



“Ar barikāžu gaismu sirdīs”

Foto - E. Gabranovs

Ciemojas muzejā. Šonedēļ muzeja ekspozīcijas aplūkoja Stacijas pamatskolas audzēkņi.

Edgars Gabranovs

19.janvāri ar dažādiem pasākumiem Balvu pilsētā pieminēs barikāžu 33.gada-dienu. Tāpat līdz 2.martam ikvienam interesentam Balvu Novada muzejā ir iespēja apskatīt Latvijas Nacionālā arhīva izstādi “Ar barikāžu gaismu sirdīs”.

Latvijas Nacionālā arhīva eksperte Meldra Usenko, kura piektdien kopā ar kolēģi Antru Mazūri ciemosies Balvos, atzina, ka Balvi viņai ir īpaši: “Latvijas Nacionālā arhīva izstādes nonāk daudzviet Latvijā, arī skolās. Runājot par Balviem, tā būs mana īpašā satikšanās, jo mana krustmāte bija režisore, Balvu Goda pilsonē Vaira Resne.” Taujāta, ko atbildētu desmitgadīgai Anniņai uz jautājumu, kas ir barikādes, M.Usenko atklāja, ka vairāk nekā pirms 20 gadiem viņas meitiņa, kas tolaik bija vēl maziņa, jautājusi: “Mammīt, kā tad bija, kad nekā nebija?” Tolaik pie sevis nodomāju, ka daudz vieglāk ir atbildēt, meitai pabeidzot Latvijas Universitāti. Mazam bērnam paskaidrot ir daudz sarežģītāk. Tolaik dzīvoklī bija remonts un no viņas istabiņas bija iznestas gandrīz visas mēbeles. Ievēdu istabā, kurā atradās tukšs galds. Tas bija laiks, kad veikalos nekā nebija, tikai tukši plaukti. “Tiešām nekā nebija – ne šokolādes “Mars”, ne “Coca-Colas?” meitiņa pārjautāja. Arī šodien atbildēt uz jautājumu, kas ir barikāžu laiks, jāatzīst, būtu grūti. Varbūt mammas un tēti, vecmamma un vectēvi, atverot ģimenes albumu, varētu būt pirmie, kuri pastāstītu par barikāžu laiku.” Tāpat eksperte pastāstīja, ka izstāde tapusi pandēmijas laikā: “2021.gadā gribējām parādīt tās vēsturiskās dienas, kādas tās bija arī Lietuvā un Igaunijā. Ja Baltijas ceļu konsekvēnti uztver kā visu Baltijas valstu kopīgu akciju, tad barikādes bija dažādas. Mums jāpateicas lietuviešiem, jo

mēs paspējām, mums bija tās stundas, lai sagatavotos. Piektdien bijušais ministrs to skaidri pastāstīs. Kuras bildes sirdij tuvākas? Tās, kas skaidri parāda gan barikāžu celtniecību, gan no augšas bildētās, kurās redzams barikāžu patiesais stāsts, tostarp redzama meliorācijas tehnika, lielās mašīnas, kas piekrautas ar dzelzsbetona blokiem. Tāpat Zaķusalā novietotie koka celmi, kas tika atvesti no Žiguru MRS.”

19.janvāri Balvos ciemosies arī bijušais Latvijas lauksaimniecības ministrs Dainis Ģēģers (1991.gads). Lūgts atklāt, ar kādām pārdomām dodas uz Balviem, barikāžu dalībnieks uzsvera, ka balveniešiem pastāstīs arī par pirms barikāžu periodu: “1991.gada janvārī Latvijas tauta nolēma cīnīties par savu brīvību un neatkarību ar visiem iespējamajiem līdzekļiem. Diemžēl jaunākā paaudze nereti spriež, ka barikādes bija kaut kāds šova mītiņš. Tolaik bija cīņas gars, turklāt gribu vēlreiz uzsvērt, ka cilvēki bija drosmīgi. Viņi pierādīja, ka tie nav tukši vārdi. Jautājums vienmēr ir tāds, – vai tie, kas par mums ir divreiz, trīsreiz jaunāki, kuri drīz vien pārņems un jau pārņem valsts vadību, būs tikpat drosmīgi?! Ceru, ka jā. Nodrāztais teiciens, ka bez vēstures nav nākotnes, ir dziļš un saprotams. Vēsture ļauj izanalizēt un izdarīt secinājumus turpmākai dzīvei. Pašreiz starptautiski politiskā situācija vēl vairāk mums liek to darīt un būt gataviem jebkuriem scenārijiem, kā minēja arī Valsts prezidents. Nedod Dievs, ka jaunajai paaudzei būs jāpierāda drosme tā, kā to pierādīja mūsu paaudze, mūsu senči. Toreizējais Balvu rajons nebija izņēmums. Piemēram, Žiguru MRS, kas piegādāja malku uguns kuriem. Izšķirīgos momentos svarīgi būt organizētiem un disciplinētiem – mums jārunā par šiem notikumiem un jaunā paaudze jāgatavo dzīvei...”

Nākamajā
Padugumā

● **Darbi un sapņi lauku sētā**
Saimnieko pierobežā

● **Fotogrāfijas ar zirgiem**
Jauka izklaide ziemā

Kad stāsies spēkā Stambulas konvencija?

17.janvārī oficiālajā izdevumā “Latvijas Vēstnesis” (vestnesis.lv) ir publicēta Ārlietu ministrijas informācija, kas paredz, ka 2024.gada 1.maijā stāsies spēkā Eiropas Padomes Konvencija par vardarbības pret sievietēm un vardarbības ģimenē novēršanu un apkarošanu.

Saslimušo skaits nedēļas laikā divkārtīgs

Pagājušās nedēļas (08.01. – 14.01.) gripas, Covid-19 un citu akūtu augšējo elpceļu infekciju monitoringa rezultāti liecina par inficēto un arī stacionēto Covid-19 pacientu skaita stabilizāciju, toties saslimstība ar gripu turpina pieaugt. SPKC atgādina, ka visefektīvākais veids, kā aizsargāties pret nopietnām saslimšanām ar gripu un Covid-19, ir vakcinācija, un aicina veselības risku grupu personām izmantot

Īsziņas



valsts nodrošinātu vakcinācijas iespēju. Neraugoties uz gripas epidēmijas sākumu, vakcinācija joprojām ir ieteicama, jo gripas epidēmija parasti ilgst 10 nedēļas, bet vakcinācijas izraisīta imunitāte veidojas 10-14 dienu laikā. Tāpēc cilvēks var gūt labumu no vakcinācijas pat tad, ja viņš to nav saņēmis, uzsākoties gripas epidēmijai.

Lauku labumu tirdziņi Balvos

Pirmais lauku labumu tirdziņš šogad notiks 10.februārī. Pēc tam: 9.martā, 13.aprīlī, 11.maijā, 8.jūnijā, 20.jūlijā Balvu novada svētku ietvaros, 10.augustā, 14.septembrī, 12.oktobrī, 9.novembrī, 14.decembrī.

Nedēļas jautājums

Vai pāreja no latiem uz eiro ir ieguvums Latvijas iedzīvotājiem?

Maruta Sprudzāne



VINETA ZELTKALNE, dzīvo Kubulos: – Man personīgi patīk bezskaidras naudas norēķini, lai ceļojot nav jāmaina katras valsts valūta. Jo vairāk Eiropas Savienības valstis ir vienota valūta, jo vieglāk ceļot, un iedzīvotājiem tas ir ieguvums. Arī slēdzot līgumu, ja abām pusēm ir viena valūta, tad abpusēji ir saprotama summas vērtība. Kad bija lati, ar partneriem slēdzot līgumu eiro, nevarēja 100% prognozēt, vai valūtas konvertācijā iegūsi, vai arī zaudēsi līdzekļus, vienmēr bija jāparedz valūtas konvertēšanas risks, un bieži bija arī zaudējumi.



MĀRĪTE BERĶE, dzīvo Lazdulejā: – Ieguvums jau ir, jo varam saņemt un tērēt ES naudu, ir dažādu fondu nauda. Bet parastam cilvēkam atlika vien piekrist un dzīvot līdzī. Eiro man pašai patīk tīri labi, bet, tā kā esmu veikala īpašniece, tad vislabāk patīk, ja veikala apmeklētāji iepērkoties norēķinās tomēr ar bezskaidras naudas maksājumu. Nauda jāved uz iemaksas bankomātu Balvos, bet citreiz tas nestrādā. Nācies braukt ar naudu uz Gulbeni. Bezskaidrais variants ir daudz vienkāršāks un ātrāks. Piemiņai esmu saglabājusi arī latus.



GUNTARS SKUTELS, dzīvo Viļakā: – Tas noteikti ir liels ieguvums, kad pirms desmit gadiem Latvija pārgāja uz šo valūtu. Tieši tad man bija studijas Itālijā, un nācās vērot atšķirību, kā klājās kolēģim no Ukrainas. Man norēķini bija daudz vienkāršāki. Esmu saglabājis arī nedaudz latus, lai būtu atmiņai no Latvijas valūtas. Godīgi sakot, tiem jau bija lielāka vērtība un arī dizainiski lati izskatījās pievilcīgāk. Taču arī eiro naudai cenšas pietuvināt atbilstošus simbolus.



SKAIDRĪTE KRAKOPE, dzīvo Balvos: – Iedzīvotājiem sākotnēji tas nebija patīkami, jo daudz kas mainījās. Cenas uzreiz bija augšā, bet algu līmenis joprojām nespēj tām tik līdzī. Man mājās latu nav, tāds komplekts ir bērniem. Tagad, protams, pie eiro pierasts, un nekas cits neatliek, kā iet laikam līdzī. Maksājumus veicu lielākoties ar bankas karti, bet makā jābūt arī eiro, jo ne jau visur var izmantot karti.

Tagad izskan runas par iespējamu pāreju vispār uz bezskaidras naudas norēķiniem. Tādai lietai gan negribu piekrist! Izskatās pēc lielas kontroles, lai cilvēks nav sev saimnieks.



ANITA UPĪTE, dzīvo Medņevā: – Pilnīgi nekādu problēmu! Savā zemnieku saimniecībā strādājam un norēķināmies, kā tas bija ar latiem, tā tagad notiek ar eiro. Vienīgi lati šķīta pierastāki un vairāk gāja pie sirds. Glabāju gan tikai kādu pieclatnieku, daudz nav! Tagad gandrīz vai visur veicam tikai bezskaidras naudas norēķinus ar karti, un tas man arī patīk. Grūti gan teikt, vai Latvijā pilnībā varētu pāriet uz bezskaidru naudu. Vai visi tam būs ar mieru? Piemēram, ārsta prakses apmeklējumam vajag skaidru naudu.

Tagad izskan runas par iespējamu pāreju vispār uz bezskaidras naudas norēķiniem. Tādai lietai gan negribu piekrist! Izskatās pēc lielas kontroles, lai cilvēks nav sev saimnieks.

MANA NEDĒĻA

Šī nedēļa, varētu teikt, bija darbīga. Liekas, ka kultūras darbā tādu mierīgu dienu nemaz nav, jo visu laiku darbs rit par dažādām aktivitātēm mēnesī, divus, trīs uz priekšu. Nedēļa iesākās ar Olgas Rečes gleznu izstādes organizācijas jautājumu risināšanu, lietvedības kārtošānu, saziņu ar pašdarbības kolektīviem par izmaiņām mēģinājumu norisēs, jo laika apstākļi un dažādas sadzīviskas lietas ievieš katrā dzīvē savas korekcijas, saziņu ar māksliniekiem par dalību pasākumos šogad. Otrdienā izvērtās par īstu svētku dienu, jo saņēmām ļoti daudz apsveikumu – gan rakstisku, gan mutisku. Sīrsnīgs paldies visiem labajiem cilvēkiem, kuri mani atcerējās! Paldies par pārsteigumiem! Pēc savas būtības, lai cik tas divaini neliktos, nemīlu būt uzmanības centrā, jo vairāk patīk rīkot pasākumus citiem, un gandarijumu sagādāt, ja redzu prieku citu acīs, bet pati varu palikt nemanīta. Vislielāko sirds siltumu gūvu no savas ģimenes – vīra, bērnu saimītēm, mazbērniem. Tie ir paši svarīgākie cilvēki manā dzīvē, mans balsts un saturs. Īpaši iepriecināja mazbērnu apsveikumi – zīmējumi, sarunas, kopā būšana ar savējiem, kā arī labu cilvēku sagādātie pārsteigumi, kad jūti, – tas nāk patiesi no sirds. Ziemā man patīk, it īpaši snieguni. Šajā gadalaikā ir jāreķinās ar sniega tīrīšanu, aukstumu, toties daba dod arī fantastisku skaistumu. Tas tā, tīri emocionāli, neņemot vērā sadzīviskas lietas, kad nevaram tikt uz darbu, aizvest mazbērnu uz skolu, jo nav tīrīti ceļi...

Nedēļas nogalē plānoju kopā ar jaukiem cilvēkiem apmeklēt koncertu Kubulos, uzņemt ciemiņus pie sevis. Novēlējums citiem un pašai sev: "Iemācīties mīlēt dzīvi ar garšu – mierīgi un nesteidzīgi! Mācēt izbaudīt katru doto mirkli, nebaidīties izmantot dzīves sniegtās iespējas! Lai ir laiks sev un saviem mīļajiem!"



LIDIJA LOČMELE, Baltinavas kultūras nama vadītāja

No vēstulēm

Vins tavās lūpās

*Kvēlo tavas lūpas
Košas kā sarkanvīns...
Ai, auglis nenopliktais,
Kura garšu leva zin!*

*Kā roze tava mute
Asinssārta zied,
Cik ūdens valgmī upe,
Tik tā spēj saldami sniegt.*

*Es klausos tavos vārdos,
Kās kā salda vīna upe plūst;
Vins tavas lūpas sārto,
Un tavā saldmē ledus kūst...*

NAURIS GEKIŠS

Necelsim gaisa pilis tuvojos laukos

Sevis cenošs novads rūpējas par saviem cilvēkiem, nevis radiem un draugiem. Birokrāti izliekas, ka tieši viņi ir tie, kas visvairāk vajadzīgi. Politiskās spēlītes ir augstāk vērtētas nekā darāmie darbi. Mūsu novads bija to pašvaldību skaitā, kas rīkoja Jaungada uguņošanu. Citi to nevarēja atļauties. Vai mūs nesagaida Rēzeknes liktenis? Pie mums ieguvēji ir vara, kas neļauj attīstīties ekonomikai. Mēs tikai pēc gadiem atcerēsimies savus varoņus. Tagad būšot projekts bērnu rotaļu laukumam "Kuģis" Viļakā. No debesīm izrauts projekts. Nu varēja to bērnu laukumu taisīt Balvu pludmalē. Elektroniski esot saņemtas 13 815 balsis. Kļūdiņāties, kā tad izdevās savākt tik daudz balsis?

Vai Rīga balsoja? Tie laiki ir beigušies – ar cilvēkiem jārunā. Tie dzīvo Kubulos, Tilzā, Krišjānos, Žiguros, Medņevā, Bērzpīlī un citviet. Tagad tik taisīsim projektus – Viļakā, Rugājos, Šķilbēnos un Upītē. Balveniešiem ticis esot novada uzraksts latgaliski un salūts pie kultūras nama. Pirms svētkiem Latvijas Radio vēstīja, ka Rugājos būvēšot Vēja parku. Piecām turbinām vajagot 500 un vairāk ha meža. Ko iegūs tauta? Kas, velns parāvis, te notiek? Dome nav kūrorts – realitāte ir citāda. Latgalē ir vairāk nekā 37% iedzīvotāju uz nabadzības sliekšņa. Paceliet dupšus no mīkstajiem krēsliem. Beidziet melot, tērēt laiku! Neburiēt visādas nereālas ainiņas savās galvās.

P.S. Nu un paskatieties atpakaļ netālā pagātnē. Kas notika ar produktu skapi Viļakā, kur varēja atstāt produktus, lai tos trūcīgie var paņemt? Tad, kad viss tik dārgs, skapji noderētu arī Balvos. Kāds pensionārs būtu priecīgs arī par zāptes burciņu. Pie Varas Totāli Degradējušies...

Ar cieņu, VILMA Balvos

*Kā zvaigžņu gaisma vēlos izlīt,
Krist kā sniegpārslas, ko kaisa vējš,
Un kaut mazlietiņ katrā sirdī
Kaut mazu gaismas dzirksti sēt.*

*Tā gaisma, tā jau nav no manis,
Tas mazumiņš, kas ir ko vērts,
No Dieva aizdots, iedegts manī,
Ko man atvēlētā laikā sēt...*

NAURIS GEKIŠS

Sniega pārslas tavā logā

*Baltām sniega pārslām līdzī
Baltas domas skrien,
Lai top starp divām sirdīm
Gaismas pavediens!*

*Lai sniega pārsla tev uz vaiga
Siltā elpā kūst
Un atgādina tev mani maiga
Tā kā pirmais skūpst!*

*Cik liksmi ielas spuldžu gaismā
Sniega pārslas dej!
Tās aizrauj melodijā skaistā
Spirtgais vakarvējš.*

*Nu lai tev šūpļa dziesmu nodzied
Šonakt vakarvējš,
Kad siltā zelta gaisma nodzied,
Sapnis līdz nes!*

*Kad mazās sniega pārslas
Tavā logā šonakt krīt,
Lai šūpuldziesma sapnī tevi vada,
Līdz aust rožains rīts!*

NAURIS GEKIŠS

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

"Mūsu sabiedrība jau tā ir sašķelta, un šķejamies arvien vairāk. Nu, nevajag tā darīt un pieņemt lēmumus, kas to veicina. Cilvēki ir nobijušies, nelaimīgi, tādēļ arī agresīvi. Esmu par labām un draudzīgām kaimiņattiecībām, par kopēju darbu un attīstību. Labāk brauksim viens pie otra ciemos, dziedāsim un dejosim. Jo vairāk prieka, jo labāk visiem!" uzklusijām iedzīvotājas teikto telefonsarunā.

"Ja kādam viss ir slikti vai krit uz nerviem, iesaku iziet ārā un paskatīties apkārt. Ja arī nevar atrast citu iemeslu priekam,

tad vismaz paraugieties, cik šogad ir balta ziema, kā saulē vizuļo sniegs, kā kokus un krūmus izrotā sarma. Varbūt tas būs pavisam neliels, varbūt ļoti ierasts mirklis, un tomēr prieciņš. Tik mierīga un skaista ziemas diena debesīs, kas var palikt arī tikai atmiņā, kad nekā tāda nebūs, kad debesis var satumst kara ēnā," pārdomās dalījās kāda Balvu pensionāre.

Līdzīgās pārdomās bija arī kāds cits Balvu iedzīvotājs: "Dzīvoju šajā pilsētā visu mūžu, bet nebeidzu vien brīnīties, cik cilvēki ir dažādi un kā viņi rīkojas dažādās situācijās... Viens

palīdzēs otram izstumt iestīgušu auto no kupenas, savukārt šis otrs cilvēks jau citā ziemā to neatcerēsies, bet nolamās kaimiņu par to, ka nolīcis savu mašīnu it kā ne savā vietā daudzdzīvokļu nama pagalmā, jo, redz, tur esot iztīrījis vietu savam auto... Nu kur tas redzēts, ka kādam var piederēt konkrēti metri kopējā pagalmā?! Un kurš tad vainīgs, ja saimnieks savu auto nebija kustinājis kādu laiku un bija jāvis tam iesnigt? Protams, lai iekāptu transportlīdzeklī, sniegs bija jānovāc. Un tad nu uzreiz konkrētā vieta piederot cilvēkam, kurš notīrījis sniegu ap savu mašīnu? Cilvēki, esiet saprātīgāki!"

Jauna izstāde Kubulu kultūras namā

Islandes daba no putna lidojuma

Maruta Sprudzāne

Ziņas atnesušas vēsti, ka Islandē atsācies vulkāna izvirdums un tuvējās pilsētiņas iedzīvotājiem steigšus jāpamet dzīvesvieta. Par Islandi, tās paskarbo skaistumu notika saruna arī Kubulu kultūras namā, jo aizvadītajā sestdienā tur ciemojās kaislīgs ceļotājs, kurš bija atvedis sava ceļojuma gleznainos iespaidus, iemūžinātus krāsu fotogrāfijās. Namā atklāta interesanta izstāde, pateicoties kultūras nama vadītājas īstenotajam mērķim sameklēt šo mākslinieku. Vakara sarunu viesis bija VITAUTS BUDREIKA no Salaspils.

Vitauts ir aizrautīgs ceļotājs un ne mazāk kaislīgs fotogrāfs. Tas ir viņa lielais hobijs, kas dod iespēju atpūsties. Lai taptu lielformāta skaistās bildes, jābūt, protams, prasmei tās iemūžināt. Pirmais prieks parasti ir acīm, bet, kad atbrauc mājās, apstrādā bildes, tad atkal ir cits prieks, jo var redzēt, kas īstēni ir sanācis. Ir vēl trešais prieks, kad šos darbus var parādīt kādam citam un arī viņi izsaka pateicību.

No ceļojuma pa Islandi autoram ir aptuveni 90 darbu, bet izstādē skatāmi nedaudz vairāk par desmit – sirdij paši tuvākie. Mākslinieks atklāja, kā fotobildes top. Dabasskati uzņemti panorāmas tehnikā, kas nozīmē, ka fiksē ļoti daudzus dabasskatus, ko pēc tam datorā saliek kopā un var izdrukāt lielformātā. Gandrīz visi skati uzņemti ar dronu, ko autors dēvē par savu *mušīņu*. Vitauts atklāja, ka viņam ir jau piektais šāds aparāts. Pirmie trīs pacēlās un nokrita, ceturtais noslika jūrā, fotografējot jūras svētkus, jo mākslinieks bija tik ļoti aizrāvis ar skaistajiem skatiem, ka nepievērsa uzmanību faktam, ka drona baterija strauji iztukšojas un aparāts vairs nav spējīgs atgriezties pie saimnieka. Žēl, bet visi skaistie skati toreiz arī noslika!

Vitauts ar fotografēšanu bija nodarbojies arī jaunībā, taču daudz nopietnāks šis hobijs viņam izvērsās pirms padsmītiem gadiem, kad bija aizbraucis uz Norvēģiju. Valdzināja turienes dabas skaistums, un viņš sāka prāt, kā vienā bildē ietilpināt šo skaistumu. Sākās eksperimenti, līdz nonāca līdz panorāmas tehnikai. Tagad mākslinieka darbi pabijuši jau vairākās izstādēs dažādos novados.

Kāpēc gan tieši Islandē? Vitauta atziņa: "Priekš mākslinieka tā ir viena no skaistākajām skatu vietām. Ceļojumu uz turieni plānoju jau sen. Pat stāvēt uz vienas vietas, ir daudz ko fotografēt. Vajag tikai nedaudz pagriezties, paspērt soli, un paveras jau cits skats. Tas ir neizsakāmi skaisti!"

Ik gadu māksliniekam rodas jauni plāni un ieceres. Šoruden viņa sapnis ir aizbraukt uz Slovēniju. Pavasarī, iespējams, izdosies pabūt vēl kur citur. Ideālā variantā, ja vien būtu laiks, varētu ceļot pat četras reizes gadā. Ja vien nebūtu sācies Krievijas izraisītais karš, Vitautam, iespējams, tagad būtu fotobildes arī no Kamčatkas.

Mākslinieks atklāja, ka esot bijis aizrāvis arī ar paraplāniem. Uz muguras bijis propellers, cēlies gaisā un lidinājies pat kilometra augstumā. Pie viena, protams, arī fotografējis skatus no augšas, atzīstot, ka arī Latvijā ir ļoti skaista daba.



Izstāde Kubulos. Salaspilēša Vitauta Budreikas lielformāta Islandes dabas foto būs skatāmi līdz martam.



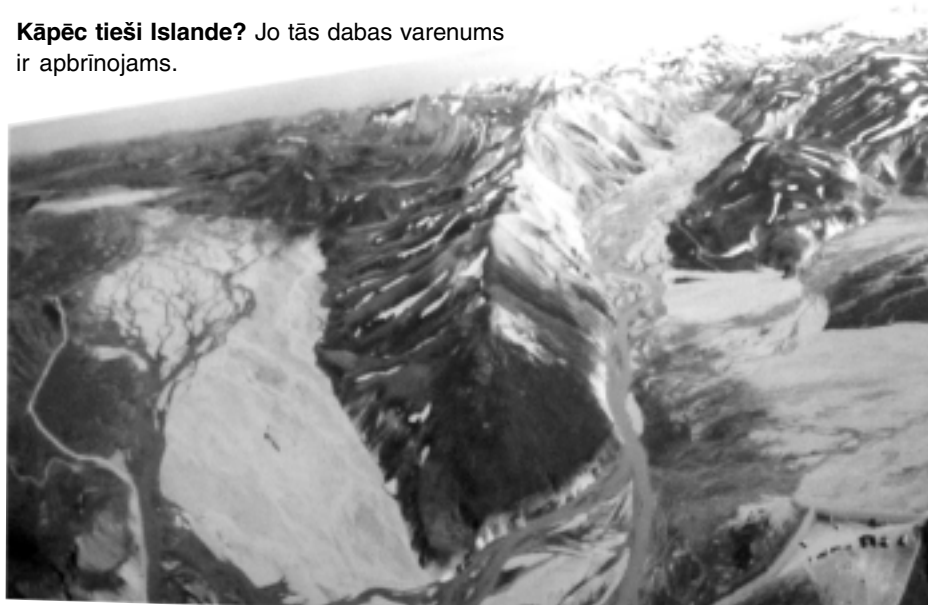
Prieks satikties! Vitauts Budreika bija priecīgs pabūt Kubulos un redzēt atnākušos uz viņa izstādi. Lai kur tas notiktu un cik daudz cilvēku atnāktu, vienmēr patīkami redzēt izstādes interesentus. Nav izslēgta arī viņa lielformāta fotobilžu iegāde, ja kādam būs radusies tāda vēlme.



Neatlaidība panāk savu! Kubulu kultūras nama vadītāja Laura Zujāne, priecājoties par tikšanos ar mākslinieku, atklāja, ka šis mērķis viņai bijis jau aptuveni gadu. Vēlēdamās uzaicināt mākslinieku uz Kubuliem, viņa visai ilgi meklējusi kontaktinformāciju, piezvanot vismaz četrām dažādām iestādēm, līdz beidzot nonākusi līdz Ogres fotoklubam, kur ieguvusi kontaktus. Neatlaidība, protams, panāk savu! Prieku un laba vēlējumu māksliniekam izstādes atklāšanas reizē teica arī citi klātesošie.



Jūras greznais putns. Lai nokļūtu līdz šādam skatam, tūristi Islandē brauc traktorīnā pa aptuveni metru dziļu ūdeni, pēc tam pa melnajām vulkāniskajām smiltīm okeāna tuvumā, tad ceļotāji uzkāpj vietā, kur dzīvo šie jūras putni, vēro tos un fotografē.



Kāpēc tieši Islandē? Jo tās dabas varenums ir aprīnojams.

Ievēl iedzīvotāju padomi

“Jādomā, kā noturēt cilvēkus laukos”



Foto - A. Socka

Kopsapulcē. Sapulce, kurā piedalījās neierasti daudz stiprā dzimuma pārstāvju, sākās ar kavēšanos, kamēr sanāca nepieciešamais balsotāju skaits.

16.janvārī Lazdukalna saietu namā notika iedzīvotāju kopsapulce, kurā ievēlēja iedzīvotāju padomi astoņu cilvēku sastāvā.

Pagasta pārvaldes vadītāja Arnita Kļaviņa, uzrunājot klātesošos, atzina, ka iedzīvotāju padome palīdzēs gan attīstīt Lazdukalna pagastu, gan Lazdukalna pagasta pārvaldei darboties efektīvāk: “Uzklausīsim vairāk jūsu ieteikumus. Varbūt pagasta pārvaldei citreiz no malas ir cits redzējums, bet iedzīvotājiem ir savs. Iepriekš arī esam aicinājuši izteikt jums savu viedokli, vienmēr arī uz klausām. Šis būs tāds formāts, ka varēsiet griezties pie iedzīvotāju padomes, kura tālāk uzdos šos jautājumus pagasta pārvaldei, mēs savukārt tos tālāk – novadam. Šodien esam pulcējušies uz iedzīvotāju kopsapulci, lai ievēlētu iedzīvotāju padomi.”

Lai varētu iebalsot, bija nepieciešams ierasties 5% no deklarēto iedzīvotāju skaita – 39 cilvēkiem. Ieradušies bija vairāk nekā 40 pagasta iedzīvotāji.

Pārvaldes vadītāja nosauca iedzīvotāju padomes kandidātus secībā, kādā saņemti viņu pieteikumi: Eduards Stalidzāns, Līga Balode-Čakāne, Guntars Leons, Agris Kalnējs, Maruta Kalnēja, Eva Leone, Didzis Usenieks. Piedāvāto iespēju – izvirzīt papildus kandidātus – izmantoja Andris Barkāns, kurš izvirzīja savu kandidatūru: “Apskatot, kas pieteicies darbam padomē, radās sajūta, ka būtībā visi ir pagasta centra iedzīvotāji. Manuprāt, tas jautājumu klāsts, ko skar šī padome, ir diezgan plašs un to būtu jāpārstāv arī cilvēkiem no

pagasta nomalēm. Ieteiktu izvirzīt cilvēkus arī no Liepariem un Skujetniekiem, lai vēlāk, risinot jautājumus, būtu dažādākas domas.”

Iedzīvotāji balsoja par A.Barkāna uzņemšanu kandidātu sarakstā, kā arī par iedzīvotāju padomes sastāva palielināšanu līdz 8 cilvēkiem. Balsojot par katru kandidātu atsevišķi, iedzīvotāju padome tika ievēlēta.

Klātesošie uzdeva pagasta pārvaldes vadītājai vairākus jautājumus, tostarp par to, kur ievēlēto iedzīvotāju padomi varēs sastapt. “Tas atkarīgs no tā, kā viņi paši organizēs savu darbu. Laika gaitā informēs iedzīvotājus, kā varēs ar viņiem sazināties,” skaidroja A.Kļaviņa.

Pēc kopsapulces uzrunātie iedzīvotāju padomes pārstāvji atklāja, ko plāno darīt tuvākajā laikā, darbojoties padomē. Piemēram, Andris Barkāns uzsvēra: “Jāskatās, kas cilvēkiem ir nepieciešams. Lielu plānu pagaidām nav, bet vēlos vairāk uzzināt un saprast cilvēku viedokli un sajūtas, problēmas un redzējumu, ko vajag, tad arī viņu vēlmes censties atbalstīt. Vispirms jādomā, kā noturēt cilvēkus laukos, tad varam mēģināt sakārtot vidi. Ja sakārtosim vidi un nebūs cilvēku, tad tam visam nav jēgas.” Savukārt Eduards Stalidzāns atzina, ka viņa galvenais mērķis ir saglabāt skolu. Arī Eva Leone kā vienu no mērķiem minēja skolas saglabāšanu: “Man ģimenē vēl ir augošs bērns, kurš mācās pamatskolā, tādēļ arī man viena no prioritātēm ir skolas saglabāšana. Tāpat svarīga ir kultūras dzīve, jo pati esmu amatier-teātra dalībniece, gribas, lai dzīvo vietējā kultūra, lai darbojas pašdarbnieku kolektīvi,



Foto - A. Socka

Darbošies kopā. Kopsapulcē piedalījās pieci no astoņiem padomes pārstāvjiem: Eduards Stalidzāns (no kreisās), Līga Balode-Čakāne, Maruta Kalnēja, Agris Kalnējs, Andris Barkāns.



Foto - A. Socka

Vada kopsapulci. Pagasta pārvaldes vadītāja A.Kļaviņa skatīja iedzīvotāju balsis, informēja par padomes darbu un atbildēja uz klātesošo jautājumiem. Viņa atzina, ka iedzīvotāju padome ir kaut kas jauns, tā nāks ar savu redzējumu un ierosinājumiem. Pagasta pārvalde, piemēram, domās Lazdukalna pagastā uzlikt kādu soliņu, bet iedzīvotāju padome varbūt to rosinās likt citā vietā. Arī par pasākumiem viņiem, iespējams, būs savs redzējums.

kuriem saietu namā ir iespēja parādīt, ko ir iemācījušies. Un arī iedzīvotāju intereses ir svarīgas, ka sadzīviski viņus varēs uz klausīt, jo ne visi aizies ar savu sakāmo līdz pagasta pārvaldei. Savstarpēji apspriežoties, ir iespēja kaut ko arī atrisināt.”

Krišjāņu pagasta amatier-teātrim – 35

Svin jubileju un tiek pie nosaukuma

13.janvārī Krišjāņu dramatiskais kolektīvs atskatījās uz savas darbības 35 gadiem.

“Teātris ir vieta, kur satieci cilvēkus, kuri ar tevi runā vienā valodā,” pārliecināta tautas nama un dramatiskā kolektīva vadītāja Inese Kalniņa. Viņa priecājas, ka ir laimējies atrast domubiedrus, jo citādi tik daudzus gadus būt kopā nebūtu iespējams. Viena no veiksmes atslēgām ir, ka izdevies atrast kopsaucēju – mīlestību uz teātri!

“Dramatisko kolektīvu nodibināju 1988.gada rudenī. Saprātu, ka kolektīvs nepieciešams, lai pasākumos būtu priekšnesumi, jo negribēju uz katru koncertu aicināt uzstāties ar priekšnesumiem tikai blakus pagastu kolektīvus. Kolektīva pirmie aktieri bija Vilis Irbītis, Eduards Zdanovičs, Austra Liepiņa, Mārīte Žogota, Velta Ieviņa, Juris Martuzāns un Kārlis Gabrāns. Vēlāk kolektīva dalībnieku skaits kļuva kuplāks un sākām darboties nopietnāk,” atceras I.Kalniņa.

Kolektīvs ir piedalījies dramatisko kolektīvu saietos Tilzā, Dricānos, Viļakā, Lazdukalnā, Salnavā, joku bānītī Bērzpīlī, Gaigalavā u.c.

Bija uzaicināti pat uz Garkalnes Kultūras namu, piedalās novada rīkotajās amatier-teātru skatēs. Krišjānieši iestudē pārsvarā skečus, islugas un viencēlienus, tas vairāk tāpēc, ka pie lielajiem darbiem ir jāstrādā liels laika posms, ko parāda vienu vai divas reizes un viss, bet skatītāji visos koncertos vēlas redzēt dramatiskā kolektīva darbus.

Kolektīva izaugsmē, kā atzina I.Kalniņa, ļoti palīdz pašu aktieru priekšlikumi, piemēram, izdomas bagātā Aina Korkla bieži pati uzraksta kādu skeču vai tulkojumu. “Priecājos, ka kolektīvā ienāk jauni aktieri. Mūsu kolektīvam nebija nosaukuma, tāpēc 35 gadu jubilejas pasākumā bijām nolēmuši tikt pie vārda, turpmāk sauksimies Krišjāņu Tautas nama dramatiskais kolektīvs “Tādi esam”. Paldies Krišjāņu pagasta pārvaldes vadītājai par svētkos uzdāvināto jauno lugu grāmatu “Cilvēkzvērs”, jo tieši atbilstošu iestudējamo darbu ir ļoti grūti atrast, bieži vien pati sazinos ar dažādiem darbu autoriem, lai varētu iepazīties ar viņu darbiem. Jau ir izveidojusies sadarbība ar Ināru Šteinbergu, pagājušajā gadā ar viņas sarakstīto viencēlienu “Trakās arestantes” piedalījāmies novada dramatisko kolektīvu skatē,” stāsta tautas nama vadītāja.



Foto - no personīgā arhīva

priekā pilnus mirkļus, palīdzot izprast, apgūt un izjust to pasauli, ko redz aktiera dvēsele. “Kolektīvā darbojas 15 aktieri, viņi spēlē visdažādākās lomas, jo ir taču reizēm tik labi pasapņot, kā būtu, ja būtu! Un ir tik labi, ka caur dažādiem tēliem mēs varam iejusties dažādos personāžos un izspēlēt dažādas dzīves! Man reizēm aktieri smejojot saka, ka, piemēram, kāda no dalībniecēm iepriekšējā lugā bija direktore, tagad viņai jāspēlē apkopēja. Atbildu, ka tāpēc jau tas ir teātris, lai jūs izspēlētu dažādas lomas,” saka I.Kalniņa.

Lappusi sagatavoja A.Socka

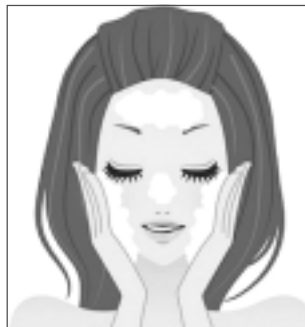
Lappusē “Jūs jautājat, mēs atbildam” ikviens var rast atbildi uz sev interesējošiem gan praktiskiem, gan juridiskiem, gan citiem jautājumiem.

Rakstiet uz e-pastu: vaduguns@apollo.lv, zvaniet 29360850, 645 22126. Mēs centisimies noskaidrot!

Kā kopt seju ziemā?

“Varat, lūdzu, uzrakstīt kāda speciālista ieteikumus, kā pareizi rūpēties par sejas ādu ziemā?” jautā lasītāja.

Kosmētiķe un skaistumkopšanas procedūru speciāliste INGUNA ŠUSTOVA no Rugājiem skaidro, ka ziemas periodā sejas āda kļūst sausāka, kairināta, pelēka, zūd tvirtums. Sevišķi tas attiecas uz sausu sejas ādu, tāpēc iesaka izvēlēties kosmētiskos līdzekļus, kuru sastāvā ir hialuronskābe, pienskābe vai keramīdi: – Ja sastāvā ir vazilīns, tas izveido uz ādas aizsargslāni. Sejas āda ir jāattīra no rīta un vakarā ar micelāro ūdeni vai losjonu, bet ziemas periodā tie nedrīkst būt uz spirta bāzes. Vienu reizi nedēļā var noskrubēt sejas ādu ar maigu skrubi, kam nav pievienotas abrazīvās daļiņas. Nevajadzētu aizmirst arī par ultraskaņas pīlingu. Ziemā nekādā gadījumā nedrīkst veikt augļskābes pīlingus. Lielisks atbalsts ādas skaistumam ir šī sviests un kolagēns. Uz nakti jālieto atjaunojošais sejas krēms, kas dziļi mitrina un baro ādu. Gludākai ādai iesaku makadāmijas rieksu eļļu. Bet ar eļļiņām ir tā, ka tās jāuzklāj 2–3 stundas pirms gulētiešanas, un nevajag likt ap acīm, lai no rīta nebūtu tūskas. Izejot ārā, uz sejas jāuzliek vispirms mitrinošs krēms, kas labi iesūcas ādā, vai mitrinošs serums un virsū obligāti jāuzklāj biezas konsistences barojošs krēms. Pēc šīs procedūras tikai pēc 30 minūtēm var doties ārā. Tāpat ir jā rūpējas par lūpām, jālieto barojoši balzāmi. Ziemā, tāpat kā vasarā, jālieto aizsargkrēmi. Telpās, kur ir centrālā apkure un sauss gaiss, jālieto mitrinošie krēmi, serums un maskas. Ļoti ieteicams iegādāties gaisa mitrinātājus. Sejas āda ir jābaro ne tikai no ārpuses, bet arī iekšīgi jālieto omega-3 un omega-6, kas uzlabo ādas barjerfunkcijas, aiztur mitrumu. Jādzer daudz silta ūdens un nevajag aizmirst par D vitamīnu.” Kosmētiķe atgādina, ka sejas ādai noderīgas ir arī vairākas procedūras. Viena no ziemas periodā ieteicamajām ir mezoterapija – mazina mīmikas grumbiņas, noņem brūnos plankumus, mitrina ādu, samazina rētiņas, padara ādu samtainu u.c. Otra vēlamā procedūra ir radio frekvences liftings, trešā ir kriomasāža, ko veic ar aparātu.



Vai Krievijas automašīnas nav jāpārreģistrē Latvijā?



“Gan Balvos, gan arī braucot uz Rīgas pusi esmu redzējis dažas automašīnas ar Krievijas numurzīmēm. Vai šādi transportlīdzekļi, ja ar tiem vēlas piedalīties satiksmē mūsu valstī, jau nebija jāpārreģistrē Latvijā?” jautā balvenietis.

VAS “Ceļu satiksmes drošības direkcija” (CSDD) skaidro: “Pagājušā gada 15.novembrī pieņemtie Ceļu satiksmes likuma grozījumi nosaka, ka Krievijas Federācijā reģistrēts transportlīdzeklis jāpārreģistrē Latvijā līdz šī gada 14.februārim (ieskaitot) vai no Latvijas jāizved. Ja noteiktajā termiņā transportlīdzeklis nebūs reģistrēts Latvijā un tiks konstatēta tā izmantošana ceļu satiksmē pēc 14.februāra, to konfiscēs un nodos Ukrainai, tādējādi sniedzot atbalstu tās cīņā pret agresorvalsti. Pēc minētā termiņa Krievijas Federācijā reģistrēta transportlīdzekļa pārreģistrācija Latvijā nav atļauta. Savukārt sākot no 15.februāra Krievijas Federācijā reģistrēta transportlīdzekļa izmantošana ceļu satiksmē Latvijā pieļaujama, ja ar to šķērso Latvijas teritoriju ne vairāk kā vienu reizi tranzītā, turklāt tas jāizdara 24 stundu laikā. Pirms iebraukšanas Latvijā personai, izmantojot CSDD nodrošinātos e-pakalpojumus, par transportlīdzekli un tā vadītāju būs jānodrošina sekojoša transportlīdzekļa informācija: marka un modelis; reģistrācijas valsts; valsts reģistrācijas numurs; transportlīdzekļa vadītāja vārds, uzvārds, dzimšanas datums un elektroniskā pasta adrese; laika periods, kurā transportlīdzeklis piedalīsies ceļu satiksmē Latvijā, kas nav ilgāks par 24 stundām.

Tāpat jāpiebilst, ka, sākot no 15.februāra, Krievijas Federācijā reģistrēta transportlīdzekļa izmantošana ceļu satiksmē Latvijā pieļaujama, ja transportlīdzeklis ir tādas personas īpašumā vai turējumā, kurai ir imunitāte un privilēģijas saskaņā ar Latvijas saistošām starptautisko tiesību normām, vai tādas personas īpašumā vai turējumā, kura dodas īstermiņa braucienā, tajā skaitā tranzītā, oficiālo funkciju veikšanai vai tehniskā atbalsta nodrošināšanai Latvijas, ārvalstu diplomātiskajai, konsulārajai pārstāvniecībai vai starptautiskajai organizācijai. Pēc kompetentās amatpersonas pieprasījuma būs jāuzrāda dokumenti, kas apliecina minētos apstākļus. Šajā gadījumā CSDD nodrošinātajos e-pakalpojumus nav jāiesniedz informācija par transportlīdzekļa izmantošanu ceļu satiksmē.”

Kā izvārīt garšīgu zupu?

“Iesakiet, lūdzu, kādu zupu, kas ziemā sagādās sāta sajūtu, neizmaksās dārgi un būs sildoša,” aicināja lasītājs.

SILVIJA BUKLOVSKA no Baltinavas atklāj, ka viņai patīk gatavot, piemēram, ķirbju krēmzupu: “Savāru kartupeļus, burkānus un ķirbjus, sablendēju. Pievienoju kausēto sieru. Pannā ķiplokos apcepu baltmaizes grauzdiņus. Krēmzupa sanāk apbrīnojami garda, bieza, aromātiska un piesātināti skaistā oranžā krāsā. Vēl, protams, ja ir, jāpievieno čili pipari un dažādas citas garšvielas. Noteikti zupa jāielej skaistā terīnē un tad visi jāsauc pie galda. Noder arī aromātiskas garšvielas, ko pievienot ēdieniem. Labākā piedeva vakariņām ir saime, kura jāsauc pie galda, un, ja visiem garšo, tad pavāram ir tāda neliela laimes sajūta.”



Silvija zupas parasti vāra nedēļas nogalēs, kad var nesteidzīgi darboties pa virtuvi, atklājot, ka nav eksotisko un visādu ultramoderno zupu cienītāja. Vāra frikadeļu, vistas un kausētā siera zupu, skābo kāpostu, ķirbju krēmzupu utt. Viņas saimes visu laiku mīlētākā zupa ir soļanka, bet tur ir daudz dažādu sastāvdaļu, griešanas, cepšanas un uzpasēšanas. Vienkāršāk ir ar skābo kāpostu zupu, kas ir askētiski eleganta klasika, vienkārša un ļoti garšīga. “Pati kāpostus neskābēju. Nopērku veikalā parastos skābētos kāpostus, žāvētu gaļu vai ribiņas. Lieku katlā vārieties gaļu, lai zupa ir ar piesātinātu garšu. Mums skābu kāpostu zupa nav iedomājama bez kartupeļiem, tādēļ otrā katlā lieku vārieties kartupeļus. Kad gaļa pavārijusies, šauju klāt kāpostus, neko citu. Protams, garšvielas – sāli, lauru lapas, smaržīgos piparus, kas nu kuram patīk. Tad tik jāgaida, kad abu katlu saturs ir gatavs. Protams, jāvaktē, lai kāposti nepārvāritos, jo tiem jābūt drusku kraukšķīgiem un ar pareizu skābumiņu. Un šķīvjos iekšā! Noteikti pašā bļodas vidū liekam krietnu ēdamkaroti skābā krējuma un, ja ir, arī zaļumus. Klāt labi garšo gan karsti, gan jau atdzisuši vāriti kartupeļi. Man, nezīnu kādēļ, bet skābo kāpostu zupa atgādina bērnību. Tad gan kāpostus veikalā nepirkām. Paši audzējām, mamma ar tēvu vēlos rudenos mucā tos lika skābēt, pa vidu bieži vien pielika arī dzērvenes un ‘Antonovkas’ ābolus. Bija ļoti garšīgi!” atceras S.Buklovskā.

Kur likt vēstuli, ja nav pasta kastītes?

“Esmu pārliecinājusies, ka mūsu pagasta centrā vairs nav pastkastītes. Kaimiņiene teica, lai neuztraucos, jo tagad esot izdomāta jauna kārtība, un iedzīvotājiem esot jāsažinās ar savu pastnieku. Pastāstiet konkrētāk, kur tad jāzvana un kad varēšu sagaidīt pastnieku?” tāds jautājums bija mūsu laikraksta autoatbildētāja telefonā.

Šonedēļ Balvos ieradās grupa “Latvijas Pasta” vadošo pārstāvju, kuri sniedza plašāku informāciju par sagaidāmajām pārmaiņām viņu uzņēmuma darbībā. Par to stāstīsim arī tuvākajā laikraksta “Vaduguns” numurā.

Īsumā atbildot uz konkrēto jautājumu, var teikt, ka vēstules un pastkartes tālākai nosūtīšanai adresātam iedzīvotāji tagad var nodot savam pastniekam. Līdz ar to lauku reģionu iedzīvotājiem nevajadzēs mērot ceļu līdz tuvākajai pasta nodaļai vai vēstuļu kastītei. Savā dzīvesvietā pie pastnieka iespējams saņemt arī citus pasta pakalpojumus. Tādus kā, piemēram, arī pasta paku sūtījumu nodošanu un saņemšanu, pastmarku, aplokšņu vai pastkaršu iegādi, preses izdevumu abonēšanu, iemaksas pasta norēķinu sistēmā.

Pieteikt pastnieka apmeklējumu savā dzīvesvietā, kā arī noskaidrot citus sev interesējošus jautājumus var katru darbdien, sazinoties ar Latvijas Pasta klientu centru pa tālruni 27008001 vai 67008001, kā arī rakstot uz e-pastu: info@pasts.lv.

Pasta pārstāvji uzskata, ka līdz ar to viņi saviem klientiem nodrošina ekskluzīvu iespēju saņemt šāda veida pakalpojumus savā dzīvesvietā, tostarp ar pastnieka starpniecību nosūtīt arī vienkāršu vēstuli un pastkarti. Konkrēto teritoriju apkalpojošais pastnieks ieradīsies pie klienta mājās, lai paņemtu vienkāršo sūtījumu un nogādātu to tālākai apstrādei un virzīšanai adresātam. Taču, kā ierasts, vienkāršos sūtījumus iespējams nodot arī jebkurā “Latvijas Pasta” nodaļā vai ievietojot vēstuļu kastītē, kur tādas ir.



Ekspresintervija

Dievs, daba, darbs un ģimene!



AIGARS DELVERIS no Bērzpils pagasta Pāliņu ciema, pēc profesijas – skolotājs, pēc nodarbošanās – zemnieks

Kādi bija aizvadītā gada spilgtākie notikumi?

– Pagājušais gads bija vidējs – nedz labs, nedz arī slikts. Bijuši arī notikumiem bagātāki gadi. Taču atmiņā palikuši daži spilgti notikumi: Jāņu svinēšana ar draugiem, Balvu pilsētas svētku koncerts, vasaras mūzikas festivāls Balvos, Rēzeknes pilsētas svētku koncerts, brauciens kopā ar ģimeni uz Lietuvu. Ceru, šis gads būs labāks un notikumiem bagātāks. Ļoti gaidu Intara Busuļa koncertu Gorā, Rēzeknē, kā arī izbraucienu pa Latviju kopā ar ģimeni vasarā. Šogad, iespējams, dosimies uz Liepāju. Iespējams, brauksim arī uz mūzikas festivālu Lietuvā, Biržos.

Nupat piedalījāties stāstnieku vakarā Briežuciemā. Kur ikdienā smeļaties dažādus jokus un interesantus dzīves notikumus?

– Notikumi rodas paši, tiekoties ar cilvēkiem dažādās dzīves situācijās. Tos tikai jāspēj pamanīt! Ļoti patīk lasīt grāmatas, kur arī var smelties iedvesmu. Liels runātājs bija mans vectēvs. Ļaudis runāja, ka viņam esot divas mēles! Arī tēvs dažkārt mēdz aizrauties ar stāstu stāstīšanu.

Rituāls, bez kura nevar iesākties diena...

– Ikrīta rituāls ir krūze svaigi maltas kafijas.

Ja piešķirtu astoto dienu nedēļā, kā to pavadītu?

– Droši vien kaut kur izbrauktu kopā ar ģimeni vai arī vienkārši lasītu grāmatu.

Kas spēj uzlabot garastāvokli brīžos, kad tas nav možs?

– Dažādu žanru mūzikas klausīšanās.

Vai ir kas tāds, par ko teiktu: nekad dzīvē!

– Parasti dzīvē vados pēc principa 'nekad nesaki 'nekad'!

Ja uz neapdzīvotu salu varētu paņemt tikai trīs lietas, kuras tās būtu?

– Ilgi nedomājot, varu teikt, ka tās būtu grāmatas, apģērbs un krūze vai katliņš.

Kāds ir jūsu visbiežāk teiktais tosts jubilejās?

– Dzīvo simts gadus!

Kad pēdējo reizi dejojāt un dziedājāt?

– Tas bija nesen – pagājušā gada 30.decembrī "Labvēlīgā tipa" koncertā Gorā, Rēzeknē.

Kāds bijāt skolas gados?

– Kluss un mierīgs. Savukārt no mācību priekšmetiem vislabāk paveidās darbmācība un bioloģija.

Kādas trīs īpašības visvairāk novērtējat savā sievietē?

– Viedumu, kas, varētu teikt, ir sievietes intuīcija. Spēju ātri un viegli kontaktēties ar cilvēkiem. Spēju ātri pieņemt jaunus izaicinājumus.

Kas ir jūsu dzīves lielākās vērtības?

– Gluži tāpat kā Annas Brigaderes triloģijā "Dievs. Daba. Darbs". Protams, arī ģimene: sieva Zita un mūsu pieci bērni – Linda, Daniels, Alīna, Viktorija, Jēkabs un Kārlis.

Kāds ir jūsu dzīves moto?

– Tikai uz priekšu, neskaties atpakaļ un nekad nesaki 'nekad'!

Briežuciemā *plēš* jo

Aizvadītās piektdienas vakarā Briežuciema tautas namā valdīja nudien jestra gaisotne, kur pulcējās stāstnieki no tuvākām un tālākām vietām. Lai arī caur laikraksta slejām uztvert humora dzirksti ir krietni grūtāk, nekā to sajūst klātienē, kungi un dāmas, kuriem pēc joka un interesanta dzīves notikuma nav dziļi kabatā jāmeklē, sanākušos priecēja ar patiesiem un arī izdomātiem stāstiem, anekdotēm un priekšnesumiem, kurus caurvija ne tikai humors, bet arī pa kādam vērtīgam domu graudam un dzīvesgudrai atziņai. Kā jau viesmīlīgajā Briežuciemā ierasts, vakara galvenie varoņi mājup nedevās tukšām rokām. Pasākuma organizatori ikvienam no viņiem dāvāja Andra Ločmeļa sagatavotās piemiņas veltes, bet pats lielākais stāstnieks ieguva galveno balvu – āksta cepuri!



Cepure ar vēsturi. Briežuciema tautas nama vadītāja un viena no stāstnieku pasākuma organizatorēm ZITA MEŽALE, atklājot vakaru, klātesošajiem pastāstīja savu stāstu. Proti, pirms vairākiem gadiem Briežuciemā notika anekdošu stāstītāju pasākums. Smieklu un jautrības netrūka, noslēgumā par labāko joku zinātāja titulu cīnījās diviem pasākuma dalībniekiem. "Šoreiz gan neriskēsim un sacensības nerīkosim, jo būs kā tolaik, kad anekdošu stāstīšana ievilkās uz veselām četrām stundām, bet galu galā tāpat bija neizšķirts un arī āksta cepuri, kuru speciāli tam pasākumam sagatavoja ādas apstrādes meistars Andris Ločmelis, tā arī neviens neieguva. Tā nu cepuri rūpīgi noglabāju skapī, bet par to pavisam aizmirsu... Šogad, skapi kārtodama, cepuri atkal ieraudzīju! Lai šis skaistais ādas izstrādājums neaizietu postā un lai ar godu kādam to dāvātu, nolēmām, ka organizēsim stāstnieku pasākumu. Lai jokiem bagāts vakars!" pasākuma ievadā vēlēja Z.Mežale.



Kā sābru Pīters par deputātiem sapņoja. Kā pirmās uz Briežuciema tautas nama skatuves devās VENERANDA KEIŠA, kura iejutās sniegavīra lomā, un MARIJA SKABA, kura skatītājiem no humoristiska skatpunkta atklāja mūsdienu moderno tehnoloģiju ipatnības – sākot no viedpulksteņiem ar soļu skaitīšanas funkcijām, beidzot ar sociālajiem tīkliem, kuros priekšnesuma galvenā varone ir sapinusies! "Twitter, Facebook, WhatsApp, Instagram... Taisnība jau, protams, ir! Es tur apskatos, ko sābri dara un sābru lopi. Nu un par radniekiem apskatos, – kurš ar ko, kāpēc un kur, kur aizbraukusi un ko apēduši, bet pašai, sakiet, redz', pīrāgi necepti un kaķi neglāstīti? Nē, mīļie bērniņi, pagājušajā gadā pīrāgus piecepju pilnu bļodu, nofotografēju tos no visiem rakursiem un ieliku internetā, lai ļaudis domā, ka to vien daru, kā cepu pīrāgus un ēdu! A kaķis man vispār ir noglaudīts plīks! Kanādas sfinkss ir viņa šķirne. Viņš tāds no dzimšanas! Nu par ko lai vēl pastāsta?! Par deputātiem? Viņi taču jau apkrauti no galvas līdz kājām – manai čupiņai tur vieta nemaz neatrastos! Vakars sābru Pīters stāstīja sapni par deputātiem, kuri sēdēja jaunajā elektrovilcienā un lepni brauca, bet pret Rēzekni – bladāc! Briesmīga katastrofa... Kamēr brauca glābēji, vietējie iedzīvotāji visus deputātus smuki apraka. "Beigti? Visi? Uz vietas?" jautāja glābēji. "Jā, jā," atbildēja vietējie iedzīvotāji. "Bija, protams, tādi, kuri centās iestāstīt, ka ir dzīvi, bet zinot to, kā deputāti, acis skatīdamies, melo, mēs viņiem neticējam!" paskaidroja iedzīvotāji. Nu un ko tu viņiem pateiksi? Nu neko!"



Vārds bijušajai "Vaduguns" žurnālistei! Ar smieklīgiem jokiem iz dzīves stāstnieku vakaru Briežuciemā lieliski papildināja arī ZINAĪDA LOGINA: "Tā nekad nav bijis, ka nekā nav bijis! Man patīk, ja cilvēks prot pasmieties pats par sevi. Tā es Norvēģijā lasīju zemenes kopā ar čiuļim no Bauskas puses – vagas garas, kalnā, lejā... Lai būtu jautrāka lasīšana, sāku dziedāt: "Pīci čiuļi mani vede aiz kaļņeņa meizynuot. Voi ti čiuļi troki beja, kai es meizšu nadzāruse!" Otrā dienā viņi man kautrīgi prasa: "Padziediet vēlreiz to dziesmiņu par... urinēšanu."

Norvēģijā viens puisis strādā pie saimnieka, vācot ražu. Viņš divas stundas aizguļas un, gribot to pateikt, kļūdās līdzīgos angļu valodas vārdos ('horses' – zirgi, 'hours' – stundas). Rezultātā saimniekam nākas dzirdēt paskaidrojumu, ka viņš ir... nogulējis divus zirgus!

Divi draugi – viens zina, otrs nezina angļu valodu. Viens draugs vēlas saimniekam Norvēģijā palūgt avansu, lai nopirktu produktus. Draugs viņam nosūta izziņu un, gribot izjokot, pieraksta klāt vēl dažus vārdus. Puisis visā nopietnībā saimniekam angļiski lasa saņemto izziņu: "Gribu ātri ēst par 200 kronām, un vēl divus pelmeņus..." Vai dzīve nav jautra?"

**Par kundzi un policistu!**

Ar priekšnesumu uzstājās arī REINIS APARS un HELĒNA LOČMELE no teatrālās apvienības "HeRŅA". Stāsta pamatā bija kādas kundzes ciešošanās policijas iecirknī, risinot dzīvē ĻOTI sasāpējušas problēmas!

LTV 1

- 5.30 "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.
9.05 "Ukulele." Raid. bērniem.
9.20 "Mazo ģeņiju akadēmija 2". Atk.
9.35 "Animācijas filma".
10.00 "Mazā sērķociņu pārdevēja". Pasaku filma.
11.00 "Zelenska stāsts". Atk.
12.00 "Dievkalpojums Dubultu ev. lut. baznīcā".
13.00 "Lielās patiesības".
13.30 "Saplēstā krūze".
14.25 "Kepa uz sirds". Atk.
14.55 "Province". Atk.
15.25 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
16.25 "Daudz laimes, jubilān!" Atk.
17.05 "Kulturdeva".
18.00 "Dienas ziņas".
18.25 "Ugunīgā Marija. Nodēvības līesmas".
Romantiska drāma.
20.00 "Panorāma".
20.14 "De facto".
21.05 "Midsomeras slepkavības 24". Detektīvfilma.
22.40 "Mežaža zīmē".
Krimināldrāma.
0.35 "Pasaules panorāma". Raid. par ārpolitiku. Atk.
1.05 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
2.35 "Acuļiecinieks". Atk.
2.50 "Saplēstā krūze".
Daudzseriju filma.
3.45 "Kulturdeva". Atk.
4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.

LTV 7

- 5.00 "Aizliegtais panēmiens". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "1000 Jūdzes Indijā". Atk.
6.30 "Literatūra 6". Atk.
7.00 "Globalizācija un mēs. Deutsche Welle žurnāls".
7.30 "Ražots Vācijā. Deutsche Welle žurnāls".
8.00 "Montija Dona itāļu dārzā". Dok. filmu cikls.
9.00 "Adrenalīna izjūtas". Dok. filmu cikls.
12.10 "Dabas pētnieka piezīmes". Dok. filmu cikls.

- 13.05 "Nepārta cena". Seriāls.
15.45 "Makdonalda un Dodds 3". Detektīvseriāls.
17.15 "Mērdoka noslēpumi 13". Detektīvseriāls.
21.05 "Bauhauis arhitektūras pasaule". Dok. filmu.
22.00 "Klarisa". Kriminālseriāls.
22.45 "Dosimies ceļojumā! Gruzija, Čaikovskis".
Dok. filmu cikls.
23.00 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.
24.00 "Karaliste". Atk.
1.00 "Dzimitas detektīvs". Atk.
1.55 "Citādi latviskais". Atk.
2.50 "Jelas garumā". Atk.
3.45 "Vides fakti". Atk.
4.15 "Sporta studija". Atk.

TV 3

- 5.00 "Spiegu skola 2". Seriāls bērniem.
6.05 "Animācijas seriāli".
7.35 "Ķepu patruļa 9".
Animācijas seriāls.
9.25 "Gatavo, ietaupi, neiznieko!" Kulinārijas raid.
10.00 "Superbingo".
11.15 "Zvīnotā. Nariņas ir istas". Fantāzijas piedz. filma.
13.15 "Komiķi ceļo 2".
Izklaidējošs raidījums.
13.45 "Turbo". Anim. filma.
15.45 "Juras laikmeta pasaule". Fantastiskas filma.
18.25 "Šķelšanās". Dok. filma.
19.30 "TV3 ziņas svētdienā".
19.40 "Nekā personīgā".
20.30 "RED aģenti 2".
Kriminālkomēdija.
22.50 "Reiz Holivudā".
Komiska drāma.
2.00 "Grāmatu klubings".
Romantiska drāma.
4.00 "UgunsGrēks 15". Seriāls.

TV3 Life

- 5.00 "Ko neteikt 2". Izkl. raid.
5.10 "Projekts Bloks 13".
Realitātes seriāls.
6.30 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".
7.00 "Projekts Bloks 13".
Realitātes seriāls.
9.30 "Dzadas svētku rokasgrāmatā 5". Kulinārijas raidījums.
10.00 "Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā 4. Televeikala skatlogs".
10.35 "Turists". Spraiga sižeta drāma.
12.45 "Slepkavības Horvātijā. Nazis pie rīkles".

- 13.00 "Gaidām ciemos!".
15.00 "Autodroms".
15.30 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
16.00 "As asmu muokslinīks".
16.30 "Latvijas stāsti".
17.00 "Sveicināti Viduskurzemē!".
17.30 "Nedēļa Jēkabpilī".
18.00 "Runā Latgale".
18.30 "Limbažu novads rada un dara".
19.00 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei!".
19.30 "Meža stāsti".
20.00 "Makšķerē kopā ar Olti!".
20.30 "Manas bērības atmiņas".
21.00 "Lidaku ielenktie".
21.30 "Uz meža takas".
22.00 "Plūdi". Dok. filma.
22.30 "Labdien! Mēs no Ukrainas".
23.30 "Gaidām ciemos!".
24.00 "Nedēļa Latvijā". Atk.
0.30 "Tīkšanās 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 "Makšķerē kopā ar Olti!"

TV24

- 6.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
7.00 "Preses klubs". Atk.
8.30 "Nedēļa. P.S." Atk.
9.30 "Pieni novadi Latvijā".
10.00 "Globuss". Atk.
11.00 "Grāmatu kods". Atk.
11.30 "Uz līnijas". Atk.
12.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
13.00 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Vēlais ar Streipu".
15.00 "Globuss". Atk.
16.00 "Latvijas labums". Atk.
17.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk.
18.00 "Dr. Apinis". Atk.
19.00 "Uz līnijas". Atk.
19.30 "Radio Svoboda: par svarīgo Krievijā un pasaulē".
20.30 "Uz līnijas". Atk.
21.00 "Alma Mater". Atk.
22.00 "Kārtības rullis". Atk.
23.30 "Uz līnijas". Atk.
24.00 "Dienas personība". Atk.
0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
1.30 "Globuss". Atk.
2.30 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz līnijas". Atk.
4.30 "Ziņu Top". Atk.
5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.

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 "Koncertuzvedums Zelta liepas stāsts".

Balvu Novada muzejā

□ Latvijas Nacionālā arhīva izstāde "Ar barikāžu gaišumu sirdīs".

□ Normunda Berzinska saktu privātkolekcijas izstāde "Latvijas dārgumi".

19.janvārī Balvu Novada muzejā un Balvu muižā "Bari-kādēm-33" atceres pasākumi – **plkst. 9.50** grupas "Vilki" koncerts (BVĢ); **plkst. 11.00** ugunsкура iedegšana pie muzeja, Latvijas Nacionālā arhīva izstāde "Ar barikāžu gaismu sirdīs"; **plkst. 13.00** piemiņas brīdis uz Balvu muižas kāpnēm (*piedalās senioru koris "Pīlādīs" un Balvu Valsts ģimnāzijas koris*). Tīkšanās ar 1991.gada Latvijas lauksaimniecības ministru Daini Ģeģeru un Latvijas Nacionālā arhīva pārstāvjiem. Pēc pasākuma – barikāžu dalībnieku tīkšanās muzejā.

Balvos

Balvu Centralajā bibliotēkā **līdz 31.janvārim** skatāma Jolantas un Valda Dundenieku izstāde "Keramika". Paralēli **līdz 31.janvārim** joprojām skatāma arī plenēra "Valdis Bušs 2023" izstāde.

20.janvārī plkst. 19.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā izrāde Norms Fosters "Garā nedēļas nogale" (komēdija). Četru brīvmākslinieku kopdarbs – *Inga Alsīņa-Lasmane, Ilze Liepa, Gatis Gāga un Ivo Martinsons. Ieejas maksa – EUR 15; EUR 12; EUR 10.*

27.janvārī plkst. 18.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā Maksima Trivaškeviča soloizrāde "Stāstīšu jokus". *Ieejas maksa – EUR 5. Stundas garumā notiks tieši tas, kas rakstīts izrādes nosaukumā. Izrādē iekļauti joki, kas tapuši panēmijas aizsegā. Interneta vidē M. Trivaškeviča stand-up priekšnesumi ieguvuši vairāk kā pusmiljonu skatījumu, kļūstot par dažiem no populārākajiem video, kur cilvēks runā latviski. Papildus jokiem ieguvuši arī sertificētu fizioterapeita kvalifikāciju, kas viņa izrādes paudara par pilnvērtīgiem smieklu terapijas seansiem. 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.**

23.janvārī plkst. 18.00 Naudaskalna tautas namā smaržu meistardarbība. *Meistardarbību vadīs Ilona Čakāne. Caur smaržu un sajūtām katrai būs iespēja pagatavot sev individuālas smaržas, kas šobrīd uzrunā.*

Baltinavā

Līdz 9.februārim kultūras namā Olgas Rečes gleznu izstāde, *apmeklētājiem izstāde pieejama darba dienās no plkst. 10.00 līdz 15.00.*

27.janvārī plkst. 11.00 kultūras namā adīšanas darbnīca "Baltinavas raksti". Dalībniekam nepieciešama adāmadata un trīs krāsu dzija. Dalības maksa – EUR 3. Pieteikšanās darbnīcai līdz 24.janvārim (zvanot pa tālr. 25440049).

10.februārī plkst. 17.00 kultūras namā norisināsies Baltinavas vidusskolas Žetonu vakars un absolventu salidojums. Pasākuma turpinājums Baltinavas vidusskolas salidojums.

AFIŠA

teļpās, balle kopā ar Lauri Neilandu. Dalības maksa – ziedojums EUR 5.

Bērzpīlī

Saietu nama 2.stāvā būs skatāma Elitas Eglītes keramikas izstāde.

Kubulos

19.janvārī plkst. 19.00 kultūras namā koncerts ziemas noskaņās kopā ar "Dričānu dominantu" (Andris Eriņš). Biļetes iepriekšpārdošanā (tālr. 26627122) un tiesaistē *bezrindas.lv. Pirmās 35 biļetes – tikai EUR 5, nākamās – EUR 7, pasākuma dienā – EUR 10.*

Līdz 10.martam kultūras namā fotomākslinieka Vītauta Budreikas Ilelizmēru darbu izstāde "Islandes plašumos".

Lazdukalnā

27.janvārī plkst. 19.00 saietu namā jubilejas koncerts "VPDK"Rugāji" spodrina deju pērces". Piedalās bijušie dejojāji un draugu kolektīvi.

Medņevā

20.janvārī plkst. 19.00 tautas namā teātru saspēle "Draudzības čemodāns". Piedalās novada dramatiskie kolektīvi un viesmākslinieku kolektīvs no Litenes un Grundzāles. **Plkst. 22.00** balle kopā ar Zinti Krakopu. Ieejas maksa – EUR 5.

Rugājos

Rugāju muzejā skatāma ceļojošā izstāde par Balvu novada kolektīviem Latvijas Vispārējos XXVII Dziesmu un XVII Deju svētkos jeb "Dziesmu svētkiem 150 – Balvu novads".

20.janvārī plkst. 11.00 Rugāju parkā sportiski izklaidējoša aktīvā atpūta visai ģimenei. Piedalies jautrās stafetēs, uzcel sniega skulptūru, pasīdies pie ugunsкура, izgrezno savas ragaviņas un gūsti balvas. Būs ugunskurs,silta tēja.

Šķilbēnos

27.janvārī plkst. 18.00 kultūras centrā "Rekova" Rekasas vidusskolas absolventu balle.

Viļakā

27.janvārī plkst. 16.00 kultūras namā Maksima Trivaškeviča soloizrāde "Stāstīšu jokus". Ieejas maksa – EUR 4.

Vīksnā

20.janvārī plkst. 16.00 Vīksnas tautas namā skatāma Litenes amatierteātra "Nebēdnieki" izrāde "Loterijas biļete". Ieejas maksa – EUR 3.

Līdz 30.janvārim tautas nams sadarbībā ar "Latvijas Lepnums" "Sirdsdarbs" nominanti Maretu Bērziņu Meitani aicina atbalstīt un piepildīt bērniem "Drosmes kasti" 10.onkoloģiskajai nodalīai. *Ziedojumus var atstāt Vīksnas tautas namā vai veikalā "Dzīnsu stils". Balvos tieši šim mērķim paredzētas kastēs.*

Žīguros

27.janvārī plkst. 19.00 kultūras namā lomu spēle "Matija". Pieteikšanās līdz 25.janvārim, tālr. 29294593. Dalībnieku vecums – no 14 gadiem. Skatītāji laipni aicināti!

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsauce obligāta

TV PROGRAMMAS

no 22. līdz 28.janvārim

kus un dalās atmiņu stāstos

Žūrijas verdikts!



MARUTA LOČMELE



ANITA PAKALNĪTE



AIJA KEIŠA



MARUTA DAUKSTE

Briežuciema tautas nama muzikālā apvienība "AMMA" klātesošos priecēja ne tikai ar skaistiem skaņdarbiem, bet muzikālajai četronei bija uzticēts arī atbildīgais stāstnieku vakara žūrijas pienākums. Kāds bija tās verdikts? "Uzticēts mums bija gods vērtēt pasākumu šo. Jāatzīst, darbs gan ļoti grūts – izsvērt, izvērtēt un spriest. Ari gana bistams tas, jo kāds neapmierināts tips var aiz stūra atriebties! Redzējam mēs šodien daudz – talantus un spozmi lielu. Cits par citu labāks šķita, katrs talants – šaubu nav! Sajūsmā par spēli šodien žūrija sauc: "BRAVO! Tas tik bija teātris!" Kandidāti varoņlomu esat dzimuši jūs visi! Augumi jums iznesīgi un pēc sejas visi glīti. Mutē vārdu krājums ar, izrādās – ļoti prāvs! Tikai atkal lieta viena – jūsu daudz, bet balva – viena! Žūrija spriež vienbalsīgi, pārsvaru gūst krišjānieši! Runa īsa, – lai vai kā, cepure tač' jāatdod!" pirms galvenās balvas – āksta cepures – pasniegšanas dzejas un humora vārdiem teica žūrijas vadītāja A.Pakalnīte.



Mežrozīte jaukā... Pasākuma vadītāja Zita Mežale, piesakot nākamo stāstnieku, sprieda, ka kolhozu laikos galvenais cilvēks bija direktors. Tā vismaz visi domāja. Bet patiesībā jau priekšplānā nereti bija dāma, kura sēdēja kabinetā pirms direktora! Līdzīgs ir arī GENOVEFAS ZELČAS dzīvesstāsts, kura 1963.gadā absolvēja Baltinavas vidusskolu un sāka strādāt kolhozā "Zelta druva" par traktoristu uzskaitvedi. Tad strādājusi gan Briežuciema bibliotēkā, gan arī par apdrošināšanas inspektori un kadru inspektori līdz pat saimniecības likvidācijai. No kādreizējiem laikiem Genovefas atmiņu pūrā saglabājušies daudzi patiesi un amizanti stāsti, no kuriem viens bija, lūk, šāds! "Reiz puīši beidza strādāt Dambergu ciemā un jautāja, vai viņiem nevar atvest šņabja pudeli? Atveda un puīši to izdzēra, kurus pēc tam aizveda atpakaļ uz centru. Viens no viņiem gan tik

ļoti noķēra žvinguli, ka iegāja svešā mājoklī. Kad tās iemitniece gāja mājās, viņai pretī raudādama skrēja mamma un sauca: "Meitiņ, ko tagad darīt? Kaut kāds liels vīrietis iegāja tualetē, neiet ārā un dzied: "Ugunssārtiem ziediem zied, mežrozīte jaukā..." Pa nelielu durvju šķirbiņu apskatījās un redzēja, ka pie visa tā puisis bija salauzis arī nelielus mežrozītes zariņus, tos ielicis jakas kabatā un, baudīdams mežrozīšu smaržu, turpināja dziedāt un dziedāt! Nu, bet kad ieraudzīja, ka vīrietis vairs nesēž uz tualetes poda, bet gan pie tā, mājas iemitniece atvēra tualetes durvis vaļā, bet vīrietis dusmīgi teica: "Kāpēc tu mani šodien visu dienu izseko?" Drīz gan viņš saprata, ka atrodas svešās mājās, jo viņam tualetes pods ir citādāks, nekā šis... Tā, lūk!" sanākušajiem gardi smeļot, atmiņās dalījās Genovefa.



Uzstājas "AMMA"! Par vakara muzikālo noformējumu parūpējās četras burvīgas dāmas no Briežuciema tautas nama muzikālās apvienības "AMMA": attēlā no kreisās puses – MARUTA LOČMELE (akordeons), ANITA PAKALNĪTE (garmoška), AIJA KEIŠA (akordeons) un MARUTA DAUKSTE (bungas), kuras pērn Balvu novada pasākumā "Mūsu lepnums" saņēma kultūras balvu nominācijā "Gada amatiermākslas kolektīvs".

Vladimira Oļipova īsās anekdotes!

➤ Vīrietis atnāk pie psihiatra un sūdzas, ka sieva viņu visu laiku lamā un ka tā mājās nav iespējams dzīvot. "Tu neuztraucies! Katru dienu noej desmit kilometrus. Būs svaigs gaiss un uzlabosies nervu sistēma," iesaka psihiatrs. Pāiet nedēļa, un psihiatrs nolemj painteresēties, kā vīrietim sokas. Viņš speciālistam stāsta: "Paldies, dakter! Ļoti labs padoms! Nervu sistēma uzlabojās, vairs neviens mani nelamā, atrodos 70 kilometrus no mājas..."

➤ Dzeds ar babu vakarā sēž mājās. Baba saka: "Paklau, vecais. Spēlējam jaunību! Iesim randiņos, satiksīmes pie bērza, bučosīmes!" Dzeds priecīgs par labo ideju – aizskrien pie upes, nodzen bārdi, nomazgājas, pieplūc puķes un kā štik devīnos vakarā stāv pie bērza, bet babas nav! Pulkstens sit jau desmito, vienpadsmito stundu, sāk līt lietis un ducināt pērkonis, bet babas kā nav, tā nav! "Tu ko, trakā! Kāpēc neatnāci pie bērza?" dzeds, atnākot mājās, dusmīgs un lietū viss izmircis jautā babei! Viņa, mierīgi sēkļņās grauzdama un televizoru skatīdamās, saka: "A mani mamma nepalaida!"

Protams, tā ir tikai pavisam neliela daļa no Vladimira lielās anekdošu bagāžas! Vēl stāstnieku vakarā Briežuciemā piedalījās LĪGA ČIVČA, AIGARS DELVERIS un ZINTIS KRAKOPS



Vai piestāv? Saņemt galveno balvu pelnījis ikviens no Briežuciema stāstnieku vakara dalībniekiem, bet šoreiz āksta cepure pelnīti aizceļoja uz Krišjāņiem, kas ir īsta stāstnieku un teicēju citadele. Pasākuma noslēgumā to oficiāli pielaiķoja krišjānietes AINAS KORKLAS atveidotais Krapaču Ļuces skatuves tēls (attēlā), kas ar sev raksturīgo latgaļu humora pieskaņu popularitāti un tautas mīlestību izpelnījies ne tikai Balvu novadā, bet jau tālu aiz tā robežām. Kopā ar Krapaču Ļuci stāstnieku vakarā uzstājās allaž enerģiskā Krišjāņu pagasta kultūras darba organizatore INESE KALNIŅA, kura iejutās Ļuces draudzenes Domes lomā. "Cerams, ka šogad kopā ar Juri Cibuli un Zinti Krakopu gaismu ieraudzīs vēl viena mūsu joku grāmata. Parasti tās izdošanas svētki notiek Krišjāņos, vienlaikus organizējot stāstnieku saietu. Arī Krišjāņos žūrija ir ļoti draudzīga un zaudētāju nekad nav, bet domāju, ka būs uzvarētāji, kuri nu varēs saņemt arī āksta cepuri no Briežuciema! Visi gaidīti uz šo pasākumu. Vēl nezīnu – kad, bet tas noteikti būs!" darīja zināmu A.Korkla.

Pats jaunākais stāstnieks.

12 gadus jaunais DANIELS DELVERIS no Bērzpils pagasta, kurš stāstnieku vakarā Briežuciemā pastāstīja pasaku par vardēm, tamlīdzīgos pasākumos piedalījies jau iepriekš. "Ja mums ir šādi bērni, tas nozīmē, ka stāstnieku tradīcijas mūspusē dzīvos vēl ilgi!" piesakot Daniela uzstāšanos, gandarīta bija pasākuma vadītāja Zita Mežale.



Kā skolas eglīte pazuda.

Daudz interesantu stāstu no kādreizējiem laikiem saglabājušies OĻĢERTA PUNDURA atmiņā.

Piemēram, reiz skolai atveda eglīti. Jaunieši, tajā skaitā Oļģerts, redzēja, ka uz skolu vakaros kāds brauc ar mašīnu. "Vajag kaut ko izdomāt, – kā tad bez jokiem! Eglīti piesējām pie mašīnas, un nākamajā rītā cilvēciņš, to nemaz nezīnot, iesēdās mašīnītē un ar visu eglīti aizbrauca," atceroties skolas



gadu nedarbus, smeļot stāstīja Oļģerts.

Brīvbrīdi sagatavoja A.Ločmelis, foto – A.Kirsanovs

Saruna ar skolas direktori

Reformas izglītībā. Kurp ejam?

Ikdienā, īpaši runājot ar pedagogiem un skolēnu vecākiem, bieži izskan neapmierinātība ar reformām un citām pārmaiņām, kas pēdējos gados skārušas mācību iestādes. Tomēr atklāti un skaļi par to runā retais. Viena no pedagogēm, kura uzdrošinās paust skaļi savu viedokli, ir Lūcijas Rancānes Makašānu Amatu vidusskolas direktore **GUNDEGA RANCĀNE**.

Pastāstiet, lūdzu, mazliet par Jūsu vadīto skolu!

– Skola atrodas 10 km no Rēzeknes, gleznainā apkārtnē Iugulovas ezera krastā. Makašānos skola pastāv kopš 1884.gada, bet 1992.gadā tā pārveidota par amatu vidusskolu. Te izglītojamie līdzās vispārīgajiem mācību priekšmetiem apgūst daiļamatniecību, kompozīciju, materiālu mācību, dizainu, kokamatniecību, dažādus tekstildarbus – adīšanu, aušanu, šūšanu, citus rokdarbus. Iegūstot vispārējo vidējo un amatu izglītību, skolas absolventi kļūvuši par profesionāliem māksliniekiem, arhitektiem, pedagogiem, augstskolu pasniedzējiem, inženieriem un veiksmīgiem uzņēmējiem. Daudzi no viņiem atraduši darbu tūlīt pēc vidējās izglītības iegūšanas. Skola ir vēsturiski unikāla gan ar savu mācību saturu piedāvājumu, gan vidi. Kolektīvs apsaimnieko 10 hektārus pašvaldības teritorijas Iugulovas ezera krastā un vairākas ēkas. Katrai no ēkām ir sava funkcija un pielietojums. Daudzī viesi un tūristi, kas ik gadu apmeklē Makašānus, sauc to par skolu–ciematiņu. Gadu desmitiem Makašānu skolas skolotāji, skolēni un darbinieki veido skaistu un attīstošu vidi, mākslinieciski noformē ēkas, iekopj teritoriju ar košmaugiem un augļu dārzu. Skolas darbinieki un skolēni ir izgatavojuši tūkstošiem dažādu priekšmetu – galdus, durvis, logu rāmjus, solus, krēslus, ķeblišus, dekoratīvas putnu barotavas, dažādus interjera priekšmetus, kā arī ievērojamu skaitu tekstilizstrādājumu, tajā skaitā tautu tērpus. Darbi rotā skolas telpas un teritoriju.

Kā vērtējat reformas, kas pēdējos gados skārušas skolās?

– Pēdējo gadu laikā izglītības nozarē tiek iniciētas un virzītas vairākas reformas, kuru pamatojumā trūkst padziļināta un elastīga redzējuma par to ilgtermiņa ietekmi uz sabiedrības un valsts attīstību. Nemitīgās pārmaiņas negatīvi ietekmējušas visus izglītības sistēmā iesaistītos – skolēnus, pedagogus, izglītības iestāžu vadītājus un vecākus, līdz ar to graujot uzticību izglītības sistēmai un valsts varai kopumā. Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) 2023.gadā sagatavotais un uz Ministru kabineta virzītais informatīvais ziņojums “Kompleksi risinājumi augstvērtīgai izglītības nodrošināšanai vispārējā pamata un vidējā izglītībā: ilgtspējīga izglītības ekosistēma un efektīvs finansēšanas modelis” daudzos aspektos būs graužoši izglītības nozarei – turpinās padarīt skolotāja profesiju nepievilcīgāku, veicinās reģionu depopulāciju un latviskas kultūrvides izzušanu.

Šajā dokumentā nav ņemti vērā būtiski aspekti, kas ietekmēs gan visu pakāpju izglītojamos, gan pedagogus, gan reģionu attīstību kopumā. Plānotās reformas radītas, lai mērķtiecīgi liktu pašvaldības slēgt skolas, kā iemeslu minot tiekšanos uz izglītības kvalitāti un resursu izmantošanas efektivitāti. Šī argumentācija nav pamatota un ir nekorekta, tajā trūkst iedziļināšanās, nav ņemta vērā darbību pēctecība, ignorēta skolu izglītības programmu daudzveidība, reģionu līdzsvarotās attīstības, nacionālās drošības un kultūras saglabāšanas aspekts. Informatīvajā ziņojumā iecerētās aktivitātes vēl vairāk veicinās iedzīvotāju izbraukšanu gan no laukiem, gan no Latvijas kopumā. No Latgales aizbrauc ģimenes vairākās paaudzēs. Dokumentā iecerētās darbības veicinās strauju lauku teritoriju degradāciju un pēc savas būtības ir pretvalstiskas, jo paredz masveida vidusskolu reorganizāciju un pamatskolu slēgšanu tuvākajos pāris gados.

Skolu slēgšana vēl vairāk iztukšos laukus un arī Latviju?

– Situācijā, kad vidējā izglītība valstī nav obligāta, palielinās dzīves dārdzība un turpinās ekonomiskā stagnācija, daudzi lauku jaunieši pēc 9.klases mācības neturpinās, jo ne katram būs iespēja pārcelties uz dzīvi pilsētā. Daudz labprātāk viņi dosies pie saviem brāļiem un māsām, kuri piepelnās Vācijā, Anglijā vai Norvēģijā, nevis celsies sešos no rīta, lai stundām ilgi nīktu autobusos tikai tādēļ, lai nokļūtu lielā mācību kolhozā, kur klasē ir 30 skolēni, jo tikai šāds klašu piepildījums, ministrijasprāt, it kā spēj sniegt nepieciešamo izglītības kvalitāti. Augstas amatpersonas publiski melīgi apgalvo, ka lauku

skolās trūkst dažādu resursu kvalitatīvas izglītības nodrošināšanai. Piemēram, šobrīd ir skaidrs, ka akūts pedagoga trūkums ir tieši lielajās pilsētās, nevis lauku skolās. Iecere veicināt pedagoga mobilitāti jeb piespiest skolotājus doties uz blīvāk apdzīvotajām teritorijām ir ne vien kaitnieciska, bet nav datos pamatota.

Šobrīd arī lauku skolās ir attīstīta infrastruktūra, moderns aprīkojums un tehnoloģijas, kur vairākus gadus gan valsts, gan pašvaldības investējušas ievērojamus līdzekļus. Tādēļ daudzos gadījumos tieši skolu reorganizāciju vai likvidāciju var uzskatīt par līdzekļu izšķērdēšanu.

Arī Jūsu vadīto skolu var skart slēgšana vai reorganizācija?

– Jā, arī Makašānu skola pēc ministrijas aprēķiniem ir likvidējama jau 2024.gadā. Pēdējā laika dažāda līmeņa amatpersonu aktīvā retorika par skolu tīklu, skolu likvidācija un reorganizācija, nemitīgās pārmaiņas izglītības sistēmā mulsina sabiedrību, īpaši vecākus un visas ģimenes, kuri turpina pamest savas dzimtas vietas, skolas un bērnudārzus. Iepriekš minētajā IZM informatīvajā ziņojumā skaidri iestrādāti mehānismi – skolēnu skaita kritērijs, aizliegums veidot apvienotas klases, investīciju plūsmu, ierobežota pašvaldību rīcība, lai masveidīgi tiktu slēgtas izglītības iestādes visos Latvijas reģionos. Piemēram, lielākajā Latgales pašvaldībā – Rēzeknes novadā – kopš 2009.gada no 40 izglītības iestādēm (ieskaitot pirmsskolas iestādes) ir palikušas 14. Pašvaldības darbinieki pauž, ka sarunās ar ministri noprotama tikai vēlme dzirdēt konkrētu datumu, kad tiks likvidētas atlikušās.

Valsts drošas pastāvēšanas vārdā tieši IZM būtu jābūt tai iestādei, kas rāda piemēru rūpīgai, cilvēcīgai, tālredzīgai, dziļā izpratnē balstītai attieksmei pret valsts attīstību kopumā, kur izglītība ir tās būtiska daļa, nevis jāsēj nedrošība, jākūda lielās skolas pret mazajām, piesaucot tikai šauri skatītu kvalitāti un lielas pedagoga algas.

Ko varat piebilst par autoriem, kuri virza pārmaiņas izglītībā?

– Kad pie izglītības politikas un satura veidošanas tikuši nevis valsts patrioti, bet neizdevušies pedagogi vai nejausi nozarē iekļuvuši politiķi, tad ērtākais veids, kā piesaistīt finansējumu no valsts un Eiropas Savienības, ir radīt darbošanās iespaidu: sen zināmas lietas pārsaukt citos vārdos vai nemitīgi piesauktās izglītības kvalitātes vārdā turpināt samudzināt visu, kas vēl nav samudzināts. Tā, lai gudri izklausās un nevienam no malas nav vēlmes iedziļināties. Piemēram, zināšanas un prasmes tagad ir kompetences; kādreizējais stundas mērķis ir sasniedzamais rezultāts; paskaidrojums tagad būs situācijas apraksts; atzīme vairs nav gana labs vārds, bet ir summātie, formatīvie vērtējumi... Tagad vēl būs svērtie vērtējumi. Izglītības iestādēm būs jāizglīto arī skolēnu (piedodiet, izglītojamo) vecāki par to, kas tas ir.

Kaut kā man nav gadījies dzirdēt no kolēģiem pedagogiem un vadītājiem no visas Latvijas malām atzinīgus vārdus par visām šīm reformām. Varbūt mēs visi skolās esam nepareizie, kas nesaprot viedos labdarus valdībā, ministrijā un tās pakļautības iestādēs?

Sabiedrībā joprojām valda uzskats, ka skolēniem pārsvarā ir tiesības, bet trūkst pienākumu. Piekrītat?

– Problēma ar bērnu tiesībām ir ielaista jau paaudzēs. Izaugusi vesela pabalstu paaudze, kas uzskata, kas viss viņiem pienākas bez piepūles. Realitāte ir tāda, ka ir gandrīz neiespējami, piemēram, saukt pie atbildības vecākus, kas nepilda savus tiešos vecāku pienākumus – bērna audzināšanu. Bērns attīstās visatļautības sajūta. Šobrīd neredzu, ka no likumdošanas puses kaut kas drīzumā tiks uzlabots. Jādomā pašiem, kā, organizējot audzināšanas darbu skolā, veidojot tos pašus noteikumus, vidi, iemācīt skolēniem pamattikumus, ko mēs visi gribam redzēt nākotnē līdzilvēkos.

Skolas iekšējās kārtības noteikumos pēc jaunākajām bērnu tiesību aizsardzības tendencēm vēlams iekļaut maksimālu detalizāciju, piemēram, ka sporta stundā nedrīkst ierasties ar gariem nagiem... Pretējā gadījumā izglītības iestādei var rasties problēmas, ja mācību stundā meitene šādu nagu ir nolauzusi.

Kādu redzat risinājumu lauku un skolu pastāvēšanai? Varbūt aktīvākiem jābūt pašiem pedagogiem un skolēnu vecākiem? Piemēram, nesen Ēdoles pusē iedzīvotāji, aizstāvot savu skolu, caur sociālajiem tīkliem publiski vērsās pie Kuldīgas novada deputātiem...



Foto - no personīgā arhīva

Gundega Rancāne. “Ik reizi, kad redzu lauku mājas, kur ir bērni ar smaidošām, saulē iedegušām sejām, dārzeņi, govīs, kaķi, suņi, traktori, pirtis, šķūniši, pagrabi, ķirbji, ķiploki, puķu un tomātu sēklas uz palodzes, mani pārņem patīkams aizkustinājums un cerība, ka lauki Latgalē vēl nav pavisam izmiruši. Atceros savu bērnību, kad pie vecmammās dzīvojos kūti, baroju teliņus, vedu aitas no ganiem, baidījos no dusmīgā gaiļa, meklēju olas, kūlu krējumu sviestā un grābu sienu... Un man kļūst tik žēl bērnu, kuriem nav tādu lauku, kur gūt tik neaizmirstamu un brīnišķīgu pieredzi. Pieredzi, kas māca visu lietu kārtību, rūpes par mazākām dzīvībām, izpratni par neatlaidīgu un grūtu darbu jēgu un vēl daudz ko citu. Tas viss palicis atmiņā kā smaržas, skaņas, krāsas, noskaņas un, šķiet, nekad nepazudis,” pārliecināta skolas direktore.

– Situācija neviens optimisms, jo skolēnu skaita samazināšanās turpinās. Risinājumiem ir jābūt kompleksiem, – lai vide reģionos cilvēkiem liktos pievilcīga un droša visplašākajā nozīmē. Patiesībā Latvija ir tik maza, ka ar to ministriju ierēdņu un piesaistīto ekspertu skaitu varētu izvērtēt katras skolas nozīmi konkrētajā vietā, nevis matemātiski pielāgot skolu tīklu kaut kādai iepļānotai naudai, kuru it kā saņems tie pedagogi, kuri būs pārcēlušies no slēgtajām skolām. Man nav pieņemami, ka nozares vadība būtībā ir pretējās nometnēs ar pedagogiem, direktoriem, bērniem un vecākiem. Patiesībā tas, ka no ministrijas puses visu laiku publiski tiek *kladināts*, ka lauku skolas nesniedz izglītības kvalitāti, ir pazemojums un apvainojums gan pedagogiem, kuriem ir atbilstoša izglītība un profesionālā pilnveide, gan arī pašvaldībām, kas nodrošina materiālos resursus. Tāpat sanāk, ka ministrija ar savu retoriku apšaubā savas pakļautības iestādes – izglītības kvalitātes valsts dienesta – veikto kvalitātes novērtēšanu un uzraudzību šajās iestādēs. Pret izglītības nozari jāattiecas tāpat kā pret kultūru – tā ir jādotē, tajā ir jāiegulda, nevis jāskatās tikai uz to – ir ekonomiski izdevīgi vai nav. Citādi nekādas latviskas Latvijas drīz nebūs.

Dzīve nav tikai darbs. Kā liecina ieraksti sociālajos tīklos, Jums patīk gleznot, fotografēt, gatavot garšīgas maltītes... Kādas domas un sajūtas dāvā šie mirkļi?

– Man ir divas profesijas. Esmu beigusi Latvijas Mākslas Akadēmijas glezniecības nodaļu, ieguvusi mākslas maģistra grādu. Vēlāk Latvijas Universitātē maģistrantūrā studēju izglītības vadību. Visu laiku līdzās studijām strādāju par skolotāju. Glezniecība ir būtiska manas dzīves sastāvdaļa – otrs darbs. Bieži smejos, ka man katru dienu ir divas darba maiņas un septiņas darba dienas. Man ir svarīgi savu iespēju robežās kvalitatīvi piepildīt savu dzīvi, daloties visā jaukā ar sev tuvajiem cilvēkiem un draugiem, censties ieraudzīt visu skaisto sev apkārt, izbaudīt to, ko rada citi cilvēki, piemēram, mūziku. Jā, man ļoti patīk gatavot ēdienu. Mani relaksē gan process, gan patīk izdevies rezultāts. Ēdiens ir arī skaists, estētisks. Ļoti bieži gleznoju klusās dabas ar zivīm, augļiem, dārzeņiem, vīnu, sieru u.c. Esmu ļoti sabiedriska, man patīk cilvēki, patīk sajūta, kā komunikācijā atrodas domubiedri, dzimst jaunas idejas un iedvesma dzīvei. Mūsu ģimenei ir ļoti daudz draugu, ar kuriem esam, tā teikt, uz viena viļņa. Tas dod spēku cīnīties, lai viss notiktu labāk.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Meklējam atbildi

Netīriet sniegu no kapa vietniņas

“Vai kapa rakšana sasalušā zemē maksā dārgāk un palēnina apbedīšanas tempu?” jautā lasītāji.

Apbedīšanas biroja “Smiltājs K” valdes locekle un Balvu biroja vadītāja ALISE OZERE: – Apbedīšanas pakalpojumu cena mums neatšķiras ziemas un vasaras periodos. Protams, kapračiem ziemā ir grūtāk strādāt. Kailsalā izmantojam perforatorus un ģeneratorus. Principā, ja ir bieža sniega sega, tad sasalums ir 10-20 centimetri. Cilvēki, labu gribēdami, izdara ļoti sliktu pakalpojumu, ja no kapa vietniņas notīra sniegu. Sala laikā zeme ātri sasilst. Kaprači ar savu darbu tiek galā, turklāt viņi ir ļoti pieredzējuši – ar vairāk nekā 10 gadu stāžu. Ar ko klientiem, nākot pie mums, jāreķinās? Patiesībā ne ar ko, jo visu izstāstu, kur jānododas, kur meklēt pabalstus, kas ar ko ir jāsaņem, kā sazināties ar priesteriem. Vai cilvēki pārsvarā izmanto biroja pakalpojumus, vai arī rok kapiņu pašu spēkiem? Vairāk izmanto biroja pakalpojumus. Ir, protams, ka rok paši. Jāatzīst, ir bijuši gadījumi, kad kādā brīdī zvana mums un lūdz palīdzību, jo kaut kas nav izdevies vai arī kapu racējiem, sildoties ar grādīgiem dzērieniem, pietrūcis spēka. Arī tā mēdz būt. Kā mainās cenas? Tās atkarīgas no kokmateriālu cenas, tāpat aug degvielas cena. Pakalpojumu cenu atturamies mainīt.”

Pieprasītāka kļuvusi mirušā kremēšana

SIA “Balvu Ritums” īpašnieks EDMUNDS LITIŅŠ: – Noteikti nevajag tīrīt sniegu no kapa vietniņas, jo zeme sasilst vēl vairāk. Ziemā cena ir nedaudz lielāka – 20 eiro vairāk nekā parasti. Mums ir speciāli pneimatiskie āmuri, kas, kā celtniecībā, skalda zemi. Ziemā sākam laicīgāk rakt, zinot, kāda augsne ir attiecīgajā kapsētā. Šī gada laikā apstākļi nav īpaši citādāki, jo ir bijis vēl trakāk. Piemēram, ilgi līst un pēc tam uzsalst, veidojot sasalumu metra dziļumā. Kapračiem ir ļoti smags darbs, tāpēc novēlu, lai ir laba veselība. Biroji mums ir Valmierā, Gulbenē, Alūksnē, Cēsīs un Madonā. Cilvēki arvien vairāk izvēlas apbedīšanas biroju pakalpojumus, pārliecinoties, ka tas attaisnojas. Mūsu kapračiem ir liela pieredze



Kapa vietniņa. “Mēs veidojam arī nišu ar svecītēm, turklāt ir daudz skuju,” pastāstīja A.Ozere.

un klientiem nav jābaidās, ka kaut kas var iebrikt. Mēs nodrošinām pilnvērtīgu pakalpojumu klāstu, sniedzot arī konsultācijas un padomus. Tāpat nepieciešamības gadījumā palīdzam noformēt dokumentus, izstāstām par pabalstu saņemšanas iespējām. Balvos arī kremēšanas pakalpojums paliek arvien pieprasītāks, – katru otro nedēļu vienu mirušo nokremējam.



Desmit gadu darba pieredze. Alise Ozere atklāja, ka “Smiltāja K” vīzija ir pēdējo ceļu padarīt skaistu: “Mēs ļoti cenšamies ar izrotāšanu, svecītēm, arī attieksmi. Puiši ir ļoti satrenēti. Par kaut ko īpašāku padomājam mēs. Ir bijušas ļoti skaistas bēres, piemēram, autobusa šoferim. Kapos uz taciņas uzliekam kādu pieturas zīmi, piemēram, pēdējā pietura. Cenšamies personalizēt. Ir bijusi īpaša taciņa medmāsai un automehāniķim. Mēs visi liekam galvas kopā, lai piedāvātu kaut ko īpašu. Protams, ir konkurenti, turklāt Balvos tie izjūtam stiprāk. Varbūt balveniešus mulsina kaut kas jauns.”

Der zināt

Akceptē izmaiņas Ceļu satiksmes noteikumos

16. janvārī valdība akceptēja Satiksmes ministrijas (SM) sagatavotos grozījumus Ceļu satiksmes noteikumos (CSN), kuros noteiktas stingrākas drošības prasības elektroskrejriteņu un velosipēdu vadītājiem, precizēta kārtība autopārvadājumiem, invalidu stāvvietu lietošanas kārtība, ieviestas izmaiņas sabiedriskā transporta joslas izmantošanā, kā arī veikti vairāki tehniski precizējumi ceļu satiksmes drošības uzlabošanai.

Lai veicinātu iedzīvotāju ilgtspējīgu mikromobilitāti un vienlaikus uzlabotu satiksmes drošību, kā arī ņemot vērā traumatisma statistikas datus un mediķu ieteikumus, CSN ietvertas stingrākas prasības elektroskrejriteņu lietošanā. No 2024.gada 1.janvāra noteikts, ka elektroskrejriteņu vadītājiem vecumā līdz 17 gadiem, braucot ar šo mikromobilitātes rīku, ir jālieto aizsargķivere un sliktas redzamības vai intensīvas satiksmes apstākļos vēlams apģērbs ar gaismu atstarojošiem elementiem, piemēram, atstarojoša veste. Lai mazinātu iespējamās riskus, elektroskrejriteņu vadītājiem jābrauc ar ātrumu, kas neapdraud ceļu satiksmes drošību un nepārsniedz maksimālo atļauto ātrumu –25 km/h. Nosakot vienotu maksimālo ātrumu visiem elektroskrejriteņiem, tiek nodrošināta skaidra un vienkārša pieeja elektroskrejriteņu kustībai un tās pārraudzības procesam.

Pieņemtajos noteikumos iekļautas stingrākas prasības arī velosipēdu vadītājiem un gājējiem. Vērtējot ceļu satiksmes negadījumu statistiku, kuros iesaistīti velosipēdisti, noteikumos paredzētas papildus drošības prasības bērniem, tiem, kas jaunāki par 16 gadiem, braucot ar velosipēdu, obligāti jālieto aizsargķivere. CSN tiek precizētas un salāgotas atsevišķas normas, kas attiecas uz velosipēdu vadītājiem – par priekšrocībām attiecībā pret pārējiem ceļu satiksmes dalībniekiem, par kustību pa ietvēm, kā arī ceļu satiksmes organizēšanu ar konkrētām ceļa zīmēm un ceļa apzīmējumiem. Noteikumi papildināti ar tiesību normām, kas aizliedz elektroskrejriteņu

Esi mobils un pārvietojies droši!

Būtiskākie noteikumi skrejriteņu un velosipēdistu vadītājiem

Ar velosipēdu
Ceļu satiksmē no 10 gadiem

- Līdz 17 gadiem (ieskaitot) ir obligāta velosipēda vai jebkura cita transportlīdzekļa vadītāja apliecība
- No 18 gadu vecuma vēlams transportlīdzekļa vadītāja apliecība
- Līdz 16 gadiem (ieskaitot) obligāti jālieto aizsargķivere
- Pēc 16 gadu vecuma aizsargķiveres lietošana ir ieteicama

Ar elektroskrejriteņi
Ceļu satiksmē no 14 gadiem

!!! Elektroskrejriteņi obligāti jāreģistrē CSDD

- No 18 gadu vecuma obligāta jebkura transportlīdzekļa vadītāja apliecība
- Līdz 17 gadiem (ieskaitot) obligāti jālieto aizsargķivere
- Pēc 17 gadu vecuma aizsargķiveres lietošana ir ieteicama

Svarīgi!

- Velosipēdam, elektroskrejriteņim jābūt labā tehniskā stāvoklī, aprīkotam ar bremzēm
- Elektroskrejriteņim maksimālais atļautais ātrums (tehniskā specifikācijā) nedrīkst pārsniegt 25 km/h
- Elektroskrejriteņim un velosipēdam braucot, priekšpusē jādeg baltam lukturim, aizmugurē – sarkanam
- Sliktas redzamības vai intensīvas satiksmes apstākļos vēlams apģērbs ar gaismu atstarojošiem elementiem, piemēram, atstarojoša veste

Ievēro!

- Braukt var:
 - pa ietvēm,
 - pa ietvēm (vienmēr priekšrocība gājējiem, ātrums nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu),
 - atsevišķās vietās pa sabiedriskā transporta joslu,
 - pa brauktuvi (elektroskrejriteņiem tikai tur, kur atļautais ātrums nepārsniedz 50km/h)
 - aizliegts braukt pa pretējā virziena brauktuvi vai pretēji kustības virzienam
 - Elektroskrejriteņim aizliegts vest pasažieri vai kravu

Zini un ievēro Ceļu satiksmes noteikumus! Cieni citus satiksmes dalībniekus!

un velosipēdu vadītājiem braukt pa pretējā virziena brauktuvi. Noteikumos paredzētas vairākas izmaiņas attiecībā uz gājējiem – gan par to, kā jāpārvietojas ārpus apdzīvotām vietām, gan par atstarojošu elementu obligātu lietošanu diennakts tumšajā laikā un sliktas redzamības apstākļos. Precizēta kārtība, kurās vietās drīkst izmantot skrituļslidas, skrituļdēļus vai citu sporta un aktīvās atpūtas inventāru dzīvojamajās zonās un netraucējot gājējus. Tāpat precizēta brauktuves šķērsošanas kārtība kā gājējiem, tā iedzīvotājiem, kas izmanto mikromobilitātes rīkus, tostarp noteikti vairāki aizliegumi.

Attīstoties satiksmes infrastruktūrai un ieviešot arvien vairāk ātrgaitas ceļu, CSN iekļautas vairākas normas, kas regulē kustību pa šiem ceļiem. Noteikts atļautais braukšanas ātrums dažādiem transportlīdzekļiem, brauktuves šķērsošanas aizliegums, piespiedu apstāšanās iespējas un vairāki citi kustību regulējoši nosacījumi. Tāpat CSN ietverti nosacījumi, kas vērsti uz atļautā braukšanas ātrumu izlīdzināšanu ar mērķi sinhronizēt satiksmes plūsmu un mazināt apdzīšanas nepieciešamību, tādējādi uzlabojot satiksmes drošību.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Jaunieši iepazīst profesijas**Rugājieši ciemojas “Vadugunī”**

Rugāju vidusskolas skolēnu pašpārvaldes jaunieši ziemas skolēnu brīvdienās devās uz laikraksta “Vaduguns” redakciju, lai iepazītos ar mediju darbu *no iekšienes*. Katrs no jauniešiem ir lasījis kādu avīzi, žurnālu, rakstu interneta vidē, un tāpēc īpaši interesanti bija noskaidrot, kā tas viss top, cik liela cilvēku komanda darbojas, lai laikraksts nonāktu lasītāju rokās laikus, un kā piepildīt visas lappuses ar aktuālu informāciju, kas ieinteresē sabiedrību.

Skolēni pēc apmeklējuma atzīst, ka tas bija aizraujoši, jo kolektīvs ir pozitīvs un daudz ko uzdver ar humoru, kas palīdz visu stāstīto spilgtāk atcerēties. Jaunieši ieguva arī noderīgus padomus, piemēram, ka arī avīzes izveidošanā nepieciešams plāns un pienākumu sadalīšana, tāpat arī makets ir svarīga laikraksta veidošanas procesa sastāvdaļa. Laikraksta redaktors parādīja to, cik svarīga ir komunikācija ar sabiedrību un kā tā ir jāveic, piemēram, intervējot kādu personu, nepieciešams vispirms iepazīstināt ar sevi un pajautāt, vai cilvēks ir gatavs sarunai. Ja netiek saņemts atbalsts no pretējās puses, sarunu nav nepieciešams *uzspiest*. Tāpat, analizējot to, kā vajag veidot rakstu par kādu strīdīgu jautājumu, skolēni saprata, cik svarīgi ir apskatīt divus pretējus viedokļus, lai sabiedrībai parādītu plašāku ieskatu noteiktajā tēmā. Skolēniem arī bija iespēja uzņemt fotogrāfiju un apskatīt tās pārveidošanas procesu.

Redakcijas apmeklējums bija noderīgs, un tas skolēniem parādīja šīs profesijas un jomas specifiku, atklājot gan priekšrocības, gan minusus darbā ar sabiedrību, rakstu veidošanu un darba plānošanu. Tieši šis ieskaits jauniešiem var vedināt domas uz medijpratības saistīšanu ar savu nākotni, jo jau tagad ir iespējams rakstīt pašiem savus rakstus un tos iesniegt laikrakstā “Vaduguns”.

SINTIJA VĪKSNIŅA, Rugāju vidusskolas 12.klases audzēkne



Foto - E. Gabranovs

Laikraksta “Vaduguns” redakcijā. Žurnālistu un viņu kolēģu darba specifiku iepazīst matēmatikas skolotāja un skolēnu pašpārvaldes koordinatore Anīta Stalidzāne, skolēni: Sintija Viksniņa (12.kl.), Lauma Dreimane (12.kl.), Elvīta Rīzena (12.kl.), Gustavs Pulcs (5.kl.), Karīna Trimalniece (10.kl.), Andis Edijs Kopasovs (5.kl.), Neo Markuss Sņegovs (9.kl.), Raitis Silis (8.kl.), Andris Anckins (8.kl.).

Mana recepte**“Kimči” salāti jeb “Kā es centos pārsteigt draugus”**

Mūsdienų tehnoloģiju laikmetā pierasts, ka lielāko daļu informācijas iegūstam internetā – vai nu tie ir ziņu portāli, vai arī cilvēku ieraksti. Balstoties uz katru individuālajām interesēm, portāli it kā nejausi piedāvā tieši šāda veida informāciju, kas cilvēkam interesē. Un tā nonācu līdz kādai interesantai receptei, ko publicējusi mūsu jomas kolēģe – žurnāliste MAIJA POHODŅEVA, kura ir arī rakstniece, dzīvo un strādā Rīgā.

Maijas viens no vaļaspriekiem ir ēst gatavošana (aizraujas vēl ar copi, sēpošanu u.c.), kas reizēm varbūt kādam arī no mums izvērsas neparastā piedzīvojumā, un viņa labprāt piekrita ar šo receptes stāstu dalīties arī ar laikraksta “Vaduguns” lasītājiem. “Šis reālais stāstiņš pilnībā ieies topošajā grāmatā “Kaķu vārdotāja 2”, kas ir manas pirmās grāmatas turpinājums. Jāteic, “Kaķu vārdotāja” ir jautra grāmata labam garastāvoklim, kas ir pieejama visās Latvijas bibliotēkās,” teic Maija Pohodņeva. Tad nu nododam jums, cienījamie lasītāji, šo recepti, kas pārtapa piedzīvojumā, jo, kā piebilda tās autore, – lai cilvēki pasmejas, jo šobrīd ir tādi diezgan tumši laiki, kad jebkurš prieks un smaids noder.



Maija Pohodņeva

Jaunajam gadam ir jāiesākas jaukti, tāpēc šoreiz par to, kā gada nogalē centos pārsteigt draugus ar kulināru brīnumu – korejiešu kimči salātiem. Taču sanāca šokēt kaķus, jo cilvēki izrādījās stipri iecietīgāki un korektāki.

Vispirms kimči recepte: ķīnas kāposti, baltie redīsi jeb daikoni, zaļie lociņi, ingvers, viens ābols, sāls, cukurs, sarkano piparu pārslas.

Kimči gatavošana ir Korejas kulinārā tradīcija ar vismaz trīs tūkstošus gadu senu vēsturi. Tie ir dažādi fermentēti dārzeņi, ko saglabāt ziemai. Pašu kimči gatavošanai ir trīs posmi: sālišana, garšvielu mērces pievienošana un fermentēšana. Var tik izmantotas atšķirīgas metodes: sausā sālišana, ar sāls un cukura maisījumu, kā arī sālsūdenī. Sākotnējā iesālišana ir svarīga kimči garšai un tekstūrai, jo tā iesāk fermentāciju. Rezultāts ir kraukšķīgi un asi skābēti dārzeņi ar eksotisku smaržu. Esmu ēdusi, gardi. Taču pati gatavoju pirmo reizi, jo parēķināju, ka pirkt būs pārāk dārgi. Vēlējos iepazīstināt draugus.

Un tagad no teorijas pie prakses, jo, kā zināms, šīs lietas mēdz atšķirties. Vispirms pasūtīju no lielveikala ap 3 kg Ķīnas kāpostu, baltos redīsus, zaļos lociņus, ingveru. Ķiploki, āboli un 10 l spainis, ko izmantoju copei, man jau bija pašai. Diemžēl lielveikala piegāde šoreiz nebija pati foršākā: viena lociņu paka jau pilnīgi beigta, baltie redīsi – nojukušiem un iepuvušiem sruķiem, bet nu labi..., uzrakstīju niknu e-pastu piegādātājiem un ķeros pie darba.

No Ķīnas kāpostiem noņēmu iepuvušās lapas, visus dārzeņus reani-

mē, izgriežot bojātās daļas, sagriež nelielos gabalos... Bet vispār mājās labāk netaisiet, pērciet jau gatavus! Ķēpāšanās uz 6 stundām, jo vispirms Ķīnas kāposti jāiemērc un jānotur sālsūdenī, tad nožmiedz ūdeni un noskalo. Tad tā mērce jātaisa: blenderēs ingvers, ķiploki, ābols un sarkanie pipari, sāls un cukurs. Un to visu šļurciku iegāz kāpostu, balto redīsu un lociņu gabaliņu maisījumā, sastampā un apmaisa. Jālieto gumijas cimds, jo pipari... Visu liekam spainī, smagumu virsū un fermentēties istabas temperatūrā 1-5 dienas.

Otrās dienas vakarā uzmeta burbuli. Bija jāizspiež gaiss, lai labāk fermentējas. Kāpostus esat skābējuši? Nu tad reiziniet ar desmit, jo tur vēl rūga lociņi, ķiploki, baltie redīsi, ābols. Nopriecājos, ka nepiešāvu zivju mērci un sikās kaltētās garšvielas, kas bija kā receptes sastāvdaļa.

Virums nobeždzējās nevāji. Smirdēja tā, it kā pumpaina pusaudža istabā, kurš nemēdz šķirties no savām zeķēm biežāk kā tikai tad, kad mamma uz viņu jau kliez nebalsi, būtu ienācis vēcāstēvs no laukiem un palaidis vakardienas Ziemassvētku mielasta balodīti.

Aizspiedu degumu, ātri sametu kimči, kas, starp citu, garšo ļoti labi, tieši tā, kādu ēdu ļoti pieklājīgos ēstūžos, pa plastmasas kastītēm. Izliku uz balkona, atrāvu vaļā arī otra balkona durvis, jo Runco draudīgi ieņaudējās un sāka ar ķepu trīt degumu.

Viena kastīte paredzēta, ko nest uz ballīti, bet divas lielākās – man ziemai. Kimči ir atzīts par vienu no veselīgākajiem ēdieniem pasaulē. Tāpēc jau, kad uzņēmos gatavošanu, nolēmu, ka visu labāko – draugiem. Un tā smarža gan jau nomierināsies, jo internetā atradu informāciju, ka tā var būt, jo tā taču ir fermentācija, bet, kad pastāv, viss esot kārtībā.

Pirmā stipri pirmsveģada ballīte pie dāmas Elzas – kaķenītes, kas dzīvo pie mūsu redaktora Bārbalas. Kaķītei ir daudz gadu, dzīve nav bijusi viegla, slimots, bet vienmēr mazais zvēriņš peldināts tirā mīlestībā, spējis atkopties. Tāpēc Elza, kas man atgādina nelielas karaļvalsts cienījamu vecumu sasniegušo formālo monarhu, bet turas braši un ar pašcieņu, jo, piespraužot brošu ar brillantiem pie sarkanās mantijas un uzlietot ar safīriem rotāto kroni, nemaz tā nepaskraidīsi kā sētas minkāns. Vispār jau es par Elzu zinu maz, spriežu lielākoties tikai pēc bildēm, kā arī ieraugot tās retās reizes, kad kaķenīte parādās uz mirkli, jo, kā jau karalienei pienākas, neies jau ar visādiem, kas te sanākuši, uzreiz draudzēties. Īsumā: kaķis ir vienkārši bailīgs. Tup kaut kur drošībā un nerādās, kamēr sveštie neaizvācas.

Un te ierodos es. Ar savu kimči kārbīņu kā ciemkukuli. Kamēr mājās vēl krāsojos un taisīju frizūru, salātiņi pastāvēja siltumā. Arī auto nebija vēsi. Kamēr braucām, vēl drusku sakratījās. Inesot dzīvoklī, pamanīju, ka kastēns drusku uzpūties, bet nekas tāds ļoti krimināls. Neburbuloja. Vienkārši siltumā atsācies fermentēšanas process. Biju pārliecināta, ka visiem patīks. Tādu eksotiku pati pagatavoju! Lepojos ar sevi mežonīgi.

Sagaidīju atbilstošu momentu, kad viss garšīgais jau apēsts un tagad publiku varētu pārsteigt un palutināt ar pašas kulināro meistardarbu. Teikt, ka pārsteidzu, būtu stipri pieticīgi. Kastīte veikli atsprāga vaļā, jo gāzu spiediens sakrājis paliels. Telpā, kur skaistā eglītē rāmi dega baltas svečītes, izplatījās aroms... Iedomājieties nākamā gada simbolu Zaļo pūķi, bet tikai veģānu, kas ēdis kāpostus:

sautētus, svaigus, skābētus, skābētus sautētus un skābu kāpostu zupu, bet iepriekš kuņģi ļoti izoderējis ar pelēkajiem Ziemassvētku zirņiem, tam pa virsu uzkožot ķiplokus un zaļos lociņus. Iedomājieties?

Un tagad atcerieties – kaķim ir vismaz 14 reizu stiprāka oža nekā cilvēkam. Telpā iestājās klusums, varēja dzirdēt, kā sprakšķ svečītes. Vienu brīdi raizējās, ka tik atklāta uguns avota dēļ tā pūka pakaļas gāze, ko izdalīja mani kimči, nedetonē.

Absolūtā klusumā tumšajā durvju ailē iznira karaliene Elza. Kaķītis ir tik maziņš un iss garumā, ka nekad nespēj gulēt, savilcies klijģerīti. No galviņas līdz astītei ir pāris sprīži. Ja viņai pieliktu klāt vienu kārtīgu vīrieša čību, būtu akurāt tik liela. Jāpiebilst, ka Elza ir krietni gados un sterilizēta. Tātad arī zināmi procenti no klīrīgas Viktorijas laikmeta vecmeitas kaķim piemīt.

Nu un tā šī miniatūrā miss, pelēkbrūni stripainā kažociņā, ar stiklainu skatienu stāv durvīs kā iemieta, jo ļoti piepūlas, lai pārvarētu bailes, ka, šķiet, dzirdu, kā brāķš viņas cieši sakostie žokļi. Purniņā mēms jautājums – kurš te jau ir paguvis nosprāgt? Kaķis izskatās tik izmisis, ka taisu ciet kastīti, klusi nosakot, ka man pašai vairāk palīks. Viesi atviegloti uzelpo. Tiek rauti vaļā logi un dedzinātas egles skujuas. Kolēģis, tāds ļoti pieklājīgs, nosaka, – varbūt mēs tos tavus kimči pirms ēšanas būtu paprovējuši, bet tagad, piedod, laikam neriskēšu. Aha, baidās, ka mielasts aizies pa trubu!

Manu labo garastāvokli nekas nespēj sabojāt, tikai nosmiņu pie sevis, jo tagad noteikti nākamgad vēl kaltētās garmelītes, zivju mērci un sarkano čili piparu pastu Gochujang, kam bija jābūt, klāt pielikšu. Šitas, draugi, bija tāds “vieglais” variants. Gatavojieties 2024.gada Vecgada vakaram!

Pievēros atkal kaķītim. Mazulīte Elza stāv cieši uz visām četrām ķepiņām, no kurām viena pēc operācijas nelokās. Viņa gatava pasargāt savu zemi no visiem tiem velna gāzu uzbrukumiem. Drosmīgi skatās ieplestām actiņām tieši savām bailēm atiestajā vieplī. Viņa jūt smaku 14 reizes stiprāk nekā mēs! Par laimi, telpu izdodas ātri izvēdināt un dezodorēt. Egļu skujuas deg liesmodamas. Dūms patīkams. Saodusi svaigu gaisu, kaķīte, cik nu aši vēcā karaliene spēj, apgrīžas ap savu asi un pazūd istabas tumsā. Aiziet tālāk slēpties drošībā un baidīties no svešiniekiem, kas bezkaunīgi ienākuši un trokšņo viņas mājās.

Kimči ietīti vairākos maisos un iznesti gaitenī. Svētki turpinās.

Tā kā esmu ietiepīga un arvien nav pazudusi vēlme, lai kāds novērtētu manu kulināro meistartīki, jo vispār kimči izdevās gardi, ar to pašu kastīti ierados vēl divās ballītēs. Tur, kur piedalījās viens no maniem dēliem, viņš ar kliedzienu “mammū, bļin, attaisi logu”, pats aizstiepa salātus uz virtuvi. Otrā baļļukā, jau pašā Vecgada vakarā, kas notika pie draugiem, kuri daudz ceļojuši pa pasauli, arī pa Āzijas valstīm, kastīti tomēr adoptēja. Taču pēc pieklājīgas degustācijas aiznesa uz garāžu, jo, kad kimči pastāvot kādu laiku, smirdot mazāk. Jāsaka, ka viņu kaķi Pinkijs un Pūka skaļi kauca pie durvīm un intensīvi sita ar pūkainajām ķepiņām pa stenderi, jo, saodusi dāvanu, izmisīgi centās tikt ārā no mājas, ātrāk pametot katastrofas vietu.

Ko par to visu saka mans Runco? Viņam nākas sadzīvot ar mani. Ja jau cilvēki pie visa pierod, tad arī kaķi spēj.

Lāppusi sagatavoja S.Gugāne

Der zināt

Kā izvēlēties uztura bagātinātājus

Katrs piektais Latvijas iedzīvotājs nezina, kā izvēlēties uztura bagātinātāju sastāvu, tādēļ izvēlas vai nu vislētāko, vai arī vispopulārāko produktu.

Izvēloties uztura bagātinātāju, Latvijas iedzīvotājiem ir grūti izprast to sastāvu, tādēļ produkts tiek izvēlēts vai nu pēc viszemākās cenas (10%), vai arī pēc ļoti labi zināma zīmola (12%),¹ jo mums šķiet, “nu, labi, zivju eļļa ir zivju eļļa (vai vitamīns D, vai kalcijs) – nav nekādas atšķirības,” savu pieredzi atklāj uztura speciāliste un RSU pasniedzēja KSENIJA ANDRIJANOVA. “Diemžēl, pat neskatoties uz stingrām sertifikācijas prasībām, ir jāiedziļinās tajā, ko mēs pārkam, citādi nauda tiks iztērēta velti. Piemēram, vēl vakar aptiekā redzēju uztura bagātinātāju ar omega-3 par gandrīz 20 eiro, bet omega-3 tajā bija tikai 10mg, nevis 1000 mg.” Kā iemācīties lasīt un saprast zivju eļļu marķējumu? Skaidrojam!

Omega-3 apjoms vai EPA un DHA ne mazāk kā 1000 mg – tas ir pirmais, kam jāpievērš uzmanība. Bieži vien par pievilcīgu cenu var iegādāties lielus iepakojumus, piemēram, ar 120 kapsulām, taču, izlasot instrukciju, kļūst skaidrs, ka diennakts normas sasniegšanai ir jālieto divas vai vairāk kapsulas dienā (esmu redzējusi piemērus, kad dienas deva ir 20 kapsulas!). Tādēļ vienmēr ir jāparēķina, cik izdevīgs ir šāds pirkuums. “Dienā uzņemt mazāk nekā 1000 mg omega-3 nav efektīvi. Reāli labvēlīgi ietekmi uz veselību var panākt, tikai lietojot ieteicamo devu,” skaidro RSU pasniedzēja.

Omega-3 avotam ir jābūt zivim. Cenšoties ietaupīt, bieži vien tiek izvēlēti augu izcelsmes produkti, nevis tie, kuru sastāvā esošā omega-3 ir iegūta no zivīm. “Teorētiski, protams, arī augu izcelsmes produkti ir omega-3 avots: linsēklas, čia, rieksti, rapšu, saulespuķu eļļa, avokado un vēl daži citi produkti patiešām satur ALA – alfa linolskābi, kura, nokļūstot organismā, pārvēršas par EPA un DHA (tieši tās mums ir nepieciešamas imunitātes stiprināšanai, sirds un asinsvadu veselībai, kognitīvajām spējām, redzei un daudz kam citam). Taču āķis slēpjas apjomā, kāds būtu jālieto, jo tikai 5-20% ALA pārvēršas par EPA un tikai 0,5-4% – par DHA,” skaidro K.Andrijanova.

“Lūk, piemērs: ēdamkarote linsēklu kopumā satur 2,4 gramus omega-3, kuras avots ir ALA. It kā daudz, taču no tās tiks iegūti vien 120 - 480 miligrami EPA un 12 - 96 miligrami DHA. Salīdzinājumam – puse tējkarotes kvalitatīvas zivju eļļas satur 940 miligramus EPA un 470 miligramus DHA. Iespējams, tas būs pārsteigums, taču pat vegāniem nebūtu jāmeklē omega-3 riekstos, sēklās un eļļās, labāk izvēlēties jūras aļģu produktus, jo to efektivitāte ir maksimāli tuva zivju produktiem,” atklāj pasniedzēja.

Dažādi omega varianti sastāvā – ne vienmēr tas ir labi. Aptieku plauktos var redzēt uz augu bāzes radītu uztura bagātinātājus, to sastāvā ir lineļļa, pīrmas eļļa, olīveļļa, kviešu asnu eļļa, lašu un siļķu eļļa, riekstu eļļa. Rezultātā organisms iegūst omega-3, 6, 7 un 9. Varētu šķist, ka tas ir labi, jo,



piemēram, omega-6 labvēlīgi ietekmē paaugstinātu asinsspiedienu, samazina holesterīnu, palīdz cīnīties ar lieko svaru utt. Taču omega-3 un omega-6 ir jābūt līdzsvarā, bet mums, modernajiem cilvēkiem, tā nav, jo omega-6 avotu ir daudz, bet omega-3 nepapildinās, jo mēs neēdam pietiekami daudz jūras velšu (vismaz 200 gramus zivju divas reizes nedēļā).

“Savā profesionālajā pieredzē esmu pamanījusi, ka daži cilvēki apzināti izvēlas augu izcelsmes omega-3 avotus, jo viņiem nepatīk zivju garša un atraugas ar zivju piegaršu. Arī man tādas mēdz būt, un man arī nepatīk! Arī aptauja¹ atklāja, ka 21% Latvijas iedzīvotāju šā iemesla dēļ nelieto zivju eļļu. Taču jāsaprot, ka diemžēl nav labāka omega-3 avota kā zivis. Tādēļ es iesaku meklēt zivju eļļu bez zivju garšas – tie jau sen ir pieejami Latvijas aptiekās,” skaidro uztura speciāliste.

Īpaši – **par pīrmas eļļu.** Vēl viena viltīga lieta – pīrmas eļļa. Ir iesakņojies mīts, ka tā ir lielisks omega-3 avots. Taču āķis slēpjas sastāvā: pīrmas satur linolskābi un gamma linolskābi (tā ir omega-6!), taču mums ir nepieciešama alfa linolskābe (omega-3)!

Papildu vitamīni zivju eļļas sastāvā – **vējā izmesta nauda,** jo savu ķīmisko īpašību dēļ omega-3 netiek pievienota multivitamīniem. Zivju eļļā ir jābūt tikai vitamīniem E un D. Un pat šajā gadījumā D vitamīnu ieteicams lietot atsevišķi – zivju eļļā tā nav pietiekami.

“Atcerieties izteicienu – “skopais maksā divreiz”,” secina uztura speciāliste. “Un atbildīgi izvēlieties pārtikas piedevas, ja reiz esat nolēmis tajā investēt sūri grūti nopelnīto naudu. Nekvalitatīvam produktam būs zema efektivitāte, tas maksās daudz dārgāk nekā ļoti kvalitatīva alternatīva. Lai nekļūdot, vienmēr meklējiet aptieku plauktos pārtikas piedevu ar visaugstāko omega-3 vai EPA un DHA līmeni (dažu pārtikas piedevu aprakstos šis taukskābes tiek rakstītas atsevišķi) vai arī lūdziet padomu farmaceitam.”

¹ Aptauju pēc zivju eļļas zīmola FJORD STRONG Omega-3 pasūtījuma 2023.gada septembrī veica Norstat Latvija, tajā piedalījās 1000 respondentu vecumā no 18 līdz 74 gadiem, kas pastāvīgi dzīvo Latvijā.

Isumā

2024.gadā turpināsies mizgraužu ierobežošanas pasākumi



Saistībā ar egļu astoņzobu mizgrauža masveida savairošanos Valsts meža dienesta ģenerāldirektors līdz šī gada beigām izsludina mizgrauža masveida savairošanās situāciju mežā Latvijas teritorijā. Tas nozīmē, ka laika periodā no 2024.gada 1.aprīļa līdz 31.augustam vērtīgo egļu mežaudžu aizsardzības zonās būs spēkā saimnieciskās darbības ierobežojumi.

Lēmums pieņemts, pamatojoties uz ekspertu darba grupas izvērtējumu, LVMI “Silava” monitoringa datiem, kā arī vērtīgo egļu mežaudžu apsekošanu 2023.gadā, kad 13500 ha platībā 33% vērtīgajās egļu audzēs tika konstatēti egļu astoņzobu mizgraužu bojājumi 1-3% apmērā.

Valsts meža dienesta ģenerāldirektora izdotais rīkojums “Par egļu astoņzobu mizgrauža masveida savairošanās situāciju un kaitēkļa ierobežošanas pasākumiem 2024.gadā” paredz līdzīgus aizsardzības pasākumus un saimnieciskās darbības ierobežojumus, kādi tie bija spēkā pagājušajā gadā. Laika periodā no 2024.gada 1.aprīļa līdz 31.augustam būs spēkā koku ciršanas aizliegums vērtīgo egļu mežaudžu A, B, C aizsardzības zonās. Informācija par aizsardzības zonām tuvākajā laikā būs apskatāma Meža valsts reģistra karšu sadaļā.

Savukārt aizsardzības pasākumi paredz, ka sanitārajā vienlaidu cirtē ir atļauts cirst mizgraužu bojātu mežaudzi vai tās daļu, ja bojāto koku skaits ir vismaz 10 koki uz vienu hektāru. Nocirstie koki pēc iespējas isākā laika posmā jāizstrādā un jāizved no meža, lai mazinātu kaitēkļa izplatību. Izcirtuma platībās, kas pārsniedz 0,8 hektārus, ir jāizvieto feromonu slazdi.

Egļu astoņzobu mizgrauzis uzskatāms par visagresīvāko un bīstamāko egļu audžu kaitēkli visā Eirāzijā, jo tas var invadēt ne tikai novājīnātas egles, bet arī pilnīgi veselus kokus. Tādēļ Valsts meža dienests aicina meža īpašniekus apsekot savas egļu mežaudzes un, konstatējot kaitēkļu savairošanos, informēt par to tuvāko mežniecību. Veikt bojāto koku ciršanu var tikai tad, ja Valsts meža dienests saņemts apliecinājumu koku ciršanai.

Atbildes uz biežāk uzdotajiem jautājumiem par mizgraužu ierobežošanas pasākumiem apkopotas Valsts meža dienesta mājaslapā. Neskaidribo gadījumā meža īpašnieki aicināt sazināties ar dienesta speciālistiem, izmantojot e-pastu mezaveseliba@vmd.gov.lv.

Par pirmās palīdzības apmācībām turpmāk informācija būs e-vidē

Ar šī gada jūliju tiek ieviesta elektroniska informācijas aprīte par pirmās palīdzības apmācībām.

Valdība atbalstīja grozījumus “Noteikumos par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā”, kas papildināti ar nodaļu par pirmās palīdzības sniegšanas apmācību pārvaldības informācijas sistēmu, noteikts iekļaujamo datu apjoms, datu apstrādes kārtība un piekļuve datiem. Pienākums sniegt datus būs Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (turpmāk – NMPD), pirmās palīdzības pasniedzējiem un apmācītājorganizācijām. Informācijas sistēmu būs jālieto no 2024.gada 1.jūlija.

Visi Latvijas iedzīvotāji vietnē latvija.gov.lv varēs iegūt informāciju par pirmās palīdzības apmācību iespējām, reģistrēties sev atbilstošākajā apmācību kursā, kā arī sekot līdzi iegūtā apliecinājuma par apgūto apmācību kursa derīguma termiņam. Arī dokuments par kursu beigšanu būs pieejams elektroniski un netiks izsniegts papīra formātā. Organizācijām, kas nodrošina pirmās palīdzības apmācības, nebūs jāiesniedz NMPD statistikas atskaites, jo visu statistisko informāciju NMPD izgūs no informācijas sistēmas.

Redakcijā var iegādāties kalendāru. Cena – EUR 2.



Abonē Vaduguni redakcijā!

Ikvienam ir iespēja tsi un konkrēti pateikt palīdzēt kādam labvēlīn, sponsoram, atbalstītājam, palīgam. Dārgi tas nemaksās – tikai 5 eiro par 28 vārdiem. Jo šie ir “Pateicības vārdi”.

Pateicības vārdi

No sirds pateicos Balvu novada sociālajiem darbiniekiem, īpaši Evitai Pundurei, par kvalitatīvu un operatīvu darbu. Lai veiksmē pavada ikdienas darbā. MIHAILS

