



Gadumija Balvos. Pēc pāris gadu pārtraukuma balvenieši un pilsētas ciemiņi varēja baudīt svētku salūtu, kas izmaksāja EUR 4 000 (bez PVN).

*Turpinājums 2.lpp.

Nu, ko – sāksim no jauna!

Edgars Gabranovs

Valsts prezidents Edgars Rinkēvičs gadumijā vēlēja, lai uz citiem mēs neskatītos caur pieri, bet gan ar gaišām acīm un atvērtu sirdi. Svētku uzruna neizpalika arī Balvos – novada vadītājs Sergejs Maksimovs aicināja vēl vairāk ticēt sev un saviem spēkiem.

Pie pilsētas galvenās egles sastaptais Zaļais pūķis zināja teikt, ka 2024.gads būs ļoti jauks un mīlestības bagāts: “Ja pats darisi, tad arī viss būs. Jācenšas atmetēt grēkus – pakāpeniski, pakāpeniski, nevis kā ar nazi nogriežot. Ar uguni nespļaudīšos, kaut gan kādā mirklī var izsprukt arī kāds asumiņš.” Savukārt Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs, spriežot par to, ko gaidīt no Zaļā pūķa, uzsvēra: “Pūķis nesīs veiksmi visiem Balvu novada iedzīvotājiem. Uguni nespļaus, būs mīļš un maigs. Ko gaidu no 2024.gada? Skaistu un saliedētu kopīgu darbu. 2023.gads nebija no vieglākajiem. Paldies visiem, ka tikām galā ar plānotiem un neplānotiem izaicinājumiem. Arī nākamais gads būs lielu izaicinājumu un atbildīgu lēmumu pieņemšanas gads.” Uzrunājot klātesošos, novada vadītājs pavēstīja, ka uz svinībām ieradīsies gan Balvu vilks, gan Zaļais pūķis: “Novēlu jums un jūsu mīļajiem cilvēkiem veselību, lai ir stipra ticība, lai ir daudz uzvaru un jūsu mērķi piepildās reālos darbos.”



Īsziņas



Nepalaid garām!

Dāvana pastkastītēs

Šodien, 5.janvārī, laikraksta “Vadugums” abonētāji kopā ar jaunāko laikraksta numuru saņems arī “Vadugums” sienas krāsaino pārliedzamo kalendāru 2024.gadam.

Īpaša Svētā Mise

8.janvārī plkst. 10.00 Balvu katoļu draudzes Sakrālajā centrā uz Svēto Misi aicinātas ģimenes, kuras audzina mūžīgos bērnus, kopj gulošus bērnus. Lūgsimies kopā par cilvēku ar īpašām vajadzībām veselību, viņu ģimenes locekļiem un akcijas “Mātes sirds ir bezgalīga” atbalstītājiem.

Atklās EKO laukumu

5. janvārī plkst. 11.00 Balvos, Ezera ielā 3, atklās SIA “ZAAO” EKO laukumu.

Atvērta slidotava

Balvu pilsētas stadionā atvērta slidotava. Darbdienās: no plkst.

10.00 līdz 18.00 publiskā slidošana; no plkst. 18.00 līdz 20.00 hokejs; no plkst. 20.00 līdz 21.00 publiskā slidošana. Brīvdienās: no plkst. 10.00 līdz 12.00 hokejs; no plkst. 12.00 līdz 17.00 publiskā slidošana; no plkst. 17.00 līdz 19.00 hokejs; no plkst. 19.00 līdz 22.00 publiskā slidošana.

Pēdējā diena, lai parakstītos

5.janvārī no plkst. 9.00 līdz 13.00 ir pēdējā diena, kad Balvos, Bērzs ielā 1, un Viļakā, Abrenes ielā 26, ir iespējams parakstīties tautas nobalsošanas ierosināšanai par Valsts prezidenta apturētā likuma “Grozījumi Notariāta likumā” atcelšanu.

Nedēļas jautājums

* Sākums 1.lpp.

Kādas ir pārdomas gadumijā?



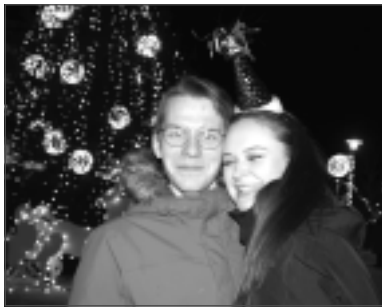
JEVGENIJS BORVIKOVS ar divgadīgo dēliņu **RODRIGO** no Medņevas:

– Patiesi nezinu, ko gaidu no Jaunā gada. Sapnis ir iegādāties savu māju. Kāds bija 2023.gads? Visāds – ne pārāk labs, ne pārāk slikts. Es nezinu, kas cilvēkiem būtu jādara, lai celtu savu labklājību. Paši redziet, ka valstī labi

apmaksātu darbu ir grūti atrast. Paši redziet, kādas cenas ir veikalos. Cerība jau vienmēr ir – dzīvosim, redzēsīm...



SPRUKUĻU saime: – Esam Sprukuļi. Tie, kuri ir no Balviem; tie, kuri ir no Rīgas; tie, kuri ir no Anglijas. Jaunais gads būs perfekti lielisks, turklāt jaudīgs un noteikti labāks nekā 2023. Tā gribam cerēt. Iveta Sprukule (foto – no labās): – Man pērnais gads bija labākais mūžā, jo 7.oktobrī apprecējos un piedzima meitiņa. Arī nākamais gads nesīs pozitīvas izmaiņas un pārmaiņas.



KALVIS KRĪGERS no Madonas un **DITA KEIŠA** no Kubuliem:

– Noskaņojums ir vislabākais par visiem. Dita: – Nākamgad absolvēšu universitāti. Visiem novēlam

panākumiem bagātu gadu un, protams, labu veselību. Tāpat entuziastisku. Kopā svinam otro Jaungadu. Kalvi un Balviem atvilināju ar spēka pīrādžiem. Kalvis: – solija, ka Balvos ballē būs laba mūzika. Dejojot patīk, tāpēc esmu šeit. Ceram, ka dejosim līdz rīta gaismai, līdz pulksten desmitiem.



Džokers jeb ALVIS no Latgales:

– Novēlu savdabīgu gadu, dažādību. Kāda bija pagātne, kāda gaidāma nākotne? Dzīve būtu rožaināka, ja nebūtu Betmena. Viņš traucē. Tiesa, ir plāni, kā ar Betmenu tikt galā,

bet tos gan neatklāšu. Kas jādara, lai cilvēki būtu laimīgāki? Ir jābauda dzīve, nevis jāieslēgt darbos. Nopietni runājot, lai visiem ir laba veselība un vēlreiz – vēl labāka veselība.



IVARS SAIDE un **Balvu Kultūras un atpūtas centra direktore DITA NIPERE:**

– Neskatoties uz to, ka sola diezgan interesantu un sarežģītu gadu, mēs, kā jau latvieši, visu izturēsīm. Tas, ka

gadumijas naktī te sapulcējās gan balvenieši, gan kaimiņnovadu ļaudis, liecina par to, ka gads būs veiksmīgs, darbīgs un ražīgs. Zaļais pūķis ir mierīgs. Lai pietiek enerģijas visas cerības un sapņus piepildīt. Ivars: – tas, kas nav piepildījies pagājušajā gadā, lai piepildās jaunajā. Vēl pulksten 10 no rīta biju Diseldorfā, lidoju caur Helsinkiem un 21.50 biju Balvos. Cītur svin svētkus? Berlīnē spridzina ne pa jokam, pa trako. Man izstāstīja, ka visas ielas nosētas ar izšautiem lādiņiem.

MANA NEDĒĻA

Jauno gadu sagaidījam savās mājās pavisam rimti un pēc salūta izšaušanas devāmies pie miera. Gribējās atpūsties, turklāt vīram nākamajā rītā bija darbiena. Teikšu, ka mums viss iet uz priekšu un šis gads būs darbīgs. Darba jomā ir noslēdzies deinstitutionalizācijas projekts, kura laikā ir daudz kas iekārtots, tas viss turpinās darboties, pakalpojumi tiks nodrošināti, tāpēc cilvēkiem nevajag satraukties.

Šī nedēļa atnākusi ar ļoti aukstu laiku. Man pret to nav iebildumu, galvenais, lai mājās ir silti, lai ir malka, ar ko kurināt. Svarīgākais jau ir atbalsts, cilvēcība un savstarpēja palīdzība, tad vienalaga, cik grādu ir ārā, spīd saule vai list lietus.

Jaunajā gadā man nav viena liela sapņa, ko gribētu piepildīt. Gribu mieru un līdzsvarotību: lai ir darbs, nauđņa, lai visi veseli un bērniem veicas skolas gaitas. Šogad lielākais bērns pabeigs 9.klasi, jau jāapsver nākotnes izvēles, otram būs desmit gadi. Skaisti cipari, kas liek priecāties, spējot saglabāt sapratni un pozitīvismu ģimenē. Ja mums viss kārtībā, arī līdzcīvēkiem tāda attieksme.



IEVA PUĶĪTE, Sociālās pārvaldes projektu vadītāja

No vēstulēm

Desmit atgādinājumi

Vienmēr ir drošāk, ja pie rokas ir minimālais medikamentu komplekts. Tajā vajadzētu būt preparātiem, kas nepieciešami steidzami un pēkšņi un var palīdzēt sagaidīt ārsta ierašanos vai, gluži otrādi, ļauj izvairīties no nepieciešamības meklēt medicīnisko palīdzību. Par to, ko ieteicams ielikt aptieciņā, lai pretotos sezonālajām kaitēm un citām pēkšņām veselības problēmām, stāsta "Mēness aptiekas" farmaceite, aptiekas vadītāja Jeļena Bebre. "Ja gadās noķert vīrusa infekciju (biežāk simptomi sāk izpausties vakarā), cilvēks bieži vien cenšas drudzaini atcerēties, vai mājās ir kaut kas no situācijai piemērotiem medikamentiem. Reizēm nākas atzīt, ka steigšus jādodas uz aptieku, ja tāda tuvumā ir, taču iet ārā no mājās, jūtoties slimam, nav prātīgi. Laikus sagatavota aptieciņa ne tikai palīdzēs ātri un efektīvi tikt galā ar saaukstēšanos vai gripu, bet arī ietaupīs laiku, naudu un pasaudzēs nervu sistēmu," saka farmaceite.

Ikdienā nepieciešamie medikamenti. Tie ir preparāti, kurus jālieto pastāvīgi hroniskas slimības, piemēram, cukura diabēta, hipertensijas, sirdsdarbības traucējumu dēļ. Noteikti jāseko, lai medikamenti mājās pieejami pietiekamā daudzumā un sliktos laikapstākļos vai sliktas pašsajūtas gadījumā nevajadzētu doties uz aptieku.

Pret paaugstinātu ķermeņa temperatūru. Paaugstināta ķermeņa temperatūra un galvassāpes ir biežs saaukstēšanās, kovidā un gripas simptoms, tāpēc ziemas aptieciņā noteikti jābūt pretdrudža un pretspējas līdzeklim pieaugušajiem tablešu formā, savukārt bērniem – sirupa vai suspensijas formā. Tie būs preparāti uz paracetamola vai ibuprofēna bāzes. Jāņem vērā, ka līdz 38 grādiem paaugstinātu ķermeņa temperatūru pazemināt nav ieteicams. Tā ir organisma aizsargreakcija uz infekciju un laba zīme, jo liecina par to, ka organisms cīnās ar slimības izraisītāju, radot tam neizturamus eksistences apstākļus. Ļaujiet savai imunitātei strādāt, dzeriet vairāk ūdens! Ūdens ir labs palīgs jebkuras respiratoras infekcijas un arī caurejas gadījumā.

Termometrs. Tam jābūt aptieciņā visu laiku. Vecie dzīvsudraba termometri ir bīstami – toksiski, tāpēc tos ir aizliegts lietot. Ja tāds vēl mājās ir, nomainiet to pret mūsdienu – ar cita metāla sakausējuma vai spirta saturu, vai arī pret digitālo termometru! Piemēram, stikla termometri, kas ir absolūti nekaitīgi, ārēji līdzinās vecajiem dzīvsudraba termometriem un derēs tiem, kas pie šādiem ir pieraduši. Tagad tiem ir arī speciālas astītes, kas palīdz nokratīt rādītājus no termometra stabiņa. Mērot padusē, šāds termometrs jātur 5–10 minūtes. Svarīgi ņemt vērā, ka, izmērot temperatūru, termometrs jānokrata uzreiz, jo vēlāk, kad atdzisis, to izdarīt būs grūtāk. Ja lieto digitālo termometru, jāatceras par bateriju savlaicīgu nomainīšanu. Tas ir ātrs un precīzs, daudziem modeļiem ir skaņas signāls, kas ziņo par mērīšanas pabeigšanu. Labs ir arī infrasarkanais termometrs. Šis "gudrinieks" darbojas precīzi un gandrīz zibenīgi, pietuvinot to pieri vien dažu centimetru attālumā. Ideāls ģimenēm ar maziem bērniem un veciem vai kopjamiem cilvēkiem. Jā, dārgāks, taču tam ir atmiņa un ar to var mērīt arī istabas un ūdens temperatūru, piemēram, vannojot mazuli.

Pret aizliktu degunu vai deguna gļotādas sausumu. Līdzeklis numur viens – aerosols ar jūras ūdeni deguna skalošanai. Tas izskalo visas deguna dobuma daļas, aktīvi attīrot no baktērijām, vīrusiem, alergēniem, gļotām. Turklāt jūras ūdenim ir pretiekaisuma un mitrinoša iedarbība.

Aptieciņā būs noderīgs arī līdzeklis pret aizliktu vai tekošu degunu. Šādus pilienu nedrīkst lietot ilgāk par septiņām dienām, jo ilgstošas lietošanas rezultātā rodas medikamentozs rinīts – deguna dobuma gļotādas hronisks kairinājums. Rūpīgi izpētiet lietošanas instrukciju un stingri to ievērojiet! Ja iesnas nepāriet nedēļas laikā, nepieciešama ārsta konsultācija.

Pret kakla sāpēm. Var noderēt speciālās sūkājāmās konfektes pret kakla sāpēm. Parasti tās satur pretvīrusu komponentus – plūškoka ekstraktu, ehināciju un citus. Ir konfektes un pastilas, kas satur nesteroidos pretiekaisuma līdzekļus, piemēram, aktīvo vielu flurbiprofēnu. Uzmanību! Kakla aerosolus un pretklepus sīrupus iegādājieties tikai pēc konsultācijas ar ārstu vai farmaceitu.

Apsaldējumu un traumu gadījumā. Krājumā vajadzētu būt speciālai ziedei, kuras sastāvā ir anestētiķis. Traumu gadījumā (ak, šie kritieni uz ledus!) var būt nepieciešamas bezrecepšu pretspējas tabletes, kas satur, piemēram, ibuprofēnu, vai ziede uz diklofenaka bāzes (farmaceits ieteiks piemērotāko). Ir pieejami dažādi aerosoli, kas sasituma gadījumā atvērta traumas vietu, mazinot sāpes. Nenāktu par ļaunu turēt mājās arī elastīgo saiti, brūču dezinfekcijas līdzekli un antibakteriālos plāksterus.

Profilaktiskās aizsargziedes un geli. Oksolīna deguna gļotādas ziedes, kā arī dažādi geli, kas satur ēteriskās eļļas un drogu izvilkumus, ir profilaktiski līdzekļi, kas cīnās pret vīrusu iekļūšanu degunā. Lai arī tie negarantē simtprocentīgu aizsardzību, labāk, ja tā ir kaut neliela nekā nekāda. Ziemas sezonā visai noderīgi būs acu pilieni sausās acs sindroma novēršanai un deguna aerosoli ar hialuronskābi. Tie palīdz pretoties sausajam gaisam, kas ir telpās apkures sezonas laikā, un vējainiem laikapstākļiem, kā arī salam ārā.

Imunitātes uzturēšanai un pret saaukstēšanos. Var palīdzēt liepziņu, aveņu, kumeliņu, brūkleņu tējas. Aptiekā pieejami arī speciāli pulveri, kas satur antioksidantus, A, C, Z, C vitamīnus, ingveru, kas atvieglo akūtas respiratoras vīrusa infekcijas gaitu.

Pret gremošanas traucējumiem. Tuvojoties svētku laikam, ieteicams nodrošināties ar gremošanas fermentus saturošiem preparātiem, kas atvieglos, piemēram, pārēšanās vai vēdera uzpūšanās simptomus, no kā ne visiem izdodas izvairīties. Aptieciņā varētu būt arī kādas zāles pret grēmiem (dedzinošu sajūtu pakrūtē), kas neitralizē kuņģa sulas skābi, un, iespējams, probiotikas, kas piemērotas arī pēc antibiotiku lietošanas. Noteikti ieteicams mājās turēt kādu līdzekli pret caureju, piemēram, aktivēto ogli.

Nomierinošs līdzeklis. Lai rastu mieru stresa situācijās, pa roki vajadzētu būt arī nomierinošam līdzeklim, kas satur dabīgas vielas, piemēram, baldriānu, māteri.

DAINA VĀRPIŅA

Baltajā janvāra rītā

Pa sniegājiem cilpo zaķītis balts,
Rādot ceļu Jaunajam gadam,
Un sirds tā uzzināt alkst,
Ko labu mums Jaunais gads dāvās...

Reizēm kā zaķītis dzīve met cilpas,
Un nekad nevar zināt, kas sagaida mūs,
Bet laime rod ceļu pie dvēseles siltas,
Un tam, kurš dalās, nekad nepietrūks!

NAURIS GEKIŠS

Lai veselība un iespēja darīt labu!

Ar ziemīgu aukstumu un arī ar cerību, ka līdz pavasarim nav vairs tālu, iesācies jauns gads. Pirms domāt, kā to pavadīt, ko svarīgu izdarīt, šķiet, būtiski padomāt, ko paņēmām līdzī no aizvadītā gada un ko atstājām. To, kas neizdevās, sarūgtināja vai bija garlaicīgs, nez vai ir vērts nest kā nastu jaunajā. Protams, ja domājam par savu dzīvi, ko katrs vairāk vai mazāk varam ietekmēt. Kā stādīņus savām prieka puķēm, ko audzēt un kopt šogad, vērts paņemt mirkļus, kas bagātināja un dāvāja laimes sajūtu. Citam tas ir ceļojums, citam – laiks kopā ar ģimeni un draugiem, citam – labi padarīts darbs vai izlasīta grāmata...



Aija Socka

Protams, kā jau cilvēka dabai raksturīgi, ne vienā vien jautājumā gribētu ietekmēt arī lietas, kas nav mūsu spēkos. Piemēram, lai laukiem būtu nākotne, lai neslēgtu iestādes, lai ikviens dzīvotu pārtikušu un cieņpilnu dzīvi... Tie, kuri pieņem lēmumus, šķiet, teiks, ka viss ir pašu rokās. Bet vai tā nav atbildības noņemšana no sevis un uzkrāšana tautas pleciem? Pirms dažām dienām politoloģe Ilga Kreituse televīzijā uzsvēra, ka taisnība teicienam, – nedod zivi, iedod makšķeri un āķi –, bet valsti nav makšķeres modeļa, ko dot cilvēkiem, lai viņi varētu uzlabot savu dzīves situāciju.

Kamēr tur, tālu no parastās tautas, daļa makšķeres un zivis, būsīm pateicīgi par to, kas mums ir. Jaunajā gadā lai turas veselība pašiem un tuvajiem, lai ir vēlme un iespēja ne tikai uzlabot savu dzīvi, bet arī atbalstīt citus! Īsti bagāts, šķiet, ir tikai tas, kurš prot dalīties. Bet, ja kādam nav iespējas darīt labu citiem, tad katram ir iespēja nedarīt ļaunu, kas nav mazsvarīgi.

Katram mākonim ir zelta maliņa

Aizvadītais gads manā dzīvē nav bijis no vieglākajiem. Sācies ar tuva cilvēka aiziešanu mūžībā, tas turpinājās ar smagu operāciju, ilgstošu atlabšanu un apjausmu, ka dzīve nekad vairs nebūs tāda kā iepriekš. No otras puses – līdz ar atelpu no ierastās darba ikdienas liktenis man piešķīra unikālu iespēju vairāk laika veltīt savām vajadzībām, piemēram, ieilgušu veselības problēmu risināšanai. Tāpat šis gads ļāva pārliecināties, ka cilvēks nav "vientuļa sala". Esmu pateicīga draugiem un radiem par atbalstu grūtos brīžos, praktisku palīdzību, kā arī uzmundrinājumu.



Irēna Tušinska

Šogad iepriecināja arī vairāki patīkami notikumi dzimtajā pilsētā dzīvē. Viens no tiem – daudzus gadus lolotās idejas par suņu pastaigu un treniņu laukuma izveidi īstenošanās, pateicoties biedrībai "VadiVidi". Turklāt laukums "Vilku ieleja" jau kļuvis par iemīļotu tuvākas un tālākas apkārtnes iedzīvotāju un viņu četrkājaino draugu satikšanās un izglītošanās vietu. Par to liels paldies jāteic Ikarim Bleivem, ar kuru vēl tikai pirms pāris gadiem pārrunājām šādu iespēju, kā arī pieredzējušajam kinologam Oļegam Aleksejevam, kurš nepaguris dalās ar zināšanām, lai mūsu mājas mīluļi kļūtu par paklausīgiem un labi audzinātiem četrkājainajiem sabiedrības locekļiem.

Šogad ir bijuši arī brīži, kas likuši vērtēt, kas dzīvē ir svarīgs, bet kas ir tikai sīkas grūtības. Viens no tādiem bija sauna ar Ukrainas kara bēgļi Zoju šī gada sākumā un viņas atklātais stāsts par piedzīvoto. Tāpēc nākamgad novēlu, lai nevienam no mums nekad nav jāpiedzīvo tas, ko pieredzējusi Zoja un viņas tautieši! Pārējās problēmas labāk vai sliktāk atrisināsim.

Nav jāgāž milzu kalni, lai...

Noslēdzoties kārtējam gadam, mediji ierasti aplūko aizvadītos divpadsmit mēnešus šķērsgrīzumā, lūkojot pēc vietēja un globāla mēroga notikumiem, kas cilvēku likteņos spēlējuši nozīmīgu lomu, snieguši gandarijumu un priecējuši vai diemžēl nesuši arī skumjas un traģiskas vēstis. Sava bagāža ar aizvadītā gada notikumiem ir arī katra cilvēka dzīvē atsevišķi. Kādam tā šķiet mazsvarīga, bet katram no mums tā ir vesela pasaule, kurā vēlamies dzīvot harmonijā un tā, lai tajā virsroku allaž gūtu gaišais, nevis kas tāds, kas kļūst nepanesami grūts. Nereti tas nav nemaz tik viegli izdarāms. Tādēļ paņemiet baltu lapu un uzrakstiet uz tās tik daudz vēlēšanās, cik vien jūs šobrīd varat iedomāties. Tad vēlmju sarakstu rūpīgi noglabāiet, pēc dažām dienām to apskatiet vēlreiz un atbildiet uz jautājumu: "Kāpēc man tas ir nepieciešams?" Ja uz šo jautājumu spēsiet patiešām jēgpilni atbildēt, tad vēlme noteikti domāta jums. Tā jūs vienlaikus arī raisīsiet iekšējo dialogu pats ar sevi, kas dzīvē palīdzēs atsijāt vērtīgus graudus no nekam nevajadzīgām un ilgtermiņā nederīgām pelavām.



Artūrs Ločmelis

Protams, Jaunā gada sākums nav iedomājams arī bez laimes vēlējumiem. Šie vārdi ir ļoti skaisti un uzmundrinoši, bet citkārt, katra gada sākumā klejot no mutes mutē, var kļūt arī bezpersoniski un tādi, kuri līdz ar pašu teicēju izgaist tik ātri, kā nemaz nebijuši. Tādēļ tā vietā sāciet šo gadu ne tikai ar savu vēlmju un mērķu apzināšanu, bet arī ar vismaz vienu labu darbu. Un izdariet to jau tagad, jo, lai kāda cilvēka dienu piepildītu ar labu domu mirkļiem, nav jāgāž milzu kalni, bet pietiek ar vismazāko sīkumu, kas neko nemaksā. Gluži pretēji – mēs no tā kļūsim tikai bagātāki un laimīgāki.

Liekam jaunu bildi iekšā!

Vēl viens gads aiz muguras. Atkal aizskrējis (kā vienmēr) un galvenokārt – ikdienas darba zīmē. Cilvēku uzrunāšana, satikšanās un intervijas, jo avīze pieprasa regulāru un pacietīgu darba grafiku, spējot izturēt tempu. Tas nav viegli. Tādēļ jo lielāks prieks un pateicība visiem, kuri nāca pretī, uzsmaidīja un bija atvērti publicitātei. Un gadījās arī pavisam nejaušas tikšanās, kas iepriecināja jo vairāk. Tie bija tālākie izbraucieni, lai rakstītu, kā dzīvo cilvēki pilsētās, Balvu vienaudzēs.



Maruta Sprudzāne

Priecīgs vai bēdīgs, bet katram cilvēkam bijis savs stāsts un emocijas, kas tam nāk līdzī. Kad pēc tam klausos ierakstu diktofonā, nereti iedomājos, vai es arī varētu tā darboties, strādāt vai priecāties kā viņi? Bet lauksaimniecei un vienlaikus arī gleznu autorei Agitai, ar kuru satikos nupat gada nogalē, pieder atraktīvs teiciens: "Sevi jāieprieicina pašam, citādi tāds skumjš arī nomirst!"

Nekas jau nebeidzas. Kā saka mana Alūksnes kolēģe intervijā, ko varat lasīt šīs dienas mūsu laikraksta numurā, – kalendārs tikai pāršķir jaunu lapu, un sākas viss no gala. Un tomēr gribas arī pasapņot, piedzīvot kaut ko citu, ko nebijušu. Visvairāk mums visiem vajag veselību, – lai tās ir pietiekami un to izdodas uzlabot katram! Lai paveras iespēja kādam jaunumam, ko vēlu arī sev pati, piemēram, paceļot, kas man nebija iespējams pērnā. Bet pārsteigumi, ja tādi notiek, lai ir patīkami. Un varbūt vajag arī ko izmēzt no savas iepriekšējās dzīves, ja to liek sirds un rodas tāda sajūta. Piemēram, izvākt vecas mantas un apģērbu, kas jau ilgāku laiku stāv neaiztiktas, vai arī atlaist no sevis cilvēkus, kuri vairs nešķiet svarīgi. Bet pāri visam – lai ir mierīgas debesis un cilvēkiem labs prāts!

Mēs varam!

Nu, ko! Brīnumsvēcītes izdegušas, rasola bļodas izēstas un ir laiks sākt skatīties 2024.gada virzienā, sev atkal apsolot – no 1.janvāra sāksim dzīvot pēc jaunā gada likumiem. Brīdī, kad no šī gada 366 lappusēm pirmās jau atšķirtas, jāmaina ieradums rakstīt veco gadaskaitli un jādomā par to, kas mūs šogad sagaidīs. Taču, pirms to darīt, vēl jāatskatās uz aizvadīto 12 mēnešu notikumiem. Kāds bijis 2023.gads? Droši vien – kā kuram. Vienam tas paliks atmiņā kā veiksmes, sapņu un cerību piepildījuma gads, citam tāds, kuru ātrāk gribas aizmirst. Šī gada laikā savas avīzes lappusēs esam rakstījuši par simtiem labu un ne tik labu notikumu, esam priecājušies un bēdājušies, jutuši līdzī un turējuši ikšķus, jo dzīve ir kā klavieru taustiņi, kur baltais mijas ar melno. Pagājušā gada izskaņā varējām būt patiesi lepni par faktu, ka beidzot arī mūsu novads ieies vēsturē ar sagaidītajiem pirmajiem trīnišiem, savukārt skumjas pārdomas pārņēma, uzzinot, ka nākamā gada 1.septembrī skolēnu čalas vairs nedzirdēsīm vēl divās mūspuses skolās. Lai cik sāpīgi nebūtu to apzināties, ar valdības un tās pieņemtajiem likumiem (vai bez), bet lauki pamazām izmirst... Ar katru gadu šeit palikt un dzīvot gribētājiem aizvien vairāk un vairāk jāpierāda latgaliešiem raksturīgais spīts, – mēs varam! Un mēs patiešām varam. Ja gribam.

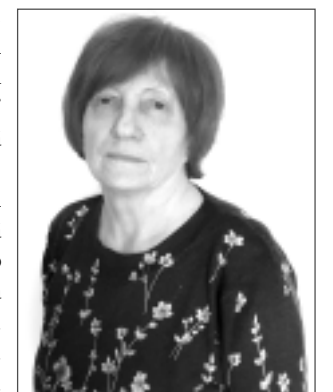


Sanita Karavoičika

Jaunajā gadā iesaļojot ikvienam vēlu nezaudēt cilvēcību – padot roku un palīdzēt tiem, kas paklupuši, pateikt paldies tiem, kas palīdzējuši, un novērtēt to, kas mums dots. Un vēl... Nedomāju, ka savos 28 darba gados man nāksies ko tādu rakstīt, taču nākas. Pats galvenais, ko vēlu – lai virs mūsu galvām mierīgas debesis!

Teiksiet – pieticīgi, vai ne?

Kad bērībā bez noteikta iemesla trakojam – smejām, lēcām, skrējām, vārdu sakot, uzvedāmies kā mazi mežonēni, vecmamma atgādināja: "Nu, nu, pēc smiekliem vienmēr nāk asaras." Šo atcerējos pēc pēdējā "Piestājiena" vecajā gadā, kad atzinos smieklu grēkā un jau nākamajā dienā sapratu, ka labi nebūs!



Ingrida Zinkovska

Ja esi saslīmis, tad vienīgais novēlējums, ko gaidi piepildoties, ir laba veselība. Taču to novērtējam kā fantāzijas trūkumu, kad sveicējs nav spējis izdomāt neko oriģinālu. Gadu mijā dzirdēju, kā cilvēki viens otram vēlēja panākumus biznesā, ieņēmumus, labklājību. Dzirdot to, uzrunātie atbildēja vienu, – būs veselība, būs arī panākumi, labklājība un ienākumi. Atskatoties uz aizvadīto gadu, esmu uz to mazliet apvainojusies. Un kā gan nē! Pēc horoskopa būdama Kaķis, cerēju, ka sildīšos saulītē vai uz mūriša labsajūtā murrāšu un kustināšu asti. Mans gads taču! Cerības bija veltas. Peles mātās virsū vai trakas, un nācās tās medīt un medīt, protams, pārnestā nozīmē. Gandarijums ir, ka sekoju apsolījumam pašai sev, izdevās uzrakstīt par cilvēkiem, kuriem kaut kādā ziņā esmu parādā par labestību, sirsnīgumu, cilvēcīgumu. Arī tiem, kas to nebija pelnījuši, tā sakot, avansā. Lai visiem labi klājas jaunajā gadā, lai veselība, dzīvesprieks un viss iet no rokās. Mans sapnis šogad ir aizbraukt ar vilcienu uz Lietuvu un izmēģināt jaunus elektrovilcienu. Teiksiet – pieticīgi, vai ne? Tomēr labāk pārlietu nesacerēties, bet sagaidīt vilcienu stacijā.

Sociālās aprūpes centra svētki un ikdiena**Vieta, kas senioriem dāvā māju sajūtu**

Aija Socka

“Aizvadītais gads ir bijis samērā ražīgs. Dažās telpās veicām kosmētisko remontu, gada beigās nomainījām apkures katlu, kas iegrieza robu budžetā, bet paldies pašvaldībai, ka atbalstīja un deva akceptu apkures katla iegādei. Jauno gadu sagaidījām siltumā,” teic Rugāju Sociālās aprūpes centra vadītāja **SARMĪTE PĒRKONE**.

Aprūpēti un siltumā

Pašlaik centrā mājvietu raduši 37 klienti, lielākā daļa ir vietējie, ir arī seniori no Rēzeknes novada. “Kopš 2022. gada klienti un sociālie darbinieki no citiem novadiem aktīvi interesējas, jautā par vietām. Pašreiz brīva ir viena vieta, bet tas nebūs ilgi. Rindas neveidoju. Vieta atbrīvojas, ja kāds aizbrauc mājās vai dodas mūžībā. Darbs nav viegls, bieži jārisina dažādi jautājumi. Smagāk ir, kad cilvēki dodas mūžībā, jo katrs klients ir vērtība, katrs sirdi rod kādu vietīņu,” atklāj vadītāja. Ikdienā par klientiem rūpējas 17 darbinieki – sociālais darbinieks-sociālais rehabilitētājs, sociālais aprūpētājs, pavāres un pavāres palīgi, aprūpētāji, veļas māsa, apkopējas, divi kurinātāji – vīrietis un sieviete (vasaras sezonā viņi apļauj teritoriju, strādā siltumnīcā, audzē un ravē puķes). “Pirmajos gados bija ļoti daudz darba, kas jāpaveic pašai, pamazām izveidoti štati. Sāku strādāt kopā ar četriem aprūpētājiem, divām pavārem un vienu kurinātāju. Tagad darbiņi ir sadalīti. Man ir paveicies ar labiem un atbildīgiem darbiniekiem, varu uz viņiem paļauties un naktīs gulēt mierīgi,” ar pārliecību teic S. Pērkone.

Dienas maksa sociālās aprūpes centrā ir 23,48 eiro, no kuriem Balvu novada pašvaldība finansē 4 eiro un klienti maksā 19,48 eiro, kas mēnesī ir vidēji 584,40 eiro jeb 85% no pensijas. Līdz pilnai samaksai 15 klientiem piemaksā bērni, bet 18 vientuļajiem jeb tiem, kuriem arī bērni ir ar maziem ienākumiem, to izdara pašvaldība. Par vienu klientu maksā valsts, savukārt tikai diviem klientiem pietiek savas pensijas, lai norēķinātos par saņemto pakalpojumu.

Atbalsta un ziedo

Sociālās aprūpes centrā neiztik bez līdzcilvēku palīdzības. Piemēram, galdus, krēslus un funkcionālās gultas, kā arī apģērbus un higiēnas preces centram nodrošina zviedru draugi Gnosjo Hjalper ar savu starpnieku Dagniju Dalbiņu, ar apģērbu atbalsta Siguldas biedrība “Lidojošie eņģeļi”, ziedo arī ģimenes. “Aizvadītajā gadā mūs atbalstīja invalīdu biedrības vadītāja Marija Duļbinska un mācītājs Mārtiņš Vaickovskis, padaloties ar saņemto humānās palīdzības sūtījumu. Lielu artavu mums dod vietējie augļu un dārzeņu ziedotāji, piemēram, z/s “Dālderī”; gurķus, ko konservēt ziemai, piegādāja Dainis Kaņups; z/s “Užgava” atveda daudz kartupeļu,” stāsta vadītāja. Centra iemītniekus aktīvi atbalsta vietējie iedzīvotāji, piegādā dažādus dārzeņus, augļus un ogas, ko pavārītes konservē un gatavo ziemai, sākot ar rabarberiem un dillēm, beidzot ar ķirbjiem u.c. Pašiem ir divas siltumnīcas – agri pavasarī jau ēdami zaļumi un vēlāk – savi tomāti, ko izmanto svaigai lietošanai. Runājot par saimnieciskiem darbiem, kas plānoti šajā gadā, vadītāja teic: “Grūti kaut ko ieplānot, jo finansējums ir tāds, kāds ir. Kādā telpā, iespējams, arī šogad varēsim veikt kosmētisko remontu. Ja būtu finanšu līdzekļi, vajadzētu renovēt centra veco ēku, nomainīt tai jumtu, jo cilvēku daudz, pieprasījums ir liels.”

Svin svētkus

Sociālās aprūpes centrā ir izveidojušās savas tradīcijas – kopā svin Lieldienu, Jāņu, Ziemassvētkus un ir kopā arī Vecgada vakarā. Viens no lielākajiem pasākumiem aizvadītajā gadā bija dārza svētki, kad Rugājos notika Latgales Senioru Dziesmu un deju svētki, piedalījās daudz pašdarbības kolektīvu no visas Latgales, un apmēram 100 dalībnieku no dažādiem kolektīviem sniedza koncertu aprūpes centra brīvdabas teritorijā. Darbinieki ik gadu kopā apmeklē sociālo aprūpes centru darbinieku sporta spēles, aizvadītajā gadā tās notika Rūjienā. Pasākumu ziņā ražīgs ir Ziemassvētku laiks – centrā viesojās Balvu Mūzikas skolas Rugāju filiāles skolotājas Inta un Velga kopā ar akordeonistiem un dziedātājiem; arī Latvijas Sarkanais Krusts organizēja pasākumu – Ieva Lauskiniece sagādāja cienastu no radniecības ārzemēs, bet mūziķis Jānis Ločmelis sniedza koncertu. 22. decembrī iemītnieki pulcējās pie Ziemassvētku eglītes kopā ar



Foto - A. Kirsanovs

pie manis uz kabinetu un uzkāpa uz pleca. Mana sirds atmaiga. Kaķenīte ir sterilizēta un attārpota, šeit viņa jūtas kā mājās – aiziet pie kāda klienta, atpūšas uz krēsla manā kabinetā vai zālē.”



Foto - A. Kirsanovs

Sociālās aprūpes centrs. Ēkas logos Ziemassvētkos un gadumijā bija izvietoti balti rotājumi. Gada nogale ir laiks, kad šo iestādi apmeklē vai sveicienus un patīkamus pārsteigumus sūta ne tikai klientu draugi un radī, bet arī citi labvēļi. Piemēram, sadarbībā ar Latvijā plaši pazīstamo “Eņģeļa pastu” visi klienti šogad saņēma vienādas dāvanas – dvieļus. Vēl klientus iepriecināja Ķekavas novada Baložu bērnu dārza “Avotiņš” grupiņa “Burbuliši” ar saldumiem, ko sarūpēja bērnu vecāki, labie sadarbības rūķi bija Elīna un Guntars Liepiņi un viņu meitiņa Paula, kura apmeklēja šo grupiņu.

Ziemassvētku veciti un Rugāju dāmu vokālo ansambli, kas apciemo klientus jau daudzus gadus.

Apmeklē nodarbības

Pie klientiem uz centru ik pa laikam ierodas ciemiņi, tikšanās notiek zālē, jo ir vīrusu laiks. Ikdienā tuvinieki interesējas par senioriem, bet ir daudz arī vientuļo, kuriem nav, kas piezvana vai apciemo. “Rūpe ir tā, ka pie mums ar klientiem ir tāpat kā citviet, proti, arī mēs ik pa laikam cināmies ar alkoholu. Kopējās Sociālo aprūpes iestāžu vadītāju sapulcēs ar citiem pārrunājam problēmas, visiem tās ir līdzīgas. Klienti pārvietojas, guļošu ir maz, bet katram izsekot, kas un kad piegādā alkoholu, nevaram,” skaidro vadītāja. Patīkami, ka centrā katru darbdienu no pulksten 10 līdz 12 notiek dažādas nodarbības, tās vada sociālā rehabilitētāja Kristīne. Pie viena galda seniori, piemēram, spēlē kārtis, pie otra – domino, pie trešā – krāso, pie ceturta – spēlē dambreti u.c. Arī ziemā seniori dodas ārā pastaigās – aktīvi staigā apļus, jo taciņas ir notīrītas un pakaisītas.

Taujājot par saskarsmi, vadītāja neslēpj, ka tā ir dažāda: “Ir tādi cilvēki, kuri dzīvē nav nevienu cienījuši, arī te neciena, grib kādu apsaukt un noniecināt. Tad runājam, jautāju, kas ir devis tiesības apsaukt citu. Skaidroju, ka visi esat vienādi, jo atrodaties šeit.”

Par centra iemītnieku veselību rūpējas ģimenes ārsti (dažreiz klienti dodas pie ārsta, citreiz ārsts atbrauc pie pacientiem), ikdienā senioru veselības stāvokli pieskata aprūpētāji un aprūpētāja, kurai ir mediķes izglītība. Vajadzības gadījumā



Foto - no personīgā arhīva

Pie Ziemassvētku galda. Seniores Martas Bogdanes, kura nāk no Liepāriem, izpildījumā pie svētku galda izskanēja dziesma “Klusa nakts, svēta nakts”.



Foto - A. Kirsanovs

Klientu krāsotie darbi. Centra gaiteni izvietotas lapas, ko seniori ir akurāti un glīti izkrāsojuši, turklāt – pārsvarā gaišos toņos.

seniorus ved pie speciālistiem, palīdz nokārtot invaliditātes grupu, ved uz acu operācijām Rīgā u.c. Pie klientiem regulāri (divos mēnešos reizi) atbrauc katoļu priesteris Oļģerts Misjūns, pēdējais dievkalpojums notika 22. decembrī. Ciemojas arī luterāņu mācītājs Mārtiņš Vaickovskis. Sadarbība ar garīdzniekiem izveidojusies laba. Gadījumos, kad kādam no klientiem tuvojas aiziešanas brīdis, priesteris atbrauc dažu minūšu laikā.

Šķiram jaunu lapu

Sveiciens visiem reģionālo laikrakstu lasītājiem

Maruta Sprudzāne

Laiks soļo uz priekšu, klāt jaunas dienas un atkal citi notikumi, sarunas un atklāsmes. Bet gribas pamest skatu atpakaļ, atceroties aizvadītā gada ziņu, ka pirmo reizi ielūgumus, lai dotos uz Rīgas pili un piedalītos jaunievēlēta Valsts prezidenta inaugurācijā, saņēma arī reģionālo laikrakstu redaktori. Rīgas pili ciemojās vairākas redaktore, kurām bija izdevība prezidentam nedaudz pastāstīt par savu laikrakstu un reģionu.

Vai šī uzmanība spējusi ko dot, vai varbūt paliks skaista žesta veidā? Domājot par reģionālo mediju ļaudīm, kuru darbu pēdējos gados daudz kas aizēno un kuru ikdiena, iespējams, daudziem paliek nezināma un neizprasta, uz sarunu esmu aicinājusi kaimiņu novada laikraksta "Alūksnes un Malienas Ziņas" galvenā redaktora pienākumu izpildītāju SANDRU APINI.

Atcerēsimies faktu, – Dziesmu un deju svētku laikā bija diena, kad notika jaunā Valsts prezidenta inaugurācija, un aptuveni pusotra tūkstoša aicināto viesu vidū bija arī reģionālo mediju pārstāvji. Tas bija tikai skaists žests vai tomēr kas vairāk?

– Domāju, valstī sāk novērtēt reģionālo mediju lomu, un šis gads vietējo mediju darbā iezīmēsies ar attieksmes maiņu no valsts svarīgāko amatpersonu puses. Mainoties Rīgas pils saimniekam, mainās arī akcenti, ko Valsts prezidents pakāpeniski saliek. Edgars Rinkēvičs savu attieksmi pret reģionālo presi parādīja jau pirmajā nedēļā, pagodinot galvenos redaktorus ar uzaicinājumu uz pili. Tādus ielūgumus reģionālo mediju vadība saņēma pirmo reizi, pat ilggadīgākie kolēģi neatminējās šādu pagodinājumu. Inaugurācijas pasākumam sekoja ielūgums doties uz pili 18. novembrī, tad bija uzaicinājums uz atjaunoto tradīciju – ievērojamo Latvijas mākslinieku koncertu Rīgas pili. Šie nav vienkārši pasākumi, kur pulcināts sabiedrības krājums. Ielūgums uz tāda mēroga norisēm ir apliecinājums, ka Valsts prezidents šīs jomas, kuru pārstāvjus uzaicina, uzskata par svarīgām. Prezidents šādi pateicas dažādu nozaru cilvēkiem par darbu Latvijai, un tas nav skaists žests vien, bet gan attieksme.

Skaisti pasākumi ir viena lieta, bet kā paliek ar uzmanību pret mediju ikdienas darbu?

– Manuprāt, prezidenta E.Rinkēviča attieksme rāda piemēru arī citām valsts amatpersonām un institūcijām. Nebija ilgi jāgaida, līdz reģionāli saņēma aicinājumu tikties arī ar jauno Saeimas priekšsēdētāju Daigu Mieriņu, mūs pieņēma kultūras ministre Agnese Logina. Tas ir īpaši nozīmīgi, jo mediju politika ir Kultūras ministrijas paspārnē.

Uzskatu, ka liels spēks ir arī vienotai darbībai un dalībai Latvijas Reģionālo mediju asociācijā. Tā ir kopība, lai pastāvētu par sevi, skaļāk paustu viedokli un kopīgi risinātu problēmas. Piemēram, var pārstāvēt reģionālo mediju intereses Mediju atbalsta fonda sadalē, kas ir izšķirošs medija pastāvēšanā, meklēt grantu programmu iespējas, pieprasīt pilnvērtīgu informāciju laikā, kad valsts un pašvaldību institūcijas slēpjas aiz sabiedrisko attiecību sienas, un citu. Nesen reģionu mediji uz sarunu aicināja Valsts policiju, lai vienotos par jēgpilnu iedzīvotāju informēšanu. Lai nav tā, ka žurnālisti no policijas uzzina tikai to, cik

riteņbraucēji kādā dienā braukuši reibumā.

Tāpat ir notikuši un šogad turpināsies dažādu mediju atbalstošu institūciju organizēti semināri reģionālajiem medijiem. Tas mums savulaik ļoti pietrūka. Tagad mācāms daudz nozīmīgas lietas, sākot no vieglās latviešu valodas, lai mūs sadzirdētu katrs lasītājs, līdz jaunākajai tendencei – medijpratībai mākslīgā intelekta laikmetā.

Taču cīņa par vietu zem saules nav viegla...

– Vajag labu karavadoni, tādēļ jāpasaka paldies Reģionālo mediju asociācijas valdes priekšsēdētājai Ivonnai Plaudei, kura mūs pulcē un iegulda lielu darbu un enerģiju, lai mūsu 'balss' tiktu sadzirdēta.

Ceram, ka novadu laikraksti šogad saņems pelnīto uzmanību un valsts līmenī beidzot tiks novērtēta reģionālo mediju loma demokrātisko vērtību sargāšanā. Mēs taču esam sabiedriskais medijs reģionos, kas būtu pietiekami jāatbalsta!

Šis ir tehnoloģiju laikmets, un katrs gads ienes jaunus izaicinājumus. Viss tik strauji mainās, kā izdodas tikt līdzi?

– Medijam šajā sarežģītajā laikā patiešām ir ļoti grūti noturēt lasītāja uzmanību. Līdz ar tehnoloģijām mainās arī lasītāju paradumi. Skaidrs, ka drukātā laikraksta lasītāju kļūst mazāk. Varētu domāt, ka mediju interneta vietnēs atkal ir vairāk, taču pagaidām tā nenotiek. Problēma tā, ka internets pierādīja cilvēkus pie tā, ka informāciju, kam īstenībā vajadzētu būt vienai no dārgākajām precēm pasaulē, var iegūt par velti. Lasītājiem būtu jāsaprot, ka kvalitatīvu informāciju (ziņas, viedokļus, aprakstus) kāds rada. Līdzīgi – kā kāds cep maizīti. Bet tas prasa līdzekļus. Līdz ar to publikācijas laikrakstā vai portālā nevar būt lasāmas par velti. Šī apziņa sabiedrībai vēl jāamācās. Kaimiņiem igaunjiem šajā ziņā jau ir progress – lasītāji iecienījuši abonēt saturu un saņemt to savā viedtālrunī.

Pastāsi vairāk par sava laikraksta šī brīža darbību – ar ko tā raksturojas?

– Mēs cenšamies attīstīties un iet līdzi laikam. Strādājam multimediāli – laikrakstā, portālā, sociālajos tīklos, veidojam video, aptaujas, konkursus – visu, kas tik ļoti patīk mūsdienu informācijas patērētājam. "Alūksnes un Malienas Ziņām" un vēl sešām reģionālajām avīzēm jau otro gadu ir elektroniskā versija jeb e-avīze. Lasītāji gan to vēl pagaidām tikai iepazīst, jo pierastāk ir turēt rokās drukāto laikrakstu, taču elektroniskā avīze droši vien ir nākotne laikā, kad drukātās preses izmaksas pārsniegs ieņēmumus. Tāpat vēl jāiemācās ar e-avīzi pelnīt naudu reklāmas tirgū. Pieļauju, tad drukātā versija būs kaut kas dārgāks un ekskluzīvāks, bet ikdienā lasīs elektroniski. Protams, kamēr lasītājiem būs vajadzīga drukātā mazā avīzīte un viņi to aktīvi abonēs, tā pastāvēs. Jācer, ka šo vajadzību saskatīs valstiskā līmenī un valsts laikrakstiem sniegs arī institucionālo atbalstu. Mans uzskats, ka katrā valsts stūrītī dzīvojošais cilvēks ir tiesīgs saņemt kvalitatīvu, objektīvu informāciju, un no valsts puses tas būtu jāatbalsta. Turklāt pašreizējā ģeopolitiskajā situācijā tas ir īpaši aktuāli un svarīgi, dzīvojot pierobežā.

Uz galda jauns kalendārs, bet nekas jau nemainās – žurnālisti atkal iet vai brauc un meklē 'rakstāmgabalus',



Sandra Apine. Sandra sūta sveicienus visiem reģionālo laikrakstu lasītājiem: "Jūs esat mūsu spēks! Kamēr vien būsiat, būs arī mazās avīzītes. Gada tumšākais laiks jau paliek aiz muguras, esam ceļā pretī Gaismai."

Foto - no personīgā arhīva



Ar kolēģēm. Sandra Apine valsts svētku pasākumā Rīgas pili 18.novembrī kopā ar kolēģēm no Jelgavas, Aizkraukles, Gulbenes.

Foto - no personīgā arhīva

vērojot notikumus un sabiedrības attieksmi.

– Mūsu darbā katra diena ir rosīga, tādēļ kalendāra maiņa uz rakstāmgalda īstenībā neko nemaina. Nekas jau nebeidzas, un labi, ka tā. Protams, katrs jauns posms ir iemesls jaunām radošām iecerēm, taču nozīmīgas ir arī tradīcijas, pie kurām lasītājs pieradis un tās gaida. Teikšu, ka laikrakstam "Alūksnes un Malienas Ziņas" ir ļoti laba radošā komanda, kurai arī nav trūcis satricinājumu, taču, neskatoties uz mazskaitlīgo sastāvu, mēs turam roku uz mūsu pārziņā esošo novadu dzīves pulsa. Uzskatu, ka kolektīva spēks ir komandas saliedētībā un vēlmē arvien apgūt kaut ko jaunu, jo, kā labi zinām, – pastāvēs, kas pārvērtīsies. Mums vienmēr jābūt iedzīvotāju pusē, jāskaidro viņiem svarīgi jautājumi un līdztekus viņi jāiepriecina ar iedvesmojošiem līdzcīvēku

stāstiem. Tas ir mūsu komandas mērķis, ko cenšamies īstenot.

Fakti pierāda, ka reģionālajos medijos strādājošie šajā darba jomā aizvada gadu desmitus, viens otrs vai visu savu aktīvo mūža daļu. Ko teiktu par sevi?

– Redaktoram personīgi lielāko daļu mūža aizņem darba dzīve. Kā to labi zina arī "Vaduguns" kolēģi, žurnālists ir žurnālists 24 stundas 7 dienas nedēļā. Aizvadītais gads mani īpaši iepriecināja ar izkāpšanu no ikdienišķības korpem, kad ļoti pacīlāta un skaisti saposusies varēju apmeklēt Rīgas pili, spiest roku Valsts prezidentam Edgaram Rinkēvičam, kuru uzskatu par īpašu personību. Domāju, ka varēšu stāstīt par šo notikumu saviem mazbērniem. Ceru arī turpmāk uz tikpat skaistiem notikumiem.

Desmit ielikumos "Vaduguns" lasītājiem publicēsim nozīmīgu rakstu sēriju par tēmām, kas veicina sabiedrības saliedētību, paaugstinās sabiedrības izpratni un informētību, veicinās integrāciju, mazinās diskrimināciju un vairosim toleranci. Kā, dzīvojot depresīvā reģionā, palikt garā stipriem, cīnīties ar likteņa pārbaudījumiem? Kādi bijuši lielākie izaicinājumi, ieguvumi un mācības?

Jebkura atkarība ir slimība, kas grauj ne tikai cilvēka fizisko un psihisko veselību, bet rada izmaiņas arī personībā, ietekmē sociālo statusu un nereti liek pārtrūkt pēdējai dzīves stadijai... Katram, kurš cieš no atkarības, ir arī savs kritiskais punkts, cik zemu jākrīt.

Šajā publikācijā sarunā ar bijušajiem narkomāniem vēlreiz atgriezīsimies viņu

"Lido, un pasaulē"

Saruna

Piecpadsmit gadi atkarības gūstā

Dzīve bija izšķīdināta narkotiku šīrcēs

Pērn novembrī apritēja sešpadsmit gadi, kopš tagadējā Balvu novada Lazdukalna pagasta Benislavā darbu uzsāka palīdzības centrs atkarīgajiem "Neatkarība Balt". Kopš tā brīža, atjaunojot zaudētās dzīves vērtības, no narkotiku un alkohola gūsta atbrīvojušies daudzi cilvēki. Arī JEVGENIJS un LINA TARASOVI, kuri savulaik iepazīna trauslo robežu starp dzīvi un nāvi, pēc uzvaras pār narkotiku atkarību nodibināja ģimeni un 2014.gadā pārņēma centra vadību.

Iepriekšējo reizi intervija ar Jums laikrakstā "Vaduguns" bija 2017.gada februārī. Kopš tā laika aizritējuši teju septiņi gadi, kurus esat pavadījuši ļoti produktīvi un spēruši platu soli pretī attīstībai!

– Tā patiešām ir! Kopš 2007.gada centrs darbojas uz terapeitiskās komūnas principa, piedāvājot pakalpojumu personām ar atkarībām, izmantojot garīgās mācības un darba terapijas metodes (centrs klientiem nesniedz ārstniecisko palīdzību). Šajā laikā notikušas kardinālas reformas. No 2022. līdz 2023.gadam esam daudz strādājuši, lai, saskaņā ar Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likumu un ievērojot Ministru kabineta noteikumus, piedāvātu kvalitatīvu sociālās rehabilitācijas pakalpojumu personām ar atkarībām. Tā pagājušā gada 4.septembrī veiksmīgi reģistrējāmies Labklājības ministrijā kā sociālo pakalpojumu sniedzējs, iegūstot sociālā rehabilitācijas centra statusu. Izveidota centra normatīvo dokumentu bāze un darbinieku štats, kā to nosaka likumdošana. Par biedrības "Neatkarība Balt" valdes locekli iecelta Lina Tarasova, bet sociālās rehabilitācijas centru vada Ilze Šaicāne. Uz 2023.gada 1.decembri centrā strādāja septiņi darbinieki. Sociālo darbinieku pienākumus pilda Anita Everte un Kristiāna Zelča. Centrs noslēdzis darba līgumu ar psihiatru/narkologu Larisu Pavlovu, kura Latvijā pazīstama kā narkologs ar lielu darba pieredzes bagāžu un kurai pamatdarbs ir Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs. Nākamgad plānojam izveidot arī klīniskā psihologa un aprūpētāja štata vienības. Jāpiebilst, ka centra darbība nebūtu īstenojama bez mūsu brīvprātīgajiem. Pašlaik pie mums darbojas pieci brīvprātīgie. Tāpat biedrība saņēmusi Pārtikas un veterinārā dienesta pārtikas uzņēmuma reģistrācijas apliecību par ēdināšanu sociālās rehabilitācijas centrā. Klienti, kā to nosaka Ministru kabineta noteikumi, centrā saņem četrreizēju ēdināšanu. Uz 2023.gada 1.decembri centrā sociālās rehabilitācijas pakalpojumu saņēma 33 klienti – trīs sievietes un 30 vīrieši. Klienti ir no dažādiem Latvijas novadiem, arī no Liepājas un Ventspils. Liela daļa klientu ir no Rīgas, taču ir arī mūsu pašu novada un kaimiņu novadu iedzīvotāji. Noslēgts līgums arī ar Latvijas Brīvprātīgo ugunsdzēsēju biedrību (BUB) par tehniskā stāvokļa pārbaudēm apkures ierīcēm, iekārtām, dūmvadiem un dabiskās ventilācijas kanālu tehnisko atbilstību. Uzstādīta uguns aizsardzības automātiskās signalizācijas sistēma, kuras tehniskās apkopes un remontdarbus veic BUB. Pie centra ieejas durvīm izbūvēts panduss personām ar kustību traucējumiem. Nepārtraukti attīstāmie, piedalāmie projektos, tiešsaistes apmācības, motivējam darbiniekus, pilnveidojam tās metodes, kuras sevi attaisnojušas un pierādījušas darbā ar personām ar atkarībām.

Biedrība iegādājusies arī vēl vienu ēku klientu izmītināšanai.

– Jā, jo, kā liecina daudzu gadu pieredze, pieprasījums pēc sociālās rehabilitācijas pakalpojuma no gada uz gadu palielinās. Ir izstrādāta būvdarbu tāme un saplānoti darbi, kas tiks realizēti šī gada pavasara pusē. Par finansiālu atbalstu šī projekta īsteno-

šanai uzrunājām arī Latvijas pašvaldības. Diemžēl atbalstu nesaņēmām. Uzrunāta arī Balvu novada pašvaldība, un ļoti ceram, ka 2024.gada budžetā ir iekļauts finansiāls atbalsts biedrībai. Sociālais darbs ar personām ar atkarībām novērtēts arī no sabiedrības puses, kas priecē un mudina strādāt ar lielāku deģsmi. 2022.gadā biedrība "Neatkarība Balt" bija nominēta divās nominācijās un pasākumā "Sprēslika" Balvu Kultūras un atpūtas centrā saņēma "Ziemeļlatgales nevalstisko organizāciju gada balvu" kā gada nevalstiskā organizācija sociālajā jomā. Arī nupat, decembrī, pasākumā "Sprēslika" biedrību izvirzīja nominācijai, taču šoreiz balva gāja secen. Esam saņēmuši atzinību arī no Balvu novada pašvaldības par atbalstu darbā ar jauniešiem.

Iepriekšējais palīdzības centra vadītājs Maksims Jevlampijevs atklāja, ka viens no iemesliem, kādēļ nolēma palīdzēt atkarīgiem cilvēkiem, bija viņa paša 14 gadus ilgā narkotiku lietošanas pieredze. Savas dzīves laikā arī Jūs vairākkārt esat stāvējuši bezdibeņa malā... Kāds ir tieši Jūsu stāsts, Jevgenij?

– Savulaik narkotikas lietoju 15 gadus, lai arī piedzimu un uzaugu pilnīgi normālā, labvēlīgā ģimenē ar mīlošiem vecākiem Rīgā. Jau kopš bērnības deviņus gadus nodarbojos ar peldēšanu un ar panākumiem startēju Latvijas jauniešu izlasē. Diemžēl trīs reizes iedzīvojos meniska traumā, kā rezultātā kāja bija iegipsēta un vajadzēja ievērot atveseļošanās režīmu. Guļot mājās un skatoties pa logu, redzēju, kā puīši skraida pa pagalmu, bet man brīvā laikā tikpat kā nebija – galvenokārt to aizņēma treniņi, sacensības, kā arī nodarbības skolā un laika pavadīšana kopā ar vecākiem. Ņemot vērā, ka aizņemties dēļ komunicēšana ar vienaudžiem bija ļoti minimāla, bet redzēju, ka viņi ik pa laikam mēdz uzsmēķēt un paslepus iedzert alu, arī mani sāka vilkt uz to pusi. Arī es vēlējos noskaidrot, kā tur tās visas lietišas viņu dzīvē notiek. Neskatoties uz to, ka kāja bija ģipsī un pārvietojos ar kruķiem, gāju pagalmā un uzsāku ar puīšiem sarunāties. Kādā no reizēm man piedāvāja uzsmēķēt. Neatteicos. Pēc dažām dienām piedāvāja alu. Arī no tā neatteicos. Tā pamazām tik ļoti saplūdu ar pagalma dzīvi, ka arī pēc traumas izārstēšanas un atgriešanās sportā turpināja vilināt draudzība ar paziņām no pagalma. Rezultātā 13 gadu vecumā atklāti sāku smēķēt vecāku priekšā un treniņi kļuva otršķirīgi, līdz mani vispār atskaitīja no peldēšanas komandas. Atkarība no narkotikām sākās vienkāršas un it kā nevainīgas intereses rezultātā.

Tas bija sākums arvien lielākam kritienam dzīvē?

– Tieši tā. Sāku lietot alkoholiskos dzērienus, pēc tam 15 gadu vecumā neatteicos no piedāvājuma pamēģināt arī marihuānu jeb zālīti, bet 16 gadu vecumā – no XTC (tā dēvētās psihotropās tabletes *ekstazi*, kuras galvenokārt asociē ar klubu kultūru un elektronisko deju mūziku). Vēlāk kompānija kļuva arvien drosmīgāka, un sākām izdarīt arī dažādus noziegumus. Rezultātā 17 gadu vecumā mani pirmo reizi notiesāja un nokļuva nepilngadīgo cietumā. Tur pabiju pusotru mēnesi, līdz tajā pašā vecumā atkal nokļuva ieslodzījumā. Nu jau pēc ilgāka termiņa no cietuma iznācu pilngadīgs un sāku lietot krietni spēcīgākas narkotikas – amfetamīnu un LSD, kas pamazām pārgāja heroīna lietošanā. Pirmo reizi pēc palīdzības narkoloģijas centrā vērsos un mani tā dēvētajā narkomānu uzskaitē reģistrēja 1999. vai 2000.gadā. Heroīna lietošana turpinājās līdz 2009.gadam, un biju tādā stadijā, ka melošana un zagšana no vecākiem un radniekiem bija ikdiena. Vecāki vairs nevēlējās mani laist savā dzīvoklī, jo, tiklīdz tur nokļuva, uzreiz skatījos, ko vērtīgu varētu nozagt. Dzīvoju gan bēniņos, gan pagrabā. Paralēli narkotiku lietošanai vēl dažas reizes nokļuva cietumā, kopumā tur pavadot



Laimīga ģimene. Kad Jevgenijs pabeidza ārstēšanās kursu un nolēma kā brīvprātīgais turpināt sadarbību ar palīdzības centru atkarīgajiem Benislavā, viņš kādā no reizēm devās uz Lietuvu palīdzēt citiem atkarību gūstā nokļuvušajiem. Tur Jevgenijs pirmo reizi ieraudzīja Linu (attēlā), kurai iedeva centra vizītkarti un mudināja uzsākt ārstēšanos. Arī Lina cieta no narkotiku atkarības, kas sākās ar šķietami nevainīgu smēķēšanu, bet beidzās ar tā dēvētajām smagajām narkotikām – heroīnu. "Savulaik narkotikas lietoju septiņus gadus. Šajā laikā piedzima dēls Ņikita. Sākotnēji narkotiku lietošana sniedza baudu, bet pienāca brīdis, kad apkārt viss sāka brukt un jukt. Pazaudēju darbu un par kārtējo narkotiku dozu varēju pārdot pat savu māti... Rezultātā mamma mani izdzina no mājām, un pienāca brīdis, kad vajadzēja izlemt – ar šo problēmu cīnīšos vai dzīvošu uz ielas. Lietuvā vientuļai mātei ar mazu bērnu uz rokām cīnīties šādā situācijā bija grūti. Tādēļ atcerējos cilvēku, kurš kādreiz stāstīja par centru Latvijā, kur var palīdzēt tikt galā ar narkotiku atkarību, un tur mani pieņems ar bērnu. Ilgi neprātoju un 2011.gadā nolēmu doties ceļā. Mana un dēliņa dzīve kardināli izmainījās. Tagad mums ir nākotne un šeit jūtamies kā mājās," priecīga par paveikto ciņā ar atkarību ir Lina, kura narkotikas nelieto jau divpadsmit gadus.

Tagad abu gūtā dzīves pieredze kā nelāgs sapnis atstāta tālā pagātnē. Turklāt kopš pēdējās intervijas laikrakstā "Vaduguns" platu soli attīstībā spēris ne tikai Jevgenija un Linas vadītais sociālās rehabilitācijas centrs "Neatkarība Balt", bet viņu ģimene kļuvusi vēl kuplāka. 16 gadus jaunajam dēlam Ņikitam un 7 gadus jaunajam Matvejam nu ir arī māsiņa Dana, kurai ir četri gadi! "Mēs esam ļoti laimīgi!" priecājas skaistā ģimene.

piecus gadus. Noziegumi bija par zādzībām. Savukārt pēdējo reizi cietumā biju no 2002. līdz 2005.gadam Jēkabpilī par smagu miesas bojājumu nodarīšanu. Jāteic, cietums no narkotiku lietošanas neatturēja, jo diemžēl arī tur vismaz tolaik bija pieejamas narkotikas.

Lai arī pēc iznākšanas no cietuma Jēkabpilī vairāki dzīves tumšie gadi bija aiz muguras, pats zemākais punkts vēl bija priekšā?

– Vienubrīd savā narkomāna dzīvē biju kritis tik zemu, ka,

LTV 1

5.35 "Karaliste". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Kas te? Es te!" Raidījums bērniem. Atk.
6.30 "Animācijas seriāli".
9.00 "Tutas lietas 9". Atk.
9.10 "Ukulele." Raid. bērniem.
9.20 "Mazo ģeniju akadēmija 2". Atk.
9.35 "Animācijas filma".
10.00 "Zosu game". Pasaku filma.

11.00 "Tekodies". Atk.
12.00 "Dievkalpojums".
13.00 "Lielās patiesības".
13.30 "Saplēstā krūze".
14.25 "Ķepa uz sirds". Atk.
14.55 "Province". Atk.
15.25 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
16.25 "Daudz laimes, jubilāri!" Atk.
17.05 "Kultūrdeva".
18.00 "Dienas ziņas".
18.25 "Ugunīgā Marija".
Atklāsmes".
Romantiska drāma.
20.00 "Panorāma".
20.14 "De facto".
21.05 "Midsomeras slepkavības 24". Detektīvfilma.

22.40 "Trīs krāsas: baltā".

Drāma.
0.10 "Pasaules panorāma".
Raid. par ārpolitiku.
Atk.

0.40 "Latvijas sirdsdziesma".
Atk.

1.40 "Daudz laimes, jubilāri!"
Atk.

2.35 "Aculecnieks". Atk.
2.50 "Saplēstā krūze".

Daudzseriju filma.
3.45 "Kultūrdeva". Atk.
4.40 "Nacionālie dārgumi.
100 g kultūras". Atk.

LTV 7

5.00 "Aizliegtais papēmiens".
Atk.

6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "1000 jūdzes Indijā". Atk.
7.00 "Globalizācija un mēs.
Deutsche Welle

7.30 "Ražots Vācijā. Deutsche Welle žurnāls".

8.00 "Neticami ceļojumi ar Saimonu Rīvu". Dok. filmu cikls.

9.00 "Ezeri ar Saimonu Rīvu".
Dok. filmu cikls.

10.00 "Kultūrdeva". Atk.
10.55 "Aizliegtais papēmiens".

Atk.

11.55 "Makdonalds un Dodss 3". Detektīvseriāls.
13.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.

14.20 "Nepārta cena". Seriāls.
15.40 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.

16.30 "Eiropas meistarsacīkstes daiļslidošanā".

18.50 "Latvijas kods. Mūšējie".
Dok. filma.

19.17 "Dostimies ceļojumā! Islande. Žils Verns".
Dok. filmu cikls.

19.30 "Mērdoka noslēpumi".
Detektīvseriāls.

21.05 "Miljardieru uzplaukums". Dok. filmu cikls.

22.00 "Klarisa". Kriminālseriāls.
22.45 "Mīlestības meklējumi".
Seriāls.

23.45 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.

0.45 "Dostimies ceļojumā! Šrilanka. Vulfis".
Dok. filmu cikls.

1.00 "Dzimitas detektīvs". Atk.
1.55 "Cītādi latviskais". Atk.

2.50 "Telas garumā". Atk.
3.45 "Vides fakti". Atk.

4.15 "Sporta studija". Atk.

TV 3

5.00 "Spiegu skola". Seriāls bērniem.

6.05 "Animācijas seriāli".
7.40 "Ķepu patruļa 9".

9.30 "Gatavo, ietaupi, neiznieko!". Kulinārijas raid.

10.00 "Superbingo".

11.30 "Enija". Ģimenes drāma.
13.55 "Komikī ceļo 2".

14.45 "Ledus laikmets". Anim. filma.

16.20 "Brīnumainā aukle".
Fantāzijas komēdija.

18.25 "Šķelšanās". Dok. filma.
19.30 "TV3 ziņas svētdienā".

19.40 "Nekā personīga".
20.30 "Debesskrāpis". Spraiģa sīzeta filma.

22.30 "Elizeja". Fantastikas filma.

0.40 "Ostlenda". Romantiska komēdija.

2.35 "UgunsGrēks 15". Seriāls.

TV3 Life

5.00 "Manas mājas ar IKEA 3".
TV šovs.

5.30 "Projekts Bloks 13".
Realitātes seriāls.

ReTV

5.10 "Āzija 360".
6.00 "Latvijas stāsti".

8.30 "Mēs varam – mēs darām!"
9.00 "Mēs ar brāli – kolosāli!"
9.30 "Svētku kūka".

10.00 "Trīs kvadrātā 3".
11.00 "Maksāšanas noslēpumi".

11.30 "Prāta banka". TV spēle.
12.30 "Kultūrtelpa Aus

atklāšanas koncerts".
13.45 "Aizmugure".

14.30 "Gaidām ciemos!"
15.00 "Autodroms".

15.30 "Tikšanās vieta. Valmieras novads".

16.00 "As asmu miokslimīks".
16.30 "Latvijas stāsti".

17.00 "Sveicināti Viduskurzemē!"

17.30 "Nedēļa Jēkabpilī".
18.00 "Runā Latgalē".

18.30 "Limbažu novads rada un dara".

19.00 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei!"

19.30 "Meža stāsti".
20.00 "Māmiņu sarunas kopā ar Gundegu Rozi".

21.00 "Lidaku ielenktie 2".
21.30 "Uz meža takas".

22.00 "Inga". Dok. filma.
23.10 "Tavs mūzikas avots".

24.00 "Nedēļa Latvijā". Atk.
0.30 "Tikšanās vieta. Valmieras novads".

1.00 "Āzija 360".
1.30 "Zaļā gaisma".

2.00 "Skats no Ventspils".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".

3.00 "Kāpec?".
3.55 "Latvijas stāsti".

4.35 "Maksākerē kopā ar Olti!"



Satiekas divi jaunbāgtnieki. Viena jautā:

– Uz Figaro kāzām esi bijis?

Otrs:

– Nē, tikai apsveikumu nosūtīju.

* * *

– Kāpēc cilvēkiem rokas tik bieži aug no pakajas?

– Tāpēc, ka tur augšne ir labi mēstota!

Balvu Novada muzejā

Latvijas Nacionālā arhīva izstāde "Ar barikāžu gaišumu sirdis". Normunda Beržinska saktu privātkolekcijas izstāde "Latvijas dārgumi".

19.janvārī Balvu Novada muzejā un Balvu muižā "Barikādēm–33" atceres pasākumi – **plkst. 9.50** grupas "Vilki" koncerts (BVĢ):

plkst. 11.00 ugunsкура iedegšana pie muzeja, Latvijas Nacionālā arhīva izstāde "Ar barikāžu gaišumu sirdis";

plkst. 13.00 piemiņas brīdis uz Balvu muižas kāpnēm (piedalās senioru koris "Pīlādži" un Balvu Valsts ģimnāzijas koris). Tikšanās ar bijušo lauksaimniecības ministru Daini Ģeģeri un Latvijas Nacionālā arhīva pārstāvjiem. Pec pasākuma – barikāžu daļībnieku tikšanās muzejā.

Balvos

13.janvārī plkst. 16.00. Balvu Kultūras un atpūtas centrā biedrības "Razdolje" pasākums "Vecais Jaunais gads".

Pasākumā uzstāties ansambļi "Razdolje" un citi ciemiņi, kopā savijoties tradicionālajos Vecā Jaunā gada svētkos.

Līdz 20. janvārim Balvu Kultūras un atpūtas centra 2.stāvā Leonīda - Daila Bērziņa gleznu izstāde un rokdarbu pulciņa "Mežģīts" darinātie rūķi.

20.janvārī plkst. 19.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā izrādīs Norms Fosters "Garā nedēļas nogale" (komēdija).

Četru brīvmākslinieku kopdarbs – Inga Alsiņa-Lasmane, Ilze Liepa, Gatis Grāga un Ivo Martinsons. Ieejas maksa – EUR 15;

EUR 12; EUR 10. Stāsts par četriem draugiem, kuri satiekas brīvdienu mājā, lai kopā pavādotu nedēļas nogali. Lai gan draugi ir pazīstami jau daudzus gadus, šā laika sprīdī atklājas dažādi paģātnes noslēpumi. Sarunām raisoties, mēs uzziņām laika gaitā

noklusēto. Izrādās, katram varonim ir kāds nepiepildīts sapnis.

27.janvārī plkst. 18.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā Maksima Trivaškeviča soloizrāde "Stāstiņu jokus". Ieejas maksa – EUR 5. Stundas garumā notiks tieši tas, kas rakstīts izrādes nosaukumā. Izrādē iekļauti joki, kas tapuši pandēmijas aizsēgā. Interneta vidē M.Trivaškeviča stand-up priekšnesumi ieguvuši vairāk kā pusmiljonu skatījumu, kļūstot par dažiem no populārākajiem video, kur cilvēks runā latviski.

Maksim Trivaškevičs ir viens no Latvijā pieredzējušākajiem un aktīvākajiem komiķiem. Papildus jokiem, iegūvis arī sertificēta

fizioterapeita kvalifikāciju, kas viņa izrādes padara par pilnvērtīgiem smieklu terapijas sesijām.

Pasākuma dress code – drēbes. Derēs jebkādas, bet, jo melnākas, jo labāk.

Balvu pagastā

Naudaskalna tautas namā Zinta Purenā gleznu izstāde "Ziema" (jauni darbi) aplūkojama darbdienās no plkst. 9.00 līdz 12.00.

Baltinavā

No 15.janvāra līdz 9.februārim kultūras namā Olgas Rečes gleznu izstāde, apmeklētājiem izstāde pieejama darba dienās no plkst. 10.00 līdz 15.00.

Bērzkalnē

12. janvārī plkst. 18.00 Rubeņu tautas namā pasākums "Vecais Jaunais gads".

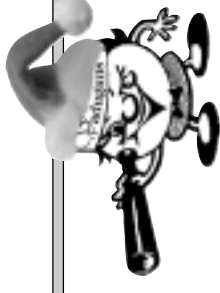
Baltinavā

No 15.janvāra līdz 9.februārim kultūras namā Olgas Rečes gleznu izstāde, apmeklētājiem izstāde pieejama darba dienās no plkst. 10.00 līdz 15.00.

Bērzkalnē

12. janvārī plkst. 18.00 Rubeņu tautas namā pasākums "Vecais Jaunais gads".

AFIŠA



Briežuciemā

12.janvārī plkst. 19.00 stāstnieku vakars ar muzikāliem pārsteigumiem. Līdz 10.janvārim aicināti pietiekies patiesu un izdomātu notikumu stāstnieki, mednieku stāstu zinātnāji, anekdotu un pasaku stāstītāji pa tālr. 25444621. Vsiem piemiņas veltes, bet lielākajam stāstniekam ceļojošā balva – āksta cepure. Skatītājiem – ieeja ziedojums.

17.janvārī plkst. 10.00 rokdarbu darbnīcā "Atspole" dzijas mandalu darināšana. Meistare Valentīna Daukste.

Kubulos

Līdz 8.janvārim kultūras namā Kubulu kultūras nama kolektīvu "Rūtas" un "Vakarblāzma" rokdarbu darinājumu izstāde "Sajūti ziemā".

13.janvārī plkst. 17.00 kultūras namā fotomākslinieka Vītauta Putreikas lielzēra darbu izstādes atklāšana ar autora piedalīšanos.

19.janvārī plkst. 19.00 kultūras namā koncerts ziemas noskaņās kopā ar "Dricānu dominanti" (Andris Eriņš). Bijetes iepriekšpārdošanā (tālr. 26627122) un tiešsaistē bezrindas.lv. Pirmās 35 bijetes – tikai EUR 5, nākmās – EUR 7, pasākuma dienā – EUR 10.

Krišjānos

13.janvārī plkst. 19.00 tautas namā pašdarbības kolektīvu koncerts un dramatisks kolektīva jubilejas pasākums.

Rugājnos

6.janvārī plkst. 17.00 tautas namā koncerts Zvaigznes dienā "Es Tev novēlu mani..." – vokāli instrumentāls koncerts ar ziemas tematiku. Linda Hamfīsa (Elha) ir komponiste, producente, džeitiece un pianiste. Rasa Laube ir dziesminiece, ieguvusi milzīgu koncertēšanas pieredzi, uzstāties ar savu ģimeni, kura Latvijā pazīstama kā dziedāošā Vītoli ģimene. Ieeja – par ziedojumiem.

No 4.janvāra Rugāju muzejā skatāma ceļojošā izstāde par Balvu novada kolektīviem Latvijas Vispārējos XXVII Dziesmu un XVII Deju svētkos jeb "Dziesmu svētkiem 150 – Balvu novads".

Līdz 12.janvārim Tilžas pagastmājas 2.stāvā Vēsmas Ušpeles keramika, Līgas Skabes pinumi no klūgām, Agneses Skabes ikonas, Anfīsas Pupauses tamborējumi. Izstādi iespējams aplūkot katru darbdienu. Tīvojas svētki. Varbūt vari nolūkot kādu jaunu dāvanīņu. Atnāc!

Līdz 30.janvārim tautas nams sadarbībā ar "Latvijas Lepnumu" "Sirdsdarbs" nominanti Maretu Bērziņu Meitāni aicina atbalstīt un piepildīt bērniem "Drosmes kasti" 10.onkoloģiskajai nodalī. Ziedojumus var atstāt Vīksnas tautas namā vai veikalā "Džinsu stils" Balvos tieši šim mērķim paredzētās kastēs. Neskaidribas gadījumā var zvanīt pa tālr. 20284144, Līgītai.

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsauce obligāta

TV PROGRAMMAS

no 8. līdz 14.janvārim

LTV 1

5.05 "Kultūrdeva". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ceturta studija". Atk.
6.30 "Rīta Panorāma".
8.35 "Divi vienā". Serāls.
9.30 "Sešas māsas". Serāls.
10.30 "Sirdis". Serāls.
11.30 "Kultūrdeva". Atk.
12.25 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
13.20 "Kas notiek Latvijā?". Atk.
14.50 "Šodienas jautājums". Atk.

15.10 "Krustpunkts". Serāls.
16.05 "Sešas māsas". Serāls.
17.05 "Divi vienā". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.50 "Gudrs, vēl gudrāks".
20.00 "Panorāma".
20.50 "Kultūrsoks".
21.05 "Daudz laimes, jubilar!"
21.45 "Sveiks, Mārgeni!" R.Paula koncerts.
23.00 "Nakts ziņas".
23.15 "Skumjš stāsts par Keriju". Koncertfilma.
23.55 "Raimonds Pauls joko". Atk.

0.50 "Dzīvoklis". Serāls.
2.25 "Latviešu ekspedīcija Svalbārā". Dok. filma.
3.00 "Dzirdi balsis ar Kāri Kzakū". Atk.
3.30 "Pasaules panorāma". Atk. Raid. par ārpolitiku.
4.00 "Pārtikas revidents". Atk.
4.45 "Kultūrsoks". Atk.

LTV 7

5.00 "Vides fakts". Atk.
5.30 "Ceturta studija". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
6.30 "Labākais no *Euromaxx*. *Deutsche Welle* žurnāls".
7.00 "Tumsas puķe". LTV iestudējums.
7.55 "TV jaunatklāšanas raidījums *Te!*". Atk.
8.45 "Ceturta studija". Atk.
9.15 "Cīņādi latviskais". Atk.
9.45 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.

10.30 "Pa strauņei". Atk.
11.35 "Aculecintieks". Atk.
11.50 "Personība. 100g kultūras". Atk.
12.45 "Eiropas meistaracikstes daiļslidošanā". Tiešr.
15.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.
16.45 "Eiropas meistaracikstes daiļslidošanā".
22.00 "Murēna". Drāma.

19.00 "Slepkavība Lurdā". Detektivfilma.
21.00 "Mēs nopirkām zvēru-dāru". Ģimenes drāma.
23.35 "Divāna eksperti". Izklaidējošs raid.
0.35 "Zvani manam aģentam!". Serāls.
1.35 "Atriebības gūstā". Serāls.
3.30 "Viņas melo labāk 7". Serāls.

TV24

6.00 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
8.00 "Ziņu Top". Atk.
8.30 "Aktuālais par karadar-bibu Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Uz līnijas". Atk.
10.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
11.00 "Globuss". Atk.
12.00 "Dienas personība". Atk.
12.30 "Uz līnijas". Atk.
13.00 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Latvijas labums".
15.30 "Uz līnijas". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.

16.30 "Ziņu Top". Atk.
17.00 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Aktuālais par karadar-bibu Ukrainā". Atk.
20.00 "Vēlais ar Streipu".
20.30 "Ziņu Top". Atk.
21.00 "Nedēļa. P.S".
22.00 "Uz līnijas". Atk.
22.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
23.00 "Preses klubs". Atk.
0.30 "Nedēļa. P.S". Atk.
1.30 "Globuss". Atk.
2.30 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Dr. Apinis". Atk.
5.00 "Aktuālais par karadar-bibu Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
5.30 "Izšķirtspēja".
6.25 "Maksāšanas noslēpumi".
6.50 "Prieta banka". TV spēle.
7.45 "Uz meža takas".
8.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
9.00 "Skats no Ventpils".
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".

10.15 "Latvijas stāsti".
10.50 "Čilvēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzēmē".
11.25 "Maksāšanas noslēpumi".
12.00 "Izšķirtspēja".
13.00 "Maksākerē kopā ar Olti!"

LTV 1

5.00 "Aizliegtais panēmieni". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Pasaules panorāma". Raid. par ārpolitiku.
6.30 "Rīta Panorāma".
8.35 "Mīlas viesulis 18". Serāls.
9.30 "Sešas māsas". Serāls.
10.30 "Sirdis". Serāls.
11.30 "Zvejnieks un viņa sieva". Pasaku filma.
12.30 "Lielās patiesības". Atk.
13.10 "Sporta studija". Atk.
13.45 "Kultūrdeva". Atk.
14.40 "Aculecintieks". Atk.
14.55 "Šodienas jautājums".
15.15 "Krustpunkts".
16.10 "Sešas māsas". Serāls.
17.10 "Mīlas viesulis 18". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.56 "Ceturta studija".
19.30 "Province".
20.00 "Panorāma".
20.37 "Šodienas jautājums".
21.10 "1:1. Aktuāli intervija".
22.00 "Kaimiņos meklējumi". Dok. filma.
22.55 "Nakts ziņas".
23.10 "Trīs krāsas: zilā". Drāma.
0.45 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.

1.30 "Latgališu kultūras gada balvas *Boņuks 2021* pasniegšanas ceremonijā". Atk.
3.35 "Aculecintieks". Atk.
3.50 "1000 jūdzes Kambodžā". Atk.
4.20 "1:1. Aktuāli intervija". Atk.

LTV 7

5.30 "Province". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
6.30 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".
7.00 "Savēje". Serāls.
7.55 "TV jaunatklāšanas raidījums *Te!*". Atk.
8.40 "Aizliegtais panēmieni". Atk.

9.40 "Aculecintieks". Atk.
10.00 "Province". Atk.
10.30 "Zemes stāsti". Atk.
11.00 "Spēlmaņu cilts". Atk.
12.00 "Personība. 100g kultūras". Atk.
12.55 "Sirdis". Serāls.
13.50 "Pasaules meistaracikstes hokejā". Atk.
15.55 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".
16.25 "Dosimies ceļojumā! Augšburgas sociāli

māja". Dok. filmu cikls.
16.40 "Dosimies ceļojumā! Marrākeša". Dok. filmu cikls.
16.55 "Dosimies ceļojumā! Amalfi". Dok. filmu cikls.
17.10 "Plastmasas drauds no *Coca Cola*". Dok. filma.
18.05 "Gaišā piemīnā 4". Komēdijseriāls.
19.00 "Šovakar. RUS.LSM.LV ziņas".
19.30 "Dosimies ceļojumā! Davosa, Manns". Dok. filmu cikls.
19.43 "Dosimies ceļojumā! Matēra". Dok. filmu cikls.
19.56 "Dosimies ceļojumā! Jorkšīra. Bronte". Dok. filmu cikls.
20.10 "Ezeri ar Saimonu Rīvu". Dok. filmu cikls.
21.10 "Mērdoka noslēpumi 13". Detektivseriāls.
22.00 "Vikingi 6". Serāls.
22.45 "Klarisa". Kriminālseriāls.
23.30 "Mīlestības meklējumi". Serāls.

0.30 "Mazie savvaļas izdzīvotāji". Dok. filmu cikls.
1.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Atk.
3.30 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".
4.05 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
5.00 "Animācijas seriāls".
5.30 "Goldbergi 8". Komēdijseriāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra 8". Serāls.
9.55 "Pēdas. Kas paliek pēc tevis?".
10.30 "Komišārs Aleks 8". Serāls.
11.30 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
12.50 "SOS: māja nekārtība!" Realitātes seriāls.
13.55 "Krietnie zagļi". Serāls.
14.55 "Izmeklētājs Magnuss 3". Serāls.
15.55 "Randiņš ar likumu 6". Serāls.
16.55 "80 dienas apkārt zemeslodei". Serāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Labākā garša 2".
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 14".
21.10 "Trakie kaimiņi". Serāls.
21.45 "Drifts: nozieguma

TV 3

5.00 "Animācijas seriāls".
5.30 "Goldbergi 8". Komēdijseriāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra 8". Serāls.
9.55 "Pēdas. Kas paliek pēc tevis?".
10.30 "Komišārs Aleks 8". Serāls.
11.30 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
12.50 "SOS: māja nekārtība!" Realitātes seriāls.
13.55 "Krietnie zagļi". Serāls.
14.55 "Izmeklētājs Magnuss 3". Serāls.
15.55 "Randiņš ar likumu 6". Serāls.
16.55 "80 dienas apkārt zemeslodei". Serāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Labākā garša 2".
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 14".
21.10 "Trakie kaimiņi". Serāls.
21.45 "Drifts: nozieguma

partneri". Serāls.
22.50 "Spēžie prāti 4". Detektivseriāls.
24.00 "Neiespējamā misija. Sekas". Sprauga sižeta trilleris.
2.50 "Kobra 11-10". Serāls.
3.50 "UgunsGrēks 15". Serāls.

TV3 Life

5.00 "Viņas melo labāk 7". Serāls.
5.30 "Tīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Manas mājas ar *IKEA 2*". TV šovs.
6.35 "Salauzta". Serāls.
7.35 "Ievainotie putni". Serāls.
8.35 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.
10.00 "UgunsGrēks 10". Serāls.
11.50 "Slavenības randiņš 8". Realitātes šovs.
12.55 "Gandrīz ideālas vakariņas 13". Izklaidējošs raid.
14.00 "Grejas anatomija 3". Serāls.
16.00 "Mantojums". Serāls.
17.00 "Atriebības gūstā". Serāls.
19.00 "Atriebības visu 3". Serāls.
21.00 "Kāzas Hemptonos". Melodrama.
22.55 "Ideāli noziegumi". Serāls.
24.00 "Zvani manam aģentam!". Serāls.
1.00 "Atriebības gūstā". Serāls.
2.55 "Viņas melo labāk 7". Serāls.

TV24

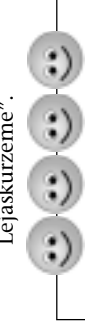
6.00 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
8.00 "Ziņu Top". Atk.
8.30 "Aktuālais par karadar-bibu Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Uz līnijas". Atk.
10.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
11.00 "Kārtības rullis". Atk.
12.30 "Uz līnijas". Atk.
13.00 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
15.00 "Latvijas labums". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu Top".
17.00 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Aktuālais par karadar-bibu Ukrainā".
20.00 "Vēlais ar Streipu".
20.30 "Ziņu Top". Atk.
21.00 "Kur tas suns aprakts?".
22.00 "Uz līnijas". Atk.
22.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
23.00 "Preses klubs". Atk.
0.30 "Aktuālais par karadar-

1.00 "Ēdienkarte".
1.30 "Svētku kūka".
2.00 "Skats no Ventpils".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
3.55 "Latvijas stāsti".
4.15 "Es daru tā".
4.35 "Čilvēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzēmē".

bību Ukrainā". Atk.
1.30 "Kur tas suns aprakts?". Atk.
2.30 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz līnijas". Atk.
4.30 "Ziņu Top". Atk.
5.00 "Aktuālais par karadar-bibu Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "Nedēļa Latvijā". Atk.
5.30 "Izšķirtspēja".
6.25 "Āzija 360".
6.50 "Māmiņu sarunas kopā ar Gundegu Rozi".
7.45 "Es daru tā".
8.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
9.00 "Skats no Ventpils".
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
10.15 "Maksākerē kopā ar Olti!".
10.50 "Skats no Ventpils".
11.25 "Āzija 360".
12.00 "Izšķirtspēja".
13.00 "Dabas spēks".
13.30 "Es daru tā".
14.00 "Māmiņu sarunas kopā ar Gundegu Rozi".
15.00 "ReTV ziņas trijos".
15.30 "Zīpkārtības Čiekurs".
16.00 "Latvijas stāsti".
16.30 "Skats no Ventpils".
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
18.15 "Spried ar *Delfi*".
19.00 "ReTV ziņas septiņos".
19.15 "Ēdienkarte".
19.50 "Limbāžu novads rada un dara".
20.25 "Svētku kūka".
21.00 "ReTV ziņas deviņos".
21.30 "Latvijas stāsti".
22.05 "Arhivus pārskatot".
23.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
24.00 "ReTV ziņas". Atk.
0.30 "Limbāžu novads rada un dara".
1.00 "Ēdienkarte".
1.30 "Svētku kūka".
2.00 "Skats no Ventpils".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
3.55 "Latvijas stāsti".
4.15 "Es daru tā".
4.35 "Čilvēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzēmē".


Ārsts pacientam:
– Cik seksuālo partneru jums ir bijis?
Pacients:
– Nu, tādi īsti seksuāli – divi, pārējie vienkārtši simpātiski...

LTV 1

5.05 "Klausītais". Īstfilmu cikls.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ceturta studija". Atk.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".
8.35 "Mīļas viesulis 18". Serāls.
9.30 "Sešas māsas". Serāls.
10.30 "Sirdis". Serāls.
11.25 "Ugunīgā Marija. Dzīves spēle". Romantiska drāma.
13.00 "Province". Atk.
13.30 "De facto". Atk.
14.05 "Daudz laimes, jublilar!". Atk.
14.55 "Šodienas jautājums". Atk.
15.15 "Krustpunktā".
16.10 "Sešas māsas". Serāls.
17.10 "Mīļas viesulis 18". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.56 "Ceturta studija". Atk.
19.30 "Pasaulē panorāma".
20.00 "Panorāma".
20.37 "Šodienas jautājums".
21.05 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".
21.15 "Kas notiek Latvijā?".
22.45 "Nakts ziņas".
23.00 "Lielās patiesības".
23.30 "De facto". Atk.
0.05 "Ieļas garuma". Atk.
0.35 "Aizliegtais parņemiens". Atk.
1.35 "Pateisība". Drāma.
3.50 "Personība. 100 g kultūras". Atk.

LTV 7

5.00 "Aizliegtais parņemiens". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
6.30 "Projekts <i>Nākotne</i> . <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
7.00 "Savējie". Serāls.
7.55 "TV jaunākās ziņas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.
8.40 "Ceturta studija". Atk.
9.10 "Globalizācija un mēs. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
9.40 "Razots Vaciņa. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
10.10 "Acu tehnika". Atk.
10.30 "Spēlmaņu cilts". Atk.
12.00 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
12.50 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
13.00 "Eiropas meistarsacīkstes dalīšļidošanā". Tiešr.
15.55 "Pasaules kausa izcīņa biatlona".
17.20 "Eiropas meistarsacīkstes

dalīšļidošanā". Tiešr.

22.00 "Sporta studija. Aizkuleses".
23.00 "Mūsdienu sielepkavības 24". Detektīvsēriāls.
0.35 "Normāli cilvēki". Serāls.
1.05 "Pasaulē kausa izcīņa biatlona". Atk.
2.40 "Eiropa fokusā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
3.10 "TV jaunākās ziņas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.
3.55 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
4.45 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.

TV 3

5.00 "Animācijas seriāli".
5.30 "Goldberģi 8". Komēdijseriāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra 8". Serāls.
9.55 "Pēdas. Kas paliek pēc tevīs?".
10.30 "Komisārs Alekss 8". Serāls.
11.30 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
12.50 "SOS: māja nekārtībā". Realitātes seriāls.
13.55 "Krietnie zagļi". Serāls.
14.55 "Izmeklētājs Magnūms 3". Serāls.
15.55 "Randiņš ar likumu 6". Serāls.
16.55 "80 dienās apkārt zemeslodei". Serāls.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Labākā garša 2".
Izklaidējošs raidījums.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 14".
21.10 "Trakie kaimiņi". Serāls.
21.45 "Stabilizatore 3". Serāls.
22.45 "Fortuna". Serāls.
23.55 "Speciālo uzdevumu vienība SWAT 4". Serāls.
1.35 "Eļenas spēle 4". TV šovs.
2.30 "Kobra 11-10". Serāls.
4.25 "UgunsGrēks 15". Serāls.

TV3 Life

5.00 "Viņas melo labāk 7". Serāls.
5.30 "Tīģoņi uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Manas mājas ar IKEA 2". TV šovs.
6.35 "Salauzta". Serāls.
7.35 "Ievainotie putni". Serāls.
8.35 "Mani remonta noteikumi 2". Realitātes šovs.
10.00 "UgunsGrēks 10". Serāls.

11.50 "Slavenības randiņā 8". Realitātes šovs.

12.55 "Gandrīz ideālas vakariņas 13". Izklaidējošs raid.
14.00 "Grietas anatomija". Serāls.
16.00 "Mantojums". Serāls.
17.00 "Atriebības gūstā". Serāls.
19.00 "Atriebības visu 3". Serāls.
21.00 "Ar mīlestību no Itālijas". Romantiska komēdija.
22.55 "Ideāli nozēģumi". Serāls.
24.00 "Zvani manam aģentam!". Serāls.
1.00 "Atriebības gūstā". Serāls.
2.55 "Viņas melo labāk 7". Serāls.

TV24

6.00 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
8.00 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
8.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Uz līnijas". Atk.
10.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
11.00 "Kur tas suns apraksts?". Atk.
12.00 "Dienas personība". Atk.
12.30 "Uz līnijas". Atk.
13.00 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
15.00 " <i>Alma Mater</i> ". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu <i>Top</i> ".
17.00 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
20.00 "Vēlāis ar Streipu".
20.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
21.00 "Naudas cena".
22.00 "Uz līnijas". Atk.
22.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
23.00 "Preses klubs". Atk.
0.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
1.30 "Nacionālo interešu klubs". Atk.
2.30 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz līnijas". Atk.
4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
5.30 "Izskirtspēja".
6.25 "Sveiku kūka".
6.50 "Latvijas stāsti".
7.15 "Ahtīvus pārskatot".
7.45 "Ēdienkarte".
8.15 "Sprīd ar <i>De/f/f</i> ". Atk.
9.00 "Skats no Ventspils".
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".

10.15 "Latvijas stāsti".

10.50 "Cesu novads – Izclia vieta dzīvei".
11.25 "Sveiku kūka".
12.00 "Izskirtspēja".
13.00 "Manas jaunās mājas – Latgale".
13.30 "Ēdienkarte".
14.00 "Latvijas stāsti".
14.30 "Mēs ar brāli – kolosāli!".
15.00 "ReTV ziņas trījos".
15.30 "Cīvēki, darbi, tradīcijas Lēfaskurzemē".
16.00 "Latvijas stāsti".
16.30 "Cesu novads – Izclia vieta dzīvei!".
17.00 "Rīgas stāsti".
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
18.15 "Sprīd ar <i>De/f/f</i> ".
19.00 "ReTV ziņas septiņos".
19.15 "Autodroms".
19.50 "Par Liepāju un liepāniekiem".
20.25 "Līdaku ielenktie".
21.00 "ReTV ziņas deviņos".
21.30 "Trīs kvadrātā 3".
22.40 "Sprīd ar <i>De/f/f</i> ". Atk.
23.30 "Maksķerēšanas noslēpumi".

24.00 "ReTV ziņas". Atk.
0.30 "Par Liepāju un liepāniekiem".
1.00 "Zaļa gaisma".
1.30 "Līdaku ielenktie".
2.00 "Rīgas stāsti".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.15 "Sprīd ar <i>De/f/f</i> ". Atk.
3.55 "Latvijas stāsti".
4.15 "Limbažu novads rada un dara".
4.35 "Manas jaunās mājas – Latgale".



Sattīcas divi vīri,
viens tāds drūms. Otrs
viņam jautā:

– Ko tu tāds drūms?

Primais:
– Mana dzīvokļa
blaksts pietekušas
karu kaimiņu
blak-
tīm.

Otrais:
– Priecāties, viņas
vienu otru apslaktis.

Primais:
– Kā tad, apslaktis..
Vakar manfās
atveda mājas vismaz
tūkstoši gūstekņu.

LTV 1

5.30 "Pasaules panorāma". Raid.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ceturta studija". Atk.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".
8.35 "Mīļas viesulis 18". Serāls.
9.30 "Sešas māsas". Serāls.
10.30 "Sirdis". Serāls.
11.25 "Province". Atk.
11.55 "Aizliegtais parņemiens". Atk.
12.55 "1:1. Aktuālā intervija".
16.30 "Cesu novads – Izclia vieta dzīvei!".
17.00 "Rīgas stāsti".
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
18.15 "Sprīd ar <i>De/f/f</i> ".
19.00 "ReTV ziņas septiņos".
19.15 "Autodroms".
19.50 "Par Liepāju un liepāniekiem".
20.25 "Līdaku ielenktie".
21.00 "ReTV ziņas deviņos".
21.30 "Trīs kvadrātā 3".
22.40 "Sprīd ar <i>De/f/f</i> ". Atk.
23.30 "Maksķerēšanas noslēpumi".
24.00 "ReTV ziņas". Atk.
0.30 "Par Liepāju un liepāniekiem".
1.00 "Zaļa gaisma".
1.30 "Līdaku ielenktie".
2.00 "Rīgas stāsti".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.15 "Sprīd ar <i>De/f/f</i> ". Atk.
3.55 "Latvijas stāsti".
4.15 "Limbažu novads rada un dara".
4.35 "Manas jaunās mājas – Latgale".

LTV 7

5.30 "Ceturta studija". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
6.30 "Pē stūres. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
7.00 "Savējie". Serāls.
7.55 "TV jaunākās ziņas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.
8.45 "Ceturta studija". Atk.
9.15 "Vides fakts". Atk.
9.45 "Kultūrdēva". Atk.
10.40 "Spēlmaņu cilts". Atk.
11.25 "Personība. 100g kultūras". Atk.
12.20 "Sirdis". Serāls.
13.15 "Eiropas meistarsacīkstes dalīšļidošanā". Tiešr.
15.30 "Pasaules kausa izcīņa biatlona".
16.55 "Eiropas meistarsacīkstes dalīšļidošanā".
19.00 "Šovakar. RUS.LSM.LTV

ziņas".

19.30 "Eiropas meistarsacīkšu atlases spēle rokashumbā". Tiešr.
21.20 "Eiropas meistarsacīkstes dalīšļidošanā".
23.55 "Kaimiņos Pūtham". Dok. filma.
0.50 "Latviešu jaunie režisori. Aise Zarņa. Divas strīpjuņas". Īstfilma.
1.15 "Latviešu jaunie režisori. Emīls Alps. Brīvprātīgi obligātas pārdomas".
1.30 "Projekts <i>Nākotne</i> . <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
2.00 "Eiropa fokusā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
2.27 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
2.35 "TV jaunākās ziņas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.
3.25 "Personība. 100g kultūras". Atk.
4.20 "LTV – 60. Zelta arhīvs".

TV 3

5.00 "Animācijas seriāli".
5.30 "Ņujorkas karalis". Komēdijseriāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra 8". Serāls.
9.55 "Pēdas. Kas paliek pēc tevīs?". Atk.
10.30 "Komisārs Alekss 8". Serāls.
11.30 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
12.50 "SOS: māja nekārtībā". Realitātes seriāls.
13.55 "Krietnie zagļi". Serāls.
14.55 "Izmeklētājs Magnūms 3". Serāls.
16.55 "Randiņš ar likumu 6". Serāls.
16.55 "80 dienās apkārt zemeslodei". Serāls.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Labākā garša 2".
Izklaidējošs raidījums.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 13".
21.10 "Trakie kaimiņi". Serāls.
21.50 "Zebra 8". Raidījums.
22.05 "Profesors T". Serāls.
23.10 "Detektīve Marija Kallio". Serāls.
0.05 "Speciālo uzdevumu vienība SWAT 4". Serāls.
2.00 "Eļenas spēle 4". TV šovs.
2.55 "Kobra 11-10". Serāls.

TV3 Life

5.00 "Viņas melo labāk 7". Serāls.
5.30 "Tīģoņi uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Manas mājas ar IKEA 2". TV šovs.
6.35 "Salauzta". Serāls.
7.35 "Ievainotie putni". Serāls.
8.35 "Mani remonta noteikumi". Serāls.
9.30 "UgunsGrēks 10". Serāls.
11.50 "Slavenības randiņā 8". Realitātes šovs.
12.55 "Gandrīz ideālas vakariņas 13". Izkl. raid.
14.00 "Grietas anatomija 3". Serāls.
16.00 "Mantojums". Serāls.
17.00 "Atriebības gūstā". Serāls.
19.00 "Atriebības visu 3". Serāls.
21.00 "Slepkavības Horvātijā. Lēgendas nāve". Detektīvfilma.
22.55 "Ideāli nozēģumi". Serāls.
24.00 "Zvani manam aģentam!". Serāls.
1.00 "Atriebības gūstā". Serāls.
2.55 "Viņas melo labāk 7". Serāls.

TV24

6.00 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Atspēriens Izaugsmei". Atk.
8.00 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
8.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Uz līnijas". Atk.
10.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
11.00 " <i>Alma Mater</i> ". Atk.
12.00 "Dienas personība".
12.30 "Uz līnijas". Atk.
13.00 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
15.00 "Naudas cena". Atk.
16.00 "Dienas personība".
16.30 "Ziņu <i>Top</i> ".
17.00 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
20.00 "Vēlāis ar Streipu".
20.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.

21.00 "Globuss".

22.00 "Uz līnijas". Atk.
22.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
23.00 "Preses klubs". Atk.
0.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
1.30 "Globuss". Atk.
2.30 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz līnijas". Atk.
4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
5.30 "Izskirtspēja".
6.25 "Līdaku ielenktie".
6.50 "Trīs kvadrātā 3".
7.45 "Autodroms".
8.15 "Sprīd ar <i>De/f/f</i> ". Atk.
9.00 "Rīgas stāsti".
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
10.15 "Latvijas stāsti".
10.50 "Par Liepāju un liepāniekiem".
11.25 "Līdaku ielenktie".
12.00 "Izskirtspēja".
13.00 "Ritms, kas vieno".
13.30 "Gaidāms ciemoši".
14.00 "Trīs kvadrātā 3".
15.00 "ReTV ziņas trījos".
15.30 "Aspēriens Izaugsmei".
16.00 "Latvijas stāsti".
16.30 "Par Liepāju un liepāniekiem".
17.00 "Skats no Ventspils".
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
18.15 "Sprīd ar <i>De/f/f</i> ".
19.00 "ReTV ziņas septiņos".
19.15 "Uz meža takas".
19.50 "Cīvēki, darbi, tradīcijas Lēfaskurzemē".
20.25 "Maksķerēšanas noslēpumi".
21.00 "ReTV ziņas deviņos".
21.30 "Prāta banka". TV spēle.
22.40 "Maksķere kopā ar Olti!".
23.15 "Aizmugure".
24.00 "ReTV ziņas". Atk.
0.30 "Cīvēki, darbi, tradīcijas Lēfaskurzemē".
1.00 "Uz meža takas".
1.30 "Maksķerēšanas noslēpumi".
2.00 "Skats no Ventspils".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.15 "Sprīd ar <i>De/f/f</i> ". Atk.
3.55 "Latvijas stāsti".
4.15 "Skats no Ventspils".
4.35 "Ritms, kas vieno".

le plašāka vērsies”

“Mediju atbalsta
fonda ieguldījums no
Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

nezinot, kur lai dabūju naudu kārtējai narkotiku dozai, ar varu un kliegzieniem izgrūdu miesīgo māti no dzīvokļa, lai viņa iet un naudu aizņem no kaimiņiem... Un tas viss tikai tāpēc, lai varētu iedurt sev vēnā... Kad mamma atnesa naudu, aizbraucu pēc narkotikām, ielaidu tās sev vēnā, sēdēju kapsētā un pie sevis nodomāju: “Uz kādu vēl zemisku rīcību būšu gatavs jau rītdien, kad man atkal nebūs naudas narkotikām? Vai izdarīšu vēl kaut ko šausmīgāku un jau neatgriezenisku...?” Notikušais bija ļoti spēcīgs grūdiens un iemesls tam, kādēļ atradu gribasspēku pāršķirt savā dzīvē jaunu lappusi un pārstāt lietot narkotikas, jo jebkurš cilvēks vēlas dzīvot pilnvērtīgu cilvēka dzīvi, nevis balstītu uz kaut kādiem dzīvnieciskiem instinktiem.

Kas sekoja pēc tam?

– Bija 2009. gads, vēl neilgu brīdi narkotikas lietoju un kopumā atrados uz dzīvības un nāves robežas. Prātu nomāca domas par pašnāvību, jo tā turpināt dzīvot vairs nevēlējos, bet kā mainīties – nezināju. Vecāki centās palīdzēt, un ārstējos dažādās klīnikās, tostarp man iešuva tā dēvētās medicīniskās ampulas, tomēr nekas nepalīdzēja. Ne tikai morālais, bet arī mans fiziskais stāvoklis bija pilnībā sagrauts. Maksimālais svars bija 60 kilogrami, nevarēju neko izdarīt, pat pacelt smagumus, kas nemaz tik ļoti daudz nesvēra. Savā narkomāna dzīvē dažas reizes narkotikas arī pārdozēju. Vienā no reizēm narkotikas lietoju kāpņu telpā, pēc kā mani mediķi nogādāja slimnīcā. Paldies Dievam, narkotikas lietoju kopā ar paziņu, kurš izsauca palīdzību. Kad sapratu, ka tā vairs neizturēšu un pašnāvība ir pavisam reāla, mamma

pieāvāja atbraukt uz palīdzības centru atkarīgajiem Benislavā. Piezvanīju, mani ielūdza uz pārrunām Rīgā, un jau pēc dažām dienām 2009. gadā ieradās Lazdukalnā.

Narkotikas nelietojat jau gandrīz piecpadsmit gadus. Kā raksturojat pārmaiņas kopš laikiem, kad domājāt par pašnāvību, un tagad, kad atkarību esat uzveicis?

– Agrāk man īstu draugu nebija, jo narkomāniem draugu nav – ir tikai domubiedri, kuri arī lieto narkotikas. Savukārt tie draugi, kuri redzēja, ka lietoju narkotikas un man vairs nav iespējams palīdzēt, no manis novērsās. Tas ir pašsaprotami, jo vienīgais, ko man no viņiem vajadzēja, bija nauda vai attiecību uzturēšana ar mērķi kaut ko no viņiem nozagt. Tagad manā dzīvē mainījies viss – gan atjaunojušās attiecības ar vecākiem un radniekiem, gan ir arī normāli draugi, tostarp tie, kuri piedzīvojuši to pašu, ko es, un tagad dzīvo veselīgu dzīvesveidu. Mēs regulāri tiekamies, runājam, mums ir ciešas, ģimeniskas attiecības. Vārdos grūti izteikt, kādu tagad patiesu prieku izjūtu par katru dzīves mirkli.

Saka, ka bijušo narkomānu nav. Vai bijuši brīži, kad sevi nācies saturēt ar dzelzainu dūri, lai neatsāktu lietot narkotikas?

– Kad biju atkarīgs, katru dienu devos gulēt ar bailēm, kur nākamajā rītā ņemt naudu, lai nopirktu kārtējo devu un nebūtu lomku? Ja nākamajā rītā narkotiku dozu dabūju, uzreiz pēc lietošanas sākās bailes par to, kur lai ņem narkotikas vakaram?

Bailes nedeļa nedz normāli gulēt, nedz dzīvot. Ja cilvēks daudzus gadus katru dienu dzīvojis pēc vienas sistēmas – zagšana, narkotiku pirkšana un atkal zagšana, ir grūti mainīties. Arī man pirmajās dienās bija grūti un vēlējos atgriezties Rīgā, bet centos runāt ar pārējiem palīdzības centra Lazdukalnā iemītniekiem. Man līdzās bija cilvēki, kuri ar savu pozitīvo nostāju un sarunām novērsa mani no domām par narkotikām. Runājām nevis par to, kas bija, bet par to, kas notiek tagad un būs nākotnē. Turklāt sociālās rehabilitācijas centrs ir tālu no iepriekšējās vides – Latgalē ir lieliska atmosfēra, svaigs gaiss, klusa dzīve, skaista vide un ezeri. Apkārt ir cilvēki, kuri nesmēķē un nelieto narkotikas. Tiesa, atkarība bija tik liela, ka pietiekami spēcīgs un drošs par sevi nejutos pat pēc nodzīvotā gada Benislavā. Tagad esmu pieņēmis stingru lēmumu, ka vairs nevēlos lietot narkotikas un savā dzīvē vēlreiz ielaist nepārtraukto baiļu sajūtu un murgu, ko savulaik piedzīvoju.

Ko ieteiktu cilvēkiem, kuriem neliek mieru muļķīgas domas par narkotiku lietošanu?

– Pirmkārt, nepieciešama nodarbošanās un konkrēta mērķa uzstādīšana, kas šādas domas atgaiņās. Lielisks veids ir sports, kas ne tikai aizņem pietiekami daudz brīvā laika, bet cilvēks sevi nepārtraukti uztur formā un disciplinē. Otrkārt, mūsdienās pieejami tik daudzi bijušo narkomānu dzīvesstāsti, ka atliek sev uzdot vienu vienīgu jautājumu: “Vai tiešām vēlos iet šo iznīcības ceļu?”



Foto - A. Kirsānovs



Foto - no personīga arhīva

Sociālās rehabilitācijas centrs “Neatkarība Balt”. Šī centra darbības specifika atšķiras no mums ierastajiem sociālās rehabilitācijas centriem ar to, ka klienti dienas laikā atrodas darbā un centrā paliek tikai tie klienti, kuri gatavo ēdienu un uzkopj telpas – tā, kā to nosaka līgums par sociālās rehabilitācijas pakalpojuma saņemšanu un līgums par brīvprātīgā darba veikšanu. Centrs noslēdzis sadarbības līgumus ar darba devējiem, kuri klientus sociālās rehabilitācijas laikā nodrošina ar darbu. Tas viss gan nenāca viegli, jo nav noslēpums, ka cilvēki ar atkarībām laika gaitā zaudē darba prasmes un iemaņas, taču, kā mēdz teikt, vienkārši guļot gultā, no atkarībām atbrīvoties nav iespējams. To apgalvo arī centra bijušie un esošie klienti. Jāpiebilst, ka ar pagājušā gada 1. oktobri centrā noteikts maksas pakalpojums par sociālās rehabilitācijas pakalpojumu, kas ir 23,68 eiro par diennakti.

Ticiet! Blakus sociālās rehabilitācijas centram esošās divstāvu ēkas sienu rotā vienreizējs mākslas darbs ar uzrakstu ‘Believe’ (tulkojumā no angļu valodas – ‘Tici’), kuru zīmēja īsteni sava aroda profesionāli no uzņēmuma Rīgā. “Centra iekšpusē ir arī vairāki zīmējumi, kurus zīmējuši paši tā iemītnieki. Savukārt konkrēti šim zīmējumam ir krietni dziļāka jēga, nekā tas sākotnēji varētu šķist. Kā redzams, zīmējuma kreisajā pusē ir sakaltis, bet labajā pusē – skaists un mūžam zaļojošs koks. Sakaltušais koks simbolizē no narkotikām un alkohola atkarīgo cilvēku dzīves, kuri tikko kā ieradušies centrā pēc palīdzības, bet tilts un tā galā esošais zaļojošais koks – viņu ceļu pretī dzīvei pēc atkarības pieveikšanas caur ticību. Ticiet sev un jums viss izdosies!” nešaubās Jevgenijs un Lina.

Plašāk iepazīties ar informāciju par sociālās rehabilitācijas centra “Neatkarība Balt” darbību ikviens var interneta mājaslapā www.neatkariba-balt.lv. Savukārt, ja narkotikas vai alkohols traucē dzīvot un vēlaties saņemt kvalificētu palīdzību tieši centrā Benislavā, zvaniet uz bezmaksas tālr. nr. +371 24927987!

Eksperta viedoklis

Kad atkarībai nevar pateikt: “NĒ!”

Par pieredzi darbā ar cilvēkiem, kuri cinās ar atkarībām, dalās narkologs JĀZEPS KORSAKS.

Pagājušajā gadā apritēja 40 gadi, kopš strādājat par narkologu. Kāds bija Jūsu ceļš uz šo profesiju?

– Esmu pastarītis sešu bērnu ģimenē. Absolvēju Kaunatas vidusskolu tagadējā Rēzeknes novadā. Iespējams, tieši Kaunatas vidusskolā, kas izaudzinājusi vairākus labi zināmus mediķus, piemēram, dakterus Apeli, Pedāni, Štekeli, Kazeļniku un citus, tika ielikta interese pret medicīnu. Studējot Rīgas Medicīnas institūtā, sākotnēji par narkologu nedomāju kļūt. Tomēr ar šo specialitāti esmu saistīts jau no 1983. gada, kopš tolaik jaun-uzbūvētajā Rēzeknes slimnīcā man piedāvāja vadīt Narkoloģijas nodaļu. Devos stažēties uz Gaiļezera slimnīcu un pirmos trīs darba mēnešus burtiski dzīvoju savā darba kabinetā. Tas patiešām bija ļoti saspringts laiks, jo darbs narkoloģijas jomā

man bija kas jauns un visu bija jāšak no nulles – bez iepriekšējas narkologa izglītības. Arī pacientu bija daudz (līdz pat 60 dienā), no kuriem daļa – krimināli sodīti. Pēc tam divus gadus apguvu medicīnas kursu Narkoloģiskajā centrā Maskavā, studēju arī Harkivā un Ļeņingradā. Paralēli narkologa darbam gandrīz divdesmit gadus esmu vadījis arī Rēzeknes slimnīcu – gan kā galvenais ārsts, gan arī kā valdes loceklis. Savukārt šobrīd strādāju savā narkologa privātpraksē Rēzeknē, kā arī veicu narkologa pienākumus Daugavpils reģionālajā slimnīcā.

Ko nozīmē būt par narkologu Latgalē – reģionā, par kuru ir tik daudz stereotipu? Vai tas atspoguļojas arī Jūsu darbā?

– Manuprāt, stereotipi par Latgali ir krietni pārspīlēti. Protams, lielu lomu spēlēja fakts, ka atrodamies pierobežā. Piemēram, savulaik Latgalē ļoti izteikta problēma bija alkohola

kontrabanda, kas nu krietni gājusi mazumā. Kas attiecas uz profesionālo darbību, manā pacientu lokā ir ne tikai Latgalē dzīvojošie, bet cilvēki no visas Latvijas – Rīgas, Siguldas, Cēsīm un citām pilsētām. Iemesls ir ļoti vienkāršs. Cilvēki, kuri cieš no atkarības, vēlas šo problēmu risināt tālāk no savas dzīvesvietas, lai par to neuzzina apkārtējie. Jāteic, man ar saviem pacientiem izdodas rast kopīgu valodu. Iespējams, tas mudina pieteikties konsultācijām arī citus pacientus – ne tikai no Rēzeknes un apkārt esošajiem novadiem.

Kāds ir Jūsu vidējais pacients?

– Vīrieši vecumā ap 40, bet pēdējā laika palielinās arī no alkohola atkarīgu sieviešu skaits. Ar daļiņu dzimuma pārstāvēm strādāt ir nedaudz sarežģītāk. Viņas biežāk nekā vīrieši cenšas slēpt savu atkarību no apkārtējiem. Savukārt mans jaunākais pacients bijis 1. klases skolēns, kuram ļoti ātri – burtiski vienas, divu nedēļu laikā – izveidojās atkarība no benzīna ostīšanas.

Sagatavoja A. Ločmelis

* Par publikāciju “NeSalauztā sirdslīnija” saturu atbild SIA “Balvu Vaduguns”.

* Turpinājums 13. lpp.

Brošūras atklāšanas svētki

Iepriecina sevi un pārsteidz citus

Maruta Sprudzāne

Aizvadītā gada nogalē Rugāju Tautas namā valdija pacilāts noskaņojums. Sanākušie pulcējās, lai piedalītos pazīstamu cilvēku – lauksaimnieču – radoša darba atklāšanā. Ielūgums vēstīja, ka svinama brošūras atklāšana.

Krāsainā brošūriņa ir AGITAS HAUKAS, kura ir Latvijas Zemnieku federācijas valdes priekšsēdētāja, arī Iecavas sieviešu kluba "Liepas" vadītāja, kopdarbs ar Balvu novada zemnieku saimniecības "Ičmalas" saimnieci, vienlaikus arī Balvu sieviešu biedrības "Rudzupuķe" aktivisti IRĒNU ROMĀNI. Agita ir gleznu autore, bet Irēna gleznu noskaņu papildinājusi ar saviem dzejojumiem.

Sarunā laikrakstam Agita atklāja, ka gleznošana ir viņas atpūta, taču vienlaikus arī zināms izaicinājums. Turklāt, kā viņa saka, caur tām var gūt ekonomisku labumu, savus radošos darbus izmantojot dāvanām. Agita glezno gadus astoņus un ar šo izaicinājumu sastapusi Iecavā rīkotajā meistarklasē. Viņai tas iepaticies, un līdz ar to jaunais amats bijis rokā! Autorei patīk abstraktas gleznas, kur var izpausties caur krāsu spēlēm. Taču gleznām ir arī savi motīvi. Kādā zied vizuāli, stāstot par pavasari, citā krāsas smaržo pēc vasaras saulrieta, bet darbā "Medmāsiņas rīts" krāsu pludinājumi ataino šīs profesijas trauksmaino rītu un darbu. Protams, katram šajos darbos jābūt saskatīt ko savu.

Ideja izdot kopdarbu radusies nejauši, kādā mācību seminārā, kur kāds no klātesošajiem izteicies, ka viņām abām sanāktu jauks radoša darba tandēms. Agita šo domu uztvērusi pavisam nopietni, nolemjot īstenot, un Irēnai atlicis vien piekrist. Viņai nosūtītas gleznu bildes, kurām vajadzējies pieskaņot atbilstošas dzejas rindas. Agita atklāj, ka pieprasījusi tās arī pārstrādāt, jo ne visas uzreiz patikušas. Brošūriņā



Foto - A.Kirsanovs

ievietotas 12 gleznas, tās metiens – 700 eksemplāru un tās izmantos dāvaniņām.

Arī Irēna pauda prieku par abu kopdarbu, pateicoties Agitas uzņēmībai. Viņai prieks, ka abas satikušās, jo katra tikšanās ar labiem cilvēkiem bagātina, sniedz jaunas emocijas, un tad viņi, līdzīgi kā puķes, uzplaukst un ir laimīgi.

Brošūras nosaukums ir "Uzdriktēšanās". Tās doma – lai tas rosina jebkuru dzīvot un darīt to, kas varbūt vēl nav darīts. Ja uzdriktēsies, tad arī uzzināsi, vari to vai nē.

Svētki sev un citiem. Lai brošūras laidieni popularizētu, tika rīkoti tās atvēršanas svētki gan Iecavā, gan Rugājos. Rugājos tie izvērtās ļoti plaši, ar klātu lauku gardumu galdu un sirsnīgām kora "Vārpa" dalībnieku grupas dziesmām gadumijas noskaņā. Abas autores sanākušie sveica ar vēlējumiem, dāvanām un ziediem. Ciemiņu vidū bija arī sieviešu biedrības "Rudzupuķe" aktivistes, un vadītāja Maruta Paidere ar lepnumu atzina, ka sieviešu enerģijas un labo darbu veikums ir neizmērojams. Agita uzskata, ka gleznot prot itin visi, vajag tikai rokās paņemt krāsas un sākt vilkt triepienus. Ja to darīs ar prieku, noteikti sanāks!



Arī mēs, lauku meitenes, protam darīt daudz ko. Tāpēc mums ir arī ballīte!

Īsumā

Samazina darba slodzi

Ar janvāri Skujetnieku un Tikaiņu bibliotēkās mainīts darba laiks – bibliotēku vadītājas strādās 0,5 darba slodzes. Balvu Centrālās bibliotēkas direktore Ruta Cibule šo lēmumu skaidro ar iedzīvotāju un bibliotēkas lietotāju skaita samazināšanos.

Aktualitātes izglītībā

Jaunais gads izglītības nozarē ienesis vairākas izmaiņas. Ir ne tikai paaugstināta zemākā pedagogu mēneša darba algas likme, bet ieviestas arī citas izmaiņas. Piemēram:

➤ Šajā mācību gadā tiek turpināts paaugstināt procentuālo sliekšni valsts pārbaudes darbu nokārtošanai pamata un vispārējās izglītības posmā. Lai skolēns iegūtu apliecinājumu, ka eksāmens ir nokārtots, 2023./2024. mācību gadā jāsaņem vismaz 15 %, savukārt 2024./2025. mācību gadā – 20% no maksimāli iespējamā vērtējuma.

➤ No 2024. gada 1. septembra mācības tikai valsts valodā uzsāks 2., 5. un 8. klašu skolēni, bet no 2025. gada 1. septembra – pievienosies arī 3., 6. un 9. klases. Jau šobrīd izglītības process tikai valsts valodā tiek īstenots pirmsskolas izglītībā un pamatizglītības pakāpē 1., 4. un 7. klasē.

➤ No 2024./2025. mācību gada skolās ieviesīs valsts aizsardzības mācību un atjaunos vēsturi kā atsevišķu mācību priekšmetu vidusskolās.

➤ 2024. gada 1. ceturksnī Valsts izglītības informācijas sistēmas publiskajā portālā tiks publicēts profesionālās izglītības absolventu monitoringa rīks, kas plašai mērķauditorijai sniegs informāciju par profesionālo izglītību ieguvušo personu nodarbinātību, ienākumiem un bezdarba līmeni.

Izstāde Lazdukalna bibliotēkā

Ak, eglīte, ak, eglīte...

No 18. decembra līdz 8. janvārim Lazdukalna bibliotēkā skatāma pašizgatavotu eglīšu izstāde-konkurss "Vai tu zini, eglīte, cik tu esi skaista!"

Ideja par izstādi bibliotēkas vadītājai LIGITAI KALNĒJAI radās, domājot par svētkiem, ar ko visvairāk ikvienam bibliotēkas apmeklētājam saistās gadumijas laiks. Paši pirmie dalībnieki izstāde-konkurss ar saviem darbiņiem atsaucās Benislavas Dienas aprūpes centra klienti un bērni no Eglaines pamatskolas, kuri apmeklēja speciālās izglītības grupiņu "Kāpēcīši", kā arī individuāli gan bērni, gan pieaugušie, arī bibliotēkas vadītāja izveidoja pāris eglītes. Autoru vārdu klāt pie darbiem nav, kas darīts ar domu, lai neietekmētu vērtējumu jeb balsojumu. Bibliotēkā skatāmas vairāk nekā 40 dažādu formu un krāsu eglītes. Tās gatavotas no papīra, dzijas, dabas materiāliem u.c. "Izstādes dalībniekiem ir bagāta izdoma, divu vienādu eglīšu nav. Apmeklētājiem darbi patīk, skatās



Pārsteidz dažādība. Prieks par dažādās tehnikās gatavotām eglītēm ir ne tikai apmeklētājiem, kuri var noskatīt kādu rokdarbu ideju, bet arī bibliotēkas vadītājai.

Izstādes darbi. Ikviens, kura darbs skatāms apmeklētājiem, šķiet, ir ar izdomu un pacietību apveltīts cilvēks.



un balso, pieliekot klāt pie izvēlētās eglītes sniegpārslīņu. Lai jaunajā gadā neizsīkst radošās idejas, lai arī turpmāk bibliotēkas apmeklētāji ir atsaucīgi dažādām aktivitātēm un lai visiem laba veselība," novēl L. Kalnēja. Ja kurš vēl nav aplūkojis izstādi, ir aicināts doties uz bibliotēku un nobalsot par, viņaprāt, skaistāko darbiņu. Turklāt bibliotēkas logos var apskatīt arī skaistos rūkus, ko izgatavojuši bibliotēkas vadītāja.



Papildina izstādi. Skolotāja Iveta Useniece uz bibliotēku atnesa pašas veidotus darbiņus, kā arī atklāja, ka izgatavot eglītes nav nekas sarežģīts.

Katra eglīte ir skaista. Par to, kura eglīte iegūs vairāk balsu un tās autors saņems balviņu, lems izstādes skatītāji-balsotāji.



Sagatavoja A. Socka

* Sākums 11.lpp.

Kad atkarībai nevar pateikt: “NĒ!”

Tolaik viņa māte izšķīrās no sava vīra, bet bērns kļuva nervozs, nevēlējās doties uz skolu, lai gan mācījās labi. Sākotnēji viņa uzskatīja, ka tā ir bērna reakcija uz vecāku šķiršanos, līdz kādā brīdī viņš dusmu uzplūdā metās savai mātei virsū ar nazi. Viņa vērsās pie speciālistiem pēc palīdzības, kuri bērnam konstatēja atkarību no toksiskajām vielām. Starp maniem pacientiem bijis arī aptuveni 12 gadus jauns zēns, kuram bija atkarība no alkohola. Jo jaunāks cilvēks, jo atkarība viennozīmīgi izveidojas ātrāk. Otrs svarīgs faktors ir iedzimtība, piemēram, vai problēmas ar atkarībām bijušas vecākiem.

Kādi ir pirmie trauksmes signāli, ka cilvēkam izveidojusies atkarība?

– Robeža starp neregulāru atkarību izraisošu vielu lietošanu un jau nopietnu atkarību ir ļoti trausla un grūti pamanāma. Ja vīriešiem atkarība var attīstīties četru, piecu gadu laikā, tad sievietēm – divreiz ātrāk. Apkārtējiem un pašam cilvēkam visātrāk pamanāmā pazīme ir, kad atkarību izraisoša viela kļūst par sava veida zālēm. Proti, ir vēlme iedzert alkoholu uz pagīrām nākamajā dienā vai meklēt kārtējo narkotiku devu ar mērķi uzlabot vispārējo pašsajūtas stāvokli. Ja slimība attīstījusies tiktāl, cilvēkam atliek divi diametrāli pretēji ceļi – vai nu turpināt lietot narkotikas vai alkoholu, vai arī pilnībā pārstāt to darīt. Vienmēr iesaku iepazīties ar Raimonda Paula pieredzi, proti, cik ļoti labi viņš iepazīnis savu organismu un vairs pat neatļaujas nogaršot alkoholu saturošas konfektes. Tāpat var izlasīt intervijas ar Viktoru Lapčenoku, kurš savulaik pārstāja lietot alkoholu un nodibināja ģimeni, bet viņa kādreizējā sieva Nora Bumbiere atkarību diemžēl nespēja uzveikt. Jāteic, manā pacientu lokā bijuši visdažādākie cilvēki, tajā skaitā sabiedrībā zināmi – gan Saeimas deputāti un ārsti, gan arī mācītāji un skolotāji. Jebkura atkarība – alkoholisms, narkomānija vai toksisku vielu lietošana – ir slimība, no kuras neviens nav pasargāts.

✓ **“Manā pacientu lokā bijuši visdažādākie cilvēki – gan Saeimas deputāti un ārsti, gan mācītāji un skolotāji. Jebkura atkarība ir slimība, no kuras neviens nav pasargāts.”**

Tā patiešām ir. Savukārt galvenais atkarības cēlonis droši vien ir domas, ka ar mani jau nu noteikti nekā slikts nenotiks...

– Tieši tā, un tad cilvēks sāk eksperimentēt – pamēģina narkotikas, kādu alkohola mēriņu, toksiskas vielas un pēc pirmās, otrās lietošanas reizes nodomā: “Nu, redz! Nekas slikts taču nav noticis!” Tā ir ļoti mātīga sajūta, jo pavisam drīz situācija var kļūt nekontrolējama, no kuras izklūt paša spēkiem vairs nav iespējams.

Ja reiz patients nokļuvis aizās malā, kā notiek viņa ārstēšanas process mūsdienās? Pieļauju, ka tas atšķiras no savulaik izmantotajām metodēm.

– Agrāk uzsvārs bija uz medikamentozu ārstēšanu, bet tagad parasti saku, ka pacientam uz konsultāciju jānāk kopā ar radnieku, kuram viņš uzticas. Tad kopīgi izrunājam, kā un kāpēc izveidojusies konkrēta situācija, cenšamies pacientā ieviest apziņu, ka atkarība ir slimība un turpmāk pilnībā jāatsakās no alkohola vai pat alkoholu saturošiem medikamentiem, atmetot principu ‘tikai svētku reizēs’. Kas notiek, ja šo principu neievēro? Kāds no maniem pacientiem

✓ **Jūs esat zināms ne tikai kā pieredzējis narkologs, bet esat arī opozīcijas deputāts Rēzeknes valstspilsētas domē. Nupat Valsts kontrole secinājusi, ka Rēzeknes pašvaldības 2023.gada budžeta izstrādē pieļauti vairāki pārkāpumi, situāciju raksturojot ar vārdiem: “Kā biežā miglā...” Arī pilsētas mērs Aleksandrs Bartaševičs šobrīd no savu pienākumu pildīšanas ir atstādināts. Kā vērtējat to, kā pēdējā laikā Rēzeknes vārds izskanējis nacionālā mērogā?**

– Pilsētā izveidojusies ļoti bēdīga situācija, bet A.Bartaševiča un viņa komandas reakcija uz notiekošo atgādina grauzīgu bērna uzvedību. Ziniet, šeit saredzu arī zināmas psihiskas novirzes... Ilgo gadu laikā, kopš A.Bartaševičs vadīja pilsētu, tika izveidota sava veida karaļvalsts, sadalot augstus pašvaldības amatus saviem domubiedriem. Tiesa, ja kāds no viņiem par kaut ko uzdrošinātos runāt pretī, visticamāk, viņiem no amata krēsļa būtu jāšķiras. Tādēļ A.Bartaševičs joprojām, lai arī vairs nebūdam amatā, turpina šos cilvēkus savā veidā kontrolēt.

Lielā daļā iedzīvotāju saka, ka mūsu pilsētas mērs ir daudz ko izdarījis. Jebkuras pilsētas mērs, realizējot Eiropas finansētos projektus, izdara daudz un pēc sevis kaut ko atstāj. Turpretī A.Bartaševičam un viņa komandai raksturīga teju maniakāla vēlme būvēt un būvēt, neparedzot to, ka var rasties ekstremāla situācija un naudas var vienkārši pietrukt, kā tas ir šobrīd. Mēs, opozīcijas deputāti, jau gadu pirms visiem šiem notikumiem uzsvērām, ka šāda prakse nav pieļaujama. Protams, ir arī jautājums par to, kādas ideoloģiskas vērtības pārstāv A.Bartaševičs. Viņš ir aizstāvējis gan padomju pieminekļus, gan izteicis aicinājumus draudzēties ar Krieviju un vēl, un vēl, un vēl. Šķiet, tikai retajam nav šaubu par A.Bartaševiča ideoloģisko pārliecību.

atturējās no alkohola lietošanas sešus gadus, daudz strādāja, neatpūtās, kā rezultātā viņam radās veselības problēmas. Veselības uzlabošanai pacients sāka lietot alkoholu saturošas zāles. Sākumā tas tika darīts nelielās devās, vēlāk to palielinot, līdz pēc divām nedēļām mēģināja iedzert konjaku, bet vēl pēc divām – iekrita pamatīgā plostā. Vienmēr jāatceras, – pats galvenais, lai sasniegtu rezultātus, jābūt vēlmei problēmu risināt, bet mēs – ārsts un līdzcilvēki – pacientam varam tikai palīdzēt sasniegt mērķi.

Kā attiecas pret to, ja palīdzību atkarību ārstēšanā lūko pie dziedniekiem?

– Lai cilvēkam palīdzētu cīnīties ar atkarību, jāārstē pacienta ķermenis (orgāni, kurus atkarību izraisoša viela bojājusi), nervu sistēma, kā arī cilvēkam jāsniedz psiholoģisks atbalsts. Dziedniece spēj palīdzēt tikai psiholoģiski, proti, iedrošināt neturpināt lietot atkarību izraisošas vielas, bet atkarīgiem cilvēkiem, kā minēts, nepieciešama kompleksa ārstēšana. Turklāt palīdzība jāsniedz ne tikai pašam pacientam, bet arī viņa tuviniekiem jeb līdzatkarīgajiem. Kā zināms, atkarības mēdz būt ne tikai no dažādām vielām, bet, piemēram, arī no azartspēlēm. Arī šādos gadījumos jāvērsas pie narkologa, bet vislabāk gan pie narkologa, gan psihoterapeita. Tad atkarību ārstēšana, konsultācijas un terapija ir vispusīga un savstarpēji papildinoša.

Un vai starp pacientiem ir daudz narkomānu?

– Šādu cilvēku ir diezgan daudz. Daļa pacientu ir atkarīgi gan no tā dēvētajām vieglajām narkotikām, piemēram, marihuānas, gan arī smagajām – heroīna un daudzām citām narkotiskajām vielām. Gan fiziska, gan arī psiholoģiska atkarība var parādīties no jebkuras narkotiskas vielas, kas pamēģināta kaut tikai vienu reizi. Atceros prakses laikus Narkoloģiskajā centrā Maskavā, kad atsevišķiem pacientiem, stājoties slimnīcā, tā dēvētās lomkas jeb abstinences sindroms bija vienas, divu nedēļu garumā. Protams, bez atkarības izveidošanās tiek grauta arī veselība – narkomāni var inficēties ar HIV, hepatītu vīrusiem (A, B, C) vai sifilisu, narkotiku injekcijas vietās sākas strutošana, ir izteikta novājēšana, no atsevišķām narkotikām drūp zobi un ir lērums citu veselības problēmas.

Vai atkarību izraisošu vielu lietošanā ir arī jaunas tendences?

– Protams. Atkarīgs cilvēks nepārtraukti mēģina eksperimentēt un savu narkotiku klāstu papildina ar jaunām vielām, piemēram, savstarpēji kombinējot dažādus medikamentus. Par konkrētiem medicīniskajiem preparātiem saka gan nerunāšu, lai par to daļā cilvēku neraisītu papildus interesi.

Kā veiksmīgāk atbrīvoties no atkarības un integrēties sabiedrībā?

– Nesen pie manis uz konsultāciju ieradās vīrietis, kurš nelieto alkoholu jau deviņpadsmit gadus, un viņa hobijs ir tamborēšana un adīšana. Lai atbrīvotos no jebkuras atkarības, nepieciešams gribasspēks un, visticamāk, arī palīdzība no malas, bet ne mazāk svarīgi ir arī izstrādāt ikdienas režīmu. Vienmēr saku, ka jāievēro princips ‘darbs, atpūta, miegs’. Proti, diennakti astoņas stundas jāstrādā, tikpat stundas



Jāzeps Korsaks. Pieredzējušais narkologs ir no tiem cilvēkiem, kurš nav radis sēdēt, rokas klēpi salicis, tādēļ ar lielu degsmi un entuziasmu iesaistās dažādās aktivitātēs. Viņš no ikdienas stresa atbrīvojas, dodoties medībās. Starp vaļaspriekiem ir arī skriešana un kāpšana kalnos. Savu pirmo augstkalnu smaili J.Korsaks pievarēja 2018.gadā, uzkāpjot 5642 metrus virs jūras līmeņa augstajā Elbrusā, kas ir apmēris vulkāns Lielajā Kaukāzā Krievijā. Turpmākajos gados uzkāpts arī Kazbekā Gruzijā un Monblānā Francijā, bet plānos ietilpst iekarot arī Āfrikas augstāko virsotni Kilimandžāro, kā arī visas Amerikas augstāko kalnu Akonkagvu, kas atrodas Argentīnā. J.Korsaks ir arī istens savas zemes patriots, savulaik organizējot gan velobraucienus uz Latgales skolām, gan arī šī reģiona izglītības iestādēs organizējot izglītojošas lekcijas.

jāguļ, bet pārējā laikā jāatpūšas (vēlams bez televizora un viedierīcēm), nodarbojoties ar savu iecienīto vaļasprieku. Ir jāprot atbrīvoties no stresa. Kā filmā stresu noņēma itāļu aktieris un dziedātājs Adriāno Čelentāno, kad viņam neveicās mīlestībā? Skaldīja malku!

Savulaik skrēju pusmaratonu, līdz mani apdzina viens no sacensību dalībniekiem un uzsauc: “Nu, dakter! Vai tad vairs nevarat pavilkt uz priekšu?” Kad finišējām, izrādījās, ka tas bija mans bijušais pacients! “Vai atceraties mani? Tagad, lūk, esmu sācis sportot. Ja vien Jūs varētu iedomāties, cik liels man bija prieks Jūs apdzīt pusmaratonā, zinot to, kāds biju pirms četriem gadiem un kā cīnījās ar savu atkarību,” smaidot viņš teica. Protams, par bijušā pacienta progresu neizsakāms gandarījums ir arī man. No interesantiem dzīves faktiem jāmin arī tas, ka Rēzeknes slimnīcā, kur savulaik strādāju, uzbūvēja mani pacienti. Cilvēki, kuri cieš no atkarībām, lielākoties ir ar zelta rokām, kuriem vienkārši ir problēmas pateikt: “Nē!” Bet nemēģiniet arī izdarīt pārāk daudz un pārāk ātri. Ir jāpieradina mīlēt sevi un savu veselību!

✓ **2017.gadā atstājāt darbu Rēzeknes slimnīcā, kur ilggadēji strādājāt par galveno ārstu. Uzsvērāt, ka bija vēlme daudz ko mainīt un darīt, bet jutāt, ka tas viss atduras kā pret sienu. Kā kopumā saredzat medicīnas attīstību valstī?**

– Problēma tā, ka lielākā daļa veselības ministru cenšas sakārtot nevis visu veselības sistēmu kopumā, bet tikai šauru medicīnas nozari. Augstajām valsts amatpersonām pietrūkst plašāka, sistēmiska skatījuma uz visu nozari kopumā. Jābūt izstrādātai kompleksai veselības vadības sistēmai, kurā skaidri definēts, kā strādā visi nozarē iesaistītie. Ja kopēja skatiena nav, tad sanāk mētāšanās no viena grāvja uz otru. Šobrīd pagājis pārāk niecīgs laika sprīdis, lai varētu vērtēt jaunā veselības ministra Hosama Abu Meri vadības stilu, lai gan šķiet, ka pamazām iezīmējas tendence uzsvāru likt uz, piemēram, Latvijas farmācijas nozares attīstību. Tas nenoliedzami ir svarīgi, bet liek domāt, ka atkal trūks plašāka skatījuma uz veselības sistēmu kopumā.



Līdzjūtības

Tu aizej sniegos baltos,
Uz kokiem baltas ēnas krīt,
Un vēji klusinātos altos
Tev klusu šūpla dziesmu dzied.

(K.Apškrūma)

Skumstam, zaudējot mūsu darba
kolēģi **DIĀNU ŠULMEISTERI**.
Izsakām visdziļāko līdzjūtību
piederīgajiem.
Kubulu PII "Ieviņa" kolektīvs

Kas smagāks vēl var būt,
Pa dzīves taku ejot.

Kā atdot zemei to,

Kas sirdij tuvs un dārgs.

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
**Annai Šulmeisteri un pārējiem
tuviniekiem, MEITU** mūžības ceļā
pavadot.
SIA "Senda Dz" kolektīvs

Es jau neaizeju,

Es vienmēr būšu puteni, bērzos,
zvaigznēs un bērnos savos.

(A.Elksne)

Kad pa puteņu apskauto ceļu
mūžībā aiziet
DIĀNA ŠULMEISTERE, izsakām
visdziļāko līdzjūtību **Elvim, Danijai,
Dāvim un visiem tuviniekiem**.
Bijušie BPVV klasesbiedri un
audzinātājas

Piedod, ka pateikt tev nepaspēju
Vārdus, ko varu nu sacīt tik vējam.
Krīt manās rokās visbaltākie sniegi
Kā tavas dziedātās dziesmas tik
maigi.

(A.Rimša)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Modrim Limanānam, dēlam,
pavadot **DZĪVESBIEDRI** kapu
kalniņā.
Darba kolēģi

Kopīgās bērības takās

Mīļu atmiņu daudz.

Nebūs dzīves baltajos ceļos

Mums vairs satikties ļauts.

Kad pa balto mūžības ceļu aiziet
draudzīgās, izpalīdzīgās kaimiņienes
DIĀNAS ŠULMEISTERES
dvēselīte, patiesa līdzjūtība un
atbalsts **māmiņai Annai, bērniem
– Elvim, Danijai, Dāvim,
Markusam – dzīvesdraugam
Modrim un visiem tuviniekiem**.
Inītas, Antras ģimenes, Agneta,
Veronika, Stepans

Mani mīļie, es pie jums vēl būšu
Sniega pārslā, čukstā, rasas lāsē,
Saulē, vējos, dziesmās, jūsu

mūžos:

Dzīve beidzas, mīlestība – nē.

(D.Legzdīna)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Annai
Šulmeisteri un pārējiem
tuviniekiem, meitu DIĀNU** pāragri
zaudējot.

Aija, Ingrīda, Ivetā, Vēsma, Aija,
Biruta, Modriete, Aleksandrs, Aina

Pierimst soļi, klusē domas,

Neskan mīļā tēva balss.

Tikai klusa sāpe sirdī

Ilgi vēl pēc viņa sauks.

(E.Zāļīte)

Visdziļākā līdzjūtība **Markusam
Limanānam ar ģimeni**, māmiņu
DIĀNU mūžības ceļā pavadot.
Balvu sākumskolas 1.b klases
klasesbiedri, vecāki un audzinātāja

Mīļotais cilvēks neaiziet, tikai pārstāj
lidzās būt.

Izsakām dziļu līdzjūtību **Elvim
Pužulim un tuviniekiem, MAMMU**
mūžībā pavadot.

BPVV vidusskolas klasesbiedri un
audzinātāja

Prāts negrib noticēt,

Sirds nesaprot,

Kam pēkšņi apdzisusi

Tava diena.

(K.Apškrūma)

Visdziļākā līdzjūtība **Sergejam Doru
un viņa ģimenei**, zaudējot
TUVĀKO CILVĒKU.
Darba kolēģi Baltinavas pagastā

Bet reizēm, kaut grūti to saprast,

Viss vienā mirklī var irt.

(Z.Purvs)

Patiesa līdzjūtība **Vijai, Zentai,****Anatolijam un bērnu ģimenēm,**

pavadot mūžības ceļā

VALENTĪNU BALCERI.

Vera, Zinaida, Nikolajs

Aiz katra paliek dzīve

Un pasacītais vārds,

Bet atmiņas tik dārgās

Sirds ilgi saglabās.

Izsakām patiesu līdzjūtību **sievai****Inārai, bērnu Diānas un Guntara****ģimenēm**, pavadot mīļo viru, tēti,vectētiņu **NIKOLAJU NIKUĻINU**

Dieva valstībā.

Anita L., Stefānija K., Tamāra Z.

Pārdod

Pārdod 3-istabu dzīvokli centrā,
5. stāvā. Tālr. 25885925.

Pārdod Toyota RAV 4, TA, benzīns-
gāze. Tālr. 26306877.

Skaldīta malka. Cena
40 EUR/berkubā. Piegādes apjoms
līdz 7 berkubiem. Ir sausa.
Tālr. 25543700.

Pārdod grieztu, skaldītu malku.
Tālr. 29196108.

Pārdod skaldītu malku, ir sausa.
Tālr. 26550272.

Pārdod skaldītu malku.
Tālr. 28700211.

Pārdod kviešus, rudzus.
Tālr. 28772537.

Pārdod sienu, salmus (arī no šķūņa,
sētais zālājs), skābsienu.
Lopbarībai: puscukurbietes,
cukurbietes, kartupeļus, burkānus,
graudus. Ar piegādi. Tālr. 25442582.

Pērk

Pērk cirsma un meža īpašumus.
Tālr. 29386009.



Dažādi

15.janvārī plkst. 16.00 VIĻAKAS
VIDUSSKOLĀ B kategorijas kursi.
Tālr. 28700807.

Dziļurbumu un spiču ierīkošana.
Tālr. 29142220.

IK "Aros Pro" veic visa veida
zāģēšanas darbus.
Strādājam ar savu aprīkojumu.
Tālr. 26065442.

Pārvietojamais gateris.
Tālr. 26161501.

Apsveikumi

Vai vēl ko skaistāku par baltu mūžu
Tu vēlēties pie manis gūt.
Vai vēl ko mīļāku par siltu glāstu
Es varēju Tev mūžā dot.

Mīļi sveicam **Lidiju un Juri Kuļšus**
skaistajā 45 gadu kāzu jubilejā! Ritiniet savu dzīves kamolīti
arī tālāk tikpat raiti ar mīlestību un laimi.
Mīļus sveicienus sūta: Alfrēds un Irēna



Es ņemu debess gabaliņu zilu
Un pielieku tam sniegpulksteni klāt,
Vēl pūpolus un smaržu pilno silu,
To visu vēlos Tev es uzdāvināt.

Šai apsveikumā sūtu bērzu prieku,
Ko apzeltījis plaukstošs lazdas zars,
Un vēl simttūkstoš dzimtās puses nieku,
Kas Tavai sirdij prieku dāvāt var. (K.Apškrūma)

Mīļi sveicam mūsu mammīti **Dzidru Dimitrijevu**
70 gadu jubilejā! Novēlam Tev veselību, mūžīgu sparū, sirds
laipnību, lolotu laimi, neizsakāmu bagātību!

Meitas ar ģimenēm



Lai gadi vēja spārniem skrien,
Lai dienas zelta staros mirdz
Bet nākotne lai atnes vien,
It visu to, ko ilgo sirds.

Mīļi sveicam **Dzidru Dimitrijevu** skaistajā dzīves jubilejā!
Antons, Velga, Artūrs



Balvu novada pašvaldība mutiskā izsolē ar augšupejošu soli izsola nomas tiesības uz lauksaimniecībā izmantojamām zemes vienībām:

► Lazdukalna pagastā ar kadastra apzīmējumu 3864 011 0130 daļu, 1,9 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 233,50 gadā bez PVN.

► Rugāju pagastā ar kadastra apzīmējumu 3874 019 0305, 3,5 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 398 gadā bez PVN.

► Viļakas pilsētā ar kadastra apzīmējumu 3815 004 0082 daļu, 2,20 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 191 gadā bez PVN.

► Viļakas pilsētā ar kadastra apzīmējumu 3815 004 0105 daļu, 1,40 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 119 gadā bez PVN.

► Viļakas pilsētā ar kadastra apzīmējumu 3815 004 0104 daļu, 3,10 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 264 gadā bez PVN.

Zemes nomas līguma termiņš tiek noteikts saskaņā ar Publiskas personas finanšu līdzekļu un mantas izšķērdēšanas novēršanas likumā noteikto, kas nedrīkst būt ilgāks par 30 (trīsdesmit) gadiem.

Pretendenti pieteikumu dalībai izsolē var iesniegt Balvu novada pašvaldībā, Bērzpils ielā 1A, Balvos, darba dienās līdz **2024.gada 17.janvāra plkst. 16.00**. Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv. Izsoles notiks Bērzpils ielā 1A, Balvos, 3.stāva sēžu zālē **2024.gada 19.janvārī**.

Izsoles

Balvu novada pašvaldība pārdod atklātā mutiskā izsolē nekustamos īpašumus. Izsoļu norises datums 28.02.2024.

Nr. p.k.	Nekustamais īpašums	Nosacītā cena EUR	Drošības nauda EUR	Solis EUR	Izsoles norises laiks
1.	"Lazdukalniņš", Viksnas pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3894 002 0170, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3894 002 0166, 0,8765 ha platībā.	2600	260	50	plkst. 9.40
2.	"Kāpsliši", Lazdukalna pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3864 007 0268, kas sastāv no vienas zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3864 007 0075, 4,85 ha platībā, tajā skaitā meža zeme 4,65 ha platībā.	27 500	2750	200	plkst. 10.00
3.	"Verpuļeva 142", Balvu pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3846 005 0351, kas sastāv no vienas zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3846 005 0351, 0,0676 ha platībā.	900	90	50	plkst. 10.20
4.	"Krikšu lauks", Šķilbēnu pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3882 002 0616, kas sastāv no vienas zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3882 002 0512, 2,17 ha platībā.	6400	640	50	plkst. 10.40
5.	"Krūmi", Lazdukalna pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3864 004 0246, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3864 004 0246, 2,21 ha platībā. Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām.	4400	440	50	plkst. 11.00
6.	"Kalvišu lauki", Rugāju pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3874 012 0614, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3874 012 0614, 0,52 ha platībā. Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām.	1300	130	50	plkst. 11.20
7.	"Nātrītes", Lazdulejas pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3866 004 0361, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3866 004 0358, 4,81 ha platībā. Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām.	10 300	1030	50	plkst. 11.40

Visiem pretendentiem līdz 2024.gada **26.februāra plkst. 16.00** jāiesniedz pieteikums dalībai izsolē, jāiemaksā drošības nauda 10% apmērā no nosacītās sākuma cenas un reģistrācijas maksa EUR 20 (divdesmit eiro) Balvu novada pašvaldības, reģ. Nr. 90009115622, bankas kontā: AS "Citadele banka", konta Nr. LV05PARX0012592970001. Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības tīmekļa vietnē www.balvi.lv.

Man palikuši tavi vārdi,
Man palikusi tava sirds,
Un liekas, ka ikvienā zvaigznē
Vēl tavas acis preti mirdz.
Kad negaidīti atnākusi sāpe
saliec plecus un zaļajās skujās
krīt asaru lāses, mūsu patiesa
līdzjūtība **Inārai Ņikuļinai ar
Ģimeni**, pavadot mīļo **VĪRU**
mūžības ceļā.
Bijušie Balvu rajona pagastu un
pilsētu pašvaldības vadītāji

Tu aizej prom pa balto ziemas ceļu
Uz mūžību! Šalc egle, priede, bērzs,
Un kādas mīļas, tuvas mājas durvis
Nekad vairs tavas rokas neatvērs.
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Inārai
Ņikuļinai un viņas ģimenei**, vīru
NIKOLAJU mūžības ceļā pavadot.
Balvu novada domes Latgales
partijas deputāti

Es pametu rūpes,
Lai aizietu tālē,
Lai ziedētu puķēs
Un zaļotu zālē. (V.Kokle-Liviņa)
SIA "Balvu un Gulbenes slimnicu
apvienība" izsaka visdziļāko
līdzjūtību **Inārai Ņikuļinai, VĪRU**
mūžībā pavadot.

No atmiņām paliek tik starojums
maigs,
Tā kā liedagā saulrieta pēdas.
Turp, kur tu aiziesi, apstāsies laiks,
Norims sāpes, rūpes un bēdas.
(B.Martuzeva)
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
Inārai Ņikuļinai un piederīgajiem,
mīļo **VĪRU, TĒTI un VECTĒTIŅU**
mūžībā pavadot.
Balvu Profesionālās un
vispārizglītojošās vidusskolas
kollektīvs

Lai sapnis balts viņa dvēseli aijā
Un klusais miers ar saviem
spārnēm sedz. (Ā.Elksne)
Skumju brīdī esam kopā ar **Jums,**
NIKOLAJU ŅIKUĻINU aizsaulē
aizvadot.
Bijušie tehniskie darbinieki: Māris,
Ingrīda, Terēze, Anna B., Aija I.,
Anna Š., Vēsma

Pa balto sniega taku projām aiziet
cilvēks,
Tik grūti noticēt, ka viņš vairs
nepārnāks.
Vien paliek pēdas sniegā, kāda
klusa dziesma
Un gaišas, mīļas, siltas atmiņas.
Skumju brīdī esam kopā un izsakām
līdzjūtību **Inārai, bērnu ģimenei,**
kad zemes klēpī guldīts
NIKOLAJS ŅIKUĻINS.
Gaļina, Sofija, Tamāra, Taisija

Kāpēc atnesa tādas sāpes
Melnī putni uz baltu dienu.
(J.Stulpāns)
Izsakām līdzjūtību **Inārai Ņikuļinai
un pārējiem tuviniekiem**, vīru
NIKOLAJU zemes klēpī guldot.
Kaimiņi Ina, Andis

...Un nebūs šais baltajos ceļos
Mums vairs satikties ļauts.
Aizsaulē sliekšņiem pāri
Tevi nes mūžības strauts.
Sēru brīdī, kad klusajā mūžības ceļā
devies vīrs **NIKOLAJS**, patiesi
līdzjūtības vārdi atbalstam **Inārai
Ņikuļinai un tuviniekiem.**
Vladimirs Rakovs

Tas visskumjākais brīdis, kad mīļa
sirds
Uz mūžu mūžiem pārtrūkst un
stājas,
Tad zvaigznes pie debesīm asarās
mirkst
Un tukšas kā klajums kļūst mājas.
Izsakām klusu un patiesu līdzjūtību
Inārai un Guntaram ar ģimeni,
vīru, tēvu, vectētiņu
NIKOLAJU ŅIKUĻINU mūžībā
pavadot.
Guntara klasesbiedri un
audzinātāja Inta

Uzpūš vējš un pārrauj sveces
mūžu,
Aust diena un pārrauj zvaigznes
mūžu,
Krīt zvaigzne un pārrauj cilvēka
mūžu.
Kad vīra, tēta un vectētiņa
NIKOLAJA ŅIKUĻINA mīlestība
paliek tikai dziļi sirdīs, esam kopā ar
Ināru un viņas mīļajiem.
Eva ar ģimeni



Ir sāpes, ko nevar dalīt uz pusēm,
Nav tādu vārdu, kas mierināt
spētu...
Nostājas blakus tev draugi un klusē
Kaut vai tā, lai tev palīdzētu.
Skumju un sāpju brīdī esam kopā
ar **Ināru, viņas ģimeni un
tuviniekiem** vīru, tēti, vectētiņu
NIKOLAJU ŅIKUĻINU kapu
kalniņā aizvadot.
Putniņu ģimenes

Es neaizeju pavisam,
Es tikai paslēpos
Tajā egles skujā,
Kura ziemas saulgriežos mūs kopā
sauca,
Es paliēku akmeni, lietū un vējā,
Savā dzimtajā zemē un saulē.
Skumju brīdī izsakām līdzjūtību
**Ināras Ņikuļinas ģimenei, VĪRU,
TĒVU, VECTĒVU** mūžībā pavadot.
Stacijas pamatskolas kollektīvs

No tevis tik daudz bija ko gūt,
Tavas pēdas ir dziļas, tās nepazūd,
Mums atmiņās vēl ilgi kopā būt.
(K.Apškrūma)
Lai klusa un patiesa līdzjūtība palīdz
pārvarēt sāpju smagumu **Inārai,
bērnu ģimenei, NIKOLAJU**
mūžībā pavadot.
Aigara, Ilgoņa ģimenes

Pār tevi smilšu klusums klāts,
Vien paliek atmiņas
Un tava mūža stāsts. (J.Rūsiņš)
Lai mūsu dziļa un patiesa līdzjūtība
dod spēku, atbalstu **Inārai
Ņikuļinai, bērniem un
mazbērniem, VĪRU, TĒTI,
VECTĒTIŅU** uz mūžiem zaudējot.
Muzaļevsku ģimene

Domās sāj. Un neapstājas.
Domām šonakt miera nav.
Aklī logi. Tukša māja.
Tumsā balta svece raud.
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
**Inārai ar ģimeni, VĪRU, TĒVU,
VECTĒVU** kapu kalniņā pavadot.
Velta, Valdis Brokāni;
Iveta, Anrijs Buzijani

Viss jāatstāj. Kad saule pavasarī
Sies atkal vaļā pumpurus,
Ar saviem straujiem ziemeļvēju
zirgiem
Būs ziema viņu aizvedusi līdz.
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
Inārai Ņikuļinai un tuviniekiem,
VĪRU mūžības ceļā pavadot.
Balvu novada dome un pašvaldība

Milš cilvēks aizgājis uz klusēšanas
pusi.
Viss aizgājis, kas izdzīvots un bijis,
Vien paliek atmiņas ar mīlestības
vārdiem.
Nu dvēselīte debesīs sev jaunu
ligzdu vij. (J.Jaunsudrabiņš)
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **meitai
Inesei, mazmeitai Karinai un
pārējiem tuviniekiem**, pavadot
JĀNI JERMACĀNU mūžības ceļā.
Čubaru, Dzeniņu ģimenes

Mūža vilciens pa gadskārtu sliedēm
Norimis traucēties un palicis kluss,
Smilšu kalnā zem dzīvības priedēm
Nu darbi, rūpes un vasaras dus.
Izsakām līdzjūtību **Edmundam
Jermacānam un tuviniekiem,**
BRĀLI mūžībā pavadot.
Vectilžas pirmsskolas grupas
kollektīvs

Tavs mūžs ir dzimtā pusē sēti
graudī,
Tie cauri gadiem jaunus asnus dzīs.
Caur paveikto, kas nebeigs dzīvot
ļaudīs,
Plauks piemiņa un sirdis nezudīs.
(K.Apškrūma)
Visdziļākā līdzjūtība **visiem
tuviniekiem, JĀNI JERMACĀNU**
mūžībā pavadot.
SIA "Latvijas Lauku konsultāciju un
izglītības centrs" Balvu biroja
kollektīvs

Caur dvēseli sāpju dziļi lokās,
Klājis dzīvības zaļumu aizsaulē rīts,
Ne vairs darba, ne glāsta rokās,
Mūža gājums skuju vainagos vīts.
(K.Apškrūma)
Skumju brīdī esam kopā ar **meitu
Inesi, mazmeitu Karinu, Solvitas,
Jāņu, Arnitai, Intara ģimenei un
brāļu ģimenei, JĀNI
JERMACĀNU** mūžības ceļā
pavadot.
Zelču un Stāmeru ģimenes Vectilžā

Pierimst soļi, klusē domas,
Neskan mīļā tēva balss.
Tikai klusa sāpe sirdī
Ilgi vēl pēc viņa sauks. (E.Zālīte)
Skumju un atvadu brīdī esam kopā
ar **Inesi Jermacāni un pārējiem
tuviniekiem, TĒTI** mūžības ceļos
izvadot.
Juganu ģimene

Tavi darbi citās mājās dzīvos,
Tava labsirdība tajos degs.
Tevi pašu dzimtajās pusēs zeme
Silti, silti koku saknēm segs.
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
Edmundam, no brāļa **JĀŅA** uz
mūžu atvadoties.
Darba kolēģi: Agnis, Edgars, Modris,
Nikolajs, Tālvāldis

Kā sirds negrib ticēt, ka cilvēks var
tā –
No gaišas dienas aiziet mūžībā...
Izsakām līdzjūtību **meitai,
mazmeitai, Solvitai, Intaram,
Jānim un Arnitai,
JĀNI JERMACĀNU** smiltājā
pavadot.
Lilija, Andris

Kā putni aiziet dusēt
Gar vakara debess malu,
Tā aiziet mūsu mīļie
Uz kluso mūžības salu. (K.Skalbe)
Mūsu patiesa un klusa līdzjūtība
skumju brīdī **Lucijai Jermacānei,**
BRĀLI mūžības ceļā pavadot.
Zenta, Ingrīda, Ilga

Aiz katra paliek dzīve
Un pasacītais vārds,
Bet atmiņas tik dārgās
Sirds ilgi saglabās.
Kad pa skuju taku smilšu kalniņā
pēdējā gaitā jāpavada brālis, tēvs,
vectēvs **JĀNIS JERMACĀNS**, lai
mūsu patiesa līdzjūtība ir neliels
mierinājums šajā skumjajā brīdī viņa
tuvajiem cilvēkiem – **Edmundam,
Lucijai, Inesei, Karinai.**
Vilciņu, Leonu ģimenes

Kas smagāks vēl var būt,
Pa dzīves taku ejot,
Kā atdot zemei to,
Kas sirdij tuvs un dārgs.
Klusa un patiesa līdzjūtība **Edvina
un Annas Jaudzemu ģimenei,**
tēvu, vectēvu, vecvectētiņu
STANISLAVU JAUDZEMU mūžības
ceļā pavadot.
Lūbku ģimenes

Manas dienas nostaigātas,
Mana dzīve nodzīvota;
Nu aizeju mūža dusā
Baltā smilšu kalniņā.
Izsakām patiesu līdzjūtību
Miervalda un Edvina ģimenei,
pavadot **TĒVU** mūžības ceļā.
Kaimiņi: Janīna, Ainis, Ludmila,
Valentīna

Lai sapnis balts viņa dvēseli aijā,
Un klusais miers ar saviem
spārnēm sedz. (Ā.Elksne)
Kad **TĒVS** guldīts zemes klēpī,
izsakām patiesu līdzjūtību **dēliem
Edvinam un Miervaldim, un viņu
ģimenei.**
Balavinu, Zujānu ģimenes



Tavs mūžs kā dziesma izdziedāts,
Kā krāsains dzīvais izadīts.
Ar rūpēm, raizēm nodzīvots,
Nu zemes mātes klēpim dots.
(V.Kokle-Liviņa)
Mūsu klusa un dziļa līdzjūtība
**Albertam Misiņam un bērniem –
Lienei, Kasparam, Viesturam ar
ģimenei**, pavadot uz mūža mājām
sievu, māmiņu, vecmāmiņu
DACI MISIŅU.
Bijušie kolēģi P/A "San - Tex",
meistare Renāte

Ir sāpes, ko nevar dalīt uz pusēm,
Nav tādu vārdu, kas mierināt spētu.
Nostājas blakus tev draugi un klusē
Kaut vai tā, lai tev palīdzētu.
(O.Lisovska)
Skumju brīdī esam kopā ar **Lieni
Kungu, MĀMIŅU** aizsaulē pavadot,
un izsakām dziļu līdzjūtību **ģimenei
un piederīgajiem.**
Balvu draugi

Tu aizej sniegos baltos,
Uz kokiem baltas ēnas krīt,
Un vēji klusinātos altos
Tev klusu šūplā dziesmu dzied.
(K.Apškrūma)
Skumju brīdī esam kopā ar **Edvardu
Doļuku un viņa tuviniekiem,
VECTĒVU** kapu kalniņā pavadot.
Rugāju vidusskolas 3.klases skolēni
un vecāki, audzinātāja

Aiz katra paliek dzīve
Un pasacītais vārds,
Bet atmiņas tik dārgas
Sirds ilgi saglabās.
Izsakām dziļu līdzjūtību **brālim
Georgijam, sievai Veltai, bērniem
ar ģimenei**, pavadot **BRĀLI,
VĪRU, TĒVU** mūžībā.
Sarmite, Edgars, Aldis, Līga Zelči

Tā gaisma, kas tavās acīs ir
dzisusi,
Tas labais, ko dzīvē nesi,
Tiks mūžīgi tālāk nests.
Izsakām patiesu līdzjūtību **Jurijam,
bērniem, mazbērniem**, pavadot
LUDMILU ZAICEVU mūžības ceļā.
Dārza kaimiņi: Biruta, Iluta,
Maija, Jana

Vēl bija jādzīvo,
Vēl jāskata bija daudzu dienu
spožums
Un klusās naktis sapņiem jāļaujās.
Vēl daudz bij' ņemams, dodams,
mijams,
Bet stunda nolikta bij' dvēselei, kad
mieru rast. (Rainis)
Kad acis skumju pilnas... Kad brīdis
ir tik smags, klusa un patiesa
līdzjūtība **Līgai Baranovai ar
ģimeni, BRĀLI** mūžības ceļā
pavadot.
Terapijas nodaļas kollektīvs

Vēl paliek siltums, ko tu dzīvē devi,
Un kaut kur dziļi sirdī sāpes mīt.
Izsakām patiesu līdzjūtību **Anitai
Seikstulei, no JĀŅA SEIKSTUĻA**
atvadoties.
Bijušās kaimiņienes Lūcija un Līvija

Saule jau nenodzisa,
Palika arī pasaule visa.
Tikai cilvēks gāja,
Projām gāja uz zemes mājām.
(D.Avotiņa)
Anita, patiesa līdzjūtība, vīru
JĀNI SEIKSTULI pavadot kapu
kalniņā.
Tavi klasesbiedri un audzinātāja

Balts eņģelis atnāca sapnī,
Un aiznesa tevi sev līdz.
Tai baltajā, baltajā naktī,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.
(A.Mūrniece)
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
**Annai Šulmeisterai un
piederīgajiem**, meitu, māti **DIĀNU**
mūžībā pavadot.
Balvu Profesionālās un
vispārizglītojošās vidusskolas
kollektīvs

Cik grūti ticēt, ka nekad vairs dzīvē
Mums neiznāks ar tevi parunāt.
Un tavu smaidu vienkāršu un siltu,
Mums vajadzēs tik sirdīs saglabāt.
(G.Selga)
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
tuviniekiem, no
DIĀNAS ŠULMEISTERES uz
mūžu atvadoties.
Kubulu pirmsskolas izglītības
iestādes "leiviņa" grupas "Taurenīši"
bērni un vecāki

 **Indekss
3004**
Vaduguns
IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA "BALVU VADUGUNS"
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒĶINU KONTS
A.S. SEB BANKA
Nr. LV21UNLA0024000467345,
kods UNLALV2X
Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.
Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem
atbild to autors.

**REKLĀMA,
SLUDINĀJUMI**
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** - T. 29360850
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** - T. 26707934;
I.ZINKOVSKA - T. 28319682; **A.SOCKA** - T. 29378903;
M.SPRUDŽĀNE - T. 27832538; **I.TUŠINSKA** - T. 27145837;
A.LOČMELIS - T. 26665086. KOREKTORE – **S.GUGĀNE**
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 25908200
ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ - T. 27870730
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

e-pasts: **vaduguns@apollo.lv**
mājaslapa: **vaduguns.lv**
Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
R.KACĒNS
Iespiests SIA "Latgales
Druka", Rēzeknē,
Baznīcas 28