



Sumina ar augstāko apbalvojumu. Valsts svētkos Atzinības rakstus, kas ir augstākais rakstiskais apbalvojums Balvu novadā, ko piešķir ar domes lēmumu, saņēma 22 personas.



Novada vadītāja parakstīts. Pateicības rakstus, kas ir rakstisks apbalvojums, par kura piešķiršanu lemj domes priekšsēdētājs vai priekšsēdētāja vietnieks domes priekšsēdētāja prombūtnes laikā, valsts svētkos saņēma 13 personas.

“Tā nebūs vienmēr”

Edgars Gabranovs

Latvijas 104. dzimšanas dienā mūspusē piešķir rekordaugstu apbalvojumu skaitu – tos saņēma 36 darbarūķi (tostarp viena ģimene – pozitīvo iniciatīvu biedrības “Pro.ini” dibinātāji Ingūna un Aigars Andersoni). Tāpat vēsturē šī gada 18. novembris ieies ar vēl vismaz dažiem faktiem – sniegs nenobaidīja mūziķus koncertēt atpūtas centra laukumā; svētku sarīkojumu vadīja novadnieki – Latvijas Nacionālā teātra aktrise Sanita Paula un rakstnieks, deputāts Aldis Bukšs, bet sirsnīgo muzikālo uzvedumu sarūpēja Kubulu jauktais vokālais ansamblis.

Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs, uzrunājot klātesošos, pārsteidza Daugavpils diecēzes bīskapu Eināru Alpi, pavēstot, ka runās par garīgām lietām, bet bīskaps – par laicīgām: “Ekumēniskajā dievkalpojumā Balvu katoļu baznīcā radās pārdomas, kur sākas baznīca, kur sākas garīgās un laicīgās lietas. Cilvēks nesastāv tikai no miesas... Sava laiks ir visam... Šodien ir tas laiks, kad mēs godinām Balvu novada varonīgākos cilvēkus. Šis ir arī īpašs gads, tāpēc starp diviem Latvijas karogiem ir arī Ukrainas karogs. Mēs esam stipru cilvēku mantinieki, mēs esam stipri cilvēki. Mēs kopā ar ukraiņiem maksājam par karu. Tiesa,

mums ir sava maksa.” Bīskaps Einārs Alpe neslēpa apmulsumu, atklājot, ka sagatavoto uzrunu, vai tajā rakstīts kaut kas garīgs, vai laicīgs, neviens nekad neuzzinās. Viņš atgādināja pamācošo stāstu par jaunekli un sirmgalvi: “Jauneklis atnāk pie sirma vīra un saka: “Nu neiet man dzīvē, neiet. Īsti nevaru pabeigt savu izglītību, man patiesībā nav īsti arī, kur dzīvot. Dzīvoju mazā kaktiņā, darbu grūti atrast, jo nav izglītības. Es labprāt ieskatītos kādā meitenē, bet uz mani neviena neskatās. Nu neiet man, neiet.” Sirmais vīrs deva padomu iet mājās un uz mazas plāksnītes uzrakstīt tikai dažus vārdus ‘tā nebūs vienmēr’. Pēc dažiem gadiem, nejauši sastopoties, sirmais vīrs prasīja jaunietim, – kā tev klājas? Jaunietis atbildēja, ka runāt nav laika, jo sen ir pabeigtas studijas, ir ļoti labs darbs: “Esmu iekārtojies dzīvokli, mājās ir sieva un bērniņš. Esmu ļoti, ļoti aizņemts. Man viss ir izcili un labi.” Sirmais vīrs viņam atbildēja: “Tikai to plāksnīti arī neizmet. Tā nebūs vienmēr.” Vai zināt trīs valstis – Japānu, Indonēziju un Filipīnas? Vienā no šīm valstīm nākamgad Latvija pirmo reizi piedalīsies vīriešu pasaules čempionātā basketbolā. Latvijas izlase vēl nezina, kurā valstī spēlēs un ar ko spēlēs, bet zina, ka ceļazīme ir kabatā. Mūsu kabatās ir Latvijas Republikas pase un mūsu uzdevums ir nokļūt debesu valstībā. Mēs nezīnām, kad tas būs. Tas ir Dieva rokās. Mēs nevaram pateikt, kā tur būs, bet mēs zinām, ka tur būs daudz, daudz pilnīgāk, nekā šeit uz zemes. Mums dzīve dota, lai tur nokļūtu...”

Īsziņas



un pacientu novērtētu darbu.

Akcija vardarbības mazināšanai

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas (VBTAI) Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 līdz 27. novembrim rīko informatīvo akciju “Pārtrauc klusēšanu!”. Tās mērķis ir pievērst sabiedrības uzmanību seksuālās vardarbības problēmai, aicinot nepieciešamības gadījumā saņemt psihoemocionālu un informatīvu atbalstu jautājumos, kas saistīti ar seksuālu vardarbību, kas vērstā pret bērnu.

Balvi iemirdzēsies svētkiem

17. novembrī plkst. 17.00 Balvu Kultūras un atpūtas centra laukumā notiks pasākums “Balvi iemirdzas svētkiem”.

Nākamajā
Padugumā

- **Ziema atnāk negaidīti**
Kā esam sagatavojušies sniega tīrīšanai?
- **Skolotājam jābūt gatavam mainīties**
Saruna ar Valiju Muldiņu

Covid-19

(17. novembris)

Balvu novads – 30
Alūksnes novads – 83
Gulbenes novads – 53
Ludzas novads – 51
Rēzeknes novads – 43
Madonas novads – 67

“Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības” Balvu slimnīcas galvenajai māsai, Terapijas nodaļas vecākajai māsai Aijai Dillei par profesionālu

Pateicas par darbu

Veselības ministrs Daniels Pavļuts 10. novembrī veselības nozares darbiniekiem un ārstniecības personām pasniedza Veselības ministrijas Atzinības un Pateicības rakstus. Atzinības rakstu piešķir “Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības” Balvu slimnīcas reanimācijas nodaļas vadītājam, anesteziologam-reanimatologam Leonīdam Lobačevam par profesionālu un godprātīgu darbu veselības nozarē; Pateicības rakstu – “Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības” Balvu slimnīcas galvenajai māsai, Terapijas nodaļas vecākajai māsai Aijai Dillei par profesionālu

Vārds žurnālistam

Artūrs Ločmelis

“Karalis ir ieradies!” Ar šādu un tamlīdzīgiem mediju virsrakstiem pagājušajā svētdienā Katārā deva starta šāvienu pēc skaita nu jau 22. Pasaules kausa finālturnīram futbolā. Šis milzīgais četrpadsmit gadu sporta forums ir patiešām grandiozi svētki miljoniem sporta entuziastu visā mūsu zemeslodē, kas prestiža un popularitātes ziņā pārspēj arī olimpiskās spēles. Arī man tas ir kā saldais ēdiens. Tomēr šogad diemžēl lielie futbola svētki aizēnoti ar tik daudziem traģiskiem notikumiem un skandāliem, kā nekad iepriekš. Līdz ar to mans uzskats ir vienkāršs, – ja pasaule nezinātu, kas ir bizness un lielā nauda, bet vērtību saraksta augšgalā būtu morāles principi, finālturnīrs bagātajā arābu valstī sen būtu ar skaļu blikšķi atcelts. Korupcija. Tiesībsargājošās iestādes ziņo, ka bija izstrādāta vesela ķēde, kā naudas maksājumi vairāku miljonu apmērā no Kataras uzņēmējiem sasniedza pasaules futbola vadošās organizācijas FIFA amatpersonas, kuras ietekmēja gala lēmumu par rīkotājtiesību piešķiršanu šai Tuvo Austrumu valstij. Ar netīriem, zaļiem papīriņiem piestūķētas kabatas ir sākums, jo tam seko cilvēktiesību pārkāpumi. Cilvēktiesību organizācija “Amnesty International” oficiālā ziņojumā norādījusi, ka būvnieki, kuri bija iesaistīti futbola stadionu būvniecībā, ne tikai atradās īpaši sliktos apstākļos un pret viņiem izturējās kā pret dzīvniekiem, bet britu izdevums “The Guardian” nācis klajā ar pētījumu, ka pasaules kausa projekts Katārā prasījis vairāk nekā 6500 viesstrādnieku dzīvību...

Viennozīmīgi, šī vērienīgā un pārliecinoši visu laiku visdārgākā sporta avantūra, kas Katārā izmaksāja rekordlielos ap 212 miljardus eiro (!!!), būs futbola dejas un liksme uz cilvēku kauliem. Tomēr tā tam laikam būt, un jau neilgi pirms Ziemassvētkiem uzzināsim, kura valstsvienība šoreiz virs galvas cels no 18 karātu zelta izgatavoto pasaules futbola kausa trofeju.

Latvijā

Visticamāk, būs tehniskais budžets. Visticamāk, 2023.gada sākumā būs spēkā tā dēvētais tehniskais valsts budžets. Savukārt pēc nākamās valdības apstiprināšanas tiks izstrādāts budžets 2023.gada lielākajai daļai, ko Saeima varētu pieņemt februāra beigās vai marta sākumā. Pašlaik spēkā ir Saeimas 2021.gada nogalē pieņemtais likums par vidēja termiņa budžeta ietvaru 2022., 2023. un 2024.gadam, saskaņā ar kuru valsts budžeta ieņēmumi 2023.gadā plānoti 12 miljardu eiro apmērā. Tikmēr Finanšu ministrijā strādā pie risinājumiem, lai nodrošinātu to, kam jāstājas spēkā 2023.gada 1.janvārī, piemēram, Darba likuma grozījumos paredzētajam minimālās algas kāpumam līdz 620 eiro.

Sola palielināt veselības aprūpes budžetu. Atkārtoti ievēlētā Latvijas Ārstu biedrības prezidente Ilze Aizsilniece otrajā pilnvaru termiņā apņēmusies turpināt strādāt pie tā, lai Latvijā tiktu palielināts veselības aprūpes budžets, tuvinoties Lietuvas un Igaunijas rādītājiem. Pēc viņas paustā, veselības aprūpes budžets Igaunijā ir 2300 eiro, bet Lietuvā – 2100 eiro uz vienu iedzīvotāju gadā. Tikmēr Latvijā šis budžets ir mazāks – 1300 eiro. I. Aizsilniece uzsvera, ka tā ir milzīga atšķirība, kas atspoguļojas nozarē kopumā.

Vislielākie izdevumi – Šlesera partijai. Partiju darbības pārskati par oktobrī notikušajām 14. Saeimas vēlēšanām liecina, ka no jaunā parlamenta sasaukuma potenciālajām opozīcijas partijām visvairāk izdevumu vēlēšanām (617 435 eiro) iztēraja “Latvija pirmajā vietā” (LPV). No šīs summas 180 549 eiro “LPV” tērēja reklāmas materiālu sagatavošanai. Ievērojami augstāki nekā citām topošās opozīcijas partijām bijuši arī LPV ieņēmumi, kopumā sasniedzot 504 707 eiro. Lielāko daļu no šīs summas jeb 498 813 eiro veidoja dāvinājumi finanšu līdzekļu veidā.

(Ziņas no interneta portāliem “tvnet.lv”, “apollo.lv”, “db.lv”)

Kubulu pagastā

Mārtiņrožu laikā svētkus svin “Rūtas”



Foto - Z. Logina

Zinaida Logina

12.novembrī Kubulu kultūras namā ar jubilejas koncertu kolektīva piecpadsmit gadus svinēja senioru deju kopa “Rūtas”, kuru vada Lūcija Jermacāne.

“Rūtas” kuplināt koncertu “Mārtiņrožu plaukumā!” bija uzaicinājušas ansambli “Vakarblāzma”, “Atvasaras” dejotājas no Balviem, “Sidraba pavedienu” no Alūksnes, “Intrigu” no Viļakas, “Aliansi” no Žiguriem, “Gaspažas” no Baltinavas, “Violu” no Vectilžas, “Mētras” no Tilžas, kā arī dejotājas no Balvu pansionāta. “Rūtas” katrai dalībniecei bija piemēlējušas atbilstošāko apzīmējumu: viena bija visstraujākā dejotāja, cita – ceļotāja vai čakla rokdarbniece. Ar klusuma brīdi visi pieminēja tās kolektīva dalībnieces, kuras jau aizsaulē. Svētku melodiju dejotājam veltīja saksofona virtuozs Arnis Graps. Balvu novada Kultūras pārvaldes vadītāja Rudīte Krūmiņa katrai dalībniecei pasniedza Pateicības rakstus un, protams, baltas mārtiņprozes. “Jebkuram pašdarbības kolektīvam svarīgi trīs punkti – tā ir kopā sanākšana, kopīgs prieks un Latvijas kultūras mantojuma izkopšana, pilnveidošana, saglabāšana un nodošana nākamajām paaudzēm. Šo 15 gadu laikā Kubulu kultūras namā nevieni svētki nav bijuši bez jūsu līdzdalības. Jūs nesat mūsu novada, arī pagasta vārdu tālāk Latvijā, dejojot uz lielām vai mazākām skatuvēm,” teica Kubulu pagasta pārvaldnieks Artūrs Luksts. “Jūsu ceļo un šarmanto deju soli baudāmāku dara arī skaistie tērpi. Mēs lepojāmies par katru dalībnieku, katru cilvēku, kurš darbojas kultūras jomā,” uzsvera Rudīte Krūmiņa. Arī Kubulu kultūras nama vadītāja Laura Zujāne, sveicot kolektīvu, vēlēja uz ikdienišķām lietām paraudzīties ar milestību. “Tad jūs pamanīsiet, cik dzīve ir piepildīta ar daudziem laimes mirkļiem. Lai kāptu uz skatuves un uzstātos, jums bija jāiet uz mēģinājumiem, jāiegulda liels darbs, radošums, tāpēc vēlū lustīgu dejas soli arī turpmāk,” sveicot kolektīvu un tās vadītāju, teica Laura Zujāne. “Atmiņā nāk daudzi mirkļi no kopā pavadītā laika, jo mums bija laba sadarbība. Jūs



Foto - Z. Logina

Vēl ilgi būt ierindā. “Mētras” no Tilžas klātesošos iepriecināja ar jestu dejas soli un “Rūtām” vēlēja būt ierindā vēl jo ilgi.



Foto - Z. Logina

Vienmēr kopā. Gandrīz visos pasākumos gan Balvu novadā, gan Kubulos kopā ar “Rūtām” ir deju kopa “Atvasara” no Balviem. Aplausus izpelnījās viņu “Milestības deja”, ko dāmas izpildīja, turot rokā rozēs ziedīņu.



Foto - Z. Logina

Nes sveiciens no Viļakas. Ar dejām “Šiškin miškin” un deju “Kad jaunības dienas vēl māj” skatītājus pārsteidza “Intriga” no Viļakas.

bijāt radošas un atsaucīgas ikvienā pasākumā – varēja palūgt gan zupu uzvārit, gan atnest ziedus no dārza pagasta svētku noformējumam. Vadītāja Lūcija bija tas cilvēks, kura šis Eiropas dejas atveda uz mūsdienu. Lai rudens brīnumainais mirzums vēl daudzus jo daudzus gadus iekrāso kolektīva “Rūtas” deju loku un ļauj sirdi raisīt pretī visam skaistajam,” sakot paldies ikvienai dejotājai, dāvaniņas pasniedza Maija Laicāne, kura pirms tam vadīja Kubulu

kultūras namu, bet tagad ir novada Kultūras pārvaldes kultūras darba speciāliste. “Dzīve sākas ar tādu rītu, kādu pats veido un radi. Dzīve ir tik gaiša un laimīga, cik to mākam ieraudzīt un citiem parādīt. Viss sākas ar cilvēku, tāpēc smaidiet un dejojiet savam un citu priekam, un jūsu ikdiena būs piepildīta,” vēlēja “Alianses” dejotājas no Žiguriem.

Vai smagu slimību skartajiem jādod iespēja aiziet no dzīves vieglāk?

Viedokļi

Daudzi pacienti rindu uz paliatīvo aprūpi nesagaida



ILZE NEIMANE-NEŠPORA, "Hospiss LV" valdes priekšsēdētāja

Nodibinājums "Hospiss LV" ir sabiedriskā labuma organizācija, kuras mērķis ir aktualizēt paliatīvās aprūpes pakalpojumu nozīmi, sniegt praktisku palīdzību pacientu vajadzību un vēlmju nodrošināšanā, lai viņi pēdējo sev atvēlēto laiku varētu pavadīt patīkamos apstākļos profesionāla personāla uzraudzībā, kā arī mūsu mērķis ir rosināt diskusiju sabiedrībā un veicināt kvalitatīvas paliatīvās

aprūpes pieejamību visā valstī. Tikmēr ar portālā "manabals.lv" publicēto iniciatīvu "Par tiesībām uz cieņpilnu nāvi. Par valsts apmaksātu hospisa aprūpes pakalpojuma ieviešanu Latvijā", kas jau savākusi vairāk nekā 12 tūkstošus parakstu un tiks iesniegta izskatīšanai Saeimā, vēlamies panākt, ka valsts nodrošina cieņpilnu pirmsnāves aprūpi katram Latvijas iedzīvotājam, finansējot smagi slimu, neārstējamu pacientu aprūpi mājās. Proti, sniedz hospisa pakalpojumu, kas ietver cieņpilnu, prasmīgu veselības un sociālo aprūpi, atvieglo slimību un vecuma izraisītos simptomus un pēc iespējas saglabā slimnieka neatkarību un maksimāli ērtus apstākļus dzīves pēdējās nedēļās un mēnešos. Savukārt ilgtermiņā nodibinājuma mērķis ir panākt hospisa aprūpes sistēmas ieviešanu Latvijā – hospisa aprūpi mājās, hospisa stacionāra pieejamību un specializētas Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta vienības. Tas ir neatņemams cilvēka dzīves kvalitātes aspekts.

Latvijā 2021.gada 1.oktobrī tika sākts Labklājības ministrijas īstenots pilotprojekts "Hospisa aprūpe mājās pilngadīgām personām un atbalsts viņu ģimenes locekļiem". Šī gada 31.decembrī pilotprojekta īstenošana noslēgsies, un SIA "Hospiss Māja" no ministrijas saņēmusi vēstuli, ka projekta pagarināšana nav iespējama. Pilotprojekta īsteno-

šanas laikā ir aprūpēti 126 mirstoši cilvēki viņu dzīves pēdējā posmā. Ir izveidojusies mirstošo cilvēku rinda, kuri gaida pakalpojuma saņemšanu. Katru dienu tiek saņemti zvani par iespējām saņemt šādu pakalpojumu.

Statistikas dati par 2021.gadu liecina, ka Latvijā ik gadu nomirst ap 29 tūkstošiem iedzīvotāju. No tiem tikai 10% piedzīvo ātru nāvi. Tas nozīmē, ka 90% mirstošo cilvēku un viņu tuvinieki saskaras ar fiziskām un psiholoģiskām problēmām, jo veselības aprūpes sistēma Latvijā nenodrošina mirstošo cilvēku aprūpi. Piemēram, pagājušajā gadā Latvijā no onkoloģiskām saslimšanām nomira 5752 cilvēki. Onkoloģijas pacienti piedzīvo milzīgas sāpes, atvērtas, čūlojošas brūces, elpas trūkumu, nespēj patstāvīgi uzņemt ēdienu, viņiem ir nepieciešama speciāla aprūpe. Šie skaitļi sniedz priekšstatu par problēmas aktualitāti daudziem Latvijas iedzīvotājiem. Turklāt Latvijā ir septiņi (!) paliatīvās aprūpes ārsti un septiņas paliatīvās aprūpes nodaļas, uz kurām rindā jāgaida vismaz divi mēneši (konkrēti – Rīgā). Daudzi pacienti šo rindu nesagaida, bet tie, kuri sagaidījuši, paliatīvās aprūpes nodaļā var uzturēties septiņas līdz desmit dienas, kuras finansiāli sedz valsts. Vēlāk, neskatoties uz kritisko veselības stāvokli, pacientu no nodaļas izraksta, jo medicīniski izārstēt viņu vairs nav iespējams. Līdz ar to, kā

jau minēts, cieš mirstošie cilvēki, jo nesaņem profesionālu hospisa aprūpi un netiek nodrošināta pietiekama viņu medicīniskā uzraudzība. Cieš arī tuvinieki, jo nezina, kā palīdzēt mirstošajam cilvēkam, kā arī ir fiziski un morāli izdeguši no tuvinieka aprūpes režīmā '24/7'. Nāve ir daļa no cilvēka dzīves, un Latvijas iedzīvotāji ir pelnījuši, lai valsts rūpētos par viņiem arī tad, kad viss spēks ticis atdots valstij, sabiedrībai, tās attīstībai, ekonomikai un ģimenei.

Aicinām lēmējvaru risināt šo situāciju un rast finanšu resursus valsts apmaksāta hospisa aprūpes pakalpojuma nodrošināšanai pacientiem ar terminētu dzīvildzi (līdz sešiem mēnešiem), cieņpilnas nāves nodrošināšanai pacienta mājvietā vai speciāli tam izveidotās vietās hospisa namos. Sabiedrība no tā iegūs vienlīdzīgas tiesības un iespēju doties aizsaulē, saņemot nepieciešamo sociālo, veselības, garīgo un psihoemocionālo aprūpi un atbalstu. Tāpat gan valsts un pašvaldību darbinieku, veselības aprūpes, labklājības nozares speciālistu vidū un Latvijas sabiedrībā kopumā veidosies uz cilvēka izvēles iespējām balstīta bezaizspriedumu izpratne par hospisa pakalpojumiem. Tas savukārt palielinās individuālās iespējas aktīvi piedalīties savas un ģimenes locekļu veselības saglabāšanā, uzlabošanā un veicināšanā.

Cerams, valdība palīgā saucienu sadzirdēs



JANA KOMANE, pansionāta "Balvi" direktore

Domāju, ka atbilde uz šo jautājumu ir absolūti skaidra - protams, vajag dot iespēju smagu slimību skartiem cilvēkiem aiziet no dzīves cieņpilni un atvieglot viņu sāpes. Nereti sabiedrībā dzirdēts viedoklis, – kādēļ jāārstē no vēža, ja zināms, ka cilvēks tāpat nomirs, jo cerību nav. Šajā gadījumā jautājums ir par to, kā cilvēks aiziet – vieglāk vai smagāk. Diemžēl tas ir fakts, ka mūsu valstī ļoti daudzas svarīgas lietas paliek uz cilvēka pleciem un viņš ar savu bēdu paliek viens. Bet jo īpaši skumji, ja viņš visu mūžu nostrādājis, atdevis valstij savu veselību un jaunību, bet beigās paliek nevienam nevajadzīgs.

Piekrītu iniciatīvas autoriem, ka hospiss un aprūpe mājās ir ļoti vajadzīgas lietas, kaut gan šāda veida jautājumus daļēji risina arī pansionāts. Viedokļi, protams, ir dažādi. Kurš nav gatavs savu radnieku atdot pansionātā sveša cilvēka rokās, protams, mēģina un cīnās, kā māc. Bet mēs bieži vien saskaramies ar

situācijām, kad cilvēki mājās cīnījušies līdz pēdējam un beigās slimnieku smagā stāvoklī tomēr atved uz pansionātu. Trakākais ir tas, ka tuvie cilvēki, kuri rūpējas un pavada pēdējās dienas blakus smagi slimajam, paši psiholoģiski nogurst un bieži vien nopietni iedragā arī savu veselību. Ja cilvēks nav apmācīts un dara, kā māc un kā pašam vieglāk, bieži vien piedzīvo izdegšanas sindromu. Viņš salūzt gan fiziski, gan emocionāli, redz, ka tam nav jēgas, un tad iestājas bezizeja. Rezultātā cietēji ir divi – viens, kurš no slimības aiziet, un otrs, kurš tādā brīdī ir blakus un mēģina palīdzēt. Diemžēl bez profesionālas palīdzības aprūpētājs pats ātrāk var nokļūt sava aizgājēja lomā, jo sākas veselības problēmas.

Runājot par smagi slimu cilvēku aprūpi mājās, bieži vien nākas saskarties ar vēl vienu galējību – tuvinieki pārāk daudz informācijas atrod internetā. Viņi slimniekiem dod ne tikai medikamentus, bet arī dažādus novārijumus un smērē ziedes. Ja nepalīdz viena, smērē otru, desmito, un tas viss tiek darīts bez jebkādas profesionālas uzraudzības. Tās ir situācijas, ar kurām diemžēl ikdienā pansionātā nākas saskarties arī mums. Un tad tuvinieki, salasījušies internetā atrodamo informāciju, aizrāda un norāda, ko darām nepareizi, jo Rīgā dara tā, Amerikā savādāk, bet mēs paši vēl citādāk. Taču es palieku pie pārlicības, ka gadījumos, kad jāaprūpē smagi slimie cilvēki, ļoti svarīgi sadarboties ar ģimenes ārstu, jo tas, kas der vienam, pilnīgi neder citam. Arī mēs savā darbā vadāmies no ģimenes ārstu rekomendācijām, ko un kā labāk darīt.

Kā palīdzēt smagi slimiem cilvēkiem? Manuprāt, valstij obligāti

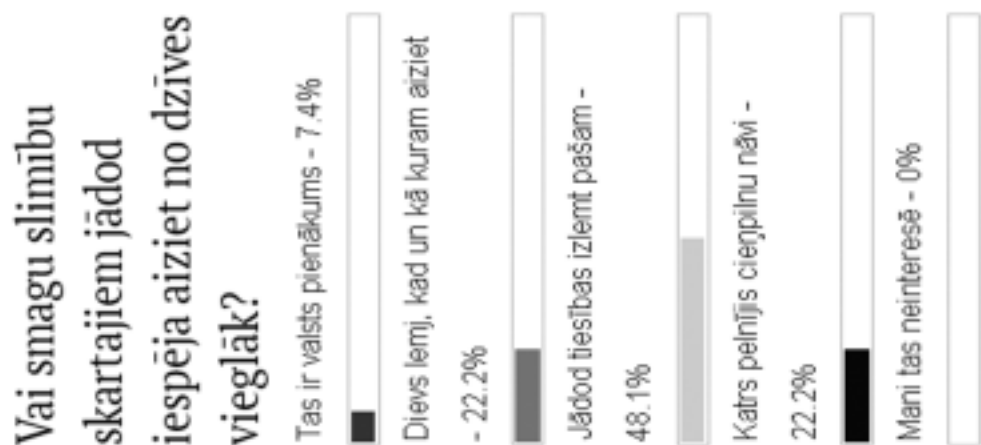
būtu jāsniedz psiholoģiskais atbalsts tuviniekiem, jāizveido apmācību vietas (tā varētu būt arī slimnīca) vai jārīko kursi. Ir ļoti svarīgi saprast situāciju, kā pareizi darīt, jo bieži vien nezinašanas dēļ aprūpē var nodarīt lielāku ļaunumu nekā palīdzību. Ņemsim par piemēru kaut vai ēdināšanu. Ir svarīgi, kādā leņķī cilvēku pieceļ, kādu pārtiku un cik daudz viņam dod. Tā ir vesela zinātne, kuru vienā dienā neapgūt. Vēl varētu izveidot speciālu telefonlīniju, kur šādos gadījumos piezvanīt un pakonsultēties ar profesionāļiem. Pats trakākais ir, kad smagi slimo pacientu izraksta no slimnīcas un tuviniekiem iestājas šoks, ko darīt tālāk. Viņi ar savu nastu paliek vieni. Tieši tādēļ uzskatu, ka valstij jāradā iespēja nepieciešamības gadījumā vismaz iziet kursus. Arī pirms bērna nākšanas pasaulē sievietei iziet apmācības un instrukciju, ko un kā darīt. Bet veci cilvēki ir kā mazi bērni. Ja mēs uzsākam savu dzīvi ar pamperiem, tad lielākā daļa to arī beidz ar pamperiem – tas ir fakts.

Savā darbā pansionātā bieži sastopamies ar

nāvi, kas katru reizi ir savādāka. Viens cilvēks aiziet pēkšņi un negaidīti, cits ilgi un mokoši. Un ne jau labas dzīves dēļ savējos ievieto sociālās aprūpes iestādēs. Diemžēl mums valsts likusi līdz 65 gadiem būt jauniem, ir jāstrādā un nav iespēju ne ar mazbērniem pasēdēt, ne arī tuviniekus apkopt. Es pilnīgi saprotu cilvēkus, kuri sper izšķirošu soli un ievieto savējos sociālās aprūpes iestādēs. Dzīvojam ļoti dinamiskā laikmetā, un ja uz pusgadu izkritīsi no darba aprites, pēc tam vairs iespējas atgriezties nebūs. Un tad cilvēkam jāpieņem ļoti smags lēmums – vai nu mājās, vai sociālās aprūpes iestādē. Lai mums pēc iespējas mazāk būtu jānonāk šādās dilemmas priekšā, ceru, ka valdība tomēr sadzirdēs iniciatīvas autoru palīgā saucienu – aizdomāties un pieņemt pareizo lēmumu.

Viedokļus uzklusija A.Ločmelis un S.Karavoičika

Aptaujas rezultāti "Vaduguns" mājas lapā www.vaduguns.lv



Darbojas palīdzības punkti patvēruma meklētājiem

Lai Visums dod viņiem, ko vien viņi vēlas!

Ingrīda Zinkovska

Braucot no Baltinavas, no Balvu novada robežas, Grebņevas robežkontroles punkts atrodas vien pārdesmit kilometru attālumā. Kopš oktobra beigām te darbojas biedrību “Tavi draugi” un “Gribu palīdzēt bēgļiem” diennakts palīdzības punkts ukraiņu civiliedzīvotājiem, kura darbā iesaistījušies ne tikai rīdzinieki, bet arī tuvējo apdzīvoto vietu cilvēki, tostarp baltinavieši.

Brīvprātīgie dežurē maiņās

Palīdzības punkts ukraiņu civiliedzīvotājiem, kuri bēg no kara, ierīkots ar mērķi, lai cilvēki pēc vairākām diennaktīm ilgas gaidīšanas pie Krievijas robežas šeit varētu iemalkot siltu tēju, kafiju, paēst vienkāršu ēdienu, sasildīties paši, uzlādēt telefonu, iegūt nepieciešamo informāciju. Netālu no robežkontroles punkta atrodas treileris, kurā tiek gatavots ēdiens, vārīta tēja vai kafija, turpat blakus – telts, kur to visu var nobaudīt, sasildīties, sliktos laika apstākļos patverties no vēja, lietus vai sniega. Palīdzības punktā visu diennakti maiņās dežurē brīvprātīgie gan no Rīgas, gan vietējie iedzīvotāji. Grebņevas robežkontroles punktā izdevās satikt biedrības “Tavi draugi” pārstāvi MONTU VECOZOLU. Viņa uz šejieni brauc ne tikai vizītēs, bet arī dežurēt. Monta pastāstīja, ka pārtiku uz palīdzības punktu ved ne tikai no lielās noliktavas Rīgā, kur ienāk ziedojumi, bet atsaucīgi ir arī vietējie iedzīvotāji, brīvprātīgie, kas pārtiku, siltu ēdienu atved paši vai iegādājas to, kā trūkst. Patvēruma meklētāju plūsmas tendences palīdzības sniegšanas punktā nav saskatāmas, jo nekad nevar zināt, kad noslodze būs lielāka. “Principā mēs varam vadīties tikai no autobusiem, cik mēs tos redzam piebraucam pie robežas, jo tad zinām, cik cilvēki gaidāmi. Vienīgi nevar zināt, kad viņi pārnāks pāri robežai – tās būs stundas vai diennakts, citreiz bijis pat ilgāk. Visi viņi nāk no Krievijas okupētajām teritorijām, jo neviens no brīvas Ukrainas nebrauks caur Krieviju. Daudziem brauciens ir ļoti garš, pat vairākas diennakts, jo viņi tur ceļojuši no vienas vietas uz otru. Šķērsojot robežu, cilvēki jau redz uzrakstu ukraiņu valodā, ka šeit atrodas palīdzības punkts. Tāpat informācija izplatās no mutes mutē,” saka biedrības pārstāve. Punkta noslodze atkarīga arī no tā, cik ilgi patvēruma meklētāji šeit uzkavējas. Ir kāds, kuram nepieciešams tikai internets vai uzlādēt mobilo telefonu. Ir kāds, kuram jāsaģaida, kamēr pēc viņa atbrauks. Pārsvārā patvēruma meklētāji dodas uz tālākām Eiropas vietām – Poliju, Vāciju, Angliju, Īriju. To, kuri paliek Latvijā, procents ir ļoti mazs. Ir kādi, kas brauc un zina, ka viņiem interesē Daugavpils vai Rīga. Ir tādi, kas brauc un nezina neko, tad domā, uz kuru vietu vai pilsētu viņi gribētu doties.

“Ieķērušies, kā ar nagiem, un negrib atlaist”

Ukrainas civiliedzīvotāju stāsti ir līdzīgi – sabombardētas dzīvojamās mājas, dzīvokļi, nav darba, nav iztikas, bet karš turpinās. Taču brīvprātīgie no viņiem saņem pozitīvas emocijas, arī patvēruma meklētāji paši smaida un cenšas sevi uzmundrināt. Palīdzības punkta telti aprunāties piekrita kāda sieviete, kura jau bija izgājusi robežkontroli un gaidīja ierodamies savus ceļabiedrus ar mantām, lai dotos tālāk: “Sēžu jau 13 stundas. Es ar suni robežkontroli izgāju ātri, bet mani paziņas brauc ar automašīnu, viņpus robežas viņus pārbauda ilgāk. Mani ar suni tur neielaida. Kad viņi atbrauks ar mantām uz šejieni, paņems arī mani. Robežkontrole Krievijas pusē ir stingra un sīkumaina.

Esmu no Hersonas piepilsētas Čornobajivkas. Mana māja cieta no karadarbības, tur nav iespējams dzīvot. Lai to atjaunotu, vajag ļoti daudz naudas un miera laikus. Šajos apstākļos tas nav iespējams. Tādēļ braucu pie bērniem uz Varšavu, kuri uz turieni pārcēlās pirms četriem mēnešiem. Man nācās aizkavēties, jo manu mammu, redzot, kas notiek, piemeklēja insults. Viņa raudāja, nesaprata, ka šajā laikā var būt karš, viņa neticēja, nepieņēma to. Kaut kā uzcēlām viņu uz kājām un aizsūtījām pie māsas. Kamēr bija nauda, dzīvoju. Bet kopš februāra nav ne naudas, ne darba. Es 11 gadus strādāju par *supervaiserī* uzņēmumā. Esmu inženiere, tehnoloģe – ķīmiķe. Mans darbs man ļoti patika. Es milēju savu darbu. Bet tagad, lūk, sēžu dubļos (todien bija lietus – *no autora*) ar savu suni Vasabi, kurš pārstājis smaidīt un negrib draiskoties. (Vasabi, dzirdot savu vārdu, pacēla galvu no somas, kur snauda, ieritinājies siltos lakatos, un saimniece viņu mierināja: “Guli! Guli!”)

Tatjanai izbraucot no Hersonas, krievu karavīri pilsētu pilnībā



Foto - A.Kirsanovs

Tiekas ar brīvprātīgo pārstāvjiem. Grebņevas palīdzības punktā ukraiņu bēgļiem ar brīvprātīgo biedrības “Tavi draugi” pārstāvjiem, tostarp Montu Vecozolu (no labās), tikās robežkontroles punkta robežsargi, lai pārrunātu punkta darbības aktivitātes.



Foto - A.Kirsanovs

Dodas bēgļu gaitās. Šķērsojuši Krievijas – Latvijas robežu, ukraiņu patvēruma meklētāji jau ar citu transportu, kas gaida viņus Latvijas pusē, meklējot jaunas mājas, dodas tālāk vai nu uz Rīgu, vai citām Eiropas valstīm.

vēl nebija pametuši. Bija palikuši jauniešauktie karavīri, burjati – tādi tumsnēji, tieviņi puīši. Galvenie krievu spēki jau bija atspiesti uz Dņepras otru krastu. “Kad braucu garām, biju šokā. Aizsardzības līniju viņi nostiprina ar baļķiem, betona klučiem. Tur ir daudz tehnikas un daudz ieroču. Baidās, ka Ukraina gribēs atkarot Krimu, tāpēc nostiprinās ne pa jokam. Kā ieķērušies Ukrainas zemē ar saviem nagiem, tā negrib izlaist no tiem,” secināja Hersonas iedzīvotāja.

Brīvprātīgos viņa uzslavēja par aktivitātēm, par to, ka viņi rūpējas par bēgļiem – pabaro, gādā par to, lai būtu iespēja sasildīties, kas tagad kļūst jo aktuālāk, jo tuvojas ziema. Cilvēki ir nomocījušies, saaukstējušies. Daudz slimu bērnu. Atvadoties viņa teica: “Malači, jaunieši! Dvēseliski simpātiski cilvēki. Lai Visums viņiem dod, ko vien viņi vēlas!”

Baltinavieši vāra un piegādā *soļanku*

Uzzinājuši par Ukrainas civiliedzīvotāju atbalsta punkta atvēršanu un brīvprātīgo aktivitātēm, tajās iesaistījās arī Grebņevai tuvā Balvu novada Baltinavas pagasta iedzīvotāji. Baltinavas iedzīvotāja SILVIJA BUKLOVSKA sociālajos tīklos raksta: “Rokasstiepiena attālumā ir Grebņeva. Robežkontroles punkts starp Krieviju un Latviju, kur tiek laisti pāri ukraiņu bēgļi. Cilvēki, kuri bēg no kara. Ir auksti, uz robežas vajag karstu kafiju, zupu, siltus cimodus utt. Šodien tika vārīta *soļanka* un nogādāta pierobežā. Paldies mammai Lucijai, māšai Sandrai un brālim Artūram, manam dēlam Aleksandram,



Foto - A.Kirsanovs

Palīdzības punkta telti. Šeit bēgļi var sasildīties, baudot tēju vai kafiju, vai arī saņemt vienkāršu, bet siltu ēdienu.

kaimiņiem Sandrim un Dacei, Antoņinai, Revitai, Valentīnai, Ilzei par to, ka palīdzēja visu sagatavot un savākt (karstumizturīgos traukus, kafiju, pienu, krējumu, maizi, cepumus utt.). Devos brālim līdzī un iepazīnos ar brīvprātīgajiem, kuri brauc no Rīgas un palīdz. Rokasstiepiena attālumā no mums zupu un kafiju gaida cilvēki, kuri palikuši bez mājām. Turpināsim viņiem palīdzēt.”

Uzturs katram gadalaikam

Eksperimenti veselības labad

Maruta Sprudzāne

Noslēdzies viens no veselību veicinošo pasākumu cikliem Viļakas puses pagastos, kas akcentēja veselīga uztura nozīmi. Šī tēma bija sadalīta atbilstoši gadalaikiem, un pēdējā cikla nodarbība uzsvēra ziemai atbilstošu produktu izvēli un to lietderību. Plašāk par to stāstīja sertificēta uztura speciāliste BAIBA BĒRTIŅA.

Speciāliste atgādināja it kā sen zināmo, taču aizvien svarīgo patiesību, ka uzturs ir viens no fiziskās un garīgās labsajūtas pamatiem, tāpat kā miegs, psihiskā veselība jeb domāšana un fiziskās aktivitātes. Tāpēc tam visam jābūt daudzveidīgam, labam, atbilstošā daudzumā, regulāram un bagātīgam ar vitamīniem un minerālvielām. Šoreiz lektore bija izvēlējusies akcentēt tieši minerālvielu un vitamīnu nozīmi un produktus, kas šīs vielas bagātīgi satur.

Kas ir minerālvielas?

Tās ir neorganiskas vielas dažādu savienojumu sastāvā. Vielas, kas nepieciešamas dzīvības procesam normālai norisei. Liela daļa to uzglabājas kaulos, citas cirkulē asinīs un piedalās vielmaiņas procesos, kaulaudu un zobu veidošanā, organisma aizsargreakcijās un skābju un bāzu līdzsvara uzturēšanā.

Kālijs, kalcijs, fosfors, magnijs, dzelzs, jods, selēns, varš – pazīstamākās minerālvielas, par kurām māca jau skolas solā, uzsverot, ka bez tām nav iespējama cilvēka organisma normāla funkcionēšana, taču arī pārdozēšana nav vēlama.

Uztura speciāliste raksturoja katru minerālvielu, pie reizes minot arī konkrētus produktus, kas jālieto, lai organisms funkcionētu un cilvēks labi justos. Kālijs nodrošina pareizu vielmaiņu un muskuļu darbību, normalizē asinsspiedienu, bet, ja to pārdozē, var rasties aritmija un problēmas ar sirdi. Kalcijs un fosfors stiprina kaulus un zobus; magnijs nepieciešams muskuļu un nervu darbībai, stimulē augšanu; dzelzs nepieciešams, lai saražotu hemoglobīnu, kas ķermenī transportē skābekli, kā arī imūnsistēmas darbībai, noguruma un nespēka mazināšanai. Ļoti svarīgs ir cinks, jo piedalās vielmaiņas procesos un izteikti atbalsta imūnsistēmu, turklāt palīdz redzēt krēslā. Selēnu raksturo kā izteiktu antioksidantu, kas darbojas kopā ar E vitamīnu un aizsargā asinsvadu sienas no oksidēšanās bojājumiem. Varš savukārt ir neaizstājams sarkanajiem asinsķermenīšiem, saistaudiem, nervu šķiedrām un ādas pigmentam. Jods nodrošina vairogdziedzera pareizu darbību. Diemžēl Latvijā, kā uzsvēra uztura speciāliste, gandrīz vai visiem iedzīvotājiem novēro joda trūkumu organismā. Tādēļ tā nodrošināšanai labākie avoti ir jodētā sāls, jūras veltes, zivis un produkti, kas audzēti ar jodu bagātinātā augsne. Joda deficītā bērniem novēro garīgo aizturi, bet pieaugušajiem veidojas vairogdziedzera slimības.

Labākie veselīga uztura avoti

Ja ikdienas ēdienkartē iekļauj atbilstošus uztura produktus, organisms saņem arī vajadzīgās minerālvielas. Produktu klāsts ir plašs. Priekšroka jādod pākšaugiem un zaļo lapu dārzeņiem, pienam un tā produktiem, vērtīgi ir sardīņu un laša konservi, regulāri jālieto graudaugi, kā auzu pārslas, arī mājputnu un mājlopu gaļa, olas. Ziemas mēnešos sevi noteikti jāpalutina ar žāvētiem augļiem, riekstiem un sēklām. Ikdienā pietiek ar vienu

saujiņu riekstu, kas ir aptuveni 30-50 grami. Tie ir ļoti vērtīgi, satur olbaltumvielas un labās taukvielas, taču jāatceras, ka vienlaikus ir arī bagātīgs kaloriju avots.

Kas ir vitamīni?

Tie ir mazmaztiņi ķīmiski savienojumi, kas nepieciešami nelielā daudzumā normālai organisma funkcionēšanai un ko uzņem ar pārtiku. Nepieciešami vielmaiņu reakcijās, organisma augšanai un attīstībai, redzes un asinsrades procesiem, aizsardzības spēju nodrošināšanai pret infekcijām. Jāuzņem katru dienu, bet organismā uzkrājas niecīgās devās. Jāatceras, ka tie iedalās divās lielās grupās – taukos šķīstošie un ūdenī šķīstošie. Tauti palīdz uzsūkties un nonākt asinīs. Viegli atcerēties vārdu 'KEDA', kas ir taukos šķīstošos vitamīnu apzīmējums – K, E, D un A vitamīni. Tāpēc izspiestai burkānu sulai jāpievieno neliels daudzums eļļas. A vitamīns novērš vistas aklumu, dara ādu veselīgu, stiprina nagus, matus un zobus. Novembrī akcentē D vitamīna starptautisko dienu, un, to atzīmējot, izskanēja informācija, ka 85% Latvijas iedzīvotāju D vitamīna daudzums organismā ir samazināts. Lai noskaidrotu patieso faktu par D vitamīna daudzumu, ieteicams apmeklēt savu ģimenes ārstu un konsultēties par analīzes veikšanu. D vitamīnu uzņem no augu un dzīvnieku valsts un kā preparātu to var iegādāties arī aptiekās. Uztura speciāliste iesaka to lietot visu gadu – ziemā vairāk, bet vasaras mēnešos devu samazināt. Svarīgs antioksidants ir E vitamīns, kas aizsargā taukskābes un būvē muskuļu masu un sarkanos asinsķermenīšus. Savukārt B grupas vitamīni svarīgi pareizai nervu darbībai, palīdz saglabāt normālu apetīti un gremošanu. Ziemas mēnešos nedrīkst aizmirst par C vitamīnu, kas stiprina asinsvadu sienas, palīdz ražot kolagēnu, mazina aterosklerozi, veicina brūču dzīšanu. Tā deficīta gadījumā var izkrist zobi, asiņo smaganas, ātri veidojas zilumi. Kas ir bagātīgāks C vitamīna avots – apelsīni vai smiltsērķšķi? Daudz vērtīgāki šajā ziņā ir skābenie smiltsērķšķi, kas, iespējams, ne katram garšo.

Ne grūti, ne sarežģīti

Vai sabiedrībā mainās attieksme pret ēdiena gatavošanu un cilvēki pievērš uzmanību veselīgumam? Kādi ir uztura speciālistes vērojumi?

BAIBA BĒRTIŅA: – Daudz iedomājas, ka gatavot veselīgu uzturu ir sarežģīti un grūti. Taču, aizbraucot pie viņiem uz vietas un tiekoties nodarbībās, es parādu, kādus produktus lietot un ko no tiem var pagatavot. Pēc tam kopīgi arī pagarojam un vērtējam, un tad viņi pārliecinās, ka tas nebūt nav grūti. Var pagatavot vienkāršus, garšīgus un ļoti veselīgus salātus. Jā, iedzīvotāju attieksme pret savu veselību un ēdieniem pamazām mainās. Tās pašas auzu pārslas var dažādot daudzveidīgos ēdienos. Man ir patīkami dzirdēt, ka sievietes priecājas, ka ieguvušas jaunu informāciju, ir mainījies viņu uzskats par it kā labi zinātu produktu izmantošanas veidu. Uzskati un domāšana sabiedrībā mainās lēnām, taču tas notiek. Vēroju, ka arī jauniešus interesē ēdiena gatavošana.

Diemžēl ikdienā var redzēt visai daudz tuklus cilvēkus. Iespējams, viņi nepievērš uzmanību veselīgām maltītēm?

– Cilvēkiem pietrūkst fizisko aktivitāšu un viņi nepareizi nosaka porciju lielumu. Cilvēki ēd stipri par daudz. Ar ēdiena nav jāpieliek



Foto - M. Sprudzāne

Gatavo vitamīnu bumbas. Nodarbības praktiskajā daļā uztura speciāliste aicināja nākt pie galda un katram pagatavot savu vitamīnu *bumbu*. Labprāt to darīja arī Viļakas vecāko klašu audzēkņi. Tas nebija grūti. Auzu pārslas un kokosa skaidiņas viegli sablendē un ieber traukā. Pievieno medu, zemesriekstu krēmu, šķipsniņu sāls, sēklas, riekstus, šokolādi vai žāvētos augļus (pēc izvēles). Masu rūpīgi samīca. Tad veido bumbiņas, saliek uz cepampapīra un noliek vēsumā. Tās var uzglabāt arī kādu nedēļu ledusskapī vai mēnesi saldētavā. Našķi ērti paņemt līdzi uz darbu un baudīt pie kafijas. Bumbiņas ir sātiņas, vienā reizē vairāk par divām, trim neapēst.



Foto - M. Sprudzāne

Uztura speciāliste Viļakā. Baiba Bērtniņa aicina padomāt par imunitātes stiprināšanu un arī atgādina, ka svarīgi uzņemt pietiekami daudz ūdens. Būtiski ir uzņemt minimālo cukura devu, bet nedrīkst aizrauties ar saldumu lietošanu. Jāatceras, kādos produktos atrodas labie tauki, piemēram, zivis, avokado, riekstos, olīveļļā. Baiba novērojusi, ka mēs par daudz uzturā lietojam gaļu, bet par maz skābpiena produktus. Augļus iesaka ēst līdz plkst. 16.00, bet vakariņās labāk lietot piena produktus.

šķīvis, pilns līdz malām. Šis nepareizais process sevišķi izpaužas pandēmijas laikā, dzīvojot tikai mājās un ik pa brīdim aizejot uz virtuvi.

Kādēļ Jums pašai radusies interese par produktu izvēli un ēdiena gatavošanu?

– Man šī tēma patīk kopš mazotnes. Es neiestājos fizioterapeitos, taču tiku uzņemta uztura speciālistos. Man patīk zeme, dārzs, ēdiena eksperimenti. Manējie ģimenē pie tā pieraduši un neprotēstē. Arī citiem piedāvāju pārbaudīt, ne pārāk sarežģītus ēdienus.



Foto - M. Sprudzāne

Produktu daudzveidība. Ēdienu gatavošanai noder dažādi produkti. Var izmantot arī zemesriekstu krēmu.



Foto - M. Sprudzāne

Šķīvja princips. Mūsdienās galvenās pārtikas produktu grupas mēdz attēlot, izmantojot tā saucamo šķīvja principu. Tas nozīmē, ka ēdienreizēs puse no šķīvja tiek piepildīta ar dārzeņiem un augļiem (3 daļas dārzeņu un 2 daļas augļu), viena ceturtdaļa piepildīta ar graudaugiem (t.sk. griekiem, rīsiem, makaroniem, maizi) vai kartupeļiem, viena ceturtdaļa atvēlēta olbaltumvielas saturošiem produktiem – gaļai, zivīm, pienam vai piena produktiem, olām, pākšaugiem. Šķīvja centrā izvietota vismazākā daļa, kas apzīmē taukus un eļļas, ko izmanto ēdiena gatavošanai (piemēram, augu eļļa salātos).

Atklāj radošo darbu izstādi

Tu esi Latvija

16.novembrī Balvu novada Bērnu un jauniešu centrā (BNBJC) atklāja bērnu radošo darbu izstādi "Tu esi Latvija", kurā novada jaunā paaudze piedāvāja savu redzējumu par to, kas ir Latvija.

Izstādē "Tu esi Latvija" apskatāmi 90 darbi no 11 Balvu novada izglītības iestādēm. Dalībnieku vidū ir Rugāju vidusskolas, Balvu Mākslas skolas, Balvu PII "Sienāzītis", un "Pilādzītis", Baltinavas Mūzikas un mākslas skolas, Bērzkalnes PII, Kubulu PII "Ieviņa", Stacijas pamatskolas, Bērzpils pamatskolas, Tilžas pamatskolas pirmsskolas grupiņas, Balvu Mākslas skolas, kā arī BNBJC bērni.

Atklājot pasākumu, jauniešu darba speciāliste DITA NIPERE pauda gandarījumu, ka tradicionālā bērnu radošo darbu izstāde pēc divu gadu pandēmijas pārtraukuma atkal skatāma klātienē jauniešu centra telpās. "Īpaši liels prieks, ka to atklājam svētku mēnesī, kad godinām Latvijas valsti un karavīrus. Tieši tādēļ mūsu izstādes nosaukums ir "Tu esi Latvija", jo arī jūs esat Latvija un ar saviem darbiem to esat apliecinājuši."

Savukārt interešu izglītības speciāliste un žūrijas pārstāve ILONA SALMANE atgādināja, ka izstādes atklāšanā kopā svinam Latvijas dzimšanas dienu: "Mums visiem patiek saņemt dāvanas dzimšanas dienā. Arī Latvijai tas patiek. Un šis ir jūsu dāvanas." Interešu izglītības speciāliste pauda gandarījumu, ka, pētot iesniegtos zīmējumus, aplikācijas, māla un citu dabas materiālu veidojumus, izrādījās, ka Latvija katram no dalībniekiem nozīmē kaut ko citu: "Kādam tā ir visa ģimene kopā pie brokastu galda, citam tā ir ciemošanās pie draugiem Rīgā, vēl kādam tā ir varavīksne, bet vēl kādam skaisti koki rudenī. Katrs Latvijai iztēlojas citādāk, bet visvairāk priecē, ka izstādē redzamas košas un priecīgas krāsas, un tas liecina, ka jūs visi mīlat Latviju. Novēlu, lai vienmēr lepojaties ar vietu, no kuras nākat, ar savu Latviju, ar savu novadu un savu dārziņu."

Žūrijas komisija, kurā piedalījās fotogrāfe Dace Teilāne, biedrības "Olīves" māksliniece Dina Babāne un BNBJC interešu izglītības speciāliste Ilona Salmane, izvērtējot iesniegtos darbus trīs vecuma grupās, piešķīra šādas godalgotās vietas:

- 5.-9.klašu grupā 3.vieta – Karolīnai Maderniecei par darbu "Rudens", 2.vieta – Egītai Mičulei par zīmējumu "Ceļš uz mājām", 1.vieta – Luisai Marijai Ūzuliņai par darbu "Balvu skvērā";
- 1. – 4.klašu grupā 3.vietu dalīja Gustavs Kairišs ar darbu "Cīņa par Latviju" un Jasmīna Kaša ar darbu "Svētku rīts virtuvē", 2.vieta – Miķelim Slišānam par darbu "Iela Vecrīgā", bet 1.vieta – Leldei Ņezberei par darbu "Sveiciens Latvijas svētkos visiem novadiem un Latvijas pilsētām";
- pirmsskolas vecuma grupā 3.vieta – Tilžas pamatskolas pirmsskolas grupas kopdarbam "Mēs kopā roku rokā", 3.vieta individuāli – Danielam Laizānam par darbu "Mana skaistā Latvija", 2.vieta – Dominikam Zaharānam par darbu "Mans sapņu traktors", bet 1.vieta – Gustavam Guskim par darbu "Latvijas aizstāvji".



Saņem apbalvojumus. Atklāšanas pasākumā jaunatnes darba speciāliste D.Nipere pasniedza mazajiem māksliniekiem godam nopelnītās balvas.



Mēs mīlam tevi, Latvija! Pēc pasākuma katras Balvu pirmsskolas izglītības iestādes audzēkņi nofotografējās pie karoga, izrādot cieņu savas valsts simbolikai.



Sveic ar dziesmu. Ilutas Tihomirovas audzēkne Marija Maslovskā klātesošos iepriecināja ar dziesmu "Laimīgā zeme".



Tas ir mans darbs. Rodrigo Kokorevičs no bērnu dārza "Pilādzītis" lepojas ar paša radīto aplikāciju "Rīts pilsētā", īpaši tāpēc, ka to izdomājis un darinājis patstāvīgi. Zēns pastāstīja, ka atainojis ielu ar automašīnām, kas viņam ļoti patiek – "Mercedes" un "BMW". Savukārt skolotāja T.Magone atklāja, ka Rodrigo ir izcils zīmētājs un noteikti varētu kļūt par mākslinieku. Pats Rodrigo gan vēl nav izlēmis – nākotnē būs mākslinieks vai futbolists.



Kurš zīmējums viskaistākais? Uzmaniģi izstādi apskatīja pirmsskolas izglītības iestādes "Pilādzītis" sagatavošanas grupas audzēkņi – 6-gadīgie Evelīna un Roberts – kopā ar skolotāju Tatjanu Magoni. Pedagoģe atklāja, ka novembris bērnu dārzā veltīts Latvijas tematikai: "Stāstām bērniem par Latvijas simboliku, valsts svētkiem, Lāčplēša dienu utt. Visi kopā gājām arī lāpu gājienā."

I.Tušinskas teksts un foto

Rada svētkus sev un ciemiņiem

Krišjāņu tautas namam – septiņdesmit

Novembris, lai arī gada tumšākais mēnesis, ir pilns skaistiem svētkiem. Arī Krišjāņu tautas namam novembrī nosvinēti septiņdesmit gadi, bet pašdarbniekiem – Laimas lauku kapelai – pieci.

Kad vakara vadītāji Kristīne Jurkeviča un Edgars Rižais aicināja piecelties kājās visus, kuri dziedājuši, dejujuši, spēlējuši teātri, priecājušies ballītēs vai vienkārši apmeklējuši šeit organizētos pasākumus, zālē nepalika teju neviena sēdošā. “Mums ir vajadzīgs liels gara spēks, lai dzīvotu un saglabātu savas tautas eksistenci nākamajos gadu simteņos. Šo spēku mēs varam gūt tikai no mūsu garīgo vērtību apzināšanas, uzturēšanas, kopšanas un cienīšanas,” uzsvēra Kristīne. “Kalsim prieka atslēgu, spēlēsīm bungas uz lēkšņiem, uz rietiem, uz mēnesnīcu... Savērsim vēju pavedienos piecos, kas varāvisnē tiecas, iekārsim tajā atslēdziņu, lai dziesmai un priekam vārti vaļā liecas!” aicināja Edgars. Vakara vadītāji uzdeva jautājumu: “Ja vien Krišjāņu tautas nams spētu runāt, ko viņš stāstītu?” Izrādās, šī ēka, kas jau 70 gadus ir tautas nams, savulaik uz pagasta centru atceļoja no Naglīšu ciema, – to pārbūvēja no divām mājām. “Namiņš stāstītu par visiem jaukajiem pasākumiem, kas šeit rīkoti, par ballēm līdz rīta gaiļiem, par pašdarbības kolektīviem, pat kinoseansiem, kas šeit notikuši katru nedēļu. Namiņš noteikti atceras bijušos deviņpadsmit vadītājus. Tas ir ļoti pateicīgs par pārmaiņām, jo tagad nams ir siltināts, tajā ievilkts ūdensvads, ierīkota apkures sistēma, uzlikts jauns jumts, ārpusē izveidots daudzfunkcionāls laukums. Vēl gan gribētos telpu kosmētisko remontu, izveidot āra estrādi,” atbildi uz jautājumu sniedza un nama vēsturi atklāja vakara vadītāji. Krišjānieši ciemos bija uzaicinājuši Baltinavas kultūras nama sieviešu vokālo ansambli “Naktsvijoles” un Bērzpils folkloras kopu “Saivenis”.



Sveic ar dziesmām. Krišjāņu tautas nama sieviešu vokālais ansamblis “Elija” klātesošos iepriecināja ar skanīgām dziesmām.



Katram kolektīvam savs sniegums un savs raksts. Deju grupa “Dzirksteles” speciāli tautas nama pasākumam bija sagatavojusi arī cita rakstura deju “Amore-mio”.



Ir tāds ļoti skaists vārds ‘paldies’! Krišjāņu tautas nama vadītāja Inese Kalniņa pateicās ikvienam pasākuma dalībniekam, īpaši pašdarbniekiem, jo laukos cilvēku ir tik, cik ir, un ar katru jāprot sastrādāties, kopīgi mācoties dziedāt, dejojot vai spēlēt teātri. “Katrs cilvēks svētku reizē pelnījis atzinīgus vārdus. Šovakar no sirds gribu pateikties pašdarbniekiem, jo kas būtu nams bez dziedātājiem, dejojājiem, aktieriem un muzikantiem. Un kas būtu nams bez skatītājiem? Lai arī mūsu pagasts ir mazs, mēs lepojāmie ar saviem pašdarbniekiem, ar saviem ļaudīm un kolektīvu vadītājiem!” teica Inese Kalniņa.



Vakara vadītāji – Kristīne Jurkeviča un Edgars Rižais. Viņi pasākumu kopīgi vadīja jau pirms pieciem gadiem, kad namiņš svinēja 65 gadus. Vadītāji aicināja ikvienu atvērt sevi pārmaiņām, neļaut gaist savām vērtībām. “Mums jācenšas, lai šīs vecās vērtības vienmēr paliktu ne tikai mūsu sirdīs, bet arī tiktu nodotas tālāk. Un jaunās padarītu mūsu dzīvi krāšņāku,” uzsvēra Edgars. “Šādas svinības katru reizi ir kaut kas jauns un īpašs, kādas citur neatrast, jo tās veido mūsu pagasta ļaudis ar mūsu pagastam raksturīgajām iezīmēm. Un tāpēc jau arī mēs jūs aicinām kopā, jo, tikai kopā esot, mēs varam viens otram šo svētku sajūtu iedot!” teica Kristīne.



Kaimiņi ir klātesoši visos svētkos. Krišjānieši lepojas, ka viņiem ir tādi kaimiņi – Bērzpils folkloras kopa “Saivenis” ar tās vadītāju Daigu Griestiņu, kuri jau daudzus gadus desmitus tur godā tautasdziesmu un kopj latviskās tradīcijas.



Vēl piedzīvot daudz skaistu pasākumu. Sveicēji vēlēja, lai Krišjāņu tautas namā notiek vēl daudzi jo daudzi pasākumi, lai ir vairāk pašdarbnieku, lai nāk apmeklētāji un lai nama saimniecei Inesei visam pietiek laika.



Ierodas jaunākie dziedātāji. Krišjāņu pirmsskolas izglītības iestādes jaunie dziedātāji būs tradīciju turpinātāji. Lai viņu dziesmiņa izdotos, palīdzēja Sanita Pauliņa un Daiga Griestiņa.



Godināt ierodas mazbērni no Ādažiem. Mazmeitas Agate (no labās) un Dārta vecmammu Inesi Kalniņu, kura Krišjāņu tautas namu vada jau 37 gadus, sveica ar pašsacerētu dzejoli un Agates gleznu.

Z.Loginas teksts un foto

Saruna ar Atzinības raksta saņēmēju

Dienas grafikā čīkstēšanai vietas nav

Sanita Karavoičika

“Nekad neesmu jutiesies tā, it kā būtu izdarījusi kaut ko īpašu, jo ik dienu vienkārši daru savu darbu – ar tādu attieksmi, ar kādu gribētu, lai strādātu jebkurš cilvēks,” teic Balvu novada domes Atzinības raksta saņēmēja, Balvu novada pašvaldības Attīstības plānošanas nodaļas projektu vadītāja, mednevieta SANTA ŠMITE. Piecu gadu laikā šis Santai jau ir otrais novada apbalvojums – šoreiz to piešķir par aktīvu un radošu darbību tūrisma jomā, Viļakas pilsētas un Balvu novada vārda popularizēšanu.

Kādas izjūtas pārņēma, uzzinot, ka arī Jūs esat Atzinības raksta saņēmēju sarakstā?

Šī ziņa nāca ļoti negaidīti – piezvanīja novada domes sabiedrisko attiecību speciālists Kristiāns Bokta un informēja par šo faktu. Diemžēl uzreiz nācās pateikt, ka svinīgajā svētku pasākumā nebūšu, jo jau sen bija ieplānots brauciens ārpus Latvijas. Taču sajūtas, protams, bija ļoti patīkamas, jo tas ir pagodinājums un mana darba novērtējums. Interesants fakts, ka arī Viļakas novada pastāvēšanas laikā saņēmu Atzinības rakstu un arī toreiz nevarēju ierasties pasākumā, jo biju ārzemēs.

Cik sen pašvaldība ir Jūsu darbavietā?

-Janvārī būs pieci gadi, kopš mans darbs saistīts ar projektu vadību. Šķiet, tikai nesen ar vīru Alvi atgriezāmies no studijām, lai sāktu dzīvi tepat, Ziemeļlatgalē. Var teikt, ka strādāju savā specialitātē, jo Latvijas Lauksaimniecības universitātē mācījos ekonomiku, bet mans ievirziens bija reģionālā attīstība un pārvalde. Līdz ar to studiju laikā bija arī kursi par projektiem. Šķita ļoti interesanti, kā var izmantot dažādus rīkus, lai pilnveidotu vidi, veidotu to tādu, kādu vēlamies, un nebūtu finansiālo ierobežojumu, bez kuriem, protams, neiztikt. Šī ir joma, kurā sevi saredzēju, jo zināju, ka nepalikšu Jelgavā. Lielās pilsētas jau tā piesātinātas ar cilvēkiem, tas ir ļoti liels kolorīts, kas nav slikti. Bet man bija sajūta, ka kādam jāatgriežas un kaut kas jādara arī te, laukos. Pie mums ir baltās kanvas princips – dota balta lapa, un ko mēs paši uz tās uzliksim, ar to arī dzīvosim. Tas ir tāpat kā ar projektiem – tu esi aizkulisēs, bet pēc tam redzi to skaisto rezultātu, kas priecē ne tikai pašu, bet ir vajadzīgs cilvēkiem.

Vai var teikt, ka tagadējais darbs ir bērnišības un jaunības dienu sapņa piepildījums?

-Domāju, ka jā. Kad biju maza, gribēju kļūt par arheoloģi. Man šķita ļoti interesanti, ka cilvēks iet, rokas pa zemi un kaut ko atrod. Un katram atradumam ir stāsts, ko mēs pat nevaram iedomāties un, visticamāk, pat neesam piedzīvojuši. Kaut kādā ziņā paralēles velku arī ar šī brīža darbu, kad katru projektu vajag izpētīt, noskaidrot, kas vajadzīgs, kā pietrūkst, kas ir prioritārs, kā var sasniegt rezultātu, paņemt maksimumu, pilnveidoties. Jo, lai kaut ko sasniegtu, arī pašam nepārtraukti jāaug un procesi jāredz plašāk, vairāku gadu griezumā. Projektiem svarīgs papildinātības princips, kas nes pozitīvu noskaņu un atsvērumu arī iepriekš padarītajos darbos. Pusaudzes gados man vēl nebija zināma konkrēta profesija, kuru vēlētos apgūt. Tikai absolvējot Balvu Valsts ģimnāziju un aizejot plašajā dzīvē, sapratu, cik mazs priekšstats bijis par profesiju klāstu kopumā. Izejot pasaulē un *puburzoties* tajā, sapratu, ka cilvēks var kļūt par jebko, par ko vēlētos būt. Un, ja mērķtiecīgi uz to iet, visu var sasniegt. Gribēju, lai manā profesijā nav rutīnas, lai tas ir radošs, arī zinātnisks darbs, vērtību radošs. Tas nav tikai stāsts par mani, kad es aizeju, izdaru savu darbu un saņemu algu, bet lai tas ir kaut kas paliekošs arī pēc tam, kad manis vairs nebūs.

CV lasāms fakts arī par darba pieredzi ārzemēs...

-Ārzemju pieredzi ieguvu paralēli studijām augstskolā. Otrā kursa beigās saņēmu piedāvājumu vasarā tirgot grāmatas Amerikā. Tas likās interesants piedzīvojums, izaicinājums un, viennozīmīgi, bija smagākais, ko esmu darījis. Iespējams, tieši tur gūtā pieredze šobrīd uz lietām un situācijām ļauj skatīties savādāk, atrast risinājumus pat šķietami bezcerīgos brīžos. Tā es trīs vasaras tirgoju grāmatas, klauvējot pie katras mājas un runājot par izglītības nozīmi, iespējām. Taču tas bija ļoti vērtīgi. Pirmkārt, iemācījies saprast cilvēkus, otrkārt, strādāt ar sevi. Bija reizes, kad cilvēki dusmīgi un nokaitināti teica ‘nē’. Bet es turpināju iet un klauvēt pie katrām durvīm, kur varētu būt kāda ieinteresēta ģimene mācību literatūrā. Un tā sešas dienas nedēļā trīs mēnešus no vietas. Kad pabeidzu studijas, bija iespēja doties prastādāt uz Kanādu. Kanādā un ASV cilvēkiem ir dažādas mentalitātes, arī pārdošanas stils pavisam cits, taču bija jāprot izmantot savas prasmes un pieredzi, joprojām jāpielāgojas un jābūt elastīgai. Atgriežoties mājās, drīz vien sapratu, ka nevaru sēdēt bezdarbībā, vajag kaut ko darīt – dinamiski un daudz. Mana pirmā dinamika

**Valsts svētkus sagaida**

Ēģiptē. Šogad Santa Šmite (foto – otrā no kreisās) 18.novembri sagaidīja tūristu iecienītajā kūrorta vietā – Ēģiptē. Viņa teic: “Kā jau iepriekš minēju, bērniībā gribēju būt arheoloģe, tādēļ joprojām gribu pieskarties piramidām. Man patīk visu sajukt caur pirkstiem un caur šo sajūtu pieredzi savukārt varu iedomāties projektu lietas, vizualizēt tās. Šis ir ļoti īpašs brauciens, jo ceļā devāmies kuplā draugu pulciņā. Uz vietas nosēdēt nevarēšu, tas ir skaidrs. Man vajag iet, skatīties, sajukt, pieredzēt, pulsēt, sajukt sirdspukstus, jo tad jūtu, ka dzīvoju!”

bija Balvu bērnu un jauniešu centrā, kur sāku strādāt uz slodzi 0,3. Tā bija maza slodze, bet pietiekama, lai iepazītos, *apburzītos* un lēnām izprastu, kas ir reālā dzīve, kā top projekti. Tad Viļakas novadā izsludināja projektu vadītāja vakanci, un es pieteicos. Darba intervijā bija pilna zāle ar darbiniekiem, speciālistiem, kuri klausījās prezentāciju un uzdeva jautājumus gan latviski, gan angļiski. Atlase bija nopietna, taču tajā mirkli *zvaigznes salikās* un mani pieņēma. Jutu, ka par projektiem gribu zināt vairāk, un rudenī iestājos maģistrantūrā, projektu vadībā. Kamēr citi baudīja piektdienas un sestdienas, es devos uz Jelgavu studēt.

Sākat strādāt pašvaldībā un jau otrajā gadā izmantot iespēju startēt grantu konkursā, lai realizētu savas pirmās biznesa ieceres.

-Par pirmā granta naudu 2018.gadā iegādājāmies četrus SUP dēļus –tajā mirkli šķita ģeniāla ideja, vajag pamēģināt. Tā kā vairākas vasaras biju projam no mājām, palaidu garām daudzus svarīgus faktus, arī to, ka Balvos jau ir SUPi. Protams, ideja neizrādījās tik ģeniāla, kā sākumā likās, bet tas bija lietderīgi vietējai kopienai. Mēs ar vīru redzējām, ka mums ir tik brīnišķīgs, milzīgs Viļakas ezers. Toreiz sala nebija pieejama un uz to nevarēja tik viegli nokļūt, taču cilvēkiem bija interese. Tas bija 2018.gads, pirmā mana vasara, kad biju Latvijā. Jūsmoju par brīnišķīgo gadalaiku, nodzīvojām pie ezera visu vasaru – pēc darba uzreiz uz pludmali, SUPu noiets bija ļoti liels, satikām daudz cilvēku. Viņi ar lepnumu veda arī draugus, sākās rīta un vakara *supošanas*, ekspedīcijas pa Viļakas ezeru. Pagāja kāds laiks, un iesniedzām vēl vienu projektu – par iegūto finansējumu iegādājāmies burbuļtelti. Šķita, ja konkursa komisija sapratis – forši, ja nesapratīs – nekas, gan radīsies kādas jaunas iespējas realizēt idejas.

Un saprata?

-Jā, burbulis bija kaut kas savādāks, jo tobrīd Latvijā tāda burbuļteltis bija tikai Liepājā, un nu jau arī Viļakā. Cilvēkiem gribējās piedzīvojumu, bet ne vienmēr tas jāmeklē ārzemēs – arī Latvijā ir ļoti daudz skaistu, interesantu vietu un fantastisku uzņēmēju, kuri tiešām piedāvā gūt jaunas sajūtas. Likās, ka nakšņot teltī nav nekas jauns, bet jautājums, kā tu nakšņo un kādā teltī... Tā ir ļoti maģiska sajūta, kaut gan pirmajā mirkli šķiet – kas tad tur liels, guli PVC materiālā, bet, kad esi iekšā un pārļaid nakti, sajūtas ir neatkarojamas – un vienalga, ārā list lietus, plosās negaiss vai ir zvaigžņota debess.

Projektu rakstīšanā puse no veiksmes ir laba ideja. Kā idejas nonāk pie Jums?

-Man visu laiku acis un ausis ir vaļā, jo, ja ieklausās cilvēkos un viņu vajadzībās, var ļoti daudz ko sadzirdēt. Pārsvārā projekti rodas no problēmām, vajadzībām, kad kaut kā trūkst vai kaut ko gribas uzlabot, atjaunot vai saglabāt, transformēt jaunā izpratnē. Tas viss saveļas tādā kā sniega bumbā, kas ar laiku aplīp ar arvien jaunām un jaunām idejām.

Par kuru no īstenotajām iecerēm vislielākais lepnums?

-Nevaru izcelt nevienu konkrētu, jo tas ir komandas darbs. Skaists projekts ir pontonu tilts uz Viļakas ezera salu. Arī tas tapa vajadzības dēļ – toreizējā izpilddirektore Zigrīda Vancāne un kolēģi sprieda, – būtu forši, ja varētu aiziet uz ezera salu pa tiltu. Tā šī ideja tapa. Protams, ir lepnums par katru projektu, kas izdevies un sasniedzis savu mērķi – arī par grupu māju dzīvokļiem un deinstitutionalizācijas projekta māju Viļakā. Patīkami, ka cilvēkiem tas ir vajadzīgs, tāpat komandas un tavs

darbs nav bijis veltīgs. Esmu gandarīta, ka vienmēr varu paļauties uz saviem pieredzējušajiem kolēģiem, kuri pateiks, ieteiks, kā labāk un pareizāk – tā ir tā stingrā, drošā pleca sajūta. Man nekad nav bijis kauns pajautāt, ja kaut ko nezinu.

Droši vien ir arī brīži, kad projektu rakstīšana neiet, kā gribētos. Ko darāt tad?

-Protams, bijušas dienas, kad nav iedvesmas, bet, par laimi, nekad tas nav vienīgais darbs, kas jāpadara. Ja viens uzdevums prasa piepūli domāt, pārslēdzos uz kādu citu – tehniskāku. Esmu iemācījies piespiest sevi darīt arī tad, kad nav motivācijas. Jo motivācija, manuprāt, ir luksusa lieta. Ir forši, kad viņa ir, bet diemžēl ikdienā daudz kas jādara arī tad, kad motivācijas nav.

Pēdējā laikā vērojama pozitīva tendence – jaunie cilvēki atgriežas laukos. Arī Jūs ar vīru esat vieni no tiem, kuri nolēmuši nobāzēties te, austrumu pierobežā, jeb, kā teiktu nu jau slavenā Olga Kambala, Čuhņā.

-Teikšu tā – nekas labs nav izaudzis, kamēr tikai domājam. Tajā mirkli, kad sākam kaut ko darīt, arī notiek maģija – lietas sakārtojas. Sākumā dzīvojām te pie vieniņiem, te otriem vecākiem. Tad radās izdevība izīrēt dzīvokli, vēlāk iespēja iegādāties savu mājvietu. Pamazām lietas sakārtojās, ja mēs atļaujam tam notikt. Man bija svarīgi, lai ģimene ir tuvu, jo tā ir mana pamatvērtība. Negribēju dzīvot vietā, kur ir jābrauc puse dienas, lai satiktu savus, vīra vecākus, māšicas, brāļenus. Man bija svarīgi būt ciemos pie saviem vecākiem, kad man to sagribas. Gribas viņus apraudzīt, es jau vakarā ar vecākiem varu iedzert piparmētru tēju, parunāt par dienu un kopā apēst kādu pankūku. Otrkārt, man ļoti gribējās, lai tas, ko daru, ir jēgpilni. Kur vēl foršāk, ja tu savā dzimtenē vari dot kaut ko arī atpakaļ! Jo, kamēr augu, es tikai ņēmu – izglītību, izmantoju pulciņus, infrastruktūru un tamlīdzīgi. Trešais – bija radīt. Tūrisms, ko mēs ar vīru attīstām, ir sirdslieta. Tā ir tik fantastiska sajūta uzņemt cilvēkus, kuri pirmo reizi iemaldījušies Ziemeļlatgalē, un redzēt, ar kādu sajūsmu viņi aizbrauc! Te ir tik daudz, ko darīt, jo mums ir tik forša vide. Čīkstēt varēsim vienmēr, jo, lai kur arī brauktu, cilvēkiem vienmēr būs kaut kas slikti – sliktā politika, ceļi, ielas. Es daru to, kas man patīk, un, redzot, ka cilvēki no manis aiziet par kriptatiņu laimīgāki, rodas gandarījuma sajūta, jo šī sajūta dod pievienoto vērtību dienai. Tādos brīžos vairāk var novērtēt to, kas mums ir. Nezinu, par ko cilvēki var sūdzēties, bet mums ir viss. Mēs esam brīvi, mums ir brīva izvēle darīt, ko vēlamies, ir iespēja brīvi izteikt viedokli, nav jādodomā, ka pienāks vakars un pazudīs elektrība, nav jādodomā, ka atnāks cunami un būs jātiek pašiem galā ar visām katastrofām.

Vienalga, lai cik tikams darbs kuram arī nebūtu, ir vajadzīgs laiks atpūtai. Kas Jums sagādā prieku?

-Vasarā uzlādē un dod enerģiju tūrisms un sports. Mums ar vīru ļoti patīk Rekovas dzirnavas – izstaigājam trenāžieru zāli, ieejam pirti, izdzeram piparmētru tēju ar medu. Rezultātā relaksējas gan miesa, gan gars, gan prāts. Pēc Covid pandēmijas atsākām dejot tautu dejas Briežuciema deju kolektīvā, kur ir fantastisks kolektīvs – vienaudži. Un šādos pulkos arī var satikt darītājus, jo viņiem, tāpat kā man, dienas grafikā vienkārši nav laika čīkstēt – tik daudz kas jāuzspēj! Vēl viens jauns relaksācijas veids, kam esmu pievērsusies, ir tējas vākšana. Kārtējo reizi pārliecinos, ka viss, ko mums vajag, ir apkārt. Vēl nesen ar vīru Alvi sākām mācīties spāņu valodu. Man sanāk ne tik labi, bet tāpat tas ir jēgpilni pavadīts laiks.

Krāpnieki turpina pelnīt

Divās nedēļās vairāk nekā simts tūkstoši eiro...

Laikrakstā "Vaduguns" jau rakstijām, ka pēdējā laikā ļoti aktīvi sākuši darboties krāpnieki, kuri uzdodas par dažādu nozaru speciālistiem. Neskatoties uz vairākkārtējiem brīdinājumiem, viņi turpina izkrāpt no iedzīvotājiem ievērojamas naudas summas.

Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes vecākā

speciāliste LĀSMA KURSĪTE vēlreiz uzsver, ka krāpnieki darbojas, izmantojot dažādas krāpnieciskas shēmas – joprojām uzdodoties gan par banku darbiniekiem un finanšu brokeriem, gan arī Valsts policijas un citu tiesībsargājošo iestāžu vārdā izsūtīt e-pasta vēstules, kurās minēts, ka vēstules saņēmējs ir apsūdzēts pornogrāfijas aprītē.

"Vēršam uzmanību, ka ticamības radišanai noziedznieki mēdz atsaukties arī uz konkrētām Valsts policijas un tieslietu struktūras amatpersonām. Policijā vērsušies arī vairāki iedzīvotāji, kuriem šādas vēstules izsūtītas Valsts policijas priekšnieka vārdā. Turklāt šīm vēstulēm var būt dažāds vizuālais noformējums," stāsta L.Kursīte.

Valsts policija atkārtoti atgādina!

X Nedz policijas, nedz arī citu valsts iestāžu darbinieki nezvanīs, lai noskaidrotu sensitīvu informāciju, un nekad neprasīs atklāt piekļuves datus bankas kontiem!

X Valsts policija aicina **kritiski izvērtēt** ikvienu gan telefoniski, gan arī rakstiski saņemtu informāciju – it īpaši, ja tā saistīta ar finanšu jautājumiem. "Vislabāk šāda veida saziņu **uzreiz pārtraukt** un nekādā gadījumā **nevērt vajā** pielikumus. Savukārt būtiskākais ir nevienam svešiniekam **nesniegt informāciju** par sevi! Aicinām būt atbildīgiem un par šāda veida krāpšanas riskiem informēt arī savus gadus vecākos tuviniekus, kaimiņus un draugus!" uzsver Valsts policija.

X Gadījumā, ja nauda tomēr izkrāpta, par to sākotnēji jāinformē sava banka, bet pēc tam jāvērsas ar iesniegumu tuvākajā Valsts policijas iecirknī. Savukārt riska informāciju par aizdomīgām darbībām interneta vidē iespējams nosūtīt Valsts policijai mobilajā lietotnē "Mana drošība".

Krāpnieku melnā statistika Latgalē

Uzdodoties par banku darbiniekiem, apkrāptas 8 personas. **Zaudējums – 19490 eiro!**

Nepieģādājot precīzi, par kuru samaksāts, apkrāptas 4 personas. **Zaudējums – 884 eiro!**

Veicot nelikumīgas darbības ar finanšu instrumentiem, apkrāptas 7 personas. **Zaudējums – 20540 eiro!**

Divu nedēļu laikā, no 24.oktobra līdz 6.novembrim, Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldē reģistrēts lērums krāpšanas gadījumu. Oficiālā statistika liecina, ka apkrāpti vismaz 32 cilvēki par kopējo summu 117 804 eiro.

Uzdodoties par valsts iestāžu darbiniekiem, apkrāptas 3 personas. **Zaudējums – 26500 eiro!**

Pretlikumīgi noformējot aizdevumu, apkrāptas 2 personas. **Zaudējums – 2680 eiro!**

Uzdodoties par finanšu brokeriem, apkrāptas 5 personas. **Zaudējums – 28500 eiro!**

Uzdodoties par "Google" darbiniekiem, apkrāptas 3 personas. **Zaudējums – 19210 eiro!**

Lasītāju pieredze

Jānomierinās un jāpiezvana uz oficiālajiem tālruniem

KASPARS ĀDMINIS, Balvu novada iedzīvotājs: - Man nav pieredzes šādos konkrētos gadījumos. Tomēr gan Valsts policija, gan arī bankas jau brīdinājušas, ka krāpnieki, uzdodoties par, piemēram, bankas darbiniekiem, mēdz nosaukt gan cilvēka personas kodu, gan arī dzīvesvietas adresi un pat internetbankas klienta numuru. Savukārt pēc tam paziņo, ka STEIDZAMI jāieiet internetbankā caur Smart-ID, citādāk no bankas konta pazudīs nauda. Cilvēks stresā tā arī izdara. Kā rīkoties? Uzreiz steigā neko nedarīt. Vienkārši runājot, mierīgi jāiedzer tēja un jāpiezvana savai bankai vai pakalpojumu sniedzējam uz viņu oficiālajiem

tālruniem, bet nekādus personu kodus un citu informāciju telefoniski sniegt nedrīkst – vai šīs informācijas pieprasītājs būtu it kā banka vai kāda cita iestāde! Bankām par saviem klientiem visa nepieciešamā informācija tāpat jau ir. Vajadzības gadījumā tās sazināsies citādāk, nevis prasot nekavējoties ieiet internetbankā.

Ignorē un neatbild

GATIS BERĶIS, balvenietis: -Nedz ziņas uz e-pastu, nedz arī zvanus uz savu telefonu no krāpniekiem neesmu saņēmis. Toties ļoti bieži nāk vēstules uz manu sociālā tīkla "Instagram" profilu ar lūgumu palīdzēt ziedot naudu visdažādākajām dzīves situācijām. Personīgi es šādas vēstules

ignorēju, uz tām nereaģēju un neatbildu. Jāpiebilst, ka par citiem cilvēkiem, kuri pamatīgi iekrituši krāpnieku izliktajos slazdos, gan esmu dzirdējis. Runājot par to, kā rīkoties, saņemot aizdomīgas e-pasta vēstules vai, piemēram, telefonzvanus, pirmkārt, vispirms ieteiktu labi pārdomāt, kas tie vispār ir par cilvēkiem? Otrkārt, biežāk jāseko līdzi informācijai par šādiem krāpšanas gadījumiem, jo tās publiskajā telpā netrūkst. Bet kā rīkoties, ja cilvēks tomēr jau kļuvis par krāpnieku upuri? Par notikušo bez ilgas prātošanas jāziņo policijai, lai tiesībsargājošās iestādes krāpnieku ātrāk varētu noņemt *pa karstām pēdām*. Savukārt, ja apkrāptais cilvēks ilgi domās, krāpnieks sen jau būs tālu prom. Esiet modri!

Vai krāpnieki bieži Jūs uzrunā?

Informē VUGD

Apbalvo arī mūspuses amatpersonas

Pagājušajā trešdienā, atzīmējot Latvijas Republikas proklamēšanas 104.gadadienu un godinot ieguldījumu Latvijas un tās iedzīvotāju drošības stiprināšanā, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) Latgales reģiona pārvaldes amatpersonām pasniedza apbalvojumus.

"Pasākumā teicām paldies tiem kolēģiem, kuri snieguši ieguldījumu VUGD attīstībā, izrādījuši drosmi, priekšzīmīgi pildījuši dienesta pienākumus un sasnieguši teicamus darba rezultātus. Šis gads mums līcis apzināties, cik būtiska loma

valsts iekšējās drošības nodrošināšanā ir ugunsdzēsējiem glābējiem, kuri pašreizējā laikā stājas palīgā ikvienam, kurš nokļuvis nelaimē, neskatoties uz apdraudējumu savai veselībai un dzīvībai. Apbalvojumu pasniegšana ir mūsu iespēja parādīt, ka novērtējam viņu darbu un ieguldījumu sabiedrības drošības stiprināšanā," uzsver VUGD Latgales reģiona pārvaldes priekšnieks pulkvedis Česlavs Šmuksts.

Apbalvojumus saņēma arī ugunsdzēsēji glābēji no Balvu novada. VUGD Pateicību izteica Balvu daļas vada komandiera vietniekam seržantam **IGORAM TERENTJEVAM**. Par ilggadīgu un priekšzīmīgu dienestu VUGD Latgales reģiona

pārvaldes Pateicību izteica Balvu daļas ugunsdzēsējam glābējam (autovadītājam) kaprālim **SERGEJAM FJODOROVAM**, Viļakas posteņa ugunsdzēsējam glābējam (autovadītājam) virsseržantam **JURIM ROMANOVSKIM** un Balvu daļas ugunsdzēsējam glābējam kaprālim **IMANTAM TRUPOVNIKAM**. Savukārt par priekšzīmīgu dienestu VUGD Latgales reģiona pārvaldes Pateicību izteica Tilžas posteņa ugunsdzēsējam glābējam (autovadītājam) kaprālim **NORMUNDAM STAHOVSKIM**.



Informē Valsts policija

Saņem jaunas automašīnas

Pagājušajā trešdienā Rīgā notika jauno Valsts policijas operatīvo transportlīdzekļu prezentācija, kurus nodos visām policijas teritoriālajām pārvaldēm un automašīnas būs redzamas visā Latvijā.

Kopumā iegādātas 449 automašīnas, no kurām 185 ir tā dēvētie mobilie iecirkņi jeb speciāli pielāgotas un aprīkotas automašīnas. No tām policisti varēs piekļūt visām nepieciešamajām sistēmām, tādējādi notikuma vietā raitāk risinot

konkrētos jautājumus. Šie transportlīdzekļi aprīkoti ar 360 grādu kamerām, ātruma kontroles ierīcēm, automatisku numurzīmju atpazīšanas sistēmu, kā arī tajos ierīkota vieta diviem aizmugurējiem, nodrošinot arī video un audio kontroli. Tāpat papildus ceļu satiksmes uzraudzībai saņemtas 58 jaunas trafaretas un netrafaretas automašīnas (40 trafaretas un 9 netrafaretas "Škoda Superb" un deviņas netrafaretas "Volkswagen Tiguan"). Jāuzsver, ka tās ir jaudīgākas par līdzšinējiem transportlīdzekļiem. Vienlaikus saņemtas auto-

mašīnas, kas paredzētas arī citām struktūrvienībām – Speciālo uzdevumu bataljona vajadzībām, izmeklētājiem, kinologiem, ekspertiem, arī administratīvajam blokam. Visbeidzot iegādāti arī desmit motocikli, kas jau rūpnieciski pielāgoti policijas vajadzībām. Tāpat papildus satiksmes uzraudzībai, sabiedriskās kārtības uzraudzībai, kā arī izmantošanai citu uzdevumu izpildē iegādāti 16 bezpilota gaisa kuģi un sešas dronu detektēšanas iekārtas.



Foto – Valsts policija

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

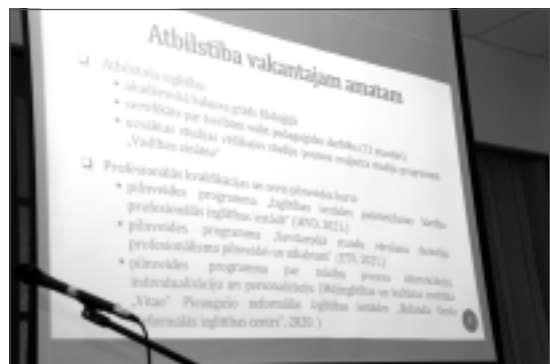
Balvu novada domē

Kristīni Leli virzīs ģimnāzijas direktores amatam

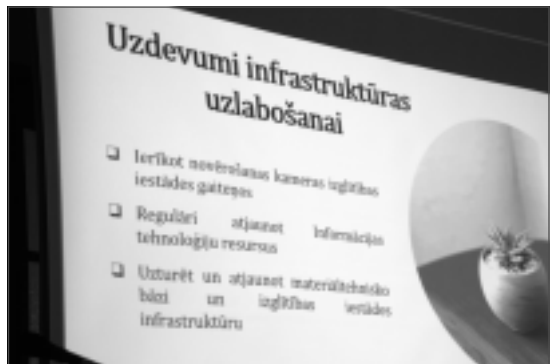
17.novembrī Balvu novada Izglītības, kultūras un sporta jautājumu komitejā pašvaldības izpilddirektore Daina Tutīņa informēja, ka konkurss uz Balvu Valsts ģimnāzijas direktora amatu ir noslēdzies: "Sākotnēji bija pieteikušies deviņi pretendenti, no kuriem viens izslēgts kā neatbilstošs konkursa nolikumam. Viens pretendents atteicās no dalības pirmajā kārtā, bet uz otro kārtu viens pretendents neieradās. Kopumā no sešiem pretendentiem kā atbilstošākais viens tika izvirzīts, saņemot visaugstāko punktu skaitu, bet diemžēl atteicās. Saskaņā ar komisijas nolikumu un lēmumu virzīsim Balvu Valsts ģimnāzijas direktora amatā apstiprināt Kristīni Leli." Deputāte Ruta Cibule atzina, ka šis bijis ļoti nozīmīgs konkurss, kas viņai radījis prieku: "Kāpēc? Divas pretendentes, kuras saņēma visaugstāko vērtējumu, patiesi bija ļoti pārliecinošas. Slikti ir tad, kad nav no kā izvēlēties. Ar drošu sirdi balsoju par Kristīni Leli."



Prezentācijā. Finanšu komitejas sēdē savu vīziju par Balvu Valsts ģimnāzijas nākotni prezentēja iespējamā jaunā ģimnāzijas direktore Kristīne Lele.



Pieredze. Viņa ir strādājusi gan augstākās izglītības iestādē, gan profesionālajā un vispārīgizglītojošajā vidusskolā.



Uzdevumi. Starp uzdevumiem infrastruktūras uzlabošanai K.Lele minēja arī novērošanas kameru ierīkošanu skolas gaitējos.

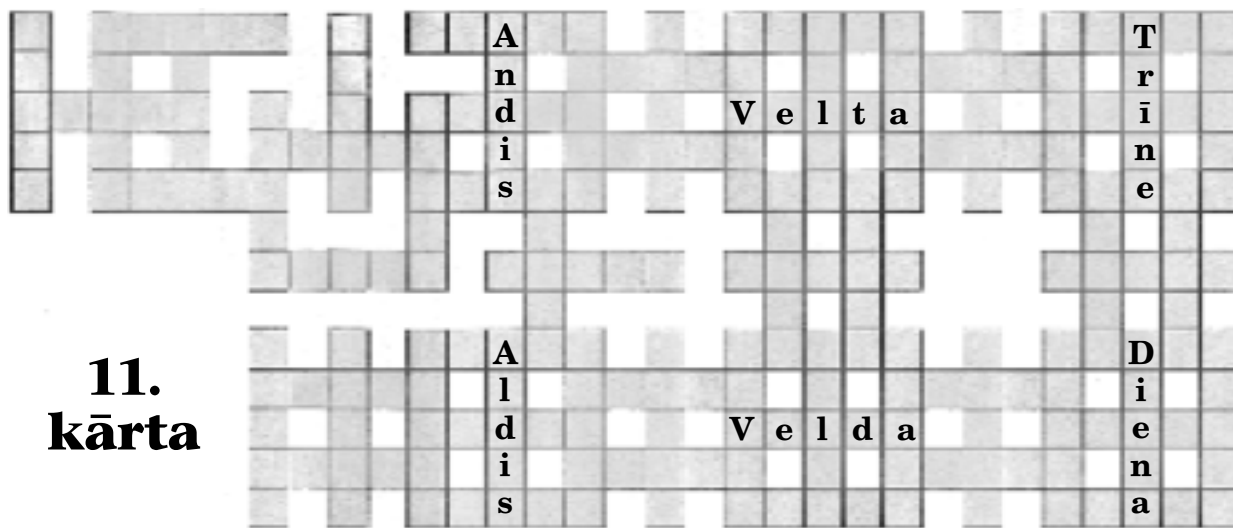


Riski. Viens no riskiem ir novecojošais pedagogu sastāvs.

P.S. Šo ceturtdien Balvu novada domes sēdē deputāti izskatīs lēmumprojektu par Balvu Valsts ģimnāzijas direktora iecelšanu.

Maģiskie vārdi

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



11. kārtā

Asara - asina - balta - divas - domas - gulta - iesmi - kaija - kaite - kalns - kasti - kauja - kluso - krass - krāns - kurls - kurus - lapas - laipa - labus - laiva - latus - ledus - Liene - ļauna - maiss - malas - malka - manta - maska - medus - modri - pakas - pasts - pilis - plats - plīvo - purvu - satin - savas - segas - sekas - sesks - sexto - siens - siets - sieva - silta - simts - sistis - skala - skaļa - skats - slimo - spars - stabs - stars - stepe - store - Sutri - taure - tauva - Tirza - turks

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

Maģisko vārdu mīklu atrisināja: T.Ivanova, P.Paiders, L.Krilova, J.Pošeika, St.Lazdiņš, G.Amantovs (Balvi), A.Mičule (Tilža), N.Mantone (Bērzkalnes pagasts).

10.kārtā veiksmē uzmaida L.KRILOVAI no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā (līdz ņemt personu apliecināšu dokumentu).



Palauzi galvu

Piedāvājam pašlaik Eiropā populārāko galvas laušanas mīklu, kuru atrisinot, iespējams jūs saņemsiet pārsteiguma balvu. Tukšajos laukumos ielieciet ciparus tā, lai katrā mazajā kvadrātā un visos kopā horizontālajās un vertikālajās rindās nebūtu divu vienādu ciparu. Atbildes gaidām līdz 10. decembrim.

11. kārtā

9	1	6	3		
	8	5		3	4
6	2				
		8	2	5	6
	5	9	3	6	4
8	3		5	4	
				6	7
5	6			8	9
		7	5	2	3

Pareizas atbildes iesūtīja: V.Mancevičs, Z.Pulča, Ļ.Baranova, I.Dzergača, L.Krilova, S.Petrova, V.Gavrjušenkova, V.Šadurska, M.Reibāne, E.Barkāne, A.Ruduks, M.Bleive, St.Lazdiņš, M.Pretice (Balvi), Z.Ziemele (Naudaskalns), V.Krēmere (Susāju pagasts), M.Keiša (Upīte), N.Mantone (Bērzkalnes pagasts), A.Mičule (Tilža), V.Ločmele (Lazdukalns), Z.Šulce (Liepāja).

10.kārtā veiksmē uzmaida ELEONORAI BARKĀNEI no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.

Vēriņā acs

Atrodot foto 10 atšķirības, Jums ir iespēja iegūt balvu. Atbildes gaidām līdz 10. decembrim.

11. kārtā

Iepriekšējai kārtai iesūtītas 22 pareizas atbildes. **Konkurss "Vēriņā acs" 10.kārtā veiksmē uzmaida** LUCIJAI INDRIKEI no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.



Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Novembris – ierakumu sveču liešanas mēnesis

Baltinavieši lej sveces Ukrainai

Ingrīda Zinkovska

Atsaucoties sabiedrisko organizāciju aicinājumam palīdzēt Ukrainas karavīriem un civiliedzīvotājiem pārdzīvot auksto laiku, pirms valsts svētkiem Baltinavas bibliotēkā notika ierakumu sveču liešana, ko organizēja Baltinavas bibliotēka sadarbībā ar vietējo sieviešu biedrību "Vaivariņi".

Verot bibliotēkas durvis, gaisā virmoja jūtams parafīna un vaska smārd. Uz elektriskās plītiņas riņķiem dažādos traukos kusa pagasta iedzīvotāju sanestie sveču atlikumi, lai pārtaptu ierakumu svecēs. "Labāk kausēt



Ierakumu sveces. Ierakumu sveces darina no metāla kārbām, kartona un kausētu sveču parafīna vai vaska.



Lej sveces. Baltinavas muzeja vadītāja Antra Keiša un pagasta pašvaldības darbiniece Ināra Daukste rūpīgi sekoja sveču liešanas procesam un aktīvi tajā piedalījās.

traukos ar snīpīti! Tā parocīgāk šķidro parafīnu saliet bundžās," procesu komentēja kāda dalībniece. Sapulcējušies pagasta iedzīvotāji, muzeja, kultūras nama, pagasta pārvaldes, bibliotēkas darbinieki, skolēni un skolotāji čakli darbojās, griežot šaurās, garās strēmēlēs kartonu no izmantotām kartona kastēm, ko sveču izgatavošanā izmantoja kā degļus. Kartonu ielocīja gan lielākās, gan mazākās metāla kārbās, kuras piepildīja ar izkausēto parafīnu, kas iesūcās kartonā. Sveču liešanā piedalījās arī Zemessardzes 31.kājnieku bataljona zemessardze Inta Krakopa. Viņa pastāstīja, ka šādas sveces deg vairākas stundas, to siltumā var sasildīties ne tikai

karavīri ierakumos, bet arī civiliedzīvotāji, un kā vieni, tā otri var uzvārit sev tēju vai kafiju, vai sasildīt ēdienu.

Sveču atlikumu un metāla kārbu vākšanu biedrība "Vaivariņi" izsludināja jau pirms krieta laika. Biedrības vadītāja Marija Skaba pastāstīja, ka pilnu plastmasas iepakojumu maisiņu ar sveču atlikumiem atnesa baltinaviete Lucija Kaša, daudz sveču atlikumu sarūpēja Lilita Kūkoja, Inga Careva un citi iedzīvotāji. Ierakumu sveces Rīgā apņēmas nogādāt Inta Krakopa, kur tās tālāk nosūtīs uz Ukrainu kopā ar citu lietajām svecēm.

Biedrība "Vaivariņi" šogad pavasari organizēja arī labdarības akciju, lai palīdzētu gan



Palīdz pielaiņot ķiveri. Zemessardzes 31. Kājnieku bataljona zemessardze Inta Krakopa līdzi uz Baltinavu bija paņēmusi arī Zemessarga ekipējumu, par ko ļoti lielu interesi izrādīja vismazākie sveču liešanas darbnīcas dalībnieki – Baltinavas vidusskolas 2.klases skolēni.

Ukrainas iedzīvotājiem Ukrainā, kas cieta no kara, gan bēgļiem, kas ieradās Balvu novadā. "Ziedoja gan Baltinavas, gan Briežuciema pagasta iedzīvotāji, gan Balvu tirgus tirgotāji," atceras biedrības vadītāja. Lielāko daļu savāko mantu nonāca Sarkanā Krusta rīcībā, pēc mantām brauca pašvaldības darbinieki, tās veda gan uz Tilžu, gan Vidučiem, kur skolu internātos apmetās pirmie bēgļi no Ukrainas. Novembrī biedrība organizēja ierakumu sveču liešanu, jo tās ir ļoti nepieciešamas, lai Ukraina spētu izdzīvot šo ziemu.

Rūpēsimies par veselību

Padomi cīņai pret saaukstēšanos

Lai veiksmīgi pieveiktu šo galvenokārt sezonālo saslimšanu – saaukstēšanos, farmaceite IEVA VIRZA uzsver trīs galvenos norādījumus.

Saaukstēšanos izraisa kāds no augšējā elpošanas trakta vīrusiem. Tās simptomi ir drudzis, paaugstināta ķermeņa temperatūra, vieglas galvassāpes, kakla sāpes, klepus, aizlikts vai tekošs deguns, šķaudīšana, slikta pašsajūta, bet praktiski visos šajos gadījumos, izņemot smagu gripas norisi vai ilgstošus saaukstēšanās simptomus, kas nepāriet 10 dienu laikā, ārstēšana ir ļoti līdzīga.

Izņēmums ir smēķētāji, kuriem saaukstēšanās var ielgt. Veseliem pieaugušajiem gada laikā var būt 2-3 saaukstēšanās epizodes. Lielāks risks biežāk slimot ir bērniem līdz 6 gadu vecumam.

Atbalsts imunitātei

○ Lieto C vitamīnu atkarībā no vecuma (pieaugušajiem 1–3 gramus dienā).

○ Saslimšanas sākumstadijā labāk izvēlies nevis kompleksos vitamīnus, kas vairāk domāti profilaksei, bet tādus, kam ir efektīvāka un ātrāka imunitāti veicinoša darbība – vitamīnu D₃, A, B₆ un B₉.

○ Pastiprināti jāuzņem cinks, selēns, varš un dzelzs.

○ Var pievienot arī dažādus augu ekstraktus, dzert ārstniecības augu tējas – noderēs melnā plūškoka ekstrakts, liepziedi, ehinācija, priežu pumpuri, Islandes ķērpis. Tie visi spēcina imunitāti un paātrina atveseļošanās.

Simptomu atvieglošana

Simptomus – drudzis, drebuļus, paaugstinātu ķermeņa temperatūru, galvassāpes, kakla, muskuļu un locītavu sāpes, iesnas, aizliktu degunu un klepu – atvieglo un mazina medikamenti. Vispēcīgāk iedarbojas kombinētie ķīmiskie

preparāti, kuru sastāvā ir trīs – četri līdzekļi, kas iedarbojas kompleksi pret sāpēm un drudzi, mazina deguna tūsku, nomierina klepu un stiprina imunitāti.

Svarīgi, lai farmaceits sarunā ar pacientu noskaidro, kāda veida klepus viņam ir, jo kombinētie ķīmiskie preparāti var saturēt:

○ gan klepu nomācošu līdzekli (dekstrometorfānu) – sausa, kairinoša klepus gadījumā, kāds pārsvarā ir sākumstadijā,

○ gan krēpas šķidrinošu un atkrēpošanu veicinošu līdzekli.

Kombinētos ķīmiskos medikamentus (īpaši karstos dzērienus), kas ļoti labi palīdz novērst saaukstēšanās simptomus, bet strauji un spēcīgi ietekmē arī sirds un asinsvadu sistēmu, **ļoti uzmanīgi jālieto:**

- pēc 50 – 55 gadu vecuma;
- sirds un asinsvadu slimniekiem;
- tiem, kuri cieš no glaukomas;
- bronhiālās astmas slimniekiem;
- epilepsijas slimniekiem;
- pacientiem, kuriem ir traucēta aknu un nieru darbība;
- ja ir alerģija pret kādu no medikamenta sastāvdaļām.

Kombinētos ķīmiskos medikamentus NEDRĪKST lietot kopā:

- ar citiem pretsaaukstēšanās līdzekļiem, jo tā var medikamentu pārdozēt. Tas gan paaugstina blakusefektu risku, gan var izraisīt aknu toksicitāti;

- ar greipfrūtu sulu. Tas ir skaidrojams ar tās spēju ietekmēt dažādus vielmaiņas procesus, kas organismā ir atbildīgi par zaļu vielu pārveidošanu un izvadišanu. Turklāt greipfrūtu sulas ietekmē daži no medikamentiem sāk strādāt ātrāk vai spēcīgāk, bet citi – gluži pretēji. Vispēcīgāk mijiedarbība izpaudīsies situācijās, kad vienlaikus tiks lietots medikaments un apēsts greipfrūts, bet uzmanīties ieteicams 72 stundas pēc šī augļa lietošanas uzturā. Piemēram, pretklepus līdzeklis dekstrometorfāns kā pretklepus komponents ietilpst arī



kombinēto pretsaaukstēšanās preparātu sastāvā. Mijiedarbība var izpausties kā nevēlama ietekme uz centrālo nervu sistēmu.

Šķidrums uzņemšana un atpūta

Dzert daudz šķidrums un palikt mājās, nevis iet uz darbu, ir vispareizākā *recepte*, ja esi saaukstējies. Kombinētajiem ķīmiskajiem medikamentiem ir alternatīva – kompleksi pretsaaukstēšanās līdzekļi, kas satur tikai dabiskas vielas: augu ekstrakti ar vitamīniem un minerālvielām.

Tikai C vitamīns, cinks un ehinācija var palīdzēt vienīgi ļoti vieglas saaukstēšanās gadījumā pilnīgi veseliem pieaugušajiem. Ieteicamāk sākt ar dabiskiem līdzekļiem, bet, ja divu – trīs dienu laikā saaukstēšanās simptomi nevis mazinās, bet kļūst arvien izteiktāki, ķermeņa temperatūra paaugstinās virs 38,5 °C, steigšus jāvērsas pie sava ģimenes ārsta vai farmaceita un jāsāk lietot kādu no kombinētajiem ķīmiskajiem preparātiem.

Apsveikums



Esi arvien ar dzīvi un vasaru kopā,
Ar vārdiem sēj prieku un dziesmā tam uzdzied ļauj.
Lai dvēselē Tavā kā latviskā bišu stropā
Ir vienmēr tas medus, kas ikdienā spēku Tev dod!

Sirdsmīļi sveicieni **Norai Apīnei** skaistajā jubilejā!
Bijušās kolēģes – bērnodarzu vadītājas:
Marija, Inta D., Lūcija L., Ludmila, Iveta,
Lilīta, Vita, Inta K., Antra, Lija

Pārdod

Piegādā lopbarībai: kartupeļus,
burkānus, cukurbietes, lopbarības
bietes, graudus.
Tālr. 25442582.

Skaldīta malka.
Cena 50 EUR/berkubā.
Piegādes apjoms līdz 7 berkubiem.
Ir sausā. Tālr. 25543700.

Pārdod skaldītu malku (rakstām
rēķinus). Tālr. 28700211.

Pārdod skaldītu malku (pieņem
apmaksu caur sociālo dienestu).
Tālr. 26425960.

Pārdod sausu, skaldītu malku.
Tālr. 29166439.

Kurināmās kūdras briketes.
Tālr. 29296201.

Pārdod pirmpiena gotiņas Kubulos.
Tālr. 29244754.

Pārdod telīti. Tālr. 26475523.

Pārdod bioloģisko gotiņu un grūsnu
teli. Tālr. 26176221.

Latvijā audzēta cūkgaļa ar piegādi.
Tālr. 26326705.

Pārdod kartupeļu kombainu, arklū,
sējmašīnu. Tālr. 28351063.

MALKAS PLĪTIS UN KRĀSNIS AR
PIEGĀDI. Tālr. 29220099.

Dažādi

**DZIRDĒS
APARĀTI** 29.novembrī
plkst. 10.00-13.00
Balvos, Bērziņpils 50
Tālr. 26018483.

Zemnieku saimniecība nomā, pērk
lauksaimniecības zemi,
cirsma, mežus. Tālr. 26335686.

“AB Galdniecība” piedāvā mēbeļu un
koka izstrādājumu izgatavošanu –
iekšdurvis, ārdurvis, logus, koridora
mēbeles, virtuves iekārtas,
viesistabas mēbeles, guļamistabas
mēbeles. www.abgaldnieciba.lv,
V.Baloža iela 11b, Valmiera.
Tālr. 27192996.

Piedāvā darbu

Uzņēmumam vajadzīgs specializētas automašīnas VADĪTĀJS Rugājos.
Darba samaksa pēc vienošanās. Tālr. 29430409.

Abonē

Vaduguni redakcijā!



Turpinās preses
abonēšana 2023.gadam

Laikraksts visai ģimenei
(iznāk 2 reizes nedēļā)

Pērk

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

SIA “AIBI” iepērk
liellopus, jaunlopus,
jērus, zirgus.
Iepērkam arī bioloģiskos lopus.
Samaksa tūlītēja.
Tālr. 20238990.

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

“LIGNUM LATVIJA”
Uzticama mežu iegāde.
Pērk meža īpašumus, cirsma,
lauksaimniecības zemes.
Tūlītēja un godīga samaksa par
mežu.
Ātra un precīza novērtēšana.
Vienkāršs pārdošanas process.
Cilvēcīga sadarbība.
Pārdod mežu profesionāļiem, liec
mežu savā lietā.
Tālr. 29289878.

SIA “SMG Energy”
PĒRK
zarus un šķeldojamo materiālu.

Piedāvājam **BEZMAKSAS**
platību attīrīšanu no kokiem un
krūmiem.
Veicam piemaksu par iegūtiem
materiāliem.

**Nodrošinām pilna cikla
izstrādi.**
Tālr. 28607454.

Pērk izcirstus mežus,
3000 EUR/ha.
Tālr. 28282021.

Pērk mežu ar zemi, cirsma,
lauksaimniecības zemi.
Tālr. 26346688.

“Latvijas investīciju fonds” pērk par
augstām cenām meža īpašumus.
Tālr. 26411450.

Pērku meža,
lauksaimniecības zemi.
Tālr. 29386009.

Līdzjūtības

Tik salts šis rīts – klau, vēji staigā,
Un klusi izgaist tava balss...
Lai mūsu līdzjūtības vārdi ir patiesi
atbalsts **Galīnai un tuviniekiem,**
VLADIMIRU BARONOVU pavadot
kapu kalniņā.
Nikolajs, Zinaida, Vera

Es izstiepu velti roku
Noglāstīt tavu vaigu,
Tu esi kluss, tik kluss,
Ar savu pēdējo smaidu. (A.Dagda)
Smagajā atvadu brīdī izsakām
patiesu līdzjūtību **sievai Lienai,**
meitiņām, Mūžībā pavadot
VLADIMIRU BARONOVU.
1.ieejas iedzīvotāji Tautas 2, Otilija

Kam, tētiņ, tālu gāji,
Kā saulīte norietēji?
Mums pietrūka mīlu vārdu,
Tava gudra padomiņa.
Cik gan īss ir cilvēka mūžs. Ne
zināt, ne mainīt to brīdī, kad jāšķiras
un ceļš ved uz mūža mājām. Arī
palicēju sirdis mazināt sāpi neviens
nespējams, vien domās būt kopā,
kad pārargri jāpavada mīlais **TĒTIS.**
Lai Dievs dod spēku un izturību
pārciest lielās zaudējuma sāpes tēta
milulītiem Sofijai un Melānijai,
viņu māmiņai Lienai.
Balvu PII “Sienāzītis” – “Podziņu”
un “Putniņu” grupu bērni, vecāki,
skolotājas, skolotāju palīgi,
vadītāja Iveta

Tavas rokas caur mūžību jūtu,
Tavas rūpes joprojām man klāt.
Viss šai pasaulē niecīgs un zūdošs,
Tava mīla vien nezudīs, māt.
Visdziļākā līdzjūtība **Gintai Zābelei**
un tuviniekiem, no MĀTES uz
mūžu atvadoties.
Dzintars, Rīta, Modris

Norima darbigās rokas,
Nespēja visu vēl veikt.
Nespēja šķiršanās brīdī
Pēdējās ardievas teikt. (Z.Purvs)
Izsakām dziļu līdzjūtību **Raitim un**
Jānim, tēti VITOLDU mūžībā
pavadot.
Baltinavas vidusskolas klasesbiedri

Bet, kad plāvējs atnāks plaut,
vārpa izirs viņu vilēs –
būšu pelēks rudzu grauds,
guldīts tēvu zemes dziļēs.

(A.Krūklis)
Daloties bēdās un izsakot visdziļāko
līdzjūtību, esam kopā ar **Sarmīti**
Tabori, viru **VITOLDU** mūžības ceļā
pavadot.
Balvu novada lauksaimniecības
zemju darījumu uzraudzības
komisijas kolēģi

Mēs klusi paliekam šai krastā,
Vēji šalko un mierinās mūs,
Bet tava vieta, kas bija šai dzīvē,
Vienmēr mūsu atmiņās būs.

(S.Kaldupe)
Izsakām dziļu līdzjūtību **Dacei**
Dzērvei ar ģimeni, visiem
tuviniekiem, māmiņu, ilggadēju
saimniecības “Šķilbēni” kadru
inspektori **JANĪNU DZĒRVI** pavadot
Mūžībā.
Bijušie saimniecības “Šķilbēni”
darbābiedri

Uzpūš vējš un pārrauj sveces
mūžu,
Aust diena un pārrauj zvaigznes
mūžu,
Krit zvaigzne un pārrauj cilvēka
mūžu.

Izsakām patiesu līdzjūtību **Jānim**
Dubkevičam un pārējiem
radniekiem, tuvu cilvēku
VLADIMIRU PRANCĀNU mūžības
ceļā pavadot.
Celerīna, Zinaida, Anastasija,
Taťjana, Veronika, Kuduru ģimene,
Šīriņu ģimene, Leontīna B. ģimene

Ir klusums,
Kas pasaka vairāk par vārdiem...

(Z.Mauriņa)
Visdziļākā līdzjūtība **Edvinam**
Sutugovam, pavadot **MĀMIŅU**
Mūžības ceļos.
SIA “LĪVS AM” kolektīvs

Pateicība

Izsakām vissirsnīgāko pateicību Augustovas
Sv.Elizabetes Romas katoļu baznīcas prāvestam
Olģertam Misjūnam, Guntai Grigānei, ansamblim “Sonāte”,
apbedīšanas biroja “Ritums”, kafejnīcas “Velves”
kolēktīviem par atvadu mielastu, radiem, draugiem,
kaimiņiem, kolēģiem un visiem, kuri bija kopā ar mums,
atbalstīja un sūtīja līdzjūtības vārdus, pavadot mūsu
mīļo **Elzu Kalvu** mūžības ceļā.
MEITA, DĒLS UN MAZBĒRNI AR ĢIMENĒM

“Vaduguns” abonēšanas cenas 2023.gadam (EUR)

	1 mēnesis	3 mēneši	6 mēneši	12 mēneši
FIZISKĀM PERSONĀM 2022.gada 12 mēnešu abonentiem	6,50	19,50	38,00	72,00

 <p>Indekss 3004 Vaduguns IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS IZDEVĒJS SIA “BALVU VADUGUNS” Nodokļu maksātāju apliecības Nr. LV43203002982</p>	<p>REDAKCIJAS ADRESE TEĀTRA IELĀ 8 BALVOS, LV-4501 NORĒĶINU KONTS A.S. SEB BANKA Nr. LV21UNLA0024000467345, kods UNLALV2X <small>Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.</small></p>	<p>REKLĀMA, SLUDINĀJUMI D.Dimitrijeva T. 64507018 26161959</p>	<p>REDAKTORS E.GABRANOVŠ - T. 29360850 ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA - T. 26707934; Z.LOGINA - T. 29203754; I.ZINKOVSKA - T. 28319682; M.SPRUDŽĀNE - T. 27832538; I.TUŠINSKA - T. 27145837; A.LOČMELIS - T. 26665086. KOREKTORE S.GUGĀNE GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 25908200 ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ - T. 27870730 Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961</p>	<p>e-pasts: vaduguns@apollo.lv mājaslapa: vaduguns.lv</p> <p>Datorsalikums- SIA “Balvu Vaduguns”, R.KACĒNS Iespīests SIA “Latgales Druka”, Rēzeknē, Baznīcas 28 TIRĀŽA - 2455</p>
---	--	---	---	---