



Sezonu uzsāk volejbolisti

Foto - Z. Logina

Pirmo kārtu aizvada Balvos. Komandai "Balvi/ESKETIT" pirmajās spēlēs mazliet pietrūka veiksmes, taču, kā saka komandas kapteinis Egmonts Salmanis (priekšplānā), Deivids Bebins, Kristers Dzintars, Matīss Vilnītis, Adrians Beņislavskis un Kristaps Kroičs, viņi tik un tā spēlēja ar pilnu atdevi. Puiši trenējas Rīgā un spēlēja arī EVL 4. divīzijā kopā ar Niku Zušu, Kristiānu Bušu, Ilmāru Džiguru, Edgaru Ozoliņu un Erlenu Liepiņu.

Zinaida Logina

Aizvadītajā nedēļas nogalē savu 2019./2020.gada sezonu uzsāka Atzeles volejbola līga vīriešiem, kurā piedalīsies 12 komandas no pieciem novadiem - Alūksnes, Balviem, Gulbenes, Madonas, Kārsavas.

Sestdien pirmo kārtu sportisti aizvadīja Balvos. Pirmajā spēlē tikās mājinieku komanda "Naudaskalns" un komanda no Kārsavas "SK Kuorsova". Atzeles volejbola līgas koordinators Elvijs Stibelis stāsta, ka, par spīti līdzīgai spēlei, "SK Kuorsova" darbojās veiksmīgāk un spēle noslēdzās divos setos ar rezultātu 2:0 (25:20; 28:26). Otrajā spēlē tikās jauniešu komanda "Balvi/ESKETIT" un "Gulbenes Vilki". Pirmo setu labāk iesāka balvenieši - 22:13. Jau likās, ka sets būs noslēdzies ar viņu uzvaru, bet "Gulbenes Vilki" ar vairākām veiksmīgām servēm rezultātu izlīdzināja. Pirmais sets noslēdzās 25:23 par labu gulbeniešiem. Otrais sets ritēja ar mainīgām sekmēm, un pašā seta galotnē labāku sniegumu demonstrēja gulbenieši, rezultātā "Gulbenes Vilki" svinēja uzvaru 2:0 (25:23; 27:25). Trešajā spēlē tikās "SK Kuorsova" un "Balvi/ESKETIT". Balvenieši demonstrēja labu sniegumu aizsardzībā un uzbrukumā, bet tas

nebija pietiekami, lai apspēlētu pagājušā gada Atzeles volejbola līgas 6. vietas ieguvējus "SK Kuorsova" - 2:0 (25:23; 25:21). Dienas ceturtajā spēlē starp komandām "Naudaskalns" un "Gulbenes Vilki", lai noskaidrotu uzvarētāju, bija nepieciešami trīs seti. Pirmajā dominēja mūspuses sportisti - 25:14. Otrā setu labāk spēlēja "Gulbenes Vilki" un tā galotnē spēja izcīnīt uzvaru - 25:21. Trešajā setā "Naudaskalns" spēja savākties un izcīnīt uzvaru visā spēlē - 2:1 (25:14; 21:25; 15:10). Piektajā spēlē tikās divas Balvu novada komandas "Balvi/ESKETIT" un "Naudaskalns". Jaunieši brīžiem spēja gūt vairākus punktus pēc kārtas un lika "Naudaskalna" komandai panervozēt līdz pat spēles beigām. Rezultātā savā ciņā "Naudaskalns" izcīnīja uzvaru - 2:0 (25:18; 26:24). Dienas pēdējā spēlē tikās "SK Kuorsova" un "Gulbenes Vilki". Komandai "SK Kuorsova" izdevās noturēt stabilo sniegumu, ko demonstrēja visas dienas garumā, un arī šajā spēlē izcīnīja uzvaru - 2:0 (25:13; 26:24).

Bērzpils komanda spēles aizvadīja svētdien Gulbenē, un par tām pastāstīsim piektdienas "Vadugums" numurā. Nākamā kārtā norisināsies 23.novembrī Alūksnē.

Nākamajā
vadugunī

● **Brīnumi caur dvēseli un sirdi**

Atklāj izstādi Viksnā

● **Pārsteidz viesmīlība**

Uzņem ciemiņus no Lietuvas

**Būsiet laipni gaidīti Intas Rukas izstādes
"Zem tām pašām debesīm" atklāšanā
Balvu Novada muzejā
8.novembrī plkst. 15.00.**

Izglītos ģimnāzistus

Lai veicinātu jauniešos pilsoniskās līdzdalības kompetences, izglītības programmas "Jaunais pilsonis" speciālisti novembrī viesosies Latvijas skolās, tostarp 13.novembrī Balvu Valsts ģimnāzijā. Mācību stundas laikā, interaktīvā un saturiskā veidā, skolēni iepazīsies ar 11 pilsoniskās līdzdalības formām, tai skaitā nevalstisko organizāciju darbību, kā arī paši varēs iesaistīties pilsonisko aktivitāšu veikšanā.

Īsziņas

Apstiprina delegācijas sastāvu

Oktobra nogalē Ministru kabineta sēdē apstiprināja Latvijas Republikas kandidatūras dalībai Eiropas Savienības (ES) Reģionu komitejā. ES Reģionu komiteja darbosies 7 personu sastāvā, kuriem ir 7 aizvietotāji, tostarp Viļakas novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs, laikposmā no 2020.gada 26.janvāra līdz 2025.gada 25.janvārim.

Lauku labumu tirdziņš Balvos

9.novembrī Balvos, laukumā pie Balvu Kultūras un atpūtas centra, notiks tradicionālais lauku labumu jeb *zaļais* tirdziņš.

Vārds žurnālistam

Irēna Tušinska

Pēdējās nedēļās informācijas telpā visvairāk apspriestā nozare ir medicīna. Kamēr valdība spriež par budžetu, jaunie mediķi aicina kolēģus uz protesta akciju. Savukārt vairumu Latvijas iedzīvotāju dziļi saviļņojusi LTV akcija "Diagnoze - vēzis". Cilvēki spriež un vērtē, dalās pieredzē un kritizē. Katram ir savs viedoklis, jo reti kuram tuvinieku un paziņu lokā nav neviena, ko būtu piemeklējusi šī biedējošā diagnoze. Ārsti onkologi apvainojas par kritiku, daži viņus aizstāv, citi nosoda. Taču mani personīgi aizkustināja "Facebook" ievietotā žurnālistes un mirušo vēžu upuru meitas, radnieces un draudzenes Maijas Pohodņevas vēstule, kas tapusi kā atbilde profesores Ivetas Kudabas paustajam viedoklim par televīzijas projektu "Diagnoze - vēzis". Arī Maijai dzīvī ir bijis daudz iemeslu 'apvainoties' uz ārstiem par laikus nekonstatētām vēža diagnozēm, par noraidošo attieksmi un daudz ko citu. Tomēr viņa raksta: "Mīļie ārsti, mēs visi esam vienā laivā, vienā ierakumā, vienā epidēmijas apsēstā nocietinājumā... Varbūt tagad ir pienācis laiks izvērtēt kopīgo kaujas plānu. Pārskatīt zināšanas, rezerves, mūsu attiecības, meklējot un liekot lietā tos krājumus, kas mums vēl ir... Ja cilvēki skatās vienā virzienā, viņi sarunājas, nevis vērtē to, kā nu kurš ko ir pateicis. Sevišķi, ja pretinieki ir tik nopietni. Vēzis."

Latvijā

Gaiļezera slimnīcas diagnostiskās radioloģijas centrā - jauna trīs teslu magnētiskās rezonanses iekārta. Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionārā "Gaiļezers" diagnostiskās radioloģijas centrā 30.oktobrī prezentēja jauno trīs teslu magnētiskās rezonanses iekārtu, kas spēj atpazīt jebkura veida audzēju un uzrādīt to sākuma stadijā - vien dažu milimetru lielumā. Tik precīzu galvas smadzeņu, vēdera dobuma vai mazā iegurņa izmeklējumu līdz šim Latvijā varēja veikt vienīgi privātklīnikās. Tagad ikviens patients, kuram onkologs vai cits speciālists nozīmēs šo izmeklējumu, varēs saņemt precīzu diagnostiku.

Latgale ir ļaundabīgu audzēju mirstības rādītāju augšgalā. Pēc Centrālās statistikas pārvaldes datiem Latgale ir trešais lielākais reģions Latvijā iedzīvotāju skaita ziņā, priekšā gan ar pamatīgu atkāvienu ir Rīga un Pierīga. 2017.gada sākumā Latgalē dzīvoja 270 211 cilvēki, no tiem nepilns tūkstotis togad dzīvību zaudēja - vēža dēļ. Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) apkopotie dati liecina, Latgale ir ļaundabīgu audzēju mirstības rādītāju augšgalā, rēķinot mirušo skaitu uz 100 000 iedzīvotājiem. Šo koeficientu nosaka, nomirušo skaitu rēķinot pret gada vidējo iedzīvotāju skaitu attiecīgajā teritorijā vai vecuma grupā, tādējādi iegūstot rādītāju, kas ļauj savstarpēji salīdzināt pilsētas un novadus.

Atvadiesies no Mārtiņa Ķibilda. 26.oktobrī pēkšņi mūžībā devās TV raidījumu veidotājs un vadītājs Mārtiņš Ķibilds (23.07.1973-26.10.2019.). Mārtiņa Ķibilda piemiņai izveidotajā "Facebook" lapā tuvinieki informē, ka atvadišanās un piemiņas dievkalpojums notiks 8.novembrī plkst. 11.00 Torņakalna baznīcā. Atvadišanās no Mārtiņa un piemiņas dievkalpojums notiks 8.novembrī plkst. 11.00 Torņakalna baznīcā Rīgā. Mārtiņa ģimene priecāsies redzēt ikvienu, kam viņš bijis tuvs un svarīgs.

"Rimi" pārdevējs atdzīvina sievieti, kurai apstājusies sirdsdarbība. Ārsts, reanimatologs un Latvijas Ārstu biedrības viceprezidents Roberts Fūrmanis sociālajā vietnē "Facebook" publicējis ierakstu, kurā aprakstīta kāda "Rimi" pārdevēja varonīgā rīcība krīzes brīdī. Fūrmanis norāda, ka vēlas izteikt personīgu pateicību "Rimi" uzņēmuma darbiniekam Emīlam par drosmi un uzņēmību sākt atdzīvināšanas pasākumus kādai sievietei, kurai bija apstājusies sirdsdarbība. "Novēlu, lai jūsu kolektīvā būtu arvien vairāk šādu darbinieku," raksta ārsts. Veikals "Rimi" atbildējis uz šo ierakstu norādot, ka nodos vislielākos sveicienus un pateicību Emīlam.

(Ziņas no www.tvnet.lv, www.lsm.lv)

Kā izmantot brīvo laiku?

Pārgājiens uz Baltinavas novada pilskalniem

Ingrīda Zinkovska

Pēdējā oktobra svētdienā trīs baltinaviešu ģimenes devās nelielā pētnieciskā ekspedīcijā uz Baltinavas novada pilskalniem. Uz jautājumu, kādēļ izvēlēts pārgājenam ne īpaši piemērots laiks, pasākuma iniciatore, Baltinavas novada sabiedrisko attiecību un novada tūrisma speciāliste SILVIJA BUKLOVSKA paskaidroja: "Tā kā pilskalni ir noauguši ar kokiem un krūmiem, vislabāk tos pētīt, kad lapas nobirušas."

Lapsas un spoku stāsti

Bez Silvijas un viņas trim bērniem - dēliem Aleksandra un Jēkaba, meitas Patrīcijas, ceļā devās Solveta Logina ar meitu Sonoru, Dace Ločmele ar dēliem Kristapu un Gustavu un ekskursijas vadītāja, latviešu valodas un literatūras skolotāja, amatierteātra "Palādas" vadītāja, kā arī aizrautīga novadpētniece Anita Ločmele.

Pilskalnu izpēti ceļotāji sāka ar Alotāju pilskalnu, kas atrodas netālu no Baltinavas, Dansku ciemā. Silvija stāsta: "Alotāju pilskalna virsotnē koki ir izgriezti, tādēļ diezgan labi var apjaust tā izmērus. Pilskalna pakājē ir iemītinājušās lapsas, un bērniem bija interesanti papētīt, kādās mājvietās tās dzīvo. Pilskalni cilvēku interesi saistījuši ar nostāstiem par nogrimušām baznīcām, pilim un apslēptiem dārgumiem. Visos laikos bijuši tādi nemiera gari, kuri pa kluso mēģinājuši atrast un izrakt dārglietas vai senu naudu. Arī Alotāju pilskalns ticis rakts un vēl tagad vietām redzamas zelta meklētāju atstātās pēdas.

Nākamais pieturas punkts bija Puncuļovas pilskalns. Tas ir ļoti augsts, tāpēc katram no ekspedīcijas dalībniekiem bija īsts pārbaudījums tikt tur augšā. Vislabāk ar šo uzdevumu tika galā bērni!

Puncuļovas pilskalna virsotnē senāk notika zaļumballes. Drosmīgākie puīši mēģināja tikt augšā ar motocikliem. Tas, kurš uzbrauca līdz pašai augšai, ballē varēja dancināt visas meitas. Līdz mūsdienām saglabājušies nostāsti par melnu suni ar zelta ķēdi ap kaklu, kurš spokojies vietējiem arī dienas laikā. Puncuļovas pilskalna pakājē spoguļojas Puncuļovas ezers, kuram nevar izmērīt dziļumu. Ezeru ieskauj krasti, kas zem gājēju soļiem ligojas. Tie aizaug ar zemes virskārtu, zāli un kokiem, bet zem šī apauguma joprojām ir ezers. Tur jābūt īpaši uzmanīgiem, jo var izkrist cauri.

Pēc Puncuļovas pilskalna apskates turpat pilskalna pakājē, kad visi jau bijām saguruši, ieturējām pusdienu maltīti. Viss garšo daudz labāk svaigā gaisā pēc interesantiem nostāstiem un spraiga fiziska treniņa!

Netālu no Puncuļovas pilskalna atrodas mistiskais Tiesas sils, kam arī ir savi spoku nostāsti. Senos laikos tajā zem priedes ar akmeņiem līdz nāvei nomētāta jauna ģimene. Kļūst nostāsti, ka tur joprojām tiek manīta jauna sieviete ar mazu meitenīti. Arī pašā silā valda baissa un noslēpumaina atmosfēra.

Pēdējais pieturas punkts bija Blauzgovas dižakmens, kas labi noslēpies kādu



Foto - no personīgā arhīva

Blauzgovas dižakmens. Lielāko prieku ceļotājiem, īpaši gados jaunākajiem, sagādāja milzīgais akmens, kas ir otrs lielākais Ziemeļlatgalē. Tas ir teju divus metrus augsts.

puskilometru no ceļa, braucot no Aususalas uz Svētūni. Tas ir otrs lielākais akmens Ziemeļlatgalē. Lai apjaustu akmens patiesos apmērus, uzrāpāties pašā augšā."

Pastaiga cauri gadsimtiem

Lai gan laiks ekspedīcijas dalībniekus nelutināja, tomēr ceļotāji jutās gandarīti par piedzīvoto un uzzināto. Silvija turpina: "Svētdiena bija ļoti izdevusies. Lai gan brīžiem lija lietūs, vējš aizvien pieņēma spēkā, un viens no ekspedīcijas dalībniekiem, šķērsojot kārtējo upīti, ielūza un piesmēla zābakus, - tas viss piedeva svētdienai spraigumu un patīkamas emocijas. Ir fantastiska sajūta, staigājot pa dzimto novadu, atklāt tā vēsturi un kultūru caur personīgiem piedzīvojumiem un sajūtām. Un, ja paveicas ar zinošu un aizrautīgu stāstnieku, rodas iespaids, ka pastaigājies nevis pa pilskalniem, bet ej cauri laikiem. Ar katru stāstu ceļotājs aizvien spilgtāk izjūt seno laiku klātbūtni un citu gadsimtu pieskārienu tagadnei.

Vietējās vēstures un aizgājušo kultūru izpēte, apstaigājot un pētot savu dzimto novadu, ir kā dāvana ar pievienoto vērtību. Šis nav glancētais tūrisms ar labiem piebraucamiem ceļiem, norādēm un iespēju pusceļā nopirkt kafiju. Šāda veida pārgājienu un ekskursijās pārņem pirmatklājēja gars!"

Pārgājienā Silvijai pievienojas arī Solveta un Dace. Solveta atklāj, ka viena lieta ir bērības atmiņas par šīm vietām, bet pavisam cita - paraudzīties uz visu ar tagadējo prātu un izpratni. Abas ceļotājas vairākās vietās bijušas gan sēņojot, gan kopā ar citiem cilvēkiem, bet bija vietas, kur viņas atradās pirmo reizi vai pēc ilgāka laika. "Nezināju, ka agrāk Pazlaukā bijušas dzirnavas, no kurām saglabāties dzirnavu diķis un akmeņi. Ļoti skaistas vietas! Agrāk Pazlaukā bijusi arī skoliņa, kur mācījusies Anita. Interesants bija viņas stāsts par vietu, kur atrodas zviedru - poļu kara kapi," saka Solveta. Dace piebilst, ka pārgājiens bija vislielākais piedzīvojums viņas puikām

- ceturtklasniekam un sešgadniekam. "Brīvdienas ir vienīgās dienas, kad varam pabūt ārpus mājas. Turklāt šoreiz nesalāsijām ērces un neizbradājām zemiņiem labību, jo ir taču vēls rudens," smejas Dace.

A.Ločmele kādreiz rakstījusi diplomdarbu par vietu vārdiem Baltinavas pagastā, bet lielāko prieku šajā pārgājienā viņai sagādājusi iespēja pēc ļoti ilgiem gadiem aiziet līdz pirmās skolas vietai un izstaigāt tās apkārtni. "Biju pārsteigta, ka Pilskalna pamatskolas ēka nojaukta, jo acīmredzot bijusi kaut kam īpašumā. Tur es mācījos pirmajās klasītēs, pirms devos uz Baltinavu. Kādreiz tur atradās Pazlaukas dzirnavas, dzīvokļa saimnieks, bet padomju laikā viņam īpašumu atņēma, ierīkoja skolu. Tagad saglabāties tikai dzirnavu mūris, dzirnavu diķis nopludināts, upīte atgriezies savā gultnē, taču viss aizaudzis. Apmeklēju avotiņu, pie kura kādreiz spēlējāmies," atmiņās par bijušiem laikiem dalās Anita.

Ekspedīcijas dalībnieki uzklusēja arī Anitas stāstu, kas saistīts ar senajiem zviedru-poļu kara kapiem un īsti piemērots spocīgiem rudens vakariem. Viņas vectēvs kādreiz šajā vietā, to nezinaot, uzcēlis māju, bet māju nācies nojaukt un pārcelt tālāk, jo tajā nav bijis iespējams dzīvot. Kā nākusi pusnakts, no griestiem bīrušas smiltis, kāds it kā staigājis pa griestiem, ap māju bijuši dzirdami it kā zirgu zviedzienu un pakavu klaboņa. Kad māju pārcēla tālāk, bijis miers.

"Lai veidotu tūrisma maršrutus un interesantus stāstus par vēsturiski zīmīgām novada vietām, Silvija mani uzrunāja jau pērn, taču tam vienkārši pietrūka laika, jo bija daudz darba. Šoruden mūsu kopīgā ekspedīcija tomēr izdevās," secina Anita. Savukārt Silvija novēl: "Ja jums ir gumijas zābaki, termoss, kas ilgi glabā kafiju karstu, un piedzīvojumu kāra sirds, kā arī sarunāts zinošs stāstnieks, dodieties izpētīt savas dzimtas vietas. Tās glabā tik daudz aizgājušo gadsimtu skaistuma un stāstu, ko var uzburt iztēlē un saglabāt ilgā piemiņā."

Kā vērtējat mediķu plānoto streiku?

Viedokļi

Arī tagad nevajag padoties



LĪGA KOZLOVSKA, Lauku Ģimenes ārstu asociācijas vadītāja

Latvijas Ārstu biedrība, Latvijas jauno ārstu un Latvijas medicīnas darbinieku arodbiedrība 7.novembrī organizēs akciju, lai panāktu valdības un Saeimas pieņemtā likuma pildīšanu par finansējuma palielinājumu mediķu algām. Šajā likumā teikts, ka katru gadu, līdz pat 2021.gadam, mediķu algām jāpalielinās par

20%, pakāpeniski sasniedzot veselības aprūpes finansējumu 4% un vēlāk 6% no iekšzemes kopprodukta. Arī Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācijas biedri aktīvi piedalīsies visās šajās organizētajās akcijās. 7.novembrī visus Latvijas mediķus aicinām ņemt bezmaksas atvaļinājuma dienu, lai protestētu pret valdības un Saeimas rīcību, kas klaji demonstrē "bezkompromisu tiesiskumu". Diemžēl tiesiskā palāvība mūsu valstī ir pilnībā iedragāta, un mums - nozarei, kurai ir vismazākais finansējums Eiropā, nekā cits neatliek, kā cīnīties. Aiz Latvijas vēl ir tikai Kipra, pat Rumānija finansējuma ziņā veselības aprūpei mūs ir apsteigusi. Nemaz nerunāsim par kaimiņiem igauņiem, kuriem šis % ir jau tuvu pie 6. Ja Saeima, pieņemot budžetu, nereaģēs uz pirmo mediķu protestu atbilstoši likumdošanai, aicināsim vākt parakstus par likuma nepildīšanu un Saeimas priekšlaicīgu atļaušanu. Arī Satversmes tiesā tiks iesniegta sūdzība par likuma nepildīšanu pret valdību un Saeimu.

Nesen televīzijā dzirdēju runājam Saeimas deputātu Bondaru, kurš uzsvēra, ka Saeimas deputātiem algu pieaugums pienākas, jo tā ierakstīts likumā. Bet likums ir jāpilda! Izrādās, ka likumu var neievērot, ja runa ir par mediķu algu palielinājumu. Arī finansējuma palielināšana politiskajām partijām brīdī, kad veselības un izglītības nozares balansē uz robežas starp "būt" vai "nebūt", manuprāt, ir nonsenss. Tas viss ir saistīts ar cilvēku resursiem. Ja tā

turpināsies, nebūs ne ārstu, ne medmāsu, un mēs izmirsim kā neandertāļi. Ja nesen vēl bija cerība piesaistīt jaunus specialistus un varēja redzēt kaut kādu gaismu tuneļa galā, tad tagad vairs nē.

Budžets veselības aprūpei Latvijā ar katru gadu samazinās. Ja tagad ir 3,8%, tad nākamgad jau 3,5%. Var, protams, visu samazināt, bet tās helikoptera izmaksas, lidojot pie pacientiem, nebūs lētākas. Un ne jau pie visiem lidos. Situācija patiešām ir ļoti kritiska. 7.novembrī cilvēkiem akūtos gadījumos būs pieejama neatliekamā medicīniskā palīdzība, bet pacientus es gribētu aicināt saprast un izprast šo situāciju. Tas tiek darīts arī viņu labā, lai mēs savās praksēs varētu kvalitatīvi strādāt un *neizdegtu*. Jo, ja komandas nav, nav nekā. Tāpat 7.novembrī visus mediķus un pacientus aicinām pie Saeimas izteikt savu atbalstu veselības aprūpes nozarei. Pagājušogad pirmo reizi palielinājumu saņēmām, un tas arī viss. Tas bija Kučinska valdības panākums, jo pirmo un vienīgo reizi vēsturē veselības aprūpe tika noteikta kā politiska prioritāte. Ja to nenosaka kā prioritāti, reāli nekā nenotiek. Un arī veselības ministrs viens nevar izmainīt, ja viņu neatbalsta valdība un Saeima.

Vai ar streiku vispār kaut ko var panākt? Domāju, jā. Streiki, tāpat kā akcijas, vajadzīgi, lai valdība un Saeima nesnauž savās iedomās un augstprātībā, ka viņi ir vienīgie un zinošie,

kamēr pārējā tauta, lai iztiek, kā grib. Tiesa gan, organizējot streiku, visām lietām jābūt labi un pareizi organizētām. Daļa sabiedrības saka, - nav ko streikot, pašiem jācīnās. Protams, pašiem jācīnās, varam jau to darīt katrs savā sētā. Bet gribu teikt, viena no cilvēka pamatvajadzībām tomēr ir un paliek veselība. Un, ja veselības nav, tad nav ne skolotāju, ne ekonomikas - nekā. Ja tu esi vesels, tad vari cīnīties viens savā viensētā vai visas valsts labā. Ja esi slim un nespējīgs, tad jācer uz tiem veselajiem, kas pabaros pārējos, strādājot un maksājot nodokļus. Savādāk jau tās lietas nenotiek. Runājot par streikiem, patiesībā nevienam istu streiku Latvijā neesmu redzējis. Ģimenes ārstu streiks tiešām organizatoriski nebija īpaši veiksmīgs, bet vismaz uzmanību pievērsa. Paskatieties, kā streiko Vācijā, Francijā, Igaunijā. Tur valdība beidzot sadzird nozares pārstāvjus un piešķir cilvēkiem algas. Bet fakts ir tāds, - lai to varētu izdarīt, kādam ir jāstrādā ļoti smagi un jāpelna tie nodokļi, lai būtu gan pensionāriem, gan invalīdiem, gan pašiem valdības vīriem. Jo ne jau valdības vīri ir tie lielākie pelnītāji. Atceros, kā Latvijas neatkarības sākuma laikā bijām ar dzirksteli acīs, mēģinājām kaut ko mainīt un panākt. Arī tagad nevajag padoties. Es domāju, ja arī citai nozarei būs grūti, mēs nāksim palīgā. Vienam otru vajag atbalstīt. Un galu galā - nav veselības, nav cilvēka. Nav cilvēka - nav problēmu.

Jāstreiko, lai parādītu savu attieksmi



AUSMA ZARIŅA, bijusī mediķe

Kopš atceros jau no tiem laikiem, kad pati strādāju medicīnā, mediķu algas allaž bijušas vismazākās. Pat kādreizējais PSRS vadītājs Niķita Hruščovs reiz teica, ka 'āḁā÷ē ñāiē ñāāý çāḁāáḁāpò' (tulkojumā no krievu valodas - ārsti paši sev nopelnis). Vismaz kopš tiem laikiem mediķu algas vienmēr bijušas salīdzinoši mazas. Tomēr, ja ne ārstu, tad vismaz medmāsu atalgojumu noteikti vajadzētu palielināt, jo ar pašreizējo māsīņu atalgojumu ir sarežģīti nodrošināt sev pienācīgu dzīvi. Rezultātā ļoti daudzi, tajā skaitā arī mediķi, dodas strādāt uz ārzemēm. Arī mūsu meita Imanta šobrīd strādā Anglijā par zobu tehniķi, jo Latvijā šajā profesijā nespēja pietiekami nopelnīt. Vairs nav padomju laiki, ir mainījusies vara, tomēr Latvijā mediķu atalgojums joprojām ir patiešām neadekvāts. Lai gan no otras puses varasvīri ministrijās un citviet saņem labas algas, tad kādēļ ārstiem vajag nautiņu... Gan jau izdzīvos tāpat... Kas

attiecas uz to, vai streika dēļ necietīs pacienti, nevar būt tā, ka streika dienā nestrādās neviens mediķis. Piemēram, neatliekamā medicīniskā palīdzība cilvēkiem var būt nepieciešama jebkurā laikā. Tādēļ, ja rīko streiku, īpaši mediķi, allaž jādomā, lai tas neatstāj negatīvas sekas pārējiem iedzīvotājiem. Ne tikai veselības nozarē, bet arī ikvienā citā jomā cilvēkam vienmēr jābūt pirmajā vietā.

Uzskatu, ka mediķiem noteikti jāvienojas streikiem kaut vai tā iemesla dēļ, lai parādītu savu attieksmi. Tajā pašā laikā domāju, ka reālu, taustāmu ieguvumu no šādām akcijām pašreizējā Latvijā iegūt nevar - streiki ir bezjēdzīgi. Līdzšinējā pieredze mudina domāt, ka politiķu attieksme ir šāda: "Jūs varat pastreikot, bet mēs tik un tā rīkosimies tā, kā esam izdomājuši." Kad Latvijā varētu iestāties lūzuma punkts un politiķi nopietni ķersies pie veselības un citu nozaru uzlabošanas? Uzskatu, ka pozitīvas pārmaiņas var sagaidīt tikai tad, kad pilnībā nomainīsies visa valdība, visi pie varas esošie. Kad tas notiks, mainīsies arī varas domāšana. Šobrīd pie varas esošo cilvēku sastāvs nemainās - tie paši *vēži*, tikai citā *kulītē*. Piemēram, kuram šobrīd ir lielas rūpes par to, kas tajā Latgalē notiek? Nu, izmirs un izbrauks dzīvot citviet visi pierobežas iedzīvotāji. Nekas īpaši! Pierobežā būs mazāk iedzīvotāju, Rīgā un ap galvaspilsētu - vairāk... Patlaban Latvijā notiek daudzas aplamas lietas. Tā nevar dzīvot!

Lai arī šobrīd medicīnas nozares aktualitātem īpaši līdzī vairs nesekoju, tomēr šajā sfērā Latvijā vērojami vairāki problēmjasautājumi. Kā jau iepriekš minēju, pirmkārt, mediķu atalgojuma līmenis ir ārpus katras kritikas. Otrkārt, manuprāt, būtu jāiegulda krietni lielāks darbs jauno medicīnas speciālistu sagatavošanā un viņu profesionalitātes uzlabošanā. Jāpiekrit, ka teiciens 'mūsu laikā bija labāk' zināmā mērā kļuvis banāls, bet šajā

gadījumā gribas teikt, ka savulaik patiešām bija labāk. Padomju laikos topošie mediķi no sākuma absolvēja institūtu, tad apguva profesijas kursus un pēc tam vēl arī kvalifikācijas celšanas kursus. Varbūt kļūdos un šobrīd sistēma ir līdzīga, bet kādreiz jaunajiem mediķiem noteikti bija plašākas un pamatīgākas zināšanas. Treškārt, šobrīd valda viedoklis, ka pieredze jāpārņem no rietumvalstīm, bet daudzas lietas, kuras bija PSRS, mūsdienās neder. Tomēr, vai, piemēram, Anglijā medicīna patiešām ir labāka nekā Latvijā? Meita Imanta, kura Anglijā strādā medicīnas nozarē, saka, ka tur nav labāk. Gluži pretēji, Anglijā veselības nozarē ir krietni vairāk problēmu. Mēs pārāk bieži skatāmies citu valstu virzienā, bet

līdz galam neizanalizējam, vai citu valstu prakse ir labāka un vai tā derēs Latvijai. Galvenais, lai jaunievedumi būtu no rietumvalstīm, nevis, piemēram, no Krievijas. Zināmā mērā šāda domāšana ir aplama, jo PSRS laikos medicīnā bija daudz labu lietu. Ceturtkārt, mediķu attieksme pret pacientiem ir dažāda. Ir medicīnas personāls, kuri pret cilvēkiem izturas ar iekšējību, bet ir arī mediķi, kuri pret pacientiem, vienkārši runājot, mēdz izturēties cūcīgi. Tas ir absolūti nepieņemami.

Savas gaitas medicīnā noslēdzu pirms apmēram desmit gadiem. Šobrīd ar vīru Imantu pavadām mierīgu pensiju gadu dzīvi, iekopjam savu mazdārziņu.

Re, kā!



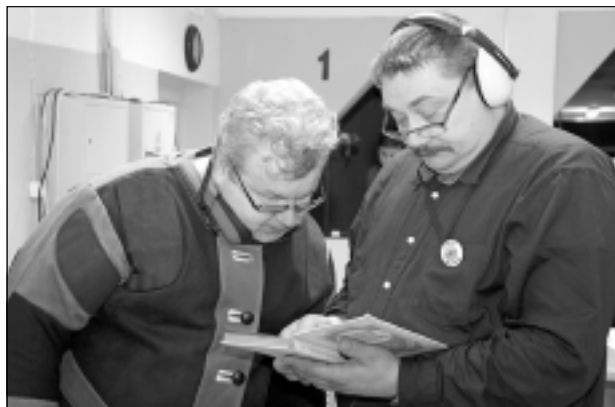
Viedokļus uzklusija S.Karavoičika un A.Ločmelis

Sporta veids, kurā nesteidz sasteigt

1.-2.novembrī Viļakas pamatskolas 2.kategorijas šautuvē pulcējās sportisti, lai startētu tradicionālajās Bronislava Bondara piemiņas balvas izcīņas sacensībās ložu šaušanā.



Ar rezultātu gandarīts. Sacensības tiesāja 3.kategorijas tiesnesis Ēvalds Vancāns (foto), bet galvenais sekretārs bija Ulrihs Pozņaks. Ē.Vancāns, lūgts izvērtēt nu jau 16.piemējas turnīra rezultātus, gandarīts atzina, ka puse no sportistiem bija jaunieši: “Mūsu galvenais mērķis ir gatavoties jaunatnes olimpiādei, kas notiks 2021.gadā.”



“Lai jauniešiem jautrāk!” Imants Mozulis un Aigars Mačs pirms sacensībām paspēja ielūkoties PSRS izdotajā mācību grāmatā par jauno karavīru sagatavotību. “Kaut kas šeit ir arī noderīgs,” viņi sprieda. “Vismaz reizi gadā atbraucu pašaut, lai jauniešiem jautrāk,” jokoja Imants. Zīmīgi, ka Aigars Mačs vingrinājumā ar mazkalibra un pneimatisko pistoli ierindojās 3.vietā.



Šauj ar visu, kas šauj. Jānis Pužulis ir pārliecināts, ka jauniešiem jāizmanto iespēja pilnveidot savas prasmes, tostarp šaušanā. “Tas disciplinē,” viņš uzskata. Jautāts, kādas disciplīnas patīk visvairāk, J.Pužulis atklāja, ka šauj ar visu, ar ko var šaut. Tiesa, labāk viņam patīk šaut ar pistoli un mazkalibra šauteni. Viņš vingrinājumā ar mazkalibra un pneimatisko pistoli izcīnīja 2.vietu, kā arī Jāņa pārstāvētā komanda “Ozolzile” kāpa uz goda pjedestāla augstākā pakāpiena komandu vērtējumā.



Kopā ar domubiedriem. Līna Barovska, lūgta atklāt, kas viņu mudina piedalīties šaušanas sacensībās, atzina, ka tas ir kopā būšanas prieks. Viņai vislabāk padodas šaušana ar mazkalibra šauteni.



“Galvenais - trāpīt!” Viktorija Agnese Vancāne, lūgta prognozēt savu rezultātu, atjokoja, ka galvenais ir trāpīt mērķī. Savukārt tētis Ēvalds, aplūkojot sākotnējos rezultātus, secināja: “Pagaidām sanāk tīri labi.”



let tēva pēdās. Jāņa dēls Arvis Pužulis neslēpa, ka pēdējā laikā ar šaušanu neiznāk nodarboties, jo šobrīd mācās Rēzeknē. Tas gan viņam netraucēja izcīnīt otro vietu vingrinājumā ar pneimatisko un mazkalibra šauteni (pirmo vietu izcīnīja Didzis Aleksāns).



Neizpaliek joki. Dainis Babāns no Medņevas par savu mīļāko disciplīnu atzīst šaušanu ar mazkalibra šauteni. Taujāts, ko darītu, ja iepazītos ar sievieti snaiperi, Dainis atsmēja, ka noteikti nebēgtu: “Gluži pretēji, censtos izzināt viņas prasmju noslēpumus.”

Steidz nesteigt. Meistarkandidāte Vaira Strupka ir pārliecināta, ka šaušanā vissvarīgākā ir pacietība un spēja koncentrēties.



Trenējas jau trīs gadus. Sešpadsmitgadīgā Katrīna Ostrovska šaušanas pulciņu apmeklē trīs gadus. Viņa secina, ka konkurence Latvijas līmenī pieaug ik gadu.



Izvirza augstus mērķus. Gunitai Šakinai ir 1.sporta klase šaušanā. Viņa apņēmusies iegūt sporta meistara klasi gada laikā. “Vēl nedaudz pietrūkst, bet viss būs labi,” prātoja jauniene. Viņa nekļūdījās, jo sacensībās vingrinājumā ar mazkalibra un pneimatisko pistoli izcīnīja 1.vietu.



Ar rezultātu nav apmierināta. Agata Makšāne smēja, ka šaušana viņai palīdz izgrūst uz āru agresiju. Tiesa, viņa nebija apmierināta ar rezultātu šaušanā ar pneimatisko šauteni. “Man labāk patīk mazkalibra šautene,” paskaidroja jauniene.



Šauj arī vēstnieks un ministrs. Tēva Bronislava piemiņas balvas izcīnā tradicionāli piedalās Latvijas vēstnieks Polijā Edgars Bondars (foto - no labās). Viņš šogad uz sacensībām ieradās kopā ar kursabiedru, iekšlietu ministru Jāni Bordānu. Vēstnieks atzina, ka ne tikai atbalsta šaušanas pulciņa darbību, bet arī pats cenšas piedalīties sacīkstēs, kas veltītas tēva piemiņai. Jautāts, kur Viļakai būt pēc administratīvi teritoriālās reformas, E.Bondars diplomātiski sprieda, ka Viļakas novads pamatīgi ir attīstījies: “Ceru, ka reformas dēļ necietīs mazās pilsētas, kas nebūs novada centri.” Arī ministrs J.Bordāns (foto - no kreisās) “Vadugunij” paskaidroja, ka labprāt apmeklēt tēva dzimto pusi: “Runājot par reformu, gribētos, lai politiķi ieklausās cilvēku viedokļos. Nekad nevelciet pāri krustu savai patstāvībai – vienmēr cīnieties par sevi, arī iekļaujoties lielākā novadā.” Zīmīgi, ka ministra kungs disciplinā ar mazkalibra šauteni izcīnīja 3.vietu.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Veselības jomas aktualitātes

Pacientu ievērībai

Balvos un Gulbenē pieņems neiroloģe

Ar novembri SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība" sāk strādāt neiroloģe Sintija Locāne. Viņa pieņems pacientus gan Gulbenē, gan Balvos. Balvos pacientus pieņems pirmdienās un ceturtdienās no pulksten 13 līdz 17. Tālrūnīs pierakstam 64507001 darbdienās. Savukārt Gulbenē pieņemšana plānota otrdienās divas reizes mēnesī no pulksten 13 līdz 18. Tālrūnīs pierakstam 64472809 darbdienās.

Pote pret gripu

Gripa nāk katru gadu, un pašlaik ir istais laiks apmeklēt savu ģimenes ārstu, lai sapotētos. Daktere L.Kozlovska atgādina, ka jau ar 1.oktobri bērniem vecumā no sešiem mēnešiem līdz divu gadu vecumam un arī grūtniecēm ir iespēja saņemt bezmaksas gripas vakcīnas. Bez tam bērniem līdz 9 gadu vecumam, kuri iepriekš nebija vakcināti, jāveic divas devas ar vismaz četru nedēļu intervālu. Viņiem tā ir vai nu maksas vakcīna, vai arī, ja ir kāda asinsvadu vai sirds slimība un vecāki piekrit, tad abas potes līdz deviņiem gadiem ir bezmaksas. Nākamajā gadā bērniem, kuri tagad būs sapotējušies divas reizes, būs izveidojušās antivielas, izstrādājusies uzturošā imunitāte, tādēļ nāksies potēties tikai reizi.

Vakcinēties pret gripu ārsti iesaka katru gadu, jo šī slimība ir mainīga – ik reizi sevi piesaka ar citu apakštipu. Šogad pielietotā gripas vakcīna ir nodrošināta pret četriem gripas apakštipiem. Daktere L.Kozlovska uzsver, ka ļoti būtiski vakcinēties ir grūtniecēm, jo viņas ir vislielākajā riska grupā. Saslimšana draud ar ļoti smagām komplikācijām, kas var beigties pat ar nāvi. "Prieks, ka manā praksē šīs pacientes ir ļoti apzinīgas. Ir sapotējušās piecas grūtnieces. Paldies arī mammām, kuras ved savus bērnus, lai viņi saņemtu bezmaksas potes," saka daktere. Valsts apmaksātā vakcīna pret gripu plānota līdz 1.maijam.

Citādāks zarnu vēža skrīninga tests

Ar 1.oktobri valsts apmaksā jaunu zarnu vēža skrīninga testu. Tas jāzina iedzīvotājiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem.

Šo testu raksturo kā pacientam draudzīgāku, salīdzinot ar iepriekš izmantoto. Pacienti jānāk uz ģimenes ārsta praksi un jālūdz izsniegt testu. Praksē pastāstīs, kā savākt fēces analīzei, tests būs jāatnes atpakaļ uz praksi, no kurienes to nosūtīs uz centrālo laboratoriju Rīgā. Tā būs speciāla imunoloģiska analīze, ko raksturo kā daudz precīzāku un jūtīgāku iespējamā vēža noteikšanā, salīdzinot ar iepriekš izmantoto skrīninga metodi. Latvijā joprojām ir augsts saslimstības rādītājs ar zarnu vēzi, ko 60% gadījumu atklāj jau 3. un 4. stadijā, tātad stipri novēloti. Ārsti uzsver, ka tas būtu salīdzinoši viegli ārstējams, ja audzēju atklātu 1. un 2. attīstības stadijā. Tādēļ pacientus aicina būt atsaucīgiem, izpildīt ārsta norādes un testu neatstāt mājās. Nebūtu prātīgi izšķērdēt atvēlētos budžeta līdzekļus, kā arī vieglprātīgi izturēties pret savu veselību, zinot faktu, ka ik gadu Latvijā atklāj tūkstoši jaunos zarnu vēža slimniekus.

Diskutēs par darbnespējas lapu izrakstīšanu

Aktuāla kļuvusi darba nespējas lapu izrakstīšana. Skaitļi liecina, ka ar katru gadu valstī palielinās šo izrakstīto lapu skaits, kā arī pieaug invaliditātes, ieskaitot arodsaslimšanas. Veselības ministrija saņēmusi lielu uzņēmēju iesniegtu neapmierinātību, ka Latvijā pielieto desmit dienu garu A darba nespējas lapu. Ir valstis, kur sākotnēji piešķir tikai 7-8 slimošanas dienas. Taču ārsti zina, ka slimojot, piemēram, ar nopietnu bronhītu, nepieciešamas vismaz desmit, un tas nozīmē, ka vairāku slimības dienu atmaksa būs jāveic arī no valsts sociālā budžeta. Bez tam pacientiem jāgaida arī garas rindas, lai piekļūtu pie ārstiem speciālistiem, bet pa to laiku viņi slimo un dzīvo uz darbnespējas lapas. Jautājums nopietni jādiskutē, lai pieņemtu atbildīgus lēmumus. Izskanējis arī priekšlikums, ņemot vērā Eiropas attīstīto valstu pieredzi, ka darba devējs savam darbiniekam varētu piešķirt 3-5 apmaksātas dienas, kad viņš slimo mājās bez ārsta apmeklējuma. Tie varētu būt vieglas saslimšanas gadījumi vai arī pāris dienu atpūta pēc saspringta darba, lai atgūtu spēkus.

Mainīs invaliditātes novērtēšanu

Ar Eiropas Komisijas un Pasaules bankas līdzdarbību Latvijā apspriež iespēju mainīt invaliditātes novērtēšanas sistēmas izvērtējumu. Paredz ieviest jaunu anketu, ko aizpilda pacients, kuram tagad divpadsmit jautājumu vietā nāksies atbildēt uz 36 jautājumiem. Veido arī jaunu mērījumu 10 punktu skalu, lai noteiktu pacienta funkcionēšanas profilu. Latvijas ārsti grasās iebilst pret šo jaunievedumu, jo tas sarežģī pacientu stāvokli. Visam pamatā ir un paliek sociālekonomiskais stāvoklis, valsts veselības pakalpojumu pieejamība un cilvēku resursi.

Jauna programma onkoloģisko pacientu aprūpē

Ģimenes ārstiem turpmāk paredz daudz lielāku lomu onkoloģisko pacientu aprūpē piecu gadu periodā pēc šo pacientu radikālās ārstēšanas. Katrai vēžu lokalizācijai būs sava programma. Acīmredzot ģimenes ārstiem tas uzliks ļoti smagu un atbildīgu darbu šo slimnieku aprūpē.

Izmaiņas pacientu maksājumos

Ar nākamo gadu plāno samazināt pacientu līdzmaksājumu pie ģimenes ārsta – līdzšinējo 1,42 eiro vietā pacientiem no 65 gadu vecuma līdzmaksājums būs 1 eiro. Pārējiem tas palielināsies – 2 eiro. Visiem iedzīvotājiem plānots samazināt līdzmaksājumus, veicot izmeklējumus un apmeklējot ārstu speciālistu. Ja iepriekš pacienta līdzmaksājums bija 4,27 eiro, tad ar nākamo gadu – 4 eiro.

Ārstu protesta akcija

Būdami nemierā ar trūkstošo finansējumu mediķu atalgojumam, ārsti 7.novembrī rīkos protesta akciju, piketējot pie Saeimas ēkas. Lai to varētu darīt, aicina medicīnas personālu ņemt bezalgas atvaļinājuma dienu. Tas gan nebūšot streiks, informē Latvijas Jauno ārstu asociācijas valdes priekšsēdētājs. Iepriekš Latvijas Ārstu biedrības prezidente Ilze Aizsilniece pieļāva, ka varētu rīkot akciju "Viena diena bez ārsta," taču protests izvērtiesies "kā viena diena bez ārstniecības personas", un tas attieksies uz plānveida, nevis neatliekamo palīdzību. Ja augstākās instances nepildīs iepriekš doto solījumu mediķiem, vāks parakstus Saeimas atļaišanai.

Baltijas valstu konference

Divas burvīgas dienas Lietuvā

Oktobra otrajā pusē Lietuvā, Zarasai, notika Baltijas valstu Lauku sieviešu konference, veltīta Lietuvas lauku sieviešu biedrības dibināšanas 80 gadu jubilejai. Konferencē tēma - "Starptautiskais Baltijas valstu sieviešu uzņēmēju gadatirgus un lauku attīstība uzņēmējdarbībā no 2014. - 2020.gadam Lietuvā, iespējas un apkopojumi".

Pasākumā satikās visu trīs Baltijas valstu dalībnieces. Latvijas LLSA delegācijas 20 dalībnieču sastāvā bija arī Balvu rajona sieviešu biedrības "Rudzupuķe" valdes priekšsēdētāja Maruta Paidere, stratēģijas administratīvā vadītāja Ilona Džigure, valdes locekles Larisa Berne un Zinaida Popova. Konference abas dienas norisinājās Zarasai Profesionāli tehniskajā skolā, kurai ir izveidojusies laba sadarbība ar Balvu Profesionālo un vispārīgglītojošo vidusskolu.

Pēc svinīgas konferences atklāšanas, ko ievadīja Zarasai vecākās paaudzes deju kolektīvs un mūziķi, izskanēja delegāciju un viesu apsveikumi un uzstāšanās. Delegātes uzrunāja Eiropas Parlamenta pārstāvis Bronis Rope, kas EP sagatavo Leader programmas. Lietuvas sieviešu uzņēmējdarbības iespējas laukos prezentēja Laima Buitkiene, Lietuvas agrārās ekonomikas institūta pār-

stāve Rasa Melnikaite un Zarasai Profesionāli tehniskās skolas direktore.

Šajā skolā mācās 400 audzēkņi, strādā 85 darbinieki. Skolai ir viesnīca, ēdamzāle, konferenču zāle, visās telpās plašas puķu galerijas. Edita Rimkiene no Lietuvas stāstīja par alternatīvo uzņēmējdarbību laukos. Ieklausījās arī igauņu saistošajos pieredzes stāstos. Savukārt Zaiga Vismane stāstīja par Latvijas Lauku sieviešu apvienības un Auces lauku sieviešu uzņēmējdarbību. Konferencē laikā diskutēja par dažādām laukos aktuālām tēmām un daudzajām iespējām veidot sadarbības projektus, pieredzes apmaiņu Baltijas valstu sieviešu biedrībām.

Otrā diena aizritēja, apskatot pilsētu, apmeklējot dažādus uzņēmējdarbības objektus, degustējot produktus. Konferencē noslēgumā jau tradicionāli Profesionāli tehniskās skolas parkā visu valstu sieviešu biedrības vadītājas iestādīja kokus. Latvijas un Igaunijas pārstāves - katra pa ozolam, bet Lietuvas - kļavu.

Kādas gūtas atziņas no šī starptautiskā sieviešu pasākuma? Maruta Paidere teic: "Daudz pārdomu un lieliskas emocijas. Mums nepieciešama inovācija, tirgus izpēte, pieprasījuma apzināšana, dabīgu produktu ražošana. Tas sevi ietver arī biznesa stratēģijas plānošanu, apvienojoties līdzīgi domājošiem. Mūsu mīnuss ir neprasmē sav-



Foto - no personīgā arhīva

Lauku sieviešu konferencē Lietuvā. Biedrības "Rudzupuķe" dalībnieces kopā ar Lietuvas kolēģi. Kopējā atziņa,- konference sniedz iespēju ne tikai apmainīties idejām un pašu acīm redzēt kaimiņvalstu sieviešu veiksmes panākumus, bet arī nedaudz atpūsties no saspringtās ikdienas un gūt spēkus jaunam darba cēlienam.

starpji sadarboties. Jāprot novērtēt arī publicitātes un reklāmas lomu. Ar labām idejām vien nebūs līdzēts, ir smagi jāstrādā." Larisa Berne: "Prieks par Lietuvas kolēģu pozitīvo attieksmi un jau realizētajiem daudzajiem pierobežas projektiem. Spilgts pie-

mērs tam ir Zarasai Profesionāli tehniskās skolas un Balvu Profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas labā sadarbība. Arī mums ir ļoti daudz iespēju veidot sadarbības projektus, taču galvenie šķēršļi ir valoda un pašu pasivitāte."

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

Ciemojamies Eglaines pamatskolā

Skolēni un pedagogi izbauda zelta rudeni

Rugāju novada Eglaines pamatskolas skolēni un skolotāji šoruden paguvuši izbaudīt daudz skaistu mirkļu. Čakli mācoties, viņi nav aizmirsuši arī par saturīgu atpūtu. Krāsainās dabas pilnbrieda laiks skolēnus un skolotājus rosinājis apskatīt skaistākās Latvijas vietas, izziņāt dažādu profesiju noslēpumus, apgūt meža gudrības un ļauties dzejas valdzinājumam.



Dzejas kafejnīcā. "Gaismiņ, teci man pa priekšu. Es tev sekošu pa pēdām" - šis Leona Brieža dzejas rindas kļūva par Dzejas kafejnīcas, ko ik septembri rīko Eglaines pamatskolas kolektīvs, moto. Mājīgajā, skolēnu pašpārvaldes dalībnieku noformētajā telpā, skolas pavārišu sarūpētās tējas sasildīti, kafejnīcā pulcējās visu vecumu dzejas cienītāji. Skolotājas Iveta Birkova un Rasma Zuša, noskaitot dzejoli "Darbapūķis", aicināja pūķi atnest ko īstu - dzejas pantu. Gluži braši dzejoļus noskaitīja paši mazākie - 1.klases audzēkņi. Pasākuma gaitā varēja noklausīties dzejoļus par dabu, mājām un draudzību. Vēlāk skolēni demonstrēja radošumu, atrodot *pazudušus* vārdus L.Brieža vārmās. Noklausoties dziesmu "Ūsainā puķe" un noslēgumā kopā nodziedot populāro dziesmu "Cielaviņa", bērni pārliecinājās, ka dzejnieks ir arī vairāku tautā iecienītu skaņdarbu vārdu autors.



Pirmā skolas diena. Zinību dienā 10 Eglaines pamatskolas pirmklasniekus draiskoties aicināja Mazā raganiņa. Skolēni zināja atbildēt, ka skolā ir jāmacās, nevis jādara blēņas, tomēr piekrita vienai rotaļai.



Saka paldies skolotājiem. Skolotāju dienā pēc mācību stundām Lazdukalna saietu namā savus pedagogus godināja viņu audzēkņi. Devītklasnieki, aptaujājuši skolasbiedrus, pārsteidza skolotājus ar papīra puķēm, uz kuru ziedlapiņām uzrakstītas audzēkņu domas par katru pedagogu, kā arī vēlēja skolotājiem padarīt savus dārzus vēl krāšņākus, dāvinot tulpu sipoliņus. Veselīgu velti - ziemas ķiplokus - gaviļniekiem bija sarūpējusi vecāku pārstāve Eva Leone, bet Violeta Dokāne iepriecināja kolēģus ar pašceptu torti.



Leļļu muzejā. Viens no Karjeras nedēļas aizraujošākajiem notikumiem, skolēnu skatījumā, bija ciemošanās Preiļos, kur slavenajā Leļļu muzejā meitenes ar prieku izmantoja iespēju pārtapt par viduslaiku dāmām. Viesojoties šajā pilsētā, bērni iegriezās arī metāla mākslas galerijā, kur meistarklases laikā paši iemēģināja roku metālapstrādē.



Kas var būt vēl labāks? Mazie pirmsskolnieki oktobrī ciemojās mini zoodārzā "Ozolmājas", kur samīļoja četrkājainos iemītniekus un uzciņāja viņus ar gardumiem.

Eglainieši dodas Meža ekspedīcijā. Aizvadītajā pavasarī skolām bija iespēja pieteikties Latvijas valsts mežu ekspedīcijām, un šo izdevību izmantoja arī Eglaines pamatskolas skolēni. 12.septembrī 7.klases audzēkņi kopā ar audzinātāju Anitu Leoni devās izziņāt dabas norises Taudejāņu mežu masīvā Ziemeļlatgalē, līdzī aicinot arī citus skolasbiedrus. Pirms brauciena skolēni iepazinās ar izziņas materiāliem par meža nozīmi un kopšanu Latvijā, noskatījās 10 minūšu ilgu video "Mežs cilvēkiem" par a/s "Latvijas valsts meži" darbību un interaktīvo meža apsaimniekošanas ciklu, kā arī uzzināja par drošības pasākumiem, atrodoties mežā. "Ekspedīcijā uzzinājām daudz interesanta, piemēram, kā bez mērinstrumentiem noteikt koka garumu, kā pārliecināties par koka vecumu, kā bez naglām uzbūvēt tiltu un daudz citu meža gudrību. Ļoti priecājāmies arī par ekspedīcijas noslēgumā saņemtajām nelielajām dāvaniņām," iespaidos par mežā piedzīvoto dalījās 7.klases audzinātāja Anita Leone.



Rudentiņš - bagāts vīrs. Nevienu rudeni skolā neiztiek bez dārzenu izstādes, kurā bērni lepojas ar ģimenes dārzos izaudzētajām dabas veltēm.



Lappusi sagatavoja I.Tušinska, foto - no personīgā arhīva

Piemiņas turnīrs

Grieķu-romiešu cīņa starp sešu komandu sportistiem

24. un 25. oktobri Balvos notika vienpadsmitais atklātais Givi Abdušelišvili piemiņas turnīrs grieķu-romiešu cīņā, kas pulcēja 83 cīkstoņus no deviņām komandām.

Sportistus, atklājot sacensības, sveica Balvu novada izpilddirektore vietniece Gunta Raibekaze, vēlot cīkstoņiem veiksmi un daudzas uzvaras. "Balvu pamatskolas zālē virs tribīnēm uzbūvēta vieta grieķu-romiešu cīkstoņu treniņiem, un tas ļauj mūsu sportistiem gūt panākumus sacensībās," atgādināja Gunta Raibekaze. Viņa teica paldies treneriem, kuri iegulda lielu darbu, lai ieinteresētu jauniešus šajā sporta veidā.

Sacensībās piedalījās sešas komandas no Latvijas - Rīgas, Ādažiem, Rēzeknes, Daugavpils un Balviem, kā arī divas komandas no Lietuvas un viena cīkstoņu komanda no Igaunijas. Sacensības notika trīs vecuma grupās. Balvu Sporta skolu pārstāvēja piecpadsmit cīkstoņi. Par turnīra uzvarētājiem vecākajā grupā (2005.-2006.gadā dzimušie) kļuva Kristaps Cielavs (73kg) un Markuss Medinieks (68kg). Sudraba medaļas izcīnīja Ralfs Žogota (48kg) un Arvis Začs (51kg). Markuss Medinieks jau uzvarētāja statusā svara kategorijā līdz 68 kg izcīnīja sudraba medaļu arī svara kategorijā līdz 63 kg, finālciņā piekāpjoties tikai Lietuvas čempionam. Marks Višņevskis izcīnīja sudraba medaļu (68 kg) un kāpa uz goda pjedestāla otrā pakāpiena, bet Daniels Miķelsons palika trešais. 2007.gadā dzimušo konkurencē bronzas medaļas saņēma Jevgēnijs Jegorovs (52kg) un Rihards Sarķis (56kg). 2008.gadā dzimušo konkurencē par turnīra uzvarētāju kļuva Valters Začs (53 kg) un Andris Dūviņš (46 kg). Kristiāns Ūselis (60 kg) šajā vecuma grupā izcīnīja otro vietu, bet Jānis Ločmelis kļuva par bronzas medaļas ieguvēju (42kg). 2009.gadā dzimušo konkurencē balveniešiem divas bronzas medaļas - Kristapam Brenčam (37 kg) un Danielam Loginam (40 kg).

Grieķu-romiešu cīņas treneris Konstantīns Titorenko atzīst, lai sarīkētu turnīru, ir jāiegulda liels darbs, turklāt tam jābūt augstā kvalitātē, jo ciemos ierodas komandas no kaimiņvalstīm - turnīram ir starptautisks skaņējums. Ja runā par Balvu Sporta skolas cīkstoņiem, treneri šogad priecēja brāļu Valtera un Arvja Začu panākums. "Valters citīgi apmeklēja treniņus un uz uzvaru mērķtiecīgi gāja trīs gadu garumā, izcīnot trešo, tad otro vietu, līdz izdevās uzvarēt stipru pretinieku no Rēzeknes komandas. Valters viņam līdz šim bija trīs reizes zaudējis, bet šogad atklātā un riskantā cīņā pieveica pretinieku un kļuva par vienpadsmitā atklātā Givi Abdušelišvili piemiņas turnīra grieķu-romiešu cīņā čempionu. Viņš mani iepriecināja! Labi panākumi arī sudraba godalgas ieguvējam, brālim Arvim, kurš citīgi apmeklēja treniņus un iet uz mērķi," secina treneris Konstantīns Titorenko.



Foto - Z.Logina

Atklāj Givi Abdušelišvili piemiņas turnīru. Sacensības grieķu-romiešu cīņā atklāja Konstantīns Titorenko. Sportistus sveica un labus panākumus vēlēja arī bijušā trenera Givi Abdušelišvili dēls Sergejs Abdušelišvili. "Esmu priecīgs, ka tēva piemiņai par godu jau vienpadsmito reizi Balvos notiek šāds turnīrs. Grieķu-romiešu cīkstoņi ir laba trenera Konstantīna Titorenko rokās. Viņš prot aizvest sportistus līdz uzvarām, ieliek darbā savu sirdi, ir labs organizators. Es savulaik trenējos svarbumbu celšanā Viļakā, kur dzīvoju," teica Sergejs.



Foto - Z.Logina

Soļo pirmie. Balvu komanda, kā jau tas sacensību rīkotājiem pieņemts, deviņu komandu atklāšanas parādē devās pirmie.



Foto - no personīgā arhīva

Pieveic savus vienaudžus. 2008.gadā dzimušo konkurencē svara kategorijā 53 kg par turnīra uzvarētāju kļuva Valters Začs (vidū).



Godina treneri. Godinot sportista un trenera Givi Abdušelišvili piemiņu, līdzās medaļām atradās viņa fotogrāfija un ziedi.

Īsumā

Balvu Sporta skolas svarcēlāju veiksmīgie starti



Foto - no personīgā arhīva

Godalgoto vietu ieguvējs Lauris Logins (no labās). Dabēlē sportistu apbalvoja ar diviem kausiem par absolūti labākajiem rezultātiem pēc Sinklera punktu tabulas gan raušanā, gan grūšanā U-15 vecuma grupā.

18. un 19. oktobri Igaunijas pilsētā Abja-Paluoja notika starptautiskās sacensības svarcēlšanā - Arnolda Luhāra piemiņai veltīts starptautiskais turnīrs, kurā piedalījās arī Balvu Sporta skolas svarcēlāji. Balvu komanda kopvērtējumā izcīnīja 3.vietu. Individuālie rezultāti pa vecuma grupām:

- U-10 vecuma grupā Raivo Keišs izcīnīja 2.vietu,
- U-11 vecuma grupā Daniels Būde izcīnīja 3.vietu,
- U-12 vecuma grupā Edijs Keišs izcīnīja 4.vietu,
- U-13 vecuma grupā Ralfs Plavnieks izcīnīja 5.vietu,
- U-13 vecuma grupā Alekss Blonskis izcīnīja 4.vietu,
- U-14 vecuma grupā meitenēm 1. vietu izcīnīja Sandija Keiša,

● U-15 vecuma grupā 1. vietu izcīnīja Lauris Logins.

25. un 26.oktobrī Balvu Sporta skolas svarcēlāji piedalījās starptautiskajās sacensībās Igaunijā, kur notika 32. Tartu apriņķa čempionu kausu izcīņa. Sportisti savās vecuma grupās uzrādīja labus rezultātus un mājup atveda medaļas:

- U-13 vecuma grupā 8. vieta Danielam Būdem,
- U-15 vecuma grupā 1. vieta Laurim Loginam,
- U-17 vecuma grupā 3. vieta Haraldam Kokorevičam,
- U-20 vecuma grupā 4. vieta Raineram Melnstradam.

1. un 2.novembrī Dabēlē notika Latvijas čempionāts svarcēlšanā U-15 un U-17 vecuma grupās atsevišķos svarcēlšanas vingrinājumos.

● U-15 vecuma grupā svara kategorijā 35 kg 2.vietu raušanā un 2.vietu grūšanā izcīnīja Raivo Keišs;

● U-15 vecuma grupā svara kategorijā 40 kg 2.vietu raušanā un 2.vietu grūšanā izcīnīja Daniels Būde;

● U-15 vecuma grupā svara kategorijā 81 kg 3.vietu raušanā un 3.vietu grūšanā izcīnīja Alekss Blonskis;

● U-15 vecuma grupā svara kategorijā +81 kg 1.vietu raušanā un 1.vietu grūšanā izcīnīja Lauris Logins. Viņš izcīnīja arī divus kausus par absolūti labākajiem rezultātiem pēc Sinklera punktu tabulas gan raušanā, gan grūšanā U-15 vecuma grupā;

● U-15 vecuma grupā svara kategorijā 61 kg 4.vietu raušanā un 4.vietu grūšanā izcīnīja Jānis Markuss Elsts;

● U-15 vecuma grupā svara kategorijā 49 kg meitenēm 2.vietu raušanā un 2.vietu grūšanā izcīnīja Sandija Keiša;

● U-17 vecuma grupā svara kategorijā 67 kg 4.vietu raušanā un 4.vietu grūšanā izcīnīja Haralds Kokorevičs.

Uzvaras izcina nūjotāji

26.oktobrī Zaķumuižā, Ropažu novadā, notika 6.Latvijas čempionāts nūjošanā, kurā piedalījās arī Balvu nūjotāji. Lūk, rezultāti: 1.vieta 5 km distancē Artūram Pušpuram, 3.vieta - Sandijai Kalniņai. Komandu vērtējumā 1.vieta 5km distancē "Nūjot Prieks" juniori piedalījās četri dalībnieki: Artūrs Pušpurs, Sandija Kalniņa, Viktorija Sērmūkša, Rēzija Ozola - visi Balvu pamatskolas audzēkņi. 1.vieta arī 10 km komandu vērtējumā, kurā piedalījās Inta Ozola, Sarmīte Upmane un Sergejs Golubničs.

Saruna

Īpaša skolotāja īpašajiem bērniem

“Kad vecāki stāsta, ka sestdienu rītos bērns pie viņiem atnāk ar saviem zābacīņiem rokās, liekot noprast,- laiks doties uz skolu, man sirds gavilē un acis sariešas asaras. Tas nozīmē tikai vienu – darbs, ko daru, nav velts. Kādam tas ir vajadzīgs,” teic Eglaines pamatskolas speciālā pedagoģe AIJA PLUŠA. Jau vienpadsmit gadus ik ritu viņa dodas uz savu sirdsdarbu skolā, kurā viņu gaida 12 ļoti īpašie bērni “Kāpēcīši”.

Kā viss sākās? Kādēļ Eglainē vajadzēja atvērt speciālo programmu bērniem ar veselības traucējumiem?

-Speciālās programmas ir jau kopš 2008. gada. Tobrīd vēl bija Balvu rajons, un vienīgā šāda programma bija Stacijas skolā. Taču mūsu pusē četriem bērniem ar attīstības traucējumiem (viens no tiem bija mans dēls) vajadzēja šo īpašo mācību programmu, un es nācu ar savu iniciatīvu. Lazdukalna pagasts un skolas vadība mani atbalstīja. Tā tas viss arī sākās.

Teicāt, ka viens no šiem bērniem bija jūšējais...

-Jā, tas bija mans vecākais dēls Edgars. Viņš piedzima ar hidrocefāliju, pēc tam sākās epilepsija, smagi garīgās attīstības un uzvedības traucējumi – komplekss liels. Vecāki, kuri nav gājuši tam cauri, to nemaz nevar saprast. Edgaram bija tikai 2 mēnesīši, kad viņam pirmajam Latvijā galvā ielika šuntu. Tā mēs sākām cīnīties, mācīties darīt lietas, ko citā gadījumā bērns apgūst pats. Puika auga, staigāja, runāja, lasīja un rēķināja - ļoti daudzas lietas darīja. Un skolā līdz 9. klasei viņš daudz iemācījās.

Kurā brīdī pieņēmat lēmumu mācīties par speciālo pedagoģi?

-Edgars jau mācījās Eglainē, kad sapratu, ka nevaram tikt galā. Runāju ar skolas vadību, viņi mani iedrošināja,- stājies augstskolā, mācies, tad domāsim. Tobrīd mainījās likumdošana un nedrīkstēja strādāt, ja cilvēks vēl studēja. Pēc tam šo lēmumu atcēla, un īsi pirms augstskolas beigšanas uzsāku darbu skolā.

Kas notiktu, ja dēlam nebūtu iespējas mācīties Eglainē?

-Man viņu nāktos sūtīt uz speciālo skolu, un es nezīnu, kā tas viss būtu bijis. Kad Edgars bija mazs un dzīvoja mājās, ārsti teica,- ja viņu ievietošu kādā speciālajā skolā internātā, pazaudēšu visu, ko esmu bērnam ieguldījis. Viņam būs regress. Edgars mācījās, pabeidza 9. klasi, pārējie bērni gāja kaut kur tālāk mācīties, arī viņam vajadzēja. Edgars pats to gribēja, pat pieprasīja. Izvēlējamies iespējami tuvāko speciālo skolu. Viņš to pabeidza ... un pēc nedēļas nomira... Tas bija pirms pieciem gadiem. Tomēr smeldz ļoti...

Edgars bija brīnums, kas mūsu dzīvi pārvērtā pilnīgi un absolūti. Es priecājos, ka mēs nenobijāmies un mums ģimenē vēl ir bērni. Kopā četri – Edgars, vēl divi puikas, un pēc liela laika arī meitiņa, kurai tagad ir 5 gadiņi. Edgars patiesībā visu savu mūžu ļoti prasīja māsu. Kad piedzima Eduards, viņš teica,- nekas, nākamā būs māsa. Sadūšojāmies uz trešo bērnu, aizbraucu uz sonogrāfiju Rīgā, un tur saka,- nē, ziniet, šis arī būs puika. Braucu mājās un ilgi domāju, kā Edgaram pateikt, ka atkal no māsas nekā. Izdomāju, ka ļaušu viņam izvēlēties vārdu. Kādu gribēs, tādu liksim. Un tā arī notika. Kalendārs bija tik saburzīts, ka burtus tajā vairs nevarēja lāgā izlasīt – tik nopietni viņš šo vārdu meklēja. Bet, kad bija izlēmis, paziņoja, ka skaitstākais vārds kalendārā ir Emīls. Un tad pēc laika piedzima Elīza. Dēls mazo ļoti gaidīja un sagaidīja – vienu mēnesi dabūja paauglēt. Viņš uz māsu skatījās kā uz debesu brīnumu - kā uz zelta gabalu. To vērtību, kāda Edgara acīs bija mātai, pat neapkrāstīt. Patiesībā dēls mums tik daudz iemācīja un deva... Reizēm domāju,- diezin kas ar mums notiktu, ja nebūtu bijis viņa. Pateicoties īpašajiem bērniem, mēs paši kļūstam labāki, vērtības dzīvē pilnīgi citas, novērtējam to, kas notiek apkārt, un to, kas ir.

Sākumā nebija bail – kā būs, vai spēsiet tikt galā?

-Katrā darbā sākums ir grūts. Eglaines pamatskola bija mana pirmā darbavieta - pēc vidusskolas apprecējos, tad piedzima Edgars. Kāds pēc tam vairs darbs... Iestājos augstskolā, kad viņam bija 12 gadi. Tagad sevi mierinu, ka Edgars kā tāds ledlauzis šeit, skolā, izlauza ceļu iekļaujošai izglītībai. Mēs abi kopā iznesām uz sevis visu to, kas bija jāiznes. Nebija viegli. Pat ne tik daudz no bērniem un skolotājiem, kā bērnu vecākiem. Edgars mācījās parastā klasē ar veselīgiem bērniem, un nereti nācās dzirdēt tādas sāpīgas frāzes kā: “Ko tāds mulķis dara šajā skolā? Viņam cita vieta. Vai tad nevar aizvest uz Baltinavu vai vēl kaut kur?” Bet, ja vecākiem ir tāds uzskats, arī bērni šo attieksmi atnes uz skolu. Domāju, tā tas notiek jebkurā skolā – tikko būs kāds bērns ar traucējumiem, tam visam nāksies iet cauri. Kad strādāju iekļaujošas izglītības atbalsta centrā Balvos, kādā izbraukumā viena mamma reiz teica: “Es neesmu pret speciālajiem bērniem. Bet ne



Foto - A. Krišānovs

jau mana bērna grupiņā!” Tas tāds ļoti zīmīgs teikums, kas neiziet no prāta jau vairākus gadus. Diemžēl tāda ir sabiedrības attieksme – ar vārdiem atbalstām un protam skaisti runāt, bet, tiklīdz tas skar pašu, tā viss - vienalga kur, bet tikai ne pie mana bērna. Vecāki neapzinās, cik ļoti viņu veselie bērni ir ieguvēji, atrodoties kopā ar šiem īpašajiem bērniem. Katrs saskarsmes brīdis audzina viņos līdzietību, līdzjūtību, vērtības. Vecākiem derētu aizdomāties par to, ka pienāks diena, kad viņi paši vairs nebūs tik jauni un skaisti, ikviens kļūsim vecs ar visām no tā izrietošajām sekām. Eglaines skolas bērniem mūsu “Kāpēcīši” ir norma – viņi zina, ka tādi cilvēki ir un tas ir normāli. Viņi, tāpat kā pārējie skolēni, visur piedalās, un nevienam nav pārsteigums, ka pašākuma laikā kāds bērniņš skajāk uzvedas.

Zīnu, ka daudzi slimu bērnu vecāki uz tālajām speciālajām skolām savas atvases atdod nelabprāt...

-Tieši tā. Es arī esmu no tiem, kuri negribēja, jo mana pārliecība ir, ka bērnam ir jādzīvo mājās. Jebkuram. Ir situācijas, kad varbūt arī kādam ir labāk internātā, bet, ja ir normāli apstākļi un iespējas, bērnam jādzīvo mājās. Nevar internātskola iemācīt dzīvi. Tur viņi pierod, ka viņi ir pieskatīti, bet kad pabeidz skolu un jāsāk dzīvot mājās, viņi to neprot.

Kā notiek mācību darbs īpašajiem bērniem?

-Tāpat kā visiem, tikai stundas mums ir isākas – 30 minūtes. Un vienā klasē mācās dažādu vecumu bērni. Jaunākajam ir 7 gadi, vecākais - jau pilngadīgs. Dažiem skolēniem nepieciešami asistenti, viņu darbs ir palīdzēt bērnam izdarīt to, ko bērns pats nevar. Piemēram, pirmais, kas jāiemāca, ir sēdēt solā. Mūsu bērni visi jau to prot. Paņemam pildspalvu, zīmuli rokā, darīt to, ko prasa - tas viss jāiemāca.

Tātad arī asistenta loma mācību procesā nav mazsvarīga?

-No asistenta atkarīgs ļoti, ļoti daudz. Viņam jābūt ieinteresētam un jātic savam bērnam. Lielākoties palīgus īpašajiem bērniem meklējam mēs paši – skola. Jau pirmajās reizēs, satiekot cilvēku un ar viņu parunājot, jūtu – būs vai nebūs, jo man vajag, lai bērns skolā justos labi, tikai tad iespējams progress attīstībā. Šovasar ļoti daudz cilvēku satikām, kamēr atradām tos īstos. Šobrīd skolā strādā 10 asistenti. No tiem astoņi kopā ar mani – pie īpašajiem bērniem. Speciālā izglītība šiem cilvēkiem nav nepieciešama, laukos tā būtu pārāk liela prasība. Taču, protams, ir labāk, ja asistentam ir iepriekšēja pieredze.

Kā ir ar sabiedrības attieksmi? Tā mainījies?

-Mainījies, vismaz mūsu pusē noteikti. Vienmēr saku paldies Rugāju novadam par sapratni un atbalstu. Gadi iet, veselo bērnu vecāki saprot, ka viņu bērniem nekas sliktas nenotiek, ja blakus ir īpašais bērns. Savukārt īpašo bērnu mammas un tēti saprot, ka arī viņu atvase var iet parastajā skolā. Lai arī cik laba iestāde ir speciālā skola, lai cik labi speciālisti tajā nestrādātu, vakaros bērnam ir jāatgriežas mājās. Ģimenes mīlestība ir labākās zāles un spēka avots.

Arī valdība runā par deinstitucionalizācijas projektiem, slimu bērnu integrēšanu un tamlīdzīgi...

-Integrēt vajag sākt no mazotnes. Nevaru iedomāties pieaugušu cilvēku, kurš daudzus gadus dzīvojis aprūpes institūcijā un kuram pēkšņi jākļūst patstāvīgam. Viņš to nepratis. Tas jāiemāca no bērnības. Skolā daudz kas ir atkarīgs no bērna diagnozes. Svarīgi, cik skola tam visam gatava – telpas un materiālā bāze, atbalsta personāls, pedagogiem jābūt zinošiem un emo-

Novērtē arī apkārtējie.

Pagājušogad valsts svētkos Aija Pluša (no kreisās) saņēma Atzinības rakstu. Viņa atzīst,- tas bija ļoti patīkams, savīļņojošs brīdis: “Zīnu, ka novadā un skolā mani novērtē, jo esmu saņēmusi daudz atzinīgu vārdu par to, ko daru. Ir ļoti patīkami to dzirdēt publiski. Tāpat ir patīkami, ja arī ikdienā kāds pasaka paldies. Bet kopumā mēs viens otram par maz sakām “paldies”. Šis ir vārds, kas mūs paceļ un dod spēku turpināt.”

cionāli sagatavotiem. Man tas nāk vieglāk, jo biju mamma īpašajam bērnam. Taču kolēģiem nepieciešams atbalsts, iedrošinājums. Mūsu skolotāji ir atvērti, pieņem izaicinājumus. Arī vadības attieksme ir ļoti svarīga.

Kāda Jūsu darbā ir pati lielākā pateicība?

-Bērnu smaids, ko bieži redzu viņu sejās. Necenšos savos audzēkņos ielikt milzu zināšanas, tikai svarīgāko, dzīvē nepieciešamo, jo katrs ņem pretī tik, cik var paņemt. Galvenais, lai viņš jūtas labi. Bērna smaids vai apskāviens, no rīta nākot pretī, ir pats labākais. Protams, arī vecāku pateiktais paldies!

Droši vien emocionāli nav viegli ik dienu būt kopā ar bērniem, kurus slimība nav zēlojusi... Kur ņemat spēku strādāt ar viņiem?

-Ienāku klasē, ieraugu bērnu sejas un saprotu, ka tas, ko daru, kādam ir vajadzīgs. Protams, reizēm ir gan nogurums, gan pārgurums. Mēdz būt smagi un grūti, bet es ar Edgaru iemācījos savas emocijas siet šņoritē. Tāpēc bērniem nekad savu grūtumu neesmu uzkrāvusi, tas ir mans grūtums, kas bērniem nav jānes.

Kas ir tas, kas rada prieku ikdienā?

-Ģimene, lielo bērnu sasniegumi, mūsu mazā princese. Lielais bērns mācās Vācijā, lēnītēm, pamazām ceļam māju. Ja būtu naudas koks, no kura paplūkt naudiņu, viss notiktu daudz ātrāk. Bet ir tā, kā ir. Patik man arī paadīt, bet īsti neatliek laika. Vēl man patīk dziedāt savā etnogrāfiskajā ansambli “Benislava” un uzvilkt tautu tērpu. Kad ietērpjos tautu tērpā, vienmēr pārņem īpaša sajūta. Bērniņā ļoti gribēju dejoj, bet nesānāca... Iespējams, šis īpašās sajūtas man no tā laika.

Kādu redzat savu audzēkņu nākotni pēc 10-20 gadiem?

-Par to grūti runāt, jo valsti ļoti daudzas lietas nav sakārtotas. Mums ir tā, ka bērni pabeidz 9. klasi un pēc tam turpina mācības vēl 3 papildus gadus. Kā es smejos,- mani lielie ģimnāzisti. Bet pēc tam... Es ļoti ceru, ka tā lielā novadu jukšana un brūkšana, kas tuvojas, neizjauks plānus Lazdukalnā uzbūvēt Dienas centru. Pabeigs puiši skolu, tad viņiem būs iespēja braukt uz šo centru kā uz darbu. Tur noteikti būs vajadzīgi ļoti speciālisti, kuri strādās un rūpēsies par viņiem. Ceru, ka tā būs.

Ja pašai nebūtu šīs sāpīgās pieredzes ar Edgaru, varbūt viss būtu citādāk?

-Grūti iedomāties, kas un kā būtu. Bērniņā gribēju būt skolotāja. Augu astoņu bērnu ģimenē un, būdama vecāka, mazākos brāļus un māsas vasarās dresēju. Rakstiju burtnīcas ar uzdevumiem - katram pēc spējam un vecuma. Bija burtnīcas, tāfele, krīts un soli. Viss mums bija. Patiesībā tas skolotāja gēns nāk līdzī paaudzū paaudzēs. No tēva puses brālēni un māsiņas daudzi ir pedagogi, arī vecāsmātes māsas bija skolotājas. Uzskatu, ka būt skolotājam ir acinājums. Zīnu cilvēkus, kuri izmācās, pāris gadus pastrādā un saprot, ka viņi nav šim darbam piemēroti. Un ir labi, ka to apzinās un aiziet, jo nevajag mocīt ne sevi, ne savus skolēnus. Pret bērniem nevari izlikties labāks nekā esi patiesībā, viņi to sajūt jau pa gabalu. Ar īpašajiem bērniem strādāt ir daudz patīkamāk, jo viņi ir tīri kā kristāls. Tur nav viltus, nav intrigu, liekulības un visa tā, kas ikdienas dzīvē mums ir apkārt. Ja bērns jūtas slikti, tad tu redzi, ka tā ir. Ja viņam ir labi, arī to nevar nemanīt.

Ar kādām domām katru rītu dodaties uz darbu?

-Mani gaida! Es esmu vajadzīga! Vairāk man neko arī nevajag. Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

Jaunsargi pilnveido un nostiprina iemaņas

Piedalās nometnē un gatavojas valsts svētkiem

No 22. līdz 24. oktobrim Kārsavā notika Jaunsardzes centra 2.novada nodaļas 3.līmeņa apmācību nometne. Tajā piedalījās 50 jaunsargi no piecām jaunsargu vienībām - jaunieši no bijušā Balvu rajona, kā arī Kārsavas, Zilupes un Ludzas novadiem.

Rugāju un Balvu novadu jaunsargu vienību jaunsargu instruktors JĀNIS RAKSTIŅŠ, kurš uz nometni devās kopā ar Viļakas un Baltinavas novadu jaunsargu instrukturu Valentīnu Keišu un citu novadu instruktoriem, stāsta, ka nometnes pirmajā dienā jaunieši piedalījās dažādās sportiskās aktivitātēs, tajā skaitā tautasbumbas un basketbola metienu sacensībās. Jaunsargi kārtēja arī fiziskās sagatavotības normatīvus, piemēram, atspiešanās jeb pumpēšanās, pievilksnās pie stieņa un presītes vingrinājumos. "Tās pašas dienas vakarā katra jaunsargu komanda veidoja plakātus (katrā no tiem bija ietverts komandas nosaukums un emblēma, motivācija darboties, novēlējums citām komandām) un prezentēja savas komandas. Jāuzsver, ka jaunsargi tika sadalīti komandās, kuru sastāvā bija jaunieši no dažādiem novadiem. Tas bija svarīgi, jo tādējādi jaunsargi varēja labāk iepazīt tos vienaudžus, ar kuriem netiecas ikdienā, un pēc iespējas veiksmīgāk izpildīt nometnē izvirzītos komandu mērķus. Tas arī ļoti noder reizēs, kad jaunsargi dodas uz nometnēm citviet Latvijā. Arī tur jākomunicē un jāpiedalās kopīgās aktivitātēs ar citiem, līdz šim neiepazītiem jaunsargiem," skaidro J.Rakstiņš.

Nometnes otrajā dienā jaunsargi praktiski apguva un nostiprināja zināšanas lauka kaujas iemaņās šādās tēmās: maskēšanās un labākās vietas izvēle apvidū, roku signāli, pārvietošanās veidi, patrulēšana, individuālā ekipējuma sagatavošana, darbošanās ar ieročiem, mērķu norādīšana, attāluma noteikšana un citās aktivitātēs. Tāpat tika apgūta arī ierindas mācība. Pēdējā dienā notika ierindas skate. Savukārt vakaros jaunsargi piedalījās arī atjautības konkursos. "Šajā nometnē piedalījās 10.-12.klašu skolēni, kurā jaunieši gatavojās nākamajam posmam - lielajai 3.līmeņa nometnei. Tā notiks nākamgad, kurā piedalīsies jaunsargi no Latgales reģiona. Jebkurā gadījumā jaunieši bija gandarīti par paveikto nometnē Kārsavā un jau interesējās, kad būs nākamā nometne," apmierināti ar paveikto ir nometnes dalībnieki.

Jāpiebilst, ka tuvojas arī valsts svētki. Aizvadītajās dienās vēl viens mūspuses jaunsargu instruktors Guntis Liepiņš bija ierindas mācības nometnē Maltā, kur jaunsargus, tajā skaitā no mūspuses, sagatavoja dalībai 18.novembra svētkos Rīgā.



Foto - no personīgā arhīva

Rīkoties jāprot arī ar ieročiem. Neatņemama sastāvdaļa jaunsargu apmācības procesā ir arī iemaņu gūšana, kā rīkoties ar ieročiem. Attēlā jaunsargu rokās redzami "Airsoft G36" ieroči.



Foto - no personīgā arhīva

Spēkiem mērojas arī dāmas. Jaunsargi roku laušanās sacensībās ciniņās līdz brīdim, kamēr noskaidroja stiprāko starp labākajiem. Zēni ciniņās ar zēniem, meitenes - ar meitenēm.



Foto - no personīgā arhīva

Prezentē komandu. Viena no jaunsargu komandām nometnē bija ar nosaukumu "Kleini". Tās moto bija "Spēks slēpjas darbos nevis vārdos".



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Stafetes uzdevums. Viena no sportiskajām aktivitātēm nometnē bija stafetes uzdevums, kurā jaunsargiem vajadzēja ripināt bumbiņu pa attēlā redzamajām caurulēm līdz noteiktai vietai, lai bumbiņa nenokrīt zemē.

Maskēšanās. Lai jaunsargi pēc iespējas veiksmīgāk varētu izpildīt maskēšanās uzdevumu, sākumā jauniešiem visu izskaidroja teorētiski, bet pēc tam viņi ķērās klāt uzdevuma praktiskajai daļai. Attēlā - Annija Stērniece.



Foto - A.Ločmelis

Re, kā! Halovīns aizvadīts mierīgi

Pagājušajā ceturtdienā daudzviet pasaulē svinēja Visu svēto dienu priekšvakaru jeb Halovīnu, kad piemin mirušos, svētos, mocekļus un dvēseles, kuras vēl atrodas šķīstītavā. Lai arī Halovīna vakarā pārgērbties par, piemēram, spokiem un raganām un staigāt pa mājām, prasot saldumus, ir amerikāņu tradīcija, tā globalizācijas rezultātā izplatījusies arī Latvijā. Šajā dienā pēc saldumiem lūkot devās arī vairāki mūspusē dzīvojošie bērni. Ja iepriekšējos gados šādas jaunākās paaudzes aktivitātes atsevišķos gadījumos noslēdzās ar huligānisku ričību (piemēram, apskrāpētām dzīvokļu durvīm kādā Balvu pilsētas daudzdzīvokļu mājā, tādējādi to īpašniekiem nodarot materiālus zaudējumus), šogad, kā informē Balvu novada pašvaldības policija, Halovīns Balvos aizvadīts ļoti mierīgi.

Tikmēr Halovīna vakarā kāds bija parūpējies ar izgremtu ķirbi (attēlā), izdekorējot drošības salīņu Stacijas un Krasta ielu krustojumā Balvos (pagriezienā uz degvielas uzpildes staciju "Virši-A"). Tajā bija ievietota arī degoša svečīte. Tiesa, nākamās dienas pēcpusdienā ķirbja galva no salīņas pazuda. Lai gan jāatzīst, ka tā tur visnotaļ ļoti iedērijās un kopējo ainu nebūt nedarija mazāk pievilcīgu. Izgremto ķirbi novērtēja arī vairums garāmbraucošo autovadītāju, ķirbja galvai uzsmaidot!

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Jaunākie žurnālu numuri

Ilustrētā Zinātne



Izvēle ir arī mūsu rokās. 200 miljoni cilvēku, kuri sausuma un ekstremālu laikapstākļu dēļ devušies bēgļu gaitās, – tāda varētu būt nākotne, kam pretī virzās pasaule. Bet no krīzes vēl var izvairīties, ja pārtiku audzēsīm uz jumtiem, burgeros liksīm augu gaļu un mašīnas darbināsīm ar ūdeņradi.

Palīdzī klimatam – mazāk brauc ar auto. Par laimi, zinātnieku

pētījumi ļauj aprēķināt, kuri pasākumi ir visefektīvākie oglekļa pēdas samazināšanai.

Jauns bioprinteris dziedēs hroniskas brūces. Zinātnieki izstrādājuši printeri, kurā tintes vietā ir pacienta šūnas. Eksperimenti liecina, ka tas sadzied hroniskās brūces.

Mūsu galaktika radās kosmiskā haosā. Nesen atklātas lodveida zvaigžņu kopas liecina, ka Piena Ceļa galaktikas daļa, kurā dzīvojam, izveidojusies salīdzinoši nesen. Galaktikas vidū ir zvaigznes, kas radušās miljardiem gadu agrāk. Ja tur atrodas planētas, uz tām varbūt ir senāka dzīvība.

Elektrība dabā. Neskaitāmas dzīvās radības ir iemācījušās lietot elektroenerģiju medībām, navigācijai un citiem nolūkiem.

Planieris uzlido līdz stratosfērai. Planieris Perlan II uzstādījis pasaules rekordu, paceldamies 23 kilometrus virs Zemes virsmas.

Pretinde aizkavēs Alcheimera slimību. Pārsteidzošs atklājums ļāvis zinātniekiem izvirzīt jaunu hipotēzi par to, kas izraisa Alcheimera slimību. Viņi ir arī gatavi to apturēt ar negaidītu ieroci. Tavas smadzenes ir kā cietoksnis. Gar to asinsvadiem stiepjas mūris, ko sauc par asins un smadzeņu barjeru. To veido trīs šūnu kārtas un tai tikpat kā nevar tikt cauri. Ceļš no asinīm uz smadzeņu šūnām ir atvērts tikai skābeklim, barības vielām un dažām citām vielām. Baktērijas un vīrusus tur neielaiž. Tomēr dažos gadījumos mikroorganismiem izdodas ielauzties smadzenēs. Tur tie saduras ar nākamo aizsargfronti, kurā atrodas imūnsūnas – mikroglija. Tās atpazīst iebrucējus, aprij un noārda tos. Ja tomēr mikroorganismiem ir pārspēks, smadzenēm ir vēl pēdējais ierocis. Nervu šūnas izdala beta-amiloīdu, kas iekapsulē un nonāvē mikroorganismus.

Etnas virzība uz jūru draud ar katastrofu. Jaunākie mērījumi liecina, ka bīstamāka par Etnas izvirdumu ir vulkāna lēnā pārvietošanās uz jūru gravitācijas spēka ietekmē.

Atklājumi pasaulē. Mikroskābe atklās iedzimtas slimības dažās minūtēs. Zinātnieki iegūs vissenāko ledu pasaulē. Filipīnās atrastas pundurcilvēka atliekas.

Jautājumi un atbildes. Kā mēra ūdens līmeni Pasaules okeānā? Kur uz zemeslodes zibeņo visbiežāk? Kāpēc suni miegā kustina kājas?

Una



Inga Sprinģe: "Es negribu, lai manai meitai būtu sajūta, ka es esmu izvēlējusies vīrieti pār viņu, jo man viņa ir ļoti svarīga, bet, ja esmu pilnīgi ķīselis, neko arī viņai labu nevaru iedot."

Marats Ogļezņevs. Zaudētas mīlestības sāpes viņš nepazīst. Sauc sevi par vienmīli un gribētu būt tētis, kurš var visu, lai gan apzinās savus trūkumus.

Viņa mērķis ir NHL. Bet ko tas prasa pašam un ģimenei? Toms un Alise Strausi.

Runā viņas. Ieva Gintere un Beāte Sējāne.

Attiecības. Puķes, nezāles un mīlestība. Jānis un Guna Rukšāni.

Stils. Dabas gleznas.

Modes ziņas. Tuvāk dabai, melnbaltās rūtis. Rūtainais iznāciens.

Meistarklase. Virsdrēbju tops.

Skaistums. Laiks atjaunot sejas ādu!

Bez tā neiztikt. Must have novembrim.

Interjers. Dzīvoklis ar teātra noskaņu.

Iedvesmai. Melnbaltais smalkums.

Receptes. Kārdinoši gardi.

Ceļojums. 8 sievietes Valensijā.

Aktuālā intervija. Ieva Florence-Vīksne.

Krustvārdu mīkla

Krustvārdu mīklu risinātāji, kuri pareizi atrisinājuši mīklu, ik mēnesi pretendē uz pārsteiguma balvu. Atbildes gaidām līdz 25. novembrim.

11. kārtā

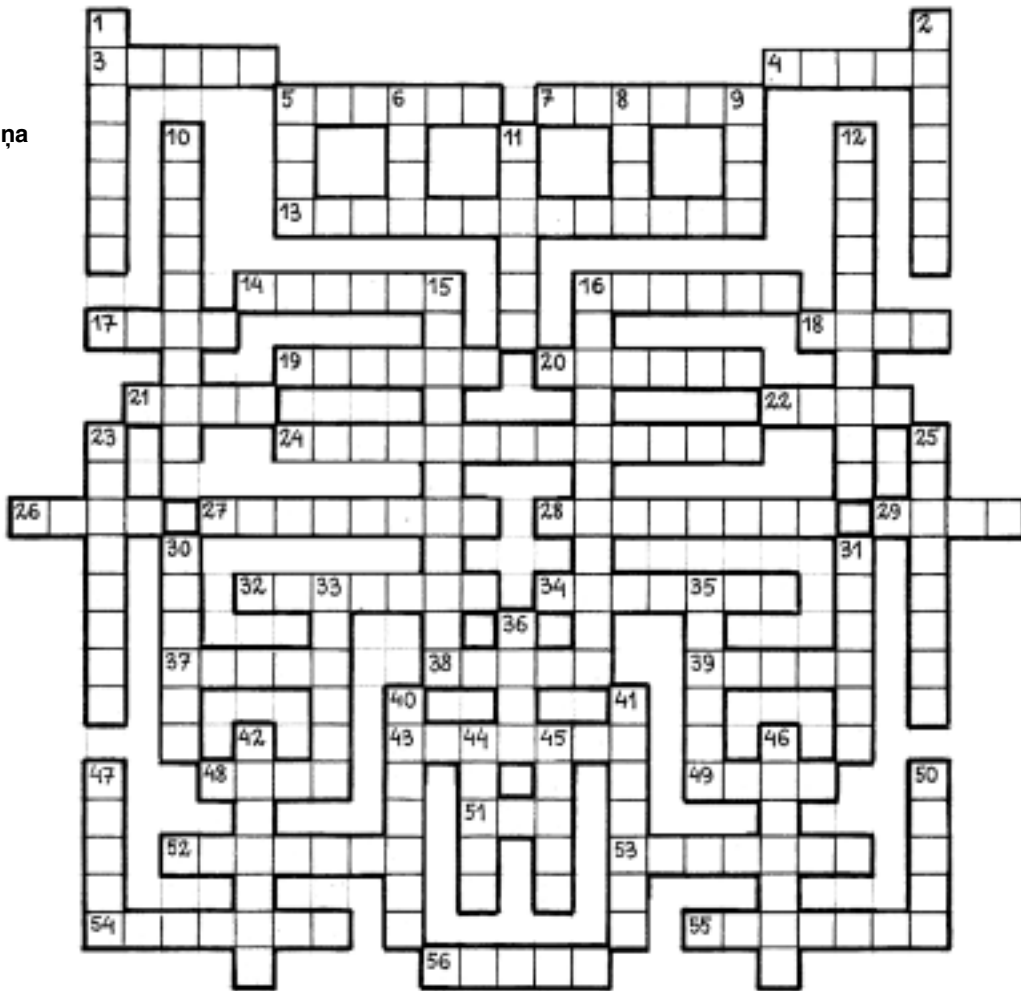
Sastādīja G. Gruzīņa

Latvijas Neatkarības karš

Oktobra mīklu atrisināja:

J. Pošeika, Z. Pulča, (Balvi), A. Vīcupa (Vecilža), I. Homko (Medņeva), A. Mičule (Tilža), I. Svilāne (Lazdukalns), J. Zālītis, D. Zelča (Krišjāņi).

Par oktobra krustvārdu mīklu atrisināšanu balvu saņem ZITA PULČA no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.



Krustvārdu mīkla novembrī

Horizontāli: 3. Inženieris, kuram piederēja ideja par Latvijas Pagaidu valdības izvietojšanu uz kuģa. 4. Viens no mazajiem tvaikoņiem, kurus gatavoja kaujai Pārdaugavā. 5. Viena no sievietēm (vārds), kuras saņēma Lāčplēša kara ordeni (LKO). 7. Viena no trofejām Latgales frontē, iegūta kapteiņa H. Helmaņa vadībā. 13. 1919. gada 7. jūlijā noslēdza ... pamieru, kas paredzēja, ka vācu spēkiem jāatstāj Rīga un Baltija. 14. Vācbaltiešu ieceltais Ministru prezidents 1919. gada aprīlī. 16. Ģenerālis, Latgales divīzijas komandieris. 17. Vienas no izšķirošajām brīvības cīņās bija ... kaujas. 18. Bruņota cīņa. 19. Viens no sabiedroto – Lielbritānijas – mīnkuģiem. 20. Viens no sabiedroto – Lielbritānijas – vieglajiem kreiseriem. 21. Ierakstiet trūkstošo vārdu Latgales partizānu pulka (LPP) devīzes fragmentā: "... dēlam vīzes dara." 22. Latvijas armijas un Zemessardzes devīze - "... kalpot Latvijai!" 24. 1919. gada februārī valstī tika izsludināts ... 26. LKO Nr. 1071 kavalieris, apbalvots par kauju Olainē 1919. gada 14. novembrī. 27. Pulkvedis, Ziemeļlatvijas brigādes komandieris, no Dienvidu frontes pavēlnieka amata atbrīvots sakarā ar pārsteidzīgu pavēli par atkāpšanos. 28. 1918. gada 20. decembrī Rīgā sāk veidot ... rotu. 29. Dabas parādība, kas Latgales atbrīvošanas operāciju 1920. gadā padarīja sarežģītu. 32. Apdzīvota vieta, kur kaujā tika nāvējoši ievainots pirmais Pagaidu valdības bruņoto spēku komandieris O. Kalpaks. 34. Pagaidu valdības Apsardzības ministrs. 37. Apdzīvota vieta, kur atradās Latgales divīzijas štābs. 38. Viens no elementiem Pagaidu valdības zīmogā. 39. Jauns ieroču veids, pirmo reizi parādījās 1919. gada 27.-28. septembrī kaujā pie Daugavpils. 43. Sīvu kauju vieta Latgalē, kuru 1920. gadā apmeklēja Latvijas armijas virspavēlnieks ar Sabiedroto militārpersonām. 48. Cik valdības bija izveidojušās Latvijā 1919. gada aprīlī? 49. Igaunijas virsnieks, Bruņuvilcienu divīziona komandieris, gājis bojā 1919. gada 27. aprīlī netālu no Strenčiem. 51. Latvijas armija jeb ... (abreģāts). 52. Brāļi, kuri iemūžināja Brīvības cīņās. 53. Franču pulkvedis, kurš kopā ar Latvijas virspavēlnieku 1920. gada janvārī ieradās Latgales frontē. 54. LKO Nr. 470 kavalieris, Latgales partizānu pulka seržants. 55. Vācijas pilnvarotais, ar kuru Latvijas Pagaidu valdība noslēdza līgumu par Baltijas Landesvēra formēšanu. 56. 1919. gada 11. novembrī par Pārdaugavas atbrīvošanu no bermontiešiem vēstīja baznīcu ...

Vertikāli: 1. Latgales atbrīvošanā kopīga kaujas darbība bija ar ... karaspēku. 2. Tvaikonis, uz kura 1919. gada pavasarī apmetās Latvijas Pagaidu valdība. 5. Neliela karaspēka vienība. 6. LKO Nr. 1873 kavalieris, neatkarības rotas leitnants. 8. Uzbrukumā Bolderājai 9. Rēzeknes kājnieku pulks ieguva bagātīgas trofejas, to vidū bija 35 dažādi ... 9. LKO III šķiras Nr. 901, II šķiras Nr. 21 (ār.) kavalieris, Igaunijas armijas Virspavēlnieka štāba priekšnieks, ģenerālmajors. 10. Militāras vienības, kuras sāka veidoties 1918. gada novembrī, 1919. gada jūlijā tās iekļāva Latvijas Bruņotajos spēkos (vienību sastāvā dominēja vācbalti). 11. Latvijas Pagaidu Padoņu valdības vadītājs. 12. Viens no bruņotajiem automobiļiem, Latvijas bruņojumā bija līdz 1937. gadam. 15. Britu pulkvedis, komandēja vācbaltu militārās vienības Latgales frontē. 16. Latvijas Neatkarības kara cīņu posms, kad notika Latvijas armijas kauja ar Rietumu brīvprātīgo armiju 1919. gada rudenī. 23. Valsts, ar kuru Latvija 1920. gada 1. februārī noslēdza slepenu pamieru. 25. Viena no Latvijas sabiedrotajām valstīm Neatkarības karā. 30. LKO Nr. 198 kavalieris, Latgales partizānu pulka leitnants. 31. Kādreizējais P. Bermonta armijas bruņotais automobilis, kurš papildināja Latvijas armijas rindas (pēc remonta pārdēvēts citā vārdā). 33. 1920. gada 1. maijā par Satversmes sapulces prezidentu ievēlēja J. Čaksti; nosauciet otru kandidātu. 35. Viena no apdzīvotām vietām Ziemeļlatgalē, kur veidojās zaļie pulciņi. 36. 1919. gadā notika Aprīļa ... 40. LKO III šķiras Nr. 61, LKO II šķiras Nr. 13 kavalieris, pulkvežleitnants, 1919. gada 25. septembrī iecelts par Latgales partizānu pulka komandieri. 41. Pirmais Latvijas armijas ģenerālis. 42. LKO Nr. 1021 kavalieris, Neatkarības rotas kapteinis. 44. Virsleitnants, kura vadībā 1919. gada jūnijā sākumā uzbūvēja bruņuvilcienu "Komunistu iznīcinātājs". 45. Viens no sabiedroto – Francijas – eskorta kuģiem. 46. LKO Nr. 511 kavalieris, bija 2. Rīgas latviešu strēlnieku pulka kapitāns. 47. Viena no kara trofejām. 50. Angļu ģenerālis, kurš kopā ar Latvijas armijas virspavēlnieku 1920. gada janvārī ieradās Latgales frontē.

Oktobra mīklas atrisinājums

Horizontāli: 1. Mētra. 2. Vaidelote. 5. Ādaži. 8. Šamiri. 10. Parāde. 12. Dubulti. 16. Kuzņecovs. 18. Kartupeļi. 19. Panda. 22. Grauds. 23. Bekons. 24. Sise. 25. Saule. 27. Osis. 33. Kirov. 34. Polis. 35. Cēsis. 38. Rasenes. 39. Lietuva. 42. Oda. 45. Ausaine. 46. Čaklais. 47. Krēsli. 48. Tēvija. 49. Desas.

Vertikāli: 3. Ak (Ai). 4. Te. 6. Kraucs. 7. Lakati. 9. Pujēna. 11. Kokardes. 13. Leitners. 14. Uzvaras. 15. Zemenes. 17. Spidola. 18. Kaņepes. 20. Jakas. 21. Zorro. 28. Hiršs. 29. Tālis. 30. Mastu. 31. Provodņik. 32. Zviedrija. 36. Ledenes. 37. Pidžama. 38. Rīga. 40. Alus. 41. Lasis. 43. Danoss. 44. Blats.

Lappusi sagatavoja E. Gabranovs

Dažādi

Sertificēts MEŽA TAKSATORS -
STIGOŠANA, DASTOŠANA.
Zvanīt 28358514.

Mežizstrādes
pakalpojumi.
Tālr. 26211223.

Pārdod 3m malku ar piegādi.
Minimālais apjoms 20m³.
Tālr. 25445250.



Turpinās preses abonēšana 2020.gadam

Abonēšanas indekss - 3004

“Vaduguns” abonēšanas cenas 2020.gadam (EUR)

FIZISKĀM PERSONĀM	1 mēnesis	3 mēneši	6 mēneši	12 mēneši
2019.gada 12 mēnešu abonentiem	5.60	16.80	33.00	61.60

Gaidām:

- **REDAKCIJĀ**, Teātra ielā 8, Balvos, līdz 20.decembrim.

Darbdienās no plkst. 8.00 līdz 17.00.

- **VIĻAKĀ**, TAUTAS ielā 6 (otrdienās).

Laikraksts visai ģimenei

(iznāk 2 reizes nedēļā)

Veiksmes prognoze

5.novembris. Kaitinošā otrdiena ar iekšēju stresu un nemieru. Ja pa dienu darbavietā vēl centisimies sevi turēt grožos, tad vakarā no plkst. 16.37 līdz 24.00 jums *uzsprāgt* palīdzēs Čika kungs. Tāpēc uz vakarpusi nepļānojiēt ne nopietnas darba, ne mīlas pārrunas. Neviens tāpat nevienu nedzirdēs. Atvēsināt pārkarsušās galvas šovakar derētu ar kontrastdušu vai aplaistīšanos ar vēsu ūdeni. Ja nu kāds no jums ir ronīs (*moržs*), tad varat arī ienirt Balvu ezerā ar norunu, ja varat galvot, ka no tā arī iznirsiet. Lai veicas!

6.novembris. Šī trešdiena kā gaismas stariņš tumsas valstībā (dižčika mēnesis). Vispārējais dienas fons mierīgs un atslābinošs, kādam var iestāties arī eiforija. Es tomēr neieteiktu pārāk ieslīgt fantāziju pasaulē. Īpaši tiem, kurus kājas var aiznest uz spēļu zāli vai acis var aizmiglot interneta kazino piedāvājumi. Nu neticu, ka dižčika laikā kāds var gūt satriecošu laimestu. Bet, ka var zaudēt pat pedējās bikses, ļoti pat ticams. Netici? Bet tu pamēģini! Saprātīgiem ļaudīm iespējama saprātīga diena ar savām mazajām veiksmītēm un jauku randiņu.

7.novembris. Vēl viena laba diena labiem cilvēkiem labiem darbiem. Tikai šodien vadieties pēc teiciena: kurš putniņš agri ceļas..., agri gūst panākumus. Jo pēc plkst. 15.40 visi veiksmes pīrādžiņi būs izķerti, un tas, kurš būs priekšpusdienu noslinkojis, varēs graužt vakardienas garoziņas. Tāpat šodien jāierobežo alkohola, kā arī dažādu pārtikas piedevu un vitamīnu uzņemšana, jo iespējamas alerģiskas reakcijas vai pat saindēšanās. Tāpēc, mīļie, lietojiet tos medikamentus, ko jums parakstījis dakters, nevis ieteikusi draudzene.

8.novembris. Par šo piektdienu varētu teikt: kāda vārņa pērta, tāda nepērta. Jo piektdienas pēcpusdienu un vakarpuse nemaz nebūs labāka par tukšo stundu no plkst. 3.13 līdz 13.49 priekšpusdienas ķibelēm. Tāpēc prātīgāk pabeigt šo darba nedēļu, nepārdzīvojot par to, kas nav sanācis vai ko neesmu paspējusi (-is). Un rikoties kā Skārletai no “Vējiem līdzī”: “Par to es padomāšu rīt...”

Pareģe Ilga * Veiksmes un laika ziņu prognozi lasiet arī vaduguns.lv, tālr. 29365609



Apsveikums

Lai saule spīd Tev vienmēr dzīves ceļā,
Lai ziedi smaidot pretī galvas ceļ.
Lai smaidi bieži atmirdz Tavā sejā,
Lai laime bēdas prom no Tevis veļ.

Mīļi sveicam **Guntu Dzintari**

skaistajā dzīves jubilejā! Vēlam dzīvē izturību, grūtos
brīžos - pacietību un ilgam mūžam - labu veselību.

Krustmāte ar ģimeni



Informē NVD

Medicīniskās palīdzības saņemšanas iespējas ārstu protesta akcijas laikā

Pirms gaidāmās ārstu protesta akcijas šī gada 7.novembrī, kuras laikā atsevišķās ārstniecības iestādēs varētu netikt nodrošināti plānveida veselības aprūpes pakalpojumi, piemēram, ārstu-speciālistu, ģimenes ārstu konsultācijas, procedūras dienas stacionāros, Nacionālais veselības dienests (NVD) informē par medicīniskās palīdzības saņemšanas iespējām.

Gatavojoties protesta akcijai, NVD veic līgumpartneru aptauju, lai noskaidrotu informāciju par plānoto protesta akcijas dalībnieku skaitu, kā arī aicina ārstus veikt plānveida medicīnisko pakalpojumu pārceļšanu.

NVD uzsver, ka protesta akcijas laikā netiks ietekmēta neatliekamās medicīniskās palīdzības nodrošināšana slimnīcu uzņemšanas nodaļās.

7.novembrī visu diennakti padomus vienkāršu saslimšanu gadījumos varēs saņemt, zvanot uz valsts Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni **66016001**. Pieredzējuši speciālisti sniegs konsultācijas tādos vienkāršu saslimšanu gadījumos kā saaukstēšanās, augsta temperatūra, sāpes vēderā, ausīs vai kaklā, vemšana, caureja, muguras sāpes, hronisku slimību paasinājumi u.c.

Ar tālruna speciālistiem iedzīvotāji ir aicināti konsultēties gadījumos, kad ir šaubas, vai palīdzība nepieciešama steidzamā kārtā, vai arī to var saņemt, vērsties sava ģimenes ārsta praksē nākamajā dienā.

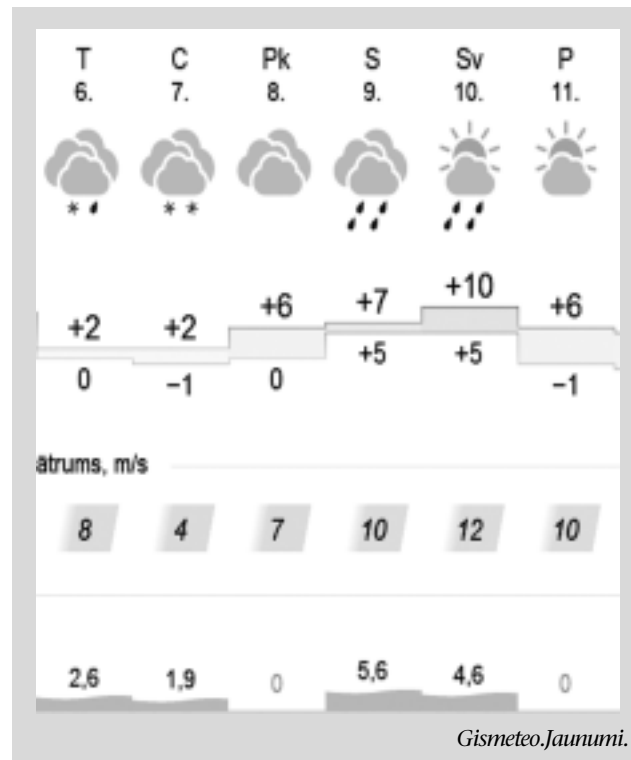
Savukārt neatliekamajos gadījumos, kad apdraudēta cilvēka veselība vai dzīvība, palīdzību sniegs slimnīcu uzņemšanas nodaļas. Ja tiek plānots patstāvīgi doties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, pirms došanās (ja tas ir iespējams), ieteicams ar slimnīcu sazināties par palīdzības saņemšanas iespējām atbilstoši pacienta veselības stāvoklim. Piemēram, ir slimnīcu uzņemšanas nodaļas, kurās var vērsties, ja ir aizdomas par kaula lūzumu, savukārt citās var vērsties, ja gūti ķermeņa apdegumi.

NVD atgādina, ka slimnīcu uzņemšanas nodaļās netiek sniegta valsts apmaksāta medicīniskā palīdzība gadījumos, kas nav neatliekami un kas bijusi nepieciešama plānveida pakalpojuma saņemšanai.

Pirms gaidāmās akcijas NVD īpaši aicina pacientus ar hroniskām saslimšanām savlaikus nodrošināties ar ikdienas lietošanai nepieciešamajiem medikamentiem, lūdzot ģimenes ārstu vai ārstu-speciālistu savlaikus izrakstīt nepieciešamos recepšu medikamentus.

Ja protesta akcijas norisēs dienā pacientam slimības dēļ nepieciešams atvērt e-darbnepējas lapu, bet ārsts neestrādā, pacienti tiek aicināti sazināties ar ārstu nākamajā darba dienā.

T.TAMME-ZVEJNIECE, Nacionālā veselības dienesta
Sabiedrisko attiecību nodaļas vadītājas vietniece



Paziņojumi

**2019.gada 7.novembris
Viena diena bez
medicīnas personāla**

Cienijamie pacienti!

Arī mūsu puses mediķi piedalīsies šajā akcijā, lai pievērstu politiķu un sabiedrības uzmanību veselības aprūpei sasāpējušiem ļaudīm.

Gan mediķi, gan viņu pacienti ir pelnījuši, lai valdības viri viņus sadzirdētu, uzklausītu, saprastu un novērtētu.

Ja esat pierakstīts uz vizīti 7.novembrī, ar Jums noteikti sazināsies par vizītes pārceļšanas iespējām.

Akūtos gadījumos

aicinām zvanīt **Neatliekamās palīdzības dienestam -113** vai uz **glābšanas dienesta tālruni -112**, vai griezties **slimnīcas uzņemšanas nodaļā**

Būsīm pateicīgi par Jūsu sapratni, atbalstu un aktīvu līdzdalību.

Akcijas dalībnieku vārdā,
ar cieņu, daktare LĪGA KOZLOVSKA,
Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācijas prezidente

Paziņojums par dabas parka

“Numernes valnis” dabas aizsardzības plāna sabiedriskās apspriešanas sanāksmi

2019. gada 19. novembrī plkst. 14.00 Salmavas kultūras namā (Liepu iela 1, Salmava) notiks dabas parka “Numernes valnis” dabas aizsardzības plāna izstrādes sabiedriskā apspriešana.

Ar dabas aizsardzības plāna sabiedriskajai apspriešanai virzīto redakciju var iepazīties elektroniski Dabas aizsardzības pārvaldes interneta vietnē www.daba.gov.lv (sadaļā *Tēmas - Sabiedrības līdzdalība - Publiski apspriežamie dokumenti*), Kārsavas novada domes mājaslapā www.karsava.lv un Baltinavas novada domes mājaslapā www.baltinava.lv.

Dabas aizsardzības plāna drukātā versija līdz 19. novembrim pieejama Kārsavas novada domē (Vienības iela 53, Kārsava) un Baltinavas novada bibliotēkā (Kārsavas iela 16, Baltinava).

Rakstiskus priekšlikumus var iesniegt līdz 2019. gada 19.novembrim, adresējot tos plāna izstrādātājam (Daugavpils Universitāte, 101. kab., Parādes iela 1a, Daugavpils, LV 5401, vai uldis.valainis@biology.lv).

Dabas parka “Numernes valnis” dabas aizsardzības plāna izstrāde 2020.–2031. gadam tiek veikta dabas skaitīšanas jeb Eiropas Savienības Kohēzijas fonda īstenotā projekta “Priekšnosacījumu izveide labākai bioloģiskās daudzveidības saglabāšanai un ekosistēmu aizsardzībai Latvijā” Nr. 5.4.2.1/16/I/001 ietvaros.

Dabas aizsardzības plāna izstrādi veic Daugavpils Universitāte (Vienības iela 13, Daugavpils, LV-5401, tālrunis: 654-22180, du@du.lv, www.du.lv).

Pārdod

Pārdod 3-istabu dzīvokli ciematā, Tilžā. Cena 2200 eiro. Tāl. 29283560.

Skaldīta malka. Cena 23 EUR/berkubā. Piegādes apjoms - 7 berkubi. Ir sausā. Tāl. 25543700.

Pārdod zāģmateriālus, 150 EUR/m³. Tāl. 25543700.

Pārdod skaldītu malku, arī sausu. Tāl. 29166439.

Pārdod skaldītu malku, svaigi zāģēta. Tāl. 25420111.

Dilstošās daļas visu veidu arkiem, diskkiem, kultivatoriem, dziļjirdinātājiem un veltniem (Kverneland, UNIA, Vogel&Noot, Lemken, Kuhn, Fiskars, Overum u.c.) Augsta kvalitāte, izdevīgas cenas. Var zvanīt jebkurā laikā. Piegāde visā Latvijā. Mob. 29349640.

Līdzjūtības

*Ik diena - jauni ziedēšanas vārdi,
Bat tavi, mīlo māmiņ, - aizcirtušies
ciet.*

*Mums paliek sirdī tavi saules vārdi
Un mīlestība, kura neaiziet.*

Vispatiesākā līdzjūtība meitai Lūcijai, mazmeitai Kristīnei, viņas ģimenei un tuviniekiem, mīlo māmiņu, vecmāmiņu, vecvecmāmiņu
LONIJU JERMACĀNI pavadot baltajā mūžības ceļā.
Veronika, Stepanš

*Tik daudz siltu vārdu teici,
Tik daudz mīlestības prati dot.
Darbu grūtāko ar smaidu veici,
Paldies dzīvei teici, klusi aizejot.*
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība meitai Lūcijai Jermacānei un pārējiem tuviniekiem,
LONIJU JERMACĀNI mūžībā pavadot.
Leontīne un Jānis Spridzāni

*Saņem, labā Zemes māte,
Vienu sirmu māmuliņi,
Apsedz viņu silti, silti
Savām smilšu villainēm.*
Patiesa līdzjūtība Kristīnei Jermacānei, **VECMĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot.
DK “Vectilža” kolektīvs

*Man šovakar ir tik smagi,
Ik kā būtu satumsis ceļš.
Ar dzeltenām lapām noklāts,
Ar lietus asarām pārpludināts.*
Mūsu visdziļākā līdzjūtība vadītājai Lūcijai Jermacānei, **MĀMUĻU** aizsaulē aizvadot.
Eiropas deju kopas “Tonuss” dalībnieces

Pērk

Z.s. “Strautiņi”
iepērk **mājlopus.**
Samaksa tūlītēja. Labas cenas.
Tāl. 29411033.

IEPĒRK MAJLOPUS
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKIE SVARI
tel. 27777733
www.galasparrade.lv

Pērk izcirstus mežus.
Tāl. 28282021.

Pērk laukos māju ar zemi un mežu (vecsaimniecību).
Tāl. 25302291.

Pērk mežus, zemi, izcirtumus, cirsma. Tāl. 29433000.

SIA “PRIEDES AG” par augstām cenām iepērk mežā pie ceļa visa veida apļkokus.
Tāl. 25445250, 26993794.

SIA “PRIEDES AG” pērk cirsma un mežus. Zvaniet 26993794.

Pērk graudu priekštīrītāju OVS-25 vai Petkus. Tāl. 28772537.

Pērk apaugumus. Tāl. 26211223.

Pateicība



Mums atmiņās vēl ilgi kopā būt...

Vissirsnīgākie pateicības vārdi ģimenes ārstei Inārai Oļševskai Rogovkā, priesterim Staņislavam Prikulim, psalmu dziedātājam Annai Ločmelei, Lucijai Markovai un Marijai Cibulei, apbedīšanas birojam “Ritums”, Velgai Bikovskai Krastiņai, Rogovkas kafējnīcas čaklajam kolektīvam un Elzai Ulbicānei. Liels paldies radiem, draugiem, kaimiņiem, visiem, kuri atbalstīja un juta līdzī brāli un onkuli **Juri Navarski** mūžībā pavadot.
MĀSA IRĒNA AR BĒRNU ĢIMENĒM

Līdzjūtības

*Daudz darbiņi padarīti,
Daudz soliņi iztecēti,
Lai nu mīļā zemes māte
Pārklāj savu seģeni.*
Izsakām patiesu līdzjūtību Kristīnei Jermacānei ar ģimeni, mīlo **VECMĀMIŅU, VECVECMĀMIŅU** kapu kalniņā pavadot.
Vectilžas pagasta pārvaldes kolektīvs

*Lai miers maniem bērziem, zem kuriem es stāju,
Lai miers manai zemei, pa kuru es
gāju,
Lai miers maniem putniem, kas
debesis skrēja
Un deva daudz spēka no saules un
vēja...*

Skumju un atvadu brīdī mūsu klusa līdzjūtība Lūcijas Jermacānes ģimenei, pavadot **MĀMIŅU, VECMĀMIŅU, VECVECMĀMIŅU** pēdējā gaitā.
Dzidra, Ļena, Aivars

*Tavas rokas caur mūžību jūtu,
Tavas rūpes joprojām man klāt,
Viss šai pasaulē niecīgs un zūdošs,
Tava mīla vien nepazūd, māt!*
(K.Apškrūma)

Izsakām patiesu līdzjūtību Lūcijai Jermacānei un pārējiem tuviniekiem, māmiņu, vecmāmiņu, vecvecmāmiņu **ELEONORU JERMACĀNI** mūžības ceļā pavadot.
“Ezermala-1” 2.celiņa dārza kaimiņi, Tamāra Guruļova

*Kā dziju kamols mūžs ir saritināts,
Kur dzipari visdažādākie mirdz.
Ja spētu kāds tos atkal atšķetināt,
Tad vidū būtu vecmāmuļas sirds.*
(L.Vāczerņieks)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību audzinātājai Kristīnei Jermacānei, no **VECMĀMIŅAS** atvadoties.
3.a klases audzēkņi un vecāki

*Mīlestības dzijām noadīts
Māmuliņas mūža gājums,
Mazbērni un bērni - pavedieni,
Kuros paliek dzīves turpinājums.*
Visdziļākā līdzjūtība Lūcijai Jermacānei, **MĀMIŅU** mūžībā pavadot.
Deju kopas “Rūtas” dalībnieces un Maija

*Tas ir visskumjākais brīdis, kad
mātes sirds
Uz mūžu mūžiem pārtrūkst un
stājas,
Tad zvaigznes pie debesīm asarās
mirkst,*

*Un tukšas kā klajums kļūst mājas.
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība Lūcijai, Kristīnei, pārējiem tuviniekiem, no **MĀMIŅAS, VECMĀMIŅAS** un **VECVECMĀMIŅAS** atvadoties.
Dārznieku ģimene*

*Apsedz, Dieviņ, zvaigžņu segu,
Klāj mākoņu paladziņu,
Aplukuši mātes soļi,
Dzīves ceļu staigājot.*
Klusa un patiesa līdzjūtība Lūcijai Jermacānei ar ģimeni, mīlo **MĀMIŅU** mūžībā pavadot.
Deju kopa “Atvasara”

*Šalciet klusi, dzimtie meži,
Mūža dziesma beigusies,
Pāri sirdij aplukušai
Zeme smilšu sagšu klāj.*
Izsakām patiesu līdzjūtību Igoram **Andronovam, TĒTI** kapu kalniņā pavadot.
Klasesbiedri un audzinātāja Stacijas pamatskola

*Apsedz, Dieviņ, zvaigžņu sagšu,
Klāj mākoņu paladziņu,
Aplukuši mātes soļi,
Dzīves ceļu staigājot.*
Mana klusa un patiesa līdzjūtība Janīnai, Aldim, Helmutam un pārējiem tuviniekiem, pavadot mīlo māmiņu **HELĒNU SLIŠĀNI** kapu kalniņā.
Anna

*Es alku atgūties, lai varu tālāk iet.
Tik daudz ir velti cerētis, sāpētis.
Ar varu pie šīs dzīves neturiet.
Man citur jābūt. Nevaicājiēt – kāpēc.*
Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Eritai, Jāņai un Igora ģimenei un pārējiem tuviniekiem**, viru, tēti, vectētiņu **JURI TIMENIEKU** mūžībā aizvadot.
Andžu ģimene

*Un nebūs šais baltajos ceļos
Mums vairs satikties ļauts.
Aizsaules sliekšnim pāri
Tevi nes mūžības strauts.*
Kad atvadu vārdi jāsaka mīļajam vīram, tēvam, vectētiņam **JURIM TIMENIEKAM**, izsakām patiesu līdzjūtību **sievai Eritai, dēliem, mazbērniem**.
Terēze, Jānis Sprukļi

*Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tevi sev līdz...*
Izsakām līdzjūtību **Vitai Tišanovai, Artim, Guntim un tuviniekiem, TĒVU, VECTĒVU** mūžībā pavadot.
Karatkovi, Abramovi un Lūcija Šaicāne

*Tā aiziet mūsu mīļie,
Aiziet no ikdienas rūpēm
Mierā un klusumā prom,
Paliek vien dvēseles gaisma...*
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Olgai Markovai un tuviniekiem**, pavadot **MĀMIŅU** mūžības ceļā.
Balvu Profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas kolektīvs

Vaduguns
INĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA “BALVU VADUGUNS”
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV43203002982

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

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

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** - T.64522534, 29360850
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** - T.64522126
Z.LOGINA, I.ZINKOVSKA - T.64520962
M.SPRUDŽĀNE, I.TUŠINSKA - T.64522260
A.LOČMELIS - T.64520961
KOREKTORE S.GUGĀNE - T.64522126
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 64507019
ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ - T. 27870730
Tālrunis-autoatbildētājs - **64520961**

e-pasts: vaduguns@apollo.lv
mājaslapa: vaduguns.lv
Datorsalikums-
**SIA “Balvu Vaduguns”,
G.LIELMANIS**
Iespēstis SIA “Latgales
Druka”, Rēzeknē,
Baznīcas 28
TIRĀŽA - 3001

