



Foto - E.Gabranovs

Vienuviet zelts, gaisma, krāsa un līnija

Atklāj izstādi. Mākslinieces ar saviem darbiem vēsta, kā mūsdienās līdzās strādā laikmetīgās un kanoniskās mākslas pārstāvji, lietojot konkrētus mākslinieciskās izteiksmes līdzekļus un apcerot līdzīgas tēmas.

Edgars Gabranovs

Pagājušās nedēļas nogalē Balvu Sakrālās kultūras centrā atklāja piecu mākslinieču izstādi "Zelts. Gaisma. Krāsa. Līnija", kas Balvos būs skatāma mēnesi. Centra vadītāja Aija Putniņa priecējās, ka, neskatoties uz Covid-19 laiku, četras mākslinieces mēroja ceļu no Rīgas, lai atvestu ne tikai jaukus darbus, bet arī tiktos ar interesentiem.

Tāpat A.Putniņa atgādināja, ka pirms gada Sakrālajā kultūras centrā bija skatāma cita izstāde, kurā bija aplūkojami mākslinieces Evijas Rudzītes darbi, kura ir jaunās izstādes kuratore. E.Rudzīte atzina, ka ir piedalījies vairākās ikonu izstādēs: "Radās vēlme paskatīties un parādīt citiem, ko dara mani kolēģi – kristieši. Izveidojām šo izstādi, kurā aplūkotās vairākas tēmas. Piemēram, tēmu "Zelts" veidojām kopā ar mākslinieci Inetu Freidenfeldi. Zelts būtībā ir pati svarīgākā sastāvdaļa, pats svarīgākais elements, jo tā ir gan gaisma, gan krāsa, gan Dievišķā klātbūtne. Mūs vieno meklējumi un atradumi par zelta, gaismas, krāsas un līnijas savstarpējo mijiedarbību dažādos gadsimtos, kultūrās un mūsdienu mākslas pasaulē. Ikonogrāfijas skolas mēs varam atpazīt pēc krāsas, jo agrāk mūki gleznojozt izmantoja tos pigmentus, kas pieejami reģionā, kur viņi dzīvo. Man bija sapnis ieraudzīt, kāda varētu izskatīties ikona, kas gleznota no pigmentiem, kurus var atrast Latvijas zemē. Tā kā Latvijas zeme ir bagātīga ar dzelzi, tad pārsvārā šie toņi ir sarkanbrūni."

Māksliniece I.Freidenfelde piekrita, ka zelts ir iekšējā gaisma un svētība: "Patiesībā es varētu atsaukties uz savu ierosmes avotu Asīzes Francisku, kurš godināja jebkuras Dieva radības. Manos darbos redzami putni, kas simbolizē eņģeļus, kā starpniekus starp mūsu pasauli un Debesu pasauli, uz kuru gribam tiekties. Zelts ir kā medijs, lai varētu norādīt uz pārpasaulīgo klātbūtni."

Tēmas "Gaisma" gleznotāja Marta Jurjāne uzsvēra, ka gaisma ir arī tā, kas parādās naktī sapnī. Savukārt Elīna Alka Rikmane atklāja, ka patiesi gleznošanai kā krāsu izmantojusi zemi. "To izsijāju, pievienoju eļļu. Kāds rezultāts, vērtējiet paši!" mudināja māksliniece. Balvu katoļu draudzes prāvests Mārtiņš Klušs neslēpa, ka viņu *uzrunājušas* daudzas gleznas, tostarp "Zelta" tēma: "Uzmetot acis diviem baložiem, nāca prātā Jēzus teiktais, ka jūs esat vērtīgāki par baložiem. Cilvēkam ir ļoti liela nozīme gan laicīgajā, gan garīgajā dzīvē, veidojot pasauli un sabiedrību, kurā mēs dzīvojam. Var teikt, ka daudzas lietas, ko mākslinieces atspoguļo, raisa pārdomas par dzīves jēgu, par attiecībām starp dabu un cilvēku. Laikā, kad izdzīvojam pandēmiju, arī prāvests Francisks vienmēr uzsver, ka tā robeža, ko cilvēks bieži vien pārkāpj, nav nošķirta. Jācenšas rast šo robežšķirtni, lai spētu saprast, ko mēs kā cilvēki spējam īstenot."

Nākamajā
vadugunī

● **Daudzkrāsainās rudens veltes**
Rīta noskaņa Tilžā

● **Ērkšķainais ceļš mākslas pasaulē**
Dots devējam atdodas



Īsziņas



Mūsu uzņēmumam - 25

Oktoobra vidus mūsu laikraksta darbiniekiem atnāk mazliet citādāks. 16.oktobris ir mūsu uzņēmuma dibināšanas datums, un šogad SIA "Balvu Vaduguns" atzīmēja apaļos 25 gadus. Bijām pārsteigti un iepriecināti, saņemot apsveikumus. Agrā rītā redakcijai piezvanīja lasītāja Ruta Krilova un pēc apsveikuma vārdiem skaisti nodziedāja pirms vairākiem gadu desmitiem R.Paula un A.Vējāna sarakstīto "Balvu valsī". Pārsteigums bija arī Viļakas novada domes sarūpētā torte, ko redaktoram Edgaram Gabranovam pasniedza domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs. Krāsaino un gardo torti bija cepusi meistare Mārīte Slišāne. Paldies visiem, kuri mūs iepriecina! Laikraksta sagatavošana un izdošana ir atbildīgs un grūts ikdienas darbs, ko dara mūsu uzņēmumā strādājošie. Lai kādi būtu apstākļi un sabiedrībā valdošie procesi, cenšamies strādāt godprātīgi.

Vārds žurnālistam

Sanita Karavoičika

Jau vairāk nekā pusgadu atrodamies zem kovidmānijas un masu psihozes zīmes. Mācāmie ar to dzīvot, sadzīvot un izdzīvot... Kā nu kuram sanāk, tas jau cits stāsts. Beidzot arī esam sagaidījuši pavasarī solīto otro slimības vilni, un tā vien gribas teikt – viss notiek pēc plāna! Atkal ierobežojumi, atkal maskas, attālinātas mācības, liegumi sportot, bet, par brīnumu, ne uzdzīvot krogos... Tauta satracināta aicina žurnālistus – rakstiet taču patiesību! Bet kurš būs tas, kurš pateiks, kur patiesība, kur meli? Kur istā statistika, kur nē... Neskaitāmi miljoni cilvēku visā pasaulē oficiāli šo slimību jau it kā izslimojuši ar labākām vai sliktākām izredzēm izdzīvot. Dzīvojam kaut kādās bailēs no nezināmā un joprojām nesapņēmam atbildes uz daudzajiem jautājumiem: “Kāpēc?”... Arī mediķu vidū vienprātības nav – vieni kliedz, ļautiņi, atpūties, nēsājiet maskas, tas nav joks, bet bīstams vīruss. Tai pat laikā otrie apgalvo, - katru dienu pasaulē miljoniem cilvēku mirst no daudz lielākām kaitēm, kas tagad palikušas otrajā plānā. Kur patiesība? Varbūt kaut kur pa vidu. Bet viens gan ir skaidrs – tik ļoti gribas, lai šis murgs reiz ātrāk beidzas. Velti iedomāties, ka pēc tam, kad tas viss būs garām (ja būs), iznāksim saulītē, un viss turpināsies, kā agrāk. Neturpināsies! Mums nāksies iekāpt jaunā realitātē, kuras drūmie vaibsti pamazām jau sāk izēmīties. Un jau tagad skaidrs ir viens - tā, kā bija, nebūs vairs nekad! Tādēļ novēlu ikvienam būt veselam ne tikai no mistiskā koronavīrusa, bet arī no gripas, kurai jau trūkst vakcīnu, un no vēža, kas ik dienu paņem kādu dzīvību, arī no citām sērgām un kas neprasa ES miljonus, bet tikai cilvēku dzīvības. Būsim veseli!

Latvijā

Iestājas par bērniem. Sabiedrības iniciatīvu portālā “Manabalss.lv” sāka parakstu vākšanu par interešu izglītības pieejamību bērniem Covid-19 pandēmijas laikā. Iniciatīva publicēta, plānojot savākt 1000 parakstus un tos iesniegt Ministru prezidenta Krišjāņa Kariņa birojā, taču nepilnas diennakts laikā savākti vairāk nekā 2200 parakstu. 13.oktobra valdības ārkārtas sēdē tika pieņemts lēmums par stingrākiem pasākumiem Covid-19 ierobežošanai, kas ietvēra arī sporta nodarbību un interešu pulciņu aizliegumu bērniem iekšējās, arī uzsverot, ka tajā pašā laikā privāti pasākumi līdz 30 cilvēkiem telpās atļauti. Iniciatīvas autore uzsver, ka, atceļot visa veida nodarbības bērniem, vecāki vairs nevarēs būt droši par bērna atrašanās vietu brīvlaikā vai pēc skolas, kamēr paši ir darbā. Bērniem pasliktināsies psihoemocionālais stāvoklis, jo viņiem atņemtas nodarbības, kas sniedz labāku pašsajūtu. Tādēļ valdība tiek aicināta visizsākajā laikā pārskatīt lēmumu un atļaut bērniem turpināt nodarboties ar sportu un piedalīties interešu pulciņos, ievērojot standarta piesardzības pasākumus - līdz 30 cilvēkiem grupā, divu metru distance, dezinfekcija un roku mazgāšana.

Izklaides pasākumu nozare lūgs valsts atbalstu. Izklaides pasākumu nozares darbība joprojām ir apturēta, tāpēc tā plāno lūgt valsts un valdības atbalstu, aģentūrai LETA teica koncertaģentūras “PositivusMusic” vadītājs, koncertzāles “Palladium” līdzīpašnieks Ģirts Majors. Viņš akcentēja, ka situācija nozarē ir identiska tai, kāda tā bijusi kopš valstī izsludināja ārkārtas situāciju. Atkarībā no pasākumu organizatoru specifikas, darbība bijusi iespējama tikai minimālā apjomā, tomēr sarīkot rentablus komercpasākumus faktiski neesot iespējams. Valsts atbalstu varētu lūgt tieši tām nozarēm, kuru darbība ir apturēta pilnībā, nevis ierobežota. Līdz šim uzņēmumi ir paveikuši daudz, lai līdz minimumam samazinātu izmaksas, bet, lai uzņēmumus uzturētu pie dzīvības, nepieciešama palīdzība.

Lidostā “Rīga” apkalpoto pasažieru skaits deviņos mēnešos samazinājies par 69,6%. Lidostā “Rīga” šogad deviņos mēnešos apkalpoti 1,8 miljoni pasažieru, kas ir par 69,6% mazāk nekā attiecīgajā periodā pērn. Tostarp septembrī lidostā “Rīga” apkalpoti 113 600 pasažieru, kas ir par 77 000 ceļotāju mazāk nekā augustā. Salīdzinot ar 2019.gada septembri, apkalpoto pasažieru skaits ir samazinājies par 85%.

/No portāliem www.lsm.lv, www.apollo.lv, www.tvnet.lv/

Kopā ar zinātnisko rakstu varoņiem

Piedalās Vēstures dienā “Laikmets un personība”

Zinaida Logina

9.oktobrī Rīgas Tehniskās universitātes (RTU) Inženierzinātņu vēstures pētniecības centra ekspozīciju zālē notika tradicionālā Vēstures diena “Laikmets un personība”. Uz šo Vēstures dienu bija aizbraukusi arī Balvu Valsts ģimnāzijas vēstures skolotāja, skolas muzeja vadītāja Irēna Šaicāne.

Referātu lasījums - arī Mārtiņam Stabiņam

IRĒNA ŠAICĀNE atklāja, ka uzaicinājums nācis no novadnieka Mārtiņa Stabiņa, par kuru Latvijas Universitātes pasniedzēja Ērika Lanka zinātniskajam žurnālam “Inženierzinātņu un augstskolu vēsture” sagatavojuši plašu publikāciju: “Gatavojot šo publikāciju, autore atsaucās arī uz manu vēsturisko pētījumu par sportistiem, arī novadnieku ar dzimtas saknēm Rekas pusē Mārtiņu Stabiņu grāmatā “Sports Ziemeļlatgalē: ceļš līdz Olimpiskajai medaļai”. Ērika Lanka raksta par viņa bērnību, skolas un studiju gadiem, darba dzīvi, viņa apbalvojumiem un ģimenes dzīvi, ne tikai sportista gaitām, kuras esmu aprakstījusi savā grāmatā.” I.Šaicāne priecājas, ka Rīgas Tehniskā universitāte, kurai ir arī savs muzejs, Vēstures dienas rīko jau vairākus gadus, un minētais izdevums ir ceturtais, kas šoreiz veltīts vairāku bijušo Rīgas Politehnikuma, tagad Rīgas Politehniskā institūta docētāju un absolventu dzīvei un darbam pēc augstskolas beigšanas. “Izdevumā ir vairāki materiāli, kuri man noderēs savām vēstures stundām. Bet tieši ar Mārtiņu Stabiņu, gatavojot materiālus savai grāmatai par sportistiem un viņu gaitām, tikos klātienē, turklāt vairākkārt. Arī sarakstījāmie, sazvaniņāmie. Mārtiņš ir ļoti atsaucīgs, viņam ir unikāla fotogrāfiju, dažādu rakstu kolekcija. Viņš ir dāvinājis Balvu Valsts ģimnāzijas muzejam vērtīgas fotogrāfijas un citas tā laika vēstures liecības. Mārtiņš pats par sevi saka, ka ir informācijas krājējs, bet labā nozīmē,” secina vēsturniece. Irēna pauž prieku, ka šajā Vēstures dienā piedalījās arī ilggadējais Rekas vidusskolas direktors Pēteris Vancāns, godinot skolas absolventu Mārtiņu Stabiņu. Vēstures dienas darba kārtībā bija vairāki saturā bagāti referātu lasījumi.

Tradīcija rīkot konferences

RTU Inženierzinātņu vēstures pētniecības centra direktore ILZE GUDRO atgādina, ka muzeja, kas atrodas Kronvalda bulvārī, pirmsākumi meklējami jau Rīgas Politehnikuma laikā - 1967.gadā, bet pirmā ekspozīcija atklāta 1969.gadā: “Muzejs kalpo mācību un zinātniskiem mērķiem, kā arī kultūrvēsturisko vērtību popularizēšanai. Tajā savākts bagātīgs fakto materiāls gan par augstskolas mācībaspēkiem un studentiem, gan par fakultāšu un citu struktūrvienību darbību izveidošanu. Muzejs atbild par augstskolas vēsturisko liecību saglabāšanu. Vēstures dienas mēs muzejā svinam kopš 2017.gada oktobra. Kāpēc tieši oktobris?



Foto - no personīgā arhīva

Apmeklē arī savējie. Uz Vēstures dienām Rīgā ieradās arī Mārtiņa Stabiņa (no kreisās) skolotājs, bijušais Rekas vidusskolas direktors Pēteris Vancāns un Balvu Valsts ģimnāzijas vēstures skolotāja Irēna Šaicāne.



Foto - no personīgā arhīva

“Vēstures dienās 2020”. Inženieris, vieglatlētikas statistiķis Andris Staģis (no kreisās), Rīgas Tehniskās universitātes profesore Alīda Zigmunde, Latvijas Universitātes lektore Ērika Lanka, inženieris un sportists Mārtiņš Stabiņš satiekas “Vēstures dienās 2020”.

Publikācija zinātniskajā žurnālā. Pasākuma noslēgumā atvēra ceturto zinātnisko žurnālu “Inženierzinātņu un augstskolu vēsture”, kurā ir publikācija arī par Rīgas Politehniskā institūta absolventu, inženieri un sportistu, mūsu novadnieku Mārtiņu Stabiņu. Publikāciju sagatavojuši Ērika Lanka no Latvijas Universitātes, un tajā atspoguļota Mārtiņa Stabiņa bērnība, skolas un studiju gadi, sportista un darba gaitas.



Foto - no personīgā arhīva

Jo 14.oktobrī jubileju svin mūsu augstskola, tāpēc iedibinājām tradīciju pirms augstskolas dzimšanas dienas rīkot Vēstures dienu, kurā iekļaujam ne tikai muzeja apmeklējumu, bet arī rīkojam starptautiskas zinātniskās konferences. Šī gada tēma bija “Laikmets un personība”, kur savā rakstu krājumā rakstījām ne tikai par vēsturi, bet arī par bijušajiem mācību spēkiem un par cilvēkiem, kuri paši var pastāstīt par sevi, savu devumu augstskolai un tās nozīmi viņu dzīvē.” I.Gudro lepojas ar nu jau ceturto žurnālu “Inženierzinātņu un augstskolu vēsture”, kas ir ne tikai latviešu, bet arī angļu valodā. “Daudzi augstskolas absolventi dzīvo un strādā ārzemēs. Ja kāds viņu vārdu meklē caur google serveri, tagad parādās mūsu izdevums, viņu veikums un dzīves gājums. Tas pieejams arī digitāli, tādā veidā ir pieejama paplašināta informācija par mūsu augstskolu un cilvēkiem, kuri ar to saistīti,” skaidro Ilze Gudro. Viņa pauž gandarījumu, ka

muzeju iekārtojuši un veidojuši paši studenti, radot modernu un multifunkcionālu zāli, kurā var tikties ne tikai muzeju speciālisti, bet arī augstskolu absolventi, tagadējie studenti, vadītāji, žurnālisti, grāmatu autori, citu muzeju vadītāji no visas Latvijas.

“Vēstures dienās 2020” Rīgas Tehniskās universitātes profesore Alīda Zigmunde lasīja referātu par RPI absolventu, vieglatlētu, sporta statistiķi un vairāku grāmatu autoru Andri Staģi. Viņš uzdāvināja RTU vēstures muzejam visas trīs viņa sarakstītās Latvijas vieglatlētikas vēstures grāmatas. Savukārt Mārtiņš Stabiņš dāvināja muzejam grāmatu “Latvijas barjerskrējēji no Alslēbena līdz Olijaram” un vairākas studiju gadu sporta dzīves liecības. Visu dāvināto grāmatu satura autors ir Andris Staģis, bet vizuālo bilžu materiālu sarūpējis Mārtiņš Stabiņš. Tādējādi abi RPI absolventi sadarbojas līdz pat šodienai.

No Upītes uz Kolumbiju

Pirmo reizi piedalās digitālajā folkloras festivālā

Sanita Karavoičika

Trīsdesmit piecas folkloras deju kopas no Kolumbijas, Argentīnas, Bolīvijas, Hondurasas, Meksikas, Peru, Armēnijas, Spānijas un viņu vidū arī dalībnieki no Latvijas. Tā pagājušās nedēļas nogalē savu brīvo laiko pavadīja folkloras kopa "Upīte", kas pirmo reizi dzīvē pieņēma izaicinājumu piedalīties digitālajā folkloras festivālā.

Pateicoties covidam, nākas pielāgoties

Folkloras kopa "Upīte" pēdējos gadus piedalās dažādos starptautiskajos festivālos. Diemžēl šis gads izkrita Covid vīrusa dēļ, jo atcēlās vasarā plānotais brauciens uz festivālu Polijas pilsētā NowaRuda. Kopas vadītājs ANDRIS SLIŠĀNS stāsta, ka vīrusa straujās izplatības dēļ visi jau bija noskaņojušies, ka šogad braucieni ārpus Latvijas robežām jāatceļ un jāpiedalās tikai vietēja mēroga pasākumos. Taču pavisam negaidīti septembra sākumā viņus uzrunāja folkloras kopa no Kolumbijas, ar kuru upītieši sadraudzējās 2017. gadā, kad piedalījās festivālā Sardinijā. "Tāpat kā mēs, arī viņi bija sabēdājušies, ka nevar aizbraukt uz ārzemju starptautiskajiem folkloras festivāliem, tāpēc nolēmuši izmēģināt sarīkot starptautisku folkloras deju festivālu portāla "facebook.com" tiešsaistē. Mēs mazliet šo negaidīto piedāvājumu apdomājām un nolēmām, ka gribam izmēģināt savus spēkus un iegūt jaunu pieredzi šādā digitālajā folkloras festivālā," stāsta A.Slišāns.

Tiklīdz tika pieņemts lēmums piedalīties, tapa vairāki deju video, kurus nosūtīja uz Kolumbiju pasākuma organizatoriem. Viņiem patika, un tad jau tikai atlika gaidīt "facebook.com" tiešraides. Andris stāsta, ka nevilts prieks bija par šī festivāla organizatoriem, kuriem dzimtā valoda ir spāņu. Neskatoties uz to, viņi centās izrunāt latviešu valodā Upītes kopas nosaukumu un vietu, no kurienes nākuši. "Visa festivāla laikā kopā piedalījāmies trīs koncertos. Protams, to nemaz nevar salīdzināt ar dalību festivālā klātienē, kad, izmantojot iespēju, var apskatīt arī valsti, iepazīt citus cilvēkus un sadraudzēties. Taču, ja ne fiziski, tad attālināti tomēr pabijām Kolumbijā," atzīst Andris Slišāns.



Foto - no personīgā arhīva

Atvērti izaicinājumiem. Folkloras kopas "Upīte" dalībnieki jau vairākus gadus piedalās starptautiskajos festivālos, izņēmums nebija arī šis gads. Tiesa gan, vēl gada sākumā neviens pat nenojauta, ka izdosies pabūt festivālā Kolumbijā - tas nekas, ka digitāli un attālināti.

Vienā reizē nošauj divus zaķus

Folkloras kopas vadītājs priecājas, ka, filmējot video Kolumbijas festivālam, izdevās vienā reizē nošaut divus zaķus. "Mūs filmēja no danču krātuves Sandis Zučiks. Izveidojām video ar Ziemeļlatgalei raksturīgajām dejām Kolumbijas festivālam, bet tos ievietos arī portālā "dancukratuve.lv", atklāj A.Slišāns. Viņš stāsta, ka visus video filmēja vasaras noslēgumā

un rudens sākumā, kopumā sanāca nofilmēt deviņas dejas. "Katra samontētā dejas sanāca aptuveni divas minūtes gara, bet vienas dejas filmēšanas process aizņēma aptuveni 40 minūtes. Tā dienas arī pavadījām - filmējot un muzicējot. Turklāt visus video uzņēmām nevis iekšelpās, bet ārā. Gribējām, lai ir prieks visiem un visa pasaule redz, cik skaista ir Latvijas daba," teic folkloras kopas vadītājs.

"Latvijas kauss" lietišķajā šaušanā

Piešķir sporta meistara nosaukumu

Artūrs Ločmelis

9. un 10.oktobrī Ādažu poligonā notika "Latvijas kausa" noslēdzošais 3.etaps lietišķajā šaušanā. Ar lieliskiem panākumiem sacensībās startēja Valsts robežsardzes (VRS) Viļakas pārvaldes Robežkontroles un imigrācijas kontroles dienesta Operatīvās vadības nodaļas vecākā inspektore leitnante EDĪTE BARSOVA.

VRS Ludzas pārvaldes vecākā inspektore (pārvaldes priekšnieka palīdzē) Egita Ozere informē, ka VRS komandas dalībnieki, kuru treneris bija Pēteris Olska, izcīnīja vairākas godalgotas vietas. 13 komandu konkurencē vingrinājumā "DP-4" VRS komanda izcīnīja 1.vietu. Vienu no labākajiem rezultātiem komandas vērtējumā uzrādīja arī Viļakas pārvaldes robežsardze E.Barsova. Savukārt individuāli sieviešu konkurencē šajā vingrinājumā E.Barsova izcīnīja 1.vietu. Arī 16 komandu konkurencē vingrinājumā "DP-3" VRS komanda izcīnīja zelta medaļas vērtu 1.vietu, kur starp saviem komandas biedriem labāko vidū atkal bija arī E.Barsova. Individuāli sieviešu konkurencē šajā vingrinājumā Viļakas pārvaldes pārstāve ierindojās godalgotajā 2.vietā. Jāpiebilst, ka E.Barsova gada laikā vingrinājumā "DP-3" ir izpildījusi sporta meistara normatīvu jau otro reizi, līdz ar to viņai piešķirts sporta meistara nosaukums. Savukārt astoņu komandu konkurencē vingrinājumā "ATŠ-5" VRS komanda izcīnīja 3.vietu. Arī šoreiz bez vēl trīs citiem robežsargiem labākos rezultātus komandas vērtējumā spēja uzrādīt arī E.Barsova. Individuāli viņa šajā vingrinājumā izcīnīja 3.vietu.

E.Barsova atzīst, ka saņemt sporta meistara nosaukumu, protams, ir liels pagodinājums. Turklāt šāda ar uzcītīgu ieguldīto darbu nopelnītā kvalifikācija tiek piešķirta uz mūžu. "Šaušana man ir tuva lieta, ar ko nodarbojos jau pēdējos desmit no kopumā 15 Valsts robežsardzes dienestā pavadītajiem gadiem. Protams, ikdienā neizpaliek ne tikai dalība šaušanas sacensībās, bet arī treniņi kopā ar Valsts robežsardzes šaušanas izlasi. Tās dalībniece esmu divus gadus, uzaicinājumu uz izlasi saņemot par sacensībās parādīto sniegumu," stāsta E.Barsova.

Jāpiebilst, ka, pildot dienesta pienākumus, E.Barsovai dienesta ieroci, par laimi, gan nekad nav nācies izmantot. Savukārt jautāta, kādas ir tuvākās gaidāmās sacensības, viņa stāsta, ka, piemēram, šonedēļ bija paredzētas Iekšlietu ministrijas sacensības. Tomēr sakarā ar Covid-19 ierobežojumiem tās ir atceltas.

Ar izcīnītajām medaļām. Attēlos Edīte Barsova redzama ar izcīnītajām medaļām "Latvijas kausa" sacensībās lietišķajā šaušanā 2.etapā.



Foto - no personīgā arhīva

Sejas masku bums

Gan jau nāks citi laiki

Maruta Sprudzāne

Koronavīrusa laikmets turpinās, un valdība sabiedrībai atkal noteikusi jaunus ierobežojumus un uzlikusi par pienākumu iegādāties un nēsāt maskas. Iedzīvotājiem tas jārespektē, taču vienlaikus sabiedrībā arvien uzstājīgāk parādās arī citādi viedokļi, pat zināms noliegums. "Vaduguns" vēroja situāciju un centās uzzināt cilvēku attieksmi.

Kopš 14.oktobra sabiedriskās vietās Latvijā obligāta prasība ir valkāt sejas masku. Tas nozīmē, ka maskas tagad ir obligātas ne tikai sabiedriskajā transportā, bet arī veikalos, muzejos, stacijās, pastā, aptiekās un citās tamlīdzīgās vietās, kur iegriežas cilvēki. Maskas var nelikt bērni līdz 13 gadiem un arī cilvēki ar pamanāmiem veselības traucējumiem, kuri paši nespēj masku uzlikt kustību traucējumu dēļ vai viņiem ir psihiska rakstura saslimšana.

Iet uz aptiekām un pērk

Kur maskas iegādāties? Acīmredzot jādodas uz tuvāko aptieku. Žurnāliste novēroja, ka "Apotheka" aptiekā Balvos tobrīd bija ienākuši pāris apmeklētāji ar aizklātām sejām. Aptiekas vadītāja AELITA TUČE pastāstīja, ka masku krājumi aptiekai ir pietiekami un šajās dienās maskas ir izteikti pieprasīta prece. Maskas var nopirkt, kā katrs vēlas – vienu, piecas, desmit vai arī 50 gabalu komplektu. Vienas maskas cena šajā aptiekā ir 59 centi, piecas maksā 2,69 eiro, bet komplekts – 33,90 eiro. Pēc farmaceitu atzinuma, apmeklētāji esot ļoti disciplinēti – gandrīz visi ienāk maskās. Pašas farmaceites strādā aiz stikla sienas, taču, izejot tirdzniecības zālē, izmanto masku vai aizsargvairogu. Arī "Mēness aptiekā" pietiek masku, un komplektu daļa pēc klientu pieprasījuma. Vienas maskas cena šeit ir 53 centi.

Savukārt "Zeltkalnes aptiekā" laikraksta apciemojuma reizē maskas bija beigušās, taču klienti saņēma solījumu, ka tās pašas dienas pēcpusdienā maskas būs atvestas un atkal nopērkamas. Vadītāja DZINTRA ZELTKALNE atklāja, ka iepriekšējā dienā 150 masku tirdzniecība beigusies pāris stundās. Maskas cena bijusi 41 cents gabalā, turpmāk acīmredzot tās būs dārgākas. Vadītāja atzina, ka ar maskām šobrīd sabiedrībā izcēlusies zināma ažiotaža, jo ne jau visi tās pielieto un pēc tam iznīcina pareizi. Bet, ja reiz likumdevēji pieprasa, tad lieto.

Balvu lielveikalus vairums apmeklētāju, kā bija vērojams, apmeklēja, uzlikuši maskas. Pēc cilvēku liecībām, masku lietošanu ļoti stingri ar 14.oktobri pieprasa "Betā". To apsargs atzina arī sarunā laikrakstam. Ja kādam maskas nav, viņš veikalā netiek.

Kāda ikdiena tagad vērojama Viļakas pusē? Novada pašvaldības darbiniece VINETA ZELTKALNE atzina, ka acīmredzot daudz kas būs aizliegts: "Grūti teikt, ko īsti domā Viļakas puses ļaudis. Kāds uztraucas, kāds nē, kādam jau viss sen ir apnicis, kāds valdības noteikumus ievēro, kāds vispār nē. Dzīvosim tuvāko mēnesi un pat līdz Jaunajam gadam vai pirmajam istajam sniegam tumsas valstībā, kad depresija uz māksies no visiem stūriem un mīlestības trūkums radīs badu organismā. Jācer, ka kopumā laiks iet ļoti ātri, un paies arī šis. Un sāksies labāki laiki."

Ar iepriekšēju pierakstu un maskās

Kas jāievēro pacientiem, apmeklējot Balvos slimnīcu vai polikliniku, kurā strādā vairāki medicīnas jomas speciālisti? Skaidrojumu sniedz slimnīcu apvienības speciāliste SIGITA DRUBIŅA.

-Dodoties pie slimnīcu apvienības speciālista vai uz izmeklējumu, pacientiem jāzina, ka visi pakalpojumi pieejami tikai ar iepriekšēju pierakstu (izņemot atsevišķus gadījumus, kuros ārsts paskaidros pakalpojuma saņemšanas kārtību). Jāierodas reģistratūrā īsi pirms paredzētā pieņemšanas laika. Būtu labi, ja ir sava sejas aizsargmaska, ja tādas nav, dežurants to izsniegs. Aicina nedrūzmēties un ievērot distanci. Sejas maskai jābūt, dodoties arī pie ģimenes ārsta, pie stomatologa, uz laboratoriju vai aptieku. Pretējā gadījumā dežurants lūgs doties uz aptieku un to iegādāties, un tikai tad varēs doties tālāk.

Slimnīcā tuvinieku apmeklējumi nenotiek, izņemot atse-



Foto - M.Sprudzāne

Aptiekas ikdiena. Dzintra Zeltkalnes aptiekai apmeklētāju netrūkst. Rudens mēnešos aizvien ir uzbrukuši dažādi vīrusi, kad gan bērniem, gan pieaugušajiem piemetas akūtas elpceļu saslimšanas. Vadītāja Dzintra atzina, ka iedzīvotāji pastiprināti iegādājas dažādus bezrecepšu medikamentus, tostarp C vitamīnu veselības stiprināšanas nolūkā. Pie reizes viņa puda satraukumu, ka izbeigušās pretgripas vakcīnas. To pieticis septembrim, kad bijis izteikts pieprasījums. Beidzamās aptiekā iztirgojusi līdz 7.oktobrim. Jo nepatīkamāks šis fakts tādēļ, ka ar oktobri vairākām iedzīvotāju grupām bija izsludināta iespēja tās saņemt bezmaksas.



Foto - M.Sprudzāne

✓ **"Visiem ir jānotic valdības hipohondriķiem un jāvelk maskas, it kā mums būtu jāiespiežas pārpildītā Honkongas metro vai Indijas starppilsētu vilciena vagonā."**

(Ārsts Pēteris Apinis)

višķus gadījumus, kas jāsaņā ar ārstējošo ārstu. Ja apmeklējums atļauts, lūdz ievērot apmeklējuma kārtību – līdzī jābūt savai sejas maskai, apmeklējuma ilgums ir līdz 15 minūtēm, un tuvinieku drīkst apmeklēt tikai viens piederīgais. Ir atļauts nodot sūtījumus ar nepieciešamajām higiēnas precēm, dokumentiem, dzeramo ūdeni, pārtikas produktiem. Sūtījumiem jābūt iesaiņotiem un klāt jāpievieno piederīgā vārds, uzvārds. Pie katras nodaļas ārdurvim ir norādes ar tālruņa numuriem, lai sazinātu personālu un nodotu sūtījumus.

Kam īsti tās domātas?

Maskas kļuvas par aktuālu sarunu objektu, un daudzi tās arī apsmaida gan ar humoru, gan dūsmīgu īgnumu. Cilvēki saka, ka maska uz sejas rada diskomfortu, kļūst grūti elpot, pietrūkst gaisa, aizsvīst brilles, nevar vairs labi sadzirdēt, sevišķi, ja cepure uz ausīm. Kāds sajūtis pastiprinātu sirdsdarbību un asinsspiediena celšanos. "Apothekas" farmaceites atzina, ka tā patiešām var būt, un arī viņām visu darbdienu strādāt tikai maskā būtu neiespējami. Vairāki laikraksta uzrunātie vecāka gadagājuma iedzīvotāji atzina, ka noteikumiem tomēr neiebilst un, ja ir prasība, tā jāpilda. Taču citiem ir arī pretēji uzskati. AGRITA PROLE uzskata, - ja mūsu novadā nav konstatēta saslimšana ar Covidu, kāpēc būtu jānēsā maska? Viņaprāt, to var tikai rekomendēt, nevis uzspiest. Masku nēsāšanas

Jūsu attieksme? Rugājieties Andris uzskata: "Man vēl maskas nav. Mūspusē gan nezinu nevienu, kam būtu kāda saistība ar to Covidu. Bet veikalā laikam nelaiž iekšā, tad jau maska būs jānopērk."

Jūsu attieksme? Balveniete Lonija uzskata: "Masku nēsāšana ir vajadzīga, jo mēs negribam aplipināt citus un paši dabūt kādu vīrusu. Maska aizturēs šķaudišanu un klepošanu. Taču maska ir pareizi jālieto - jāliek arī uz deguna un jānēsā tikai līdz četrām stundām. Es to ievēroju. Pēc izlietošanas masku sadedzināšu."



Foto - M.Sprudzāne

aktualitāte cilvēkiem liek rēķināt arī, cik to iegāde izmaksās ģimenes budžetā. Aptiekās nopērkamās maskas ir paredzētas lietošanai vienai reizei pāris stundu ilgumā, un pēc tam tās jāiznīcina. Taču praksē novērojams, ka daudzi maskas pēc veikala vai aptiekas apmeklējuma žigli iestūķē kabatā vai somiņā, noglabājot tur līdz nākamajai reizei. Un tādas nosmulētas tās lieto daudzkārt. Citi izmanto no auduma pašūtas maskas tumšās krāsās. Noteikti izdevīgāk, jo neredz traipus. Un tad rodas anekdote: "No kā pasargā maska? No soda par tās nelietošanu!"

Aptiekās nopērkamās sejas maskas BIOBASEN N, kas ražotas Ķīnā, instrukcijā rakstīts, ka tā nav paredzēta medicīniskiem mērķiem, kā arī personām ar akūtiem elpceļu simptomiem. Tās iesaka lietot publiskās, pārpildītās vietās. Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā sniegtā informācija skaidro, ka "nav pierādījumu, ka veselās personas, valkājot sejas masku sabiedriskās vietās, tiek pasargātas no gaisa pilienu infekcijas, tai skaitā inficēšanās ar Covid-19. Tādēļ masku lietošana publiskās vietās ir jāuzskata tikai kā papildu drošības pasākums, kas mazinātu Covid-19 izplatību. Galvenie Covid-19 profilakses pasākumi sabiedrībā ir distancēšanās, rūpīga roku higiēna, respiratorās higiēnas ievērošana".

Par masku lietošanas lietderību laikraksts vēlējas dzirdēt komentārus no mediķiem, taču uzrunātie atteicās tos sniegt publicitātei, piebilstot, ka viņiem ir savs viedoklis šajā jautājumā. Interneta portālos lasāmi konkrētu ārstu viedokļi, kuri masveida masku valkāšanu šobrīd neatzīst.

Suņi skraida uzpurņos, Zaldāti ar kaskām. Bēbjī staigā pamperos, Bet pārējie – ar maskām. (No interneta portāla)

Trešā biežākā onkoloģiskā slimība Latvijā

Delikāts jautājums, par ko kautrēties nevietā

Ģimenes ārsti gados vecākiem pacientiem tagad piedāvā citādāku zarnu vēža testu. Par šo tēmu nevar dzīvot kautrēties runāt, jo zarnu vēzis pēc Nacionālā veselības dienesta informācijas ir trešā biežākā onkoloģiskā slimība Latvijā. Iedzīvotājiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem der pārliecināties, vai viņi ir saņēmuši šādu testu un kāds ir tā rezultāts.

Ģimenes prakses vadītāja Balvos ārste LĪGA KOZLOVSKA skaidro, ka kolorektālā jeb zarnu vēža skrīnings ir bezmaksas profilaktiskā pārbaude. Ar tās palīdzību nosaka slēpto – vizuāli neredzamo – asiņu klātbūtni fēcēs. Testa darbības pamatā ir imūnķīmijas metode, ar kuru iespējams diagnosticēt zarnu slimības, to skaitā zarnu vēzi agrīnā stadijā un, kas īpaši svarīgi, jau pirms simptomu parādīšanās. Arī iepriekš mājās apstākļos izmantoja skrīninga testu, bet jaunā metode pacientiem ir daudz ērtāka. Bez tam, kā uzsver daktere, arī daudz precīzāka, un realitāte liecinot, ka gan ārstu, gan pacientu vidū tas ir daudz atbalstītāks.

Aploksni ar informāciju par testu pacientiem izsniedz viņu ģimenes ārsta praksē. To saņem cilvēki vecumā no 50 līdz 74 gadiem. Aizejot mājās, aploksni jāatver un mierīgi jāizlasa testa komplekta informācija. Būs daudz vienkāršāk, nekā, iespējams, kāds domā. Aploksnē ir fēcū parauga savākšanas instrukcija. Tests jāveic tikai no vienas vēdera izejas, un pirms tam nekādi diētas ierobežojumi nav nepieciešami. Savukārt informāciju par rezultātiem pacientam nosūtīta izziņas veidā vai e-pastā (par to jāinformē pirms testa veikšanas) vai vērstoties pie ģimenes ārsta praksē. Ja testa atbilde būs pozitīva, pacientu aicinās ierasties viņa ģimenes ārsta praksē un izstāstīs, kas darāms tālāk. Pozitīvs zarnu vēža skrīninga testa rezultāts ne vienmēr nozīmē tūlītēju vēža diagnozi. Tomēr ir nepieciešami papildu izmeklējumi. L.Kozlovska skaidro, ka būs jāveic zarnu kolonoskopija. Tai būs attiecīgi jāpagatavojas, lietojot ārsta izrakstītās receptu zāles. Parasti šis izmeklējums notiek desmit dienu līdz mēneša intervālā, atkarībā no medicīniskās iestādes, kurā pacients pieteicies uz izmeklējumu. Kolonoskopiju veic ne tikai Balvos, bet arī Alūksnē, Madonā, Rēzeknē un Rīgā.

Katrā ziņā nevajag kautrēties ar savu ģimenes ārstu runāt par tik delikātu tēmu kā zarnu veselību. Tikai regulāras pārbaudes sniedz iespēju laikus noteikt slimību un sākt ārstēšanu. Daktere prognozē, ka testa metodes maiņa varētu veicināt iedzīvotāju iesaisti zarnu vēža savlaicīgas atklāšanas programmā un uzlabot programmas atsauces rādītājus. L.Kozlovska priecājas, ka patlaban viņas lielajā reģistrēto pacientu praksē ar testa palīdzību ir atklāti visai daudz agrīnu polipu, no kuriem ar laiku var veidoties ļaundabīgi audzēji. Atklātos polipus endoskopijas laikā izņem.

Patlaban resnās un taisnās zarnas vēzis ir trešā biežākā onkoloģiskā slimība Latvijā, un tikai 32% gadījumu to atklāj agrīni, kad slimību var viegli izārstēt.

Riska faktori

- Vecums pēc 50
- Neveselīgs uzturs
- Mazkustīgs dzīvesveids
- Liekais svars
- Smēķēšana
- Ģenētiskā pārmantotība
- Alkohola lietošana

Svarīgs jautājums

Vai skrīnings nepieciešams, ja nav sūdzību un ir normāla zarnu darbība?

Skrīnings paredzēts tieši tiem, kam nav nekādu īpašu simptomu un kas nejutās slimi. Zarnu vēzis ir ilgstoši klusējoša slimība, tieši tāpēc ir lielas iespējas to atklāt agrīni. Agrīni noteikts, tas visbiežāk būs pilnībā izārstējams.

Parasti tam nav pamanāmu simptomu. Kad tos var pamanīt, tad vēzis var būt jau izplatīts un tādejā grūti ārstējams. Dažas pazīmes vai "trauksmes simptomi", kas var liecināt par zarnu vēzi, ir asins piejaukums fēcēs, vēdera

izejas izmaiņas, sāpes vēderā, anēmija (mazasinība) vai svara samazinājums. Taču šīs pazīmes var būt raksturīgas arī daudzām citām gremošanas slimību saslimšanām, tāpēc obligāti jārunā ar ārstu. Šīs pazīmes var izraisīt arī hemoroīdi, iekaisīgas zarnu slimības vai kairināto zarnu sindroms. Tāpēc pareiza rīcība ir savlaikus apmeklēt un konsultēties ar ārstu.

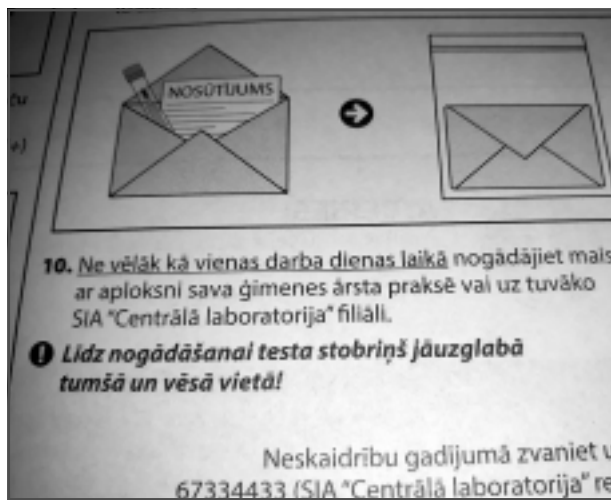
Iespēja piedalīties pētījumā

Valsts zinātniskā institūta "BIOR" vadošie pētnieki aicina piedalīties pētījumā Latvijas iedzīvotājus, kuri ir veģetārieši, vegāni un cilvēki ar celiakiju, lai noteiktu zarnu mikrobioma atšķirības, salīdzinot ar tiem, kuriem nav uztura ierobežojumu. Uztura paradumu ietekme uz zarnu mikrobiomu ir pētīta arī iepriekš, taču trūkst datu par īpašām diētām, piemēram, veģetārismu, vegānismu, bezglutēna diētu un to ietekmi uz zarnu baktērijām.

Pētnieki vēlas noskaidrot veģetāriešu, vegānu un cilvēku ar celiakiju ikdienas uztura paradumus un veikt to analīzi. Aprēķiniem izmantos informāciju no uztura dienasgrāmatām, kā arī testēs paraugus.

Pētījuma dalībniekiem būs iespēja saņemt individuālos uzturvielu pārskatus, kā arī nelielu finansiālu atlīdzību par ieguldīto laiku. Noslēgumā viņi saņems iegūto rezultātu kopsavilkumu.

Lai pieteiktos, aicina rakstīt uz e-pastu: mikrobioms@bior.lv, norādot dzimumu, vecumu, tālruna numuru un atbilstību konkrētai pētījuma grupai. Pēc tam ar dalībniekiem sazināsies intervētājs, lai sīkāk skaidrotu pētījuma norisi un vienotos par tikšanās vietu un laiku anketu aizpildīšanai un parauga savākšanas instrukciju sniegšanai.



Jāizlasa un jāaizpilda. Pirms zarnu vēža skrīninga testu nepieciešams nogādāt savā ģimenes ārsta praksē vai arī tuvākajā SIA "Centrālā laboratorija" filiālē, jāsavāc fēcū paraugs un jāaizpilda nosūtījumā pacientam prasītā informācija. To izdarīt nav grūti, jo parauga savākšanas instrukcija uzskatāmi ataino veicamās darbības soli par soli.

Īsumā

Pretgripas vakcīnas jau beigušās

Valsts atbalstīto pretgripas vakcīnāciju iedzīvotājiem organizē divos veidos – imunizācijas valsts programmā, kad vakcīnas ir pieejamas pie ģimenes ārsta vai citās vakcīnācijas iestādēs, un saskaņā ar zāļu iegādes kompensācijas sistēmu, kurā vispirms jāsaņem vakcīnas recepte pie ģimenes ārsta, tad tā jāiegādājas aptiekā un jānodod vakcīnēties. Lauku ģimenes ārstu asociācijas prezidente L.Kozlovska informē, ka Ministru kabineta noteikumos veiktas izmaiņas vakcīnācijas nosacījumos attiecībā par gripu. Par pretgripas vakcīnu tagad nav jāmaksā iedzīvotājiem no 65 gadu vecuma. Otra riska grupa, kas tāpat kā seniori turpmāk saņems bezmaksas vakcīnas, ir bērni un pieaugušie ar hroniskām plaušu, sirds un asinsvadu, vielmaiņas, nieru, imūndeficīta slimībām. Bezmaksas vakcīnu saņem arī grūtnieces. Šosezon imunizācijas programmā iekļauti arī mediķi, sociālo centru ilgstoši klienti un darbinieki, kurus vakcinē uz vietas. Vakcīnācija sākusies jau ar septembri, bet jaunie noteikumi ir spēkā ar šī gada oktobri.

Uz visiem minēto grupu cilvēkiem attiecas zāļu iegādes kompensācijas sistēma, kad vispirms aptiekā jāiegādājas ģimenes ārsta izrakstīta pretgripas vakcīna un tad jānodod vakcīnēties. Taču ir būtiska problēma, kā atklāj L.Kozlovska. Lai arī šogad iepirkto vakcīnu daudzums bijis lielāks, salīdzinot ar iepriekšējo laiku, lielāks daudzums to jau iztērēts. "Tas nozīmē, ka šoruden iedzīvotāji vakcīnācijai atsaukušies ļoti aktīvi. Acīmredzot to veicinājušas arī bažas par Covid-19 izplatību. Balvos vakcīnu vairs nav. Arī Veselības ministrijas darba grupa mūsu sarunās neapstiprināja iespēju, ka vakcīna varētu atkal parādīties decembrī. Ieguvēji būs tie, kas paspēja sapotēties," stāsta daktere Kozlovska.

Slimības lapas varētu izrakstīt attālināti

Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācija Veselības ministrijai iesniegusi projektu, ka vecākiem, kuru bērniem ir akūtu vīrusu infekciju simptomi, varētu izrakstīt slimības lapu ar pirmo dienu attālināti. Tas izriet no reālās dzīves ikdienas, kad vecākiem nākas strauji izņemt bērnu no skolas vai citas iestādes, kuri ir saslimuši. Attālināti lapas paredzēts izrakstīt līdz trim dienām, pēc tam pacients jāved pie ārsta apskatei ar iespēju ārstēties tālāk, vai arī slimības lapu noslēgs. Priekšlikums ir apstiprināts ieviešanai realitātē.

L.Kozlovska uzskata, ka tagad Covid vīrusa izplatības apstākļos slimības "A" lapas līdzīgi varētu izrakstīt arī pieaugušajiem. Iespējams, arī šis priekšlikums gūs ievērošanu un atbalstu.

Katrā konsultācijā jāpieņem lēmums

Šoziem acīmredzot turpināsies ārstu jau ieviestās pacientu konsultācijas. Viņiem nebūs jānāk uz ārsta praksī, jāmaksā noteiktā pacienta iemaksa, taču ārstiem tā savukārt ir atbildība, jo katrā konsultācijā jāpieņem arī konkrēts lēmums, kādu rīcību noteikt tālāk pacientam – izrakstīt zāles, ieteikt atnākt pie ārsta vai vēl ko citu.

Pienākumu daudz, jāpaplašina komanda

Darba pienākumu, apkalpojot pacientus, ārstu praksēm kļūst arvien vairāk. Tāpēc Lauku ģimenes ārstu asociācija vēlas īstenot būtiskus papildinājumus turpmākajās veselības programmas pamatnostādnes līdz 2027. gadam. Viens no tiem – paplašināt ģimenes ārstu komandas sastāvu praksēs ar pacientu skaitu virs 1800 reģistrētiem pacientiem, ieviešot trešo valsts apmaksātu māsu vai ārsta palīgu.

Arī ārsti noveco

Jau ilgstoša aktualitāte ir ārstu kadru jautājums. Prakses aizveras, bet jaunie vietā nenāk. L.Kozlovska min faktu, ka 32% no 1257 ģimenes ārstiem Latvijā šogad sasniegs pensionēšanās vecumu. Tas būs vairāk nekā 400 mediķu! Vēl iespaidīgāki skaitļi ir, ka no 408 ārstiem 117 ir vecumā virs 70 gadiem, kuri strādā. Ārstu prakses aizveras arī pavisam, un laukos pietrūks arī ģimenes ārstu palīgu. Tādēļ būtisks ir priekšlikums, par ko asociācija cīnās jau ilgstoši, – ieviest atbalsta koeficientu jaunajiem ārstiem, lai viņi būtu motivēti nākt dzīvot un strādāt laukos.

Karjeras izglītība

Mans skolotājs - profesionālis

Godinot skolotājus, kuri oktobra sākumā svinēja savus profesionālos svētkus, no 4.septembra līdz 1.oktobrim Balvu un Baltinavas novadu vispārējās izglītības iestāžu 9.-12.klašu skolēni piedalījās radošajā konkursā "Mana skolotāja/skolotājs - personība, profesionālis". Konkursa mērķis bija radīt interesi par pedagoga profesiju, iepazīstot tās nišas, kā arī attīstīt skolēnu radošās spējas.

Skolēnu uzdevums bija nointervēt skolotāju un, izmantojot tajā, kā arī mācību procesā gūtās atziņas, uzrakstīt pārspriedumu ar pamatojumu, kāpēc izvēlētais skolotājs ir personība un profesionālis savā jomā.

Balvu novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes pedagoge-karjeras konsultante Lidija Ločmele atklāj, ka konkursam iesūtīti 11 pārspriedumi no Balvu Valsts ģimnāzijas, Tilžas vidusskolas, Baltinavas vidusskolas, Stacijas pamatskolas un Viksnas filiāles: "Jaunieši rakstīja par skolotājiem Arni Voiku, Ilgu Petrovu, Tatjanu Bolgarovu, Lindu Vitolu, Janu Mežali, Skaidrīti Atvari, Eleonoru Barkāni, Maretu Timoškāni, Valdu Dzeni, Lienu Indriku un Gunti Liepiņu. Man kā karjeras konsultantei šķita jauki, ka, piedaloties šajā konkursā, skolēni tā tīri cilvēciski parunājās ar saviem skolotājiem. Viņu darbi bija dažādi - ar gramatiskām kļūdām un bez tām. Šoreiz gan galvenais nebija gramatika, bet saturs. Lielākā daļa dalībnieku savus darbus bija atrādījuši latviešu valodas skolotājiem, kuri pamudināja izlabot kļūdas. Daudzi skolēnu darbi bija ļoti patiesi, jo, tos lasot, varēja just bērna personīgo attieksmi. Vislielāko paldies gribētu teikt tiem skolotājiem, kuri aicināja, pamudināja jauniešus iet parunāties un uzrakstīt par otru skolotāju. Manuprāt, arī šis aicinātājs un atbalstītājs saskatīja savā kolēģi personību. Tas ir apsvēkami, ka spējam novērtēt otru. Īpašs paldies Tilžas vidusskolai un skolotājai Intai Slišānei par piedalīšanos konkursā, jo no šīs skolas bija iesūtīti seši darbi!"



Foto - no personīgā arhīva

Skolotāju diena Balvu Valsts ģimnāzijā (BVĢ). Svētku reizē skolu audzēkņi ne tikai izvērtēja pedagoga profesiju nopietnos domrakstos, bet rīkoja arī jautrus pasākumus. Tā BVĢ audzēkņi, akcentējot šodienas aktualitāti – Covid-19 pandēmiju, Skolotāju dienas ritā pie izejas mācībspēkus sagaidīja ar aizsarglīdzekļiem un vitamīniem imunitātes stiprināšanai.

Fragmenti no skolēnu darbiem

Baltinavas vidusskolas 11.klases audzēkne RENĀTE LOČMELE raksta par savu audzinātāju, skolotāju TATJANU BOLGAROVU:

"Skolotāja ir ļoti saprotoša, pacietīga un vienmēr uzklausa visus skolēnus, nekad nepamet tos nelaimē, vienmēr iet kopsolī ar laiku, iepazīst visus jauninājumus savā profesionālajā jomā, saprot jauniešu vajadzības un pieņem viņu uzskatu dažādību."

Balvu Valsts ģimnāzijas 12.b klases audzēknis DĀVĪS BIŠENIEKS raksta par skolotāju ILGU PETROVU:

"Latviešu valoda ir kļuvusi gandrīz par vienu manu pašu mīļāko priekšmetu. Es uz šīm stundām dodos ar prieku un patīkamu satraukumu, jo zinu, ka man būs iespēja apgūt mācību vielu aizraujošā ceļā, tā, ka man daudz saistošāk šķiet mācīties, nevis sēdēt bezdarbībā. Gan latviešu valodā, gan literatūrā mans galvenais mērķis nav vienkārši iegūt labu vērtējumu. Es cenšos izmantot šīs stundas kā iespēju izpaust sevi un tapt gudrākam, pat ne tikai mācību ziņā, bet gan garīgi, tas ir, pilnveidot savu personību un raksturu. Skolotājai Ilgai es varu būt tikai pateicīgs par to, ka viņa mani ir raisījusi degsmi atklāt sevi un saprast, cik daudz es patiesībā spēju. Skolotājs, kurš mudina skolēnu sevi attīstīt, ir perfekts paraugs, uz kuru lūkoties."

Tilžas vidusskolas 12.klases audzēkne ELIJA BĒRZIŠA raksta par skolotāju GUNTI LIEPIŅU:

"Varu apgalvot, ka Guntis Liepiņš ir īpašs skolotājs. Viņš ir spēcīga personība, jo audzēkņi viņu ciena, viņš ir profesionālis savā jomā, mācību procesu spēj padarīt interesantu arī tiem skolēniem, kuri nedomā savu dzīvi turpmāk saistīt ar militāro jomu, kā arī atbalsta, motivē un iedrošina tos, kuri izvēlas militāro karjeru."

Tilžas vidusskolas 11.klases audzēkne SABĪNE KUPČA raksta par skolotāju LINDU VĪTOLU:

"Izvēlējoties intervēt tieši mūzikas skolotāju, tāpēc ka mani viņa iedvesmo ar savu pozitīvismu, darba spējām, neatlaidību un mīlestību pret to, ko dara. Pati skolotāja Vītola uzskata, ka vissvarīgākā skolotāja īpašība ir mīlestība pret to, ko dari. Savs darbs jāveic rūpīgi un jābūt apveltītam ar lielām darba spējām. Noteikti var redzēt, ka šī profesija viņai ir īstā, jo viss, ko šī skolotāja dara, tiek paveikts ar lielu degsmi un neatlaidību. Es domāju, ka daudzi varētu mācīties no Lindas Vītolas."

Skolotājs, kurš spēj iedvesmot citus ar saviem darbiem, panākumiem vai rīcību, manuprāt, jau ir profesionālis savā jomā. Nevajag daudz, lai skolēniem rastos interese. Ja skolotājs ir uzstājīgs un prasīgs, tad noteikti var motivēt skolēnus sasniegt augstus rezultātus. L.Vītola apgalvo, ka pedagogam svarīgs ir prasību noturīgums, kas arī ir pašas skolotājas vērtīgākā īpašība. Rezultātā Tilžas vidusskolas vokālais ansamblis "Varbūt" jau daudzus gadus sasniedz ļoti augstus rezultātus novadā, reģionā un pat Latvijā. Lai gūtu tādus panākumus, ir jāiegulda milzīgs darbs un viss ir filigrāni jānoslipē līdz pēdējam. Mēs varam būt pateicīgas mūsu brīnišķīgajai mūzikas skolotājai par to, ka mums iemāca mīlēt to, ko darām, un lielu neatlaidību pret darbu."

Tilžas vidusskolas 11.klases audzēkne MADARA PUGA raksta par skolotāju LIENU INDRIKU:

"Manuprāt, ikviens skolotājs ir profesionālis un ir pelnījis uzslavas kaut vai tikai tāpēc, ka ir izvēlēties šo sarežģīto darbu. Es pat nevaru iedomāties, kā es varētu paspēt tik daudz izdarīt, kas ir jāpaspēj skolotājam – sagatavoties katrai stundai, izlabot mājas darbus un atvēlēt laiku arī sev. Šķietami neiespējami, bet skolotājiem tas ir pa spēkam! Skolotāja L.Indrika skolā māca trīs

priekšmetus, taču paspēj veltīt laiku arī sev un ģimenei. Manuprāt, tas ir pa spēkam tikai labam skolotājam. Īstenībā mūsu dzīve nemaz nebūtu iedomājama bez skolotājiem, jo tieši viņi ir tie cilvēki, kuri ievēd mūs lielajā dzīvē."

Tilžas vidusskolas 11.klases audzēkne LAINE KUPČA raksta par skolotāju ARNI VOIKU:

"Arnis Voika savā sportista karjerā pats ir nodarbojies ar vairākiem sporta veidiem, guvis ļoti augstus rezultātus šķēpa mešanā, taču mīļākais vienmēr ir bijis basketbols un pludmales volejbols. Viņa sasniegumi, manuprāt, arī mūs motivē sportot un tiekties pēc labiem rezultātiem. Skolotājs apgalvo, ka sportistam vajadzētu būt mērķtiecīgam, ar lielu gribasspēku, jo ne vienmēr viss izdodas, kā iecerēts. Vajadzētu būt vēlmei grūtā brīdī pārvarēt savas vājības un censties kļūt labākam vai tiekties uz to labāko."

Stacijas pamatskolas 9.klases audzēkne ZANE KEIŠA raksta par skolotāju JANU MEŽALI:

"Skolotājs – personība, manuprāt, ir profesionālis savā jomā, viņš apzinās savu misiju, izceļas ar augstu inteliģenci, pārlicību, viņam piemīt izcilas darba spējas. Ir jāmīl savs darbs, tu nevari kļūt kāda acīs profesionālis, ja savu darbu dari ar riebumu. Tava karjera nebūs veiksmīga tādā veidā. Jana izstāro ne tikai harizmu, bet arī drošību, dzīvesprieku, iedvesmu, jo mums, skolēniem, vispirms ir vajadzīga pašāvēlība un drošība, un tikai tad zināšanas."

Jana iedrošina visus jaunos skolotājus nebaidīties un uzsākt ko jaunu. Sākums var šķist grūts, bet vēlāk viss būs labi. Galvenais ir būt savā veidā īpašam un atšķirīgam. Pārējais pats no sevis nokārtosies!"

Konkursa uzdevumi

1. Attīstīt skolēnos komunikācijas prasmes, radošo pašizpaušmi, izmantojot IT tehnoloģijas.
2. Atspoguļot skolotāja profesijas nišas, iepazīstot konkrētus profesijas pārstāvjus.
3. Veicināt prasmi saskatīt šī profesijas pārstāvju vērtīgākās rakstura iezīmes, profesijai nepieciešamās prasmes.
4. Veicināt skolēnu pārlicību par savu veikumu.

Pārspriedumu izvērtējums

- 1.vieta: Stacijas pamatskolas 9.klases skolniecei ZANEI KEIŠAI un Tilžas vidusskolas 11.klases skolniecei SABĪNEI KUPČAI.
- 2.vieta: Baltinavas vidusskolas 11.klases skolniecei RENĀTEI LOČMELEI, Tilžas vidusskolas 11.klases skolniecei LAINEI KUPČAI un Stacijas pamatskolas Viksnas filiāles 9.klases skolniecei VIKTORIJAI STOĻENKOVAI.
- 3.vieta: Balvu Valsts ģimnāzijas 12.b klases skolniekam DĀVIM BIŠENIEKAM.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Apmācības Latgales tūrisma nozares uzņēmējiem

Kā strādā un mācās mūsu smadzenes

Zinaida Logina

16. oktobrī Latgales tūrisma uzņēmējiem Rēzeknes novada viesu mājā "Zaļā sala", pateicoties Latvijas Investīciju un attīstības aģentūras atbalstam, bija iespēja piedalīties apmācībās kopā ar diviem profesionāļiem - ārstu, kouču Normundu Kravali un vides dizaineri, dārznieci Dainu Zvejsalnicē. Šoreiz pastāstīsim ārsta pētījumus, kā strādā mūsu smadzenes, kā efektīvāk nodot informāciju un kā mūs ietekmē telefonsakari.

Ārsts NORMUNDS KRAVALIS ir arī biznesa treneris un koučs ar 20 gadu pieredzi mārketingā, izveidojis un vadījis 150 darbinieku komandu 5 valstīs, motivējis, apmācījis un iedvesmojis pārdošanas cilvēkus un vadītājus. Viņš izveidojis unikālu pieredzi regulārā pārmaiņu ieviešanā, kļuvis eksperts liderības apmācībā.

Prāts mūsu domas sašķiro

Lektors atgādināja, ka mūsu prāts spēj nodomāt 25 domas vienā sekundē un tikai tad šķiro - vajag mums to vai nevajag. "Lai arī smadzenes sastāda tikai 2% no ķermeņa masas, tās patērē 20% cilvēka enerģijas, tāpēc mēs pārāk ilgi nevaram intensīvi domāt," tēmu ieskicē lektors. Ja cilvēks kaut ko mācās un vēl šaubās, vai viņam to vajadzēs, vai nē, viņš var būt drošs, ka pēc pusstundas viss būs aizmirsies. Ja cilvēks saka, jā, es to gribu iegaumēt, viņa rīcībā būs 21 diena, un tikai no paša piepūles atkarīgs, vai tā notiks. "Doma ir kā elektriskais impulss, kas ātri izlido no galvas. Bet, ja papūlamies un pastrādājam, to varam saglabāt ilglaicīgajā atmiņā," skaidro lektors. Viņš piebilst, ka eksistē arī tāds aizmirstības likums, tāpēc nav jādusmojas, ja kāds kaut ko neatceras. Svarīgi ir pamācīties un tad atkārtot to, ko vēlies zināt, bet starp atkārtojumiem jābūt pauzēm. Vēl svarīgs ir miegs, - tas jāatceras studentiem, kuri mācās naktī. "Kaut gan ir pierādīts, ka vislabāk iegaumēt var tieši trijos naktī, pie nosacījuma, ka miegam bija atvēlēts pietiekams laiks," atgādināja lektors. Viņš piebilda, ka mācīties vajag visu mūžu, jo, ja neko nedari, smadzenes, tāpat kā citi muskuļi, atrofējas. "Arī smadzenes vajag *uzkačāt!*" pajokoja ārsts. Viņš mudināja atcerēties trīs lietas, kas ir labas atmiņas pamatā: fiziskās aktivitātes, pareizs uzturs un miegs. Uz jautājumu, vai seriālu skatīšanās nav kaitīga, lektora atbilde bija - nē, jo iejušanās, uzmanīga sekošana līdz notikumiem veicina domāšanu. "Tas, kādi būsim vecumdienās, atkarīgs no tā, kādi esam bijuši agrāk," atgādināja Normunds Kravalis.

Domāšanas kļūdas? Jā!

Bieži vien pats cilvēks, viņa prāts izdomā, ka nevar paveikt to vai citu lietu. Lektors lika visiem piecelties un pagriezties ar izstieptām rokām, cik tālu iespējams. Tad to izdarīt vēlreiz, sakot, ka tas ir iespējams. Un trešo reizi - vēl tālāk! Tas izdevās, tāpat nozīmē, ka var! "Saki sev, - tas ir iespējams! Noskaņo sevi pozitīvi uz to, ka tu to vai citu darbu vari paveikt. Jau no rīta, vēl esot gultā, izdomā, cik laba diena tev būs, kādus cilvēkus satiksi, ko iegūsi, iemācīsies. Jums paliks viegli, un diena būs izdevusies. Ja ieprogrammēsiet, ka diena būs smaga, tā tāda arī būs. Ticiet, tas strādā," uzsvera lektors.

Kolektīvais prāts ir labāks

Stāstot par uzzināto citiem, to var iegaumēt labāk. Kolektīvais prāts ir daudz labāks nekā viena cilvēka prāts, tā mērķa sasniegšanas jaudu var palielināt trīs reizes. "Ir tāds joks, ka divas galvas gudrākas nekā viena, un tā izgudroja jātnieku policiju," atslābt mudināja lektors. Viņš skaidroja, - ja mēs neizvirzām sev prioritātes, mēs esam neefektīvi. Ja ir par daudz darba, pienākumu, ja galvā rodas haoss, efektivitāte krītas par 68%. Tāpēc svarīgi dienu sākt ar plānošanu un fokusēties uz mērķi.

Ja gribi iemācīt - velti laiku sarunām

Kāpēc bērniem telefonus un viedierīces var sākt dot tikai no 5 vai 6 gadiem? "Tāpēc, ja mēs nerunāsim, nekommunicēsim ar bērnu, viņam vēlāk radīsies komunikācijas problēmas. Vecākiem, protams, tas ir ērtāk, bet labāk to nedarīt līdz 5 vai pat 6 gadiem, jo jaunākiem bērniem smadzenes vēl nav attīstījušās. Un arī svarīgi iedot lietot tehnoloģijas salīdzinoši neilgu



Ārsts Normunds Kravalis. Viņš savā lekcijā runāja arī par to, ka dažādam nogurumam vajadzīga dažāda atpūta. Cilvēkam ir trīs baterijas - ir mentālais, fiziskais un garīgais nogurums, un katru no šīm baterijām jāprot uzlādēt.

laiku - vienu vai maksimāli divas stundas. Vēl svarīgi dot attīstošas spēles, nevis ļaut bērnam izvēlēties pašam," uzskata N.Kravalis. Ja bērnam vēlas kaut ko iemācīt, ir jāatrod laiks sarunām, jārada laba atmosfēra, motivācija. Ja tikai piespiedīs mācīties, tas nedarbosies. Nevajag teikt, - ja nemācīsies, izlidosi eksāmenā, un tamlīdzīgi. Arī darba kolektīvā vai grupā sanāksmēs pirmās 15 minūtes jāvelta paskaidrojumiem, kāpēc tas nepieciešams, nomierināšanai, paslavēšanai, un tikai tad jāsāk runāt par būtību.

Mācīšanās nozīmē izdzīvošanu

Pirms sākt mācīties, svarīga mērķa apziņa, - kāpēc es to daru? Jāatbild uz jautājumiem pašam sev, ar ko konkrēti es gribu nodarboties, kā es to pielietošu, ko vēlos uzzināt, varbūt tas man noderēs vecumdienās un citiem jautājumiem. "Jāapgūst tikai viena, nevis piecas lietas reizē. Kad tas ir skaidrs, svarīgi no visa informācijas apjoma, kas pieejams, izvēlēties tikai to, kas attiecas uz izvēlēto mērķi. Svarīgi zināšanas pielietot uzreiz, lai neaizmirstas. Arī autoritātes svarīgas, jo tā cilvēks sevi mudina: viņš to izdarīja, tāpēc arī es to varu. Mācīšanās nozīmē izdzīvošanu," uzskata lektors. Vēl vajadzīgs cilvēks, kurš atbalsta ceļā uz mērķi, arī paslavē, jo mēs esam sociālas būtnes. "Bet, ja kāds tagad teiks, ka man obligāti jāemācās, es visdrīzāk pārstašu to darīt. Tā cilvēks ieprogrammēts," uzskata lektors.

Kur ir atkarības purvs?

Kāpēc PlayStation spēles tā patīk lietotājiem? Jo tur ir motivācija un par sasniegumiem dod balvas, paliela. "Tev iedod pat otru dzīvību! Un ieliek otrā limeni! Tā darbojas motivācija attiecībā uz jebko. Ja mēs saprotam, kas mums par to būs, viss kārtībā. Tāpat uzdevuma došana ir motivācija. Ja nedod uzdevumus, cilvēkam kļūst garlaicīgi. Ja ir pozitīva pieredze, gribas to atkārtot. Motivācija vienmēr mūs virzīs vai nu saņemot atbildību, atzinību, vai izvairīties no soda. Kad cilvēks saņem atzinību, smadzenēs izdalās bioloģiski aktīvas vielas, sarunvalodā tās var saukt par iekšējām narkotikām. Tas mums patīk. Tāpēc cilvēki, kuri spēlēs interneta spēles, savā pasaulē jūtas ļoti labi. Viņš ir laimīgs, jo atzīts un apbalvots. Kāpēc viņam komunicēt ar tiem, kas viņu nesaprot? Tas, lūk, ir atkarības purvs," skaidro lektors. Viņš piebilda, ka pusaudžiem, kuri ilgstoši lieto viedtālrunus, pasliktinās at-

miņa, neattīstās emocijas. Slikti iespaido arī runāšana pa telefonu ilgāk nekā 2 stundas. "Zilais ekrāns ne tikai bojā redzi, bet arī izjauc miega režīmu, tāpēc vismaz stundu pirms miega vajadzētu doties pastaigā svaigā gaisā," uzskata Normunds Kravalis.

Iemācieties cept ķīniešu pankūkas!

Mums ir motīvs vēlmei kaut ko dzīvē sasniegt un mērķis. Motīvi ir jau iedzimti, tie veidojas pirmajos dzīves mēnešos un gados tajā vidē, kur atrodamies, tos ir grūti izmainīt. "Ja, piemēram, kādam ir tieksme palīdzēt otram vai iekarot, tā būs vienmēr. Tāpēc ir labi, ja izvēlēta profesija sakrīt ar motīvu. Ja tie nesakrīt, sākas pusmūža krīzes un citas problēmas. Ja es jums teikšu, - iemācieties cept ķīniešu pankūkas! Kad jūs to sāksiet darīt? Kaut kad, - būs atbilde. Ja teikšu, - iemācieties līdz piektdienai, tā būs konkrēta motivācija," skaidro lektors. Viņš ir pret kritikas teikšanu citiem tiešā veidā. Darba kolektīvā motivācija ir viss - skaidrība mērķos, attiecības, atbildība, uzticība, attīstība. "Ķer savu komandu, darot kaut ko labu. Dari to uzreiz! Palieli! Cilvēkiem vajag arī šādu atbildību," mudina lektors. Viņš min kādu sadzīves piemēru, kad ģimenē kāds kritiski saka, - atkal nenoliki čības vietā! Bet nepaliela, ja nomazgāti trauki, sakārtots galds vai izdarītas vēl citas labas lietas. Cilvēks grib saņemt atbildību ar katru savu labo darbu.

Lai cilvēkiem ir interesanti

Uzvedības maiņu var panākt, dodot uzdevumu. Uzdevumu ar darbību. Jo bez prakses nav attīstības. "Taču neefektīvi ir cilvēkus aicināt uz izpratni sakot, - ai, mums tagad grūti laiki, mums vajag strādāt vairāk. Nedarbosies! Jāpieslēdz emocijas, kā to savulaik darīja eksprezidente Vaira Vīķe-Freiberga sakot, - mēs to varam, mēs to izdarīsim! Ja gribat, lai mainās cilvēku uzvedība, palieliet viņus. Nevis sakot 'malacis', bet konkrēti par konkrētām lietām. Un cilvēks darīs vēl un vēl," aicina lektors. Viņš mudina padomāt atbildi uz jautājumu, kāpēc cilvēki nesaprot, ja viņiem pasaka, kas ir jādara? Bet viņam ir daudz pretjautājumu, viņš vēlas sarunu.

Informācija tiem tūrisma nozares uzņēmējiem, kuri uz apmācībām nevarēja ierasties: mācības filmēja, un videomateriāls būs publicēts Latgales Tūrisma asociācijas "Youtube" kontā ("Latgale travel").

Apsveicam!

Tagad viņu mīlestības mēnesis būs oktobris

10.oktobrī Balvu novada Dzimtsarakstu nodaļā svinīgā laulību ceremonijā gredzenus mija viņācēniete GITA ARBUZOVA un medņevietis ARTŪRS RENIŅŠ. Jauno pāri dzīvē ievadīja Zane un Raivis Dvinski.

Gita un Artūrs stāsta, ka spoguļdatumu 10.10.2020. par savu kāzu dienu izvēlējās neapzināti. Sākumā viņiem bija doma precēties vasarā – jūlijā vai augustā, kamēr silts un jauks laiks. Taču tad neatliktu laika pienācīgi sagatavoties šim īpašajam notikumam. Bija jādomā cits mēnesis. "Septembris parasti visiem asociējas ar skolu, vasaras beigām un pirmo aukstumu. Savukārt oktobris ir pats skaistākais mēnesis, kad ar savu krāšņumu priecē rudens puķes, lapkritis un apkārtējā daba. Kad spriedām, kurš varētu būt mūsu kāzu datums, ne vienam, ne otram sirdī nebija īpaša cipara, kuru gribējās izcelt. Vienīgi, kad jūlija vidū skatījās laikapstākļus oktobrim, 10.oktobris bija vienīgās brīvdienas, kurās solīja saulīti un dienu bez lietus. Daudz nedomājot, palikām pie šī datuma. Tikai tad, kad dzimtsarakstu nodaļā mums pajautāja, vai speciāli esam izvēlējušies tik īpašu ciparu salikumu, sapratām, ka tā patiešām ir laba kombinācija," par kāzu datuma izvēli stāsta Gita.

Kāzu diena 10.oktobrī atnāca pavisam nemanot. Pēc svinīgās laulību ceremonijas dzimtsarakstu nodaļā jaunlaulātie kopā ar viesiem devās uz Lāča dārzu iemūžināt šo skaisto notikumu. Kaut agrāk tur nebija bijuši, visi slavēja šo īpašo vietu. Vēlāk Gita ar Artūru devās uz Viļaku, lai uz īpašā jaunlaulāto tiltiņa piekārtu savu slēdzenīti. "Kāzu svinības mums notika viesu namā "Rūķi" Rugājos. Zinājām, ka, braucot uz turieni, pa ceļam ir daudz skaistu tiltu, uz kuriem varētu piekārt atslēdziņu. Bet vienalga nolēmām, ka to darīsim Viļakā, lai, atbraucot ciemos pie vecākiem, pastaigājoties vienmēr varētu aiziet un apskatīt savu slēdzenīti," skaidro Gita un Artūrs.

Jaunlaulātie atklāj, ka, arī domājot par svinību vietu, galvas daudz nebija jālauza. Jau pirmoreiz atbraucot uz "Rūķiem", viņi saprata, ka abu īpašās dienas svinības notiks tieši tur. "Šī ir visskaistākā vieta, kas mums abiem iekrita sirdī uzreiz. Kad savā kāzu dienā iegājām "Rūķīšos", pārņēma sajūta, ka esam nokļuvuši pasakā. Viss tik skaisti un svinīgi! Tās bija īpašas emocijas," apliecina Gita. Viņa stāsta arī par kādu interesantu sagādīšanos. Proti, kad Gita kāzu viesu pulkā meta savu līgavas pušķi, to noķēra viņas mamma. "Visi kāznieki domāja, ka mammai pušķi metu speciāli, bet tā bija visistākā nejaušība, par kuru bijām ļoti pārsteigtas mēs abas," teic jaunā sieva.

Kā jau kāzās, neiztika arī bez kurioziem. Pusnaktī pēc mičošanas bija paredzēts skaists salūts, bet, iebraucot viesu namā, Gita un Artūrs pēkšņi atcerējās, ka salūts



Foto - no personīgā arhīva

palicis Viļakā. Tagad abi smeji,- labi, ka atcerējās uzreiz, nevis pusnaktī, jo līdz pusnaktij salūtu paspēja atgādāt līdz Rugājiem, un viss notika pēc plāna.

Gitu un Artūru nevienā mirklī nebiedēja oktobra drēgnums, jo viņi domāja tikai un vienīgi labas domas. "Zinājām, ka tās būs maģiskās kāzas lapu virtenī. Tagad mūsu vismīļākais gada mēnesis būs oktobris, jo tas ir mūsu mīlestības mēnesis! Esam laimīgi, jo viss izdevās tieši tā, kā bijām iecerējuši. Par to gādāja arī mūsu vedēji. Tas nekas, ka vedējtēvs Raivis kāzu rītā aizkavējās. Viņš no Medņevas līdz Balviem atbrauca 15 minūtēs, un paspēja tieši laikā. Savukārt vedējmāte Zane visu dienu *glāba* manu kāzu kleitu un bija mana labā roka. Bez viņiem mūsu skaistā diena nebūtu izdevusies tik skaista," ir pārliecināta jaunā sieva Gita.

Laulības satuvināja vēl vairāk

10.oktobrī Šķilbēnu Sāpju Dievmātes katoļu baznīcā savas sirdis uz mūžu savienoja un viens otram 'Jā' vārdu teica šķilbēniete SAMANTA LOGINA un krāslavietis MAREKS ZOLNEROVIČS. Jauno pāri dzīvē ievadīja Samantas kaimiņi un ģimenes draugi, ļoti radoši un jautri cilvēki, kuri ar saviem jociņiem spēj sasmidzināt jebkuru - Gunta Slišāne un Ainārs Baculs.

Samanta un Mareks par abu attiecību sākumu dēvē 2019.gada 22.jūniju, kad mobilajā aplikācijā "Tinder" viens otra fotogrāfijas atzīmēja ar 'patīk'. Samanta atminas, ka Mareks uzreiz bija konkrēts un palūdza simpātiskās jaunietes telefona numuru, taču viņa bija piesardzīga un centās bilst, ka nedaudz jāiepazīst vienu otru, sarakstoties "Tinder" čātā. Uz to viņš atbildēja: "Izsiņās nevar iepazīt cilvēku. Tu neredzi viņa emocijas, kā viņš uzvedas, nedzirdi viņa balsi. Varbūt viņa vietā vispār kāds cits ar tevi sarakstās?" Ar šo argumentu pietika, un Samantas numurs Marekam bija kabatā. "Jau pirmajā vakarā *WhatsApp* videozvanā norunājām vairāk nekā stundu. Bija sajūta, ka pazīstam viens otru ļoti ilgi, jo sakrīta mūsu uzskati un dzīves vērtības," stāsta Samanta. Tobrīd Mareks dzīvoja Rīgā, bet viņa Latgalē – Šķilbēnu pagasta Upietes ciemā. Tieši lielais attālums sākumā bija šķērslis, un pirmo randiņu un tikšanos dzīvē abiem nācās gaidīt vairāk nekā mēnesi. Dienu, kad abi viens otru ieraudzīja vaigā, Samanta un Mareks atceras joprojām – tas bija 5.augusts. "Mums beidzot izdevās satikties Balvos. Laika bija maz, kopā pabijām vien pusstundu, un Mareks aizbrauca atpakaļ uz Rīgu. Taču ar šo mazo laiku sprīdi pietika, lai pārliecinātos, cik tuvi viens otram esam. Vēlāk sākām regulāri braukāt viens pie otra, un mūsu mīlestība ar katru dienu kļuva arvien spēcīgāka," atminas Samanta.

Sapratuši, ka tomēr dzīve savedusi abus kopā, jaunie nolēma nevilkt garumā un dibināt ģimeni. Kāzu diena 10.oktobrī visiem sākās ar patīkamu satraukumu. Laulību ceremonija baznīcā sākās pulksten 14 un Svētā Mises baznīcā ilga stundu. "Stāvējām pie altāra, rokās sadevusi, un pārņēma sajūta, ka esam nonākuši burvīgā pasakā. Pēc tam, kad jau oficiāli bijām kļuvuši par sievu un vīru, kopā ar viesiem braucām uz Šķilbēniem pie kalēja, kur izkalām savu laimes pakaviņu – abu vārdu pirmos burtus un divas sirsniņas. Maršruta nākamajā posmā mūs gaidīja burvīgi velniņi, kuri lika darīt dažnedažādus uzdevumus. Izvēlējāmies uz sirsniņveida lapiņām uzrakstītus ģimenes pienākumus un nolāsījām tos. Pie Viļakas ezera mūs gaidīja pārsteigumi, uzkodas



Foto - no personīgā arhīva

un dažādi pārbaudījumi. Palaidām gaisā divus balonus ar mūsu sliktajām īpašībām - zīmīgi, ka tie pacēlās gaisā un aizlidoja kopā, vienā virzienā. Savukārt laulību nostiprinājām Viļakā pie mīlestības koka, kur pašā augšā pakārām savu atslēdziņu. Atsevišķi no visiem devāmies arī uz Balviem, kur iemūžinājām mūsu dienu skaistā fotosesijā," par savas baltās dienas spilgtākajiem brīžiem stāsta Samanta un Mareks.

Kāzu dienas saviesīgā daļa noslēdzās viesu namā "Putni", kur jaunlaulātos arī gaidīja dažādi pārbaudījumi. Pirms sēsties pie galdiem, jaunajai sievai un vīram bija jānobrauda sālsmaize un jāsasit šķīvji, uz kuriem bija uzrakstīti topošo bērnu vārdi. "Arī mičojo mūs pēc vecajām latgaliešu kāzu tradīcijām – līgavas plīvuru nomainīju priekšautiņš un aube, savukārt vīrs tika pie pipes un hūtes," stāsta jaunlaulātie. Viņi atzīst, ka kāzas oktobrī nebija plānotas, bija vēlme tās rīkot nākamā gada vasarā, taču šo procesu paātrināja gaidāmais mazulis. "Visu noorganizējām trīs mēnešu laikā. Protams, bija lielas bažas, ka Covid dēļ var izpalikt skaistas kāzas ar daudziem viesiem. Taču Dieviņš mums stāvēja klāt, un šī diena nebija jāsvin tikai radu lokā. Svinību organizēšanā ļoti palīdzēja vedēji un vecāki, bez kuru palīdzības neko nepaspētu un nekas nebūtu izdevies. Lielu paldies gribam teikt arī pārējiem, kuri mūsu dienā dalīja šo prieku kopā ar mums!" teic jaunlaulātie.

Pēc kāzām Samanta un Mareks nododas meitiņas audzināšanai un jau gaida nākam pasaulē otro bērniņu. Šobrīd viņi dzīvo Rīgā, jo Marekam tur ir darbs, savukārt Samanta ir mājsaimniece un reizē arī mamma. Viņi atzīst, tagad sajūtas ir fantastiskas. Jau iepriekš abi jutās kā viens vesels, bet laulības satuvinājušas vēl vairāk!

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

Glābj skolā palikušu cilvēku

Ugunsdzēsēju glābēju mācības Balvos



Notikuma vietā ierodas ugunsdzēsēji glābēji. Mācībās piedalījās VUGD Balvu daļas, Gulbenes daļas, Viļakas un Tilžas posteņu ugunsdzēsēji glābēji. Šo praktisko mācību mērķis bija pārbaudīt ugunsdzēsēju glābēju iemaņas, kā arī praktizēt ugunsgrēku dzēšanas un glābšanas darbu vadīšanu un veikšanā ražošanas ēkās. Jāpiebilst, ka VUGD pirms mācībām aicināja iedzīvotājus nesatraukties, ja redzama ugunsdzēsības transporta kustība Balvos un ugunsdzēsēju glābēju darbošanās ģimnāzijas teritorijā. VUGD atvainojas iedzīvotājiem par operatīvā transporta pārvietošanās radītajiem apgrūtinājumiem un iespējamo uztraukumu!

Pagājušajā ceturtdienā Balvu Valsts ģimnāzijā notika Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) Latgales reģiona brigādes Balvu daļas ugunsdzēsības praktiskās mācības.

VUGD Prevencijas un sabiedrības informēšanas nodaļas vecākā inspektore Latgales reģionā IRITA SLAVINSKA stāsta, ka ugunsdzēsēju glābēju darbā glābt ēkās esošus cilvēkus piedūmojuma apstākļos nav retums. Savukārt kopumā šajās mācībās tika sasniegti vairāki mērķi. Piemēram, ugunsdzēsēji glābēji detalizētāk iepazīs ar skolas ēku un tās plānojumu. Bija arī iespēja uzstādīt autokāpnes un novērtēt, kā VUGD tehnika var piebraukt klāt pie skolas ēkas. Tas ļoti labi izdevās, un nepieciešamības gadījumā ugunsdzēsēji glābēji varēs operatīvi reaģēt un sniegt palīdzību arī uz skolas jumta. Turklāt mācību laikā notika arī bērnu evakuācija, kas mūsu jaunākajai paaudzei bija vērtīga pieredze. "Pēc praktiskajām mācībām ugunsdzēsēji glābēji kopā ar pārējiem mācību dalībniekiem – VUGD komandieriem, novērotājiem – izrunās pieļautās kļūdas, ko nepieciešams darīt, lai uzlabotu savu darbu, un kas ugunsdzēsējiem glābējiem izdevās labi. Tā ir svarīga un normāla mācību procesa sastāvdaļa. Jāuzsver, ka katrā situācijā ir atšķirīga, un nekad neko nevar pilnībā izplānot. Tomēr kopumā varu teikt, ka mācības Balvos noritēja veiksmīgi," stāsta VUGD pārstāve.

I.Slavinska piebilst, ka atbildīgās VUGD amatpersonas katru gadu izstrādā plānus, kuros objektos nepieciešams veikt mācības, kuros no objektiem tās jau ilgāku laiku nav rīkotas, kā arī tiek izvērtēts, kurā no objektiem organizēt mācības ir aktuālāk. Šogad Covid-19 ierobežojumu dēļ mācības vairākos objektos gan nebija iespējams rīkot, tomēr maksimāli tika izmantotas esošās iespējas. Šogad Latgales reģionā ugunsdzēsēju glābēju mācības vēl notiks Daugavpilī.



Dodas iekšā skolā. Drīz vien pēc izsaukuma saņemšanas ieradās ugunsdzēsēji glābēji un devās skolas telpās.

Izcēlas ugunsgrēks. Mācību scenārijs paredzēja, ka tehnisko darbinieku atpūtas telpā noticis īssavienojums, kā rezultātā izcēlās ugunsgrēks. Sadūmojums tika nodrošināts ar dūmu imitācijas ierīci.



Izmanto hidrانتus. Ugunsdzēsēji glābēji izmantoja arī ugunsdzēsības hidrانتus – speciālas ierīces, kuras izmanto ūdens ņemšanai no ūdensvada tīkla ugunsgrēka dzēšanas procesā.



Izglābj cilvēku. Administrācija, nostrādājot ugunsgrēka atklāšanas un trauksmes signalizācijas sistēmai, par notikušo ziņoja, zvanot uz 112, un veica darbinieku evakuāciju. Tomēr garderobē palika viens cilvēks - glābjamais, kuru imitēja VUGD Balvu daļas vada komandieris Andris Ceplītis. Uzreiz pēc izglābšanas jautāts, vai ugunsdzēsēji glābēji rīkojās pietiekami operatīvi, A.Ceplītis atzina, ka Balvu daļas ugunsdzēsēji un glābēji strādā ātri un profesionāli.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis, foto - A. Kirsanovs

Jaunākie žurnālu numuri

Dari Pats



☞ Būvējam kāpnēs. Kāpnēs var būt greznas, sarežģītākā un izmaksu ziņā dārgākā konstrukcija privātmājā. Bet tās var būt arī lētas un vienkāršas. Pirmās asociējas ar profesionālu amatnieku darbu, otrās – ar būvēšanu pašu spēkiem. Jā, kāpnēs var uzbūvēt ikviens, bet iznākums lielā mērā atkarīgs no aprēķinu precizitātes. Kļūda te nozīmē kāpšanai neērtus vai pat bīstamus pakāpienus.

☞ Priede vai egle? Koka būvkonstrukcijām no Latvijā augošām koku sugām piemērotākās ir divas, abas no priežu (!) dzimtas – priede un egle. Abi ir salīdzinoši ātraudzīgi un viegli apstrādājami skujukoki, tāpēc to izmantošana ir ekonomiski pamatota. Lai arī tie ir radniecīgi un vairākumā gadījumu savstarpēji aizvietojami kokmateriāli, tomēr priedei un eglei ir savas īpatnības, ko dažkārt ir vērts izmantot atsevišķās situācijās.

☞ Koksnes vecināšana. Jauna koksne reizēm izskatās... pārlietu jauna! Tāda ne vienmēr iederas mājokļa interjerā, ne vienmēr atbilst koka projekta koftēlam. Par laimi, ir paņēmieni, kā jaunai koksnei piešķirt vecuma "piegaršu" jeb veikt tā saucamo vecināšanu, negaidot gadu desmitiem, līdz tas notiek dabiski laika zoba ietekmē.

☞ Pareizā urbja izvēle. Iesācējam visi urbji šķiet vienādi. Un pat pieredzējuši meistari visbiežāk nezina atšķirību starp dažādu veidu HSS tērauda urbjiem. Bet velns, kā saka, slēpjas detaļās.

☞ Divvietīgas autoņojumes būvniecība. 2.daļa. Nav nekāds noslēpums, ka auto vislabāk saglabājas labi vēdinātā nojumē. Turklāt rītos, kad laika ir vismazāk, ļoti labi varētu iztikt bez sniega un noledojušo logu tīrīšanas... Turpinām septembra numurā aizsāktu stāstu par autoņojumes būvniecību. Iepriekšējā numurā lasiet: plānošanas darbi; pamatu izbūve; metāla kolonnu izgatavošana.

Ilustrētā Zinātne



☞ Operācija atbīda pārejas periodu. Piesārtoši vaigi, svišana, garastāvokļa svārstības - pārejas vecums jeb klimakss sevi piesaka nepārprotami. Tomēr tā sekas ilgtermiņā var būt jaunākas. Starp tām ir trombi un Alcheimera slimība. Varbūt nākotnē operācija ļaus atbīdīt šīs problēmas pat par 20 gadiem tālāk.

☞ Leduslaikmets ir atcelts. Mērījumi liek domāt, ka Saules aktivitāte tuvojas minimumam. Taču atšķirībā no 17. gadsimta, kad upes aizsala un ražas bija ļoti sliktas, šoreiz sala žņaugiem pretī stājas miljardiem tonnu cilvēka radīto CO₂ izmešu.

☞ Visuma izplešanās nepadodas aprēķiniem. Cik strauji izplešas Visums? Uz šo vienkāršo jautājumu zinātniekiem nav vienas atbildes – viņiem ir divas. Precīzi mērījumi sniedz katrs savu rezultātu, un loģiskākais skaidrojums ir tas, ka Visumā slēpjas vēl neatklāti spēki.

☞ Dirižabļi atgriežas gaisa satiksmē. 2024.gadā paredzēts gaisā pacelties Airlander 10 - lielākajam lidaparātam pasaulē. Datormodelēšana un jauns, aerodinamisks korpuss ļaus dirižablim lidot piecas dienas no vietas un pārvadāt 100 pasažierus.

☞ Noder visi līdzekļi. Plēsīgajiem dzīvniekiem nereti daudz laika ir jāpavada medībās, lai noķertu radības, kas cenšas sevi izmanīgi pasargāt, vai nu šaujot ar indīgām asinīm, nokrītot zemē vai ietērpojoties ekskrementu brunās. Svarīgs ir tikai viens: izglābt dzīvību.

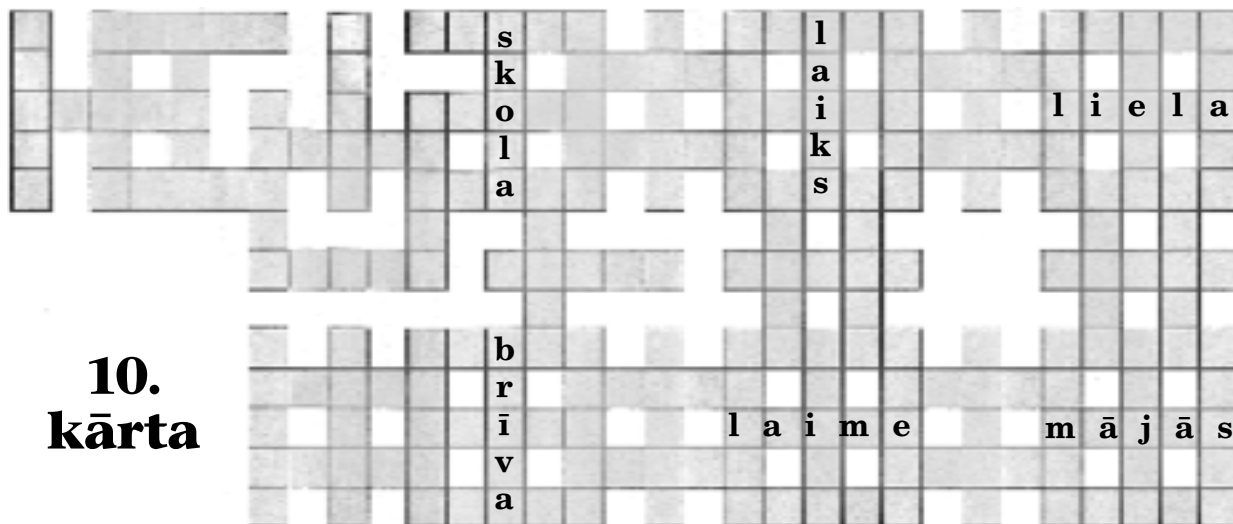
☞ Neredzamība var kļūt zaļa. Kāds izgudrotājs ar senas ilūzijas palīdzību ir radījis "neredzamības apmetni". Tas spēj ne vien padarīt neredzamus cilvēkus, ēkas un transportlīdzekļus, bet arī palielināt saules bateriju efektivitāti.

☞ Notverts nāves brīdī. Gadu tūkstošiem Sibīrijas daudzgadīgais sasalušais ir glabājis iesaldētu dzīvnieku pasauli. Tagad ledus kūst, un aizvēsturiskie dzīvnieki nāk gaismā.

☞ Daļa dzīves ir halucinācija. Atver acis un palūkojies apkārt! Tev varbūt šķiet, ka tu redzi objektīvu realitāti, taču jaunākie pētījumi liecina, ka tas, ko tu redzi, nereti ir līdzīgs halucinācijai – alternatīva realitāte, ko smadzenes radījušas, balstoties uz pieredzi un vēlamu.

Maģiskie vārdi

Uzdevums: visus maģiskos vārdus ierakstīt krustvārdu mīklai līdzīgā tabulā. Uzvarētāju gaida pārsteiguma balva.



10. kārtā

Aklas - aktos - āksts - asara - asina - asini - auklu - ausma - divus - iesit - Ikars - jauna - karsē - kastē - krabi - krata - kauja - kuras - laipo - liesa - likas - Jauna - maize - malas - malka - mirgo - mūrēt - naiva - pakas - panna - pasts - piens - plov - riepa - ribēt - sanes - sarma - sasit - sejas - sekas - sekss - sesks - sestā - siens - silts - sista - skaļa - skart - skata - sleja - spēks - spēlē - spoli - somas - stars - tinis - tomēr - torte - traks - triko - Triks - urīna - zobos - zutis

Jūsu atbildes tiek gaidītas "Vaduguns" redakcijā, Teātra ielā 8, līdz 10.novembrim.

Maģisko vārdu mīklu atrisināja: D.Zelča (Krišjāņu pagasts), St.Lazdiņš, J.Pošeika, Z.Pulča, S.Sirmā, L.Krilova, G.Amantovs (Balvi), A.Mičule (Tilža), I.Homko (Medņeva), N.Mantone (Bērzkalnes pagasts).

9.kārtā veiksmē uzmaidīja JURIM POŠEIKAM no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā (līdz ņemt personu apliecināšanu dokumentu).

Foto konkurss



Katra mēneša labākās fotogrāfijas autors saņems balvu. Fotogrāfijas var iesūtīt pa pastu – Balvi, Teātra ielā 8, LV-4501, vai elektroniski – vaduguns@apollo.lv. Pie foto obligāti norādāms vārds, uzvārds (vēlams - tālrunis).



Upītē. Iesūtīja Andris Zelčs no Viļakas.



Vēla vakara varavīksne. Iesūtīja Rūdolfs Kozlovs.



Uztraucošs saules riets. Iesūtīja Rūdolfs Kozlovs.

Saudzēsim dabu

Kā pareizi rīkoties ar izlietotām vienreizlietojamām medicīniskajām sejas maskām

Rūpējoties par savu un apkārtējo veselību, valstī pieņemti noteikumi, kas paredz sejas masku obligātu lietošanu sabiedriskās vietās, piemēram, sabiedriskajā transportā, veikalos, publiskās vietās iekštelpās utt. Daļa sabiedrības jau ir iegādājusies vairākkārt lietojamās auduma sejas maskas, taču daudzi izvēlas lietot vienreizlietojamās medicīniskās sejas maskas. Rezultātā vienreizlietojamās sejas maskas, kuru kalpošanas ilgums ir dažas stundas, kļūvušas par izplatītu atkritumu pozīciju, par kuru vairumam iedzīvotāju trūkst izpratnes - kā tās pareizi utilizēt pēc izlietošanas.

Lai arī vienreizlietojamās sejas maskas ir gatavotas no sintētiskām šķiedrām, atkritumu apsaimniekotāji uzsver, ka tās nav paredzētas otrreizējai pārstrādei. "Sejas maskas pēc izlietošanas nedrīkst izmest dalītās vākšanas atkritumu konteineros, jo tās pārstrādei nav piemērotas," uzsver "Zaļā josta" pārstāve Laima Kubliņa. Maskas klasificējamās kā sadzīves atkritumi, kuri jāizmet parastajā sadzīves atkritumu konteinerā. "Raugoties no vides viedokļa, ar maskām jārikojas tieši tāpat, kā ar jebkuru atkritumu - jā rūpējas, lai tās nenonāktu apkārtējā vidē, tātad jāizmet konteinerā un jāraugās, lai tās neaizlido pa gaisu izmešanas brīdī vai pēc tam. Maskām, kas ir iestrādāta cilpiņa to aplikšanai ap ausīm, šīs aukliņas pirms izmešanas vēlams pārgriezt, tādējādi mazinot risku, ka šajās cilpās varētu sapīties putni, kad maskas tiks apglabātas sadzīves atkritumu poligonā," aicina L.Kubliņa.

Konsultējoties ar medicīnas nozares pārstāvjiem, ir gūts apstiprinājums, ka iedzīvotājiem, kas ar infekcijas slimībām nesirgst, bet maskas lieto personīgajai veselības aizsardzībai, specifiskas piesardzības normas izlietoto masku utilizēšanā nav noteiktas. Izlietotas vienreizlietojamās sejas maskas ir cietie sadzīves atkritumi, jo tās parasti sastāv no vairāku veidu materiāliem. **● Pēc izlietošanas masku jāizmet atkritumu tvertnē, bet, ja tādas nav tuvumā, masku jāaiznes uz mājām, kur var droši izmest savā atkritumu tvertnē. Nav nepieciešams masku ievietot papildus iepakojumā vai nogaidīt zināmu laiku līdz izmešanai. ●**

Jāatceras, ka uz jebkuras sejas maskas tās lietošanas laikā var nokļūt infekciju izraisītāji. Tāpēc, pirms maskas uzlikšanas un novelkot masku, rūpīgi jānomazgā vai jādezinficē rokas. Novelkot masku, jāizvairās no pieskaršanās maskas seguma iekšpusei.

Savukārt, ja cilvēks zina, ka ir slimš vai ir aizdomas, ka ir



slims ar kādu infekcijas slimību, šī cilvēka izmantotā maska tiek klasificēta kā bīstamie atkritumi. Šādu masku, kas ir bijusi ciešā saskarē ar infekciozu slimnieku, nedrīkst izmest publiskos atkritumu konteineros vai dabā. Šādos gadījumos maska, kā arī citi slimnieka infekciozie atkritumi, jāievieto drošā, neplīstošā iepakojumā vai/un noteiktu laika periodu jāveic atkritumu uzglabāšana, lai mazinātu infekciju izplatīšanās risku. Pacienti, kuriem ir konstatēta infekcijas slimība, atrodas medicīnas personāla uzraudzībā, kurš tos informē par pareizu infekciozo atkritumu utilizāciju.

"Zaļā josta" īpaši aicina ikvienu iedzīvotāju rūpēties par savu un līdzcilvēku veselību, maksimāli cenšoties mazināt infekciju izplatību. "Mēs aicinām sabiedrību būt atbildīgiem un publiskās vietās izmantot vairākkārt lietojamu auduma sejas masku, kas tiek ne tikai higiēniski uzglabāta un regulāri mazgāta, bet arī tiek mainīta un lietota pieļaujamo stundu skaitu," aicina L.Kubliņa, uzsverot, ka anatomiski pareizi uzšūta daudzkārtlietojamā auduma sejas maska, kurai ir vairāki auduma slāņi vai pat ievietots filtrs, kas tiek izmantota atbilstoši higiēnas un piesardzības normām, nodrošina vienlīdz labu infekciju slimību izplatības ierobežošanu, neradot liekus atkritumus. "Plastmasa un vienreizlietojamie izstrādājumi neaptur slimību izplatību. Lai ierobežotu infekciju izplatību, jā rūpējas par pastiprinātu personīgās higiēnas normu ievērošanu, mazgājot rokas, distancējoties no iespējamiem infekciju avotiem un rūpējoties par savu veselību ikdienā," norāda L.Kubliņa.

L.KUBLIŅA, SIA "Zaļā josta" mārketinga vadītāja

Īsumā

Līdz 12.novembrim aicina balsot par ģimenei draudzīgāko pašvaldību



Sācijas iedzīvotāju balsojums Sabiedrības integrācijas fonda rīkotajā konkursā "Ģimenei draudzīga pašvaldība", lai noteiktu un apbalvotu tās Latvijas pašvaldības, kas šogad sniegušas lielāko atbalstu ģimenēm ar bērniem un piemērotas vides nodrošināšanai. Ikviens iedzīvotājs līdz 12.novembrim aicināts iepazīties ar pašvaldības paveikto un izteikt savu viedokli www.vietagimenei.lv.

Konkurss "Ģimenei draudzīgākā pašvaldība 2020" noris trīs kārtās un paredz izvērtēt visu 119 Latvijas pašvaldību darbu ģimenēm draudzīgas vides veidošanā. Pašvaldību vērtējums sastāv no iedzīvotāju balsojuma, pašvaldību līdzdalības konkursa informatīvajā kampaņā, kā arī no vērtēšanas komisijas iegūtajiem datiem par novadiem, tostarp par pašvaldību sniegtajiem pakalpojumiem ģimenēm ar bērniem.

Uzvarētāji tiks noteikti piecu plānošanas reģionu pašvaldību grupās, piešķirot nominācijas "Ģimenei draudzīgākā pašvaldība 2020", galveno balvu saņems nominants "Ģimenei draudzīgākā pašvaldība Latvijā 2020". Tāpat konkursa vērtēšanas komisija varēs noteikt papildu nominācijas. Kopējais konkursa naudas balvu fonds ir EUR 100 000, kas tiek piešķirts jaunu vai esošo atbalsta pasākumu ģimenēm ar bērniem attīstīšanai pašvaldībās.

"Balsojums un iedzīvotāju individuālās atsauksmes ir lielisks veids, kā novērtēt pašvaldību darbu un vienlaikus arī aktualizēt problēmas, ko iedzīvotāji vēlētos atrisināt savās dzīvesvietās. Aicinām iesaistīties un palīdzēt pašvaldībām kļūt vēl draudzīgākām un veidot ģimenēm ar bērniem pievilcīgu vidi," rosina Zaiga Pūce, Sabiedrības integrācijas fonda sekretariāta direktore.

Šobrīd noris konkursa pirmā kārtā, kurā vērtējumu veido četras daļas - administratīvo datu vērtējums, dzimstības un migrācijas saldo datu vērtējums, iedzīvotāju balsojums un pašvaldību iesaiste konkursa informatīvajā kampaņā. Konkursa otrajā kārtā tiks novērtēti pašvaldības īstenotie atbalsta pasākumi ģimenēm ar bērniem un ģimeniskas vides nodrošināšanai. Trešajā, noslēdzošajā, kārtā vērtēšanas komisija vizītēs iepazīsies ar 10 finālistēm.

Turpinās preses abonēšana 2021.gadam

Abonēšanas indekss - 3004

Gaidām:

● **REDAKCIJĀ**, Teātra ielā 8, Balvos, līdz 23.decembrim.

Darbdienās

no plkst. 8.00 līdz 17.00.

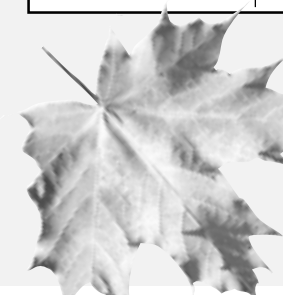
● **VIĻAKĀ**, TAUTAS ielā 6

(otrdienās).

"Vaduguns" abonēšanas cenas 2021.gadam (EUR)				
FIZISKĀM PERSONĀM	1 mēnesis	3 mēneši	6 mēneši	12 mēneši
2020.gada 12 mēnešu abonentiem	5.60	16.80	33.00	61.60

Laikraksts visai ģimenei

(iznāk 2 reizes nedēļā)



Apsveikums

Tu dzimusi starp rudens bērniem,
To dzīvei rudens krāsas klāt,
Un rudens vēju dotās dziesmas
Tev savā mūžā izdziedāt.
Ik grūtībās Tev lepnai stāvēt,
Kā mārīņrozēs salnās stāv,
Un atvasaras silto gaismu
Līdz pavasarim saglabāt.



(L.Daugiša)

Sveicam **Leontīni Ākuli** dzimšanas dienā!
Lai katrs rīts sākas ar prieku sirdī un gaišām domām,
veselību un Dieva svētību.

Kaimiņi: Indra, Sarmīte, Ādolfs "Rečos"

Pērk

Z.s "Strautiņi"
iepērk **mājlopus**.
Samaksa tūlītēja. Labas cenas.
Tālr. 29411033.

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

Pērk mežus, cirsmas.
Tālr. 29419597.

Iepērk ābolus sulai Kubulos.
Tālr. 27004732.

SIA "Senlejas" iepērk liellopus, teļus.
BIO liellopiem augstas cenas!
Samaksa tūlītēja. Tālr. 62003939.

Pērku meža īpašumu, var būt arī
daļēji izstrādāts, izskatīšu arī
lauksaimniecības zemi. Interesē līdz
300 ha. Tālr. 29386009.

"Craftwood" PĒRK MEŽA
ĪPAŠUMUS visā Latvijā, cena no
1000-10000 EUR/ha. Samaksa
darījuma dienā. Tālr. 26360308.

Dažādi

Vēlos nomāt lauksaimniecības zemi.
Tālr. 28772537.

Dārzu aršana.
Tālr. 26512307.

Spiežam, karsējam, iepakojam
ābolu sulu Kubulos.
Tālr. 27004732.

Pievedam smilti, granti, šķembas un
citus būvmateriālus. Ierīko, pieslēdz
ūdensvadus, kanalizāciju.

Remontē piebraucamos ceļņus.
Tālr. 25685918.

Piegādā smilti, granti, melnzemi.
Tālr. 29433126.

Pārdod

Pārdod ķirbjus Helovīnam.
Tālr. 25261140.

Pārdod pārtikas kartupeļus *Vineta*
un *Bellarosa*.
Tālr. 25605860 vai 28719408.

Jaunputni, dējējvistas.
Tālr. 29424509.

Pārdod sivēnus (bioloģiskā).
Tālr. 28774157.

Pārdod divas grūsnas teles.
Tālr. 25429995.

Pārdod cūkgaļu; 1-fāzu slaukšanas
vakuuma aparātu *Deleval*,
piena separatoru.
Tālr. 26124618.

Pārdod malku.
Tālr. 29199444.

Pārdod kūtsmēsli.
Tālr. 29332209.

Pārdod māju Balvos.
Tālr. 25975554.

Pārdod 2-korpusu arklus, kultivatorus,
siena vālotāju, siena
grābekli *Saulīte*.
Tālr. 27850554.

Sakopšanas talka

23.oktobrī plkst. 12.00 AUŠKAS
kapu sakopšanas talka.

Sestdien, 24.oktobrī, plkst. 10.00
sakopšanas talka PLIEŠEVAS
kapos.

Dažādi

Stompaku purvā atrasts telefons
(ar bērniņa attēlu).
Tālr. 26170256.

Pazaudēts

Pazaudēts telefons *XIAOMIMI 9+*
Ezera ielā. Atbildība garantēta.
Tālr. 25261140.

Līdzjūtības

Vējš apstājas pie mājas lieveņa un
pieklust.
Un pagalmis mierina, ka sveces lietū
raud.
Bij' dzīvē asaras un smieklī, darba
sūrums izjūsts,
Bet tagad mūža atvadām ļauj tevi
skaut.
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
Inesei Vizulei un tuviniekiem,
VĪRU pēdējā gaitā pavadot.
Viduču pamatskolas kolektīvs

*Balts ceļš. Pieklust soļi.
Pierimst domas. Atmiņas, atmiņas...*
Skumju brīdī vispatiesākā līdzjūtība
sievai Inesei, meitai Simonai,
dēlam Valdim, VILI VIZULI
mūžības ceļā pavadot.
Bijušie darbabiedri p/s "Medņeva"

*Nem no mums tās gaišās stundas,
Kurās bieži kopā būts.
Lai tev dzimtās zemes vēji
Siltu miega dziesmu dūc.*
(L.Vāczemnieks)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību un
skumstam kopā ar **tuviniekiem,**
ANTONU KRAVALI mūžībā
pavadot.

SIA "Balvu autotransports" kolektīvs

*Ak, aiziet tomēr nebija vēl laiks,
Bet sēru sveces tev jau apkārt
degtas.*

*Uz laikiem mūžīgiem tev acis
segtas,*

*Kaut saule spīd, kaut laistās rudens
zelts.* (A.Dāle)

Kad pēkšņi zaudējuma skaudrums
iedzeļ dziļi sirdī, mūsu klusa, bet
patiesa līdzjūtība **piederīgajiem,**
pavadot **ANTONU KRAVALI** kapu
kalniņā.
Bijušie kolēģi Balvu autoostā

*Cik grūti ticēt, ka nekad vairs dzīvē
Mums nesanāks ar tevi parunāt.*
Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Leontīnei ar ģimeni, vīru, tēvu,
vectēvu **ANTONU KRAVALI**
mūžībā pavadot.
Pilsonu ielas 31 trešās ieejas
iedzīvotāji

*Cilvēka dzīve ir zvaigzne -
Uzliesmo un nodziest.*
*Taču tās gaisma ir mūžīgi
Domās un atmiņās.*
Kad rudens vējš pūš skumju atvadu
dziesmu, dalām bēdas ar **sievu un
bērniem, ANTONU KRAVALI**
pavadot mūžības ceļā.
Bijušie kolēģi i.u. "Auto"

*Es aizeju un tomēr palieku
Debesīs, zemē, zvaigznēs,
Vējā, saulē, dziesmās
Un savējo sirdis...*
Mūsu patiesa līdzjūtība **Inas, Aina,**
Māra ģimenēm, no **MĀMIŅAS**
atvadoties.
Dambju ģimene Balvos

*Klusiem soļiem māmulīņa,
Mūžam durvis aizvērusi,
Ne vārdu nebildusi,
Skumjas sirdī atstājusi.*
(V.Kokle-Liviņa)

Lai mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
palīdz pārvarēt sāpju smagumu
Elēnai un pārējiem piederīgajiem,
VECMĀMIŅU mūžības ceļā
pavadot.
Dzeņu ģimene un Veneranda

*Klusiem soļiem māmulīņa,
Mūžam durvis aizvērusi,
Ne vārdu nebildusi,
Skumjas sirdī atstājusi.*
(V.Kokle-Liviņa)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību un
skumju brīdī esam kopā ar **Māri
Galvanovski un viņa ģimeni,**
no **MĀMIŅAS** un **VECMĀMIŅAS** uz
mūžu atvadoties.
Pārūpes ielas 10 pirmās ieejas
kaimiņi un Maldra ar mammu

*Mani sapņi paliek bērnos,
Tālāk būs jau viņu ceļš.
Dienas ritēs, un caur grīslī pērno
Katrū gadu jauni asni zels.*
Kad ar pēdējiem sveicieniem zemei,
saulei un cilvēkiem mūžībā aiziet
māmulīņa

VALIJA GALVANOVSKA, jūtam
līdzī bēdās un esam kopā ar **Inas,
Māra un Aina ģimenēm.**
Daina, Maigurs, Valentīna, Haralds,
Andrupu un Stahovski ģimenes

*Norimušas mātes rokas mīlās,
Mūžīgs miers pār viņas seju klāts.
Tomēr bērnos vienmēr tālāk dzīvos
Nemirstīgs tās darbs un mīļais
glāsts.*

Skumju brīdī esam kopā ar **Aini un
viņa ģimeni, MĀMULĪTI** guldot
zemes klēpī.
Ruta, Indulis

*Ilgu mūžu nodzīvoji,
Daudz darbiņu padarīji;
Lai nu viegli Zemes māte
Apsedz smilšu paladziņu.*
(Latv.t.dz.)

Izsakām patiesu līdzjūtību **Rodrigo
Bergam, VECTĒVU** mūžības ceļā
pavadot.
Stacijas pamatskolas 5.klase,
vecāki, audzinātāja

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

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
Lienītei Licītei ar ģimeni, pavadot
mīļo **VECMĀMIŅU** kapu kalniņā.
Balvu Profesionālās un
vispārīgizglītojošās vidusskolas
kolektīvs

*No atmiņām paliek tik starojums
maigs,*

*Tā kā liedagā saulrieta pēdas,
Turp, kur tu aiziesi, apstāsies laiks,
Norims sāpes, rūpes un bēdas.*
(B.Martuzeva)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Gaļinai Sapok, MĀSU mūžības
ceļā pavadot.
Aina, Velga, Liga, Skaidrite, Aija,
Vera, Signija

*Viss klusi aizgājis,
Viss veikts, viss vītis,
Pie sētas atspiedies,
Raud rudenītis.*
(Aspazija)

Izsakām līdzjūtības un mierinājuma
vārdus **tuviniekiem,** ilggadējo
etnogrāfiskā ansambļa dziedātāju
VENERANDU MEŽALI mūžībā
pavadot.

Briežuciema etnogrāfiskais
ansamblis un kultūras darba
organizatore

*Daudz darbiņi padarīti,
Daudz soliņi iztecēti,
Lai nu viegli Zemes māte
Pārklāj savu seģenīti.*
(Latv.t.dz.)

Izsakām patiesu līdzjūtību
tuviniekiem,
VENERANDU MEŽALI mūžības
ceļā pavadot.
Briežuciema pagasta pārvaldes
kolektīvs

*Manas gaitas nostaiģātas,
Mana dzīve nodzīvota.
Nu aizeju mūža dusā,
Baltā smilšu kalniņā.*

Skumju un atvadu brīdī mūsu
patiesa līdzjūtība **Zentai un Mārim,**
pavadot vīru un tēvu
VIKTORU NOVIKOVU mūžības
ceļā.
Pēteris, Kaspars, Rita



*Ir klusums,
Kas pasaka vairāk par vārdiem...*
(Z.Mauriņa)

Patiesa līdzjūtība **Zentai un Mārim,**
zemes klēpī guldot
VIKTORU NOVIKOVU.
Daugavpils 61.mājas kaimiņi

*Ilgu mūžu nodzīvoji,
Daudz darbiņu padarīji.
Lai nu viegli Zemes māte
Pārklāj tavu augumiņu.*
(Latv.t.dz.)

Izsaku līdzjūtību **piederīgajiem,**
pavadot **INU UMURI** pēdējā
gaitā.
Kaimiņiene Antoņina Baikova

*Dieviņš deva, zeme ņēma,
Zeme visu nepaņēma,
Mīļi vārdi, labi darbi,
Tie palīka šai saulē.*
(Latv.t.dz.)

Klusa un patiesa līdzjūtība **visiem
tuviniekiem, INU UMURI** mūžības
ceļā pavadot.
Indra, Sarmīte, Ādolfs,
Māris, Liviņa

*Mūžs noslēdzies. Kāds liels un
varens mūžs,
ar darbiem, apaudzis kā ozols
smagām zilēm,
kas liecies nav, lai kādi vēji pūš,
ar saknēm stieģrodams no stiprām
zemes dzilēm.*
(A.Sakse)

Izsaku visdziļāko līdzjūtību
Gunāram Avotiņam ar ģimeni,
tanti **INU UMURI** pavadot kapu
kalniņā.
Liviņa

*Lai sapnis balts viņas dvēseli aijā,
Un klusais miers ar saviem
spārniem sedz...*
(Ā.Elksne)

Kad pa balto mūžības ceļu
aizgājusi **MĀMIŅAS** dvēselīte,
šajā sāpju brīdī vissiltākie
mierinājuma vārdi **Guntai
Pulkstenei.**
Valentīna Romāne



Indekss
3004

IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA "BALVU VADUGUNS"
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒKINU KONTS
A.S. SEB BANKA
Nr. LV21UNLA0024000467345,
kods UNLALV2X

Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.
Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstu
atbild to autors.

REKLĀMA, SLUDINĀJUMI

D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ - T. 29360850**
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOČIKA; ZLOGINA,**
I.ZINKOVSKA, M.SPRUDŽĀNE, I.TUŠINSKA,
A.LOČMELIS - T. 26555382
KOREKTORE **S.GUGĀNE**
GRĀMATVEDE **S.BĒRZIŅA - T. 25908200**
ŠOFERIS **A.KIRSANOVŠ - T. 27870730**
Tālrunis-autoatbildētājs - **64520961**

e-pasts: vaduguns@apollo.lv
mājaslapa: **vaduguns.lv**

Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
G.LIELMANIS
Iespēsts SIA "Latgales
Druka", Rēzeknē,
Baznīcas 28
TIRĀŽA - 3001

