



Politiskā reklāma

APVIENOTĀIS SARAĶSTS
PROFESIONĀLI | REĢIONĀLI | ZAĻI

Ir izvēle

LATVIJAS ZAĻĀ PARTIJA | LATVIJAS REĢIONĀLĀ APVIENĪBA | LIEPĀJAS PARTIJA

18. SARAĶSTS

- Daļa Latvijas sabiedrības bīstami kritiski zemu vērtē mūsu valsts attīstības spējas un ir zaudējuši ticību tās varai. Mana prioritāte Saeimā būs – vienkārša un godīga attieksme pret savu vēlētāju, iedzīvotājiem skaidri izprotami lēmumi, kā arī reāls atbalsts Latgales cilvēkiem, iestādēm, organizācijām.
- Latgali pirms katrām vēlēšanām nevajag “glābt”. Mēs paši esam pietiekami gudri un darīt spējīgi, taču mums, tāpat kā ikvienam valsts iedzīvotājam, vajag loģiskus, uz analītiku balstītus lēmumus un elementāru prognozējamību. Bez liekas birokrātijas un nevajadzīgiem papīru kalniem.

Nepakļaujies populismam un tukšiem solītājiem, kas par Latgali un latgaliešiem atceras tikai pirms vēlēšanām, lai pēc tam atkal aizmirstu to, kā dzīvo un ar kādām problēmām saskaras cilvēki 200 km no Rīgas.

Aicinu balsot par Apvienoto sarakstu, kurā apvienojušies Latvijas Zaļās partijas, Latvijas Reģionu apvienības, Liepājas partijas vietējie politiķi un arhitekta, uzņēmēja Ulda Pīlēna bezpartejiskie savas jomas profesionāļi.

Nr.4 Jānis Trupovnieks

*Politisko reklāmu apmaksā politiskā apvienība "Apvienotais saraksts"

Cerībā, ka Vientuļi nav vientuļi

Edgars Gabranovs

Šonedēļ Vientuļu robežkontroles punktu apmeklēja biedrības “Gribu palīdzēt bēgļiem” valdes locekle Evija Strupiša, biedrības “Tavi draugi” vadītājs Uldis Noviks, Starptautiskās migrācijas organizācijas un ANO Bēgļu aģentūras Ziemeļvalstīs pārstāvji, lai saprastu, kāds nevalstisko un citu organizāciju atbalsts nepieciešams Ukrainas civiliedzīvotājiem, kuri šķērsojuši robežu.

“Tuvojas ziema, tāpēc vēlamies pārliecināties, lai cilvēki, šķērsojot robežu, neatrodas nekuriēnē, kad nav, kur sasildīties, nav, kur nokārtot dabiskās vajadzības,” paskaidroja E.Strupiša. Arī Jolanta Sauleviča-Logina, kura kopš jūnija ir Ukrainas civiliedzīvotāju bēgļu koordinatore Balvu novadā, atzina, ka problēmas saasinājušās, iestājoties aukstākam laikam: “Ja vasarā, šķērsojot robežu, nebija problēmu pagaidīt transportu, tad vēsā rudens un ziemas apstākļos cilvēkiem tas var sagādāt lielas raizes.” Tāpat arvien aktuālāki kļūst apsaimniekošanas jautājumi, jo ārpus robežkontroles punkta, kur civiliedzīvotāji gaida transportu, nepieciešama gan uzturēšanās vieta, gan tualete, gan atkritumu tvertnes, gan iespēja iemalkot tēju. J.Saulevičas-Loginas uzdevums ir arī nokoordinēt bēgļus uz izmitināšanas vietām. Viņa atgādināja, ka Balvu novadā tās ir divas: “Vidūcos patvērumu šobrīd raduši 16 cilvēki, un tur vairāk nevaram uzņemt, bet Tilžā atrodas 55 personas. Vēl ir brīvas 4-6 vietas.”

* Turpinājums 3.lpp.



Pie robežkontroles punkta. Ukrainas civiliedzīvotāju bēgļu koordinatore Balvu novadā Jolanta Sauleviča-Logina ir cilvēks, kurš sadarbojas ar valsts dienestiem, kad bēgļiem nepieciešama palīdzība. Jāpiebilst, ka viņa ne tikai palīdz, bet arī uztur sakarus, kā Ukrainas iedzīvotājiem klājas, dodoties tālāk, piemēram, uz Zviedriju, Poliju, Vāciju, kā arī tiem, kuri izvēlējušies palikt Latvijā.

Foto - E. Gabranovs



9 771 407 19 840 57

50

ISSN 1407-9844

*Sākums 1.lpp.

Cerībā, ka Vientuļi nav vientuļi

Eiropai nepiedien mīnas

E.Strupiša pastāstīja, ka, apmeklējot Terehovu, Grebņevu un Vientuļus, vēlas arī apzināt drošības aspektus, piemēram, kas sagaida civiliedzīvotājus, kā šis process norit, kurp viņi dodas tālāk. Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs pieļāva, ka pašvaldība ar zemes īpašniekiem varētu vienoties pie Vientuļiem uzstādīt kaut kādu telpu, kur robežas šķērsotājiem īslaicīgi uzturēties, kamēr viņiem atbrauc pakalpojumi: "Mēs neņemamies kontrolēt, kur viņus aizvedīs, kurp viņi dosies. Vai jums parādīt foto, kāda izskatās apkārtnē pie robežkontroles punkta? Ir piegrūzots, kārtojot dabiskās vajadzības – *nomīnēts*. Būsim priecīgi, ja saņemtu jūsu finansiālu atbalstu apsaimniekošanas organizēšanā. Sadarbībā ar Latvijas Valsts ceļiem mēs teritoriju sakopsim, bet kāds būs tālākais risinājums? Svarīgākais šobrīd ir steidzami uzstādīt telti vai vagoniņu, kaut gan pastāv iespēja uzskavēties arī robežkontroles telpās." Tiesa, ciemiņi, kā arī pašvaldības pārstāvji bija vienprātīgi, ka tas, iespējams, ir psiholoģiski apgrūtināts, pieļaujot, ka robežu šķērsojot, cilvēki pēc iespējas ātrāk vēlas nokļūt ārpus žoga. "Bet, nokļūstot ārpus robežkontroles punkta, mēreni izskatīties, šobrīd pirmais iespaids par Eiropu nav tas patīkamākais," piebilda novada vadītājs.

Jāsecina, ka pēdējā laika tendences liecina, ka arvien lielāks paliek izceļotāju skaits, kas rada situācijas, kad neitrālajā zonā uzturas daudz cilvēku, bet Krievijas puse nezināmu iemeslu dēļ nespēj ielaist no Latvijas izceļojošos savā valstī. Delegācija pārliecinājās, ka iecerotājus, kuri robežu šķērsoja ar kājām, operatīvi sagaidīja mikroautobusi. To, ka viņus gaida, apliecināja kāda sieviete no Hersonas, kura neslēpa, ka to organizē uzticamas tūrisma firmas, kas nereti riskē: "Lai nokļūtu no Hersonas līdz Varšavai, vienam cilvēkam bija jāsamaksā 600 dolāri."

"To mēs varam izdarīt kopā!"

U.Noviks uzsvēra, ka nevalstiskajām un citām organizācijām jādarā viss iespējamais, lai atvieglotu robežšķērsošanas apstākļus no cilvēcīgā viedokļa: "Robežkontroles punktā var pat izvietot uzrakstu ukraiņu valodā "Droši ienāc kopā" ar smaidiņu. Vietā, kur var iedzert arī tēju, saņemt nepieciešamo informāciju. Mums tas šķiet smieklīgi, bet cilvēkiem brīdī, kad šķērsojuši robežu, izlauzušies brīvībā, arī tas ir svarīgi." Jāpiebilst, ka iepriekšminētā kundze no Hersonas atklāja, ka Krievijas robežkontroles punktā iebrauksi plkst. 12.00 un robežu pārgājusi plkst. 19.00: "Gaidījām septiņas stundas. No Hersonas izbraucām 17.septembra agrā rītā, ar jums runājam 19.septembra vakarā."

Delegāciju laipni uzņēma Vientuļu robežkontroles punkta priekšnieks kapteinis Aldis Staņislavskis, kurš pastāstīja par Vientuļu specifiku, piemēram, ka šeit ir liegta iespēja šķērsot robežu ar lolojumdzīvniekiem (no aut. – suņiem, kaķiem un mājas seskiem). "Ja to vēlas darīt, tad ir jāizvēlas cits robežšķērsošanas punkts," viņš paskaidroja. Ciemiņi izteica priekšlikumu, ka kaut kādu noteiktu laika posmu Vientuļos varētu nozīmēt brīvprātīgo, kurš palīdzētu Ukrainas civilpersonām, sniedzot pašu nepieciešamāko atbalstu un informāciju. A.Staņislavskis norādīja, ka šādi jautājumi jārisina ar robežsardzes vadību. E.Strupiša tam piekrita, paskaidrojot, ka vienmēr piedāvā pakalpojumus, kas nepieciešams mērķgrupai: "Mēs varam piedāvāt gan informatīvo atbalstu, gan to, kas cilvēkiem ir visnepieciešamākais."

Noslēdzot vizīti Vientuļos, biedrības "Gribu palīdzēt bēgļiem" valdes locekle "Vadugunij" atzina, ka identiskas problēmas ir visos trijos robežkontroles punktos: "Kādi ir secinājumi? Visās trijās vietās strādā brīnišķīgi cilvēki. Noteikti mums jādarā vairāk, lai sniegtu palīdzību pirmajā mirklī, kad civilpersonas ieceļo mūsu valstī – jāsakārto labierīcību pieejamība, jānodrošina tas, lai nav jāsalst, kā arī noteikti jāpaplašina informācijas pieejamība. To mēs varam izdarīt kopā!"

To, ka situācija mūspusē ir jāuzlabo, liecina fakts, ka caur Vientuļiem mūsu valstī ieceļo 320-350 personas diennaktī.



Reālā situācija. "Cilvēki nav vainīgi, ja viņiem nav, kur izmest atkritumus, nav, kur nokārtot dabiskās vajadzības," secināja ciemiņi.

Sola palīdzēt. Latvijas nevalstisko un starptautisko organizāciju delegācijas pārstāvji, iepazīstoties ar robežas šķērsotāju vajadzībām, apņēmās meklēt risinājumus, kā viņiem, tostarp pašvaldībai, palīdzēt.



Viss notiek! To, ka loģistika ir augstā līmenī, pārliecinājās arī "Vaduguns". Katru grupiņu, kura šķērsoja Krievijas-Latvijas robežu, operatīvi sagaidīja mikroautobusi.

Politiskā reklāma

Saimnieki savā zemē

Mīļie Balvu novada iedzīvotāji! Pagājušajā piektdienā Balvu Kultūras un atpūtas centrā izskanēja sirsnīgs grupas "PārNovadnieki" koncerts. Zaļo un Zemnieku savienība bija pagodināta būt kopā ar jums visiem – tik daudziem! Liels paldies!

Neskatoties uz jaukajiem iespaidiem, šobrīd es gribu runāt par nopietnām lietām un jautājumiem, ko daudzi mūsu novada iedzīvotāji man ir izteikuši gan kā ģimenes ārstei, gan kā Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācijas prezidentei. Par to, kādi ir pieejamie valsts apmaksātie veselības aprūpes pakalpojumi, kas ir jādarā, lai saņemtu pabalstu par arodslimību, kā saņem mājās aprūpi, rehabilitāciju, kādas ir iespējas salabot zobus utt. Rindas pie valsts apmaksātiem speciālistiem un uz izmeklējumiem ir ne tikai dažu mēnešu, bet pat gada garumā, bet uz dažiem nepieņemamā vispār. Valstī ir izteikti smaga situācija ar zobārstniecības pakalpojumiem. Ir tik divaini, ka pacienti zvina ģimenes ārstam un jautā, vai nav iespējams palīdzēt ar zobārsta pakalpojumiem.



Līga Kozlovska, Saeimas deputāta kandidāte Nr. 2, Zaļo un Zemnieku Savienība Latgales saraksts Nr.3

Mums, ģimenes ārstiem, nav citu iespēju, kā mēģināt saviem pacientiem ieteikt griezties pie privātajiem speciālistiem un meklēt maksas pakalpojumus. Oficiālie dati liecina, ka Latvijā tikai 61% no veselības aprūpes pakalpojumiem ir valsts apmaksāti. Pārējos, ieskaitot medikamentu izmaksas, pacients sedz no savas kabatas. Šajās pozīcijās Eiropā mēs diemžēl esam pēdējās vietās. Arī veselīgi nodzīvoto gadu skaita ziņā būtiski atpaliekam no Eiropas valstu vidējā rādītāja. Lai to visu vērstu par labu, situācija prasa politiskus, sistēmiskus un organizatoriskus risinājumus.

Pirmkārt, ir nepieciešams atbilstošs finansējums veselības aprūpes nozarei un veselības kompleksa pasākumu, kuru darbība tikai ilgtermiņā var dot vēlamus rezultātus. Tiem jābūt ar veselības mācību jau skolas solā, kas turpinās līdz pat atestāta saņemšanai un veidotu sabiedrības izpratni par veselību un veselīga dzīvesveida nozīmi, radot katrā cilvēkā vēlmi un nepieciešamību to ievērot ikdienā. Ir vajadzīga programma izstrādāto medicīnas darbinieku skaita atjaunošanai, jauno speciālistu ienākšanai un daudzi citi pasākumi veselības aprūpes nozares stiprināšanai. Taču, lai tas varētu notikt visos valsts vadības līmeņos, ir jābūt izpratnei, ka **veselības aprūpe ir būtiska valsts drošības sastāvdaļa**, jo valsts aizsardzības spējas ir cieši saistītas ar tās aizstāvju veselības stāvokli un medicīniskās aprūpes iespējām ārkārtas situācijā. Ir jāsaprot, ka **ieguldījumi veselības aprūpē ir ieguldījums valsts aizsardzībā un investīcija valsts ekonomikas attīstībā**, jo tikai veseli cilvēki var ražīgi strādāt un nodrošināt valsts ekonomisko augšupeju. Lai valsts būtu gatava veikt ieguldījumus savu iedzīvotāju veselībā, mums visiem kopā ir jāievēl Saeima, kas būtu apveltīta ar izpratni un politisko gribu to paveikt. **Es aicinu katru balsstiesīgo novada iedzīvotāju 1.oktobrī noteikti piedalīties Saeimas vēlēšanās un izdarīt savu izvēli par labu tiem cilvēkiem, kam jūs uzticiaties.**

**Politisko reklāmu apmaksā Zaļo un Zemnieku savienība*



Palielinās aizceļotāju skaits. Jāsecina, ka aizceļotāji (foto), salīdzinot ar iecerotajiem, atturas iesaistīties sarunās, – kāda palīdzība būtu nepieciešama vai kurp viņi dodas?

Septembris – dzejas mēnesis

Briežuciemā satiekas dziesminieki, mūziķi un dzejnieki

18.septembra pēcpusdienā Briežuciema tautas namā aizvadīta muzikāla dzejas pēcpusdiena “Satikšanās septembrī”, kur apmeklētājus priecēja dziesminieki, mūziķi un dzejnieki.

Septembris jau vairāk nekā 50 gadus ir dzejas mēnesis, jo tieši šajā laikā tiek svinēta dzejnieka Raiņa dzimšanas diena un visā Latvijā joprojām notiek dzejas dienu aktivitātes. Šī ir viena no tām tradīcijām, kas katru rudeni padara īpašāku.

Rotā zāli un sagaida ciemiņus

Pirmo dzejas dienu sarīkoja 1965.gada 11.septembrī Rīgā, pašreizējā Esplanādē, tā atzīmējot latviešu dzejnieka Raiņa 100.dzimšanas dienu, atklāja arī Raiņa pieminekli. Tāpēc joprojām tieši septembrī malā noliekam kādus steidzīgākus rudens darbus un noskaņojamies dzejas dienām, kad pasākumi ievij cilvēkus zināmā romantikā, katram kaut uz brīdi ļaujot kļūt sapņainākam un emocionālākam. Ja tā padomājam, cik daudz laika mēs ikdienas steigā varam veltīt dzejas baudīšanai? Tāpēc šādi muzikāli dzejas mirkļi cilvēkiem ir vajadzīgi. Tā uzskata arī Briežuciema tautas nama vadītāja Zita Mežale, rotājot zāli ar rudens ziediem, gatavojot ciemiņiem tēju un kafiju, gādājot sveces, galda

rotājumus, saldumus un atklājot, ka viss rit sirsnīgāk, brīvāk, ja nav stingra scenārija. Viņai izrādījās taisnība, – gaisā virmoja smaidi, mūzikas skaņas, līdz noslēgumā visi vienojās draudzīgā kopdziesmā “Dzīd, traljoj mežs/ I akmiņš gavilēj./ Tik skaidra volūda/ Kai yudiņš olūtā...”

Ir labi, ka esam tik dažādi!

Valentīna Kaša nolasīja Annas Pundures dzejoļi no grāmatas “Es ziedēšu atmiņās”, ko viņa veltīja savam Briežuciemam. Muzikālus sveiciens, dzeju bija sagatavojuši balvenieši Māris Lāpāns, Jānis Ločmelis, videosveicienu no Rugājiem atsūtīja Iveta Uršuļska. Ieradās vietējie Briežuciema pagasta cilvēki, kuriem patīk savas sajūtas un piedzīvoto ielikt dzejrindās – Laima Ločmele un Mārtiņš Mūrmanis. Ar akordeona spēli un dziesmām iepriecināja Aija Keiša. Jānis Ločmelis izpildīja dziesmas ar Veltas Mītkes, Zinaidas Loginas, Guntara Rača un arī saviem dzejvārdiem. Māris Lāpāns, kuram jau iznākušas trīs dzejas grāmatas, pazīstams kā kultūras darbinieks, mūziķis un producents, kurš savu radošo enerģiju pārvērs dzejā, sacer mūziku. “Ir labi, ka mēs esam tik dažādi. Un katrs redzam šo pasauli citām acīm. Viens par to pašu faktu pasmejas, cits nesaprot. Tas ir subjektīvi – patīk vai nepatīk. Katram mums var patīkt citas lietas. Tomēr nelieģšos, ka tad, kad esi ko



Foto - Z.Logina

Sveic dzejas dienu dalībniekus. Briežuciema pagasta tautas nama vadītāja Zita Mežale bija parūpējusies par neparastām un veselīgām dāvanām – pušķos bija paslēpušās ķiploku galviņas un mežrozīšu augļi.



radījies, ir patīkama sajūta. Ir labi, ka uz pasākumu atnāk tie cilvēki, kuri grib atnākt, nevis piespiedu kārtā. Un brīvākā atmosfērā var pajokot, jo ikdienā mums jau tā ir pārāk nopietna, jādodom par praktiskākām lietām. Tāpēc, radot ko jaunu, cilvēks dabū tādu enerģijas lādiņu un jūtas labāk, pasmaida,” secina Māris. Viņš smeij, ka dzejoļus no grā-

matas nelasīs, jo to var izlasīt ikviens, ja vien ir pati grāmata. “Labāk iepazīstināšu ar tiem dzejoļiem, kas radušies pēc grāmatas izdošanas,” piebilda to autors. Arī Jānim Ločmelim pēc vārdiem kabatā nebija jāmeklē. Viņa joki mijās ar jautrākām un ne tik jautrām dziesmām, līdz beidzot klausītāji ģitāras pavadījumā dzirdēja pat maršu.


 
ANNA PUNDURE
Veltījums Briežuciemam
*Ir tāda skaista vieta uz pasaules baltas,
Kur puīši kā ozoli, meitenes staltas;
Kur tūrumi apsēti, iekopti dārzi,
Kur simtiem gažu aug liepas un bērzi.*

*Kur, liktenim spītējot, paaudzēs turas,
Kur silti ugunskurs pavardā kuras;
Kur atkal un atkal atgriezies ceram,
Lai tēvu un vectēvu namdurvis veram.*

*Ir tāda skaista vieta uz pasaules šīs,
Ir labi pat tad, ja lietus tur list.
Ir tāda vieta – Briežuciems mūsu,
Kur laimīgi esam un gribam pateikt to jums.*

 
MĀRIS LĀPĀNS


*Tik vienkārši
Kā lampas dziest
Gaist vārdi
Domas
Sapņi
It kā nekad
Nebūtu bijuši
It kā
Nevienam nebūtu
Vajadzīgi
Bet zīlīte
Pie mana loga pielido
Pameklē graudus
Aizlido
Nemaz nejūtas
Parādā
Tik vienkārši*


JĀNIS LOČMELIS



*Ir katras dienas netikums un tikums –
Tai sākties, beigties, savu ceļu iet.
Mūs katru dzīvē pavada kāds likums –
Vai lēni pārdomājot soli spert, vai naski skriet.*

*Nekad mēs nezinām, vai izdarīts nav greizi –
To tikai laika ritums rādīs, reizēm – nē.
Bet svarīgi ir darīt, kaut vai nepareizi,
Jo tikai tā var smelties prātu pieredzē.*

*Lai vasarsaule sildot spēkus rada
Un priecē sirdi patīkamas jūtas,
Lai gars ir možs un labas domas ceļos vada,
Kur jauku pārsteigumu takas neapgūtas.*


MĀRIS LĀPĀNS

*Pāri ielai
Uguns pazuda logā
Neviens tur neaizgāja
Gulēt
Vienkārši aizbrauca
Varbūt tur labāk būs
Bet ilgi nekurinātai mājai
Sienas pelēt sāk
Un mitrās tapetes
Ar skumjām atceras
Pielīmēšanas svētkus
Un pirmo
Ievākšanās svētku dziesmu...
Lai gan vienkārši
Jau neaizbrauca
Diezgan ilgi kaut kas iekšā lūza
Līdz salūza
Bet tāda ir dzīve
Katrs ledus pavasarī plaisā
Līdz sasalst
Nākamajā ziemā*

 
JĀNIS LOČMELIS
*(Īss vēlējums stresa pārsātinātājā pasaulē
dzīvojošajiem draugiem)*
*Vārdi kā cukurs var pārvērsties indē,
Vārdi, kas rūgti, kā balzams var glābt.
Bet ir arī vārdi, kurus tikami dzirdēt,
Kuros veldzēties varam, bet ne mokoši slāpt.*

*Lai nebūtu saldeni indīgo vārdu,
pēc iespējas mazāk to rūgto ar būtu,
bet vienmēr tik tie, kas veldzi tev sniegtu!*


MĀRTIŅŠ MŪRMANIS
Saknes dzīt
*Piedzimt no jauna un saknes dzīt,
Pamosties ar saules staru un rītam uzsmaidīt,
Piecelt dienu par možu ceļa gājēju,
Vēl arklā rokturos sevi likt un sviedros spirtg.*


*Tik daudz māņu un pasaules nieku,
Ar abām kājām stāvēt uz zemes grēcīgās.
No kūts mēslus izvest un prast pasmaidīt,
Ja ar galvu reizēm brauc pa mākoņiem.*

*Ar galvu mākoņos un prātu koku saknēs,
Vēl deguns padebešos, bet kājas maklcirksnī
Par mēru kājas ar galvu samērīt,
Rudens mālus vēl izbirst rudā saulgozī...*

*Te, kur zeme atsedz savu vaigu lekno,
Man vieta lemta mūžu tūkstošiem –
Atgriezies no prāta laužēm debesīs,
Es istam darbam piederu ar zaru zāģi azotē.*

*Lai aiztek tie, kas upēm līdzī plūst,
Tas ir vējš, kas mani pie zemes liecis.
Ar lietus skūpstu grēcīgu es zaļā mežā pazūdu,
No jauna piedzimt un dziļas saknes dzīt.*


LAIMA LOČMELE
Rudens zelts
*Man matos sapinies ir rudens zelts,
To viegli notrauc jestrāis rīta vējš
Un izkaisa pie manām kājām.
Tik neparasti viegls ir šis dārgums,
Kad lēnām plaukstās smeļu to.
Kāds rūgtens smārds
Man sītas nāsīs,
Un gribas noreibt,
Iekrist, atslēgties no dienas rūpēm.
Jā, šis zelts ir
Dāvāts mums no Dieva,
Nav jāmaksā par to.
Ir vesels klājiens
Nobiris no gaisa
Kurš grib, var savākt sev
Un bāzt tik maisā!*


ZINAIDA LOGINA
Vārds
*Izkāpj no avīzes slejām
Un aizčāpo klusi mans Vārds,
Prom uz Balvu ezera pusi.
Nelaimīgs.
Jo neprata izskaidrot,
Kuru partiju godā celt,
Un kurām mutēm
Priekšā akmeni velt.*

*Vārds melnbalts.
Un viens.
Bet cīņa par Latviju
Turpinās.
Kāds skaļi kliež,
Cits dusmīgi purpina.*

*Vārds melnbalts.
Un viens.*

Lappusi sagatavoja Z.Logina

Panākumi

Uz mājām – atkal ar medaļām!

11.septembrī Rīgā, jaunajā un modernajā konferenču centrā "ATTA", noslēdzās krāšņākās fitnesa sporta veidu sacensības Latvijā "Rīgas pērle", kurās Latvijas sportisti kopumā tika pie 12 godalgām, ieskaitot četras pirmās vietas. Prieks un gandarījums, ka divas no 12 godalgām Latvijas sportistiem palīdzēja izcīnīt Balvu novada iedzīvotāja, lazdulejete INNA AŅISIMOVA – viņas sniegumu divās kategorijās žūrija novērtēja ar 2. un 3.vietu.

Šogad "Rīgas Pērle" pulcēja sportistus dažādās sieviešu un vīriešu sporta veidu disciplīnās junioriem un pieaugušajiem: 'bikini', 'bodifitness', 'bodibildings', 'men's physique', 'fit model', 'wellness' un citās. Sacensībās piedalījās sportisti no Somijas, Spānijas, Ukrainas, Zviedrijas, Lietuvas, Igaunijas un Latvijas. Labākās pasaules bikini un 'fit-model' kategoriju sportistes demonstrēja teicamas ķermeņa formas, sievišķību un grāciju, savukārt Inna uz skatuves kāpa un savu sniegumu demonstrēja divās kategorijās – 'bodifitness' un 'bikini master' (ši kategorija sievietēm vecumā no 35+).

Sportistiem jābūt pārsteigt žūriju

Sportiste stāsta, ka gatavošanās šīm sacensībām ne ar ko daudz neatšķiras no iepriekšējām trīs reizēm – nopietni treniņi svaru zālē piecas reizes nedēļā, atbilstoša kardio slodze, stingra ēdienkarte, kas paredzēja ēdienreizes noteiktā laikā, pilnīga atteikšanās no ogļhidrātiem (maizes, makaroniem, putrainiem), masāžas, noteikts izdzertā ūdens daudzums. Vārdu sakot, visam pamatā smags un disciplinēts darbs. Vienīgais izņēmums gatavošanās posmā šajās sacensībās bija Innas sadarbība ar Krievijas fitnesa un bodibilding federāciju, kuras speciālisti viņai palīdzēja apgūt pozēšanas mākslu, izveidot nelielu savādāku skatuves tēlu – frizūru, peldkostīmu, *make-up*. "Līdz šim esmu piedalījies tikai Latvijas sacensībās, kuras tiesā vieni un tie paši tiesneši. Viņi dalībniekus jau daudz maz iepazīnuši, tādēļ katru reizi sportistiem žūrija jāpārsteidz ar kaut ko savādāku," uzskata lazdulejete.

Arī ar medaļām jābūt padalīties

Šis Innai bija ceturtais sacensības, taču, kā varētu domāt, nebūt ne visvieglākās. "No malas varbūt šķiet, ka ar katru reizi startēt kļūst arvien vieglāk. Pieredzes ziņā varbūt tā arī ir, jo nedrošība pazūd, taču konkurence ar katru gadu kļūst arvien lielāka – jābūt formā un ne mirkli nedrīkst atslābt, nemitīgi jāseko līdzi jaunākajām tendencēm pozēšanā un citām niansēm. Turklāt savu sniegumu un formu nāc demonstrēt arvien jaunus un jaunus dalībniekus. Ir jācīnās! Jā, pavasarī no sacensībām mājās braucu ar čempiones titulu, bet tagad ar izcīnīto 3.vietu kategorijā 'bikini fitnes', taču, neskatoties uz to, ar rezultātu tāpat esmu apmierināta. Galu galā ar medaļām jāpadalās arī ar citām meitenēm!" smaidot



Labāko trijnieks. Kategorijā 'bodifitness' lazdulejete Inna Aņisimova (no kreisās) ierindojās godalgotajā 2.vietā. Inna priecājas, ka no visām godalgotajām vietām šajās starptautiskajās sacensībās pirmās divas izcīnīja tieši latviešu fitnesa sportistes. Kausu par izcīnīto 3.vietu uz mājām vedīs Lietuvas pārstāve.

teic Inna. Jautāta, kā sportistes sevi pēc sacensībām un ilgstošiem ierobežojumiem palutina, Inna stāsta, ka to darīt varēja atļauties tikai vienu dienu, jo šonedēļ viņa piedalīsies sacensībās Igaunijā: "Man tik ļoti gribējās nobrauties mājās ēdienu. Palutināju sevi ar pienā vāritu mannas putru un ievāriju. Ticiet vai nē, bet tas pilnīgi laimes sajūtai bija vairāk nekā pietiekami!"

Visa pamatā darbs, darbs un vēlreiz darbs. Ikdienā Inna saņem daudzus sieviešu un arī vīriešu jautājumus par to, kas jādara, lai iegūtu skaistu ķermeņa reljefu un formu, cik daudz jātrenējas un kā jāēd. Viņa pati ir lielisks piemērs tam, ka cilvēks var visu, ja vien patiešām to vēlas. Inna savu fitnesa sportistes karjeru uzsāka 43 gadu vecumā un jau trešajā gadā izcīnīja čempiones titulu. Viņa teic: "Kā jebkurā sportā, arī šajā kaut ko var sasniegt tikai ar smagu darbu. Ir, protams, arī man dienas, kad slinkums trenēties un kaut ko darīt, taču es zinu, ka jāsaņem, un daru. Un tad jau arī pārņem tā gandarījuma sajūta, ka neesmu padevusies slinkumam, bet gājusi preti savam mērķim."



Jaundzimušie

Kopīgi nolemj – būs Meinards! 30.augustā pulksten 21.33 ģimenes dzemdībās pasaulē nāca puika. Svars – 3,695kg, garums 57cm. Puisēna vecākiem Elīnai un Rolandam Keišiem no Baltinavas šis ir otrais bērniņš, mazo brālīti mājās gaida trīsgadīgā māsiņa Lauma. "Otro gribējām dēliņu, un dēliņš arī sanāca. Jau pirmajā ultrasonogrāfijā marta sākumā bija zināms gaidāmā mazuļa dzimums, taču mēs to uzzinājām tikai marta beigās, kad Rolanda brālis ar sievu mums sarīkoja *Gender* (dzimuma atklāšanas) ballīti. Neliēģšos, ka man ar Rolandu bija liels kārdinājums ieskatīties dakteres iedotajā aploksnē, taču mēs spējām noturēties pretī lielajam vilinājumam," teic Elīna. Pēc jaundzimušā nākšanas pasaulē vecāki viņam deva Latvijā reti sastopamu vārdu – Meinards. "Šis vārds pie mums atnāca pats. Viendien mamma piedalījās Svētajā misē Baltinavas baznīcā, kur notika lasījums par Meinardu. Kaut kā tas vārds aizķērās, un mēs visi sapratām, ka gribam, lai mūsu dēlu sauc par Meinardu Keišu. Pie šī vārda varianta arī palikām un citu nemaz nemeklējām," skaidro nu jau divu bērnu mamma. Elīna stāsta par interesantu sakrītību, proti, abi bērni pamanījušies nākt pasaulē pie vienas un tās pašas vecmātes Ineses Dadžānes. "Mediķu noliktais dzemdību laiks bija nedēļu ātrāk, nekā Meinards piedzima. Tieši tad mūsu vecmāte vēl bija atvaļinājumā. Taču viss dzīvē notiek tā, kā tam jānotiek – Meinards piedzima vēlāk, turklāt ar vecmātes Ineses gādību. Liels paldies viņai par visu!" teic Elīna. Savukārt Rolands no sevis piebilst: "Vislielākais paldies sieviņai Elīnai par to, ka man dāvāja gan meitu, gan dēlu. Viņa ir liels malacis! Tagad ģimenē mēs esam četri!"

Vēl dzimušie:

2.septembrī pulksten 7.34 piedzima meitenīte. Svars – 3,355kg, garums 52cm. Meitenītes mamma Ilze Strupka dzīvo Balvu novada Vīksnas pagastā.

3.septembrī pulksten 10.27 piedzima meitenīte. Svars – 3,795kg, garums 58cm. Meitenītes mamma Kristiāna Auziņa dzīvo Balvu novada Balvu pagastā.

5.septembrī pulksten 4.21 piedzima meitenīte. Svars – 4,045kg, garums 57cm. Meitenītes mamma Irita Elliņa dzīvo Alūksnes novada Alsviķu pagastā.



Prezidentu uzrunas varas mai

Laikraksta “Vaduguns” kolektīvs 13 ielikumos isteno projektu “Punktiņš, punktiņš, komatiņš”, kurā sabiedriski nozīmīgu publikāciju sērijā atspoguļos šī gada centrālo notikumu politikā – Saeimas vēlēšanas, veicinot valstiskuma apziņas nostiprināšanu Satversmes simtgadē, patriotismu un sabiedrības saliedētību, medijpratību un kritisko domāšanu, veicot analīzi un uzklusot ekspertu viedokļus, ko var darīt labāk, profesionālāk: ikvienam cilvēciņam Satversmes 101.pants nav zvaigznēs rakstīts.

Par politiķi nepiedzimst, par to kļūst, balstoties uz skolā un augstskolā iegūtajām zināšanām un iepriekšējo dzīves pieredzi. Kā izaudzināt labu politiķi? Kur nākamie Saeimas deputāti apgūst pirmās politiskās retorikas un komunikācijas prasmes, kā veidojas viņu domāšana, kur rodas pirmā organizatoriskā pieredze? Visticamāk – mācoties skolā. Tādēļ ir ļoti iespējams, ka kāds no tagadējiem skolu pašpārvalžu prezidentiem nākotnē vadīs mūsu valsti, noteiks tās politisko kursu un izlems tautas likteni. Tuvojoties 14.Saeimas vēlēšanām, ar interesi uzklusijām Zemgales, Vidzemes, Latgales un Kurzemes vispārīgglītojošo skolu prezidentu uzrunas un pārdomas – kāpēc jāiet balsot, kā kļūt par tautas mīlētu un cienītu politiķi, kā arī viņu vērtējumu Latvijas Republikas 13.Saeimas darbam un novēlējumu topošajiem 14.Saeimas deputātiem. Sarunā piedalījās nu jau bijusī Viļakas Valsts ģimnāzijas skolēnu pašpārvaldes prezidente **SIMONA ZAREMBA**, Zentas Mauriņas Grobiņas vidusskolas skolēnu pašpārvaldes prezidente **EVELĪNA JANSONE**, Cēsu Valsts ģimnāzijas skolēnu pašpārvaldes prezidents **JĒKABS PIKŠĒNS** un Bauskas Valsts ģimnāzijas skolēnu pašpārvaldes prezidente **SANDIJA SPUNDIŅA**. Savukārt viedokli par to, kas jāiemācās jauniešiem, lai nākotnē varētu prasmīgi vadīt valsti, puda Rīgas Stradiņa Universitātes Politikas zinātnes katedras vadītājs **MĀRTIŅŠ DAUGULIS**.

Kādi bija jūsu priekšvēlēšanu kampaņas galvenie etapi?

E.JANSONE: – Parasti, lai kandidētu uz pašpārvaldes prezidenta amatu, skolēnam jāpārvar divas vēlēšanu kārtas, proti, jāiet ievēlētam skolēnu pašpārvaldē, pēc tam pašpārvaldes dalībnieki balso par prezidentu. Diemžēl iepriekšējā mācību gadā pašpārvaldes vēlēšanās skolēnu aktivitāte nebija tik liela kā iepriekš, tāpēc pirmā kārtā izpalika. Arī uz prezidenta amatu nebija daudz kandidātu. Lai pārliecinātu skolēnus par savu atbilstību amatam, sagatavoju nelielu runu par savu motivāciju un plāniem, kurus vēlos īstenot nākamajos gados.

S.ZAREMBA: – Galvenie priekšvēlēšanu etapi bija: priekšvē-

lēšanu aģitācija, sevis prezentēšana un debātes ar vēlētājiem. Pēc tam sekoja pašas vēlēšanas, kurās katram skolēnam un skolotājam bija iespēja balsot par kādu no pretendentiem. To darīja kā īstās vēlēšanās, saņemot vēlēšanu biļetenu, uzrādot skolēna apliecību (pases vietā), dodoties uz vēlēšanu kabīni un tad savu lapu iemetot vēlēšanu urnā. Pēc visa tā komisija saskaitīja balsis un paziņoja rezultātus.

J.PIKŠĒNS: – Mūsu ģimnāzijā vēlēšanas norit nedaudz citādāk. Vispirms kandidāti izsaka savu vēlmi piedalīties vēlēšanās, tad skolēni nobalso par saviem favorītiem, no kuriem nākamo prezidentu ievēl dome. Kandidāti neveido kampaņas, bet gan balstās uz to, cik aktīvi un ievērojami ir darbojušies iepriekšējos gados.

S.SPUNDIŅA: – Sākumā katrs skolēns, kurš vēlējas kandidēt, pieteica savu kandidatūru uz prezidenta amatu. Pēc divām nedēļām notika sēde, kurā katrs pretendents stāstīja, kāpēc tieši viņš būtu vislabāk piemērots šim amatam. Sēdē piedalījās pašpārvaldes dalībnieki, skolas direktore un mācību pārzīnes. Pēc kandidātu prezentāciju noklausīšanās notika balsojums, kuru apkopēja trīs neatkarīgi skolēni.

Kāpēc skolēni par jums balsoja?

E.JANSONE: – Manu panākumu pamatā bija skolēnu uzticība un, strādājot kopā ar mani, gūtā pieredze. Jau kopš 1.klases esmu bijusi aktīva dažādos skolas pasākumos, tos organizējusi un arī piedalījusies. Skolēni jau iepriekš ir redzējuši mani darbojoties projektos un piedaloties olimpiādēs, tāpēc zināja, ko no manis gaidīt. Esmu pārliecināta, ka uzticību radīja tieši tas, ka skolēni jebkurā brīdī var nākt pie manis ar savām idejām un ierosinājumiem, kā arī pieteikties palīgā, jo esmu ne tikai amata pārstāve, bet arī draugs.

S.ZAREMBA: – Diemžēl pirmajā reizē man neizdevās savākt pietiekamu balsu skaitu. Bet tie, kuri nobalsoja par mani,

manuprāt, to darīja tāpēc, ka pratu sevi prezentēt un radīt cilvēkos ticību, ka vārdi pārtaps darbos.

J.PIKŠĒNS: – Manu panākumu pamatā bija aktīva iesaistīšanās skolēnu domes darbībā un aktivitātēs iepriekšējos gados. Esmu arī skolas deju kolektīva “Kande” un kora “Tomēr” dalībnieks. Šādā veidā, būdams aktīvs, veidoju kontaktus ar citiem, kļūstot ievērojamāks un atpazīstamāks.

S.SPUNDIŅA: – Tādēļ, ka jau iepriekš aktīvi darbojos pašpārvaldē. Citi redzēja, ar kādu atdevi un prieku pildu sev uzticētos pienākumus, un zināja, ka vienmēr var man uzticēties, kā arī – ja mani ievēlēs, tad degsme tikai augs, un cienīšu visus, ar kuriem strādāju.

Ko solījāt saviem vēlētājiem priekšvēlēšanu kampaņas uzrunās un kurus no šiem solījumiem esat izpildījis?

E.JANSONE: – Lielākā daļa solījumu jau ir izpildīti pagājušā mācību gadā. Tas pārsteidza arī mani, jo visu biju plānojuši izdarīt divu gadu termiņā. Centos ņemt vērā visu skolēnu vēlmes, pirms tam veicot aptauju, kas bija nepieciešama arī projektam “Covid panēmijas seku mazināšana skolēnu vidū”, ko realizēju pirms semestra sākuma. Līdz ar to uzzināju, kā uzlabot skolēnu labsajūtu, atgriežoties skolā, kā arī pasākumu idejas, ko viņi vēlētos. Skolēni gribēja rīkot skolas balli. To noorganizējām mācību gada noslēgumā un organizēsīm atkārtoti arī šajā mācību gadā. Notika dažādi skolēnu saliedēšanas pasākumi, atgriežoties pēc attālinātā mācību perioda. Piemēram, “Dažādā nedēļa”, kad katru dienu ģērbāmies atbilstoši kādai tematikai, kā arī “Labo darbu nedēļa” un sporta dienas. Ļoti aktīvi strādājām arī pie skolas “Instagram” profila izveidošanas un uzturēšanas. Plānojam turpināt visas šīs tradīcijas. Tāpat esam sākuši apdrukāt džemperus ar skolas logo. Centos savus solījumus veidot reālistiskus un īstenojamus, lai, atskatoties uz paveikto, rodas gandarījuma sajūta un prieks, ka viss ir izdarīts.

S.ZAREMBA: – Solīju prezentēt skolas vārdu ārpus tās –



Prezidents ir tas posms, kas uzklusa skolēnus un nodod ziņu, ideju skolotājiem, kā arī uzņemas atbildību par pasākumiem, lai viss noritētu gludi.

Kāpēc kandidējāt skolas pašpārvaldes vēlē



J.PIKŠĒNS: – Motivēja vēlme padarīt skolas pieredzi pēc iespējas labāku sev un citiem. Vēlos turpināt iepriekšējās prezidentes iesākto – veidot aktīvu, ilgtspējīgu un inovatīvu skolu, kurā skolēniem ir patīkami atrasties. Skolai nav jābūt tikai ēkai, kurā mācās, jo mēs tajā pavadām lielu daļu savas dzīves. Skolai ir jāsniedz dažādas iespējas – arī saistītas ar atpūtu un labu laika pavadīšanu. Tādēļ vēlējos kļūt par prezidentu, jo spēšu organizēt un vadīt skolas neformālo darbu.



S.ZAREMBA: – Jau pamatskolā aktīvi iesaistījos skolēnu pašpārvaldē. Man tas vienmēr ir patīcis. Tādēļ, kad radās iespēja kandidēt uz prezidenta amatu, nodomāju, – kāpēc ne?! Mana motivācija bija iespēja iesaistīties skolas vides veidošanā ne tikai kā skolēnam, bet arī kā prezidentam, kam ir lielāka vara un daudz vairāk iespēju.



S.SPUNDIŅA: – Mani motivēja māsa, kura arī savulaik bija pašpārvaldes prezidente, kā arī iepriekšējā prezidente Tina Tikuma. Kandidēju vēlēšanās, jo vēlos skolai atstāt kaut ko paliekošu, kā arī negribu būt vienkārša vidusskolniece.

ņas mijā

tika darīts. Soliju uz klausīt pārējos pašpārvaldes pārstāvjus un skolas skolēnus – tika darīts. Soliju darīt visu, kas manos spēkos – tika darīts. Varētu vēl turpināt, jo solīto izpildīju.

J.PIKŠĒNS: – Mans prezidenta amata termiņš sācies tikai šajā mācību gadā, tāpēc solījumu pildīšana vēl priekšā. Soliju uzturēt aktīvu skolēnu domes darbību, rīkot aktivitātes un pasākumus, kamēr skolas ēka atrodas renovācijas procesā, un stiprināt pašpārvaldes un skolas vadības savstarpējās attiecības.

S.SPUNDIŅA: – Soliju uztaisīt grandiozu skolas balli, padarīt skolas ikdienu interesantāku, organizējot dažādas tematiskas dienas. Soliju, ka nekādā ziņā neuztveršu sevi par svarīgāku un augstāk stāvošu personu. Uzreiz visiem teicu, ka mēs visi esam vienlīdzīgi, jo tas man šķiet vissvarīgākais. Dažas lietas izdevās piepildīt. Piemēram, noorganizēt Ziemassvētku tematiskās dienas, "Jautro čību dienas", Valentīndienas tematisko dienu u.c. Dīzēl jau pēc mēneša prezidenta amatā visi sēdējām mājās un lielas balles rīkot nevarēja.

Kādī, jūsuprāt, ir skolēnu pašpārvaldes prezidenta galvenie uzdevumi un pienākumi?

E.JANSONE: – Vienmēr esmu teikusi, ka īsts līderis nevis norāda uz darāmo, bet iedvesmo darīt vairāk un būt aktīviem. Prezidenta galvenie pienākumi ir rūpēties, lai katram skolēnam ir iespēja izteikties, kā arī lai viņš tiktu uz klausīts. Ir ļoti svarīgi ne tikai uzturēt esošās tradīcijas, bet arī veidot jaunas, balstoties uz pašu skolēnu vēlmēm, jo tieši tā ir galvenā skolēnu pašpārvaldes funkcija. Tāpēc prezidenta pienākums ir kļūt par skolēnu balsi un uzticības personu.

S.ZAREMBA: – Galvenie pienākumi ir tādi paši kā ikvienam skolēnam, tomēr viss jāveic ar lielāku atbildības sajūtu, kā arī jābūt vairāk motivētam darīt un iesaistīt citus piedalīties skolas vides veidošanā.

J.PIKŠĒNS: – Vadīt skolēnu domes darbību, uzņemties atbildību par to, kā arī prezentēt un nest savas skolas vārdu izcilā līmenī. Skolas prezidents ir skolas seja, tas ir ļoti svarīgs pienākums.

S.SPUNDIŅA: – Prezidenta vienīgais un galvenais uzdevums ir uzturēt labu komunikāciju starp skolēniem un skolotājiem. Prezidents ir tas posms, kas uzklausa skolēnus un nodod ziņu, ideju skolotājiem, kā arī uzņemas atbildību par pasākumiem, lai viss noritētu gludi.

*Turpinājums 10.lpp

šanās?



E.JANSONE: – Jau 6.klasē biju sākumskolas skolēnu pašpārvaldes prezidente. Vēlāk sapratu, ka gribu kandidēt prezidenta vēlēšanās arī vidusskolā. Vienmēr esmu vēlējusies ne tikai iedvesmot skolēnus, bet arī palīdzēt un kopīgiem spēkiem uzlabot mūsu skolas vidi. Turpinot iesaistīties pašpārvaldes darbā, man paveicās strādāt kopā ar ļoti iedvesmojošiem prezidentiem, kuri vienmēr uz klausīja, bija gatavi rīkot visdažādākos pasākumus, iesaistot visus skolēnus.



Komunicē ar vēlētājiem. Zentas Mauriņas Grobiņas vidusskolas skolēnu pašpārvaldes prezidente Evelina Jansone uzskata, – līdzīgi kā īstiem politiķiem, arī skolēnu pašpārvalžu vēlēšanu kandidātiem ir jāprot komunicēt ar saviem vēlētājiem. Liela nozīme ir arī kandidāta iepriekšējos gados paveiktajiem darbiem. "Jau kopš 1.klases esmu bijusi aktīva dažādos skolas pasākumos, tos organizējusi un arī piedalījusies, tādēļ skolēni zina, ko no manis sagaidīt," apgalvo prezidente.

Speciālista komentārs

Izvēlies maltīti, kas tev garšo

Kas jāiemācās jauniešiem, kuri vēlas iesaistīties politikā?

– Vispirms jauniešiem jāiemācās veidot komandu. Līderība ir svarīga, bet, ja viņš vai viņa nespēs sastrādāties ar citiem cilvēkiem, kopā panākot idejas realizāciju, tad diezgan ātri *izlidos* arī no partijas, īsti neveiksies arī ar partiju veidošanu. Jauniešiem, kurš grib iet politikā, iesaku pirms tam sasniegt kaut ko citā dzīves jomā – sabiedriskā vai komerciālā, vai arī strādājot kādā profesijā. Sākumā jāizmēģina panākt lietas un tikai pēc tam jāiet mainīt valsti. Zināmā mērā esmu konservatīvs, uzskatot, ka jauniešiem politikā jāiesaistās pēc iespējas vēlāk, pirms tam kaldinot savas prasmes sabiedriskā darbā, organizējot biedrības, mēģinot sakārtot sev apkārt esošos vidi utt. Sākumā jāiemācās darboties kādā citā lauciņā un tikai tad iet politikā.

Cik liela loma politikā ir retorikas prasmēm?

– Kā jebkurā profesijā, kurā notiek saskarsme ar cilvēkiem, bet politikā tā ir īpaši intensīva, jo valsts vīrs vai sieva sarunājas ar tautu, ar iedzīvotāju grupu, kas ir ārkārtīgi dažāda, spēja argumentēti noformulēt savas domas ir ļoti svarīga. Ja cilvēks nemāk runāt, nemāk izteikties, tad šīs darbības lauciņš, visticamāk, viņam nav piemērots. Turklāt nerunājam par kaut kādām super attīstītām retorikas iemaņām. Protams, būs noderīgi, ja šis talants būs izkopts, tas neapšaubāmi nāks talkā. Taču mūsdienās mēs runājam par elementāru spēju argumentēt, artikulēt savas domas sakārtotā veidā. Nevis uz 30 sekundēm, kā, piemēram, "TikTok" video pateikt, – šis ir labi, šis ir slikti vai uz to es eju –, bet paskaidrot, kā es to panākušu, kā to izdarīšu, kā es atbildēšu uz citiem, pretējiem viedokļiem. Tas ir būtiski. Ja jauniešiem domā par iesaistīšanos politikā, pedagogijā, žurnālistikā vai jebkurā citā nozarē, kur ir saskarsme ar citiem cilvēkiem, tad spēja artikulēti izteikties ir tas, ko vajag sākt izkopt jau tagad lasot, studējot un mācoties. Protams, var apmeklēt publiskās runas vai izteikšanās mākslas kursus – tas neapšaubāmi nāks par labu. Tomēr esmu no tiem, kuri uzskata, ka rakstu valoda izkopt arī runu. Tas nozīmē, – ja cilvēks raksta, ja viņš lasa, tad viņam būs desmitkārt vieglāk izteikties, nekā tam, kurš improvizē uz vietas. Protams, ir arī labi improvizētāji. Taču mana pieredze liecina, ka arī tie politiķi, kuri improvizē, vienmēr veic iepriekšēju sagatavošanos pierakstot, zīmējot savas runas uz papīra utt. Tas ir tāds uzvarētāju komplekts – rakstu un runas mijiedarbība, ko apgūst mūža garumā, jo runas mijiedarbību nevar tā vienkārši iemācīties, un gatavs. Šīs prasmes izkoptas gadu no gada, jo runas kvalitātes vajadzības sabiedrībā pastāvīgi mainās.

Ar ko atšķiras jauno Latvijas politiķu retorika?

– Esmu optimists. Tie jaunie cilvēki, kuri nofokusējas, izmēģinot spēkus pašvaldībā vai skolēnu pašpārvaldē vai kandidē kādos



MĀRTIŅŠ DAUGULIS, Rīgas Stradiņa Universitātes Politikas zinātnes katedras vadītājs

citos formātos, piedomā pie tā, kā runāt, piedomā, ka vajadzētu uzvilkt mugurā labu uzvalku vai kostīmu, nevis pie vēlētājiem nākt saģērbtam šā tā. Viņi saprot to nozīmību. Satiekoties un diskutējot ar jauniešiem, esmu pārliecinājies, ka, līdzīgi kā citos laikos, vienmēr būs 20% spoži runātāji, bet pārējie mēģinās *pievilkties* klāt. Esmu sapratis, ka tie, kuri nolēmuši iet šajā nozarē, piedomā pie tā, ko darīt un kā pārliecināt sabiedrību.

Kāpēc jāiet vēlē?

– Piedaloties vēlēšanās, realizējam savu Satversmē paredzēto kontroles daļu pār tiem, kas veido politiku. Neesmu fanātiķis, kurš saka, – vai nu tu ej vēlē, vai mēs tev atņemam pilsonību! Vienkārši ir jāreķinās ar konsekvencēm. Pētījumi ir pierādījuši – ja tu aizej un nobalso, tu mazliet vairāk seko līdzi politiskajiem procesiem. Pēc vēlēšanām var arī vilties, un tas ir normāli. Tas nenozīmē, ka ir slikti. Tā bieži vien ir politiskā realitāte. Piedalīties vēlēšanās ir apmēram tāpat kā izdarīt izvēli jebkurā citā jomā, kur tu to varētu izdarīt, bet varētu arī neizdarīt. Piemēram, kā ēdnicā. Vai gribi, lai tev pasniedz kaut ko, ko nezini, kā kaķi maisā, vai arī pieliec roku un vismaz tuvinu to, ka tev būs maltīte, ko esi izvēlējis. Tas, ka tā tev pēc tam negaršo, tā var būt. Tā ir normāla dzīve. Piedalīties vēlēšanās – tā ir savu politisko, pilsonisko tiesību izmantošana, kas sniedz lielāku kontroles izjūtu pār dzīvi.

*Par publikāciju "Punktiņš, punktiņš, komatiņš" saturu atbild SIA "Balvu Vaduguns".

Publikāciju sagatavoja I.Tušinska

Rudens garšu vilinājums

Izklaide brīvā dabā

Septembra otrajā pusē ražas vākšanas darbi tikpat kā jau padarīti, un tad var arī palaiskoties, dodoties kādā atpūtas izbraucienā. Aizvadītās nedēļas nogalē bija iespēja gan redzēt, gan baudīt tiem, kuri izmantoja iespēju Kubulu kultūras nama teritorijā tikties ar mājražotājiem. Rudenīgās dienas toņus paspilgtināja ne vien smaržas un garšas, bet arī Māra Lāpāna muzikālais pavadījums.



Kā gan bez medus?! Kubulu pagasta bitenieks Ivars Šmats piekrit atzīņai, ka medu lietderīgi būtu lietot visu gadu. Vērtīgais bišu produkts spēcina cilvēka organismu un atvairā slimības. Ja ir spēks kaulos, arī darbi labāk veicas. Vēl labāk, ja reizi pa reizei var nobaudīt arī piņģerotu pašgatavota propolisa spirta uzlījumā.



Meistardarbnīcas nodarbība. Interesenti varēja pavērot un arī paši izmēģināt, kā top dažādi izstrādājumi no džutas. Tas ir dabīgs, iespējams, daudziem nepazīstams vai jau aizmirsts materiāls. Kādreiz džutas maisos bēra un pārvadāja kartupeļus. Ja vien ir tamborēšanas prasme, no džutas var uzmeistarot dažnedažādas sadzīvē noderīgas lietas – maisiņus, groziņus, arī pirtslietas vai kaut ko vajadzīgu dārza darbiem.



Uzrunā sanākušos. Kubulu pagasta pārvaldes vadītājs Artūrs Luksts un kultūras nama vadītāja Laura Zujāne sveicināja visus sanākušos, vēlot labi atpūsties un baudīt rudens noskaņu. Šis taču ir ražas laiks, kad saimnieces var palielīties, kas izaudzēts dārzeņos, ko viņas salikušas burciņās vai vāra katlā. Mājražotājiem šādi pasākumi ļauj iepazīstināt ar saviem ražojumiem, piedāvājot tos degustēt un arī iegādāties. Pārvaldnieks pauda cerību, ka šāda veida pasākums varētu turpināties kā laba tradīcija nākotnē, kļūstot arvien populārāks un atpazīstamāks. Laura savukārt atgādināja teicienu, ka cilvēkam ir jāēd, jādzīvo un jābauda dzīve tā, lai viņa organisms aizvien atjaunotos. Vadītāji teica paldies par atsaucību visiem dalībniekiem un pasniedza piemiņas veltes.



Labi smaržo. Ikviens atnākušais varēja nogaršot vietējo Kubulu saimnieču gatavoto plovu. Liels paldies pasākuma oficiālajiem sponsoriem – “Kubulu mednieku un makšķernieku klubam”, “Jpeventdecor” un Birutai Cīrcenei. Arī vairāki citi mājražotāji piedāvāja nobaudīt siltu ēdienu.

Noderīgi veselībai. Ogu uzlējumi, zāļu tējas, mājas iesala kvass un mājas alus. Tāda bija mājražotāju – Kašu ģimenes – no Briežuciema pagasta piedāvātā garšu buķete, kas tapusi no viņu pašu izaudzētā un pēc tam rūpīgi saražotā. Garšas, kas jo īpaši noder drēgnajos rudens vai ziemas vakaros, lai nepiemestos iesnas un klepus.



Lai smaidīgi foto! Pasākuma organizatori bija parūpējušies arī par krāšņu rudens noskaņas fotostūrīti, kur lielle un mazie labprāt pozēja un bildējās.



Ja ir prasme un centība. Janas Ločmeles rokās tamboradata ir ļoti paklausīga. Jana prot uzmeistarot daudzveidīgus un sadzīvē noderīgus priekšmetus. Ar džutu viņa draudzējas kādu gadu un priecājas, ka ir atklājusi šo interesanto vaļasprieku, kas jo īpaši piesaista garajos rudens un ziemas vakaros.



M.Sprudzānes teksts un foto