



Foto - E. Gabranovs

Cīņas spars kā olimpiskajās spēlēs

Izcīna pirmo vietu! Septiņgadīgo Madaru finišā samīloja mamma Inese Matisāne. Jāpiebilst, ka Madarai šis bija pirmās sacensības slēpošanā – viņa apsteidza visus konkurentus, tostarp zēnus.

Edgars Gabranovs

Svētdien Šķilbēnu pagasta Balkanos pulcējās rekordliels sportistu skaits, lai šoziem startētu pirmajā Balvu novada čempionātā distanču slēpošanā. Uz starta līnijas stājās 67 slēpotāji.

Sacensību galvenais tiesnesis Pēteris Vancāns svētdienas rītā domīgi grozīja galvu. Viņš zināja teikt, ka sestdienas vakarā sacensībās startēt pieteicās piecdesmit divi interesenti: "Vēlāk divi no Aglonas savu dalību atteica, bet šodien, raugoties uz sportistu skaitu, šķiet, ka tik liela atsaucība sen nav bijusi." Dažādu sacensību organizators nešaubās, ka cilvēki ir noilgojušies pēc sportiskām aktivitātēm brīvā dabā: "Patiesi tik lielu atsaucību nebiju gaidījis. Tik kupls slēpotāju skaits, šķiet, nebija pat trases izveidošanas pirmsākumos, kad neizpalika zupa, bija iespēja pabūt tepat muzejā." Spriežot par gaisa temperatūru, kas pirms starta tuvojās plus grādiem, P.Vancāns paskaidroja, ka slēpotājiem plus grādi var pārvērsties par minusu: "Kāpēc? Labāk veiksies tiem, kuri prot sasmerēt slēpes. Citiem, iespējams, slidēs slīktāk. Otrs iespējams variants, ka, mīksto sniegu saplacinot, slēpes bēgs projām. Tās skries uz sāniem."

Taujāts, vai mūspusē slēpotāju skaits palielinās, tiesnesis atbildēja ar pretjautājumu: "Ko tu vari nokomplektēt, ja Rekvā vienā-otrā klasē ir tikai seši bērni, turklāt pusei no tiem ir

veselības problēmas? Bērni tagad pieraduši sēdēt pie datoriem, un, ja treniņā pasaki, ka jāslēpo 15 kilometri, viņi, acis iepletuši, skatās uz mani." P.Vancāns slēpotājiem novēlēja, lai nebūtu traumām: "Balkani ir un paliek Balkani. Otrās sacensības – Balkanu apļus – mēs diez vai noorganizēsim, kaut gan tie, ja laika apstākļi ļaus, plānoti februāra nogalē vai marta sākumā." Lūgts atklāt, vai seko līdzī olīmpešu startiem Pekinā, tiesnesis atklāja, ka sestdien televīzijā paspējis noskatīties stafeti: "Un tad uz "Burana" virsū, un mana stafete turpinājās Balkanos līdz pulksten septiņiem vakarā. Turklāt sestdien šeit bija ļoti daudz slēpotāju, kuri metru pabrauc, un uz dibena, metru pabrauc, un uz dibena. Es aiz viņiem, cenšoties trasi pielīdzināt."

Balkanos starta šāvienu tradicionāli, pārsprādzinot gaisa balonu, deva rugājietis Jāzeps Saidāns. Arī viņš bija pārsteigts par lielo slēpotāju pulku: "Nebija, kur nolikt automašīnu. Sākotnēji spriedu, ka šeit kāds kāzas svin. Izrādās, tie ir sportisti. Malači!" Ari Viļakas Bērnu un jaunatnes sporta skolas treneris Jānis Dokāns neslēpa gandarijumu par sportistu atsaucību. Viņš pastāstīja, ka sporta skolas slēpotāju grupas ir nokomplektētas: "Gribētāju ir daudz, jo bērniem patiesi ir vēlme iemācīties slēpot."

*Turpinājums 10.lpp.

Nākamajā
Madugumā

● **Mazpilsēta, līdz kurai ilgi jābrauc**
No Rīgas uz Balviem

● **Uztraucas par mājas īpašumtiesībām un citiem jautājumiem**
Skaidro bāriņtiesa un sociālā pārvalde

Covid-19

(6.februāris)

Balvu novads – 840
Alūksnes novads – 372
Gulbenes novads – 1108
Ludzas novads – 688
Rēzeknes novads – 860
Madonas novads – 1149

un skatītāji radīs kopēju viziju par to, kādas pārmaiņas nesīs Eiropas Jaunatnes gads.

Atklās Eiropas Jaunatnes gadu

9.februārī plkst. 13.00 Izglītības un zinātnes ministrijas "Facebook" lapā tiešraidē notiks Eiropas Jaunatnes gada atklāšanas pasākums, kurā būs iespēja iepazīties ar Eiropas Jaunatnes gada prioritātēm Latvijā, galvenajiem pasākumiem un iespējām iesaistīties aktivitātēs. Pasākuma laikā dalībnieki

Īsziņas



Vēlas pārņemt īpašumā ceļu

2.februāra ārkārtas domes sēdē deputāti nolēma lūgt Satiksmes ministriju nodot Balvu novada pašvaldībai īpašumā bez atlīdzības valsts vietējo autoceļu "Briežuciems – Baltinava" 3,2 km garumā.

Līdzfinansēs projektu

Pagājušajā nedēļā deputāti nolēma nodrošināt līdzfinansējumu EUR 1 500 apmērā projekta "Radošā terase pie Balvu Mākslas skolas" atbalsta gadījumā realizācijai.

Sacentīsies futbolisti

Šo sestdien un svētdien Balvu pamatskolas sporta zālē (bez skatītājiem) turpināsies Balvu novada čempionāts telpu futbolā, kurā piedalīsies septiņas mūsu novada komandas.

Biedrību dzīve

Vārds žurnālistam

Zinaida Logina

Saviļņojums pārņēma, kad Pekinas olimpiskajā stadionā iesoļoja Latvijas delegācija. Mūsu delegācija, kura ir 91 valsts vidū ar 57 sportistiem 11 sporta veidos. Mediji gan raksta, ka tā ir likteņa ironija, ka vīruss, kas pirms diviem gadiem pārvērtā cilvēces ikdienu, savu uzvaras gājieni sāka tieši Ķīnā, kur tagad sabraukuši sportisti no visas pasaules. Pārsteidza arī fakts, ka Ķīnai olimpisko spēļu sarīkošana izmaksājusi 3,9 miljardus dolāru. Taču pāri visiem izaicinājumiem, kas saistīti ar vīrusa ierobežojumiem un attālumiem, kas jāmēro sportistiem un mediju pārstāvjiem, olimpiešu gars un spēļu atmosfēra priecē cilvēkus visā pasaulē.

Prieks arī par to, ka tieši latvieši izbūvējuši iespaidīgo sniega Ķīnas mūri olimpiskajām spēlēm, bet vēl lielāks gandarijums, ka piecu latviešu komandā ir arī Armands Zariņš. Puišs, kura vectēvs un vecmamma dzīvo Lazdukalna pagastā, lauku mājā "Svilpova". Viņi – Lucija un Ivars Zariņi, kuru mazdēls ir Armands, bet dēls Didzis Zariņš pēc vairāku gadu pārtraukuma atkal piedalījās pasaulē grūtākajās sacensībās – Dakāras rallijā. Armands palīdzējis būvēt arī velo pump track distanci Balvos, pat no lauku mājām šurp vedis akmeņus. Vecmamma atcerējās, ka savulaik mazdēls tā arī teicis, ka gribot strādāt tik labi, lai bez viņa nevar iztikt. Strādājis pie šādu distanču izveides Zviedrijā, Norvēģijā, bet nu piedalās unikālā projektā, būvējot augstas sniega ķieģeļu sienas, kas vizuāli imitē Ķīnas mūri. Armands ar komandu jau pirms gada bija Pekinā un veica sniega būvju izmēģinājuma variantu. "Ķīniešiem patika, un tāpēc šogad Latvijas komandai kopā ar Vācijas speciālistiem uzticēts šis atbildīgais darbs," ar mazdēlu palepojas vecmāmiņa Lucija Zariņa. Arī vectēvs Ivars zina stāstīt, ka reizēm ar mazdēlu Ķīnā sazinās un ka viņam tur vēl jāpastrādā, - mājās dosies tikai pēc olimpiādes noslēguma.

Vēlēsim veiksmi ikvienam, kurš šobrīd strādā vai cīnās par medaļām Ķīnā!

Atved ziedojumus un pārrunā aktualitātes

Zinaida Logina

1.februārī Balvos viesojās biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" (LSK) ģenerāļsekretārs Uldis Likops. Viņš tikās ar pilsētas pārvaldnieci Marutu Castrovu un atveda ziedojumu Balvu nodaļai.

Sarunā par to, kāds LSK bijis aizvadītais gads, Uldis Likops neslēpa, ka arī viņiem tas pagājis dažādu aizliegumu zīmē. "Problēmas, ar kurām sastapās daudzi cilvēki, ir gan traucējais, gan palīdzējis dzīvi izmainīt pozitīvā virzienā. Visu šo laiku Sarkanais Krusts ir sniedzis savus pamatpakalpojumus. Visi, kuriem vajadzēja, saņēma sociālo palīdzību, arī cilvēki, kuri dažādu apstākļu dēļ nokļuva krīzes situācijā. Tomēr apgalvot, ka ļoti strauji pieaudzis sociālās palīdzības meklētāju skaits, nevar," uzskata U.Likops.

Izvēlas nodot ārpakalpojumu sniedzējiem

Viņš uzsver, ka Latvijā šobrīd ir pieejami daudz un dažādi palīdzības veidi – gan valsts, gan pašvaldību finansēti. Pabalstus var saņemt ārkārtas situācijās, ir nakts patversmes, humānās palīdzības centri, ilglaicīgās sociālās aprūpes iestādes, attīstās mājas aprūpes pakalpojumi. "Dažādu pabalstu apjoms kļuvis lielāks, bet tas nav tāpēc, ka cilvēku, kuriem šī palīdzība vajadzīga, kļuvis vairāk. Pašvaldības šo pakalpojumu sniegšanu biežāk izvēlas nodot ārpakalpojuma sniedzējiem, tajā skaitā arī LSK. Savā pārraudzībā esam pārņēmuši vairākus sociālās aprūpes centrus, dienas centrus, grupu dzīvokļus, mājas aprūpes pakalpojumu sniegšanu, ko pašvaldība tikai koordinē un pārbauda. Tā ir pasaules pieredze, kas attīstās un iet plašumā arī Latvijā. Tas ir pareizi, jo pašvaldību funkcijas un mērķi ir citi, nevis pakalpojumu sniegšana," pārdomas pauž ģenerāļsekretārs. Viņš ir pārliecināts, ka arī Balvu novadā par to domās, jo dažādas sarunas ir bijušas jau iepriekšējos gados, - gan par sociālo centru izveidi Sarkanā Krusta paspārnē, gan par citu pakalpojumu sniegšanu. Attīstībai traucēja tikai pandēmijas laiks, arī pašvaldību vēlēšanu laiks nebija piemērots konkrētu jautājumu risināšanai. Sarunas turpināsies arī šogad.



Foto - Z.Logina

Atved dāvinājumu Balvu nodaļai. Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" ģenerāļsekretārs Uldis Likops uz Balviem atveda dāvinājumu, ko atstāja Balvu muižā. Viņš parunāja ar brīvprātīgo Aiju Ķerāni, kura tur dežurēja. Aija izrādīja telpas, kur glabājas Eiropas pārtikas pakas un drēbes, kuras atnes un atstāj iedzīvotāji.

Latvijā

Paliek bez medaļas. Svētdien Pekinas olimpisko spēļu ledu trasē tika sadalītas pirmās medaļas kamanīņu sportā. Kļūdu pēdējā braucienā pieļāva Kristers Aparjods, kurš četru braucienu summā ieņēma piekto vietu. Septītajā pozīcijā palika Gints Bērziņš.

Noskaidro finālistus. "Supernova 2022" finālisti, kas turpinās cīņu 12.februārī, tiks noskaidroti, gan pusfināla, gan fināla skatītāju izziņu un telefonbalsojuma rezultātus saskaitot kopā ar žūrijas balsojuma rezultātiem.

Tiesa noraida lūgumu piemērot apcietinājumu. Rīgas rajona tiesa Jūrmalā pirmdien noraidīja prokurores pieteikto lūgumu bijušajam Latvijas Bankas prezidentam Ilmāram Rimšēvičam kā drošības līdzekli piemērot apcietinājumu un iepriekš viņa atbrīvošanai iemaksāto 100 000 eiro lielo drošības naudu ieskaitīt valsts budžetā.

Prasa atcelt ierobežojumus. Mūziķi, producenti, pasākumu organizētāji un tehniskie nodrošinātāji vērsušies pie Ministru kabineta, pieprasot sekot kaimiņvalstu paraugam un atcelt Covid-19 ierobežojumus, kas vismagāk skāruši nozares, kas saistītas ar pakalpojumu sniegšanu publiskajā vidē.

Sācijas balsojums. 7.februārī sabiedrisko mediju portālā LSM sācijas balsojums par "Lielā Kristapa" filmām. Visvairāk balsu saņēmušais kinodarbs saņems skatītāju balvu, un tā ir viena no īpašajām balvām, ko pasniegs "Lielā Kristapa" noslēguma ceremonijā 27.februārī. Uz skatītāju simpātiju balvu šogad pretendē 22 filmas, kas nominētas vairākās kategorijās.

Siguldā gaismas festivālā novēro cilvēku drūzmēšanos. Nedēļas nogalē notiekošajā gaismas festivālā "Brīnumzeme" Siguldā novērota liela cilvēku drūzmēšanās. Festivāls notiek Covid-19 epidemioloģiski drošajā jeb zaļajā režīmā, taču cilvēki neievēro laiku, kuru norādījuši, pērkot biļetes.

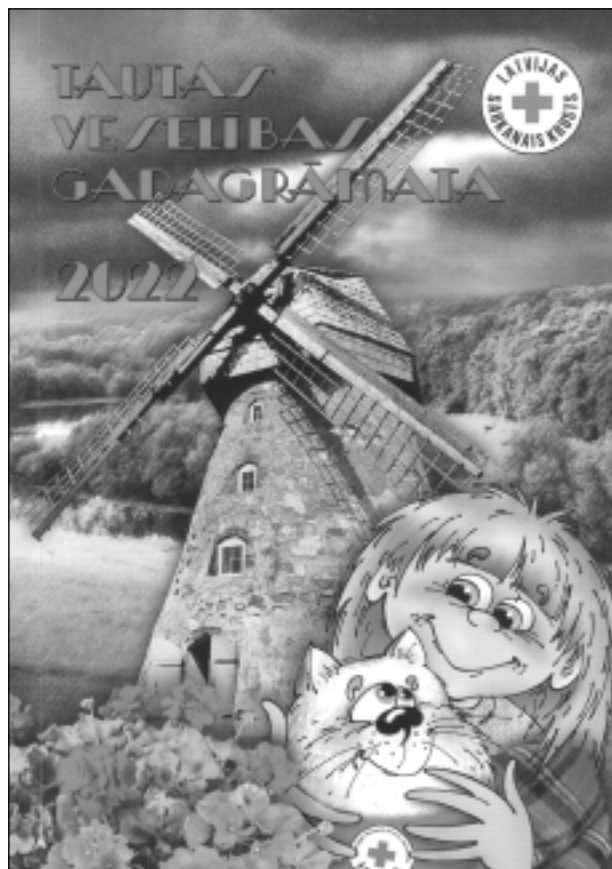
(No interneta portāliem lsm.lv, tvnet.lv)

Svarīgi aktivizēt jauniešu kustību

LSK viena no stratēģijām ir jauniešu kustība. "Mums ir centralizēti organizēti daudzas jauniešu aktualitātes. Pēdējā laikā attīstās jauniešu nodaļas daudzās Latvijas vietās, arī Balvos. Ir tikai maza nianse – viņu attīstība ir cikliska. Ja tie ir jaunieši, piemēram, no vienas klases, tad pēc skolas beigšanas un aiziešanas studēt uz citām vietām viss noplok. Mēs aicinām jaunatnes nodaļas organizēt pēc principa, lai tajās ir vairāku vecuma grupu pārstāvji, jo tad strādāt varētu bez pārtraukuma. Pagājušajā gadā, neskatoties uz epidemioloģisko situāciju valstī, mums izdevās noorganizēt vairākus LSK jauniešu pasākumus. Bija arī pieredzes apmaiņas braucieni uz Itāliju, uz Toskānu, kas savā ziņā ir logs uz pasauli. Pandēmijas ēna komunikācijai netraucēja, un tas parāda, ka dzīve turpinās," pastāsta U.Likops.

Arī brīvprātīgais darbs ir ziedojums

Ir vairākas formas un veidi, kā sadarboties ar LSK. Ir cilvēki, kuri uzskata, ka var līdzdarboties palīdzības sniegšanā ar ziedojumu palīdzību – vienalga, vai tā būtu manta, vai nauda, varbūt vairs pašam nederīgs, bet lietojams apģērbs. "Viņi tās ziedo Sarkanajam Krustam, un organizācija savukārt palīdz ziedojumam nokļūt tam paredzētajā mērķī – pie konkrētiem cilvēkiem vai organizācijām. Cilvēki var brīvprātīgi nākt un, piemēram, dalīt pārtikas pakas, kārtot humāno palīdzību, palīdzēt citiem kaut ko paveikt. Arī brīvprātīgais darbs ir ziedojums – sava laika ziedojums, darot sabiedrībai vai citiem cilvēkiem vajadzīgus darbus. Katrs var būt arī šīs organizācijas biedrs, un par to var kļūt ikviens, kurš atzīst Sarkanā Krusta statūtus. Tas gan nenozīmē, ka biedriem būs kādas priekšrocības. Nav jājautā, - kas man par to būs? Toties Tev būs brīnišķīga iespēja palīdzēt citiem cilvēkiem. Savukārt, ja Tu uz šejieni nāc pēc pašlabuma, mēs neesam tā organizācija, kurā Tev jābūt," uzskata U.Likops. Tam domātas tās biedrības vai organizācijas, kuras piesaista līdzekļus ar mērķi palīdzēt sev pašiem. "Mēs esam, lai palīdzētu citiem! Mums ikvienam biežāk vajadzētu padomāt, ko mēs varam dot Latvijai, nevis – ko valsts iedos mums!" ikvienam novēl Uldis Likops.



Iznākusi "Tautas veselības gadagrāmata 2022". Kalendāra ievadā Uldis Likops pastāsta, ka par kalendāra vāka motīvu izvēlēta Kārļa Skalbes pasaka "Kaķīša dzirnaviņas": "Kaķītis nepiemini ļaunu, viņa nav rūgtuma, dusmu, nauda un atreibības alku. Viņa moto – kāpēc vairotais sāpes, lai vairojas prieks un labais. Viņš piedod saviem pārdarītājiem – meitām un dēliem, jo viņi vēl nepazīst pasauli, nezina sāpju. Kaķīša piedodošais un cilvēkus mīlošais pasaules uzskats palīdz arī ķēniņam tapt veselam un mainīt savu pasaules redzējumu. Tā arī mums visiem – meklēsim ap sevi un sevi labo un priecīgo, dāvāsim to citiem un tādējādi kļūsim veseli gan miesā, gan garā,"

Kā vērtējat projektu, kurā par skolotāju var kļūt divu gadu laikā?

Viedokļi

Gaismas stariņš tuneļa galā



RAMONA URTĀNE, skolotāju izglītības projekta “Mācītspēks” vadītāja, nodibinājuma “Iespējamā misija” valdes priekšsēdētāja

Skolotāju izglītības projekts “Mācītspēks” šobrīd ir gaismas stariņš tuneļa galā, risinot skolotāju trūkumu Latvijā. Projekta divu gadu aprobācijas laikā tas ir pārsniedzis sākotnējās cerības – projekta komanda un partneri spējuši panākt, ka augsti kvalificēti dažādu nozaru profesionāļi kļūst par skolotājiem, turklāt daudziem jauniem dabaszinātnu un tehnoloģiju skolotājiem, kuru Latvijā trūkst visvairāk. Savukārt projekta panākumu atslēga ir unikālais sadarbības modelis, kas ļauj īstenot jaunu skolotāju atlasīšanu un apmācību, un mērķtiecīgs atbalsts, kas tiek sniegts dalībniekiem.

Projekta dalībnieku atlasīšanu īsteno nodibinājums “Iespējamā misija”, un mums ir 13

gadu pieredze motivētu profesionāļu piesaistē skolām visā Latvijā. Savukārt jauno skolotāju apmācība tiek īstenota, sadarbojoties Latvijas Universitātei, Daugavpils Universitātei, Liepājas Universitātei un “Iespējamai misijai”. Universitātēs pirmā gadā laikā projekta dalībnieki iegūst skolotāja kvalifikāciju, bet “Iespējamās misijas” kuratoru vadībā jaunie skolotāji darbojas profesionālās pilnveides grupās, kur saņem gan profesionālus ieteikumus darba pilnveidei, gan psiholoģisku atbalstu. Paralēli mācībām dalībnieki strādā skolās, kur tos atbalsta mentori. Otrajā gadā dalībnieki turpina saņemt atbalstu un apgūst “Iespējamās misijas” profesionālās pilnveides izglītības programmu.

Šī projekta mērķis ir radīt pamatu darba vidē balstītai studiju pieejai skolotāju sagatavošanā. Projekts ļauj skolām iegūt ļoti motivētus skolotājus, kuri gatavi smagi strādāt, lai turpinātu sevi pilnveidot pēc projekta noslēguma, tādējādi spēcīnāt skolotāju kolektīvus un palīdzot ieviest uzlabojumus skolās un izglītības sektorā kopumā. Darba vidē balstītas studijas nozīmē, ka projekta dalībnieki uzsāk darbu skolā faktiski vienlaikus ar studijām augstskolās, kur iegūst profesionālo kvalifikāciju. Pirms darba uzsākšanas skolā dalībnieki iziet augstas intensitātes apmācību programmu vasarā, apgūstot pašus pamatus pedagogijā un, kā mēs mēdzam teikt, saņemot *izdzīvošanas komplektu* darba uzsākšanai skolā. Pirmie projekta dalībnieki skolotāja kvalifikāciju ieguva 2020./2021.mācību gadā, un šogad jau otro gadu turpina darbu Latvijas skolās, vienlaikus turpinot profesionālo pilnveidi “Iespējamās misijas” izglītības programmā. Savukārt jaunākie projekta dalībnieki

darbu skolās uzsāka šajā mācību gadā vienlaikus ar studijām universitātēs. Šobrīd skolās dažādos reģionos strādā gandrīz 150 skolotāji, kuri pievērsušies šai profesijai, pateicoties projektam “Mācītspēks”. Projekta laikā notiek zināms atbirums, un tā ir visā pasaulē, kur tiek īstenoti līdzīgi projekti. Taču mūsu aptauju dati liecina, ka vismaz piecus gadus pēc projekta noslēguma strādāt skolās plāno palikt 75% projekta skolotāju, un tas pasaules kontekstā ir augsts rādītājs.

Ņemot vērā, ka jauno skolotāju izaugsme notiek izaicinošos apstākļos, apvienojot privāto dzīvi, studijas, pilnas slodzes darbu jaunā profesijā, kā arī diezgan izaicinošu auditoriju – skolēnus, atlasē procesā mēs pārliecīnāmies par kandidātu uzvedību grūtās situācijās. Ne mazāk svarīga dalībnieku iezīme ir spēja un vēlme sadzirdēt savu sarunu biedru, cienīt otra viedokli arī tad, ja tas nesaskan ar savējo, kā arī tendence ņemt vērā otras puses pozīciju, izvēloties savu rīcību. Tāpat projekta dalībniekus raksturo spēcīga orientācija uz izaugsmi, kā arī spēja atskatīties uz savu rīcību, analizēt to, ieraudzīt nepieciešamos uzlabojumus un arī izdevušos aspektus. Šī ir fundamentāla prasme, kas nepieciešama, lai divu gadu laikā ļoti strauji papildinātu savas profesionālās prasmes un zināšanas. Savukārt galvenā atšķirība starp ‘parasto’ bakalaura programmu un programmu “Mācītspēks” ir tāda, ka bakalaura izglītības programmas laikā studenti, sākot no pašiem pamatiem, apgūst mācību priekšmetu, ko pēc augstskolas mācīs skolēniem. Tikmēr “Mācītspēks” dalībnieki savu mācību priekšmetu ir apguvuši augstskolās bakalaura vai maģistra līmenī, un projekta laikā apgūst tikai pedagogiju. Tādēļ

arī ir iespēja saīsināt studiju ilgumu. Vai, projekta dalībniekiem pēc divu gadu studijām masveidā iekļaujoties kopējā izglītības sistēmā, no tā necieš vispārējā izglītības procesa kvalitāte? Nekādā gadījumā! Kā jau minēju iepriekš, “Mācītspēks” mācību programmu iespējams saīsināt, pateicoties tam, ka dalībniekiem nav jāapgūst savs mācību priekšmets – viņi jau ir nozares profesionāļi ne tikai ar atbilstošu izglītību, bet arī praktiskā darba un dzīves pieredzi, kas nereti ļauj šiem skolotājiem novadīt ļoti interesantas mācību stundas ar augstu pievienoto vērtību. Skolēni ir tikai ieguvēji, ja skolā strādā šādi skolotāji. Mūsu aptauju dati liecina, ka skolēni, kolēģi un skolu direktori lielākoties ir ļoti apmierināti ar “Mācītspēks” skolotājiem un vēlas redzēt savās skolās vairāk šādu skolotāju.

Jāpiebilst, ka skolotāju izglītības projektam “Mācītspēks” ik gadu piesakās vairāk nekā tūkstotis interesentu, tādēļ man nav pamata domāt, ka skolotāja profesija nav iekārojama. Pirmkārt, tā ir iekšējā motivācija, kas virza izvēlēties skolotāja profesiju, lai arī projekts piedāvā daudz dažādu labumu, kas vilina tam pieteikties. Otrkārt, tieši mācību ilgums jeb īsums un vienlaikus iespēja sākt strādāt profesijā jau faktiski no pirmās dienas, vienlaikus saņemot gan darba algu, gan stipendiju, gan arī individuālu profesionālu atbalstu, acīmredzot ir pareizā formula, lai cilvēki gribētu sākt strādāt šajā profesijā. Nenoliedzami vēl ir daudz risināmu problēmu skolās, lai skolotāji ne tikai sāktu, bet arī ilgstoši tur paliktu strādāt – tā ir gan noslodze, gan atalgojums, gan atbalsta mehānismi skolotājiem ikdienā. Taču tie jau ir sistēmiski risināmi jautājumi.

Vai viņi būs tie, kuri atnāks uz palikšanu?



Arnita Gaiduka, angļu valodas skolotāja Stacijas pamatskolā

Iepazīstoties ar projekta “Mācītspēks” nolikumu, kā arī dzirdot, lasot par to medijos, rodas nesaprotama sajūta. Lieliski, ka skolās ienāk jauni pedagogi, bet ko tas atrisina skolotājiem, kuri mācību iestādē strādā jau pašlaik (starp citu, strādā arī jauni pedagogi). Cik noprotu, tad no mums tiek sagaidīts arī mentoringa darbs – atbalsts projekta dalībniekiem, kuri uzsāks darba gaitas projekta laikā. Pieļauju, ka daudzas skolas, lai aizpildītu vakances, piesakās uz šo projektu. Taču gribas jautāt, kur skolotājam atrast resursu (te es domāju garīgo, psiholoģisko un arī laika resursu), kad palīdzēt jaunajam kolēģim? Skolotāji, kuri pašlaik strādā skolā, ir pārslogoti, *izdeg*, aiziet no darba, jo attālinātās

mācības un kompetenču pieeja izglītībā ir psiholoģiski smags slogs ne tikai pedagogiem, bet arī skolēniem. Iedomājieties, skolēnam, kurš līdz 10.klasei radis pie skolotāja vadīta mācību procesa, pēkšņi jāklūst par zinātnieku, pētnieku, atklājēju, kurš, skolotājam asistējot, nonāk pie secinājuma, kas tad ir trigonometrija vai saliktie laiki angļu valodā. Vai ir padomāts par to? Nē, nav. Mums jau tagad ir lieliski pedagogi, kuri strādā stresa apstākļos kaut vai tāpēc, ka kompetenču pieeja ir, bet mācību materiālu nav, vai arī, ja ir, tad trīs lapiņas tēmai, ar kuru jāstrādā 15 stundas. Tas ir pēc principa, - aizej tur, nezin kur, atnes to, nezin ko. Birokrātiskais slogs arvien palielinās. Tas ir apmēram tā, kad ķirurgam liek veikt operāciju, bet neizsniedz nekādus instrumentus, izņemot skalpeli, un uz sienas uzraksta sasniedzamo rezultātu.

Es domāju, kā tiek risināta situācija? Vai tiešām valdība neredz, ka pedagogiju studē daudzi, bet cik no šiem jaunajiem pedagogiem pēc tam paliek skolā? Vai projekts risinās šo problēmu, vai jaunie profesionāļi ir informēti par to, kas viņus sagaida skolā? Vai zina, ka, lai sagatavotos vienai mācību stundai, būs jāpavada vismaz viena astronomiskā? Es nerunāju par darbu labošanu. Tas ir nebeidzams darbs skolā un mājās. Vai viņi būs tie, kuri atnāks uz palikšanu? Vai tiešām šis projekts būs brīnumlīdzeklis? Es neapstrīdu ne mirkli, ka arī kādas citas jomas profesionālis var kļūt par lielisku pedagogu, bet kādēļ viņš vai viņa jau tagad nav skolā? Es studēju piecus gadus, bija jāiziet trīs prakses, lai kļūtu par skolotāju.

Tagad par angļu valodas skolotāju var kļūt, ja vien tev ir vēlme un atbilstošs valodas kompetences līmenis. Paldies Dievam, arī augstākajai izglītībai ir jābūt. Lai kļūtu par psihologu, studējot maģistrantūrā, pēc tam vēl nepieciešams iziet sertifikāciju, supervīzijas. Varbūt tad šajā gadījumā arī pietiktu ar manu vēlmi un nokārtotu eksāmenu konsultatīvajā psiholoģijā? Kāpēc jāstudē tik daudz gadus?

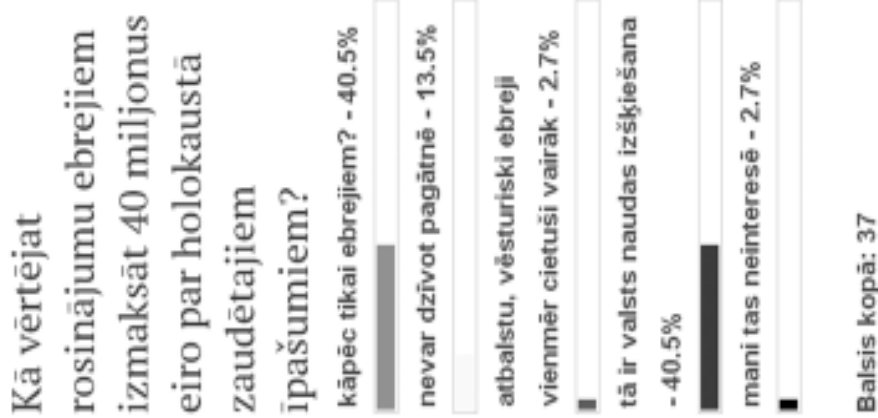
Jā, man sāp sirds, jo lielākā daļa skolotāju, kuri joprojām, arī šādos izglītības sistēmas radītajos apstākļos, neskatoties uz to, cik viņiem gadu, ir pedagogi ar lielo burtu, ar mīlestību uz to, ko dara. Bet par viņiem netiek domāts. Proti, kā uzlabot situāciju, kas neveicina pārslodzi un izdegšanu. Iespējams, ka

mūsu – skolotāju – vaina ir tā, ka nav bijis neviens liels streiks, kad visi vienoti atsakās strādāt vienkārši aiz cieņas pret sevi. Tā būtu jādara, nevis pieklājīgi 100 personu sastāvā ar plakātiem jāpārstāv pie Ministru kabineta.

Nobeigumā vēlos teikt, ka šo visu varu salīdzināt ar ceļu remontiem, kad nevis tiek nomainīts segums, bet aizlipinātas bedrites. Pedagogu trūkuma problēma nav tajā, ka nav skolotāju, bet izglītības sistēmas nesakārtotībā un cieņas trūkumā pret mūsu profesiju.

Viedokļus uzklusēja A.Ločmelis un S.Karavoičika

Aptaujas rezultāti “Vaduguns” mājas lapā



Uzņēmums maina nosaukumu

Kurš gan ārzemēs spēj izrunāt vārdu 'fabrika'?

Kokapstrādes uzņēmums "GG Fabrika", kas jau pāris gadus kā mainījis atrašanās vietu un darbojas Kubulos, mainījis ne tikai īpašniekus, bet arī nosaukumu. Tagad uzņēmums reģistrēts kā SIA "A&M Pallet Factory". Viens no tā īpašniekiem, vidzemnieks AGNIS KRŪZĪTIS, teic, ka uzņēmuma nosaukums mainīts, lai būtu atpazīstams ārzemēs, lai arī ārzemnieki var izrunāt tā nosaukumu.

Situāciju kokapstrādes biznesā arī šajā gadā uzņēmējs vērtē kā labu savai nozarei: "Aizvadītais gads bija ļoti labs mūsu nozarei, tirgī atvērti, pieprasījums liels. Tāpat ir arī šogad. Līdz ar to attīstāties. Galvenais – vajag strādāt grībošus un varošus cilvēkus."

Uzņēmuma tehniskais direktors AIGARS PUŠPURS turpina: "Ražošanā viss pakārtots tam, lai tā būtu bezatlikumu ražošana. Materiāls, kas neder eksportam, - taras dēļiem, tiek izmantots palešu ražošanai. Tirgojam arī skaidas un šķeldu. Šķeldu paši arī ražojam. Līdz ar to ražošanas process ir maksimāli pakārtots, lai tā būtu bezatlikumu ražošana. Cenšamies maksimāli organizēt ražošanu un strādāt savā burbulī, kā tagad moderni teikt, jo katra lieta prasa izdevumus." Jautāts, kur uzņēmums ņem koku pārstrādei, tehniskais direktors stāsta, ka to gan iepērk, gan izstrādā paši, iegādājoties cirsma, tādēļ var teikt, ka "koks nāk no pirmajām rokām". "Uzņēmums piedalās cirsmu izsolēs, kuras ir aprītē. Uzņēmums pats arī tās izstrādā, līdz ar to koks no meža atnāk līdz ražošanai un beigās arī tiek maksimāli izmantots gan materiālā, gan visos iepriekšminētajos atlikumos.

Pārsvārā uzņēmumā izmanto lapu koku, nedaudz arī skuju koku. Priekšroku uzņēmējdarbības procesā dod eksporta produkcijas ražošanai, un tie ir taras dēļi. Kas paliek pāri un neder taras dēļu ražošanai, to izmanto palešu izgatavošanā. Paletes uzņēmums piegādā lielākajiem ķieģeļu ražotājiem Latvijā – "Lodes" ķieģeļu rūpnīcai, otra rūpnīca atrodas Ānē,



Foto - A.Kirsanovs

Diena uzņēmumā. Ražošanas process uzņēmumā raiti rit katru dienu. Biznesā citādi nevar.

Ozolniekos. "A&M Palett Factory" ir palešu piegādātājs kūdras ražošanas uzņēmumam "BalviFlora", kas atrodas Naudaskalnā, uzņēmumam "VITAI", kas atrodas turpat blakus. Ir sāktas pārrunas arī par palešu piegādi Lutenānu kūdras purvam. Paletes ir Latvijas tirgus produkts, jo tās nav izdevīgi vest tālu. Tās kravā nevar sakraut tik daudz, cik dēļi, un tā būtu tukša gaisa vizināšana, jo tonnāža nav tik liela, bet galvenokārt aizņem kubatūru. Paletes gatavo uz vietas ārzemēs no Latvijas taras dēļiem. No uzņēmuma pērk arī skaidas, kas rodas zāģēšanas procesā, pērk šķeldu, ko sašķeldo paši. Ja sakrājas nomaļi, tos atbrauc un sašķeldo.

Protams, uzņēmuma darbu ietekmē arī degvielas, īpaši elektrības cenu kāpums. Elektrība ir izejviela jebkuram ražošanas uzņēmumam. Ja kāpj elektrības izmaksas, kāpj arī cena gala produktam. "Visu laiku jāseko, lai minimāli tiek izmantotas jaudas, elektrība apgaismojumam. Paldies darbiniekiem, ka pret to izturas atbildīgi," saka A.Pušpurs. Viņš piebilst, ka

kāpj arī degvielas cenas. Uzņēmumā ir savs transports – gan kokvedējs, gan tehnika darbam uz vietas. Īpašnieki situāciju pārrunā.

Tehniskais direktors, kura uzdevums ir gan uzraudzīt zāģēšanas procesu, gan nodarboties ar sagādi, ja īpašnieku nav uz vietas, viņus arī reāli aizvietot, spriež, ka uzņēmējdarbībā galvenais ir nopelnīt un mazāk tērēt. Viņš atklāj, ka arī šajā uzņēmumā, tāpat kā daudzos citos, trūkst darbaspēka. Ir tādi, kas pastrādā un vairāk negrib vai nevar. Dažs uzskata, ka minimālā alga jāmaksā tikai par to, ka esi atnācis uz darbu. "Strādājam tādā pašā variantā kā ārzemēs – divas stundas strādā, 15 minūtes pārtraukums. Ja strādā, nopelnīt var. Ja nestrādā, nopelnīt nevar nekur," secina A.Pušpurs. Vai darbs kokapstrādes uzņēmumā ir grūts? Tas, viņaprāt, ir *stiepts jēdziens*. Citam vieglāks darbs būs smags, jo atbildības pakāpe lielāka, un otrādi.

Valsts meža dienestā

Pārmaiņas nepieciešamas

Valsts meža dienestā (VMD) plānotas pārmaiņas, pārveidojot dienesta struktūru un darba organizāciju. Tas nepieciešams, lai dienestu izveidotu par modernu un mūsdienīgu valsts pārvaldes iestādi, reaģējot gan uz iekšējiem, gan ārējiem izaicinājumiem. Turpmākajiem gadiem kā prioritātes dienests izvirzījis radīt izcilu klientu pieredzi, saņemot pakalpojumu, stiprināt dienesta kapacitāti, uzlabojot procesu un resursu pārvaldību, kā arī veicināt darbinieku profesionalitāti un motivāciju. Informē Valsts meža dienesta sabiedrisko attiecību speciāliste VINETA VILCĀNE.

Šobrīd ir iezīmēta dienesta jaunā struktūra, paredzot tematisko pārvalžu izveidi, izraudzīti to vadītāji. Jauno pārvalžu vadītājiem kopā ar pašu izveidotajām komandām ir uzticēts tuvākajā laikā izstrādāt detalizētāku katras pārvaldes struktūru. Jauno VMD struktūru paredzēts veidot pēc funkcijām, atsakoties no teritoriālajām un centrālās administrācijas atdalītām struktūrvienībām. Par šo procesu darbinieki ir pauduši savas bažas atklātā vēstulē, ko adresējuši valsts augstākajām amatpersonām un viņus pārstāvošām organizācijām.

"Novērtēju, ka darbinieki pauduši savas bažas. Spēju iedomāties viņu izjūtas un trauksmi. Pieļauju, ka lielākai daļai kolēģu iemesls šādai rīcībai ir bažas un neziņa par nākotni. Iepazīstoties ar darbinieku parakstītās vēstules tekstu, redzams, ka tieši komunikācija ir tās rašanās iemesls. Proti, VMD smagnējā struktūra, kur informācijas nodošana abos virzienos ir tieši atkarīga no iesaistīto personu profesionalitātes un motivācijas šai procesā. Komunikācija starp iestādes vadītāju un darbiniekiem tiek nodrošināta ar struktūrvienību vadītāju, t.sk. virsmežziņu starpniecību. No vēstules teksta redzams, ka daļa no informācijas par plānotajām pārmaiņām līdz darbiniekiem ir nonākusi fragmentāri, daļēji patiesā vai pat sagrozīta. Piemēram, atklātajā vēstulē teikts: "Turpmāka mežziņa profesija nebūs prestiža, jo mežziņi no kompetenta, vispusīgi attīstīta speciālista tiek plānots padarīt par šauras

jomas speciālistu bez lēmuma pieņēmēja tiesībām un kompetencēm." Izsakot šādu apgalvojumu, ir ticis radīts priekšstats, ka turpmāk samazināsies mežziņu atalgojums. Proti, atbilstoši amatu klasifikatoram amatpersonas, kuras nepieņem lēmumus, ir zemākā algu grupā un zemākas arī statusa ziņā. Vēstules satura autori ir apzināti maldinājuši mežziņus, vēstulē izteiktais apgalvojums ir klaji nepatiess. Papildus esmu saņēmusi ziņas par to, ka vēstules parakstīšanā brīvprātības princips nav ticis nodrošināts. Šie apstākļi norāda, ka esošā struktūra nerada drošu un efektīvu komunikāciju," saka VMD ģenerāldirektore A.Stašāne.

Līdz ar jauno darba organizāciju tiks uzlabota pakalpojumu sniegšanas kvalitāte, piemēram, lēmuma pieņēmēju plānots padarīt par maksimāli neieinteresētu lēmumā. Tāpēc paredzēta atteikšanās no līdzšinējās apgaitu sistēmas, kur katra konkrēta mežziņa uzraudzībā ir konkrēta teritorija, to aizstājot ar vairāku mežziņu kopīgi uzraugāmu teritoriju. Jaunā sistēma tiks veidota tā, lai pasargātu darbiniekus no iespējamām ārējām ietekmēm.

Valsts meža dienests izsaka pateicību Latvijas Meža nozares arodbiedrībai, kura pārstāv arī dienesta nodarbināto intereses, par izteikto atbalstu iestādē uzsāktajām strukturālajām pārmaiņām.

Valsts meža dienests (VMD) saņēmis Latvijas Meža nozares arodbiedrības vēstuli, kurā arodbiedrība paudusi atbalstu VMD uzsāktajām strukturālajām pārmaiņām. Pārmaiņas nepieciešamas, lai dienestu izveidotu par modernu un mūsdienīgu valsts pārvaldes iestādi, reaģējot gan uz iekšējiem, gan ārējiem izaicinājumiem.

Dienesta jaunā struktūra un darba organizācija risinās vairākas problēmas, uz kurām norādījuši gan VMD darbinieki, gan sadarbības partneri un arī klienti, piemēram, objektīvas un vienādas attieksmes trūkums pret klientiem visās struktūrvienībās, lēmumu ietekmējamība, nevienmērīga darbinieku noslodze.

"Īstenojot pārmaiņas, netiek plānots samazināt dienestā nodarbināto skaitu. Varu droši apgalvot, ka strukturālās

Ģenerāldirektore.
VMD
ģenerāldirektore
Aina Stašāne
paudusi, ka viena
jauna, izmēģināta
lieta ir vērtīgāka par
simts prātojumiem.



Foto - no personīgā arhīva

pārmaiņas neradīs negatīvu ietekmi uz darbinieku tiesisko, ekonomisko un sociālo stāvokli. Pārmaiņas risinās tādas darbiniekiem būtiskas problēmas kā: nevienmērīga noslodze, iespēja ietekmēt darbiniekus lēmumu pieņemšanā, iekšējās komunikācijas trūkums, darbs 24/7 režīmā meža ugunsdrošajā laikposmā, iekšējā birokrātija un citas," uzsver VMD ģenerāldirektore Aina Stašāne.

Par plānotajām pārmaiņām VMD konsultēsies ar Latvijas Meža nozares arodbiedrību, ievērojot sociālā dialoga normas un labo praksi.

VMD savu darbu turpmāk plāno dienesta darbības stratēģijā 2021. – 2027. gadam izvirzīto mērķu sasniegšanai. Darbības stratēģiju apstiprinājusi Zemkopības ministrija, un tās izstrādē piedalījušies visi VMD vadošie darbinieki. Stratēģijā noteiktas VMD vērtības, kuru ieviešana dzīvē ir iestādes primārais uzdevums. Šīs vērtības ir komanda, kur cilvēki un viņu sadarbība ir vērtīgāka par rikiem un priekšrakstiem; klienti, kam ikreiz izcila pieredze ir vērtīgāka par mūsu sekošanu likuma burtam; rezultāts, kad reāli atrisinātas lietas ir vērtīgākas par sekošanu procedūram; izaugsme, jo viena jauna, izmēģināta lieta ir vērtīgāka par simts prātojumiem.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Dārza darbu entuziasti

Lai ātrāk saule un pavasaris!

Maruta Sprudzāne

Lielu salu vairs nesola, lai gan ziemas untumainā daba pārsteigumus mēdz sagādāt vēl martā un aprīlī. Spriežot pēc dārza draugu sasaukšanās interneta portālā, daudziem jau izplānoti pavasara dārza darbi, papildināts sēklu krājums un kaut kas zaļo arī uz palodzes. Dārza un puķu mīļi ir noilgojušies pēc saules, zemes smaržas un rosības. Tas ir viņu dzīvesveids, kas dod enerģiju, prieku un veselību. Kāds noskaņojums valda sirdī, kādi plāni jaunajai sezonai, kas zaļo uz palodzes, atklāj vairāki laikraksta uzrunātie cilvēki.

Tikpat kā uz darbu

Balveniete INĀRA BODNIECE dzīvo daudzdzīvokļu mājas dzīvoklī, bet viņai ir arī paliels zemes īpašums ar dīķi. Pati atzīst, ka uzskata to par sava veida darbavietu, uz kuru dodas vai katru dienu, tiklīdz iestāties pavasaris. Viņa jau ir pārskatījusi un pāršķirojusi sēklu krājumus, atliekot malā pērnā gada paciņas un apdomājusi gaidāmos darbus. Ināra audzē gan dārzenus, gan puķes, atzīstot, ka gribētu dot priekšroku daudzgadīgajām, jo tās ir vieglāk kopjamas. Kā aizvien, arī šopavasār viņa sēs burkānus, bietes un citas vērtīgas ēdamlietas. Gurķu daudzveidīgajā sēklu klāstā Ināra par vislabāko atzīst 'Mirabelli' un uzticas SIA "Mārupes sēklas" piedāvājumam, pasūtot paciņas internetveikalā. Kāpēc tieši šiem gurķiem? Pati saka: "Paciņā gan ir tikai desmit sēkliņas, un tās maksā vairāk par eiro, toties visām ir 100-procentīga dīdžība. Šo šķirni man ieteica māsa, kura jau gadiem ilgi nodarbojas ar dēstu audzēšanu, bet tagad arī pati esmu pārliecinājusies, ka šie gurķi labi aug, bagātīgi ražo, un manas puļes nav veltas." Viņa priecājas arī par savu kaimiņieni, kurai patīk sēt tomātus vairumā, bet pēc tam liekos mazos stādījumus arī atdāvināt. Tādā veidā Ināra tiek pie dēstiem, liek mazos tomātiņus uz sava lielā loga istabā un izaudzē līdz izstādīšanai lauka dobē. Tā ir tomātu šķirne, kas labi ražo. Šopavasār Ināra ir noskaņojusies iegādāties jaunu daudzgadīgo puķu klāstu, ar ko papildinās zemes īpašuma platību, lai gan pašai ļoti patīk arī vasaras puķu košums. "Kad nokūst sniegs, izstaigāju visu savu zemes īpašumu un rūpīgi to apskatos. Atrodu krokusiņus, tulpes, hiacintes, kas pirmie lien ārā no zemes, vēlāk asnus parāda ziemas ķiploki. Tad man ir prieks, saprotu, ka pavasaris ir pavisam tuvu, un man atkal būs nodrošināts darbs līdz vēlam rudenim. Turklāt savi izaudzētie dārzeni garšo daudz labāk, nekā pirktie veikalā," atzīst Ināra.

Runājot par sēklu izvēli, var atgādināt praktiķu atziņas, ka svarīgi ir rūpīgi lasīt informāciju uz paciņām. Sēklu kvalitāti raksturo to tīrība – paciņai nevajadzētu saturēt putekļus vai citus piemaisījumus, būtiska ir dīgtspēja, veselīgums, derīguma termiņš un citi aspekti. Ja augus audzē savam priekam, sēklu izvēle var būt vienkārša, jo veikalos ir nopērkamas labas un kvalitatīvas šķirnes vai hibrīdu sēklas. Atliek paļauties uz savu pieredzi un mācīties no iepriekšējā gada kļūdām.

Izden saknītes un ražo lociņus

Arī pensionāre OLGA SMOLA Balvos ļoti gaida pavasari. Esot bezgala apņīcīgi pavadīt laiku četrās sienās, gaidot ziemas beigas. Dārzs nāk kā glābiņš, un par tā sortimentu Olga sāk rūpēties februāra beigās vai marta sākumā, sējot dažādas sēkliņas stādiem. Bet pagaidām viņai uz palodzes garumā stiepjas sipollociņi. Tos sieviete izaudzē parastajās plastmasas olu kastītēs, iedobītes regulāri papildinot ar ūdeni. Sīpoli izden saknītes un ražo zaļumus.

Zaļo lociņu audzēšanas pieredze ir arī citiem dārza draugu grupas dalībniekiem. Iveta sīpolus liek arī plastmasas kastītēs, taču ieber tur nedaudz zemi. Pēc tam citīgi laista. Viņa pamānās veikalā izlasīt jau asnot sākušus sīpolus, jo tad tie ātrāk aug. Izlietoto zemi viņa pēc tam neber ārā, bet izņem vecos sīpolus un sastāda atkal jaunus. Silvija ieber zemi vai arī zāģu skaidas plastmasas maisiņā, saliek tur sīpolus un noliek siltumā. Kad tie sāk augt, liek gaismā, attaisa maisiņu un pēc laika nogriež pirmos pavasara vitamīnus.

Puķes un bērni pretī saulei

Ik pavasari vajadzētu iestādīt ko jaunu un vērot, kas interesants izaugs, - pārliecināta balveniete RITA BORISOVA. Rudenī viņa iestādījusi citu krāsu narcises un tulpes, būs prieks redzēt, kā ziedēs. Rita saka, ka nav ko žēlot stādījumus, kas vairs nepatīk vai arī slikti aug, labāk atvēlēt vietu kam jaunam.



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Zaļo lociņu krājums. Izaudzēt sipollocus, kā atzīst saimnieces, nepavisam nav grūti.



Foto - no personīgā arhīva

Gatavojas augļi. Dinai mājās aug arī mandarīnkoks, kas tagad palēnām gatavojas, un drīz varēs noplūkt tā augļus.

Ne vienmēr jaunie eksperimenti Latgales klimata zonā gan attaisnojas, toties krājas pieredze. Tagad puķu *topa* augšgalā ir, piemēram, peonijas, daudzi iegādājas tīršķirnes, ar ko izdaiļot savus puķu dārzus. Rita jauninājumus košumdārza papildināšanai atrod ne tikai stādaudzētavās, bet labi tas izdodas, sazinoties ar draugiem internetā. Tur var apskatīt izliktos foto un, ja kas ieinteresē, uzrakstīt vēstulīti un palūgt kādu stādu. Draugi esot atsaucīgi. Rita stāsta, ka viņu ģimenes dārzā brīvas vietas palicis pavisam maz, jo gadu gadiem tas ir kopts un lolots, taču ir atrasta vieta arī ēdamlietām, tā ka pietiek visa. Viņiem ir ne tikai vasarnīca un siltumnīca, bet arī pirtiņa un dīķis mundryma un veselības uzturēšanai. Līdzīgi puķēm pretī saulei aug un dzīvotprasmi apgūst arī astoņi mazbērni, un būs vēl viens. Prieka daudz.

Viss aug palēkdami

Latvijā pavasaris vēl nāks, bet DINAI JANULĒVČAI tas jau smaržo gaisā un ir pavisam tuvu. Viņa dzīvo Vācijā, uz kuriem pārcēlās pirms desmit gadiem. Dina tur strādā farmācijas jomā, taču viņai ir dārkopes izglītība, iegūta Latvijā, Kazdangas lauksaimniecības tehnikumā. Ļoti patīk stādīt, audzēt, kopt un priecāties. Viņai ir dārzs un arī zaļumi, tomāti, pipari, daudz kas noderīgs pašu ģimenes azaida galdam. Sevi viņa raksturo kā 'zaļo pirkstiņu' īpašnieci, kurai atliek tikai ņemt kastītes, iebert tur zemi, un pēc tam tomātu vai puķu sēkliņas palēkdamās lien augšā un zaļo. Dina novērojusi, - jo vairāk saimniece savas puķes un augus mīl un lolo, jo labāk viss aug un zied. Sava nelielā dārza valstību viņa raksturo kā dvēseles balzamu.

Grāmatās par amariļjiem rakstītais skan ļoti nopietni: vajag attiecīgu zemi, kopšanu, vajag ievērot sauso un mitro periodu un tam līdzīgi. Dina pieredze liecina, ka viss ir daudz vienkāršāk. Viņa tos audzē veikalā nopirkta universālā zemē, klāt piejauca nedaudz smiltis. Bez tam amariļļu podiņus visu gadu tur uz palodzes nepārvietotus, ievērojot vien, lai augi nebūtu pārļāistīti un pārbaroti. Ir milzu prieks, kad tie sāk zaļot, stiepjas aizvien lielāki un spēcīgāki, līdz visbeidzot atveras brīnumskaisti ziedi.



Foto - no personīgā arhīva

Gleznie ziedi. Divas reizes gadā Dinai uzzied četrgadīgais sarkankrāsas amarillis, un šoziem arī gaišais skaistulis ar sārtiem triepieniem. Katram pa diviem gleznie ziedkātiem.

Kārumi prasa rūpes

ZAIGAI GRAUDIŅAI, Sakstagala stādaudzētavas saimniecei, patīk pašai atrast jauninājumus un pārliecināties, kā tie iedzīvojas Latgales klimatā, un pēc tam piedāvāt citiem dārzu entuziastiem. Stādaudzētavā darba process norit visu gadu. Kamēr nevar rakt un stādīt ārā, pietiekami daudz rūpju ir arī iekštelpās. Tagad šķiro stratificē sēklas, izplāno sēšanu, sagatavo uzrakstus un augu fotogrāfijas ar aprakstiem un pamazām uzsāk arī viengadīgo stādu sēšanu. Zaiga priecājas, ka arī Balvu puses iedzīvotāji labprāt mēro ceļu uz stādaudzētavu un dalās augu audzēšanas pieredzē. Daudzi tīko pēc *kārumiem*, vēlēdamies savu dārzu papildināt ar kaut ko iepriekš nebijušu, lai sagādātu pārsteigumu sev un kaimiņiem. Dārkope domā, ka uz to vedina cilvēku lielā augu mīlestība, jo pasaule ir pilna ar burvīgiem stādījumiem, ne velti gribas kaut ko arī sev pašam, lai gan dažkārt tas prasa pūliņus, lielu pacietību un arī iespējamu neveiksmi. Viens no *kārumiem* varētu būt vītenaugs 'Pieclapiņu akēbija', kam ir ēdami augļi. Interesanta liāna ar tumši bordo ziediem, kas ļoti jauki smaržo un tai ir 10 centimetrus garī tādi kā banānu augļi. Vai arī 'Trejlapu poncirs', ko Zaiga uzskata par vienīgo citrusu, ko Latvijā varētu diezgan sekmīgi audzēt arī laukā. Tam ir kādus 5 centimetrus diametra smaržīgi augļi. Augļi nav tik skābi kā citronam un nav tik garšīgi kā apelsīnam. Viduciti var apēst, bet sēkliņas atkal iesēt. Dārkope piebilst, ka Latgales klimatā ar retajiem augiem gan ir jāpačubinās. Viņas pieredze liecina, ka, piemēram, 'Budlejas' labi pārziemo aukstumā, atrodies plēves mājā bez sniega, toties zem kupenām jūtas slikti un izsūt.

Meklējam atbildi

Nav mājas vecākā – nav, kas risina problēmas

Irēna Tušinska

Daudzdzīvokļu nama Balvos, Pilsoņu ielā 23, iedzīvotāji ar dažādām nebūšanām saskārušies ne reizi vien, bet šķiet, ka tās nekad nebeigsies. Piemēram, šobrīd viņi pārdzīvo, ka māja nu jau gadu iztiek bez pārvaldnieka un nav neviena, pie kā vērsties, lai risinātu radušās problēmas.

Nama iedzīvotāja MARIJA BLEIVE stāsta, ka, tāpat kā citur, arī šajā mājā notiek dažādas nebūšanas, tomēr šī nama iedzīvotājiem par tām nav, kam pasūdzēties: “Piemēram, kad pagrabā bija šausmīgs karstums, īsta sauna. Dzīvoju pirmajā stāvā, un caur grīdu karstums no pagrabā nāca manā dzīvoklī. Ja nav mājas vecākā, nav arī, kam žēloties. Tāpēc pati darīju, ko varēju. Zvanīju Egonam Strumpem, kurš tikko bija stājies “San-Tex” vadītāja amatā, arī Kasparam Bikaviņam. Atnāca strādnieki un nomainīja caurules. Vēlāk atnāca arī viņi paši, runājām par to, ka mājai vajadzētu veikt vismaz kosmētisko remontu, jo, manuprāt, kopš tā uzcelta, ne reizi nav remontēti ne gaitēji, ne kas cits.”

M.Bleive atgādina: “Lai gan mājā liela daļa dzīvokļu pieder pašvaldībai, iemītnieku vidū ir daudz labu cilvēku, kuriem vienkārši vajadzīga palīdzība. Man blakus dzīvo invalīds, kuram nav kāju. Viņš nevar tikt ārā no dzīvokļa, ja nu vienīgi viņu kāds nones. Vīrietim ir pašam sava automašīna un viņš pats brauc. Ir tikai viena problēma – kā tikt lejā pa pakāpieniem?”

M.Bleive uzskata, ka nama koplietošanas telpas ir briesmīgā stāvoklī – kāpņu telpu un gaitēju sienas ir apzīmētas un aprakstītas, tajās izdrupuši caurumi: “Jau sen pati būtu sienas nokrāsojusi, bet griestus es nevaru. Ļoti vajadzētu mājas vecāko, kas aizliek kādu vārdu, ka vajag to izdarīt.” Sarunas laikā pensionētā skolotāja solīja, - ja līdz vasarai nesagaidīs palīdzību, pati ķersies pie sienu krāsošanas.

Nav uzkrājuma – nav naudas remontam

P/a “San-Tex” vadītājs EGONS STRUMPE neslēpj, ka pirms kāda laika tiešām ir runājis ar M.Bleivi par to, kā risināt radušos problēmu: “Jāsāk ar to, ka mājai nav pārvaldnieka. Turklāt šobrīd mājai Pilsoņu ielā 23 ne tikai nav uzkrājuma, bet ir pat negatīva bilance. Tādēļ nav līdzekļu, ko varētu izmantot mājas remontdarbiem. Tā ir vislielākā aizķeršanās.” E.Strumpe atklāj, ka viņam ir idejas, kā veikt kaut vai nelielu iekšējo kosmētisko remontu: “Esmu uzrunājis vienu no lielākajiem būvmateriālu veikalniem, kas varbūt varētu palīdzēt ar iekšdarbu krāsām, lai mēs pašu spēkiem varētu atsvaidzināt vismaz kāpņu telpas. Mēs noteikti palīdzēsīm. Pašreiz vienīgi nevaru apsolīt, ka to varēsīm izdarīt visās kāpņu telpās un visos stāvos. Ja mājai būtu kaut kādi uzkrājumi, tad mūsu darbinieki aizbrauktu un uzlabotu vismaz mājas vizuālo skatu.”

Neviens negrib uzņemties atbildību

E.Strumpe nešaubās, ka problēmu risināšana jāsāk ar mājas vecākā atrašanu: “Ja no konkrētās mājas iedzīvotājiem neviens nevēlas uzņemties šos pienākumus, mums būtu jāpieņēma darbs kādam no jau esošajiem māju vecākajiem. Bet realitāte ir tāda, ka neviens no viņiem to uzņemties negrib. Iemesls ir ne tikai tas, ka māja ir tādā stāvoklī, bet viss kopumā – nav uzkrājuma, māja ir sliktā stāvoklī utt.” E.Strumpe apgalvo, ka vienīgais, ko šobrīd var darīt, ir iniciēt mājas iedzīvotāju sapulci, lai no iedzīvotāju vidus ar aptaujas palīdzību izvirzītu kādu par mājas vecāko. “Taču šobrīd situācija ir tāda, ka neviens nevēlas uzņemties šos pienākumus,” viņš piebilst.

Līdzekļu uzkrājuma trūkums stāv ceļā arī otras Marijas minētās problēmas risināšanai – ja nav naudas, nevar uzstādīt ne pandusu, ne kādu citu palīgīdzekli, kas ļautu paša spēkiem no mājas izkļūt un tajā iekļūt cilvēkam ratiņkrēslā. Kā vienu no problēmu risinājumiem E.Strumpe piedāvā vērsties pašvaldībā: “Tā kā mājai nav pašiem savas naudas, varu ieteikt iedzīvotājiem vērsties pašvaldībā ar iesniegumu, kurā lūgt piešķirt līdzekļus kāpņu telpu remontam un pandusa izveidei. Iespējams, pašvaldība to piešķirs. Mēs no “San-Tex” puses varētu norīkot strādniekus, lai mazinātu izdevumus par remontu.”

Jāpalielina apsaimniekošanas maksa

Tā kā vairāk nekā 30 dzīvokļi no 75 pieder pašvaldībai, loģiski domājot, pašvaldībai kaut vai daļēji būtu jārupējas



Māja ar problēmu vēsturi. Daudzdzīvokļu nams Pilsoņu ielā 23 pastāvīgi saskaras ar dažādām problēmām. Jau gadu iedzīvotāji iztiek bez mājas vecākā, jo neviens negrib rūpēties par šo māju.

par koplietošanas telpu uzturēšanu. Balvu novada pašvaldības Nekustamā īpašuma nodaļas vadītāja GUNTA RAIBEKAZE apgalvo, ka pašvaldībai nav pienākums pilnībā apmaksāt remontu. Viņa skaidro: “Piemēram, pieņemsim, ka remonts izmaksātu 10 tūkstošus. Tas ir tikai piemērs. Tad pašvaldība varētu ieguldīt līdzekļus proporcionāli pašvaldības dzīvokļu platībai. Piemēram, ja pašvaldībai pieder 50% dzīvokļu, tad no šiem desmit tūkstošiem piecus pašvaldība var segt, bet pārējā nauda ir jāmaksā no mājas uzkrājuma. Ja uzkrājuma nav, otrs variants ir palielināt apsaimniekošanas maksu. Bet arī šādā gadījumā ir vajadzīgs mājas vecākais, kurš ar to visu nodarbotos. Ja nav mājas vecākā, nav arī, kas māju *satur kopā*.” G.Raibekaze uzsver, ka daudz kas atkarīgs no tā, cik lieli ir privāto dzīvokļu īpašnieku parādi: “Sākot ar februāri, mums būs jurists, kurš nodarbosies ar pašvaldības dzīvokļu īres parādu piedziņu. Ja mums ir instrumenti, ar kuriem varam mēģināt ietekmēt pašvaldības dzīvokļu parādniekus – ar īres līgumu nepagarināšanu utt., tad pašvaldībai nav instrumentu, ar kuriem piespiest privātipašniekus maksāt parādus.” G.Raibekaze šaubās, vai ir nozīme palielināt apsaimniekošanas maksu, ja iedzīvotāji tāpat jau ir iestiguši parādos, jo viņi vienkārši nemaksās. Viņa uzskata, ka pirmais, ar ko jāsāk, ir mājas vecākā iecelšana: ““San-Tex” kā apsaimniekotājam faktiski būtu jāgādā, lai būtu mājas vecākais.”

Runājot par cilvēku ar kustību traucējumiem iespēju iekļūt vai izkļūt no mājas, G.Raibekaze piekrīt, ka šī joprojām ir liela problēma ne tikai Pilsoņu ielā 23 vien: “Viena no iespējām šim vīrietim būtu sazināties ar Latvijas Sarkano Krustu, varbūt viņi var palīdzēt atrast risinājumu, sniegt palīdzību. Šāda problēma pastāv daudzās ēkās. Manuprāt, ideālais variants būtu piešķirt cilvēkiem ar kustību traucējumiem vienu pilnībā aprīkotu māju, kurā viņi viegli varētu iekļūt un izkļūt no tās. Taču tas ir tāds ideālais variants, pie kura mēs diez vai kādreiz nokļūsim. Varbūt pēc daudziem gadiem...”

Latvijas Sarkanā Krusta Balvu nodaļas vadītāja RUDĪTE KRŪMIŅA:

-Latvijas Sarkanais Krusts cilvēkus ar kustību traucējumiem var nodrošināt tikai ar palīgīdzekļiem, piemēram, staigulīšiem, kruķiem, gultām, ratiņkrēsliem un citiem, bet tādas darbus kā ierīkot sliekšņus uz kāpnēm, lai var nobraukt pa tām, to mēs nevaram. Tas vairāk attiecas uz pašvaldību. Ja šī māja piederētu Latvijas Sarkanajam Krustam, tad tas būtu citādāk. Patiesībā māju labiekārtošana ir pilsētas pārvaldes ziņā. Tagad mums tāda ir.



Remontē paši. Nesagaidījuši solīto palīdzību, mājas iedzīvotāji pēc Marijas Bleives iniciatīvas vienā no gaitējiem saviem spēkiem uzsākuši remontu. “Neizturējām un sākām paši. Mans dēls apņēmas palīdzēt. Griestus neremontēsīm, tikai sienas un grīdu,” saka apņēmīgā nama iedzīvotāja Marija Bleive. Viņa isti netic iesniegumu rakstīšanai, kā arī uzskata, ka iedzīvotāju kopapulce neko nedos: “Esam visi viens otru uzrunājuši. Nevienam neuzņemties. Piemēram, es esmu enerģiska, bet neko nesaprotu no santehnikas. Manuprāt, šie pienākumi “San-Tex” ir jāuzdod kādam no jau esošajiem māju vecākajiem. Ja citādi nevar, tad lai trīs mēnešus viens ir atbildīgs, nākamais trīs mēnešus – cits.” Arī par palīdzību minētajam vīrietim ar invaliditāti iesniegumi esot rakstīti, apgalvo Marija: “Iesniegums iesnieguma galā, bet nekas nemainās. Neizturējām, dēls pats šim vīrietim sataisīja sliekšni tā, lai viņš var izkļūt kaut vai no dzīvokļa priekšnamiņā. Bet ko tas dod, ja viņš tālāk nekur netiek, nevar pārvarēt tos sešus pakāpienus...”

Pilsētas pārvaldniece MARUTA CASTROVA:

-Mājas pilsoņu ielā 23 iedzīvotājam ar kustību traucējumiem iesaku vērsties ar iesniegumu novada sociālajā dienestā, jo šī jautājuma risināšana vispirms ir viņu kompetencē. Var rakstīt iesniegumu arī pašvaldībai, informējot to par šādu vajadzību. Kopā domāsim, kā to risināt.

Foto - I.Tušinska

Foto - I.Tušinska

Valdziņu pie valdziņa Latvijas šallē

No 1. līdz 7.februārim ceļojošā adīšanas stafete “Šalle Latvijai” bija pietājusī Balvu novadā. Adījuma dzīparus, rindas, rakstu rakstus Balvu novadā šallē ieadīja 52 rokdarbnieces no Balvu pilsētas, Bērzkalnes, Balvu, Tilžas, Vectilžas un Briežuciema pagastiem, kopā noadot 7 metrus un 38 centimetrus.

Balvu Kultūras un atpūtas centrā adīt gribētāji pieteicās pat rindā un nākamajiem vajadzēja gaidīt, kamēr iepriekšējā rokdarbniece pabeigs savu raksta ieceri. Koprades projekta “Šalle Latvijai” mērķis ir gada laikā, adot ar rokām, arī mašīnas adīšanas tehnikā, radīt unikālu adījumu – šalli, kas atspoguļotu visas Latvijas adītāju prasmes, katra novada individuālo krāsu un rakstu izpratni. Šallei līdzi ceļoja arī ādas albums, kurā varēja ierakstīt un datēt, kad katrs adītājs piedalījies šalles tapšanā, ierakstīt novēlējumu Latvijai vai uzmundrināt nākamās adītājas. Adītāji citiem pastāstīja, kāds raksts un krāsa tika ieadīts kopējā šallē, kāda emocionālā, etnogrāfiskā vai cita nozīme ir izvēlētajam rakstam vai krāsai.

Koprades projektā “Šalle Latvijai” no Tilžas pagasta piedalījās 14 dalībnieces – Dzidra Dulmane, Astrīda Krainā, Renāte Cakule, Ruta Gribovska, Ilga Medne, Elita Zelča, Iluta Bērziša, Ina Zelča, Inta Ločmele; Aija Dulmane, Lolita Kindzule, Inese Pujate, Iveta Priedīte, Līga Guste. Albumā viņas ierakstīja: “Aizdegties un kvēlot par to, ko zini, vari un dari. Par savu sētu, māju, pagastu, Latviju.”

Šalles adīšanu iesāka novembrī Rīgā. Sākumā ieadīts Lielvārdes jostas fragments, un ar to šalli arī pabeigs. Tas simbolizē gudrību, ir spēka avots mūžīgam Latvijas amatniecības prasmju turpinājumam. “Šalle Latvijai” ceļo virzienā no Rīgas uz Vidzemi, tad turpina ceļu no Latgales uz Zemgali un Kurzemi, līdz atgriezīsies Rīgā. Novembrī adījumu nodos ekspozīcijā Latvijas Nacionālajai bibliotēkai.



Keras klāt “Rudzupuķe”. Vienu dienu no agras pēcpusdienas līdz vēlam vakaram pie šalles pagarināšanas ar savdabīgiem rakstu motīviem strādāja biedrības “Rudzupuķe” sievietes.



Ieadā Latgales krāsas un simbolus. Dace Šulta bija pirmā, kas iesāka adīt Balvu novada šalles pirmo posmu. Viņa izvēlējās Latgales karoga krāsas – zilu, baltu un sarkanu. Ieadīja Balvu pilsētas dzimšanas dienas gadskaitli – 1928.gada 11.februāris, pārvērstu koda rakstā, arī pilsētas simbolu vilku.



Starts dots! 1.februārī koprades projekts “Šalle Latvijai” no Alūksnes novada Mārupes atceļoja uz Balvu Kultūras un atpūtas centru. Pirmās pie darba ķērās rokdarbnieču pulciņa “Mežģis” dāmas. Marija Bleive adīja Abrenes tautas tērpa jostas rakstu, kā arī Latvijas četrus gadalaikus ar kokiem audēju rakstā, kas ir pagaidām vienīgais šajā šallē.



Ieadā pūcītes. Liene Zaksa šo projektu pamanīja jau pašā sākumā un sāka interesēties, kur varēs piedalīties arī viņa. “Atnācu meklēt “Mežģi”, satiku Ilgu Oplucāni un, re, adu! Tas ir grandiozs darbs! Šis vēl ir tikai sākums. Adu jau kopš skolas laikiem – šalles, cepures, zeķes, vairāk saviem trīs bērniem. Šallē ieadīju dzeltenas pūcītes,” pastāstīja Liene.



Ieskatās audzinātājas dāvinātajā grāmatā. Inta Kuļša adīšanai gatavojās nedēļu, meklējot rakstus gan 38 gadus vecā audzinātājas dāvinātajā grāmatā, gan senā padomu avīzē “Pavards”. Jau pirms tam viņa bija izadījusi 160 valdziņu garu posmu ar rozēm, ko pieadīs vēlāk, bet atvēlētajā laikā ieadīja rombiņu rakstu.



Ada Latgales saulītes. Rīta Lipāne šallē ieadīja astoņas Latgales saulītes par godu savas mammas Eugēnijas piemiņai un par godu Latvijai. Rīta pie adījuma pavadīja gandrīz 8 stundas.



Ar domu par Lāča dārzu. Iespējams, sešgadīgā Estere Šulta būs jaunākā adītāja mūspusē. Viņa ar māmiņas un vecmāmiņas palīdzību uz mašīnas izadīja lāciņus, lai citiem pavēstītu, ka Balviem ir savs Lāča dārzs.

Interesi izrāda arī Briežuciems. Skaidrīte Pakalnīte (no kreisās) un Inga Careva pulciņa “Atspole” adījumus atveda uz Balviem un iestrādāja kopējā šallē, bet adīšanā vēl piedalījās arī Ināra Circene, Līga Langovska, Dace Careva, Laima Ločmele, Inese Ozoliņa un Aina Supe.



Brīvbrīdis psiholoģijai

Kad atliekam neatliekamo

“Sākšu ar Jauno gadu!”; “Vēl tik stipri nesāp, aiziešu pie ārsta pēc nedēļas!”; “Man līdz eksāmenam vēl mēnesis, pagūšu vēlāk!”; “Man vēl ir laiks”; “Atmetīšu smēķēt pēc dzimšanas dienas!”... Izvēles, izvēles, izvēles!

Prokrastinācija



Ir plkst. 6.45 no rīta, un zvana modinātājs. Tas izmisīgi turpina kādu sasaukt vēl nākamās piecas minūtes, kamēr pēc desmit minūtēm sāk zvanīt nākamais *rezerves* zvans. Tas ir ass un sāpīgs. Vēlme kaut uz īsu brīdi vēl izjust miega varu ir neizmērāma. Nekad neesmu bijusi ‘cīrulis’ – mans radošums mostas pēcpusdienā. Cīņa ar celšanos agrajā rīta stundās ir bijusi dzīves garumā. Liekas, sīkums, bet viennozīmīgi rezultāts ir lieks stress, sevis šaustišana un diskomforts.

Šai mums ikdienā tik bieži sastopamai un ne tik patīkamai rīcībai ir dots nosaukums ‘prokrastinācija’ (‘pro’ – tālāk, turpmāk, uz priekšu, ‘crastinus’ – līdz nākamajai dienai, latīņu val.), kas ir nosaukta par 21.gs. slimību. Tā ir apzināta darāmā novilcināšana vai atlikšana uz pēdējo brīdi, kā arī vilcināšanās nepieciešamu un personīgi nozīmīgu aktivitāšu atlikšana un aktivitāšu novilcināšana, neņemot vērā sagaidāmo negatīvo seku pārsvaru pār ieguvumiem. Cilvēks ir interesanta būtne.

Jau senajā Ēģiptē rakstīja par lietu nevajadzīgu atlikšanu uz vēlāku laiku un tika ieviesti divi hieroglifi, kā to apzīmēt. Termins ‘vilcināšanās’ parādījās arī senajā Romā, un reverenda E.Volkerā sprediķis to pasludināja par grēku. 1956.gadā amerikānis L.Vāss paziņoja par biedru pieņemšanu klubā “Prokrastinators” un, kad pirmie kandidāti nosūtīja savus pieteikumus, viņš noteikto datumu atlika uz vairākiem gadiem, līdz joks sasniedza visus.

Tas nav jauns fenomens, bet tikai relatīvi nesen ir sākusies tā pētniecība, jo atklāts, ka šai darbībai ir graujoši negatīvas sekas, tomēr to nevajadzētu sajaukt ar pozitīvo prokrastināciju, kas ir apzināta kādu uzdevumu atcelšana pozitīvāku rezultātu iegūšanai.

Prokrastinatori nepiedzimst, tā ir izglītības un audzināšanas problēma. Dziļāk palūkojoties uz mūsu bērniem vai mums pašiem, domāju, nebūs ilgi, līdz apjautīsim, ka daži no iemesliem šādai rīcībai ir bailes kļūsties, iepriekšējās neveiksmes vai arī nepatika pret veicamo uzdevumu, kā arī bailes nepiepildīt cerības un neredzēt jēgu. Galvenā prokrastinācijas pazīme ir sevis šaustišana un kritika.

Pandēmijas laikā prokrastinācija ir augusi par 20% paaugstināta stresa, trauksmes un depresijas dēļ. Ja, salīdzinot ar 1978.gadu, kad tie bija 5%, tad 2016.gadā rādītājs jau cēlies uz 26%.

Mans personīgais atklājums bija uzzināt arī to, ka viens no izplatītākajiem iemesliem prokrastinācijai ir perfekcionisms, ar ko es pati, izrādās, esmu saskārusies diezgan bieži. Es atskārtu, ka, redzot kāda liela darba vai procesa vizuālo tēlu un tā vissmalkākās nianšas, ļoti labi saprotu, cik metodiski detalizēti un neaptverami daudz es gribu tajā ielikt. Vēlme uzsākt darbu tiek slāpēta ar prātu pārņemošu spiedienu, un nespēju to iesākt, lai gan esmu mērķtiecīga un plānoto parasti sasniedzu. Mana neapzināta cīņa ar šo sajūtu ir bijusi, ejot soli pa solim, aizmirstot par iespaidīgo kopbildi un nospaužot tuvākus un mazākus mērķus. Galvenais ir elpot. Protams, vienmēr var izvēlēties vienkāršākus projektus, tomēr man tie nedod pietiekamu gandarījumu.

Lai cik neticami liktos, daudziem cilvēkiem iemesls prokrastinācijai ir bailes no panākumiem, jo rezultāts var apdraudēt pašcieņu un situācija var neatrisināties pozitīvi, jo viens no iemesliem tam ir zema pašcieņa. Jāatceras, ka nekādā gadījumā prokrastinācija nav saistāma ar slinkumu – ir pierādīts, ka tā ir problēma, saistīta ar spēju pārvaldīt un kontrolēt emocijas. Slinkojošais nepārdzīvo, viņš izbauda slinkošanu un viņam ar savu slinkumu ir labi. Nekompetence vai bailes tikt atklātām arī ir biežs iemesls prokrastinācijai, un

gandrīz jebkuru šādu darbību pavada emocionāls diskomforts un negatīvs afekts.

Laiks ir ļoti būtisks faktors izvēlē, ko izdarām, jo mums ir tendence distancēties no nākotnē veicamiem uzdevumiem. Mūsu bērniem galvenie darba atlikšanas iemesli pārsvarā ir nepieciešamā piepūle, uzdevuma garlaicīgums vai grūtības un motivācija. Viens no tipiskākajiem prokrastinācijas piemēriem ir veselības aprūpes atlikšana, īpaši vīriešiem pēc 35-44 gadu vecuma, kam savukārt ir daudzi neapzināti iemesli, kā tas, cik svarīgi vai patīkami tas ir, vai arī cik lielas pūles prasa veselīgs dzīvesveids un rūpēšanās par savu veselību.

Ja esat sevi pieķēruši klusiņām atliekam svarīgus uzdevumus, kas noteikti gaida to izpildi, tas varētu norādīt, ka ir laiks apzināties, ka varat būt upuris augstam stresa līmenim, sliktākai veselībai, trauksmei vai depresijai. Prokrastinācija var to veicināt vai arī būt tās iemesls. Tā ir paštraucējoša un pašiznīcinoša uzvedība, kas rada diskomfortu, padziļina vainas sajūtu un ir emocionāli mokoša. Tā, iespējams, jūtas mūsu bērni, kuri stāv šķietami smagu, *neatrisināmu* uzdevumu priekšā, vai arī vecāki, nerisīnot konfliktu ģimenē un iekšēji nesot trauksmes nastu. Tā var justies arī mūsu vīrišķā dzimuma pārstāvji, kas atliek veselības aprūpi, jo negrib uzkraut liekas rūpes saviem tuvajiem.

Tomēr ir pierādīts, ka uzdevumi, kas izraisa prokrastināciju, nav tik smagi, bet drīzāk maznozīmīgi, grūti, nepatīkami vai garlaicīgi. Bieži daudzus, tai skaitā arī mani, iespaido termiņa neesamība, tāpēc izeju atrodo, termiņus sev nospaužot pati.

Interesanti, ka 20-25% pieaugušo ir hroniski prokrastinētāji, kas aktīvi meklē jebko, kas palīdzētu viņiem nedarīt to, kas jādara. 46-50% studenti hroniski prokrastinē, un bieži to dara 70-95% studentu, bet kaut vai viena reize tā ir bijusi 90-95% cilvēku. Visaugstākie rādītāji ir Japānā, un tālu neatpaliek Amerika un Austrālija.

Ir pierādīts, ka vīrieši ir impulsīvāki un ar zemāku paškontroles līmeni, kas bieži ir noteicošie faktori šādas darbības attīstībai, tāpēc viņi prokrastinē biežāk nekā sievietes, 54%. Dažiem cilvēkiem nav sveša adrenalīna atkarība. Mēs rodam sava veida prieku – novest visu līdz kritiskam līmenim, sajūst paniku, adrenalīnu un visu paveikt termiņā, tomēr tas bojā veselību un beigās atsaucas arī uz darba kvalitāti. Cilvēku un dzīvnieku uzvedība saasinās brīžos, kad tiek dots signāls, tuvojoties termiņam, kas savukārt organismā rada trauksmi. Tā ir ilūzija, ka adrenalīna stāvoklī viss izdodas ideāli.

Prokrastinējot mēs neapzināti izvēlamies stratēģiju, kas regulē negatīvās emocijas, tādējādi, atliekot nepatīkamo darbu vai vizīti vismaz uz īsu brīdi, mēs jūtamies labāk. Ilgtermiņā šāda attieksme ir kaitējoša, jo veicina paaugstinātu stresu, mūžīgu vainas apziņu, veicinot zemu pašvērtējumu.

Motivācija aizdegies kā liesma



Mēs paši esam sev tuvākie cilvēki, kuriem būtu jābūt vienotā un saskaņotā komandā ar sevi – jāmīl, jā rūpējas un jāatbalsta, jāsaprot un jāpaslavē, kad esam noguruši no mūžīgo pienākumu un atbildības nastas.

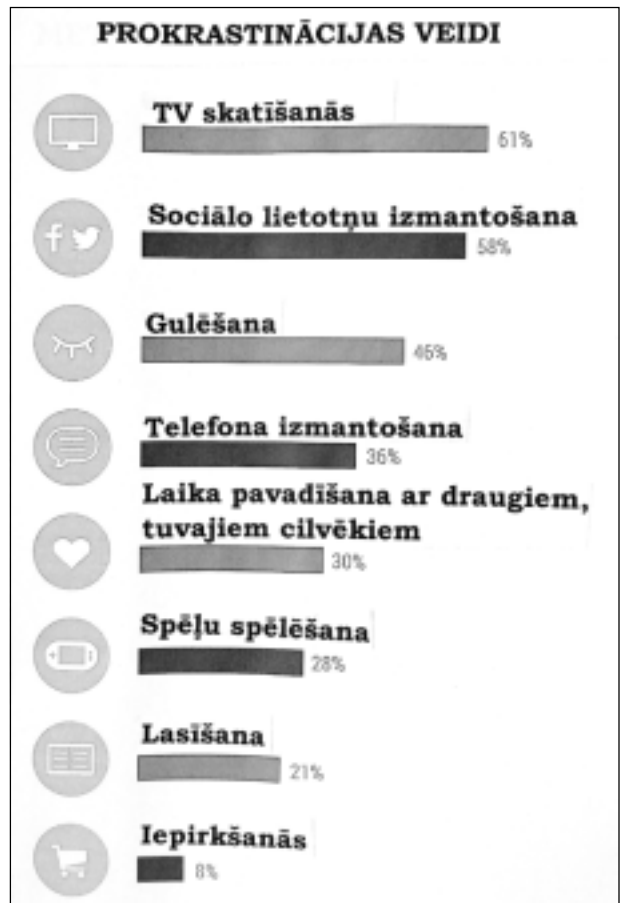
Prokrastinācija var spēcīgi sabojāt mūsu dzīvi, tāpēc vajadzētu mēģināt saprast, kāpēc tā rodas un kā papildus spēkus stresa pārvarēšanai un koncentrēšanās spēju paaugstināšanai var izmantot magniju un B grupas vitamīnus, kā arī Omega 3 nepiesātinātās taukskābes.

Daudzi no mums cer, ka nākotnē būs vairāk spēka, enerģijas un laika, bet realitātē notiek pretējais – darbu kaudze un vainas apziņa turpina krāties, tāpēc:

- Pārrunā ar sevi un saproti, kāpēc tu prokrastinē – vai tās ir bailes no neveiksmes vai milzīga darba apjoma?
- Atrodi sev pareizo laiku – ‘cīruļi’ rosās rīta pusē, ‘pūces’ – vakarā.
- Nevilcinies! Pat vienkāršu uzdevumu izpilde var pārvērsties



Mudina padomāt un domāt. Edīte Germane ieguvusi zināšanas, studējot Sociālo zinātņu bakalauru psiholoģijā, sertifikātu Saskaņas psiholoģijā, un ārzemēs, strādājot farmācijā, ieguvusi arī Veselības aprūpes padomdevēja sertifikātu.



par teju neiespējamu misiju.

- Plāno savu laiku un nospraud termiņu! Ievies plānotāju, centies pabeigt projektu dienu vai divas pirms termiņa, lai ir laiks negaidītu kļūmju novēršanai.

- Atbrīvojies no traucējošiem faktoriem – noglabā telefonu, cik tālu vien vari.

- Maini darba vidi vai paņem pārtraukumu! Pastaiga, mūzika vai māksla palielina koncentrēšanās spējas un mazina stresu.

- Apbalvo sevi un pastāsti citiem par saviem mērķiem! To darot, jutīs lielāku atbildību un mazāka būs vēlme atkāpties. Tas ir pārbaudīts, un tas strādā! Pēc mērķa sasniegšanas atrodi veidu, kā palutināt sevi, kaut vai ar sen kārotas lietas iegādi, filmas noskatīšanos vai ceļojumu.

- Piestrādā pie veida, kā tu runā, nevis ‘jādara’ vai ‘vajag’, bet ‘izvēlos šobrīd darīt to!’ vai arī ‘man šobrīd ir noskaņojums uz šo!’.

- Sadali darbu – sāc ar vieglākajiem, ātrāk paveicamajiem un patīkamākajiem uzdevumiem. *Neiebrauc* mazsvarīgās *auzās!*

- Nospraud tuvāko mērķi izdarīt darbu 15 minūtēs – būsi pārsteigts, cik daudz var izdarīt tik īsā laika posmā.

- Dari, bet ļauj sev kļūsties, un pieļauj iespēju, ka nebūsi perfekts. Pat Da Vinči desmitiem reizes laboja “Monu Lisu”!

- Palūdz kādam sevi pamudināt un atgādināt savu apņemšanos.

- Atceries, - teiciens ‘man nav laika’ attiecināms tikai uz sev nepietiekami nozīmīgām lietām.

Lai uzzinātu, cik vērtā ir nedēļa, pajautā nedēļas laikraksta izdevējam, un to, cik vērtā ir viena minūte, pajautā kādam, kas nokavējis lidmašīnu!

IZVĒLIES, AR KO SĀKT, un prokrastinē gudri.

Nepaļaujies uz teicienu, ka dimanti rodas zem spiediena. Motivācija aizdegies kā liesma, kas degs tikai pēc tam, kad sāksi darīt, un augš ar gandarījumu un progresu!

Sagatavoja EDĪTE GERMANE
(Izmantoti ārzemju preses materiāli, foto – no interneta arhīva.)

Lasītāja jautā

Kad apstrādās Verpuļevas ceļu?

Neatkarīgi no gadalaika, lasītāju jautājumu par ceļu tehnisko stāvokli ir īpaši daudz. Protams, visvairāk to ir sniegotajās ziemās un arī pavasaru šķīdoņa laikā, kas mūs sagaida jau pavisam drīz.

“Uz ceļa viens ledus!”

“Kad beidzot apstrādās Verpuļevas ceļu? Pa to nav iespējams normāli tikt uz pilsētu nedz ar kājām, nedz ar mašīnu! Vairāku gadu laikā uz ceļa ir viens ledus. Šogad tas nevienu reizi nav apstrādāts. Tas ir ļoti bīstami, turklāt daudzi cilvēki visu gadu dzīvo Verpuļevā esošajās dārza mājiņās. Vai tiešām, lai kaut kas virzītos uz priekšu, par to obligāti jārunā publiski? Ceru uz sapratni un aktīvu rīcību situācijas atrisināšanā!” redakcijai adresētā vēstule raksta lasītāja.



Foto - A.Ločmelis

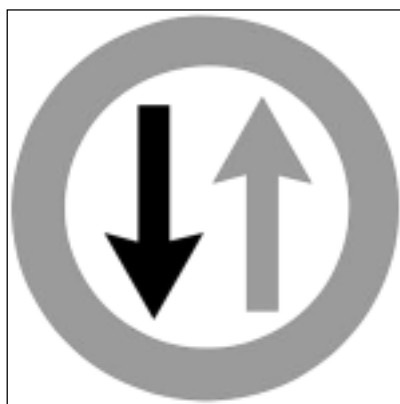
Tīra, kaisa regulāri. Aicina uz lielāku sapratni

Balvu pagasta pārvaldes vadītājs ANDRIS ĶĒRĀNS skaidro, ka lasītājas minētais ceļš tiek regulāri tīrīts, bet to ceļa posmu, kur ir kalns, vadoties pēc laika apstākļiem, regulāri kaisa pašvaldības aģentūras “SAN-TEX” darbinieki – vienlaikus, kad tiek kaisīta Ezera iela. “Iedzīvotājiem jāsaprot, ka ir ziema, un šajā ziemā netrūkst arī sniega. Turklāt Verpuļevas ceļš nav vienīgais ceļš Balvu pagastā. Nav iespējams tehniski izmantot tikai un vienīgi uz Verpuļevas ceļa. Ir jātīra arī citi ceļi, kur arī dzīvo cilvēki, un man visi cilvēki ir vienlīdz svarīgi. Savukārt tiklīdz visi ceļi ir iztīrīti, šoziem nereti lielā sniega daudzuma dēļ tīrīšanas darbi uzreiz atkal jāsāk no jauna. Tādēļ lasītājas teiktajam nevaru piekrist, jo, kā jau minēju, Verpuļevas ceļš tiek regulāri tīrīts un kaisīts. Turklāt ziemas laikā nevar arī gribēt tādu asfaltu, kāds tas ir vasaras mēnešos. Ar to arī ir jārēķinās, jo dzīvojam Latvijā ar attiecīgiem klimatiskajiem apstākļiem. Aicinātu tomēr šajos jautājumos lielāku izpratni un sapratni no iedzīvotāju puses,” skaidro A.Ķērāns.

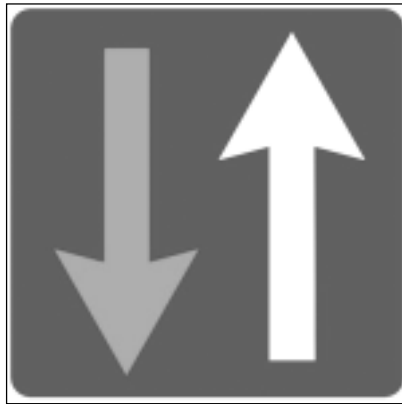
Balvu pagasta pārvaldes vadītājs piebilst, ka jāņem vērā arī pieejamais finansējums, un tas ir tādā apjomā, kādā tas ir. Protams, daudz kas atkarīgs arī no tā, cik sniegota ir konkrētā ziema.

Ja sniega ir mazāk, arī ceļa tīrīšanas darbu ir mazāk, un ietaupīto naudu var izmantot ceļu uzlabošanai vasaras mēnešos. Tikmēr daļa iedzīvotāju par to, lai Verpuļevas ceļš būtu labāk izbraucams, mudina piedomāt arī pašiem autovadītājiem. Proti, ziemas mēnešos uz šī ceļa no automašīnu riepām izveidojas diezgan pamatīgas risas (attēlā). Par to pārliecinājās arī laikraksts “Vaduguns”, bet daļa autovadītāju spītīgi turpina pārvietoties pa iebrauktajām slīdēm teju ceļa vidū, nevis brauc pa to ceļa braucamo daļu, kur risu nav. Rezultātā, piemēram, braucot pa ceļa posmu, kas ved augšup kalnā, nav iespējams vai ir ļoti grūti samainīties ar preti

braucošo automašīnu. Tādēļ autovadītāji spriež, ka ceļa posmā, kas ved kalnā, pašvaldība varbūt varētu padomāt par iespēju uzstādīt zemāk redzamās priekšrocības zīmes. Zīme “Priekšroka preti braucošajiem” paredz aizliegumu iebraukt ceļa sašaurinātajā posmā, ja tas var apgrūtināt preti braukšanu. Vadītājam jādod ceļš preti braucošajiem transportlīdzekļiem, kuri atrodas ceļa sašaurinātajā posmā vai šī posma pretējā galā. Savukārt zīme “Priekšroka attiecībā pret preti braucošajiem” nosaka, ka ir šaurs ceļa posms, pa kuru braucot, vadītājam ir priekšroka attiecībā pret preti braucošajiem transportlīdzekļiem.



Zīme “Priekšroka preti braucošajiem”



Zīme “Priekšroka attiecībā pret preti braucošajiem”

Informē policija

Turpinās lauksaimnieku apkrāpšana

Laikrakstā “Vaduguns” vairākkārt esam rakstījuši par mūspusē apkrāptiem lauksaimniekiem. Valsts policija informē, - lai gan šādu krāpniecības gadījumu skaits Latgalē ir mazinājies, 19.janvārī



Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Preiļū iecirknis saņēma informāciju par krāpniecības gadījumu Rudzātu pagastā, kad vīrietis veica avansa maksājumu par neeksistējošu traktor-tehniku. Par notikušo uzsākts kriminālprocess.

Ņemot to vērā, Valsts policija visiem lauksaimniekiem atkārtoti atgādina, ka krāpnieki sludinājumu portālos ievieto fotogrāfijas ar attiecīgo lauksaimniecības tehniku un tās tehnisko aprakstu, piedāvājot to iegādāties par izdevīgāku cenu, kas parasti ir zemāka par tirgus cenu. “Sludinājumos var būt norādīti gan Latvijā, gan ārvalstīs reģistrēti uzņēmumi, kā arī banku konti. Preci apskatīt un norēķināties par to saņemšanas brīdi nav iespējams, jo bieži vien tiek norādīts, ka tā atrodas ārzemēs un tiks piegādāta pēc rokasnaudas vai priekšapmaksas saņemšanas. Piesaistot potenciālos pircējus, krāpnieki darījuma laikā ar viņiem sazinās telefoniski vai sarakstoties e-pastā. Savstarpējā komunikācija notiek līdz brīdim, kad krāpnieki potenciālajam klientam nosūta sagatavotu rēķinu par pirmās iemaksas veikšanu, lai organizētu tālāku preces pārdošanu. Tiklīdz persona ir veikusi attiecīgo samaksu, komunikācija beidzas un no krāpnieka un pirktais preces vairs nav ne vēsts. Tāpat policija novērojusi, ka šādus sludinājumus ievieto arī krāpnieki, kuri uzdodas par jau eksistējošu un zināmu firmu darbiniekiem, kā arī izmanto līdzīgu konkrēto firmu dīleru e-pasta adreses. Lai neuzķertos uz šiem sludinājumiem, potenciālajiem pircējiem nepieciešams kārtīgi pārliecināties, kā ir uzrakstīts firmas nosaukums un darbinieka e-pasta adrese. Visbiežāk tiek veidoti līdzīgi nosaukumi, tikai pamainot kādu burtu vai variējot ar pieturzīmēm e-pasta adresē, tādējādi maldinot un izkrāpjot no pircēja naudu par neeksistējošu preci. Aicinām iedzīvotājus būt piesardzīgiem un neiegādāties preci, kas pirms tam nav redzēta dzīvē. Tāpat arī nevajadzētu veikt avansa maksājums, pirms nav pārliecināts par konkrētās preces esamību un to, vai tā tik tiešām atrodas pārdevēja īpašumā. Iespējams, iepriekšminētais gadījums Rudzātu pagastā nav vienīgais, tādēļ aicinām iedzīvotājus atsaukties un informēt policiju pa tālruni 110!” uzsver Valsts policija.

Informē ugunsdzēsēji

Pieteikties aicināti arī Balvu novada iedzīvotāji

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) sācis īstenot pilotprojektu, kurā nodrošinās bezmaksas pakalpojumu – aptauju-klātienē konsultāciju mājokli ugunsdrošības jomā.

Pilotprojekts, kas turpināsies līdz 2024.gadam, tiks īstenots sadarbībā ar Rīgas, Ventspils, Liepājas, Mārupes, Madonas un Balvu novada pašvaldībām. VUGD risina sarunas par sadarbības iespējām arī ar Aizkraukles novada pašvaldību. Pakalpojumam aicināti pieteikties iedzīvotāji no trūcīgas vai maznodrošinātas māsaimniecības, kā arī personas bez noteiktas dzīvesvietas, kurām konsultācijas tiks nodrošinātas sociālajās insti-

tūcijās. “Aptaujas – konsultācijas mērķis ir nodrošināt iedzīvotāju izpratni un informētību par ugunsdrošību mājokļos. Analizējot VUGD statistikas datus par traģiskām ugunsnelaimēm, kas prasījušas cilvēku upurus, secināms, ka neuzmanīga rīcība ar uguni ir viens no biežākajiem iespējamiem ugunsgrēka izcelšanās iemesliem, bet būtisks ugunsnelaimes risks ir sociālā vide. Dažkārt iedzīvotāju uzmanību pārņem citas ikdienas rūpes un ugunsdrošība tiek atstāta novārtā. Līdz ar to nepieciešama mērķtiecīga komunikācija, lai vērstu iedzīvotāju uzmanību uz ugunsdrošības jautājumiem mājoklī,” skaidro VUGD priekšnieks Oskars Āboliņš.

Kā pieteikties pakalpojumam?

Lai saņemtu pakalpojumu Balvu, Madonas un Mārupes novadā, kā arī Liepājā, ir jāvēršas pašvaldības sociālajā dienestā, bet Rīgā un Ventspilī – jāsaazinās ar VUGD amatpersonām. Konsultācijas personām bez noteiktas dzīvesvietas tiks rīkotas Rīgā un Ventspilī sadarbībā ar sociālajām institūcijām.

Kā notiks aptauja-konsultācija?

Tā būs saruna ar VUGD amatpersonu par ugunsdrošību, kuras laikā varēs saņemt arī padomus par drošību un informatīvu materiālu par mājokļa ugunsdrošību. Izvērtējot iespējas, mājokli uzstādīs dūmu detektoru. Aptaujas-konsultācijas laikā iegūto informāciju par ugunsdrošības stāvokli mājokļos VUGD izmantos tikai apkopotā veidā, ievērojot personas datu aizsardzību.

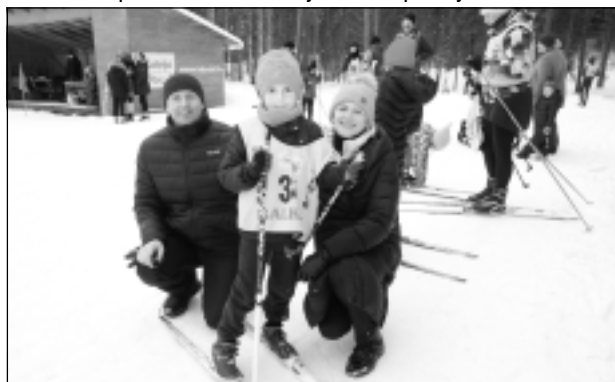
Cīņas spars kā olimpiskajās spēlēs

*Sākums 1.lpp.



Galvenais, lai ir nūjas. Pieredzējuši nūjotāja Inta Ozola pēdējo reizi slēpošanas sacensībās startēja skolas laikā. "Nav svarīgi, kas zem kājām, galvenais, lai ir nūjas," viņa jokoja. Sportistiem Inta vēlēja izbaudīt skaisto dienu: "Godīgi sakot, man

bail laisties lejā no tā augstā kalna. Lai izpaliek traumas!" Spriežot par cilvēku aktivitātēm brīvā dabā, I.Ozola atzina, ka kļūstam atbildīgāki par savu veselību. Taujāta, vai Inta skatās olimpiskās spēles, nūjotāja atklāja, ka virs Intars skatās, bet pati nē: "Smejot, ka tas ir dīvāna sporta veids. Es tajā laikā sportoju."



Augstas amatpersonas augsta līmeņa sacensībās. Balkanos, tāpat kā olimpisko spēļu atklāšanā Pekinā, piedalījās augsta līmeņa amatpersonas. Nopietni runājot, Balvu novada vadītājs Sergejs Maksimovs ar sievu Žannu pavēstīja, ka Balkanos ieradusies, lai atbalstītu septiņgadīgā dēla Meinarda pirmo startu slēpošanas čempionātā: "Cilvēks ir sociāla būtne, viņam vajag kaut kur iziet sabiedrībā – vai nu tā ir kāda dabas taka, vai sacensības."



Slēpošanas treneris. Viļakas Bērnu un jaunatnes sporta skolas treneris Jānis Dokāns, jautāts, kā mūsdienā jauniešiem veicas ar slēpošanu, atzina, ka sākotnēji bērniem jāiemāca noturēt līdzsvaru uz slēpēm un tikai tad – pārvietoties.



Slēpotājas no Lubānas. Grupā "Meitenes 16" Vanesa Benedikta Jegorova, Viktorija Bērziņa un Evelina Galeja (foto) no Lubānas pavēstīja, ka ir daļēji sportistes. Lūgtas atklāt, ko nozīmē 'daļēji', jauniešas paskaidroja, ka viņu pamata sporta veids ir orientēšanās. Savukārt Madonas sporta skolas treneris Jānis Lejiņš piebilda, ka Balkanos viņa sportisti pārstāv Lubānas vidusskolu.



Pārliecinoši uzvar. Distanču slēpotājs Ints Indriķis Circens (foto) no Semenovas trasē devās kopā ar brāļiem Jāni un Ēriku. Viņš savā vecuma grupā pārliecinoši izcīnīja pirmo vietu. Jāpiebilst,

ka jauniešiem veiksmīgi startē arī Latvijas mēroga sacensībās. Taujāts, vai kādreiz vēlētos startēt ziemas olimpiskajās spēlēs, pirmās vietas ieguvējs noteica, ka cerēt jau var.



Uz starta linijas! Pirmie trasē devās 2014.-2015.gadā dzimušie sportisti. Tiesnesis Pēteris Vancāns bērniem atgādināja būtisku noteikumu: "Ja aizmugurē esošais slēpotājs saka: "Dodiet ceļu", tad tas arī ir jādod."

Atpūta

Prātnieks 2. kārtā

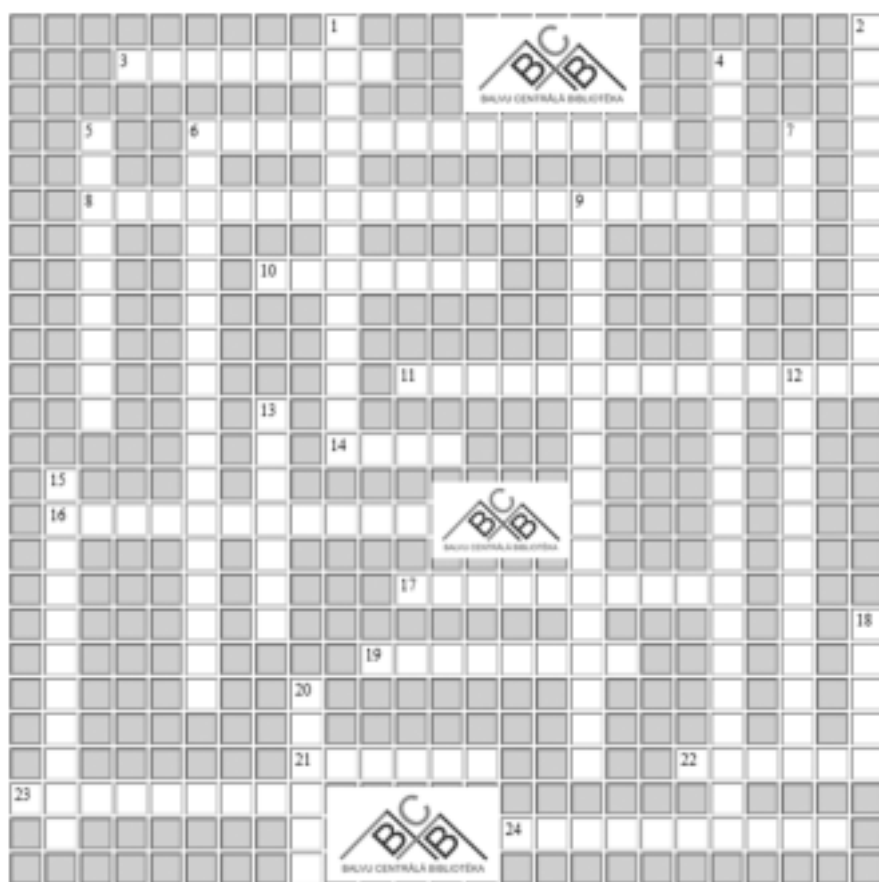
Atbildes uz konkursa jautājumiem gaidīsim līdz nākamā mēneša pirmajam datumam Balvu Centrālajā bibliotēkā, zvanot uz tālruni 64522111vai elektroniski uz e-pastu: evita@balvurcb.lv

Vertikāli

- Priekšmeta 'labidas lumi' (ig.) nosaukums latviešu valodā.
- QR koda vietā ieteicams izmantot terminu...
- 1.februārī pēc Austrumu kalendāra sākās...
- Sociālais stāvoklis, kurā nokļūst indivīds vai sabiedrības daļa bez materiāliem un sociāliem resursiem.
- Šogad februārī Balvu pilsētai paliek...
- Viens no skaistākajiem meža zvēriem...
- Balvu pilsētas ģerboņa vairogā uz sarkana fona attēlots...
- Lauku atbalsta dienesta Ziemeļaustrumu reģionālās lauksaimniecības pārvaldes vadītāja.
- Vienā laikā dzīvojoši aptuveni vienāda vecuma cilvēki.
- Latviešu etnomūzikas grupa.
- Kurš Balvu novada ciems izceļas ar lielu nomināciju skaitu?
- Ķīniešu izcelsmes suņu šķirne.

Horizontāli

- Stipru salu latviešu sarunvalodā mēdz dēvēt par...
- No cik laukakmeņu kompozīcijām ir veidots Lāča dārzs?
- Kas no 1961. līdz 1990.gadam atradās Balvos, Brīvības ielā 1?
- Mīklas izstrādājums ar pildījumu.
- Zviedru rakstnieka Lārsa Keplera romāns.
- Februāra mēneša vārda dienas gaviļniece.
- Mēneša autors Zvaigznes grāmatnīcās.
- Romāna "Alma – pasaules mala" autors.
- Uz kādas ielas atradās Balvu pienotava?
- Slepens vārds, vārdu salikums vai simbolu virkne, kura glabā pieeju kādai nozīmīgai informācijai.
- Aukstais ierocis, plats viensmens cirtnis.
- Ierīce kāda noteikta darba veikšanai.
- Latviešu tautas mūzikas instruments.



1. kārtas atbildes

Vertikāli: 1.Baciņi. 3.Eksperts. 5.Andrejs Panteļejevs. 6.Agris Daņiļevičs. 7.Vienīgie. 8.Cēzars. 10.Maruta Castrova. 11.Faringīts. 14.Snovborda dēlis. 15.Linda Nemiera. 16.Eitanāzija. 18.Luijs Brails.

Horizontāli: 2.Ilze. 4.Dūraiņi. 9.Sērsna. 10.Meinkūni. 12.Caurteka. 13.Dainu skapis. 17.Urķis. 19.Čivava. 20.Starp divām bezgalībām. 21.Zvaigznes diena. 22.Laba veselība. 23.Čeks. 24.Svētku salūts.

Pareizas atbildes iesūtījuši: A.Mičule, D.Zelča, I.Svilāne, Z.Pulča, V.Ločmele, I.Homko, Ļ.Baranova, Ā.Zeltkalne, J.Pošeika, A.Ruduks.

Balvu no apgāda "Zvaigzne ABC" saņem INESE HOMKO no Medņevas. Pēc balvas griezties Balvu Centrālajā bibliotēkā.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Apsveikumi

Tūkstoš dzidru saules staru
Lai vēl ilgi dzīvē mirdz,
Prieku, laimi, veselību
Vēlam Tev no visas sirds!



Mīļi sveicam Jevgeniju Kvesku
skaistajā dzīves jubilejā!
Krustdēls Ivars ar ģimeni, Lucija

Tā aiziet gadi – skaisti, skarbi,
Ar tiem ir kopā Tavi krietnie darbi.
Zem gadu nastas vēlu nepagurt
Un gaišu pavardu joprojām kurt.



Sirsniņi sveicu Agnesi Mičuli 80 gadu jubilejā!
Vivina

Ikkatram gadam laimes brīdis savs,
Un katram gadam ir savs rūpju laiks.
Bet katram gadam ir savs svētvakars,
Savs sliekšnis balts, aiz kura atstāt bēdu,
Un katram rītam sava gaišā mala.



Sirsniņi sveicam Agnesi Mičuli 80 gadu jubilejā!
Aloizs, Marcijanna, Valentīna, Elita, Janina, Kaspars,
Bundžu ģimene

Ir dzīve tā kā kalns ar kāpnēm,
Pa kurām atpakaļ mēs nevaram vairs tikt.
Tā paiet mūzs ar prieku un ar sāpēm,
Tam pretī varam tikai darbu, mīlestību likt.



Sirsniņi sveicam Modri Dukovski
lielajā dzīves jubilejā! Lai Laima Tevi sargā
un dāvā Tev pašu visdārgāko – veselību.
Māsīca Rita ar ģimeni Olainē

Reklāma

Kameja

Teātra iela 1
Balvi

- AUDUMI
TEKSTILS MĀJAI
MATERIĀLI ROKDARBIEM

64520172



Pārdod

Skaldīta malka.
Cena 24 EUR/berkubā. Piegādes
apjoms līdz 7 berkubiēm. Ir sausā.
Tālr. 25543700.

Pārdod malku.
Tālr. 29199444.

Pārdod skaldītu malku.
Tālr. 28700211.

Pārdod lopbarībai: kartupeļus,
burkānus, cukurbietes, graudus.
Piegāde. Tālr. 25442582.

Pārdod Volvo S60, 2001.g., 2.4,
automātiskā kārbā, ļoti labā tehniskā
kārtībā, jaunas ziemas riepas.
Tālr. 29184554.

Pārdod māju Balvos,
Jaunatnes ielā 13.
Tālr. 29184554.

Pārdod grūsnu teli, atnesisies
martā. Tālr. 28301313.

Līdzjūtības



Un zvaigznes visaugstākās
Man gaismu un likteni spēlē
Es aizeju atmiņā...
Sērojam kopā ar Juri Loginu un
piederīgajiem, ANNU VOLKOVU
mūžības ceļā pavadot.
Bijušie p.s. "Medņeva" darbabiedri

Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tevi sev līdz.
Tai baltajā, baltajā naktī,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.
(A.Mūrmiece)
Mūsu klusa līdzjūtība tuviniekiem,
ANNU VOLKOVU mūžības ceļā
pavadot.
Invalidu biedrība "Medņeva"

Es tagad aizeju, bet ne jau prom,
Es aizeju tepat –
Ar citām puķēm, citu sauli,
Citu zemi parunāt.
(M.Zviedre)
Izsakām patiesu līdzjūtību Jurim
Loginam, pavadot MĀSU mūžības
ceļā.
AS "Balvu Enerģija" darbinieki

Pierimst soļi, klusē doma,
Neskan mīļās mātes bals.
Tikai klusa sāpe sirdī
Ilgi vēl pēc viņas sauks.
(E.Zāļīte)
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
Līgai Annuškānei, mīļo
MĀMULIŅU mūžības ceļā pavadot.
Ilgoņa un Aigara Medņņu ģimenes

Nepūšat, auksti vēji,
Lai guļ mana māmuliņa.
Mana mīļa māmuliņa,
Saldu miegu aizmigusi.
Skumju un atvadu brīdī patiesa
līdzjūtība Jeļenai un pārējiem
tuviniekiem, māti EMĪLIJU ZUJĀNI
mūžības ceļā pavadot.
Alise, Dace un Sanita

Pateicības

Nem mūsu mīlestību, lai tev nesalst,
Nem siltus vārdus aukstā ceļā līdz.
(O.Vāciētis)

Pateicamies prāvestam F.Davidovičam, apbedīšanas
birojā "Ritums", firmā "Senda Dz" par atvadu mielaistu,
Sintijai par muzikālo pavadījumu. Liels paldies radiem,
draugiem, kaimiņiem un visiem atbalstītājiem, kuri bija
kopā ar mums, pavadot māmīņu, vecmāmīņu Annu Voicišu Mūžībā.
BĒRNI, MAZBĒRNI



Ir grūti, kad zaudējam tuviniekus, bet mātes nāve ir
skumjas, pret kurām nav zāļu. Visa viņas dzīve pagāja
neskaitāmos darbos un rūpēs. Tik sirsnīga un izpalīdzīga
sieviete, mēs Tevi, mammīt, muterit, ecīt, atcerēsimies
mūžīgi!
Vecāki parasti saka, ka mīl mazbērnus pat vairāk nekā
savus bērnus. Mēs pilnībā izjutām šo vecmāmīņas
mīlestību. Šī mīlestība sildīs mūs visu mūžu, un daļu no tās siltuma mēs
nodosim saviem bērniem un mazbērniem...
Sakām mīļu PALDIES visiem, kuri atnāca, atcerējās domās, spēlēja skaistu
mūziku un runāja pēdējos atvadu vārdus! Paldies draugiem, paziņām,
kaimiņiem, kolēģiem, audzēkņiem un radiem par kopā būšanu,
Skaidriti Šneperi mūžības ceļā pavadot.
DĒLA IGORA UN MEITAS BIRUTAS ĢIMENES



Ir sāpes, ko nevar dalīt uz pusēm,
Nav tādu vārdu, kas mierināt
spētu...
Nostājas blakus tev draugi un klusē,
Kaut vai tā, lai tev palīdzētu.
(O.Lisovska)
Mūsu klusa līdzjūtība Jeļenai
Daukstei, MĀMIŅU zemes klēpī
guldot.
Kolēģi

Tas visskumjākais brīdis, kad mīļa
sirds
Uz mūžu mūžiem pārtrūkst un
stājas,
Tad zvaigznes pie debesīm asarās
mirst
Un tukšas kā klajums kļūst mājas.
Mūsu visdziļākā līdzjūtība Jeļenai
Daukstei ar ģimeni, MĀMULĪTI
mūžībā pavadot.
Vijakas pārvaldes kolēģi

Caur sniegotu rītu
Tu aizgāji klusi,
Baltās un nebartās dienas
Mūža kamolā satinusi. (Ā.Elksne)
Izsakām patiesu līdzjūtību meitai
Jeļenai Daukstei, viņas ģimenei
un visiem piederīgajiem, māmīņu,
vecmāmīņu EMĪLIJU ZUJĀNI
mūžības ceļā pavadot.
Kaimiņi Valentīna, Viktors

Pie tavas sirds es atkal mieru jūtu
Kā seno dienu gaišās stundās, māt!
Un domāju, kaut mūžīgi tā būtu,
Kaut nespētu nekas vairs sāpināt.
(J.Ziemeļnieks)
Skumju brīdī esam kopā ar Jeļenu
Dauksti un piederīgajiem,
aizsaulē aizvadot mīļo MĀMIŅU,
VECMĀMIŅU, SIEVASMĀTI.
Molčanovi

Paliec, māt, smaidā,
Paliec, māt, glāstā,
Paliec jaukā bērnības stāstā.
(O.Lisovska)
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
Jeļenai Daukstei un tuviniekiem,
MĀMIŅU mūžības ceļā pavadot.
Marina ar ģimeni

Man nogura dvēselīte,
Šai saulē dzivojot.
Dod, Dieviņi, vieglu dusu
Baltā smilšu kalniņā. (Latv.t.dz.)
Skumju brīdī esam kopā ar Jeļenu
Dauksti, MĀMIŅU aizsaulē
aizvadot.
Kaimiņi Pužuļi

No atmiņām paliek tik starojums
maigs,
Tā kā līdīgā saulrieta pēdas,
Turp, kur tu aiziesi, apstāsies laiks,
Norims sāpes, rūpes un bēdas.
Izsakām līdzjūtības un mierinājuma
vārdus mūsu kora dziedātājam
Jeļenai Daukstei, MĀMIŅU
pavadot mūžības ceļā.
Baltinavas jauktais koris, diriģente

Ziedus liek tev rokas mīlas,
Drīz pār tiem jau salti zvīļos sniegs.
Lai pār tevi staro zvaigznes zvīļas,
Lai tev salds un mierīgs mūža
miegs. (L.Sāgameža-Nāģele)
Skumju un atvadu brīdī mūsu klusa
un patiesa līdzjūtība Janīnai
Razvožajevai, ļjai un viņas
ģimenei, mīļo vīru, tēvu un vectēvu
VLADIMIRU RAZVOŽAJEVU
pavadot mūžības ceļā.
Dārza ielas 10.mājas kaimiņi

Pērk

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

Pērk izcirstus mežus līdz
2000 EUR/ha.
Tālr. 28282021.

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

SIA "SENDIJA" iepērk: *taru;
*malku; *zarus šķeldošanai.
Samaksa tūlītēja.
Tālr. 29495199.

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

Pērk meža, lauksaimniecības zemi.
Tālr. 29386009.

Alkšņu un apšu cirsma, augstas
cenas, ātra izvērtēšana,
bezmaksas stigošana.
Tālr. 27603515.

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

SIA "RENEM"
iepērk
jaunlopus,
liellopus, aitas,
piena teļus.
Elektroniskie svāri.
Tālr. 29485520,
26447663.

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

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

REKLĀMA,
SLUDINĀJUMI
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

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

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

Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
R.KACĒNS
Iespēstis SIA "Latgales
Druka", Rēzeknē,
Baznīcas 28
TIRĀŽA - 2615