķis*, taču nenožēloju nevienai brīdi. Man nebija viegli tikt līdzī visiem deju soļiem, taču pēc meistarklases turpināju tos praktizēt, līdz apguvu.”



Mazākā grupa Ķipariņi pēc aktīva mēģinājuma.

BĒRNI IEDVESMO

Dejas tiek pasniegtas četrās vecuma grupās: „Esmu prasīga, bet man ir svarīgi būt labās attiecībās ar bērniem, lai viņi man uzticas un es uzticos viņiem. Svarīgi, ka viņi mani respektē, taču būtiski ir apzināties, ka mēs ejam uz vienu mērķi.”

Katrai vecuma grupai ir atšķirīga programma: „2 – 4 gadus veci bērni vairāk apgūst ritmiku, vingrošanu, dažādas spēles un rotaļas. Savukārt 5 – 6 gadus veci bērni jau apgūst deju. Šajā vecumā ļoti iecienīts ir tieši hiphops.” Sindija to skaidro tā, ka hiphopa dejas ir aktīvas, enerģiskas, taču laikmetīgās dejas ir lēnākas, jāstrādā ļoti tehniski – jāiedomājas stāsts. „Deja bērniem attīsta ne tikai ritma izjūtu un koordināciju, bet tā ceļ pašpārliecību, māca uzstāties publikas priekšā un strādāt komandā,” pārliecināta Sindija.

Viņai liekas aizraujoši strādāt ar bērniem vecumā no 5 – 6 un 7 – 10 gadiem: „Šajā vecumā radošumam nav robežu. Bērni ņem pretī visu, ko tu viņiem sniedz. Tas man ļauj radoši izpausties un domāt ārpus rāmjiem.”

Ar mazākajiem bērniem deju pasniedzēja vienmēr ir kopā uz skatuves: „Es rādu priekšā kustības, un bērni ir tik interesanti – viņi dejas laikā mēdz runāt, skatīties apkārt, cits rāda mammai *čau*, cits pagriežas ar muguru un pēta skatuvi. Ar mazajiem nekad neko nevar zināt, viņi ir tik brīvi un manī izraisa smaidu.”

GANDARĪJUMU SNIEDZ REZULTĀTS

Kopš meitene dzīvo un strādā Kuldīgā,

iegūta fantastiska pieredze un daudz no-derīgu kontaktu: „Man patīk, ka šeit viss ir tik tuvu, ērti visu saplānot un realizēt. Kuldīgā ir ļoti atsaucīgi cilvēki. Vasaras projektam uzrunāju vairākus trenerus, un viņi brīvprātīgi piekrita iesaistīties projekta realizācijā.”

Sindija gaida, kad atkal būs iespēja piedalīties deju sacensībās: „Kad jācīnās par vietu, tas sniedz adrenalīnu un azartu tiekties pēc labākā. Sacensību gars motivē un liek virzīties uz priekšu. Es vienmēr uztraucos par pašiem mazākajiem bērniem, jo uzstāšanās brīdī nekad nezini, ko no viņiem var sagaidīt. Taču gandarījuma izjūta pēc uzstāšanās ir neatsverama, īpaši, ja bērni pēc tam jautā, kad būs nākamā reize. Gandarījumu darbā sniedz arī tas, ja redzu, ka septembrī mazākās grupas bērni nezina, kā nostāties aplīti cits citam blakus, bet pēc pāris nodarbībām to dara lieliski. Sākumā dažkārt bērni raud, prasa pēc mammas, līdz jau paši droši nāk pie manis un piedalās nodarbībā. Esmu nopelnījusi viņu uzticēšanos, un tā ir brīnišķīga izjūta.” Sindija lielāku atbildību izjūt brīžos, kad uzstājas bērni, nevis viņa pati: „Koncertos bērni parāda, ko es kā pasniedzēja esmu viņiem iemācījusi.”

Būt deju pasniedzējai ir Sindijas aicinājums: „Es zinu, ka esmu un būšu dejā, strādāšu ar bērniem. Tas mani piepilda, liek augt, attīstīties un galvenais – nekad neapstāties. Man ir savi mazie un lielie sapņi, ko vēlos realizēt. Man ir svarīgi dienu no dienas virzīties uz priekšu.”



11 – 15 gadu dejojāju grupa, izpildot vienu no šova deju kombinācijām.

Deja attīsta:

- koordināciju,
- ritma izjūtu,
- ceļ pašpārliecību,
- prasmes uzstāties publikas priekšā,
- komandas saliedēšanos.

Izvēlēties vietējo, sezonālo!

Doma par spargēliem Rosenam Iļijevam radās 2016. gadā, kad viņš sākotnēji bez īpašiem plāniem gribēja iestādīt spargēlus, lai redzētu, vai Latvijas tirgum tie ir interesanti. Pirmais apstādītais lauks bija tikai tuvāko draugu un paziņu garšas baudai. Otrs lauks tika apstādīts 2019. gadā tepat Rēdā.

Šī esot pirmā reize, kad Rosens uzņēmis tik daudz viesu. „Neatceros kurš, bet kāds mani pierunāja piedalīties *Taste Kuldīga* mājas kafejnīcās, un nemaz nenožēloju, ka tā,” izsakās Rosens. Nu spargēļu sezona ir beigusies. Tā ilgst apmēram 35 līdz 40 dienas no maija sākuma līdz saulgriežiem. Šobrīd spargēļi nonāk restorānos, veikalos un privātajās adresēs, kurp pats Rosens precīzi izvadā.

ZEMNIEKAM AR PAVĀRU JĀIEMĀCĀS SADARBOTIES

Šefpavārs Žanis Raivo Behmanis, vairāk pazīstams kā Žanis, saka – sadarbība ar Rosenu sākusies jau pirms kādiem diviem gadiem, kad, vēl strādājot Rīgā kafejnīcā *Herbārijs*, esot ņēmis no viņa



Rosens Iļevs, Rēdas spargēļu saimnieks, savā pirmajā apstādītajā spargēļu laukā, kas rudenī tiks nopļauts.



Viesu nama *Oāze* īpašniece Aiga Pērksniņa kopā ar meitu Ilviju atbraukusi pirmo reizi dzīvē nogaršot spargēļus un ir neviltotā sajūsmā.

spargēļus. Draudzība turpinās arī šogad strausu un kazu fermā *Nornieki*, kur Žanis ir šefpavārs un ēdienkartē sezonāli izmanto Rēdas spargēļus. Šajā *Taste Kuldīga* mājas kafejnīcā pasākumā Žanis piedalījās kā pavārs konsultants sadarbībā ar aktīvās atpūtas centru un palīdzēja ar vietu apskati un dažādām idejām. „Viens no veidiem, kā palīdzēju – piesaistīju pavārus no *Jauno pavāru kustības* tām vietām, kurām pašām ar gatavošanu/virtuvi bija kādas grūtības vai sarežģītumi,”

paskaidro Žanis. „Šajā reizē uzsvars bija uz vietu, no kurienes vietējais Kurzemes produkts nāk, un izstāstīt stāstu no paša audzētāja skatupunkta.” Pirmā diena esot bijusi kā laba iesildīšanās. Galdi uzklāti bijuši tikai ārā, un ap pulksten 18.00, kad vajadzēja nest ārā ēdienu, sācis traki līt, kam komanda neesot bijusi gatava. Iekšā garāžā nebija ne galdiņu, ne krēslu, un visam bija jānotiek ļoti ātri un spontāni. Visi skrēja un pārkārtojās telpās, arī Nikola Kerena, meitene, kura pasāku-

mam tika pieaicināta, lai priecētu apmeklētājus ar dzīvo mūziku. Iekšā cilvēki, kaut arī no dažādiem galdiņiem, sākuši *čupoties*, draudzēties un apvienoties. Tieši tas radījis fantastisku atmosfēru.

VIDZEMNIECES SLAVĒ

Aiga Pērksniņa, viesu nama *Oāze* īpašniece, atbraukusi speciāli no Smiltenes, jo gribējusi nedaudz paskatīties uz māju kafejnīcām ar apmeklētājas acīm, jo viņu galā arī būšot līdzīga koncepta pasākums. Rēdas spargēļi nav vienīgā vieta, ko Aiga kopā ar meitu Ilviju Pērksniņu apmeklējusi – tālākais maršruts vedis uz tīršķirnes gaļas liellopu saimniecību *Kolumbi*. Doties uz Rēdas spargēļiem māte ar meitu izvēlējās, jo abas ne reizi nebija garšojušas spargēļus. „Viss bija ļoti garšīgs. Aukstā zupa bija pirmais, kas izcēlās un likās interesanta, bet paši spargēļi vispār *pa pirmo*. Nu, protams, arī pasniegšana, noformējums un kopējā noskaņa,” abas atzina.

Katrīnas Blauvas teksts un foto

REKLĀMA

Pandēmija – īstais laiks pieaugušo izglītībai

Pandēmijas laiks ir bijis izaicinājumu pilns visās nozarēs, it īpaši izglītības sektorā, jo bija nepieciešams pāriet uz attālināto mācību modeli. Tajā pašā laikā pieaugušo izglītības sektorā ir pieredzēta liela rosība – izglītības iestādes visā Latvijā piedāvā pieaugušajiem pilnveidot esošās vai attīstīt jaunas kompetences, lai laikus novērstu darbaspēka kvalifikācijas neatbilstību darba tirgus pieprasījumam, veicinātu strādājošo konkurētspēju un darba produktivitātes pieaugumu. Ņemot vērā, ka mācības pēc Covid-19 ierobežojumu noteikšanas ir galvenokārt notikušas attālināti, mācīties gribētāji varēja izvēlēties jebkuru izglītības iestādi neatkarīgi no tās atrašanās vietas.

Iespējas attīstīt attālinātās pieaugušo izglītības sektoru Latvijā pēta arī Kuldīgas novadniece – zinātniece Inga Jēkabsone, kura pandēmijas ietekmē savu pētniecisko un akadēmisko darbu veic no savām dzimtas mājām Kurmāles pagastā.

„Pandēmija arī manu profesionālo darbību ietekmēja visbiežākajā mērā – nācās burtiski „līdz rītdienas brokastu laikam” pielāgot savus nodarbību materiālus tiešsaistes studiju procesam. Ja salīdzina šo pārejas procesu augstākās izglītības sektorā un pieaugušo izglītības sektorā, jāatzīst, ka pieaugušajiem ir bijusi daudz lielāka motivācija mācīties attālināti. Manās nodarbībās par datu analīzi piedalījās pieaugušie



Inga Jēkabsone pēta, kādas ir iespējas attīstīt pieaugušo attālinātās izglītības sektoru Latvijā.

no visas Latvijas, kā arī ārzemēs dzīvojošie latvieši. Savukārt pirms pandēmijas nodarbības klātienē pārsvarā apmeklēja Rīgas un Pierīgas iedzīvotāji,” stāsta Inga. Šobrīd pētniece analizē, kā

Covid-19 ierobežojumi ietekmēja izglītības iestāžu darbu, kas piedāvā pieaugušo izglītības programmas. Pētījumā tika aptaujātas 60 izglītības iestādes visā Latvijā. Kā galvenie izaicinājumi tika iz-

virzīti pedagogu pārslodze, liels pieteikumu skaits, datortehnikas pieejamība un funkcionalitāte izglītojamajiem, kā arī no valsts iestādēm fragmentēta informācija par attālinātā izglītības procesa organizēšanu. Komentējot aptaujas rezultātus, pētniece piebilst: „Arī es, lasot lekcijas tiešsaistē, novēroju līdzīgus izaicinājumus. Vēl varu piebilst, ka viena no problēmām ir arī gados vecāko izglītojamo digitālās prasmes, īpaši ievadnodarbībās. Lai risinātu šo problēmu, izglītības iestādes dalīja izglītojamos pēc digitālo prasmju līmeņa, lai nekavētu advancētos apmācāmos digitālajos jautājumos.”

Tajā pašā laikā izglītības iestādes saredzēja arī vairākus ieguvumus. Piemēram, visi iesaistītie uzlaboja savas digitālās prasmes, kas noteikti noderēs arī nākotnē. Arī izdevumu samazināšana, piemēram, par transporta izdevumiem, un elastīgs darba laiks tika atzīti par svarīgiem ieguvumiem attālinātajā mācību procesā. Tāpat izglītības iestādēm ir iespēja paplašināt mērķauditoriju, piesaistot izglītojamos no dažādiem reģioniem. „89% no aptaujātajām izglītības iestādēm atzina, ka arī pēc Covid-19 ierobežojumu atcelšanas turpinās mācības pieaugušajiem gan klātienē, gan

attālināti. Daudzas izglītības iestādes plāno arī paplašināt savu darbību, piemēram, mācību centrs *MP* iecerējis piedāvāt pieaugušo izglītības programmas angļu valodā, tādējādi piesaistot arī ārvalstu mācīties gribētājus, padarot izglītības pakalpojumus par svarīgu eksportpreci,” papildina Inga.

Šobrīd divas izglītības iestādes piedāvās mācības pieaugušajiem Kuldīgas novadā: Kuldīgas Profesionālās tālākizglītības un pilnveides izglītības iestāde un uzņēmējdarbības atbalsta centrs *Metro* un Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikums. Tomēr Kuldīgas novada iedzīvotāji var pieteikties arī citu izglītības iestāžu piedāvātajām programmām ar savu līdzmaksājumu 5% vai 10% apmērā, jo mācības notiek attālināti. Plašāku informāciju par iespējām mācīties var meklēt mājaslapā <https://macibaspieaugusajiem.lv/>.

Pētījums veikts pēcdoktorantūras pētniecības pieteikuma *Tiešsaistes pieaugušo izglītības attīstība Latvijas reģionu digitalizācijai un ekonomiskajai izaugsmei, reaģējot uz COVID-19* (Nr. 1.1.1.2/VIAA/4/20/616) ietvaros, kuru īsteno izglītības iestāde *SIA Magnetic Professional*. Plašāka informācija par pētījumu: <https://magneticpro.lv/postdoc/>

IEDZĪVOTĀJU APTAUJA

Kuri ir jūsu iemīļotākie ziņu avoti, kuros uzzināt par jaunumiem Latvijā un pasaulē? Vai pie apšaubāmām ziņām pārbaudāt avotus?



Arta Zommere, grāmatvedes konsultante:
– Man nav tā, ka es ļoti sekotu līdzi aktualitātēm, bet man bieži internetā uzbāžas Tvnet un Kasjouns. Ja izlasu kaut ko dzeltenajā presē, kas mani interesē un ir uzrunājis, tad pārbaudu ziņu avotus citos portālos, jo ne visur būs vienādi uzrakstīts. Un tad es izvērtēju, kam ticēt un kam ne. Domāju, ka visas viltus ziņas ir tā repera Neita dēļ, kuru ielika cietumā. Ar viņu tas viss sākās, jo pirms tam visi rakstīja godīgi un visiem varēja uzticēties. Mans uzskats ir tāds, ka visam, ko raksta, nevar uzticēties, jo mēs pat valdībai nevaram uzticēties, tad kur nu vēl ziņu portāliem.



Gatis Levins, IT speciālists:
– Tas noteikti ir internets – Delfi un Tvnet – populārākie Latvijas ziņu portāli. Bet es izvērtēju, kas varētu būt patiesa informācija un kas ne. Ir nācies arī avotus pārbaudīt. Uzreiz pierēmus nenosaukšu, bet esmu meklējis konkrēto ziņu vairākos portālos vai arī vienkārši Google. Un tad var salīdzināt, cik dažādi teksti ir portālos vai arī ziņu avots ir pilnīgi apšaubāms, nezināms un divāns. Lielajos un populārajos ziņu portālos visam vajadzētu būt patiesībai, bet tur tie raksti ir plašai auditorijai, domāju, ka apšaubāmas ziņas ir tādēļ, lai varētu izvietot reklāmas, vienkārša valodā runājot – viltus ziņas ir klikšķu medniekiem.



Monta Ilstere, mamma:
– Lasu Facebook un Delfus, kā arī Iepājnīekiem.lv, jo pati esmu no Liepājas. Tam, kas ir rakstīts Delfos, es ticu. Ir vēl viens portāls, bet neatceros nosaukumu, un tur gan ir ļoti apšaubāma informācija. Ja tomēr ir vajadzība pārbaudīt ziņu avotus, paskatos citos portālos. Ja citur parādās tā pati informācija, tad ziņai ticu, ja neparādās, nolieku informāciju malā un par to nedomāju. Komentārus, man šķiet, svarīgi lasīt, lai redzētu, ko cilvēki par to saka. Kāpēc ir šīs viltus ziņas, nezinu. Tā esam pieraduši, ka visu varam atrast sociālajos tīklos un internetā. Mēs vairāk skatāmies ziņas internetā, nekā klausāmies radio vai skatāmies TV. Man šķiet, ka šobrīd sociālie mediji ir nēmuši virsroku. Paskatieties paši, kas notiek – cilvēki sēž kafējinātā un redz to, kas ir viedierīcēs, un nedzird ziņas radio vai TV. Tas jau ir tas bīstamākais.



Dāvis Ciničis, fizikas skolotājs no Rīgas:
– Tie noteikti ir Delfi, jo komentāros vienmēr ir salasījušies lielākie eksperti. Faktu konstatēšanai, ka kaut kas ir noticis, domāju, ka ticēt var. Bet ir bijis tā, ka Delfos un Tvnet uzrakstītais brīžiem liek domāt, vai tas vispār ir kaut nedaudz tuvu patiesībai. Domāju, ka pat lielākajos Latvijas ziņu portālos ir apšaubāma informācija, ņemot vērā, ka cilvēkiem joprojām patīk dzeltenā prese. Tāpēc arī žurnālistiem jāpiespēlē uz sabiedrības sirds nots. Es nepārbaudu ziņu avotus. Ja esmu izlasījis kaut ko savādu, kam līdz galam neticu, nolieku to malā un aizmirstu, jo pārbaudīt avotus tik daudziem rakstiem ir neregāli, jo lielajos portālos tomēr dienā iznāk ap pieciem līdz desmit rakstiem. Interesantākie raksti, kam var uzticēties, noteikti ir LSM.

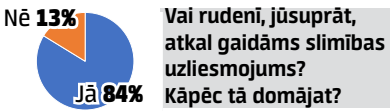


Māriete Ullase, EHR radio grupas projektu vadītāja:
– Es tomēr skatos televīziju, pieslēdzos vai nu *Panorāmai*, lai kādām citām ziņām. Speciāli ziņas neesmu pārbaudījusi, jo kāpēc gan lai parādītais pa TV nebūtu taisnība. Atsevišķs gadījums ir mirklis, kad runā politiki. Tur varētu domāt – taisnība vai nepatiesība. Internetā ziņas nelasu, jo tur ir tik daudz negāciju, pret un par par Covid-19, ka man šķiet neiespējami vispār ieiet sociālajos tīklos. Pārāk mūļīgi argumenti kļūst pa internetu. Man pietiek ar to, ko redzu televīzijā.



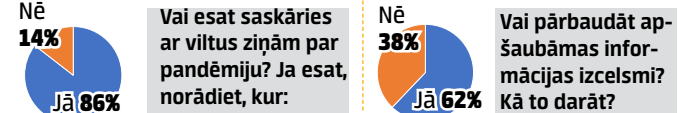
Iveta Jakoba, strādā valsts pārvaldē:
– Ziņas lasu ļoti maz, vairāk ieskatos virsrakstos. Populārākie noteikti ir Delfi un Tvnet. Izlasu rakstu tikai tad, ja kaut kas ļoti uzrunā. Es pati izvērtēju, cik tā ziņa varētu būt patiesa, jo zinām, ka internetā ir ļoti daudz nepatiesu ziņu. Reizēm mēģinu arī pārbaudīt avotus, ja tomēr ir šaubas par raksta patiesību. Mēģinu kaut kur citur atrast līdzīgu informāciju vai arī apspriežos ar draugiem, kuri par attiecīgajām tēmām varētu zināt vairāk nekā es. Man šķiet, ka mūsdienās viltus ziņas ir aktualizējušās mediju dēļ, jo tiem vienmēr sliktā ziņa ir bijusi laba ziņa. Un šajā negāciju laikā aiz neko darīt cilvēkiem ir interesanti lasīt viltus ziņas. Es īpaši nesekoju līdzi ne sociālajiem tīkliem, ne ziņu portāliem.

APTAUJA



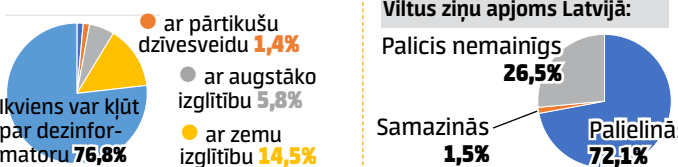
Vai rudenī, jūsuprāt, atkal gaidāms slimības uzliesmojums? Kāpēc tā domājat?

- Dumpis teica.
- Jo rudens ir rudens.
- Lai motivētu cilvēkus vakcinēties, jārada spiediens, to var izdarīt tikai ar bailēm.
- Gribētos cerēt, ka ne! Bet neesmu epidemiologs.
- Jo nepotējas tik daudz!!
- Es par to neatbildu, kas gaidāms.
- Nekur jau nepaliks.
- Jo atsāksies skolas, studijas utt., kā arī vasaras periodā atkal tiek samazināti ierobežojumi, lai arī valdība ziņo, ka kovidis nav beidzies.
- Par maz sapotēti, un cilvēki jau noguruši no ierobežojumiem.
- Katru gadu rudenī, ziemā cilvēki slimo vairāk nekā vasarā, pavasarī, jo mazāk uzturas svaigā gaisā.
- Vīrusi bija, ir un diemžēl būs.
- Tā runā.
- Jo atsāksies stingrāki ierobežojumi, tad cilvēku psiholoģiskais stāvoklis pasliktināsies. Un cilvēki slimo, kad ir pazemināta imūnsistēma, un tā ir pazemināta, kad psiholoģiski nejutāmies līdzsvaroti.
- Tāds taču ir plāns katru gadu!
- Delta izplatība citās valstīs atsauksies uz mums.



Vai esat saskāries ar viltus ziņām par pandēmiju? Ja esat, norādiet, kur:

- neesmu speciālists, lai noteiktu, kuras ir viltus ziņas,
 - televīzijas ziņu kanāli, Delfi, Tvnet un citi,
 - sociālajos tīklos,
 - visos ziņu portālos,
 - *Panorāmā*, *Kurzemniekā*,
 - šobrīd nav vairs nošķirams, kuras ziņas ir viltus ziņas, kuras ir patiesība,
 - pilns feisbuku!
- Dezinformāciju izplata cilvēki:**
- ar zemiem ienākumiem **1,4%**
 - ar pārtikušu dzīvesveidu **1,4%**
 - ar augstāko izglītību **5,8%**
 - ar zemu izglītību **14,5%**



Kurzemnieka publikāciju sērijā *Visi zem viena kupola* – ceturtais stāsts, šoreiz par viltus ziņu izplatību un dezinformāciju kovida laikā.

Dezinformatīvā pandēmija



„Pandēmijas nav un nebūs.” „Covid-19 ir radies laboratorijās.” „Vakcīnas ir izdomātas, lai Bils Geitss katram cilvēkam ievadītu slēptu izsekošanas čipu.” „Pēc vakcinācijas zobi paši lec laukā no mutes.” Vieni daži no viltus ziņu piemēriem, kuri atrasti sociālajos tīklos. Sākoties Covid-19 pandēmijai, jūkami pieauga arī dezinformācijas apjomi, kas nav mazinājušies joprojām. Par viltus ziņām, galvenajiem to izplatītājiem un riskiem *Kurzemnieks* sarunājās ar NATO Stratēģiskās komunikācijas izcilības centra *Stratcom* direktoru Jāni Sārtu.

Vai ir pētīts, cik lielā apmērā, sākoties Covid-19 pandēmijai, pieauga arī viltus ziņu, dezinformācijas apjoms Latvijā?

„Procentuāli to nevar pateikt, jo šādi mērījumi nav veikti,” skaidro J.Sārts. „Grūti aptvert kopumā to, kas notiek virtuālajā vidē, bet ir skaidrs, ka, sākoties pandēmijai, dezinformācijas apjoms strauji pieauga. Dinamika ir bijusi dažāda. Sākotnēji viltus ziņas galvenokārt bija saistītas ar vīrusu. Vai tas ir vīruss? Kas tas ir par vīrusu? Ir vai nav izdomāts, un pa vīrusu tam bija arī valstu rīkotas dezinformācijas kampaņas, kurās saturiski bija divas tēmas: vīrusa izcelsmes vieta un tā kaitleģitims, nekaitīgums. Par izcelsmes vietu daudz dezinformācijas bija no Ķīnas un Krievijas, savukārt par vīrusa kaitleģitimu no Krievijas, kura izcēla Eiropas nespēju tikt ar to galā, lai parādītu, kā veiksmīgi Krievijā ar to neslimo un Covid-19 ir tikai nieks. Nepastarpināti arī bija daudz konspirācijas teoriju par notikumu. Šobrīd dezinformācijas apjoms nav mainījies, ir mainījies temats. Nu neviens neapstrīd faktu, ka vīruss ir, ka no tā var nomirt, bet spekulē par vakcīnām.”

Jā, Krievija un Ķīna sākumā pat ļoti izcēlās uz visu pārējo fona, bet savu artavu ellis uguni tomēr pieleja arī tā laika ASV prezidents Donalds Tramps ar saviem izteicieniem, piemēram, par hlora lietošanu, lai apkarotu Covid-19.

„Pirmkārt, ir jāsadala divas lietas. Pirmā ir dezinformācija. Apzināta nepatiesas informācijas došana organizētā veidā, lai panāktu zināmus efektus, apzinoties, ka sniegtā informācija ir nepatiesa. To parasti dara valstis. Un tad ir angļiskais termins – *disinformation*. Latviešu valodā to varētu tulkot kā nepatiesas ziņas, kad cilvēks ir kaut kam tādām noticējis vai cilvēkam šķiet, ka tā ir patiesība, bet cilvēks nav apzināti gribējis panākt kaut kādu efektu no tā. Pandēmijas laikā šie abi nepatiesas informācijas radīšanas vektori bieži vien sakrīt. Ja

runājam par Trampu, tad redzam, ka ASV valdības kanāli par viņa izteikumiem skaļi neinformēja. Protams, bija aktīvas grupas, kuras tālāk izplatīja Trampa apgalvojumus. Es viņa izteikumus liktu kategorijā pie nepatiesajām ziņām, kuras balstītas uz kaut kādu ticību, ka tas tā varētu būt, nevis apzinātu vēlmi radīt lielāku haosu. Šajā informācijas vidē, kad informācija lielākoties cirkulē internetā, sociālajos portālos, šis ir tas, kas šobrīd notiek. Trampam bija visaugstākā tribīne ar vislabāko dzirdamību, bet līdzīgu spēlētāju netrūkst arī šobrīd.

Vai šiem spēlētājiem Latvijā varētu piekakt arī tos dezinformatorus, kuri sevi dēvē par brīvvalsts TV?

„Šobrīd ir tā, ka viena no pazīmēm, ar kuru viņi atšķiras, ir dažādu stāstu, bet vienas ziņas multiplēšana,” precizē J.Sārts. „Domāju, ka lielai daļai no tiem, kas aiz visa tā stāv, ir viņu redzējums, viņu ticība. Es, protams, nebūtu pārsteigts, ja starp viņiem būtu apzināti dezinformatori, kuri apzināti izplata informāciju, kas neatbilst patiesībai. Domāju, ka tur ir gan, gan.”

Mēs zinām, kuras valstis sākotnēji bija tas, kas izplatīja nepatiesas informācijas, bet pašreizējā riski? Šī brīža lielākie dezinformatori?

„Tās ir dažādas grupas. Antivakseri. Ir ļoti spēcīgas konspirāciju teoriju piekritēju grupas, kuras nāk no Krievijas, un Latvijā šajā ziņā ir interesanta, jo te šīs abas grupas pārkļājas. Krievija joprojām aktīvi pavairo informāciju, kas attiecas uz Rietumu radio vakcīnu slīktajiem blakusefektiem un neefektivitāti. Krievija joprojām mēģina apšaubīt vīrusa

izcelsmes stāstu, bet es gribētu teikt, ka lauvas tiesa no šī brīža viltus ziņām rodas ārkārtīgi polarizētajos sabiedrības viedokļos par vakcīnāciju.”

Latvijā ir ļoti liela sabiedrības daļa, kura akli tic visam, ko raksta sociālajos medijos. Vai jūs varētu aprakstīt, kāds ir šis cilvēks? Kāds būtu viņa psiholoģiskais portrets?

„Ir ļoti bīstami šādā veidā vispārināt, jo cilvēki ir dažādi un iemesli ir dažādi,” sarunu ar *Kurzemnieku* turpina J.Sārts. „Protams, konspirācijas teorijām ir sava ekosistēma, kas domāta, lai cilvēku ievilkta, bet pamata profils pandēmijas laikā, manuprāt, ir tas, ja cilvēks cietis no pandēmijas radītajiem efektiem, piemēram, ekonomiskajā ziņā, tā ir pirmā no pazīmēm, ka šis cilvēks ticēs sazvērestības teorijām, nevis sekos racionālajai domu gaitai. Tas ir viens. Protams, ir korelācija arī ar izglītības apjomu un spēju kritiski analizēt avotus, bet tas nenozīmē, ka augsti izglītots cilvēks nevarētu būt dezinformācijas izplatītājs. Tas nav droši, jo ikviens no mums var iekrist. Vēl liels elements, kāpēc cilvēki sliecas pasauli redzēt konspirāciju teoriju gaismā, ir viņu nevarēšana pietiekami kaut ko ietekmēt sev apkārtnē. Tas var būt gan ģimenes kontekstā, gan darbā, bet tā ir viena no pazīmēm, bet, kā jau teicu, ir ļoti jāuzmanās vispārināt, jo pirmās iespāids par cilvēku var būt mānīgs.”

Tālu jau nav jāmeklē, jo pie Latvijas politiskā apvāršņa šobrīd ir cilvēks, kuram ir ļoti laba izglītība, bet viņa izteicieni sociālajos medijos nereti liek izbrīnā ieplēt acis.

„Mēs redzam, ka šie paziņojumi nebūt nav

konsekventi. Tie variē, un no tā varam secināt, ka cilvēka viedoklis lēkā vai arī viņš tomēr skatās līdzīgu kaut kādām tendencēm. Šāda veida populistiskā metodoloģija dod iespēju piesaistīt diezgan lielu potenciālo vēlēšanu apjomu, bet ir jāsaprata, ka šie ir tie vēlētieji, kuri ne pārāk aktīvi pārvērš savu iekšējā protesta sajūtu jeb savu pasaules redzējumu balsojumā. Viņi nav tie aktīvākie.”

Šobrīd no valdības puses tiek darīts maksimāli daudz, lai uzlabotu vakcinācijas apjomus, bet ir jūtams, ka tas īsti neizdodas. Vai tiešām konspirācijas teoriju, viltus ziņu atstātais iespāids ir tik liels?

„Interesanti ir paskatīties, kur kopumā Eiropā ir augsta vakcinācijas gatavība un kur zema. Korelācija starp sabiedrības uzticēšanos, es nerunāju tikai par uzticību valdībai, bet vispār, un to, cik daudzi sabiedrības locekļi ir gatavi brīvprātīgi vakcinēties. Šajā gadījumā tas ir vislielākais iemesls. Sabiedrības neuzticība visam, lielākajai daļai no autoritātēm. Protams, ka kaimiņu Janka gan ir autoritāte, kurā ir jāieklausās. Pie mums ļoti aktīvi darbojas antivakseri, viņu tīklojums, kas iedvesmojas no Rietumu analogiem. Krievvalodīgo informācijas tīklu ir divi fenomenī, kuri sagājuši kopā. Krievija ļoti aktīvi uzbruka Rietumu vakcīnām, kuras tika raksturotas par neefektīvām, ar blakusparādībām, ka no tām var nomirt, bet tajā pašā laikā Krievijā ir ļoti liela skepse pret *Sputnik* vakcīnām. Līdz ar to šie trīs faktori ir ietekmējuši to, ka Latvijā ir salīdzinoši gausa vakcinācijas gaita.”

Vai tas varētu nozīmēt, ka Latvijas krievvalodīgā daļa netiek pienācīgi uzrunāta? Savulaik, kad sākās sarunas par vakcinācijas avīzes izdošanu, tika teikts, ka tā būs tikai latviešu valodā. Vai tā nebija kļūda?

„Diez vai tas bija tik vienkārši. Avīze sasniegtu tos cilvēkus, kuras citādi nekādi nevar uzrunāt. Šaubos, vai tas, ka viņiem nebija avīzes, lika meklēt citas informācijas avotus. Tie jau bija, un atlika tikai paskatīties, un Krievija laipni piedāvāja savu versiju par pandēmiju un vakcīnām. Avīze varbūt būtu devusi iespēju uzrunāt tos, kuri citādi nekādi neseko nekam līdzī, bet tā nebūtu nekāda sudraba lode, kura vienā mirklī atrisinātu problēmu.”

Kā šo problēmu risināt? Kā mudināt cilvēkus domāt pareizajā virzienā, sākt šķirot apšaubāmas ziņas un drošus avotus? Vai tas ir iespējams?

„Šobrīd tas ir ārkārtīgi grūti, jo mēs redzam, ka sabiedrība ir sadalījusies izteiktos viedokļū

grupējumos, salīdzinoši savstarpēji agresīvos, un ar informācijas kampaņām var uzrunāt tikai to mazskaitlīgo neizlēmīgo daļu. Savukārt tie, kuriem ir nostiprinājies savs viedoklis, kampaņas neklausīsies. To varbūt var mainīt viņu tuvāko cilvēku vai pašu pieredze. Diemžēl, bet mums manevra iespējas ir samazinājušās. Protams, būs sabiedrības daļa, kas piekritis tādēļ, ka viņam no tā tiks taustāms labums. Protams, būs arī daļa cilvēku, kuri, saprotot, ka vakcinētajiem ir lielāki labumi nekā viņiem, varētu pārdomāt, bet tam visam vajag laiku, un neesmu pārliecināts, vai uz septembri, oktobri tas izdosies.”

Jūs esat savas jomas profesionālis. Ko jūs ieteiktu mūsu lasītājiem, no kuriem liela daļa ir laukos dzīvojošie.

„Patiesību sakot, vienmēr esmu paļāvis uz lauku cilvēkiem, kuriem bieži vien domāšana ir racionālāka par pilsētniekiem, kuri lielu daļu laika pavada sociālajos tīklos. Es teiktu tā, ka nevajag klausīties tajos, kuri blāuj visskaļāk, jo blāuj tie, kuru saturs ir tukšs. Vienmēr vajag paskatīties, no kurienes nāk ziņa un kāpēc. Smalks nosaukums – profesors, ārsts – ne vienmēr liecina, ka tas cilvēks joprojām tāds ir, un vienmēr jāautājamies, kuri cilvēkam pašam ir svarīgi, uzticēties tikai drošam avotam. Piemēram, ja runājam par finansēm, jūs taču neatdosiet savus uzkrājumus Nigērijas princim, kuram pēkšņi nav, kur likt savus miljonus, un viņš jums tos sola atdot pēc tam, kad būsiet paziņojis viņam savu konta numuru un aizskaitījis savu naudu. Arī pret informāciju izturieties kā pret naudu. Pārbaudiet avotus! Jā, tas prasa laiku, bet, ja jums šī joma rūp, tad tā ir pareizā rīcība.”

Kopš pandēmijas sākuma dzirdētas daudz un dažādas neticamas ziņas. Kura jums ir likusi palikt pavertu muti?

„Jāsaka, ir bijis gana daudz, bet pirmais, kas ienāk prātā, ir par to, ka vakcinētie cilvēki, atrodoties blakus nevakinētajiem, var nodot riebīgo vakcinācijas efektu,” smeļoties stāsta J.Sārts. „Es gan nemāku vairs precīzi atminēties, kāds bija tas nodošanas veids, bet arī šāda ziņa parādījās. Neapšaut, kādas skolas ir gājuši un kādus diplomus saņēmuši tie cilvēki, kuri šādas ziņas izplata. Kur nu vēl stāsti par čipošanu, 5G, bet jāatceras, ka tā ir mūsu sabiedrība, mūsdienu laikmets, katrs cilvēks tic gan plakanaī Zemei, gan tam, ka mūs pārvalda ķirzakveidīgi pārgērbusies citplanētieši. Diemžēl, bet nekā neparasta.”

Dezinformatoru skaits pieaug

Evita Puriņa, *Re:Baltica* faktu pārbaudes projekta *Re:Check* redaktore:
– Sociālajos medijos izplatītās dezinformācijas apjoms salīdzinājumā ar pandēmijas sākumu ir ievērojami audzis. Tās izplatītāji ir kļuvuši *profesionāļi* – viņu ieraksti ir ar skaļiem virsrakstiem, spēcīgu vizuālo noformējumu, videoierakstiem. Jāņem vērā, ka Covid-19 dezinformācija ir visas pasaules fenomēns, tāpēc tiem cilvēkiem, kas to dara Latvijā, ir plašas iespējas iedvesmoties no citu valstu *kolēģiem*, pārņemot idejas un jau gatavus vēstījumus, pašiem pārīpējoties tikai par tulkojumu. Lielā daļa melu un mitu arī nāk no Krievijas – tie Latvijā viegli izplatās, jo daudzi lieto Krievijas medijus (arī tradicionālos, kur to netrūkst) un zina valodu. Tas, kāpēc cilvēki tic dezinformācijai, jāpēta profesionāļiem, bet katrā sabiedrībā ir noteikta daļa, kas izvēlas nemeklēt racionālu pamatu savām neveiksmēm, bet skaidrot tās ar kādas augstākas varas pret viņiem vērstām sazvērestībām un ļauniem nodomiem. Tā vienkārši ir vieglāk. Pandēmija un vakcinācija ir ļoti piemērots temats šādu sazvērestību meklēšanai. Protams, daļa atbildības jāuzņemam arī lēmumu pieņēmējiem, jo tie bieži nav bijuši loģiski un pamatoti, tāpat ierobežojumu dēļ cietušie cilvēki bieži nav saņēmuši pietiekamu atbalstu no valsts – arī šie faktori, visticamāk, veicina neticību valdībai un pieslēšanos alternatīvām idejām. Nepārtraukti sekojot melu izplatītāju darbībām, redzu, ka iemesli ir dažādi. Vairāki šīs jomas spilgtākie pārstāvji šādi meklē un iegūst politisku kapitālu nākamajām Saecimas vēlēšanām, daļa to dara, saskatot potenciālu peļņu, vai daļa, visticamāk, pārliecinās un pašu iedomātas misijas dēļ. To cilvēku skaits, kam cilvēku kūdīšana ar mēlīgas informācijas izplatīšanu ir kļuvusi par ikdienas darbu, kopš pandēmijas sākuma diemžēl ir ļoti būtiski audzis.

Cīņā ar psoriāzi jeb zvīņēdi

Psoriāze ir ādas slimība, kam raksturīga piepaceltas vai sabiezētas sarkanas ādas plankumu veidošanās dažādās ķermeņa vietās. Āda ir sausa, no tās lobās sīkas zvīņām līdzīgas ādas virskārtas plēksnītes, bieži āda niez. Psoriāze kopumā skar apmēram 2 – 3% pasaules iedzīvotāju. Kā slimību kontrolēt, stāsta ādas ārste Vanda Bondare-Ansberga.

Par ādas problēmām var konsultēties ar ādas ārstu Vandu Bondari-Ansbergu dermatologa-venerologa ārsta praksē Kuldīgas slimnīcā. Vizīte iepriekš jāpiesaka pa tālr. 23271857.

Ar psoriāzi nevar inficēties, tā ir autoimūna tipa slimība.

Neraugoties uz to, ka tā tiek ilgstoši pētīta, joprojām nav skaidrs, kāpēc daži cilvēki ar psoriāzi saslimst, bet citi ne. Skaidrs tikai, ka nozīme ir vairāku faktoru kombinācijai, piemēram, ģenētiskā nosliece (biežāk sastopama ģimenēs, kurās jau ir psoriāzes slimnieki), ģeogrāfiskā atrašanās vieta (jo tālāk no ekvatora, jo biežāk), kā arī citas slimības. Psoriāze skar ne tikai ādu. Šis hroniskais iekaisums var būt par cēloni citām slimībām, tāpēc, lai no tās izvairītos, svarīgi psoriāzi kontrolēt.

Kādas var būt formas?

Zvīņēde: piepacelti sarkani ādas plankumi ar sīkām sudrabaini baltām zvīņām, kas var lobīties. Āda var būt skarta jebkurā ķermeņa



„Neraugoties uz to, ka slimība tiek ilgstoši pētīta, joprojām nav skaidrs, kāpēc daži cilvēki saslimst ar psoriāzi, bet citi ne,” saka ādas ārste Vanda Bondare-Ansberga.

vietā, bet, visticamāk, ka izmaiņas būs uz elkoņiem, ceļgaliem,

muguras lejasdaļā un galvas ādā. Plankumi bieži niez vai pat sāp.

Galvas ādas psoriāze: sākot no vieglas zvīņošanās dažās vietās līdz izteikti sabiezētai, zvīņainai ādai pa visu galvu, aiz matu līnijas, uz pieres, kakla, aiz ausīm un ausu ejās.

Pilienvēda psoriāze: mazi, sarkani plankumi ar zvīņām, kas var parādīties pa visu ķermeni. Šī forma bieži ir saistīta ar streptokoku infekciju.

Pustulārā psoriāze: dzeltenīgām strutām pildītas pumpiņas uz rokas un kājām. Var būt izsitumi pa visu ķermeni un drudzis, locītavu sāpes.

Kroku psoriāze: spilgti sarkani, gludi plankumi, kas parādās padusēs, cirkšņos, zem krūtīm un citās ādas krokās (piemēram, ap

dzimumorgāniem un sēžamvietu). Ādas bojājumu malā āda var saplaisāt.

Nagu psoriāze: nagu sabiezējums, krāsas vai formas maiņa ar raksturīgu pazīmi, ko dēvē par *elļas pilienu* (dzeltenīgi oranži plankumi nagu gultnē).

Psoriātiskais artrīts: šī ir īpaša, tomēr ne tik reti sastopama forma, kuras gadījumā iekaisst locītavas. To raksturo pietūkušas, sāpīgas locītavas, novērojama apmēram 30% cilvēku.

Psoriāzi ārstējošās metodes iedala četrās grupās: vietējā terapija, gaismas terapija, parastā un bioloģiskā sistēmiskā terapija. Pirmās divas iedarbojas tiešā veidā uz ādu, bet pēdējās divas sauc par sistēmiskām, jo zāles izplatās visā ķermenī.

Kā izvairīties no niezes?

Rūpējieties, lai āda nebūtu pārlietu sausa. Mitriniet to iespējami bieži, īpaši pēc vannas vai dušas.

Izvairieties valkāt apģērbus no kairinoša auduma, piemēram, no dabīgas vilnas, ūdensizturīgu apģērbus (neilona), stingri pieguļošu apģērbus.

Atturieties lietot parfimētus auduma mīkstinātājus, parastās ziepes, to vietā ņemiet maigu dušas eļļu ar neitrālu pH un bez parfīma.

Neberzējiet ādu sausu ar dvieļi pēc ūdens procedūrām vai peldēm, tikai viegli nosusiniet.

Nelietojiet ļoti karstu matu žāvētāju.

Neaudzējiet garus nagus.

Atturieties no alkohola lietošanas.

Rūpēs par pēdām

Kā parūpēties par pēdām vasarā, lai neiedzīvotos problēmās, iesaka aptiekas *Aptotheka* farmaceite **Amanda Ozoliņa** un fizioterapeite **Īrisa Vīdauka**.

ĒRTI, STABILI UN ELPOJOŠI

Jāizvairās no pārāk zemiem apaviem ar plānu zoli, kad staigājot papēža kauls uz katru soli tiek dauzīts pret asfaltu. Rezultātā pēc aptuveni stundas staigāšanas kājas būs nogurušas, ikra un pēdu muskuļi *pieodzīti*. Šādi zemie apavi nav piemēroti ilgstošai valkāšanai, jo var veicināt plakanās pēdas veidošanos. Ieteicams izvēlēties plašus un ērtus apavus, jo, valkājot šaurus apavus, muskuļi kļūst slinkāki un notiek to atrofija, nereti deformējot arī pēdas kaulus (biežākā ir īkšķa deformācija). Iegādājoties apavus, jāpārlicinās, ka tie ir stabili un pārāk

viegli nelokās uz pusēm – tādus var izvēlēties tikai tad, ja plānots staigāt pa līdzenu virsmu, piemēram, asfaltu. Citādi var iedzīvoties potīšu saišu sastiepumam. Stabils, stingrus apavus īpaši svarīgi valkāt ir bērniem, kuru locītavas ir mobilas, kā arī vecākiem cilvēkiem ar līdzsvara traucējumiem.

JĀIEVĒRO HIGIĒNA

Lai arī vasara ir grūti iedomājama bez sajūtas, kad jūras smiltis masē kāju pirkstus, viens no veidiem, kā pasargāt pēdas un pirkstus no ievainojumiem un infekcijām, ir apavu valkāšana sabiedriskās vietās, kā pilsētā, sporta centros, arī pludmalēs. Pēc kāju mazgāšanas tekošā ūdenī vismaz reizi dienā būtiski ir tās nosusināt, tā samazinot sēnīšu infekcijas riskus, kas vasarā palielinās pastiprinātas svīšanas dēļ.

ARĪ AIZSARGKRĒMS

Pēdu āda ir uzņēmīga pret kaitīgajiem saules stariem un pat melanomu, kas ir nopietna un ļaundabīga ādas saslimšana. Lai pasargātu pēdas no saslimšanas riskiem, atrodoties saulē, nedrīkst aizmirst par aizsargkrēma uzklāšanu un regulāru atjaunošanu viscaur uz pēdām – gan no virspuses, gan apakšas un starp pirkstiem. Īpašu piesardzību ieteicams ievērot cilvēkiem ar gaišu un izteikti tumšu ādas krāsu.

BOJĀJUMU KOPŠANA

Pat nelielas pēdas traumas var radīt veselības problēmas. Piemēram, uz pēdas uzmetusies tulzna, tā jānotīra ar antiseptisku līdzekli un jāizvairās no tās spaidīšanas vai noplēšanas. Nelieli nobrāzumi jānotīra un jāpārklāj ar tīru un sausu pārsēju.

Avārijas kontracepcija: glābiņš vai kaitējums?

Vai neesi pārliecināta, ka sekss bija drošs, un baidies, ka var iestāties grūtniecība? Ķeroties pie avārijas kontracepcijas, atceries, ka atslēgas vārds ir *avārija* – negadījums, kas noticis vienu reizi.

„Avārijas kontracepcija ir vienreiz lietojama metode, lai mazinātu nevēlamas grūtniecības iestāšanās risku, un tā ir pieņemama metode neatkarīgi no sievietes vecuma, tāpēc – to drīkst lietot arī jaunietes. Taču, ja šāda vajadzība rodas biežāk nekā reizi gadā, nopietni jādomā par citu, piemērotāku kontracepcijas metodi,” saka Veselības centru apvienības ginekoloģe Karlina Elksne. „Avārijas kontracepcija nav aborts. Tas nozīmē, ka tā nevar pārtraukt

jau iestājušos grūtniecību. Jaunākās paaudzes avārijas kontracepcijas tablete satur ulipristāla acetātu (UPA), kas ir selektīvs progesterona receptoru modulators. Atkarībā no tā, kurā menstruālā cikla dienā tablete ir iedzerta, tā iedarbojas, aizkavējot vai novēršot ovulāciju.” Ja avārijas kontracepcijas tableti lieto ļoti reti, riska veselībai nav, taču, lietojot bieži, parasti izjūk menstruālais cikls, un to ir grūti atjaunot. Uzmanīties ieteicams tad, ja ir kāda aknu slimība vai migrēna, jo bieža avārijas kontracepcijas lietošana šīs slimības var saasināt.

„Avārijas kontracepciju var lietot, ja ir bijis dzimumakts bez aizsargāšanas, ja kaut kas ir nogājis greizi ar

citu kontracepcijas metodi, piemēram, plīsis prezervatīvs vai izslidējis maksts gredzens. Pārtrauktais dzimumakts un ejakulācija uz dzimumorgāniem arī var nebūt pilnīgi droša kontracepcijas metode,” skaidro *Mēness aptiekas* farmaceite Daiva Āboliņa. „Avārijas kontracepcijas tablešu biežākās blakusparādības ir galvassāpes, reibonis, slikta dūša, retāk – vemšana. Ja vemšana ir bijusi triju stundu laikā pēc tabletes iedzeršanas, jālieto atkārtota deva, jo pastāv iespēja, ka zāles nebūs iedarbojušās. Kontracepcijas efektu var samazināt arī daži recepšu pretkrampju līdzekļi, zāles HIV ārstēšanai, kā arī bez receptes pieejamie asinszāles preparāti.”

Cilvēki kļūst apaļāki

Arvien vairāk Latvijas iedzīvotāju saskaras ar liekā svara problēmu. Kas palīdzēs attīstīt veselīgākus ēšanas paradumus?

Pētījumi rāda, ka katram otrajam Eiropas iedzīvotājam ir liekais svars vai aptaukošanās, un arvien vairāk cilvēku ar svara problēmām ir arī Latvijā. Eiropas zinātnieki piedāvā risinājumu: pārtikas marķēšanas sistēmu, kas palīdzēs ģimenēm izvēlēties veselīgākas preces un izvēlēties apzinātāk, izlemjot, kuras pārtikas preces dos lielāku labumu.

Zinātnieku izstrādātā sistēma *Nutri-Score* ļauj aprēķināt produkta uzturvērtību, pamatojoties uz tā noderīgo un neveselīgo sastāvdaļu saturu. Produktam tiek piešķirts vērtējums, kas sastāv no viena burta (kopā tie ir pieci: A, B, C, D un E) un krāsas (no zaļas līdz sarkanai). Marķējumam jāatrodas iepakojuma priekšpusē, un ar to tiek klasificēti ēdieni un dzērieni, katram produktam piešķirot krāsas un burta vērtējumu: ar A apzīmē veselīgāku produktu, bet ar E – mazāk veselīgu.

Izmantojot šo sistēmu, pircēji varēs viegli salīdzināt vienas un tās pašas kategorijas produktu uzturvērtību, piemēram, picas vai maizes, un izvēlēties produktu ar labāko vērtējumu. Lai gan gatavo produktu marķēšana, izmantojot šo sistēmu, šobrīd nav obligāta nedz Latvijā, nedz citās ES valstīs, dažās Eiropas valstīs (Francijā, Beļģijā, Vācijā, Spānijā, Luksemburgā, Nīderlandē) tā jau tiek izmantota.

Dietoloģe Lolita Neimane ir viena no 281 Eiropas zinātnieka, kas ar parakstu apliecinājusī atbalstu uzturvielu rādītāja sistēmas ieviešanai Eiropā. „Man šī iniciatīva likās vērtīga, jo tā palīdzēs izglītēt patērētājus par pārtikā lietojamo produktu patēriņu, kas no sabiedrības veselības viedokļa ir jāierobežo un kas jāveicina,” atzīst L. Neimane.

Dati liecina, ka lieka ķermeņa masa ir 34,6% Latvijas iedzīvotāju: aptaukošanās vērojama 19,5% vīriešu un 28,3% sieviešu, bet liekais svars ir 39% vīriešu un 30,7% sieviešu. Savukārt 2018./2019. mācību gadā veiktā Veselības ministrijas bērnu antropometrisku parametru un skolu vides pētījuma rezultāti liecina, ka 25,1% skolēnu ir lieka ķermeņa masa un aptaukošanās.

SARUNA AR JUBILĀRI

Notiek neplānoti un tāpēc veiksmīgi

Maras muižas īpašniecei Ilgai Prančai-Hartingerei patīk svētki, tostarp dzimšanas dienas. Par gadu skaitļa vai citām pārmaiņām viņa tad nedomā, jo dzīvē lielākoties viss noticis neplānoti. 20. jūlijā viņai palika 55.

TREŠAJĀ POSMĀ

„Dzimšanas dienā man lielākais prieks ir būt kopā ar ģimeni un tuvākajiem cilvēkiem, kas man svarīgi,” teic jubilāre. „Par gadiem var papriecāties, kā tie mainās, bet tas skaitlis man nav svarīgs – jūtos tāpat kā pirms desmit, divdesmit un vairāk gadiem. Tuvu cilvēku man netrūkst, diemžēl reti iznāk visiem būt kopā. Māsīcas, piemēram, dzīvo ārzemēs. Viņas un vēl daudzus citus gribētos satikt biežāk.” Stāstot par aizvadīto laiku, Ilga atzīst, ka to varētu nosacīti sadalīt trīs daļās. Dzimusi un augusi Rīgā – pilsētas centrā. Beigusi 40. vidusskolu ar angļu valodas novirzienu, un līdz ar to studiju ceļš bez lielas domāšanas aizvedis uz Latvijas Universitātes Svešvalodu fakultāti, ko viņa absolvēja kā filoloģe, angļu valodas un literatūras pasnie-



Ilga Pranča-Hartingere ar saviem brīnišķīgākajiem cilvēkiem – dēlu Maksimilianu un vīru Verneru pasaulē jaukāajā vietā Maras muižā.

dzēja. Īsu brīdi pastrādājusi šajā profesijā Latvijā, Ilga pieņēma kādas vācu firmas piedāvājumu – tulkotājas darbu Minhenē. Tur viņa iepazinās ar vācieti Verneru, apprecējās un izveidoja ģimeni. Tas bija otrs posms. Lai arī Vācijā jubilāre nodzīvoja ilgus gadus, viņa uzskata, ka sirds vienmēr bijusi Latvijā.

NEDRĪKST ZAUDĒT

Kā pilsētas meitene nokļuva mazapdzīvotos laukos, savulaik novārtā atstātajā Turlavas Maras muižā, kurai kopā ar ģimeni nu atgriezts senais gods? Protams, ka neplānoti, kā vienmēr. „Tā bija mīlestība no pirmā acu uzmetiena,” Ilga atkārto daudzkārt teikto. „Tā ir tāda likteņa līnija,

„Esmu cīnītāja, cenšos izdarīt līdz galam – nevaru mierīgi nosēdēt, ja kas nolikts malā. Enerģiju rodu dabā, krāsās.”

kas aizved mani tur, kur man jābūt. Laikam jau mana un arī vīra misija ir atjaunot šo muižu. Vienlaikus arī mums tā ir jauna dzīve un piepildījums. Man nepatīk, ja saka – dziļi lauki. Tas skan negatīvi mulķīgi. Lauki ir skaisti, salīdzinot ar pilsētu, tiem ir daudz lielāka vērtība. Brīnišķīgā daba, brīvība, neskartība un citas nenovērtējamās lietas, kas ļauj dzīvot bez stresa. Daudz domāju, kā tos padarīt vēl vērtīgākus, lai visi saprastu, ka nedrīkst laukus zaudēt. Mūsu dēlam Maksimilianam arī ļoti patīk lauki. Viņam tagad 17, mācās V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolā. Droši vien ies studēt, bet par pilsētnieku neklūs, jo plāno nākotni saistīt ar laukiem.”

PRIEKĀ DALOTIES AR CITIEM

Tiešām dzīve bez stresa? Tagadējā turlavniece sabiedrībā pazīstama kā aktīviste vietējā un visa novada dzīvē, iesaistījusies politikā. Ne vienmēr viss rit kā pa dziedziņu. Ko tad, ja šķiet, ka tā ir cīņa ar vēdzirnāvē? „Man

patīk darboties un tajā priekā dalīties ar citiem, tas vien jau dod enerģiju. Piedāvāt sakoptu ne tikai dabisko ainavu, bet arī māksliniecisko, kultūru. Sabiedrībā ne viss notiek, kā gribētos, bet kaut kas no tām aktivitātēm aizķeras. Esmu cīnītāja, cenšos izdarīt līdz galam – nevaru mierīgi nosēdēt, ja kas nolikts malā. Enerģiju rodu dabā, krāsās. Pati arī gleznoju, tas ir viens no vaļaspriekiem, kam spēju atrast laiku starp daudzajiem darbiem.”

VALASPRIEKI DVĒSELES ATVESEĻOŠANAI

Māksla un gleznošana jubilārei patikusi kopš skolas laikiem, bet nav iznācis to iemācīties. Tagad palīdzot māsa un viņas vīrs, abi ir profesionāli šajā jomā. Gleznošana dod mieru, atveseļo dvēseli. Ilgai miera periodā esot arī vajadzīgi, paliecot ar savām domām un saliekot pa plauktiņiem dienu steigā gūto informāciju. Nedēļas divas varētu kā klostērī nodzīvot, sarunājoties vien ar puķēm. Kopš studijām Ilga aizrāvusies ar vēstures, tagad īpaši ar Baltijas valstu pētīšanu globālā skatījumā. Viņai tas šķiet svarīgi šodienas attīstībā. Ļoti daudz var pastāstīt vairāk nekā 600 gadu senā Maras muiža – ne velti liktenis Ilgu turp aizvedis.

Daina Tāfelberga
Ilgas Prančas-Hartingeres
arhīva foto

VESELĪBA

Slimnīcā jauns ginekologs

Kuldīgas slimnīcā darbu sācis ginekologs – dzemdību speciālists Sergejs Gurjanovs. Ārsts strādā par dežūrārstu ginekoloģijas un dzemdību nodaļā, kā arī veic plānveida operācijas dienas stacionārā.

S.Gurjanovs ir ginekologs ar vairāk nekā 25 gadu pieredzi, strādājis dažādās slimnīcās Latvijā. Kopš 2013. gada strādā Ziemeļkurzemes reģionālajā slimnīcā – vada tur ginekoloģijas un dzemdību nodaļu.

Darbs Kuldīgas slimnīcā ārstam esot jauns izaicinājums un pieredze. Šeit speciālists strādā par dežūrārstu un veic laparoskopiskās operācijas ginekoloģijā. „Ārstam ir svarīgi būt kustībā, nepārtraukti

pilnveidoties un smelties zināšanas no kolēģiem,” atzīst speciālists. Kas ir svarīgākais, tiekoties ar pacientēm? Ārsts saka: „Mūsdienās viss notiek ļoti ātri, dzīves ritms ir palielinājies, un pacienti vēlas saņemt ātrus un kvalitatīvus pakalpojumus vienuviet, pēc iespējas mazāk tērējot resursus. Tāpēc respektēju pacienšu laiku – esmu tiešs un konkrēts. Turklāt saprotu, cik svarīgi, lai ārsts ir sasniedzams un atsaucīgs – īpaši grūtniecēm,

kuras piedzīvo hormonu vētras un pasauli uztver pārāk emocionāli.”

Balstoties savā pieredzē, S.Gurjanovs novērojis, ka starp aktuālajām veselības problēmām pēdējā laikā arvien vairāk tiek minēta tāda slimība kā endometriozē. „Diemžēl pasaulē joprojām nav nepārprotamas atbildes, kā to ārstēt. Statistika rāda, ka endometriozē skar aptuveni 10% sieviešu reproduktīvā vecumā, izraisot sāpes un pat neauglību,” stāsta ginekologs. Savukārt lielāko gandarījumu darba ikdienā sagādā veseli pacienti un laimīgas ģimenes, kurās dzimst un aug bērni.

Jana Sūruma
arhīva foto



STĀRĶA VĒSTIS

Ražīga nedēļa

Kuldīgas slimnīcas dzemdību nodaļā no 14. līdz 21. jūlijam piedzimuši 17 bērniņi: astoņas meitenes un deviņi zēni, no tiem arī viens dvīņu pāris – mazie ventspilnieki, kam vecāki izvēlējušies latviskus vārdus: Jānis un Līga. Pārējiem bērniem doti šādi vārdi: Kamilla, Grēta, Keita, Ešlija, Olivija, divām meitenītēm vēl vārds tiek domāts; zēniem ir divi Kristoferi, Everts, Regnārs, Matīss, Valters, Demians, Reinis.

JOKI

Trīsgadīgā meita divos naktī paziņo, ka ir pamodusies. Mamma mudina iet atpakaļ gulēt:
– Tagad ir nakts un visi guļ.
– Neuztraucies, mammīt, es tūdaļ visus pamodināšu!

NEDĒLAS VIEŠŅA

Dzīves eliksīrs – kustību prieks

Kuldīgas novadā veselības veicināšanas projektā *Kusties, uzlabo pašsajūtu un veselību* zālienā pie Mākslas un humanitāro zinību vidusskolas veselības vingrošanas nodarbības senioriem vada fitnesa trenere SANITA PUJĀTE.



"Cik sevi atminos, vienmēr esmu bijusi kustībā, bez tā es nevarētu," saka fitnesa trenere Sanita Pujāte.

Cik daudz nodarbību projektā paredzēts?

Projektā *Kusties, uzlabo pašsajūtu un veselību* paredzētas nodarbības vairākām vecuma grupām, es vadu vingrošanu senioriem. Kopā tās būs 13 nodarbības, un tām jābūt notikušām līdz 30. septembrim. Mūsu pirmā tikšanās notika 1. jūlijā, darbojamies reizi nedēļā. Nodarbības ir bez maksas.

Vai par nodarbībām ir interese?

Mums Kuldīgā ir ļoti aktīvi seniori. Zinu, ka daļa aktīvi nūjo, citi iesaistās vēl dažādās citās aktivitātēs. Kad varēja pieteikties nodarbībām, telefons zvanija nepārtraukti, biju pārsteigta par tik lielu interesi. Laiks vasarā ir karsts, nodarbībai izvēlējamies rīta stundu Pilsētas estrādē pie Mākslas un humanitāro zinību skolas koku pavēnī. Katru reizi ir ap divdesmit vingrotāju, prieks, ka starp dāmām ir arī divi kungi.

Kādu vingrojumu līmeni pasniedzāt?

Ir dažādi vingrojumi veselības stiprināšanai – gan motorikai, gan līdzsvaram. Pirms sākt vingrot, katrs stāstīja arī par savām kaitēm. Vingrojumu iesaku pildīt pareizi un savu spēju robežās. Īpaši piekodinu, ka nevajag darīt to, ko nevar izpildīt. Tā ir jebkurā grupā, tas neatliecas tikai uz senioriem, arī jaunākiem var būt dažādas vainas. Vingrošanas nodarbības vadu arī pagastos, kur grupā dalībnieki ir vecumā no 18 līdz 80 gadiem. Nav jāskatās, ko un kā dara citi, jāstrādā savā tempā, savā spēju līmenī. Senioriem saku, ka viņiem jau

ķermeņa plaknēm: uz muguras, vēdera, sāniem utt., stiprinot dziļos muskuļus, tos virsējos jau vingrinām, darot ikdienas darbus.

Cik gadu esat trenere?

Par fitnesa treneri kļuva 2017. gadā. Redzot, ka esmu sportiska – vingroju, skrienu –, mani laukos uzrunāja, vai nevaru vadīt arī vingrošanas nodarbības. Sākumā šaubījos, bet mani pierunāja, sāku vadīt, taču sapratu, ka bez zināšanām nevar. Iestājos Sporta izglītības aģentūrā un, beidzot kursus, ieguvu treneres C kategoriju. Mācības bija nopietnas. Nu nevar vadīt nodarbības tikai tāpēc, ka tas ir tavs vaļasprieks. Jāzina, kā jādara pareizi, jāraugās, lai cilvēks nenodara sev pāri.

Kad pabeidzu trenera kursus, sākās projekti. Man piedāvāja vadīt vingrošanas nodarbības daudzās vietās, izrādījās, ka nav daudz sertificētu treneru.

Kāds ir jūsu vērojums – vai cilvēkiem patīk kustēties?

Man jau gribētos teikt, ka patīk kustēties, bet pandēmijas laikā nevarēja vingrot grupās, tas ieviesa korekcijas. Tas bija smags laiks. Vienu brīdi pasniedzu nodarbības arī tiešsaistē. Bet tas nav kamēr un viena pati zālē vingroju. Arī viena pati ar sevi runāju, ierastajā ritmā nodarbības sākas rudenī un beidzas pavasarī, vasarā ņemam pauzi.

Kuros pagastos strādājat?

Snēpelē un Vilgālē, jo pati dzīvoju Kurmāles pagastā. Ņemot vērā pandēmijas laiku, ierastajā ritmā nodarbības sākas rudenī un beidzas pavasarī, vasarā ņemam pauzi.

Vai arī jums pārbaudījums ir strādāt laukā, ierasti jau fitnesa nodarbības notiek zālē?

No vienas puses jā. Lai gan savās mājās vasarā kopā ar vīru vingrojam laukā, jo mums ierīkots savs sporta laukumiņš. Man pašai ļoti patīk dabā. Vingrojot neskan mūzika, es klausos putnu dziesmās.

Esmu trenere arī klubā *Vīva Fitness*. Pasniedzu pilates, ir tāds *miksiņš*, jo ņemu arī vingrojumus no *Bodyart*. Izejam cauri visām

kad neesmu izkustējusies. Domāju, ka motivācija ir grupa. Jāsāk tūlīt, nevis jāatliek uz nākamā pirmdienai vai jaunā gada sākumu. Vispirms ir jāpamēģina, vai tas ir tavs – varbūt vajag ko asāku. Kādam šķiet, ka stiepšanās tāds nieks vien ir. Iesaku pamēģināt. Tad redz, ka tas ir nopietni, piemēram, izjust muskuļus, stāvēt balstā uz rokām.

Kurā brīdī sākat aktīvi darboties?

Es vienmēr esmu sportojusi. Neesmu bijusi izcilniece un ieguvusi visur pirmās vietas. Taču esmu skrējusi, slēpojusi, vienmēr bijusi kustībā. Man dzimtā puse ir Turaida, Sigulda. Kad iepazīnos ar vīru Māri Pujātu, viņš bija beidzis Sporta akadēmiju, un sports bija mūsu kopīgā interese. Kopā uzspēlējām tenis, basketbolu. Vīram patīk strādāt arī ar svariem, trenāziem. Mājās esam ierīkojuši savu trenāziņu zāli, esam no dažādām vietām savākuši vecos dzelžus no padomju laikiem, ko gribēja mest ārā. Mājās laukā ir ierīkots arī laukumiņš ar pievilksnās stiepiem.

Arī dēls Pauls aizraujas ar fiziskajām aktivitātēm, viņš Liepājas Universitātē Humanitāro zinību fakultātē studē baltu valodas. Meita Marta strādāja par vēstures skolotāju V.Pļudoņa Kuldīgas vidusskolā, pabeidza Liepājas maģistrus rakstniecībā un nolēmusi pārcelties uz Rīgu, viņai gribas vairāk strādāt ar tekstū.

Ko jūs darāt ikdienā?

Abi ar vīru strādājam savā zemnieku saimniecībā *Pūces*, nodarbojamies ar mežizstrādi. Smejamies, ka nosaukums ir atbilstošs mums, jo abiem agrāk patika no rītiem pagulēt ilgāk. Dzīve ievieš savas korekcijas, un tagad ne tikai man, bet arī vīram patīk rīti, braucam peldēt uz ezeru, vingro-

jam un tad ķeramies klāt ikdienas darbiem.

Pēc izglītības esmu pedagoģe, strādāju par sākumskolas skolotāju Alternatīvajā skoliņā, kad izveidojām zemnieku saimniecību, bija grūti apvienot. Vīram palīdzu ar grāmatvedības lietām, izgāju atbilstošus kursus, lai saprastu, kā man jāzīmē lidmašīnas, kur jāliek debets, kur kredīts.

Saimniecībā mums ir šķeldotājs, ir noslēgts līgums ar SIA *Kuldīgas siltumtīkli*, lielajai katlumājai pilsētā un Priedaines katlumājai piegādājam šķeldu. Katru gadu piedalāmies iepirkumu konkursā. Konkurence šajā nozarē ir. Pagaidām uzņēmums slēdz līgumu ar vairākiem piegādātājiem.

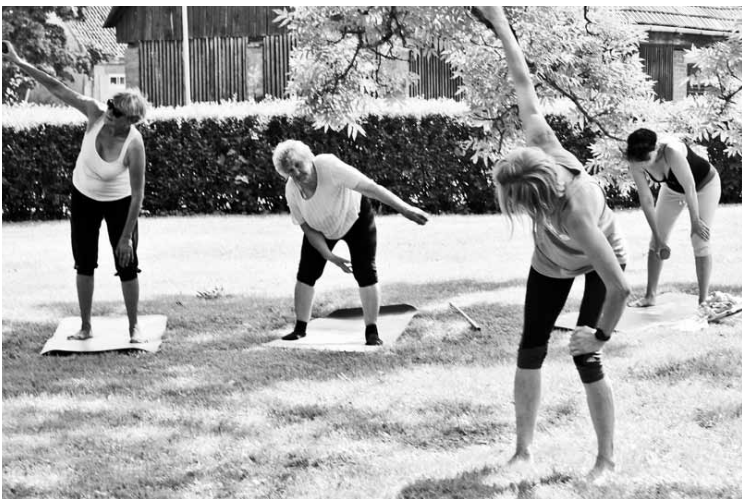
Ko labprāt vēl darāt brīvā laikā?

Dziedu. Esmu Kuldīgas kultūras centra kora *Gaisma* dalībniece. Vēl dziedu Vilgāles ansambli. Arī dziedāšana ierobežojumu dēļ nebija iespējama. Kori neesmu redzējusi vispār. Ar ansambli mēģinājām *saziņmēties*, kad varēja, tikāmies ar vadītāju padziedāt pa vienam, lai balss vispār neaizietu ciet (smejas).

Kas fitnesa treneres darbā dod gandarījumu?

Man ir prieks par enerģijas apmaiņu, ko dod klientes, kurām esmu vajadzīga. Redzot, ka cilvēkam varu palīdzēt, rodas gandarījuma izjūta. Ar vingrošanu var daudz palīdzēt, piemēram, pēc traumām, operācijām. Lai pilnveidotos, nepārtraukti mācos kursus. Man iedvesmas avots ir fizioterapeite Vineta Baukše, pie viņas apmeklēju *Bodyart* nodarbības. Viņa ir paraugs, kā ir jāstrādā – viss ir jādara viegli.

Inta Jansone
Lailas Liepiņas foto



Ikvienā vecumā svarīga ir vingrošana.

ŠAHS

Beidzot var uzspēlēt klātienē

Kuldīgas novada atklātais čempionāts un pilsētas svētku turnīrs kopā bija pulcējis 61 šahistu.

Sacensībās bija pulcējušies spēlētāji no Liepājas, Ventspils, Rīgas, Olaines, Kokneses, Daugavpils, Cēsīm, Dobeles un, protams, no Kuldīgas.

Par turnīra uzvarētāju ar 7,5 punktiem kļuva Emīls Jānis Mieriņš no Olaines. Otro vietu ar septiņiem punktiem izcīnīja Madara Golsta, kura tagad dzīvo Kuldīgas novadā. Līdz ar to viņa kļuva par Kuldīgas novada čempioni sievietēm. Trešajā vietā (arī ar septiņiem punktiem) bijusi kuldīdzniece Nellija Maklakova.

Viņai otrā vietā sievietēm. Ceturto vietu turnīrā ar 6,5 punktiem izcīnīja Raivo Šteinbergs, viņam pirmā vietā starp Kuldīgas novada vīriešiem. Piektajā vietā, arī ar 6,5 punktiem, Juris Segliņš, viņam trešā vietā vīriešu konkurencē. Viktors Šteinbergs ar sešiem punktiem izcīnīja deviņo vietu (otrā vietā senioriem). Ramona Golsta ar sešiem punktiem izcīnīja pirmo vietu jauniešiem. Seši punkti arī Jānim Āboliņam (12. vietā kopvērtējumā). Artūram Feldmanim 5,5 punkti (15. vietā). Ancei Reihai ar 5,5 punktiem trešā vietā



Mirkliis no šaha sacensībām Kuldīgā.

jauniešiem. Ilzei Burkeviciai pieci punkti, Hugo Teodoram Pupīnam, Nellijai Jēkabsonai, Krišam Sproģim, Valteram Jūrmalim un Miķelim Kārlim Šteinbergam pa četriem punktiem. Jānim Krū-

miņam 3,5 punkti. Benjaminam Emanuelam Pupīnam, Gustavam Blindam, Elizai Marisai Vītolīnai un Oliveram Purviņam trīs punkti, bet Robertam Šlīteram 2,5 punkti.

VIEGLATLĒTIKA

Divi zelti

Ogrē Latvijas čempionātā vieglatlētikā U16 grupā visveiksmīgākais starta no Kuldīgas novada sporta skolas audzēkņiem Aleksim Gailītīm, izcīnot divas zelta medaļas: tāllēkšanā un trisollēkšanā.

A. Gailītis tālumā aizlēca 6,33 m, bet trissoli – 13,67 m. 100 metros 25. – Anna Fokerote-Šimane (13,73). 200 metros 33. – Nikola Bērziņa (28,69), 43. – A. Fokerote-Šimane (29,42). 4 x 100 metru stafetē Kuldīgas meitenes septiņās (54,24; Anniņa Roze, A. Fokerote-Šimane, N. Bērziņa, Keita Jēkabsons), zēni šajā disciplīnā ceturtie (49,75; Aleksandrs Vaskops, Ģirts Bāders, Roberts Gluškovs, A. Gailītis). 100 metru barjerskrējienā 13. – A. Roze (17,28), desmitais G. Bāders (17,46), 12. – A. Vaskops (17,83). 300 metru barjerskrējienā ceturtais G. Bāders (47,50), desmitais Kristens Viljums (49,82). Tāllēkšanā 17. – K. Jēkabsons (4,67 m), 20. – A. Roze (4,64 m), 30. – A. Fokerote-Šimane (4,27 m). Trissoli septītais K. Jēkabsons (10,60 m), 13. – A. Roze (9,94 m). Augstlēkšanā 13. – A. Vaskops (1,55 m), 15. – Aleksis Prūsis (1,55 m). Diska mešanā 13. – A. Prūsis (25,95 m), 16. – R. Gluškovs (21,31 m). Šķēpa mešanā 12. – G. Bāders (38,48 m), 14. – R. Gluškovs (36,64 m), 16. – K. Viljums (34,04 m).

Laba pieredze

Tukumā mūsu jaunie vieglatlēti guva labu pieredzi, startējot Latvijas čempionātā U14 grupā.

300 metros trešā Beāte Buka (45,02), astotā Nikola Demčenko (45,98). 4 x 100 metru stafetē Kuldīgas zēnu komanda bija piektā (55,41; Oliveris Reboks, Jānis Rūķis, Justs Skuruls, Maksimilians Brazovskis), meitenes šajā disciplīnā bija ceturtais (56,44; B. Buka, N. Demčenko, Ksenija Kairiša, Sanita Puriņa). Tāllēkšanā deviņtais J. Skuruls (4,46 m), 12. – M. Brazovskis (4,40 m). Augstlēkšanā ceturta Gabriela Sliede (1,45 m). Lodes grūšanā ceturta Nellija Jēkabsons (10,18 m), sestā Alise Robežniece (10,13 m), 13. – S. Puriņa (8,10 m). Diska mešanā trešā N. Jēkabsons (24,75 m), sestā A. Robežniece (19,10 m), septītā G. Sliede (19,04 m). Šķēpa mešanā astotā S. Puriņa (28,58 m), piektais J. Rūķis (34,12 m), deviņtais O. Reboks (31,18 m), 80 metros trešā B. Buka (10,77), 18. – N. Demčenko (11,58). 80 metru barjerskrējienā ceturtais M. Brazovskis (13,43); 18. – K. Kairiša (16,27).

Uģis izskrien zem četrpadsmit

Beļģijas pilsētā Ninevē starptautiskajās sacensībās *Flanders Cup Vita* kuldīdznieks Uģis Jociis startēja 5000 m skrējienā un finišēja kā desmitais ar šosezon labāko rezultātu 13:59,12. Uģa personīgais rekords šajā distancē ir 13:56,89, un to viņš sasniedza pagājušajā gadā.

PELDĒŠANA

Vilgālē – šļakatas pa gaisu

24. jūlijā 13.00 Vilgāles ezerā notiks peldēšanas sacensības atklātā ūdenī *Peldam Vilgālē*.

Reģistrēšanās no 11.30, distances: 80 m, 400 m, 2,4 km, izaicinājuma distance 800 m. Sacensības notiks sešto reizi, līdz šim salu esot apspēlējuši deviņi Kuldīgas novada peldētāji: Kārlis Grundmanis, Inese Ozola, Raits Valters, Gunārs Megnis, Andis Pauliņš, Ervins Šteinbergs, Māra Laube, Aigars Zīters, Zaiga Ešenvalde.

PLUDMALES VOLEJBOLS

Cēsis pirmie

Latvijas pludmales volejbola atklātajā čempionātā *Ergo Open* trešajā posmā uzvarēja Aleksandrs Samoilovs un Jānis Šmēdiņš.

Viņi finālā ar rezultātu 2:0 apspēlēja Eiropas vicečempionus U22 grupā Artūru Rinkeviču un Ardi Bedrīti. Pēc nedēļas *Ergo Open* posms notiks Majoru pludmale Jūrmalā.

RITENBRAUKŠANA

Jāuzmanās autovadītājiem!

24. jūlijā norisināsies Jāņa Baukša piemiņas kausa riteņbraukšanā, un tāpēc būs satiksmes ierobežojumi.

Sacensību dienā no 10.00 līdz 17.00 autovadītājiem jābūt uzmanīgiem vairākos posmos. Sportisti brauks pa Snēpeles ceļa posmu, pa ceļu uz Turlavu, Ēdoli un Priedaini. Nevienš posms nebūs slēgts, bet, ieraugot policijas mašīnu vai motociklus, uz brīdi auto jāaptur un jācenšas stāvēt pēc iespējas tuvāk ceļa malai, lai palaistu sacensību dalībniekus.

AKTĪVS DZĪVESVEIDS

Vingro sev un bez maksas

Veselības veicināšanas projektā *Kusties, uzlabo pašsajūtu un veselību* Kuldīgā, Skrundā un Alsungā turpinās dažādas vingrošanas nodarbības.

KULDĪGĀ

• **Pirmdienās** 19.00 A. Grundmaņa stadionā – vingrošana ar daudzfunkcionālām treniņu siksām (TRX) iesācējiem (Malda Ruņeniece, tālr. 29449383).
• **Otrdienās** 17.30 Pilsētas estrādē – koriģējošā vingrošana 4 – 6 gadu veciem bērniem (Jeļena Miezīte, tālr. 26405549).
• **Trešdienās** 18.00 pie Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskolas – ciguna nodarbības (Gaida Lāķute, tālr. 29859081).
• **Ceturtdienās** 10.30 pie Kuldīgas Mākslas un humanitāro zinību vidusskolas – veselības vingrošanas nodarbības senioriem (Sanita Pujāte, tālr. 29359906).

17.30 Pilsētas estrādē – koriģējošā vingrošana 4 – 6 gadu veciem bērniem (Jeļena Miezīte, tālr. 26405549).

19.00 – nūjošanas nodarbība. Tikšanās vieta Pils ielā 1 (Jeļena Miezīte, tālr. 26405549).

• **Sestdienās** 9.00 – nūjošanas nodarbība. Tikšanās vieta Pils ielā 1 (Jeļena Miezīte, tālr. 26405549).

• **SKRUNDĀ** Trešdienās 18.00 TRX vingrošanas laukumā – veselību veicinoša vingrošana (Anda Brūdere, tālr. 26161749).

ALSUNGĀ

Otrdienās un ceturtdienās 18.00 vidusskolas stadionā – veselības vingrošanas nodarbības (Linda Vainovska, tālr. 26100344).

DAMBRETE

Sudrabs Ramonai Serpānei



Latvijas čempionātā sudraba medaļu izcīnīja Ramona Serpāne (no labās).

Rīgā Latvijas čempionātā jauniešiem 64 laucīņu dambretē U8 vecuma grupā otro vietu izcīnīja Kuldīgas novada sporta skolas audzēkne Ramona Serpāne.

U13 grupā septītais Roberts Serpāns; U19 grupā ceturtais Artis Madars Rancāns, bet sestais Raiens Smirnovs.

Pētera Gailāna arhīva foto

SPORTA KALENDĀRS

JŪLIJĀ

■ 29.VII 11.00 A. Grundmaņa stadionā – Kurzemes jaunatnes čempionāts FUTBOLĀ U11 grupai.
■ 31.VII 11.00 A. Grundmaņa stadionā – Kurzemes jaunatnes čempionāts FUTBOLĀ U12 grupai.
■ 31.VII 11.00 smilšs laukumos Piltenes ielā – Kuldīgas novada atklātais čempionāts PLUDMALES VOLEJBOLĀ U18 grupai, sievietēm, vīriešiem.
AUGUSTĀ
■ 7.VIII *Skrien Latvija* 16. KULDĪGAS PUSMARATONS. Reģistrēšanās www.sportlat.lv.

Kuldīgā

Izstādes

Muzejā

Līdz 12.IX mākslinieces Kristīnes Kvitkas gleznu izstāde *Venēcija*, kas atceļojusi no Itālijas, ļaujoties saulainās Venēcijas pilsētas kanālu burvībai. *Dvēseju putenis* – līdz 3.X pagarināta izstāde, kurā var ielūkoties spēlfilmās aizkadros, izzināt vēsturi, aplūkot Sandras Silas radītos tērpus. Virtuālās izstādes *Latvijas Tautas frontes Kuldīgas nodaļa*, *Kuldīga un novads 100 gados*, *Kuldīga senāk un tagad*, *20 novadnieku dzīvesstāsti*.

Adatu tornī adatu ekspozīcija, pieteikties pa tālr. 29433674.

Mākslinieku rezidences galerijā

Līdz 28.VIII Kristapa Zariņa personālizstāde *Laiks, telpa, apziņa*.



Mākslas namā

Līdz 26.IX Kristapa Zariņa personālizstāde *Laiks, telpa, apziņa* (otra daļa). Līdz 1.IX mākslas skolas 15 absolventu darbu izstāde: skulptūras, gleznojumi un grafika, tekstila kolāžas un jauktas tekstiltehnikas, dizaina pulksteņi un lampa, stikla dekorī, kā arī eksperimentos radīts biopapīrs un skulpturālā keramika.

L.Rezevskas izstāžu zālē

Līdz 31.VII tēlnieka Kārļa Baumaņa darbu izstāde un mākslinieces Zandas Martinsones mezglojumi.

Kapusvētki augustā un septembrī

KULDĪGĀ

1. augustā

Meža kapos 12.00;
Kalna kapos 14.00;
8. augustā
Annas kapos 14.00.

ALSUNGĀ 8. augustā

Almāles kapos 14.00.

ĒDOLĒ 7. augustā

Paružu kapos 10.00;
Lūšu kapos 11.00;
Kaušu kapos 12.00;
Vingru kapos 13.00;
Ķesteru kapos 14.00;
Almāles kapos 14.30;
Postmuižas kapos 15.00;
Lieģu kapos 16.00.

GUDENIEKOS

7. augustā

Kumsteru kapos 13.00;
Struijas kapos 14.00;
21. augustā
Adzes kapos 13.00;
Baltkalnu kapos 14.00.

KABILĒ 14. augustā

Gatviņu kapos 10.30;
Kabiles kapos 12.00.

KURMĀLĒ 28. augustā

Segļu kapos 10.00;
Kurmāles kapos 10.30;
Siliņu kapos 11.00;
Pūķu kapos 12.00;
Paulīnes kapos 12.30;
Pūcu kapos 13.00;
Ēmu kapos 13.30;
Viļenieku kapos 14.00;
Vilgāles kapos 14.30.

LAIDOS 22. augustā

Ārzes kapos 12.00;
Laidu kapos 22. augustā 13.00.

PADURĒ 7. augustā

Nabes kapos 13.00;
Beltes kapos (Ķīmalē) 13.30;
Padures kapos 14.00.

PELČOS 7. augustā

Bišavu pagasta kapos 10.00;
Rimzātu kapos 11.00;
Giņu kapos 12.00;
Pelču kapos 13.00.

RAŅĶOS 8. augustā

Irbes kapos 12.00;
Priednieku kapos 13.00;
Dobeļu kapos 14.30;
Vadžu kapos 15.30.

RUDBĀRŽOS 1. augustā

Sprīžu kapos 12.00;
Vecsieksātes kapos 13.00;
Bāķužu kapos 14.00.

SKRUNDĀ un SKRUNDAS PAGASTĀ

22. augustā

Pastaru kapos 11.00;
Klūgu kapos 12.00;
Sila kapos 13.00;
Baznīcas kapos 14.00.

SNĒPELĒ 15. augustā

Kundu kapos 13.00
Centra kapos 14.00
Vindenieku kapos 15.30
Kalnu kapos 16.30.

VĀRMĒ

14. augustā

Kūlu kapos – 12.00;
Dreimaņu kapos 13.00;
Spāru kapos 14.00;
5. septembrī

Alekša kapos 10.00;
Busku kapos 11.00.

Kuldīgas novadā

ALSUNGĀ

Pie kultūras nama (Raina ielā 2) katru svētdienu 12.00 – 16.00 Suitu tirgus.

Ziedulejas ielā 1 (laukumā pie kultūras nama) 31. jūlijā un 1. augustā Suitu amatu diena. Iespēja iegūt jaunas zināšanas un prasmes pie meistariem. Sestdien 11.00 – 16.00 dažādas darbnīcas, svētdien 11.00 – 15.00 dalībnieku darbu izstāde un priekšnesumi Suitu tirgū. Dalība bez maksas. Iepriekš pieteikties nav vajadzīgs.

Ziedulejas estrādē 1. augustā 19.00 izrāde *Preilenīte* (režisors Voldemārs Šoriņš). Biļetes varēs iegādāties pirms izrādes pie ieejas estrādē (tālr. 23205690), uzrādot personu apliecinošu dokumentu un izdrukātu vai lejupielādētu sertifikātu, kas apliecina, ka esat vakcinējies vai izslimojis Covid-19, der arī negatīvs tests. Bez kāda no šiem dokumentiem pasākumu var apmeklēt bērni līdz 12 gadu vecumam.

7. un 8. augustā ceturtais latviešu dūdenieku saiets. Rīko biedrība *Suitu kultūras mantojums un Suitu dūdenieki*. Goda viesi Valdis Muktupāvels un Leanne Barbo.

12. augustā Alsungas jauniešu diena. Reģistrācija no 11.00. Skrējieni ar komandu uzdevumiem, sarunu šovs un mūzikas pauze. Aicināts ikviens no 12 līdz 25 gadiem. Pieteikšanās, rakstot e-pastā liepuielas@gmail.com

ĒDOLĒ

Kultūras namā Jeļenas Egļiņas darbu izstāde *Lielās pūķes*.
Pamatskolas teritorijā 31. jūlijā ģimeņu sporta diena. Reģistrācija no 10.00, sākums 11.00.

GUDENIEKOS

Basu tautas nama logos fotoizstāde *Tradīciju ansambļis „Basu suiti”*.
Gudenieku kultūras namā var apskatīt un nopirkt Genovaites Gūtpelcas adītos mežģīņu plecu lakatus.

Biržu muižas parkā 24. jūlijā no 11.00 Annas dienas pastaiga. Būs ekspozīcija *Suitu godi*, varēs apskatīt un iegādāties Genovaites Gūtpelcas adītos mežģīņu plecu lakatus, Daces Nastevičas pārļotos rokdarbus, Annas Nastevičas koka dekorus, rotas un *Bumbuļmaizes* gardumus. Parkā sastapsiet Gudenieku pagasta 2020. gada Goda balvas ieguvējus. Pie Basu tautas nama ar savu koncertprogrammu *Mīlestībā* muzicēs Sigita Puriņa un Māris Kupčs.

ĪVANDĒ

Bibliotēkā līdz 10. augustam Ingas Kļavas skalu grozu izstāde.

KABILĒ

Estrādē 5. augustā 13.00 *Senioru parka svētki*. Priecēs ģitāras (Aivars Konutis) un saksofona (Aigars Kalviņš) spēles burvīgās skaņas. Muzikāla pēcpusdienu ar Māri Blāzi un Arti Šimpermani. Pieteikšanās līdz 2. augustam. Uz pasākumu attiecas Covid-19 drošības noteikumi (jāuzrāda sertifikāts un personu apliecinošs dokuments). Tālr. informācijai: 25618976.

KURMĀLĒ

Vilgāles ezerā 24. jūlijā 13.00 – peldēšanas sacensības atklātā ūdenī *Peldam Vilgālē 2021*. Reģistrēšanās 11.30 – 12.30, atklāšana 13.00. Distances: 80 m, 400 m un 2,4 km, izaicinājums – 800 m.

Priedaines bibliotēkā līdz 31. augustam fotogrāfiju izstāde *Kurmāles pagasts gadalaikos*. Facebook un Instagram kontos (@priedainesbiblioteka) skatāma izstāde *Literatūras jaunumi Priedaines bibliotēkā* un *Ko darīt, kad nav, ko darīt*.

NĪKRĀCĒ

Atpūtas centra logos līdz jūlijā beigām Ingas Ezerietes fotoizstāde *Ziedu laikā*.

Tepat kaimiņos

JŪRKALNĒ

Tautas namā līdz 19.IX ceļojošā izstāde *Tautasdziesmu teicēju dzīves un garīgā telpa*: dokumenti, fotogrāfijas un filmu sižeti. Apmeklējumu pieteikt pa tālruni 26261884 (Kristīnei)

Aicina iepazīt kultūras mantojumu

Turpinās Dienvidkurzemes muzikālais festivāls *Rimbenieks*. 25. jūlijā 20.00 koka pūšamo instrumentu ansamblis *Kurland Quintet* uzstāsies pie Griezes baznīcas Saldus novadā. 31. jūlijā festivāls sāks skanēt arī Liepājā. Koncertzālē *Lielais dzintars* atgriezies rokmuļmūzika, ko ar simfonisku skanējumu papildinās orķestris. Dziedās Jeronims Miļus, Atis Ievišs un Andris Ērglis, spēlēs arī sitaminstrumentālists Artis Orubs un ģitārists Johnny Salamander. Jaunajam Dienvidkurzemes festivālam dots Evalda Rimbenieka vārds. Plašāka informācija: <https://lso.lv/lv/festivali/dienvidkurzemes-festival-rimbenieks>.



Svētki ērģelēm

30. jūlijā Ugāles evaņģēliski luteriskajā baznīcā baroka mūziku spēlēs Zviedrijā dzīvojošā latviešu ērģelniece Ligita Sneibe. Koncerts notiek piekto vēsturisko ērģeļu svētku *Latvija – ērģeļu zeme* laikā. No 23. jūlija līdz 1. augustam septiņos Latvijas dievnamos (Cēsīs, Slokā, Valmierā, Rīgā, Ugālē, Viļākā un Liepājā) skanēs ērģeļmūzika izcilu mūziķu sniegtā, būs sarunas pirms koncerta, ērģeļu demonstrējumi, video translācija un vairāki pirmatskaņojumi.

PADURĒ

Padures muižā 24. jūlijā 19.00 zaļumballe ar grupu *Sestā jūdze*. 25. jūlijā 16.00 muzikālas pastaigas cauri gadsimtiem barokāli svinīgā, klasiciski estētiskā, impresionistiski gaistošā un mūsdienīgi reālistiskā noskaņā (programmā J.S.Baha, E.Villalobuša, M. de Faljas, K.Debisī, A.Viņicka, N.Koškina, M.Akota un citu komponistu mūzika).

PELČOS

Dambja dīķos 25. jūlijā aktīvās atpūtas diena ģimenēm.

RAŅĶOS

Bibliotēkā izstāde *Irēnas Rusakovas hobiji* – gleznas no atlasa lentītēm, apgleznoti trauki un pudeles, dažādi citi dekorī un dizaina elementi.

RUDBĀRŽOS

14. augustā 9.00 sporta svētki.

SNĒPELĒ

Pagasta centrā 7. augustā ap launaga laiku muzicēs 5. kapelu saieta dalībnieki. No 17.00 amatnieku un mājražotāju tirgus lustes ar pārsteigumiem (iepriekš pieteikties kultūras namā pa tālr. 27843792).

VĀRMĒ

Ikkatram ir iespēja izstaigāt un iepazīt Vārmes pagastu no cita skatpunkta. Līdz augusta beigām ir aktīvs arī konkurss *Neslēp savus talantus*. Plašāk: varme.lv vai pa tālr. 29820429.

ĪVANDĒ

Bibliotēkā jauno grāmatu virtuālā izstāde. Līdz 10.VIII Ingas Kļavas skalu grozu izstāde.

KABILĒ

Estrādē 5.VIII 13.00 *Senioru parka svētki*. Spēlēs Aivars Konutis un Aigars Kalviņš (ieteikties līdz 2.VIII, tikai pret Covid-19 vakcinētie vai pārslimojušie).



PĀRDOD

Pārdod **METĀLA JUMTUS** un noteksis-tēmas no ražotāja. Cena no 6,50 EUR/m². Tālr. 20211377.

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

SIA Vēvers ražo un piegādā priedes **KOKSNES** produkciju: skaidu briketes (130 EUR/paleta), šķeldu, mizas, skaidas, klucīšus (35 EUR/1,3 m³ Big Bag). Tālr. 26651831.

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

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

MALKU maisos, kravās. Tālr. 26544462.

Visu veidu **MALKU**. Tālr. 26153187.

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

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

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

Skaldītu lapkoku un skujkoku **MALKU**, kravā 3–5 m³. Tālr. 29974786.

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

Skaldītu lapkoku **MALKU** – ozols, osis, kļava, ķirsis, apse, bērzs un 3 m garu apsi. Ātra piegāde. Tālr. 29287258.

Alkšņu **MALKU**. Tālr. 26383529.

Skaldītu **MALKU**. Tālr. 28668696.

Skaldītu **MALKU**. Tālr. 29254530.

MALKU klučos, krāmētu, piegādi nodrošina, cena 30 EUR/m³. Tālr. 26632723.

Skaldītu lapkoku **MALKU**. Gatavojam pēc vajadzīgā garuma un rupjuma, 10 berkubi – 250 EUR, 6 berkubi – 180 EUR. Ir arī līgums ar Kuldīgas sociālo dienestu. Tālr. 29562735.

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

3,2 mēn. vecus *Dominant* **JAUNPUT-NUS/VSTIŅAS** Tālr. 29422031.

Pārdodam salātu **GURĶUS**. Cena: 50 centi/kg. Tālr. 28822826.

MAINA

Divistabu **DZĪVOKLI** Kuldīgas centrā pret labiekārtotu vienistabas. Tālr. 25997240.

Mīļi aicinām 7. augustā uz starptautisku konferenci Rīgā VEF Kultūras pilī, Ropažu ielā 2,

SAKNE NES TEVI.

Piedalīsies viesi no Izraēlas – mācītājs Orens Lev Ari u.c., no Zviedrijas, Kanādas, Somijas u.c. valstīm.

Pirmā sesija 14.00, otrā – 17.00. Vietu skaits ierobežots.

Reģistrācija www.kacir.lv vai pa tālr. 22103754.

Būs bezmaksas transports 7. augustā 11.00

no Pilsētas laukuma Kuldīgā.

Jeruzālemes draudze *Ciāna*

DĀRZA DARBI



Ārija
Rudlapa,
agronome

No 23. līdz 30. jūlijam

23. jūlijs. Augļu diena. Lasa ogas. Novāc gurķus, tomātus, kabačus. Gatavo ievārījumus, konservē, skābē, spiež sulas. Ievāc augu sēklas. Veic nepieciešamos veidošanas darbus tomātiem, vīnogām arī ķiršiem.

24., 25. jūlijs. Sakņu dienas. Novāc ķiplokus, sīpolus, agros kartupeļus un citus sakņaugus. Apstrādā augsni. Sakārto komposta kaudzes. Sēj rudens šķirņu redīsus.

26. jūlijs. Ziedu diena. Griež tējām mētras, vāc arī citus sezonas ārstniecības augus. Lasa ogas un gatavo ievārījumus. Puķēm apgriež vecās ziedkopas un neglītus dzinumus. Ievāc sēklas.

27. jūlijs. Ar sēšanu un stādīšanu aizrauties nevajadzētu, bet ravēšanai, mauriņa un nezāļu plaušanai ļoti piemērota diena, tāpat arī puķu un dzīvžogu apgriešanai.

28. – 30. jūlijs. Lapu dienas. Īstās dienas augu laistīšanai. Var iesēt zaļmēslojuma augus no ražas brīvajās platībās un arī zālājus, ja nepieciešams. Vāc zālāju un lapu dārzeņu sēklas. Sēj dilles un citus ātri augošus garšaugus rudenim.

PĒRK

Nopirkšu **DZĪVOKLI** Kuldīgā. Tālr. 29621515.

AUTOMAŠĪNAS. Tālr. 28679476.

TRAKTORUS, PIEKABES un lauksaimniecības inventāru. Tālr. 25357742.

Senlaicīgu **KALĒJA LAKTU**. Tālr. 26207295.

MEŽUS, cirsma, malku. Tālr. 26544462.

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

PSRS **RADIODETAĻAS**, aparāturu. Tālr. 20267975.

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

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

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

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

Pērku **RAGUS**. Tālr. 22728888.

GAILENES, MELLEŅES Kuldīgā, tālr. 28925676; Skrundā, tālr. 25321178; Aizputē, tālr. 29873979; Ēdolē, tālr. 25366612; Padūrē, tālr. 24914134. Transports pie klienta, tālr. 26284210.

VĒLAS ĪRĒT

Ģimene vēlas īrēt **DZĪVOKLI** Kuldīgā. Tālr. 25351791.

Divistabu **DZĪVOKLI** Kuldīgā. Tālr. 27269600.



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

DAŽĀDI

BŪVNIECĪBAS pakalpojumi – pamati, sienas, jumti. Tālr. 29190120.

Visu veidu **JUMTA** darbi. Tālr. 26844885.

Visu veidu **CELTNIECĪBAS** darbi. Tālr. 26844885.

JUMTU maiņa, **FASĀDES** siltināšana un apdare, materiālu piegāde. Tālr. 26269909.

Tīra **AKAS**. Tālr. 27448331.

Tīrām, remontējam **AKAS**. Tālr. 26990277.

Tīrām **AKAS**. Tālr. 26018109.

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

VAJADŽĪGI

SIA *Rajaks* (46102003750) – **STRĀDNIEKI KOKZĀĢĒTAVĀ** fiziska darba veikšanai. Darba samaksa pēc izpeļņas, sākot no 650 EUR. Tālr. 26228615.

SIA *Optimisms* (42103049352) aicina darbā **ZĀĢERUS**. Samaksa 2 reizes mēnesī, mēneša darba alga atkarībā no izpeļņas, vidēji 700–800 EUR. Ar darbu nodrošina visu gadu. Zvanīt pa tālr. 29562735.

Kempings *Miķelbāka* (51203015891) piedāvā darbu **PAVĀRAM UN VIESMĪLIM**. Alga: no 800 EUR. Tālr. 27884438.

SIA *Alvos* (40003111740) uz noteiktu laiku *Cēsu alus* produkcijas piegādei veikaliem – C kategorijas **ŠOFERI**. Piecu darba dienu nedēļa, vēlama pieredze, bruto alga: no 1600 EUR. Tālr. 29807544.

SIA *Alvos* (40003111740) uz noteiktu laiku – pārtikas preču **KOMPLEKTĒTĀJS** noliktavā. Vēlama pieredze, darba laiks darba dienās 7.00–16.00, bruto alga: no 800 EUR. Tālr. 29807544.

SIA *BALZA* (LV41203014061) vajadzīgi **DĒĻU PAKOTĀJI UN KURINĀTĀJS**. Alga: no 3,50–5,00 EUR/st. Tālr. 292235649.

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

LĪDZJŪTĪBAS

*Man nogura dvēselīte,
Šai saulē dzīvojo.*
*Dod, Dieviņi, vieglu dusu
Baltā smilšu kalniņā.*

/T.dz./

Izsakām līdzjūtību Anitai māmiņu un Arvidam dzīvesbiedri zaudējot.
Krasta ielas 5. mājas iedzīvotāji

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

/J.Rūsiņš./

Izsakām līdzjūtību piederīgajiem, no MELITAS MARTAS BOGDANOVIČAS atvadoties.
Kabiles pagasta pārvalde

*Klusu, klusu nu uz dusu,
Ne vairs grūti, ne vairs sāp.*

/D.Avotiņa./

Izsakām līdzjūtību tuvākajiem, no LINDAS ALKŠARAS atvadoties.
Niedru mājas iedzīvotāji un Anīta

*Lai sapnis balts viņas dvēselī aijā
Un klusais miers ar saviem spārnēm
sedz.*

/Ā.Elksne./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Janekam Alkšaram, no māsas atvadoties.
LAU Kuldīgas nodaļas kolēģi

*Es aizeju, kaut viss te ļoti patīk
Un gribētos vēl ilgi, ilgi būt,
Varbūt tur brīnumu var satikt,
Ko te man dzīve neatļāva gūt.*

/O.Vācietis./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību piederīgajiem, no LINDAS atvadoties.
Bijušie klasesbiedri un audzinātāja
Vilgāles pamatskolā

Izsakām dziļu līdzjūtību Raimai Preisai, no tuva cilvēka atvadoties.
Kuldīgas Galvenās bibliotēkas kolektīvs

*Viss aizgājis, kas izdzīvots un bij,
Nu dvēselīte debesīs sev jaunu
līdzdu vīj.*

/J.Jaunsudrabiņš./

Izsakām līdzjūtību Vitoldam, brāli zaudējot.

Mājas kaimiņi

*Viņš aiziet atvieglots un brīvs,
kur viņu gaida mūža mājas.
Šeit brīdi atdusas – kā dzīvs
zem ziedu segas smaržu šūpās.*

/V.Brutāne./

Izsakām visdziļāko līdzjūtību Zīgim Antanovičam un ģimenei, mammu mūžībā pavadot.
Šestakovsku ģimene

Viss par reklāmu
Kurzemniekā!
Tālrunis
25466688.

VĀRDADIENAS

No 24. līdz 31. jūlijam

24. Kristīne (14842), Kristīna (2518), Krista (1905), Kristiāna (2033), Kristiāns (1858)
25. Jēkabs (2212), Žaklīna (109)
26. Anna (21065), Ance (1337), Annija (2113)
27. Marta (5714), Dita (1064), Dite (21)
28. Cecīlija (13), Cilda (15)
29. Edmunds (2136), Edžus (321), Vidmants (88)
30. Valters (2569), Renārs (3292), Regnārs (467)
31. Rūta (2242), Ruta (3619), Angelika (241), Sigita (1726)

Populārākie: Anna un Renārs.

Bez vārda divas nedēļas

Ance Brālīte, studente:

– Mamma stāstīja, ka bez vārda esmu dzīvojusi kādas divas nedēļas. Vecāki vārdu bija izdomājuši tikai tad, kad bija jādodas bērns reģistrēt. Laikam galvenais šajā izvēlē bijis tētis, viņam patikuši tādi senāki, latviskāki un apkārtne nedzirdēti vārdi. Pamatskolā manā klasē gāja vēl viena Ance. Smieklīgi arī tas, ka abas sēdējām vienā solā. Skolotāja parasti nosauca skolēnu, kuram jāatbild uz jautājumu. Skolotāja uzdod jautājumu un saka – jāatbild Ancei. Tā arī es un šī otra Ance piecēlāmies un reizē pilnīgi vienbalsīgi atbildējām uz jautājumu. Protams, klasē bija dzirdami smieklīgi un redzams neliels apjukums skolotājas sejā. Tā kā man vārdadiena ir vasarā un jūlijā parasti ir diezgan silts, tad noteikti to atzīmēju ar dārza ballīti kopā ar draugiem. Šogad gan būs nedaudz īpašāki svētki, jo ciemos atbrauks pāris kursa biedru, kurus pēdējo reizi satiku pērn oktobrī. Pie reizes izrādīšu arī mūsu skaisto Kuldīgu. Labāku dāvanu par sen neredzētu draugu satikšanu es iedomāties nevaru.



JOKI

– Vai taisnība, ka alu var glabāt istabas temperatūrā pat divus mēnešus?

– Nevar, mēs jau pārbaudījām. Pat dienu neizturēja.

.....

Pie ārsta:

– Man nepatīk jūsu klepus.

– Atvainojot, dokter, skaistāk klepot es nemāku.

.....

Jaunais advokāts sāk runu tiesā:

– Jau pats fakts, ka apsūdzētais savai aizstāvēbai izvēlējis tieši mani, liecina, ka viņš nav vainīgs.

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

KONSULTĒJIES KULDĪGĀ

KULDĪGAS SLIMNĪCĀ, AIZPUTES IELĀ 22 KONSULTĒS UN PIEŅEMS PACIENTUS ĀRSTI:

6. AUGUSTĀ **VESELĪBAS CENTRS 4**

Dr. VITA PRIEDĪTE
"Veselības centrs 4" filiāles
"Dermatoloģijas klīnika"
dermatoloģe.

CENAS:
Dermatologa konsultācija: **35 EUR**
Optiskā dermatoskopijs: **10 EUR**

13. AUGUSTĀ

Dr. INTS ŪDRIS
"Veselības centrs 4" filiāles
"Baltijas Vēnu klīnika" asinsvadu ķirurgs,
flebologs. Klīnikas vadošais speciālists.
RAKUS asinsvadu ķirurgs.

Flebologa konsultācija+
kāju vēnu
DUPLĒKS
sonogrāfija
40 EUR

Pieraksts pa tālr.: **27 866 655**
darba dienās
9:00-17:00

BALTU KOKS

**PĒRK MEŽUS,
CIRSMAS, APAĻKOKUS**

20080040 | www.baltukoks.lv

PĒRKAM

**Augošu koku cirsmas
un sortimentus pie ceļa**

Meža īpašniekiem:

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

Metsä

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

LAIKA PROGNOZE

Atgriezīsies siltums, turpināsies sausums

Karstuma viļņi vēl nāks, bet naktis vairs nebūs tropiskas, tā prognozē meteorologi.

Pēc dienām, kad lielākajā valsts daļā dienā temperatūra nebija augstāka par +25 grādiem, bet naktis pat varēja saukt par dzestrām (ap +10), vakar vējš iegriezās no rietumiem, un Baltijā sāka ieplūst siltāks gaiss no Eiropas D/DR. *Meteolapa.lv* vēsta, ka brīvdienās anticiklona centrs atradīsies virs Baltijas un vēlāk uz austrumiem no Latvijas, pūtīs lēni rietumvēji, kas svētdien iegriezīsies no dienvidu puses. Gaisa temperatūra lielā daļā valsts pietuvosies +30 grādu atzīmei. Nokrišņi nav gaidāmi. Šāds nosacīts karstums Latvijā uzturēsies vismaz dažas dienas. Saistībā ar laika apstākļiem šī brīža aktualitāte ir ūdensstabi, kas visvairāk fiksēti pie jūras krasta vai citām lielajām ūdenstilpēm. Tie ir kā nelieli virpuļviesuļi, kas veidojas zem gubu mākoņiem, kad pār siltajiem ūdeņiem plūst vēss gaiss, visbie-

žāk novērojami vasaras otrajā pusē un rudenī, ar pērkona negaisu nav saistīti. Pie mums ūdensstabus nesauc par virpuļviesuļiem, jo parasti tie nenokļūst līdz sauszemei un nav tik bīstami kā tornado. Tomēr kādu skādi šie ūdensstabi peldierīcēm var nodarīt. Lai rastos tāds stabs, jābūt temperatūras atšķirībai starp ūdens virsējiem slāņiem (tie ir siltāki) un gaisu. Šajā laikā dažviet jūrā vai līcī ir otrādi – tas atkarīgs no vēja plūsmas.

Kurzemē vairs nav spēkā ne oranžais, ne dzeltenais brīdinājums, taču ugunsbīstami joprojām ir arī mūsu mežos. LVGMC stacijas sestdien un svētdien prognozē skaidru laiku bez nokrišņiem, gaisa temperatūra Kuldīgas pusē dienā līdz +28 grādiem, naktī ap +15, mierīgs Z/ZR vējš, kas brīžiem brāzmās var sasniegt 7 m/sek. Līdzīgi laikapstākļi saglabāsies nākamās nedēļas pirmajās dienās, bet vējš iegriezīsies no austrumiem.

Daina Tāfelberga

Uzturvielām bagāta maltīte



Kā saglabāt enerģiju un skaidru prātu visu dienu, arī vasaras viskarstākajos mirkļos, skaidro veselīga dzīvesveida entuziaste Žanete Grava no Herbalife.

GALVENAIS – SABALANSĒT

Ievērojot sabalansētu uzturu, varēsi neatteikties arī no kāda kūkas gabaliņa.

Visbiežākā problēma karstā laikā ir tā, ka cilvēkiem zūd apetīte. Līdz ar to dienā tiek izlaistas ēdienreizes un vakarā uznāk lielā apetīte, tad tiek ieturētas smagas maltītes, visbiežāk ar paaugstinātu ogļhidrātu daudzumu un cukuru. Bet tas noved pie slikta miega un uzpūsta vēdera no rīta.

Vasarā ļoti svarīgi ieturēt uzturvielām bagātas maltītes visu dienu. Iesaku karstā laikā lietot

vieglāk pārstrādājamu pārtiku, jo organismam jau tā ir liela slodze. Līdz ar to jāatceras par olbaltumvielām, kas uztur mūsu ķermeņa vielmaiņas sistēmu – muskuļu un audu darbību, sirds veselību un arī matu un nagu augšanu.

Dienas pirmajā pusē vislabāk derētu pākšaugi vai graudaugi, sēklas, rieksti, jo organismam nebūs jāpatērē daudz enerģijas to pārstrādei. Intensīvas saules laikā ļoti svarīgi uzņemt antioksidantus. Tās ir vielas, kas aizsargā ādu no intensīvajiem saules stariem, lai tā

nenovecotu, uztur imūnsistēmu, jo vasarā bieži jāastopas ar kondicionieriem un ventilatoriem. Antioksidanti pasargā organismu no krasām temperatūras maiņām, jo imūnsistēmai un sirdsdarbībai tā ir milzīga slodze. Tie ir visos svaigajos produktos – augļos, dārzeņos, zaļumos, ogās. Iesaku tos iekļaut katrā ēdienreizē, taču, ja apēdīsi trīs kilogramus zemeņu no dobes, tas nebūs glābiņš visam gadam! Organismam nepieciešams uzņemt konkrētu vitamīnu daudzumu katru dienu visu gadu.

ŪDENS. SVARS DALĪTS AR 30

Vēl svarīgs aspekts vasarā ir uzņemtais ūdens daudzums, lai saglabātu skaidru galvu, enerģiju un labu pašsajūtu, lai vielmaiņas un attīrīšanās procesi notiktu veiksmīgi. Lai zinātu, cik daudz ūdens dienā jāizdzer, ir pavisam vienkārša formula – cilvēka ķermeņa svars dalīts ar trīsdesmit.

KURZEMNIEKU AUGUSTAM VAR ABONĒT:

līdz 28. jūlijam

- **pastā,**
 - **pie pastniekiem,**
 - **redakcijā un**
- www.abone.pasts.lv**
(ietaupot 1,50 eiro).