



“Lai kustība iedvesmo!”

Rīta rosme. Pirms mazās spartakiādes atklāšanas sporta speciāliste Iluta Balule mudināja, kā jau profesionāliem sportistiem pieklājas, iesildīties. Deviņgadīgā Megija Kleine no Tilžas (foto – no kreisās) sprieda, ka vingrot ir labāk nekā gozēties dīvānā. “Kāpēc jāvingro? Tad es būšu lokanāka,” viņa sprieda.

Edgars Gabranovs

Aizvadītajā sestdienā Tilžas pagasta svētki aizritēja sportiskā garā, turklāt tos vēl jestrāk paspīlgtināja sieviešu deju kopu festivāla “Spīganu dejas 2023” pasārdarbnieces no Valkas, Cēsīm, Madonas, Ludzas un Balvu novadiem.

Tilžas pagasta pārvaldniece Anna Bērziņa, atklājot pagasta svētkus, uzsvēra, ka aktivitāšu ir ļoti daudz, mudinot kustināt kājas un rokas. Jāpiebilst, ka arī viņa pati izmēģināja spēkus gandrīz visās aktivitātēs. Kaut arī korķišu mešanā no 20 mērķi mestajiem trāpīja tikai viens, Anna nenolaida rokas. Par to liecināja arvien labāki rezultāti citās disciplīnās. “Labs sportists ir optimists, un Tilžā optimistu ir vairāk nekā pesimistu,” pārvaldniece pavēstīja. Arī apvienoto deju kolektīvu “Zīles” no Barkavas un “Orhidejas” no Degumnieku tautas namiem vadītāja Ilze Purpļeviča apliecināja, ka bez optimisma neiztikt: “Jāatzīst, ka pēc Covid laika joprojām ir ļoti grūti atgriezties ierastajā ritmā, arī sieviešu deju kolektīviem. Ceru, ka tie, kuri vēlas dejot, mājās nesēdēs.” Savukārt Tilžas Kultūras un vēstures nama vadītāja Daiga Lukjanova

sprieda, ka Covid laiks ir atstājis neatgriezeniskas pēdas: “Sekas ir palikušas, kuras, visticamāk, vairs nav novēršamas. Cilvēki bija pieraduši apmeklēt pasākumus, būt aktīviem – gāja pēc inerces, ieraduma vadīti. Pasēžot mājās, daži apjauta un secināja, ka uz dīvāna neslikti jūtas, – kāpēc viņiem kaut ko darīt, ja neko var nedarīt? Pašdarbnieki tomēr ir sabiedrībā aktīvi cilvēki, kuri ziedo savu laiku. Viņiem intelekts neapstājas jostasvietā, ko arī citiem novēlu!” Arī Ciblas sieviešu deju kopas “Everss” vadītāja Anda Sprūža uzskata, ka dāmas noteikti nedrīkst sēdēt mājās: “Mēs patlaban atrodamies deju festivālā, kurā piedalāmies sešto reizi. Esam spīganas jeb raganīņas, kuras buras un buras. Kā sevi motivēt nesēdēt mājās? Vienkārši jāsaņemamas, jāpieceļas un jānāk!”

Par sportistu atsaucību priecājās smilšu volejbola turnīra tiesnesis Raivis Briedītis. Lai arī laukumā devās tikai divas dāmu un četras vīru komandas, Raivis uzsvēra, ka azarts gaisā virmojis. Jauks noskaņojums un sportiskais gars neizpalika arī mednieku mājā “Bebrītis 2”, kur ikviens interesents varēja izmēģināt roku šaušanā, aplūkot trofejas, kā arī nobaudīt medijumu zupu.

* Turpinājums 10.lpp.

Paziņojums

Saeimas deputāte
Līga Kozlovska
4.augustā plkst. 16.00
Balvu Kultūras un atpūtas centrā aicina uz tikšanos Balvu novada iedzīvotājus, lai pārrunātu **Balvu slimnīcas pastāvēšanas perspektīvas.**



Nākamajā
Radugumā

- **Priecē Martijs Krakops**
Izcīna čempiona titulu
- **Uz starta līnijas**
Aktivitātes Balkanos

Īsziņas



Tautas skrējiena trešā kārtā Balkanos

5.augustā plkst. 12.00 Šķilbēnu pagasta Balkanos notiks tautas skrējiena “Balkanu apli” 3. kārtā un sacensības nūjošanā. Reģistrācija no plkst. 11.30. Dalījums vecuma grupās. Distanču garumi skrējējiem 500 m – 5000 m. Distances garums nūjotājiem – 5000 m. Sīkāka informācija – Pēteris Vancāns, tālr. 27824570.

Veidos klientu apkalpošanas centrus

27.jūlijā Balvu novada domes sēdē deputāti akceptēja lēmumprojektu veidot novada nozīmes vai vietējās nozīmes Valsts un pašvaldības vienotos klientu apkalpošanas centrus Balvu, Bērzkālnes un Žiguru pagastos. Noteica, ka 30% no Valsts un pašvaldības vienoto klientu apkalpošanas centru izveides izdevumiem un 50% no Valsts un pašvaldības vienoto klientu apkalpošanas centru uzturēšanas izdevumiem Balvu novada pašvaldība segs no pašvaldības pamatbudžeta līdzekļiem.

Vārds žurnālistam

Ingrīda Zinkovska

Par izglītību un skolām tiek runāts teju visu gadu, gan mācību gadam sākoties, gan beidzoties. Lielākoties par pedagogu algām un skolu tīkla optimizāciju, pareizāk sakot, skolu slēgšanu. Tas uztrauc daudzus, īpaši ģimenes, kurās aug bērni, jo ceļš uz skolu tad solās būt tāls un ilgs. Par izglītības kvalitāti, skolēnu, kā jaunu cilvēku, vispusīgu attīstītu personību, dzirdu runājam mazāk, lai gan sarunās ne reizi tiek uzsvērts, ka tagad mācību process vērsts tieši uz to, lai audzināmais spētu spriest, domāt, analizēt. Pretstatā padomju laika izglītības sistēmai, kas bija balstīta uz faktu iekalšanu, *iezubrīšanu* no galvas, pārējo pieņemot kā neapstrīdāmu patiesību. Tā bija! Kādas pilsētas tirdziņā dzirdēju, kā sieviete vīrietim uzsauca: "Gaidi mani!" Un viņš nevilcinoties nocitēja visiem padomju laika skolēniem labi zināmas dzejas rindas, kas seko šiem diviem vārdiem. Humors!! Runa ir par kaut ko pavisam citu. Par mūsdienu jauniešu spējām komunicēt, sarunāties. Šovasar nācās tikties ar vairākiem skolēniem, lai runātu par vasaras darbu. Biju mazliet pārsteigta, ka lielākajai daļai jauniešu sagādāja grūtības izveidot vienkāršu stāstiņu par sevi, par darbiņu, ko viņi dara. Vai arī viņi klusēja kā tādi sabozušie zvirbulēni. Te nu bija projekti, mācību process, kurā māca domāt, spriest, analizēt, bet galvenais – komunicēt, sarunāties.

Latvijā

Valsts prezidents tiek ar iekšlietu ministru.

Valsts prezidents Edgars Rinkevičs tikās ar iekšlietu ministru Māri Kučinski, lai runātu par aktuāliem iekšlietu sistēmas jautājumiem, tostarp par policijas rīcību lietās, kas skar valsts drošību un nelegālo migrāciju no Baltkrievijas. Valsts prezidents aicināja iekšlietu ministru uzdot policijai stingri un principiāli vērsties pret sabiedriskās drošības un kārtības apdraudējumu, arī naida noziegumiem. Valsts prezidents paudis atbalstu iekšlietu sistēmas darbinieku atalgojuma palielināšanai.

Āraišu vēdzirnāvās Maizes diena. Godinot senās maizes cepēju tradīcijas, cepējas un jaunās ražas maizi, Āraišu dzirnāvās 20.reizi notika tradicionālās Maizes dienas. Šī gada svētkos apmeklētāji varēja nogaršot jaunizcepto maizi un tikties ar maizes cepējām, uzzināt par maizes ceļu no grauda līdz maizei, baudīt folkloras grupu muzikālos priekšnesumus.

Atjaunos Raunas Staburaga infrastruktūru. Smiltenes novada pašvaldība par 170 610 eiro plāno izbūvēt Raunas Staburaga infrastruktūru. Pašvaldības domes sēdē pieņemts lēmums par aizņēmumu vienam no šī gada prioritāriem investīciju projektiem "Raunas Staburaga" infrastruktūras uzlabošana, – kā rezultātā tiks veikta esošo kāpņu demontāža, jaunu kāpņu un platformas celiņa būvniecība, solārā apgaismojuma ierīkošana. Runas Staburags nav slēgts. Piekļuve tam nodrošināta pa izveidoto dabas taku.

Testē ūdens kvalitātes uzlabošanas paņēmienus. Zinātnieki un dabas eksperti Latvijas upēs sākuši testēt, kā uzlabot ūdens kvalitāti un mazināt lauksaimniecības nodarīto kaitējumu. Tiek atjaunoti mitrāji, izbūvētas zivju nārsta vietas un ierīkotas upju pārejas lopiņi. Projekts ir savā ziņā unikāls, ka ļaus atrisināt daudzus strīdus starp zemniekiem, dabas aizstāvjiem un politiķiem. Viens no projekta aktīvākajiem posmiem norisinās Limbažu novada Mazupītes krastos. Te notiek būvdarbi, lai labiekārtotu 3,5 kilometrus garu upes posmu. Daļā upes būvdarbi jau pabeigti, kas kavēs upes aizaugšanu. Līdzīgi darbi plānoti vēl vismaz četrās Latvijas upēs. Projekts ilgs līdz 2027.gada beigām.

Aicina pieteikties. Zemkopības ministrija aicina pieteikties valsts atbalstam meža nozares skolu jaunatnes izglītības konkursa "Mežs Latvijas izaugsmei" rīkošanai. Konkursa mērķis – pilnveidot skolu jaunatnes zināšanas un veicināt izpratni par meža nozares aktuālajām norisēm. Konkursa pretendentiem jāorganizē meža izziņas spēju konkurss, tostarp jāapkopo darbi un jānodrošina vērtēšanas process, jāizstrādā scenārijs un jāorganizē apbalvošanas pasākums Meža dienu pasākumā 2023.gada novembrī.

/Ziņas no www.tvnet.lv; www.leta.lv; www.tv3.lv; www.nra.lv/

Bēržu draudzes svētki

Ar dziesmām uzrunā dvēseli

Aija Socka

Aizvadītās nedēļas nogalē Bēržu draudzes svētki iesākās ar Kišu ģimenes koncertu skaisti pušķotā baznīcā. Dziesmu vārdi un melodijas piepildīja klausītāju sirdis ar prieku un dažbrīd acis – ar asarām.

"Slava Dievam, ka esam aicināti būt kopā un svinēt Bēržu draudzes svētkus tik kuplā skaitā. Pateiksimies Dievam, ka esam aicināti ticēt, just un piedzīvot Viņu. Iespējams, Dievs katru no mums gluži kā apustuļus savā veidā ir aicinājis liecināt par Viņu. Mani nodarbina doma, kā dzīvo cilvēki, kuri Dievu pazīst, Dievam tic un mīl, bet uz baznīcu neatnāk, arī mēs paši esam bijuši tādi. Tas ir sarežģīts jautājums. Te gribētos uzburt bangojošas upes divu krastu ainu, kur vienā pusē ir ticīgie un baznīca, otrā – ticīgie, kuri baznīcu redz, bet šaubās vai baidās, vai citu iemeslu dēļ neuzdrošinās mesties ūdenī un peldēt pāri. Tad mēs kā ģimene, kas beidzot esam atraduši ne tikai ticības, bet arī baznīcas ceļu, gribam iekāpt laivā un braukt pretī ikvienam, lai iedrošinātu pārcelties uz otru krastu. Tur dzīvo Jēzus svētajos Sakramentos," koncerta sākumā, uzrunājot klātesošos, teica Guna Kise.

Uzsverot, ka spēks ir Dievā un tuvāk-mīlestībā, izskanēja vairāku zināmu autoru, piemēram, Bronislavas Martuževas, Ontona Matveļāna, Andra Eriņa dziesmas. Ne vienam vien, šķiet, klausoties vārdos, kad skanēja "...byus tovu cymdu rokstūs, miluo muot, man myuža viestule..." ("Cymdu roksti"), gribot vai nē, nāca prātā mātes adītie cimdi, kas uzrunā bērnus gadu gadiem arī tad, kad mātes līdzās vairs nav. Bez vārdiem, bet vienkārši un saprotami. Savukārt vārdi "...Par tevi, tēt, par tevi, mīlo māt, es aizlūdzu, lai Dievs jūs abus sargā..." , iespējams, ne vienam vien atgādināja par cilvēkiem, kuri mīl tikai tāpēc, ka esat viņu bērni, izskanēja dziesmā, kas veltīta kā lūgšana vecākiem, vārdu autore ir Guna Kises mamma. Garīgās un laicīgās dziesmas baznīcā runāja par Dievu, Dievmāti, ticību, dzīvi, mīlestību... Par svarīgo, kas ikdienā dažreiz piemirstas.

"Šajos svētkos varējām baudīt skaistu pasākumu kā tādu lielu, lielu lūgšanu. Paldies, ka kopā varam lūgties, darboties un svinēt svētkus. Dievs aicina katru, lai nāktu pie Viņa, lai lūgtu palīdzību un svētību sev, savam dzīves ceļam. Paldies jums, ka atbildējāt uz Dieva aicinājumu, ka izmantojat talantu dziedāt, spēlēt, kas ir kā skaists brīnums mums visiem, ka dzirdam, kā caur jums darbojas Dievs. Lai jums arī tālāk spēks darboties, spēlēt, dāvēt prieku citiem un arī teikt skaistus stiprinājuma vārdus, jo caur jums darbojas Svētais Gars," sakot paldies Kišu ģimenei, atzina prāvests Oļģerts Misjūns.

Pēc koncerta baznīcas dārzā klātesošie cienājās ar draudzes sarūpētajiem gardumiem – pašcepto maizīti, sieru, gaļu, pīrāgiem u.c. Sakot paldies ikvienam par dalību svētkos un ziedojumiem, draudzes vecākā Iveta Raciborska ir pārliecināta, ka svētki izdevās: "Ir gandarījums un piepildīta sirds. Pašai ir milzīgs prieks par dvēselisko un aizkustinošo koncertu, kur katra dziesma bija atbilstoša tam, lai skanētu baznīcā." Viņa atzina, ka daudziem draudzes svētki jau raduši



Priecē ar dziesmām. Dievnama apmeklētāji ne tikai baudīja koncertu, bet arī vēroja dziedošās ģimenes mīlestības pilnās un sirsnīgās attiecības.



Pirms koncerta. Svētki pulcēja gan vietējos, gan tuvākas un tālākas apkārtnes iedzīvotājus.



Saņēma Pirmo svēto Komūniju. Prāvests O.Misjūns atgādināja apmeklēt dievnamu, uzsverot, ka svētā Mise ikreiz ir kā augšamcelšanās, kā mazas Lieldienas.

mājvietu sirdi. Piemēram, šogad, lai pušķotu dievnamu, maz ziedu pirka veikalā, domājot par savu draudzes baznīcu, ar mīlestību tos savos dārzos izaudzēja pašas bērzpilietes. "Svētki īpaši arī ar to, ka svētdien notika dievkalpojums ar

procesiju, ka Pirmo svēto Komūniju saņēma 20 bērni. Ar prāvestu vēlējam, lai pēc gadiem viņi atgriežas baznīcā uz laulībām un savu bērnu kristībām. Bija skaisti, labi un dvēseliski," atzina draudzes vecākā.

Foto - no personīgā arhīva

Foto - A. Socka

Foto - A. Socka

Foto - no personīgā arhīva

Vai atbalstāt Stambulas konvencijas ratifikāciju, kas paredz vardarbības ģimenē apkarošanu?

Viedokļi

Sabiedrība gatava, politiķi – gūstā



AGNESE KRASTA, 14. Saeimas deputāte

Sabiedrības vairākums atbalsta vardarbības pret sievietēm un ģimenē novēršanu un apkarošanu jeb tā dēvētās Stambulas konvencijas ratifikāciju. To parāda jaunākā socioloģisko un tirgus pētījumu uzņēmuma “Berg Research” dati, kurā jau 73% aptaujāto paauz skaidru atbalstu konvencijai. Augsts atbalsts vērojams gan vīriešu, gan sieviešu vidū. Tas ir apliecinājums sabiedrības izpratnei par vardarbību kā akūtu problēmu un nepieciešamību to apkarot. Tikmēr deputātu vairākuma vidū pagaidām nav skaidra atbalsta un vienprātības. Tā vietā, lai virzītos uz priekšu, daļa politiķu konvenciju izmanto ideoloģiskām cīņām, populismam un pat dezinformācijas izplatīšanai.

Reaģējot uz traģiskajiem notikumiem

Jēkabpilī un citiem skaļiem vardarbības gadījumiem, jau sperti vairāki nozīmīgi soļi. Piemēram, Saeimā pieņemti grozījumi Krimināllikumā un Kriminālprocesa likumā, kas paredz efektīvāku aizsardzību cilvēkiem, kuru drošība ir apdraudēta. Tāpat Ministru prezidenta vadībā Noziedzības novēršanas padome vienojusies par vairākiem būtiskiem rīcības virzieniem, lai pilnveidotu cīņu pret vardarbību. Vienlaikus uzskatu, ka neesam darījuši pietiekami, lai nodrošinātu efektīvu atbalstu vardarbības upuriem. Diemžēl Jēkabpils traģēdija un tās rezultātā izgaismotie daudzi citi vardarbības gadījumi liecina, ka vardarbība pret sievietēm un ģimenē Latvijā ir nopietna problēma. Varmākām un upuriem ir vārdi – tie ir mūsu kaimiņi, draugi, radnieki. Diemžēl bija jānotiek kaut kam tik traģiskam, lai mēs visi pārvērtētu savu lomu un attieksmi un sāktu raudzīties, ko katrs savā atbildības jomā vēl varam darīt, lai situāciju uzlabotu. Jēkabpils traģēdijai jābūt pagrieziena punktam, kas atver acis un liek paraudzīties uz vardarbību kā visas sabiedrības kopēju problēmu, un saprast, ka tā nav tikai ģimenes iekšēja lieta. Diemžēl līdzšinējā, vardarbību pieņemošā attieksme atspoguļojusies arī tajā, cik atsevišķos gadījumos neefektīvi un neizlēmīgi rīkojušās tiesībsargājošās iestādes.

Uzskatu, ka Stambulas konvencijas ratificēšana ir būtisks priekšnosacījums praktisku pasākumu īstenošanai, kā arī starptautisks signāls, ka Latvijā vardarbība nav akceptējama un ka tā nav tikai privāta lieta. Starptautiskās

vienošanās pamatā ir pieejas maiņa vardarbības apkarošanā – no reakcijas uz sekām ‘nāciet, kad Jūs nogalinās’ uz preventīvu rīcību ‘darām visu, lai vardarbība nenotiktu vai neatkārtotos’. Nav iespējams prasīt no tiesībsargājošajām institūcijām efektīvu rīcību un upuru aizstāvību situācijā, kad paši politiķi šajā jautājumā faktiski turpinājuši atbalstīt *status quo*.

Protams, konvencija nav un nebūs brīnumnūjiņa, kas vienā dienā izskaudīs vardarbību. Debates par konvencijas ratificēšanu norit jau ilgi. Kopš 2015. gada, kad toreizējais labklājības ministrs Jānis Reirs konvenciju parakstīja, bet Ministru kabineta vairākums nebija gatavs to virzīt ratifikācijai Saeimā, ir turpinājušies mēģinājumi to apaudzēt gan ar dažādiem mītiem, gan centieni izskaidrot konvencijas patieso mērķi. Lai novērstu bažas par atsevišķu konvencijas normu neatbilstību Satversmei, pēc manas pārstāvētās politiskās partijas Saeimas frakcijas deputātu pieteikuma Satversmes tiesā tika ierosināta lieta par konvencijas atbilstību Latvijas pamatlikumam. Tā 2020. gadā savā spriedumā nepārtprotami norādīja, ka konvencija atbilst Satversmei, un arī precīzi definēja tās galveno mērķi, proti: “Konvencijas objekts un mērķis ir vardarbības pret sievietēm un ģimenē izskaušana, tādējādi veicinot dzimumu līdztiesību. Līdz ar to arī visi ar Stambulas konvenciju dalībvalstīm uzliktie pienākumi attiecas vienīgi uz konvencijas piemērošanas jomu, atbilstoši tās objektam un mērķim – jautājumiem par vardarbības pret sievietēm

un vardarbības ģimenē izskaušanu”.

Jau trīs gadus mūsu rīcībā ir šis Satversmes tiesas spriedums, tomēr joprojām tiek replicēti mīti, dezinformācija un aizspriedumi par konvencijā ietvertajām normām. Tā vietā, lai stātos mazāk aizsargāto sabiedrības locekļu sardzē un aizstāvētu viņu tiesības uz drošību, veselību un dzīvību, daļa politiķu turpina maldināt, mēģinot vairo savu politisko kapitālu. Uzskatu par nepieņemamu, ka diskusijās fokuss arvien tiek pārvirzīts no galvenā mērķa – vardarbības izskaušanas – uz strīdu par pieņemamiem un nepieņemamiem ģimenes modeļiem, tādējādi faktiski piekopjot un atkārtojot Kremļa stila retoriku ar mērķi diskreditēt šo konvenciju. Vardarbības apkarošana nav un nevar būt ideoloģisku cīņu objekts, jo cena šādai pieejai ir cilvēciskas traģēdijas, kuras mēs kopīgi varam novērst. Konvencijas ratifikācija nav iegrība vai untums, bet to pieprasa speciālisti, kuri ikdienā strādā ar vardarbības sekām.

Ir pienācis laiks rīkoties, tādēļ ir atbalstāms labklājības ministres Evikas Siliņas lēmums virzīt likumprojektu, kas paredz Stambulas konvencijas ratifikāciju. Ļoti ceru, ka likumprojekts gūs nepieciešamo atbalstu valdībā un arī Saeimā. Valsts nākotnes un mūsu bērnu vārdā, kuri nav pelnījuši zaudēt savus vecākus vai savu veselību un dzīvību, aicinu ikvienu izlasīt konvencijas pilno tekstu un iepazīties ar Satversmes tiesas 2021. gada 4. jūnija spriedumu. Savukārt politiķus aicinu iestāties par konvencijas ratifikāciju un tās principu īstenošanu ceļā uz drošāku un stiprāku Latviju.

Mūsu dzīve pārvērtusies ellē



68 gadus veca iedzīvotāja no Latgales, cietusi no meitas vardarbības, vārdu un uzvārdu atklāt nevēlējās

Vardarbība no 31 gadu vecās meitas sākās apmēram pirms diviem gadiem, kas sākotnēji bija emocionāla un pārauga fiziskā agresijā. Iemesls ir viņas psihiskā veselība, bet kādi konkrēti ir cēloņi meitas saslimšanai, grūti teikt, jo šobrīd viņai nav uzstādīta medicīniska diagnoze. Ļoti iespējams, viņu psiholoģiski sagrāva vairāku neveiksmīgu dzīves notikumu ķēde, bet varbūt iemesls meklējams meitas ģenētikā, lai gan konkrēti no manas radu puses neviens nekad ar psihiskām saslimšanām nav cietis. Jebkurā gadījumā agrāk meita bija absolūti normāls cilvēks – skolas laikos ļoti labi mācījās, bija uzņēmīga, aizrāvās ar dažādiem vaļaspriekiem, mums bija labas attiecības, un vienmēr uzskatīju, ka meita dzīvē nepazudīs. Pēc vidējās izglītības iegūšanas viņa studēja medicīnu. Sākoties eksāmenu sesijai, meita ar vienu pārbauzījumu netika galā un studijas pārtrauca. Jau

tolaik mani uztrauca viņas psiholoģiskais stāvoklis – meita bija noslēgta, nevēlējās komunicēt, tomēr šķita, ka viņa ar neveiksmi samierināsies, turklāt studijas mēģināja atsākt. Vēlāk viņa uzsāka strādāt, kā saprotu, epizodiski. Meitai izvērtās arī neveiksmīgas attiecības. Vīrs, saprotot, ka viņai ir veselības problēmas, attiecības pārtrauca, pēc kā meita nokļuva arī finansiālos parādos. Ņemot vērā visu esošo situāciju, meitu aicināju pārvākties dzīvot pie manis.

Viss sākās, kad sākām dzīvot kopā. Atklājās, ka viņa gaida bērnu, pēc kura piedzimšanas meitas rūpes par bērnu aprobežojās tikai ar viņa barošanu – meitai neinteresēja ne – ko bērns ēd, ne – ko ģērbj. Faktiski visas rūpes par bērnu uzņēmos es. Pēc tam meita arvien vairāk sāka negatīvi runāt par apkārtējiem cilvēkiem – sākot ar bijušajiem studiju biedriem, beidzot ar radniekiem un citiem cilvēkiem, savos vārdos paužot gatavību viņus nogalināt un sadalīt gabalos... Savukārt man meita vairākkārt teica, ka mani grib redzēt tikai mirušu... Tobrīd viņa man vēl fiziski neuzbruka, bet no šādām šausmīgām runām, protams, nobijos. Devos pie psihiatra, kurš pateica, ka nevienu piespiest ārstēties nevar un neko nevar darīt, kamēr meita nevienam nav reāli uzbrukusi. Tikmēr klausīties meitas vārdos kļuva neizturami. Turklāt viņas runas uzplūdi nebija epizodiski, bet sākās līdz ar rīta stundu un turpinājās visu dienu. Iedomājieties, tā ir mana miesīgā meita, kura, turot rokās savu bērnu, nepārtraukti runā par nogalināšanu... Pēc tam sākās fiziska vardarbība. Vienā no gadījumiem meita rāva mani aiz matiem. Savukārt pēdējais uzbrukuma gadījums bija, kad es, redzot, ka viņas bērns ir saslimis un ar paaugstinātu ķermeņa tem-

peratūru, izsauca neatliekamo medicīnisko palīdzību. Rezultātā meita metās man virsū – ar vienu roku turēja savu bērnu, bet ar otru saķēra mani aiz kakla. Tas spēks un naid dusmu uzplūdā ir tik liels, ka otru cilvēku gluži vai paralizē... Pēc notikušā izskrēju ārā no dzīvokļa un sapratu, ka nu ir jārikojas – jāizsauc policija un mediķi. Rezultātā meitu aizveda ārstēties. Sākumā teica, ka ir aizdomas uz šizofrēniju, bet pēc tam psihiatrs paskaidroja, ka tie ir personīgi traucējumi. Tieši kāda veida traucējumi, to var noteikt tikai pēc ilgstošas ārstēšanās un izpētes, jo psihiatrijā izdala daudzus personīgo traucējumu veidus un paveidus. No manas meitas kļuva bail arī viņas bērnam.

Šobrīd esmu lūgusi patvērumu un dzīvoju kopā ar meitas bērnu, kuram ir nedaudz vīrs diviem gadiem. Tomēr, atklāti runājot, esmu izmisumā, bezpalīdzības un neziņas stāvoklī par to, kā būs turpmāk, jo mūsu dzīve pārvērtusies par ellē. Pirmkārt, visas rūpes veltu bērnam, bet viņam pašreizējā dzīvē nav pilnvērtīga. Faktiski bērns ir bārenis situācijā, kad abi vecāki ir dzīvi, jo tēvs viņam arī tikpat kā nevelta uzmanību. Otrkārt, cik man zināms, meita šobrīd dzīvo manā dzīvoklī un viņu nevar piespiest ārstēties. Tas nozīmē, ka es un viņas bērns šobrīd nevaram dzīvot normālu dzīvi un mums jāslēpjas krīzes centros. Arī tas, kādus lēmumus meita savā dzīvē pieņems turpmāk, šobrīd diemžēl ir atstāts tikai un vienīgi viņas pašas varā, bet ir skaidrs, ka tie, visticamāk, nebūs adekvāti. Tajā pašā laikā Satversmē ikvienam noteiktas tiesības uz cienīgu cilvēka dzīvi, bet nevienam no mums – ne man, ne meitai un viņas bērnam – šobrīd nav nodrošināta normāla dzīve. Pašreizējā sistēmā acimredzami kaut kas

Fakti

- Stambulas konvencijas mērķis ir nepieļaut vardarbību pret sievietēm un vardarbību ģimenē (tajā skaitā pret vīriešiem un bērniem) nekādā formā un veicināt radikālas pārmaiņas, lai risinātu šo cilvēktiesību pārkāpumu.
- Latvija konvenciju parakstīja 2016. gadā, bet nav to ratificējusi.
- Starp Saeimas deputātiem nav vienprātības, vai konvenciju nepieciešams ratificēt. Galvenie argumenti ir, ka tās pieņemšanas rezultātā Latvijā būs jāatļauj viendzimuma laulības un visu izglītības līmeņu mācību programmas būs jāiekļauj ideja par to, ka jābūt iespējai izvēlēties dzimumu.
- Baltijas pētnieciskās žurnālistikas centrs “Re:Baltica” šos atsevišķu politiķu apgalvojumus dēvē par nepatiesiem, uzsverot, ka konvencijas ratificēšana neparedz atļaut viendzimuma laulības un tamlīdzīgu tematu iekļaušanu skolu mācību materiālos. Konvencijā nav iekļauti arī panti par dzimuma maiņu.

nav kārtībā. Esmu piedzīvoju situāciju, kad problēmas risināšanā iesaistās visas tiesībsargājošās iestādes, bet rezultāta nav nekāda, bet man ar to visu jāturpina dzīvot. Cilvēkam, vērstoties pēc palīdzības, jābūt pārliecībai, ka viņam reāli palīdzēs, nevis problēma tiks risināta formāli. Prātā modelēju dažādus turpmākās rīcības scenārijus un līdz šim dzīvē vienmēr esmu pratusi atrast risinājumus, bet šobrīd jūtos bezspēcīga un neredzu iespēju, kā pilnībā varētu izkļūt no vardarbīgām attiecībām. Meita mani pa aizvadītajiem diviem gadiem ir tā nomocījusi, ka man zudusi pašapziņa un spēks dzīvot...

Viedokļus uzklusija A.Ločmelis

Ir lietas, ko nevar iemācīt

Ierobežojumi atcelti, dzīve pansionātā turpinās

Maruta Sprudzāne

Kopš jūnija vidus pandēmijas laika ierobežojumi pansionātā ir atcelti. Rit ierastā dzīve, kuras ikdienā netrūkst arī problemātikas. Par to un citiem jautājumiem laikraksts iztaujāja pansionāta "Balvi" direktori JANU KOMANI.

Jau labu laiku apmeklētājiem ir atcelti ierobežojumi un iepriekšējā kārtība saistībā ar Covid, bet pirms tam gan bija dzirdēta neapmierinātība, ka apmeklētājiem nemitīgi jāizpilda prasības, lai saredzētos ar tuviniekiem. Kā ir tagad?

– Ir skaidri pateikts, ka Latvijā ar 30. jūniju Covid vairs nav, taču tas ir vairāk teorētiski. Vīrusi ir un būs. Ierobežojumi pie mums vairs nepastāv, un tagad, vasaras laikā, apmeklētāji var ciemoties līdz pievakarei – pulksten astoņiem, nav ierobežots arī uzturēšanās ilgums. Bet pirms tam ierobežojumu laiks arī mums bija liels apgrūtinājums, skaidrojot un kontaktējoties ar apmeklētājiem.

Dzīve rit uz priekšu. Pansionātā ir palielinājies vietu skaits smagajiem iemītniekiem. Viņi, kā zināms, izvietoti trešajā stāvā, bet tagad iekārtots vēl viens korpuss pansionāta pirmajā stāvā ar 33 gultām, un pavisam kopā ir 139 vietas. Jā, tas liecina, ka šo smagi slimo cilvēku skaits ar nopietnām hroniskām saslimšanām aizvien palielinās, un pansionātā viņu nonāk arvien vairāk. Pansionātā ir arī ārstniecības punkts, un medicīnas māsa strādā pēc ģimenes ārstu un speciālistu rekomendācijām.

Cik pamatotas varētu būt tuvinieku dažkārt izteiktās pretenzijas, ka no ārstnieciskās puses pansionātā sniegtā uzraudzība iemītniekiem tomēr nav pietiekama?

– Vajadzētu saprast, ka mūsu pansionāts vispirms ir sociālās aprūpes institūcija. Mēs neesam slimnīca, ar ko iedzīvotāji bieži mūs jauc. Šajā ziņā ir daudz nesaprašanās. Jā, mēs varam injicēt zāles, varam veikt kādas citas manipulācijas, bet tikai tad, ja konkrētajam iemītniekam to ir nozīmējis ģimenes ārsts vai ārsts speciālists. Tagad bieži iznāk dzirdēt, ka citi no malas zina labāk, kā mums te jāstrādā. Bet mums ir savi noteikumi un algoritmi, pēc kā vadāmies. Cilvēki pēc slimnīcas ārstu uzraudzībā vēl var aizvadīt desmit dienas Gulbenē, bet pie mums ārstu uz vietas nav. Daudzus gadus bija laba ideja, ka pansionātā patiešām būtu vajadzīgs un strādās viens ģimenes ārsts uz vietas, taču šī ideja tā arī nav īstenojusies. Mūsu pansionāts sadarbojas ar deviņiem ģimenes ārstiem, un vajadzības reizē medicīnas māsa viņus izsauc.

Visu cieņu šiem ārstiem, zinot lielo aizņemību, jo dakteri patiešām atrod laiku un ierodas, un viņi uzticas arī mūsu pansionāta ārsta palīgam. Savukārt akūtos gadījumos, ja pēkšņi krasi kādam pasliktinās veselība, izsaucam ātros un ziņojam arī klienta ģimenes ārstam. Katrs gadījums būtībā ir individuāls un tiek izvērtēts atbilstoši notikušajam. Esam parūpējušies, lai reizi divos mēnešos pie mums ierodas ārsts psihiatrs, jo statistika apliecina, ka 85% pansionāta klientu ir demence. Vajadzības reizē uz vietas atbrauc arī acu ārsts, ja vajag – arī ķirurgs. Cilvēki paši labi zina, kādā tempā Latvijā iedzīvotāji var saņemt izmeklējumus. Dažkārt rinda ir vairāku mēnešu garumā, un ne jau uzreiz var arī saņemt vajadzīgo speciālistu. Bet mums jādzird pārmetumi, ka neko nedarām... Pansionātā darbiniekiem ir jāpaspēj un jāizdara vēl simtiem citu darbu.

Cik aktīvi pansionāta iemītnieki izmanto vasaru vai dodas pastaigās?

– Kuri var un vēlas, protams, dodas ārā un staigā, lai gan joprojām raksturīga arī vecu vecā vaina – cilvēku slinkums. Faktiski mūsu iestādi nedrīkstētu dēvēt par veco ļaužu pansionātu, sevišķi jau runājot par vīriešiem, jo vīriešu kontingentā vairāk nekā puse iemītnieku ir pirmspensijas vecumā. Kā zināms, līdz 65 gadiem cilvēkus mēdz dēvēt vēl par jauniem. Arī aprūpes personāls cenšas izvest iemītniekus ārā pastaigās. Bet praksē ir tā: kamēr cilvēku ģērbj, viņš jau ir noguris un vairs nevēlas nekur doties. Laba lieta ir lodžijas, jo tur var pasēdēt un paelpot svaigu gaisu. Izteikti gulošie, protams, paliek gultās, taču gultu funkcionalitāte ļauj cilvēku apsēdināt vai pacelt, lai mainītu pozu.

Kā rit pansionāta dzīve tagad kopumā?

– Būtībā vasara ir intensīvs laiks, jau sākot ar Jāņiem, un pasākumi notiek gan ārā, gan iekštelpās. Tagad pat darbinieki kopā ar iemītniekiem piedalījās invalidu sporta spēlēs, ko rīkoja Balvu teritoriālā invalidu biedrība. Nesen mūsējie sportoja Naukšēnos, kur sabrauca sociālās jomas darbinieki no visas Latvijas. Ar pansionāta iemītniekiem piedalījāties sporta pasākumā Gulbenē. Notikušas vēl citas aktivitātes. Mums ir radusies ideja piedāvāt galda spēles, tādēļ pie reizes izteikšu aicinājumu: varbūt cilvēkiem mājās ir agrāko gadu nevajadzīgas galda spēles, ko varētu atdāvināt pansionāta iemītniekiem. Mūsu cilvēkiem nepatīk tās jaunmodīgās spēles. Viņi alkst pēc vecā, labā cirka, loto, patiktu arī šahs, dambrete, vēl citas spēles.

Svarīgs jautājums vienmēr ir par pansionāta uzturēšanās izdevumiem. Kādi tie ir?

– Maksa ir tāda, kāda ir, ņemot vērā budžetu un visus sadārdzinājumus. Pērnais gads bija izaicinājumu gads, kaut vai iepērkot kurināmo. Granulām bija seši iepirkumi, un katru reizi cena kļuva tikai lielāka un lielāka, līdz par tonnu sasniedza jau 400 eiro bez PVN. Paaugstinājās arī darbinieku atalgojums, un budžetā šī sadaļa aizņēma 52%, jo tur ietilpst arī nodokļi. Ir vēl citas pozīcijas. Tātad pašu novada iedzīvotājiem diennakts dzīvošanas izdevumi ir 22,81 eiro, savukārt citu novadu cilvēkiem par četriem eiro vairāk – 26,81 eiro, un tādas ir arī faktiskās izmaksas. Tāpēc gribu teikt: ja vēlas pateikt ko sliktu par savu novadu un to, ka neviens par jums nerūpējas, tad der atcerēties, ka novads par katru iemītnieku apmaksā šos četrus eiro dienā, sniedzot mēnesī 120 eiro atlaidi. Pašvaldība piemaksā arī izdevumu starpību, ja tos nespēj segt

iemītnieka pensija un ja arī bērni vai apgādnieki ir maznodrošināti un nevar apmaksāt. Pie reizes pateikšu, ka apgādniekiem ar maziem ienākumiem ir pienākums reizi trijos mēnešos atsūtīt vai atnest mums izziņu par viņiem piešķirto sociālo statusu. Tā ir viņu līdzdarbība, kārtējot finanšu jautājumu, ko dažkārt šie cilvēki tomēr aizmirst izdarīt.

Kā rīkojaties, ja radnieki nesamaksā un krājas parādi?

– Protams, par to viņiem ziņojam. Ja radnieki šo informāciju ignorē, sadarbojamies ar parādu piedzinēju firmu, kuriem nododam informāciju, un tālāk rīkojas viņi. Parādu atgūstam daļēji, jo ir cilvēki, kurus nevar atrast, taču šis melnais traips tik un tā viņiem būs visu laiku, kamēr nenorēķināsies.

Lai kā mainās laiks, notikumi un vērtības, pansionāts ir un paliek daudzām pēdējā mājvieta. Saksarsme ar tiem, kuri ir viņu tuvumā, tādēļ nozīmē ļoti daudz. Bet arī darbinieki ir tikai cilvēki.

– Vecums, slimības, nevarēšana, vientulība... Lai cik daudz mēs te dziedātu vai dancotu, lai kā censtos aprūpēt, šī institūcija nav un nebūs priedīgākā vieta un nekad nespēs aizstāt viņiem bērnus vai mājas. Jaunu dzīvi taču nevienam neiedosim. Vienmēr saku lielu paldies tuviniekiem, kuri var atnākt uz šejieni un tiekas ar savējiem. Tā ir labākā saikne. Man pašai ikdienas darbā rodas daudz vērojumu un pārdomu, kā rīkoties, kādu lēmumu pieņemt, kāds būtu labākais risinājums. Vienlaikus skaidrs arī tas, ka visiem labi nekad nebūs.

Ir ļoti smagas situācijas, jo cilvēki aiziet, tas ir redzams, bet arī šajā laikā darbiniekiem jādara iespējams, lai viņus aprūpētu, jo vienmēr taču ir arī kāda cerība. Arī man pašai beidzamajā laikā novadā nācies uzklaut kritiskas atskaņas. Ir ļoti viegli mūs nomelnot, aprunāt, bet uzskatu, ka cilvēki,



Pansionāta "Balvi" direktore. Jana Komane intervijās vienmēr gatava atbildēt uz jebkuriem, arī visai neērtiem jautājumiem. Darbs viņas vadītajā institūcijā nebūt nav viegls.

Foto - no redakcijas arhīva

kuri šeit strādā, veic misiju. Tas ir misijas darbs. Jā, viens to dara labāk, cits – sliktāk. Mums ir 75 darbinieki, un viņi arī ir tikai cilvēki, turklāt katrs citādi. Neviens nevar iemācīt, ko kurā brīdī var, vajag vai arī nevajag teikt saskarsmē ar iemītniekiem. Tā ir vesela māksla, lomu spēles, kas vajadzīgas, strādājot šajā institūcijā. Tāpēc es vienmēr aizstāvēšu savējos.

Jā, Jūs vienmēr ar cieņu un mīlestību runājat par saviem darbiniekiem. Strādāt pansionātā nav viegli, un potenciālo darbinieku rinda aiz durvīm taču arī nestāv...

– Esmu iedomājusies, cik labi būtu, ja kāds savā brīvajā laikā pie mums atnāktu un piedāvātos izvest ārā pastaigās kādu mūsu iemītnieku. Kāpēc gan to nevarētu darīt? Es darbojos arī pašvaldības pansionātu direktoru asociācijā un ar skaudību esmu klausījies kolēģu stāstītajā, ka pie rīdziniekiem, piemēram, atbrauc NBS karavīri, studenti, skolnieki un brīvprātīgā kārtā kaut ko palīdz. Pie mums vasarā, kad ir atvaļinājumu laiks, nav aizvietotāju, nav, kas strādā. Brīvprātīgie varētu izvest iemītniekus ārā, tikties un parunāties ar viņiem, noorganizēt kādas nodarbības. Bet šovasar viena darbiniece, beidzoties projekta laikam, izteica vēlmi turpināt pastrādāt vēl kādu laiku savās brīvajās dienās un bez maksas. Tas laikam būs pirmais gadījums manā darba pieredzē. Savu vēlmi sievietē pamatoja, ka ir saradusi ar iemītniekiem, iemilējusi viņus un nevar pansionātu tā uzreiz atstāt. Tagad pa vasaru pie mums strādā tikai viens skolnieks, veicot aprūpētāja pienākumus. Agrāk uz pansionātu jaunu cilvēku nāca daudz vairāk. Mēs uzrunājam arī savus darbiniekus, kuriem ir bērni piecpadsmit un vairāk gadus, nākt un pastrādāt, lai aizvietotu mammu un redzētu, kur un kā viņa strādā un no kurienes ģimenei nāk tā naudiņa. Šovasar ir tikai viena meitene. Protams, vispirms katram ierādām šīs prasmes. Pašlaik mums ir noslēgts brīvprātīgā darba līgums ar vienu cilvēku, kuram tās ir ēnu dienas. Kad tās beidzas, varam runāt par darba attiecībām.

Kas vēl ir uz sirds, ko gribētu pateikt?

– Arī ar ēdināšanu pie mums viss ir kārtībā, lai gan mēdz izskanēt pārmetumi. Pansionātu jau ilgstoši ēdina uzņēmums "Senda Dz". Ēdienreizes ir organizētas četras reizes dienā, ir sarūpēta svaiga pārtika, un uzskatu, ka viss ir kārtībā. Pretenzijas varētu būt tādas, ka ne visiem viss garšo. Arī mājās ģimenē taču ne visi ēd vienu un to pašu, bet pansionātā ir vairāk par 170 iemītniekiem. Bez tam jāņem vērā, ka ēdienkartes sastādīšanā jāievēro normatīvo aktu nosacījumi un ir jābūt arī putrām, jāierobežo sāls un cukura daudzums un tamlīdzīgi. Bet virtuves darbinieces tomēr atrod iespēju pietuvināt ēdienus ierastajiem mājās. Viņas sagatavo un uzklāj galdu arī svētkos. Ir jāpasaka paldies šim ēdināšanas uzņēmumam. Pansionāta ēdnīcā darbdiēnās pusdieno arī mūsu darbinieki, un ēdam to pašu, ko pasniedz klientiem. Mums pusdienas ir ar atlaidi, varam izvēlēties ņemt pusdienu kompleksu vai kādu ēdienu atsevišķi.

Saruna ar Atzinības raksta saņēmēju

Ar atskatu uz ražīgo darba mūžu

Aija Socka

Krišjāņu pagasta iedzīvotāja LILITA MARTUZĀNE Balvu novada svētkos saņēma Balvu novada domes Atzinības rakstu par pilsonisko un sabiedrisko aktivitāti, nozīmīgu ieguldījumu nemateriālā kultūras mantojuma saglabāšanā un popularizēšanā, kultūras vērtību, prasmju saglabāšanā un nodošanā nākamajām paaudzēm. Lilita neslēpj, ka apbalvojums bija negaidīts, tomēr patikams pārsteigums.

No šuvējas par pavāri

Lilita pēc izglītības ir šuvēja, šajā profesijā jaunībā nostrādāja "Rīgas apģērbā" vienu gadu, bet, kad atgriezās atpakaļ uz dzimtajām mājām Krišjāņos, nodarbošanās mainījās. "1985.gada pavasarī atbrauca pie manis skolas direktors Pēteris Sockis, paaicināja strādāt par pavāri skolas virtuvē. Strādāju tur līdz pat šai dienai, lai arī pamatskolas vairs Krišjāņos nav, toties ir pirmsskolas grupa. Paldies bijušajai kolēģei Vivinai Zelčai par kopā pavadītajiem gadiem! Toreiz skolā ēdinājām aptuveni 80 skolēnus, bērnudārzs bija atsevišķi. Tagad pirmsskolas grupiņu apmeklē deviņi 3-6 gadus veci bērni. Agrāk internātā vēl bija brokastis, launags un vakariņas, saklāt galdus palīgā nāca bērni," atceras Lilita, piebilstot, ka pēc būtības ēdienu izvēlē šajos gados daudz nav mainījies, ir zupas un otrs ēdiens, citā dienā – otrs un salds ēdiens; pavāre divām nedēļām uz priekšu sastāda ēdienkarti. Iespējams, pamainījusies ēšanas kultūra – ja agrāk pusdienu porcijas skolēniem bija uz izķeršanu, tagad bērni rīkojas citādi – ko ēd, ko neēd. Atkarīgs, protams, ko vecāki mājās dod ēst.

"Bērniībā sapņoju, ka būšu šuvēja, jo mamma daudz šuva mājās. Maza būdama, sēdēju klāt un skatījos, piesaistīja šujmašīna, kas joprojām saglabājusies. Pašuju arī tagad nedaudz – aizkarus, nošuju biksēm galus, bet neko lielu," atklāj Lilita. Ar savu darba mūžu viņa ir apmierināta, lai arī neslēpj, ka gribējās arī ko citu pastrādāt, ka pavāres darbs brīžiem apnīka, ar nepacietību gaidījās vasaras brīvdienas. Strādāt citu darbu Krišjāņos nebija izvēles, tāpēc, lai arī skolās nebija apgūta ēdināšanas prasme, mācījās no dzīves pieredzes. Gāja strādāt godos par saimnieci, skatījās, kā strādā vecākās saimnieces, kuras labprāt pastāstīja un pamācīja jauno pavāri. "Mājās ir dienas, kad vairs negribas gatavot ēst. Labi, ka tagad meitas lielas, var pašas pagatavot," teic Lilita.

Dziesmas un teātra spēks

Pirmie dziesmu vārdi un deju soļi aizkustināja Lilitu jau skolas laikā, kad iesaistījās deju kolektīvā, labprāt dziedāja. "Atņākot no Rīgas, biju pasīva, bērni bija mazi, arī saimniecības darbi prasīja savu, pašdarbībai neatlika laika. Kad kultūras dzīves organizatore Inese Kalniņa paaicināja dziedāt ansambli "Elija", neatteicu, un jau būs 25 gadi, kā dziedu. Vīrs tolaik strādāja Rīgā – divas nedēļas bija prom, divas mājās. Bērni paaugās, varēju iziet sabiedrībā. Drīz pēc tam piekritu darboties arī dramatiskajā kolektīvā, patīk mazie skeči, kas inenes jautrību skatītājos un pašos. Arī dziedāt patīk, kolektīvi ir jauki un draudzīgi, esam dziedājuši un dejujuši ne tikai uz skatuves, bet arī autobusā, uz koncertu braucot. Kolektīvs, dziesma un teātris ir tas, kas mūs satur kopā," atklāj ansambļa un dramatiskā kolektīva dalībniece. Kolektīvu sastāvs laika gaitā pamainās, jaunie nāk klāt, bet vērtības – dzimtā puse, dziesma, teātris un kultūras dzīve – paliek nemainīgas. Nedēļā vienreiz vakaros dalībnieki dodas dziedāt un spēlēt teātri, citreiz uz dramatiskā kolektīva mēģinājumu aizskrien pusdienlaikā. Pagastā veidojas folkloras kopa, pārsvarā no tiem pašiem dalībniekiem, kuri dzied ansambli, arī vadītāja tā pati – Sintija Velme. Nedrošība, kā atklāj Lilita, uz skatuves ir joprojām, arī vārdi grūti iet galvā. Domā – virtuvē atkārtos, bet nekad jau tā nesanāk, jo tur ir citas domas – par traukiem, ēdieniem... Par jautājumu, kā vīrs pieņēma došanos uz mēģinājumiem un koncertiem, viņa smeļ, sakot, ka ir bijis visādi, bet ar gadiem viņš to pieņēma, pierada. Tā kā vīrs pēc dabas vairāk ir māju cilvēks, uz pasākumiem kaimiņu pagastos un citur Lilita brauc kopā ar bērniem, kolēģiem vai draudzenēm.

Patīk puķes un sports

Ārpus darba un kultūras dzīves aktivitātēm Lilitai, šķiet, kā jau visām sievietēm, patīk puķes. Pelargonijas, petūnijas, lobēlijas un citi krāšņumaugi zied un priecē sirdi visu vasaru un rudeni. Tā kā ap māju aug lieli koki, un tiem ir saknes, tad viņai nav ierasto puķu dobjū, bet pie mājām ir neskaitāmi

puķu podi. Vasarā darba pietiek arī siltumnīcā. "Vēl man patīk un interesē sports – basketbols, hokejs, arī volejbols, ko kādreiz spēlēju skolā. Mājās televizors mums lielākoties ir ieslēgts, lai skatītu sporta pārraides, un tas ir visai ģimenei. Sporta spēles ne tikai skatāmiem televīzijā, bet braucam apmeklēt arī klātienē. Vīrs, protams, nebrauc, bet mēs ar bērniem. Drīzumā plānojam braukt skatīties basketbola spēli arēnā "Rīga". Futbolam mazāk sekojam līdzi, bet par pārējām spēlēm esam labi informēti. Novada svētkos ar pagasta komandu pati piedalījos sportiskajās aktivitātēs, uz darbu joprojām braucu ar velosipēdu," stāsta Krišjāņu pagasta iedzīvotāja.

Maizi cep pati un māca citiem

Maizi cept Lilitai iemācīja mamma, kad bērniībā palīdzēja mīcīt un cept, īpaši rudzu maizi. Laika gaitā, mamma maizes receptē viņa šo to ir pamainījusi, piemēram, pielikusi klāt dažādas sēklas. "Rudzu un saldskābmaizi cepu joprojām, tagad sanāk retāk, bet agrāk bieži cepu dažādām skolās un pagasta kultūras dzīves vajadzībām, piemēram, ciemiņiem kā dāvanu jeb ciemakukuli no mūspuses, arī vairākos tirdziņos esmu tirgojusi pašcepto maizi," atklāj saimniece. Savulaik viņa vadīja mājās maizes cepšanas meistarklases, daloties savās zināšanās ar citiem. Siltumnīcā Lilitai ik gadu sārtojas tomāti, ko izmanto gan patēriņam uzreiz, gan liek burciņās, lai ziemā kopā ar maltīti baudītu vasaras smaržu: "Jā, konservēju un marinēju daudz – tā, lai pietiek gan ko mājās ēst, gan ko uz Rīgu bērniem līdz iedot. Man patīk dažādas receptes izmēģināt, lai galdā ir dažādība. Vieni no pieprasītākajiem konservējumiem ziemā ir pikantie gurķi ar kariju (sagriež gurķus, pievieno garšvielas, tostarp kariju, ļauj pastāvēt, tad karsē un liek burciņās)." Savu ēst gatavošanas prasmi ik pa laikam apliecina dažādos godos, piemēram, nesen viņa un vīra māsas bija uzaicinātas uz Ludzu par kāzu saimniecēm. Ir klājusi svētku galdus ne tikai vietējā pagastā, bet arī Cēsis un citviet.

Izaudzināti pieci bērni

Lilitai, kura nākusi no trīs bērnu ģimenes, kopā ar vīru izauguši pieci bērni – dēls un četras meitas. Dēls Elgars dzīvo vecāku mājās, darbojas celtniecībā un galdniecībā, iepriekš strādāja Rīgā par santehniķi; meita Baiba ir ieguvusi ekonomistes izglītību, dzīvo un strādā Rīgā; meita Ieva strādā Tilžas pamatskolā par vizuālās mākslas skolotāju, dzīvo pie vecākiem; meita Kristīne dzīvo Rīgā un strādā parādu piedziņas uzņēmumā; meita Māra strādā loģistikas uzņēmumā Rīgā. "Gribētu, protams, lai visi bērni dzīvo tuvāk dzimtajām mājām, bet te jau nav darba. Valdības politika, šķiet, ir laukos likvidēt darbavietas. Bet, lai pats radītu darbavietu, jābūt kapitālam, kura, protams, lielākajai daļai lauku iedzīvotāju nav. Pat govi retais var nopirkt, jo, paskat, kādas cenas!" uzsver Lilita. Meitas biežāk apmeklēja vecākus studiju laikā, bet, iedzīvojoties galvaspilsētā, uz mājām atbrauc arvien retāk, lielākoties svētkos. Par bērniem mamma runā labprāt, atzīstot, ka izauguši labi cilvēki. Divi no viņiem dejoja dziesmu un deju svētkos, savukārt Lilita svētkus baudīja skatītāju rindās, jo apmeklēja koncertu Daugavas stadionā. Elgars no tēva mantojis interesi par elektrību, patīk būvniecība, meitām savukārt no mamma mantota ēst gatavošanas prasme: "Ja vajadzētu izcept maizi, viņas varētu. Gatavo ēdienu ar izdomu, lai pašām un citiem prieks. Bērni savā starpā labi saprotas, cits citu un vecākus atbalsta, palīdz, viņiem patīk iet pārgājienos, apceļot Latviju. Svinam kopā dzimšanas dienas, gadskārtu svētkus, piemēram, šovasar uz Līgo svētkiem kopā ar bērniem un viņu draugiem bijām aptuveni 30 cilvēki." Pagājušajā gadā radu saime apceļoja Poliju, bērni brauc ziemā uz kalniem slēpot, uz Norvēģiju – zvejot.

Draudzība un kopīga atpūta

Draugu Lilitai, kā pati saka, ir daudz, katrai vietai – savi: "Kopā mūs satur intereses un vērtības. Darba kolektīvs visos laikos ir bijis jauks un draudzīgs, kultūras jomā vairāk turamies kopā ar Inesi Kalniņu un Ainu Korklu. Protam būt kopā, radīt jautrību un palūkoties uz dzīvi caur humoru. Svinam dzimšanas dienas, apceļojam skaistas vietas, piemēram, nesen Rēzeknes novadā apskatījām lavandu lauku "Lavandrūtas", kur iestādīti 8000 lavandu stādi. Pašai podiņos aug trīs lavandu stādiņi, kas audzēti no sēkliņām." Krišjāņos, kā atklāj



Atzinības raksta saņemšanas dienā. Darbs un tā novērtējums Lilitai dāvā gandarījuma mirkļus.



Pašceptā baltmaize. "Maizīte ģimenē garšo visiem, ēdam gan tikko izceptu, gan atdzisušu. Citreiz, lai ir vēl garšīgāk, uzsmērējam uz maizes rīkas medu vai ievārijumu, piedzeram klāt pienu," atklāj saimniece un piebilst, ka baltmaizes

klaiņus pirms likšanas krāsni apsmērē ar sakultu olu, lai garoziņa ir brūna un ar spidumiņu. Savukārt rupjmaizes klaiņus, kad izvelk no krāsns, aplacina ar ūdeni, lai mīkstāka garoziņa.

Lilita, ir daudz labu vietējo cilvēku, kurus prieks satikt, parunāties. Bērniībā viņa domāja, ka nekad nedzīvos laukos, bet apprecējās ar vietējo krišjānieti un palika te uz dzīvi. Cik ilgi būs darbiņš un varēšana, tik arī viņa strādās. Savos 60 gados jau ir pensionāre, jo izaudzināti pieci bērni, tomēr joprojām jūtas darbīga un apņēmības pilna. Piemēram, šovasar mājai, kas ir 100 gadus veca, uzsākts remonts, jau nomainīti logi. "Varam iesēdēties mājās, nekur neiet un neko nedarīt, bet tas nav par mani. Kā pats sevi uzturēsi, tā arī dzīvosi un jutiesies. Agrāk sievietes 60 gados jau izskatījās vecas, ar apsietiem lakatiem. Man pat tādu lakatu nav," smeļ Krišjāņu pagasta iedzīvotāja, piebilstot, ka dzīvē daudz kas atkarīgs arī no vadītājiem: "Kāda vadība, tāds arī pagasts – ja pagasta vai kultūras dzīves un pašdarbības kolektīvu vadībai nekas neinteresēs, tad arī nekā nebūs."

Audzē tīršķirnes dzīvniekus

Baltas un skaistas, ar labu raksturu

Aija Socka

“Rūpes par dzīvniekiem nav darbs, tā ir sirdslieta un mūsu izvēlētais dzīvesveids. Nesaimniekojam pēc principa, ka pārņems mūsu iesākto, jo tas ir mūsu ceļš, kur dzīvojam harmonijā ar sevi un to, ko darām,” teic LAURA SPRUDŽĀNE no Briezuciema pagasta. Viņa kopā ar vīru DZINTARU SPRUDŽĀNU savā bioloģiskajā tīršķirnes saimniecībā apsaimnieko 64 ha zemes un audzē Šarole šķirnes dzīvniekus.

Saimnieko ceturto gadu

Saimniecība atrodas Dzintara dzimtajā pusē, kur kādreiz saimniekoja viņa vecvectēvs. Netālu no mājām atrodas Mistrakalns – kādreizējā pielūgsmes vieta ar mitoloģisku pieskaņu, apkārt ir daudz pakalnu un akmens krāvumu, uzmanības vērts ir vecais pilskalns un īpatnējais reljefs visapkārt. “Vīrs ir daudz pētījis dzimtas saknes un vietu, kas mantota. Savulaik šeit bija saimniecība, tautā saukta par “Meicāniem”, šo nosaukumu kādreiz gribētu izmantot,” atklāj saimniece. Tuvākās zemes platības lielākoties izmanto ganībām, tālākajās ievāc sienu. Saimniecību izveidoja pirms nepilniem četriem gadiem, iepriekš māju izmantoja kā brīvdienu atpūtas vietu. Pirmajos gados pirka zāles pļaušanas pakalpojumu un sienu, saprotot, ka labāk iegādāties tehniku pašiem. Pagājušajā gadā viens siena rullis izmaksāja neparedzēti dārgi. Daļa siena bija neapmierinošas kvalitātes, jo bija problēmas ar pārmērīgu mitrumu, tas sapelēja. “Esam ticīgi, ikdienas solī ļoti ticam Dievam. To iemeslu vadīti, nolēmām sevi nodrošināt ar nepieciešamo tehniku. Bija iespējas, izmantot – braucām, meklējām, atradām, to vedām pārsvarā no ārzemēm un tagad gādājam sienu paši. Ar vīru visos darbos ejam kopā, mums nav darbu, kurus ‘negribu’ vai ‘nedarīšu’, mūsu starpā valda patiesa cieņa un sapratne, katrs no mums dara to, ko pieprot vislabāk. Vīrs vālo, es presēju, un nekas nav neizdarāms. Šodien varu izstāstīt, cik siena rullis patiesībā izmaksā. Jā, dārgi, bet nemaksā tādu naudu, kā no mums *plēš*. Rulljus presējam maksimāli lielus un ciešus, lai būtu mazāki siena zudumi,” stāsta Laura.

Govis visu saprot un jūt

Skaidrojot, kāpēc ģimenes izvēle bija par labu Šarole šķirnei, saimniece saka: “Ar vīru esam estēti, patīk acīm baudāms skaistums. Vēsturiski šī šķirne nāk no Francijas, tās savulaik bija darba govīs – ar viņām ara zemi, veda vezumus. Govis ir baltas un skaistas, ar labu raksturu. Pirmos nopirkām gaļas šķirnes krustojuma dzīvniekus. Visi dzīvnieki ir labi, ja ar viņiem strādā un ja nav iedzimta kāda ģenētiska kaite. Katru govī zinu un katrai no viņām ir individuāla pieeja. Mums mācīja, ka dzīvniekus vajag cienīt, tāpēc to, kas viņiem nepatīk, nedaru, bet neļauju arī kāpt sev uz galvas. Govīm patīk demonstrēt pārsvaru, bet vajag parādīt, ka nebaudies no viņām. Govis visu saprot un jūt.”

Pirmos tīršķirnes dzīvniekus saimnieki iegādājās Madonas novadā, kur savu saimniecisko darbību izbeidza dāņa saimniecība. “Kad izvēlējos govīs, nebija saprašanas, kas jāskatās, svarīgi šķita, lai ir skaistas. Tagad izvēlētos pēc citiem kritērijiem,” saka Laura. Saimnieki aprauga savu ganāmpulku katru dienu, ir izveidojies ciešs kontakts ar dzīvniekiem, viņi droši nāk klāt pie cilvēkiem. “Esmu pabijusi vairākās saimniecībās, kur dzīvnieki iet pie traktora, nevis cilvēka, jo traktors ir tas, kas pieved barību. Mēs brīvi varam veikt nepieciešamās darbības vai manipulācijas ar saviem dzīvniekiem, jo tie mums uzticas. Kad gadās kāda trauma, piemēram, kas notiek ar nagiem vai kājām, dzīvnieks parāda, kā viņš uztver cilvēku – kā draudu vai palīgu. No tā atkarīgs, vai dzīvnieks ar pēdējiem spēkiem cīnīsies pret saimnieku, vai ļaus sniegt palīdzību,” skaidro saimniece. Dzīvnieki sadalīti trīs ganāmpulkos: govīs, vaislas bulļi un teles. Ganībās ietverta izkopta meža teritorija, kas palīdz karstajā laikā liellopiem patverties no saules un kukaiņiem. Ja pie aploka piebrauc ar *busiņu*, ko Laura sauc par gardumu mašīnu, jo ar to pieved spēkbarību, ganāmpulks nāk klāt bez saukšanas. Ja saimniece atnāk kājām, atliek vien pasaukt dzīvniekus, kā viņi, dzirdot zināmo balsi, nāk uz saucienu. Arī ziemā dzīvnieki labprāt uzturas aplokā, jo viņiem patīk aukstums. Kad ir minus 30 grādi, novietnē nav neviena no viņiem. Toties slapjš un vējains laiks nav tikams. Ir bijuši divi izlaušanās gadījumi – pirmajā reizē pie vainas bija trauma, otrajā – jaundzimušais teliņš, kurš izriņķoja pa elektriskā gana apakšu. Tiklīdz ielai liellopus

Saimniece. Laura ir ieguvusi augstāko izglītību uzņēmējdarbībā, apguvusi šuvējas un frizieres arodus, kā arī zināšanas lauksaimniecībā: “Man patīk mācīties, bet esmu sapratusi, ka vairāk uzzināt var, izzinot konkrēto jomu. Pieredze un prakse iemāca vairāk nekā teorija. Esmu apmeklējusi vairākus seminārus, bet nekas nav tik efektīvs, kā pieredzes apmaiņa ar labiem saimniekiem.” Brīvajā laikā Laura ar vīru Dzintaru labprāt izvēlas ceļojumus, pēc iespējām cenšas ceļot biežāk nekā reizi gadā. “Neesam kūrorta cienītāji, aizlidojuši uz kādu valsti, ņemam mašīnu nomā un braucam, kur acis rāda. Esam sapratuši, ka ideāli jūtamies, ja ceļojums ilgst 10 dienas,” atklāj Laura.

jaunās ganībās, tie apstaigā aploku, apzinot savu teritoriju.

“Vaislas tirgū nelielai saimniecībai ir grūti konkurēt. Mēs savus dzīvniekus audzinām, kā jūtam un saprotam, – no sirds,” atklāj Laura. Stāstot par ganāmpulku, viņa skaidro, ka ne visi bullēni, kuri piedzimst, der vaislai. Tāpat jāņem vērā, ka ne visām mierīga rakstura govīm piedzims tikpat labs pēcnācējs. Pētot DNS, var redzēt, no kura vecāka dzīvnieks ir paņēmis raksturu, eksterjeru u.c. “Aptuveni, protams, zinu, kāds teļš govij var piedzimt. Piemēram, ja govij trīs gadus dzimst mierīgi teļi ar labu eksterjeru, kuru uzvedība atbilst nosvērtam liellopam, liela ticamība, ka tādi būs arī pārējie pēcnācēji. Citai govij zinu, ka dzimst slaidi teļi, citai – ar milzīgām pēcpusēm, visi ir tik dažādi. Protams, gadās arī izņēmumi, jo, pētot DNS, ne vienmēr ir zināms, kad daba izspēlēs kādu joku. Šarole šķirnes govīm ir īpaši izteikts mātes instinkts. Ir, kuras ļauj bužināt teliņus, bet ir arī tādas, kuras nelaiž klāt teļam vairākas dienas, slēpj tos. Iespējams, nostrādā instinkts, lai citas govīs telēnu nesavaino un cilvēki viņam nenodara ļaunu. Mūsu govīs parasti neslēpj no mums mazuļus, jo pazīst, uztver kā draugus,” stāsta Laura, piebilstot, ka Šarole šķirnes govīm ne vienmēr dzimst lieli teļi. Viss esot atkarīgs no barošanas, apgrūtinātas dzemdības var būt govīm, kuras ir aptaukojušās vai nepietiekamā svarā, vai arī iedzimta ģenētiska vaina. Papildbarībai izmanto labāk placinātus graudus, nevis miltus.

“Pārdot vaislas bulļus ir milzīga atbildība. Nākamajiem saimniekiem iesaku, ka bulļus nedrīkst ne sist, ne spīdzināt, ne kā citādi fiziski ietekmēt, jo tad viņiem var sākt izpausties pašas slēptākās rakstura iezīmes. Tas ir cilvēciskais faktors – ja nedarīsiet bullim pāri, es par savu dzīvnieku atbildu,” teic Laura. Atšķirot bulļus no pārējā ganāmpulka, sākas socializēšanās un kopīgas valodas atrašana ar dzīvniekiem, kas ir saimnieces mīļākais darbs. Ganībās var redzēt aptuveno ainu, kādi viņi būs. Ir tādi, kas nelaiž klāt, bet saimniece redz, ka būs labi, jo ķermeņa valoda un noteiktās īpatnības liecina par pozitīvu iznākumu.

Šobrīd ganāmpulka ir 30 govīs, bet kopā ar teļiem un bulli sanāk aptuveni 60 dzīvnieki. “Franču-vācu līnijas govīs mums patīk vislabāk. Viņas ir druknākas, pārsvarā ar ragiem. Zviedru līnijas govīs nav mūsu favorīti, viņām dzimst slaidāki teļi, tās ir ģenētiski tolas, un tas šobrīd ir modē,” skaidro Laura.

Novērtē atbalstu

Uzsākot saimniekošanu, ikdienā jāsaškaras ar vairākiem sāpīgiem momentiem, kas skar dzīvnieku veselību vai citus jautājumus, kur svarīgs speciālistu atbalsts. “Paldies veterinārārstei Inesei Pravai, kura ir cilvēks savā istajā vietā. Viņai varu uzzvanīt pat svētdienas vakarā, un Inese atbild, dod padomu un mierina, ja vajag. Paldies lopkopības speciālistei Hermīnei Leišavniecei un grāmatvedei Kristīnei Terentjevai, kuru zināšanas un padoms ir neatsverams palīgs ikdienas darbos,” uzsver saimniece.

Runājot par lauksaimniecības politiku, ganāmpulka īpašniece atzīst, ka tā ir nepareiza: “Kaut vai, ja par piemēru ņemam šī gada aktualitāti – siena iegādi. Pagastos ir pašvaldībai piederošas zemes platības, ko iznomā citu pašvaldību cilvēkiem vai uzņēmumiem. Tās pļavas taču varētu ļaut



Foto - no personīgā arhīva

izmantojot sava pagasta lauksaimniekiem, kuri mēro pat līdz 50 km attālumu, lai nopirktu un atvestu sienu. Ja vietējiem nevajag, tad lai piedāvā blakus pagasta saimniekiem. Tāpat ir ar pagastos esošajiem objektiem, ko varētu iznomāt lauksaimniekiem siena glabāšanai. No pašvaldības puses gribētos just, ka ikviens lauksaimnieks viņiem ir svarīgs un vajadzīgs. Lauksaimnieku darbu kontrolē vairākas institūcijas, prasības ir milzīgas. Piekritu, ir jākontrolē, bet attiecīgi tad arī vairāk jāmaksā tiem izkontrolētājiem. Jāskatās pozitīvie piemēri arī citās valstīs. Šveicē, piemēram, ne vienas vien apdzīvotas vietas centrā atrodas ferma ar sakoptu apkārtni, kur nejut nepatīkamus aromātus. Pie katras fermas atrodas automāts, kur, iemetot naudu, vari saņemt pretī svaigu pienu. Tā ir kultūra, kas mums jāveicina ar stingru atlasu un pamatīgu finansējumu.” Saimnieces pārliecība ir, – ja turpināsim iemīto taku, rīkosim kā akmens no kalna: “Politikā netrūkst galējību un korupcijas, bet zivs, kā zināms, pūst no galvas. Kamēr fundamentāli nemainīsies mūsu valsts politika, nekas labāks nav gaidāms. Bet tādas pamatīgas pārmaiņas, kā liecina vēsture, nes tikai mēris vai karš.”



Foto - A.Kirsansovs

Vaislas bullis. Saimnieki viņu iegādājās Vācijā, uz kuriem paši brauca izvēlēties. Par dzīvnieku samaksāja ne maz, bet ar pirkumu ir apmierināti. Jaunie vaislas bulļi aug arī pašu saimniecībā, to nav daudz – arī šogad ir izdevies visiem dzīvniekiem atrast jaunas mājas pie labiem saimniekiem, un tie veiksmīgi dara savu darbu.

Saruna ar pašvaldības granta saņēmēju

Medicīna + uzturs = laba izvēle biznesa piedāvājumam

Ingrīda Zinkovska

PAULA LOČMELE šogad sasniegusi trīs mērķus: absolvējusi Rīgas Stradiņa universitāti bakalaura programmā “Uzturs” un uzņemta maģistrantūrā, programmā “Uztura zinātne”, kā arī veiksmīgi aizstāvējusi savu biznesa ideju un saņēmusi finansiālu atbalstu pašvaldības atbalstu, lai uzsāktu uzņēmējdarbību.

Jūsu biznesa plāns ir “Ķermeņa kompozīcijas analizatora pakalpojuma izveide”. Pastāstiet, ko tas nozīmē?

– Projektā es iegādāšos bioimpedances svarus jeb ķermeņa kompozīcijas analizatoru (tie ir jau pasūtīti un pienāks pēc pāris nedēļām), ar kuriem gan Veselības centros, gan slimnīcās strādā uztura speciālisti. Viena lieta, ja mēs nosveramies, izmērām ķermeņa auguma garumu, izrēķinot ķermeņa masas indeksu, vai tas iekļaujas normas robežās (24,9). Savukārt bioimpedances svāri mums ļauj uzzināt kopējo ķermeņa ūdens, olbaltumvielu, minerālvielu un ķermeņa tauku daudzumu, skeleta muskuļu masu, ķermeņa tauku masu, ķermeņa masas indeksu un ķermeņa tauku procentuālo daudzumu. Bioimpedances svāri nosaka muskuļu masu un tauku masu katrā no piecām ķermeņa daļām (kreisā roka, labā roka, kreisā kāja, labā kāja un rumpis). Ķermeņa sastāva diagnostikā tiek ņemts vērā svārs, augums, vecums, dzimums, ķermeņa tips. Ļoti bīstami veselībai ir tauki, kas uzkrājas vēdera dobumā un ieskauj svarīgus orgānus, tostarp kuņģi, aknas un zarnas. Šis ir arī jauns modelis, un, ja cilvēks vairākas reizes apmeklēs uztura speciālistu, programma izveidos tādu diagrammu, kur varēs redzēt, kā rādītāji mainās. Ķermeņa sastāva novērtējums ir būtisks rīks uztura speciālistiem. Respektīvi, cilvēks atnāk, nosveras, es viņam izstāstu, ko katrs rādītājs nozīmē, kas ir normas robežās un pie kā būtu jāpiestrādā, un mēs izlemjam, ko darīt, kā mainīt savus uztura paradumus un dzīvesveidu.

Jā, tiešām, ko darīt, ja ar sevi un savu izskatu neesi apmierināts?

– Tāpēc mācījos, lai varētu sniegt individuālas uztura rekomendācijas vai izveidot personalizētu uztura plānu, vadoties pēc pacienta mērķa. Uztura speciālisti vadās pēc noteikta plāna, kur sarunā ar pacientu (par vispārējo veselības stāvokli, uztura paradumiem, sūdzībām, fiziskās aktivitātes līmeni) mēs individuāli aprēķinām, cik kaloriju dienā nepieciešams patērēt, cik kaloriju pacients patērē, cik šķidrums jāizdzer, neaizmirstot arī par to, ar kādu mērķi pacients ir ieradies. Piemēram, samazināt vai palielināt svaru, vai, iespējams, pacientam ir kāda slimība vai sūdzības saistībā ar uzturu.

Esat to jau darījusi praksē?

– Jā, kā tad! Rīgas Stradiņa universitātē bija klīniskā prakse, kad mēs pieņemām pacientus gan ambulatori, gan arī stacionārā. Gājām slimnīcā pie pacientiem un konsultējām par uzturu, kur nebija šo bioimpedances svaru. Kad bijām praksē Veselības centros, pēc šo svaru rezultātiem un pacienta ikdienas ēdienkartes un pacienta mērķiem pielāgojām uztura terapiju.

Vai uzrakstīt projektu “Tava biznesa ideja Balvu novadā” bija grūti vai viegli?

– Nekad nebiju rakstījusi šāda veida projektu. Man ar padomu palīdzēja Rolands Keišs, kas to jau bija darījis. Bet pamudināja to darīt ģimene. Tagad es teiktu, – ja pārzini tēmu, ja zini, ko gribi un kā to gribi, tad tas nav sarežģīti. Ir jābūt redzējumam.

Konkurence uz pašvaldības finansiālo atbalstu jaunajiem uzņēmējiem pieaug. Izdevās komisiju pārliecināt, ka biznesa ideja ir dzīvotspējīga?

– Jā, vērtēšanas komisijai bija daudz jautājumu par finansiālo pusi, vai cilvēki izmantos šo pakalpojumu. Uzskatu, ka arī cilvēki mainās līdzī laikam un aizvien vairāk ievēro, ko ēd. Ir patīkami, ja veikalā redzi, ka cilvēks iepazīst produkta uzturvērtību. Svarīgi ir izvēlēties kvalitatīvu produktu, un es uzskatu, ka jādod priekšroka vietējai Latvijas produkcijai. Protams, svarīgs ir cilvēka finansiālais stāvoklis, taču arī ar mazākiem ienākumiem var izvēlēties veselīgākus un pilnvērtīgākus produktus, jo pusfabrikāti un rafinētie produkti nav ilgtermiņa veselīgs dzīvesveids. Protams, cilvēks vienā dienā nevar izslēgt savus paradumus, kas veidojušies gadiem ilgi. Labāk, ja padomu, kā, ko darīt, sniedz speciālists.

Kā šo ideju pieteicāt? Esat reģistrējusi savu uzņēmumu?

– Reģistrējos kā pašnodarbinātā persona. Tagad arī esmu

ārstniecības persona, jo ir pabeigta universitāte, un esmu uztura speciāliste. Mums jāuztur kvalifikācija, apmeklējot kursus, kuros krājam punktus. Ja kurss neapmeklē, tad pēc noteikta laika jākārtos eksāmens.

Kad uzsāksiet pieņemt klientus kā uztura speciālisti?

– Man ir plāns rudenī sākt strādāt Balvos slimnīcā. Mēs runājam ar Balvu slimnīcas vadību, un viņi ir ļoti ieinteresēti, jo šāda speciālista Balvos nav. Cik es zinu, nav arī Kārsavā un Ludzā, par Gulbeni nezinu. Tikai man vēl jānokārto sertifikācijas eksāmens. Kad būšu sertificēta uztura speciāliste, varu atvērt savu praksi, ko arī plānoju darīt. Bet pagaidām strādāšu slimnīcā un paralēli kārtos sertifikāciju. Kad būšu sertificēta speciāliste, tad domāju atvērt praksi “Rekovas dzirnavās”, bet paralēli tāpat strādājot Balvos.

Kā to domājat savienot?

– Mēs ar slimnīcas vadību to izrunājam. Man varētu būt kabinets gan slimnīcā, gan “Rekovas dzirnavās”. Bet viss vēl procesā. Sākumā man vispār bija plāns katru dienu pieņemt klientus citā vietā, tā sakot, izbraukuma pieņemšanā, jo es saprotu, ka cilvēkiem, iespējams, nav tik vienkārši tikt uz pilsētu. Tomēr mūsdienās arvien vairāk uztura speciālistu vada arī attālinātās konsultācijas, kas arī ir ērti. Esmu runājusi ar cilvēkiem, iespējams, potenciālajiem klientiem, un visi apgalvo, ka tas ir kaut kas jauns, ko gribētu izmēģināt. Šāda pakalpojuma nepieciešamību vienbalsīgi apstiprina arī ģimenes ārsti Balvu novadā, ar kuriem konsultējos projekta tapšanas procesā. Tādā veidā arī ģimenes ārsti būs vairāk ziņoši par pacienta veselības stāvokli kopumā.

Vai studijas turpināsiet?

– Noteikti. Tagad esmu iestājusies maģistrantūrā, budžeta grupā, programmā “Uzturzinātne”. Tātad būs jābūt Rīgā uz mācībām, tāpēc darbs ar mācībām vēl jāsaliek kopā.

Pastāstiet par studijām bakalaura programmā. Kā tas bija – būt projām no mājām?

– Studijas Rīgas Stradiņa universitātē uzsāku pirms četriem gadiem klātienē, bet pirmajā kursā uz pavasara pusi sākās pandēmija. Par to es, atzišos, toreiz priecājos, jo man tanī brīdī nebija tā, ka Rīga patiktu. Biju pieradusi mājās kaut ko darīt, bet universitātē dažas lekcijas, un esi brīvs. Tāpēc es priecājos par tādu pavērsienu, jo varēju vairāk laika pavadīt ar ģimeni, būt mājās un turpināt strādāt saimniecībā. Pandēmijai bija arī citi plusi. Šis laiks parādīja, ka mums vairāk jāizmanto esošās tehnoloģijas. Taču 4.kursā bija intensīva prakse Bērnu klīniskajā slimnīcā, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcā, Rīgas Veselības centros, Jūrmalas slimnīcā, Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrā. Tā bija ļoti laba, vērtīga pieredze, bez kuras būtu grūti. Tas iemācīja, cik individuāla pieeja ir jāatrod katram pacientam.

Vai mācīties Rīgas Stradiņa universitātē bija izlolots sapnis vai pēdējā brīža izvēle?

– Mācoties vidusskolā, nezināju, ko studēt tālāk. Sākumā gribēju iet mācīties uz agronomiem, bet tētis teica, ka labāk izmācīs tad mani pats. Man bija interese par medicīnu jau sen, bet uz medicīnu es neuzdrošinājos iet, jo tik ļoti savu dzīvi saistīt ar medicīnu tomēr nevēlējos. Man interesēja uzturs, uzturvērtība, produkti, lai gan kalorijas nekad iepriekš skaitījusi nebiju. Pētot studiju programmas, atradu šo – “Uzturs”. Ļoti pieprasīta RSU pamatstudiju programma, jo arī šis vasaras uzņemšanas statistikas dati liecina, ka uz vienu studiju vietu pretendē 22,7 topošie studenti. Kad stājos, toreiz bija 24 studenti uz vienu vietu. Nospriedu, ka medicīna un uzturs kopā varētu būt gan interesanti, gan noderīgi. Visu laiku esmu gribējusi kaut ko darīt saistībā ar mūsu zemnieku saimniecību, un šī ir laba iespēja.

Piezvanot vairākas reizes, lai norunātu tikšanos, bijāt aizņemta. Ko darāt šajos vasaras mēnešos pēc izlaiduma augstskolā?

– Tagad es strādāju saimniecības ofisā, grāmatvedībā, tāpēc esmu aizņemta, turklāt vēl tirdziņi, kur dodamies tirgot saimniecības produkciju, un dažādi svētki, kā arī degustācijas Rekovas dzirnavās. Grāmatvedībā vasarā strādāju kā palīgs, jo darbinieki dodas atvaļinājumos. Ņemos ar internetveikalu, dažāda veida citiem darbiņiem. Grāmatvedību neesmu mācījusies, bet mācos, daudz ko jau sāku saprast.

Kā noprotu, esat darbīga. Ar telefonu rokās nesēžat. Kopš kāda vecuma atceraties sevi darām saimniecībā lietderīgus darbiņus?

– Cik sevi atceros, bija jādara mājas darbiņi. Gan es, gan māsa un brālis vienmēr kaut ko strādājām. Vasarā tie bija intensīvi dārza un citi darbi, kur jāpieliek fizisks spēks. Ravējām



Foto - no personīgā arhīva

Ir jau viņai diploms kabatā! Paula Ločmele Rīgas Stradiņa universitātes izlaidumā.

dārzu, puķu dobes, likām bruģi, lasījām, tirijām zirņus ziemai, plāvām zāli. Nu tādi ikdienišķi darbi! Domāju, tā ir jebkuram bērnam laukos, vismaz tā gribētos domāt. Tagad gan tie darbi ir pamainījušies uz prāta darbiem, kā arī vasarās ir intensīva tirdziņu sezona un degustācijas “Rekovas dzirnavās”, kā arī ekskursijas. Ja gadās kāda neparedzēta ekskursija saimniecībā, tad es, māsa vai brālis ar prieku to novadām. Visu laiku saimniecībā kaut ko daru, jo darba netrūkst.

Vai tirdziņi patīk?

– Ļoti patīk! Interesanti ir tādā ziņā, ka iznāk satikties ar daudz dažādiem cilvēkiem, uzklaušit viedokļus, pastāstīt par produktiem, kā tos iekļaut uzturā, kā pagatavot, kādas ir to vērtīgās īpašības. Pircēji atzinīgi novērtē saimniecības produktus, ka tie ir kvalitatīvi, no tiem var pagatavot garšīgu, ātru un pilnvērtīgu maltīti. Lielu lomu spēlē arī produkta cena, kas ir pieņemama, ko cilvēki var atļauties.

Patī arī lieto uzturā saimniecībā ražotos produktus?

– Protams. Ņemot vērā, ka man ir svarīga uzturvērtība, esmu iecienījusi pākšaugus, tie ir zirņi, pupas, jo tas ir proteīns. Auzu graudi un auzu putraini arī ir ļoti vērtīgs produkts ar šķīstošajām šķiedrvielām – beta glikāniem. Arī linsēklu, kaņepju eļļas. Es rakstīju bakalaura darbu par linsēklu un kaņepju eļļām. Saimniecībā “Kotiņi” audzē linus “Viļāni” un kaņepes “Pūriņi”, kas ir Venerandas Stramkales selekcionētas šķirnes, un no tām spiež eļļu. Linsēklu eļļā ir augsts Omega 3 saturs, kas nepieciešams vegāniem, jo viņi uzturā nelieto dzīvnieku valsts produktus. Savukārt kaņepju eļļā ir ideāla Omega 3 un Omega 6 attiecība, kas ir optimāla organismam. Protams, arī miežu pārļu grūbas, putraini ir lielisks salikto ogļhidrātu avots, kas sniedz enerģiju un uztur ilgāku sāta sajūtu. Katrā produktā ir savas vērtīgās īpašības, tāpēc galvenais ir dažādība.

Vai arī gadījumā neesat vegāne?

– Es teiktu, ka esmu fleksitāriete. Tas nozīmē, – kad es gribu, tad ēdu gaļu. Ar divām dienām nedēļā man pilnīgi pietiek. Vajadzīgās olbaltumvielas nodrošinu ar pākšaugu un citiem produktiem. Ļoti patīk rudzu klona maize, ko mēs cepam “Dzirnavās”, jo tā ir no pilngraudu rudzu miltiem un ir lieliska uzskoda starp ēdienreizēm.

Jaunam cilvēkam nepieciešamas arī izklaides. Zināms, ka nesen pabijāt ārzemju ceļojumā. Vai tā bija dāvana, augstskolu beidzot?

– Nē, nebija. Parasti cenšos aizbraukt kaut kur citur, padzīvot, paskatīties, – iepazīt citu valstu kultūru, izgaršot ēdienus, izbaudīt dabu, iepazīt jaunus cilvēkus. Mēs diezgan daudz ceļojam gan ar ģimeni, gan ar draugiem. Tas ir ļoti vērtīgi. Arī šoreiz, kad bija brīvais, varējām savākties kopā, tādēļ arī aizbraucām ceļojumā uz Krētas salu Grieķijā.

Esat rīta vai vakara cilvēks?

– Vakarā man atveras radošāks prāts, es varu vairāk izdarīt, varbūt arī tāpēc, ka vairāk neatliek laika (iesmejas – red. piezīme). Man ļoti patīk piecelties agri no rīta, jo rīta sajūta ir brīnišķīga. Arī fiziski darbiņi no rīta veicas labāk, bet vakarā es tomēr varu izdarīt vairāk. Kad man bija studiju gadi, vakars parasti bija pilnvērtīgāks, kas rezultējās ar padarītiem darbiem.

Teātra izrāde Naudaskalnā

Cilvēki viensētās, dziļos laukos

Maruta Sprudzāne

Pārsteigumu teātra draugiem bija sarūpējuši Balvu pagasta ļaudis, uzaiņinot ciemos Lielvārdes teātra kolektīvu, lai pagasta centrā pie vietējo dēvētā 'ezeriņa' priecētu ar iestudējumu. Izrādes laikā pēcpusdienā gan apmācās un sijāja lietus, taču laika apstākļi netraucēja aktieriem spēlēt un skatītājiem sekot līdz notiekošajam.

Lielvārdes teātra kolektīvs piedāvāja noskatīties tēlojumu "Puķains peldkostīms". Lugas autore ir literāte Biruta Zujāne, kura pati nāk no Balvu novada Naudaskalna. Par šo darbu viņa ir saņēmusi veicināšanas prēmiju Latvijas Nacionālā teātra rīkotajā konkursā.

Lielvārdieši lugu iestudējuši 2022. gadā, uz skatuves darbojas četri personāži. Sarunā "Vadugunij" teātra režisors Kārlis Lišmanis uzsvēra, ka šis iestudējums runā par ļoti aktuālu tēmu, kas vērojama Latvijas laukos, sevišķi reģionu nomalēs, akcentējot paudžu uzskatu un vērtību maiņu un krasās atšķirības. Ko līdzīgu varam atcerēties, zinot Blaumaņa lugu "Indrāni". Vieniem tā ir tēvu zemes mīlestība ar nezūdošu sentimentu, lai saglabātu senču piemiņu un turpinājumu par spīti pašu vecumam un bezspēcībai. Savukārt otriem – tieksme tikt pie naudas, tērējot to pēc pašu ieskatiem, ejot līdz laikmeta prasībām. Abu pušu uzskati un morālās vērtības nonāk konfliktā. Arī iestudējuma konkrētie varoņi dzīvo

Ceļojums uz Latgali.

Tēlojuma aktieri kopā ar lugas autori Birutu Zujāni, skatot skatītāju aplausiem.



Foto - M. Sprudzāne

dziļos laukos, viensētās pie ezera. Viņiem ir savs sazināšanās veids un ticība, ka viņi joprojām var paļauties uz kaimiņu atbalstu, un tas dod spēku. Režisors atklāj, ka iestudējums nav tapis viegli, tas ir pandēmijas laika darbs. Luga pateicīga ar to, ka tajā ir ietilpināti četri dialogi – jaunās paaudzes pārstāvja sarunas ar trim 'pagātnēm', radot skumjas pārdomas.

Tā kā lugas autore Biruta Zujāne nāk no

Balvu pagasta, kas ir viņas dzimtā puse, nolēma, ka būtu svētīgi šo iestudējumu izrādīt Naudaskalnā, kur ir atbilstoša vieta. Taču konkrētais iestudējums, kā atzina režisors, gan nav īsti piemērots izrādīšanai āra apstākļos. "Tā ir kamerstila izrāde, jo būtiskākais ir varoņu iekšēji emocionālās pasaules, ko viņi cenšas atklāt," teica režisors.



Foto - M. Sprudzāne

Teātra režisors. Kārļa Lišmaņa atklāsmē: "Šī luga mani uzrunāja personīgi, jo nesen aizsaulē biju pavadījis savu mammu, un mūsu beidzamās sarunas arī bija ļoti līdzīgas iestudējuma varoņu tekstiem. Arī viņai bija jaunība ar savu skaistumu un ieguvumiem, par ko mamma priecājās, bet kas manā izpratnē nepavisam tāds nebija."

Vai Balvu ezeru sāgai paredzamas beigas?

Izņemt cilvēkiem *dvieli no mutes*

Ingrīda Zinkovska

Balvu pilsētas pārvaldniece sociālajos tīklos izteikusi pateicību četriem balveniešiem, kuri no labas gribas atbrīvojuši ūdens ceļu starp Balvu un Pērkonu ezeriem, izcērtot saaugušās niedres un ūdenszāles. Privātā iniciatīva, kad kāds kaut ko izdara pilsētas labā, protams, ir apsveicama, bet ar to ir par maz. Abi Balvu ezeri ar raibo problēmu buķeti ir kā asari, kas visiem duras pirkstos. Nākamnedēļ plānota darba grupas sanāksme par ezeru apsaimniekošanas zonējumu. Iespējams, tā viesīs skaidrību satrauktajos iedzīvotāju prātos.

Pateicību pārvaldes vadītāja izteica četriem balveniešiem – Edgaram Mednim, Jānim Niceckim, Aldim Odumiņam un Jurim Ķirsonam. Viens no viņiem – E. Mednis – atklāja, kāpēc radās tāda doma: "Mums ir laivas, ūdens motocikli, bet no viena ezera otrā tikt nevar, jo nevar izbraukt cauri niedrēm un zālēm. Sazvaniņām pārvaldes vadītāju, bet viņa mums atbildēja, ka pilsētas pārvaldei rokas pagaidām sasieta, – nevar dabūt tehniku un ka tas viss maksā milzīgu naudu. Turklāt tam visam jāiziet cauri birokrātijai – iepirkumi un tā tālāk. Nolēmām raudzīt paši kaut kādā veidā to izdarīt. Tomēr sasniegt rezultātu nebija tik viegli. Mēģinājām to visu nocelt ar vinču, bet mums nesanāca. Beigu beigās puīši izdomāja to saaugumu zāģēt ar zāģi pa gabaliem. Uztaisījām tādu interesantu zāģi, sākām zāģēt pa gabaliem un vilkt otrajā ezerā iekšā, lai vismaz atbrīvotu ceļu ūdenim. Tagad vismaz ir variants, ja sāksies liels lietuss un vējš, to salu noraus un aizpūtīs līdz tiltam. Tad varēs pie tās salas piebraukt ar kādu tehniku un izcelt ārā."

Abi krasti ezeram ir viens liels purvs, kuram ne ar ko nevar tikt klāt. Var iekrist kā akaci. Puīši izmantojuši ne tikai zāģi, kā laipas – arī dēļus, peldējuši, ar niedrēm sagriežot rokas, un tas nav noticis vienā piegājienā, bet turpinājies no rīta līdz vēlai pēcpusdienai. Tur, kur sala atrodas tagad, nevar piebraukt, lai to pavilkto nost.

Būdams viens no motobraucējiem, kas izmanto Balvu

Ceļš ūdenim

atbrīvots. Beidzot ceļš ūdenim starp diviem ezeriem atbrīvots. Cik ilgi?!

Tas, ka Balvu ezeri aizaug, nav nekāds jaunums, par to runāts gadu gadiem, bet nekas netiek darīts. Ja nu vējš norauj kādu peldošo salu un dzenā to pa ezeru? Šāds gadījums pirms dažiem gadiem jau pieredzēts, kad vējš norāva peldošo salu un iepūta to Bolupītē, kur tā sekmīgi tika izvilka krastā, sažuva un tika aizvākta.

ezeru, E. Mednis piekrīt, ka atļauja vieniem braukāt pa ezeru, bet otriem ne, ir negodīga: "Cilvēki, kas zvana un sūdzas par viņiem, to lietu stipri pārspīlē. "Mums ir sava kompānija, – cienām gan tos, kas brauc ar SUP dēļiem, gan makšķerniekus, gan laivotājus, gan peldētājus. Tādēļ mēs iesim uz to sanāksmi un mēģināsim aizstāvēt savu viedokli." Arī par citām lietām, kas saistītas ar ezeru, vīrietim ir sava viedoklis. Viņaprāt, Balvos ir tā – ja kaut ko arī uztaisa, tad tālāk par to neviens nerūpējas, vienalga kurā vietā, nerunājot par pludmali. Tiek uzsākts darīts, bet līdz galam izdarīts netiek. "Pludmali varēja glītāk sakopt. Pārbraukt ar frēzi pa smiltiņām, lai zāle neaug. Tas ir izdarāms, un nekādas kosmiskās naudas summas te nav vajadzīgas," secina Edgars.

Līdz šim sanāksmēs par Balvu ezeru apsaimniekošanu aktīvi iesaistījusies Ieva Leišavniece – gan kā Balvu novada iedzīvotāja, gan kā "Ziemeļlatgales partnerības" pārstāve.



Foto - no personīgā arhīva

Viņa piedalīsies arī 8. augusta iedzīvotāju sanāksmē Balvu Kultūras un atpūtas centrā. "Mēģināsim beidzot saprast, kāds tad būs tas Pērkonu un Balvu ezera apsaimniekošanas plāns. Tam plānam beidzot ir jātop, lai beigtos šie konflikti starp peldētājiem, motobraucējiem, laivotājiem, makšķerniekiem. Nedrīkst tā būt, ka "viena tante vai meitene" pateica un mēs uzreiz kaut ko aizliedzam. Tas nav risinājums. Vajag saprast un zināt, kur pa ezeru brauks motorizētais transports, kur peldēsies peldētāji. Runāt par to ir iesākts, bet mēs tikai runājam, runājam, runājam. Vajag satikties, izrunāties un sākt darīt. Lai pašvaldība sagatavo saistošos noteikumus, iespējams, tādi jau varbūt ir tapuši, un citus dokumentus, lai sazimē to uz kartes un vienreiz ir skaidrība. Pašvaldībai ir potenciāls to izdarīt. Kā 'partnerības' pārstāve, protams, ceru uzturēt dialogu, izņemt cilvēkiem *no mutes to dvieli*, lai viņi runā, lai saka, lai neklusē. Lai nerunā pa kaktiem. Tagad būs iespēja izteikties. Un lai šī būtu beidzamā tikšanās. Lai katrs dara savu darbu," aicina I. Leišavniece.

Ekspertu diskusija

Ko armija nedarīs?

Visaptveroša valsts aizsardzības sistēma ir visu Latvijas iedzīvotāju atbildīga attieksme pret valsti un tās drošību, kuras mērķis ir sekmet iedzīvotāju gatavību aizstāvēt valsti, radīt priekšnoteikumus krīzes situāciju pārvarēšanai un nodrošināt valstij svarīgu funkciju darbību krīzē un citu satricinājumu laikā. Bet ko armija nedarīs krīzes vai kara gadījumā un kāpēc katram personīgi jāiesaistās visaptverošajā valsts aizsardzībā?

* Foto – ekrānšāviņi no diskusijas

Diskusijā piedalījās:



KASPARS PUDĀNS,
Zemessardzes
komandieris, pulkvedis



JANIS GARISONS,
Aizsardzības ministrijas
valsts sekretārs



IEVA BĒRZIŅA,
Nacionālās aizsardzības
akadēmijas centra vadošā
pētniece



**INGMĀRS PŪĶIS, SIA
"LMT" viceprezidents
mārketinga un biznesa
attīstības jautājumos**

“Sākumā valda haoss”

Diskusijas vadītājs, aizsardzības nozares ziņu portāla “Sargs.lv” redaktors KĀRLIS ROĶIS darīja zināmu, ka provokatīvais diskusijas jautājums “ko armija nedarīs?” tika izvēlēts apzināti, jo pēdējos gados ierasts, ka bruņotie spēki, tajā skaitā Zemessardze, steidz palīgā sabiedrībai tādās jomās, kas nav tiešā saistībā ar valsts aizsardzību – ugunsgrēku dzēšanā, plūdu seku likvidēšanā, pildīja dažāda veida atbalsta funkcijas Covid-19 pandēmijas laikā un cita veida pasākumos. “Tomēr, ja valsti sāksies karš, Nacionālie bruņotie spēki ne tikai nedarīs, bet daudzās lietās būs nepieciešams sabiedrības atbalsts pašiem bruņotajiem spēkiem. Kādas ir versijas, ko bruņotie spēki nedarīs?” klātesošajiem jautāja diskusijas vadītājs.

Kāds no auditorijas minēja, ka bruņotie spēki nekad nepadosies. Par to visi bija vienprātīgi. Tikmēr Zemessardzes komandieris Kaspars Pudāns uzsvēra, ka runa nav tik ļoti par to, ko armija nedarīs, bet par prioritātēm. “Bruņoto spēku sniegtais atbalsts minētajos gadījumos tiešām vairāk raksturīgs miera laikā. Savukārt krīzes situācijā armija šajos jautājumos pajautos uz sabiedrības atbalstu, lai paši varētu pildīt savu primāro uzdevumu – valsts aizsardzību ar militāriem līdzekļiem. Mums būs jānodrošina, lai karavīri ir pirmajās līnijās, vienlaikus zinot, ka atbalsts ir arī aizmugurē. Galu galā arī karavīriem ir ģimenes, kuras paliks aizmugurē, tādēļ vēlēsimies būt droši, ka par tām kāds parūpējas, bet mēs savukārt ar visaugstāko apziņu pildīsim savus tiešos uzdevumus,” skaidroja pulkvedis.

Aizsardzības ministrijas valsts sekretārs Jānis Garisons prātoja, kā cilvēki justos, ja sāktos karš. “Kara pirmajās dienās vispirms droši vien būtu neziņa, jo cilvēks, lai arī kopā ar bērniem un ģimeni, bet principā būtu viens pats. Kara pirmajās dienās valda haoss, kas nozīmē, ka lielākā problēma, ar ko saskartos cilvēki, būs psiholoģiska, jo tev neviens nespēs palīdzēt, ja palīdzēt nespēs pats sev. Tādēļ arī runājam par 72 stundu somām jeb nepieciešamākajām lietām, kuras iedzīvotājiem sev jānodrošina, lai izturētu kara sākumu. Gan individuālā, gan arī uzņēmumu un pašvaldību līmenī jāsaprot, kāds konkrēti būs rīcības plāns kara pirmajās dienās, kad lielajā haosā vēl nebūs nostabilizējies zināma kārtība un nebūs bruņoto spēku atbalsta. Ja zini, ko darīs, tad pārdzīvot krīzes situācijas ir vieglāk. Savukārt vislabāk ir pievienoties bruņotajiem spēkiem, jo tad cilvēks ir iekšā visā šajā sistēmā,” pārliecināts J. Garisons.

Arī Zemessardzes komandieris K. Pudāns atzina, ka kara pirmajās dienās ne tikai bruņotie spēki, bet arī policija, ugunsdzēsēji glābēji un varbūt pat mediķi nespēs palīdzēt pilnīgi visiem. Ar to jāreķinās.

Uzņēmums izveido savu zemessargu vienību

Spilgts piemērs, kā pašiem domāt par savu drošību nākotnē, nepaļaujoties tikai uz bruņoto spēku atbalstu, ir SIA “Latvijas Mobilais telefons”. Uzņēmuma viceprezidents mārketinga un biznesa attīstības jautājumos Ingmārs Pūķis dalījās pārdomās, ka Latvijas armija ir tik liela, cik tā ir, turklāt krīzes sākumposmā tā pilnīgi noteikti būs ļoti aizņemta. Tādēļ uzņēmums šogad pieņēma lēmumu izveidot pašiem savu zemessargu vienību. “3,5 % Latvijā strādājošie “LMT” darbinieki ir zemessargi. Mūsu vienības uzdevums ir nodrošināt kritisko pakalpojumu sniegšanu un aizsargāt pašiem savu infrastruktūru, necerot, ka to izdarīs kāds cits,” skaidroja “LMT” pārstāvis.

Zemessardzes komandieris K. Pudāns piebilda, ka pagaidām šādu zemessargu vienību Latvijā nav daudz, bet kopumā šādas iniciatīvas ir ļoti pozitīvas: “Interesi par šādu vienību izveidi

izteikuši daudzi un esam procesā, lai to realizētu. Ministru kabineta noteikumi paredz, ka vienību izveidošanai jānoslēdz līgumi. Kad tas izdarīts, veidojam vienību un nodrošinām tās apmācību. Šādas vienības redzu kā iespēju, kas bruņotajiem spēkiem un sabiedrībai kopumā krīzes situācijās ļaus būt vēl efektīvākiem. Īpaši svarīgi tas ir kara pirmajās dienās, jo, runājot konkrēti par “LMT”, tagad esmu drošs, ka uzņēmums sākumā pats tiks galā ar izaicinājumiem, pēc kā uz konkrētu apdraudējumu varēs noreāģēt arī bruņotie spēki.”

Arī krievvalodīgie Krieviju uztver kā draudu

Cik sabiedrība ir gatava kaut ko darīt haosa apstākļos? Latvijas Nacionālās aizsardzības akadēmijas Drošības un stratēģiskās pētniecības centra vadošā pētniece Ieva Bērziņa, atsaucoties uz jaunākajiem aptaujas datiem, skaidroja, ka mazliet pieaug iedzīvotāju skaits, kuri zina, kā rīkoties krīzes situācijās: “Es gan to vērtēju nedaudz skeptiski. Manuprāt, ja cilvēki saka, ka viņi zina, kā rīkoties, lielākoties tas nozīmē, ka fonā ieslēgts radio, pa kuru tad arī pateiks, ko darīt. Ar to vien nepietiks. Runājot par iedzīvotāju draudu uztveres līmeni, apziņa par Krieviju kā draudu sāka rasties pēc Krievijas pilna mēroga iebrukuma Ukrainā. Pats interesantākais, ka rādītājs par Krieviju kā draudu pieaudzis arī krievvalodīgo iedzīvotāju vidū. Tā ir ļoti būtiska pārmaiņa, jo līdz šim Krieviju kā draudu uztvēra tikai 10 % Latvijas krievvalodīgo iedzīvotāju.”

Viņa aicināja padomāt arī par kādu citu jautājumu. Proti, Latvija ietilpst to valstu grupā, kurā grib aizstāvēt savu valsti ir vidēji zema. Tiesa, šajā rādītājā par citiem neesam ne ar ko ļoti slīktāki, jo šādu valstu ir daudz. Turklāt, kad notika ģeopolitiski saspīlējumi (piemēram, piecu dienu karš Gruzijā 2008. gadā un Krimas aneksija 2014. gadā), grib aizstāvēt valsti mazliet pieauga. “Līdz ar to būtu loģiski domāt, ka pēc Krievijas pilna mēroga iebrukuma Ukrainā šim rādītājam jeb gribai aizstāvēt Latviju vajadzēja būtiski paaugstināties, bet diemžēl tas tā nav. Gluži pretēji – šis rādītājs, lai arī statistiskās kļūdas robežās, ir pat samazinājies,” interesantus faktus izklāstīja pētniece.

Lielos jautājumos esam vienoti

“Mēs šobrīd ļoti redzam, kā Ukrainas sabiedrība atbalsta savos bruņotos spēkus. Vai Latvijas sabiedrība nepieciešamības gadījumā būs gatava pašorganizēties un palīdzēt savai armijai?” jautāja diskusijas vadītājs.

SIA “LMT” pārstāvis I. Pūķis prieda, – ja skatāmies Latvijas pēdējo vairāk nekā trīsdesmit gadu vēsturi, nevar redzēt nekādus pierādījumus, ka sabiedrība nebūtu gatava sadarboties: “Piemēram, bija Latvijas Tautas Fronte, kas dedzīgi aizstāvēja mūsu valsts neatkarības ideju. Savukārt, kad bija referendumus par iespējamo divvalodību, visi piecēlās kājās un ļoti vienoti nobalsoja pret to. Līdz ar to lielos jautājumos esam vienoti. Lielāks stress ir par kašķēšanas mazāk nozīmīgos jautājumos, kas miera apstākļos mums liedz iespēju labāk sagatavoties potenciālām krīzēm. Mēs esam tikuši vaļā no vācu muižniekiem un komunistiem, bet esam izdomājuši nākamo naidnieku – valdību.”

Pētniece I. Bērziņa piekrita, ka jau vēsturiski Latvijas iedzīvotāji kritiskos brīžos mobilizējās. “Tomēr efektīvāk būtu nepaļauties, ka krīzes gadījumos gan jau kaut kā pašorganizēsimies, bet jau iepriekš sabiedrībai iemācīt nepieciešamās prasmes to darīt. Tas būtu krietni drošāk. Tāpat ļoti būtiski cīnīties par demokrātiskām vērtībām, nevis varu atdot stingrai rokai. Tieši šis aspekts arī atšķir Ukrainas sabiedrību no Krievijas sabiedrības, jo ukraiņi

spēj pašorganizēties un viņiem stingru roku nevajag,” viedokli dalījās I. Bērziņa.

Tikmēr diskusijas vadītājs K. Roķis piebilda, ka Latvijā sabiedrības doma par varas centralizāciju, piemēram, caur tautas vēlētu Valsts prezidentu, ir diezgan izteikta. To uzsvēra arī Nacionālās aizsardzības akadēmijas vadošā pētniece I. Bērziņa, sakot, ka šāda tendence patiešām ir diezgan spēcīga: “Tas mani uztrauc, jo Latvijas sabiedrībā izpratne par demokrātisko vērtību svarīgumu ir diezgan zema.”

“Valsti jāaizsargā, bet to lai dara citi!”

Cik ļoti Latvijas aizsardzības sfēra ir pašprietiekama un kas jādara, lai situāciju vēl vairāk uzlabotu? Aizsardzības ministrijas valsts sekretārs J. Garisons uzsvēra, ka daudz kas no tā, kas nepieciešams, mums jau ir. “Pozitīvi ir tas, ka valsti ir pietiekamas pārtikas rezerves, kuru pietiks vismaz uz vairākiem mēnešiem pat tad, ja valsts tiks nogriezta no ārpusaules. Protams, aktuāls ir jautājums, kā valsts iekšienē nodrošināsim pārtikas izplatīšanu, jo šī ir viena no tām lietām, ko armija krīzes gadījumā nedarīs. Tikpat aktuāls jautājums ir par elektrību un internetu. Ja krīzes situācijā tā visa nav, veikali, degvielas uzpildes stacijas un citas tirdzniecības vietas nestrādās. Tāpat arvien mazāka nozīme ir skaidrai naudai, jo norēķināties elektroniski. Tie gan ir jautājumi, par kuriem jau esam domājuši. Piemēram, bankas izveidojušas sarakstu ar bankomātiem, no kuriem krīzes situācijā varēs izņemt skaidru naudu. Tiek strādāts arī pie risinājuma, lai iedzīvotāji varētu norēķināties ar maksājumu kartēm, ja nav ārējā savienojuma. Tomēr atkārtoti vēlos uzsvērt, ka varam izveidot vismodernākos bruņotos spēkus un ļoti labi karot, bet ja sabiedrība vismaz pirmajās kara dienās nespēs funkcionēt bez citu palīdzības, tā būs liela problēma. Tādēļ arī runājam par to, cik svarīga ir sabiedrības iesaiste visaptverošajā valsts aizsardzības sistēmā,” uzsvēra Aizsardzības ministrijas pārstāvis.

Noslēgumā diskusijas dalībnieki vērsa uzmanību uz to, ka liela daļa sabiedrības saprot, ka jāiesaistās savas valsts aizsardzībā, bet vēlas, lai to dara kāds cits, bet ne viņš personīgi. Nacionālās aizsardzības akadēmijas vadošā pētniece I. Bērziņa minēja kādu studentu, kurš arī savā bakalaura darbā kā vienu no atziņām uzrakstīja, ka valsti jāaizsargā, bet to lai dara citi. “Apziņa, ka valsts aizsardzībā jāiesaistās katram, veidojas ilgtermiņā. Minēšu Somijas piemēru, kur obligāto militāro dienestu un kopumā valsts totālo aizsardzības sistēmu izveidoja pēc Pirmā pasaules kara. Tā savu dzīvotspēju parādīja Ziemas karā pret PSRS, un Ziemas karš somu sabiedrībā ir fundamentāls identitātes elements. Savukārt, kad pēc Aukstā kara beigām drošības situācija pasaulē mainījās un daudzas Rietumeiropas valstīs uzskatīja, ka bruņoto spēku esamībai vairs nav jāpievērš tik ļoti liela uzmanība, somi joprojām uzskatīja, ka obligātajam militārajam dienestam noteikti jāturpina pastāvēt. Bet kas notika Latvijā? Pēc neatkarības atjaunošanas iestājāmie NATO un pateicām, ka tagad mums pietiek ar kolektīvo aizsardzību, lai gan tagad atkal saprotam, ka nepieciešama arī visaptveroša pašu valsts aizsardzības sistēma. Mans vēlējums un cerība ir, – neatkarīgi no tā, kā rezultēsies notikumi Ukrainā, un arī gadījumā, ja Krievijā pie varas nāks demokrātiski spēki, mēs sapratīsim, ka nekad nevaram būt droši un ilgtermiņā saglabāsim apziņu par savas valsts kopējas aizsardzības sistēmas nepieciešamību,” uzsvēra I. Bērziņa.

* Pilnu diskusiju videoformātā skatieties Nacionālo bruņoto spēku “Youtube” kontā “Latvijas armija”

* Sākums 1.lpp.



Kas iedvesmo pašdarbnieces? “Burkānpātāgs,” uzskata Ciblas sieviešu deju kopas “EversS” vadītāja Anda Sprūža. Nopietni runājot, Anda visiem novēl turpināt izbaudīt vasaru, nezaudējot dzīvesprieku.



Dejo jau trīspadsmito gadu. Valkas pagasta deju grupas “Oravakes” pašdarbnieces pirms kopkoncerta solīja, ka Tilžā dancos uz nebēdu. Viņas savu vārdu patiesi turēja.



Izvizina zirga pajūgā. Amerikas rikšotāja saimnieki Andrejs un Larisa Klitončiki, kuri nesen saņēma Balvu novada Atzinības rakstu, pagasta ļaudis un ciemiņus priecēja arī Tilžas pagasta svētkos. “Šodien kapusvētki. Tas nozīmē, ka būs liels cilvēku pieplūdums,” sprieda Andrejs un nekļūdījās, jo neizpalika interese par iespēju pavizināties. Deju kolektīva “Zīle” no Barkavas dalībnieces Anita un Laura atklāja, ka pēdējoreiz koka ratos braukušas bērniņā. Savukārt Daiga palepojās, ka vizinājusies pirms diviem gadiem Ziemassvētkos. “Bet Tilžā vislabāk,” zināja teikt dejojājas.



Vietējie skroderi. Sieviešu deju kopu festivālā “Spīganu dejas 2023” veiksmīgi iejutās, kā pavēstīja kultūras darbiniece Daiga Lukjanova, vietējie Tilžas skroderi. Jāpiebilst, ka jau mēģinājumos Kaspars Saliņš (foto – no kreisās) bija pirmais, kurš grieza valsī.



Labs noskaņojums. Iespēju mest bumbiņas ar atsitienu olu kastēs izmēģināja Mārtiņš Dimitrijevs. Viņš zināja teikt, ka dzīvē vissvarīgāk ir sportot!



Meistars. Pudeļu koku veikli veidoja Agris Silaunieks. “Patīk,” viņš lakoniski paziņoja.



Top zupa. Mednieku mājā “Bebritis 2” Aivars Irbītis rūpējās par gardas zupas pagatavošanu. “Kā veicas medību jomā? Vilku par daudz,” viņš atklāja.



Vienlaikus tiesnese. Līga Pavlova pagasta svētkos uzņēmās aktivitātes “Spainiņi un bumbiņas” tiesāšanu. Tiesa, tas viņai neliedza arī pašai izmēģināt roku šajā pārbaudījumā. “Jaunieši ar sportu ir uz ‘tu’. Pašai vairāk patīk volejbols. Pagasta svētkos visiem novēlu izturību!” viņa vēlēja.



Jūtas ērti. Makss Kalnējs uz sportiskiem pārbaudījumiem ieradās, sēžot Kristera Briediša plecos. Septiņgadīgais zēns zināja teikt, ka no augšas viss ir labāk redzams. “Tad arī domāsim, kurā disciplīnā startēt,” atzina puīši.



Topošais mednieks! Gunta Zelča augstu novērtēja četrgadīgā dēliņa Kristera (foto) šaušanas prasmes ar kaķeni. “Esmu īsts mednieks,” šķiet, prātoja arī pats puisēns.

Der zināt

Kā likt sāpēm atkāpties

Sāpju sajūtās nav nekā patikama, taču tās mums ziņo par kādu neveselīgu procesu organismā, piemēram, locītavu problēmām, pārslogotu muguru. Tādēļ šos signālus ir svarīgi prast pareizi tulkot un uz tiem atbilstoši reaģēt.

“Sāpes ir sarežģīts process, ko kontrolē nervu sistēma. Tās izraisa fizisku diskomfortu: traucē normāli funkcionēt, dažkārt rada pat neizturamas ciešanas. Tomēr jāsaprot, ka sāpes ir svarīgs ķermeņa aizsargmehānisms. Ilgstoši ignorējot sāpju sajūtas vai neatbilstoši pret tām izturas, risks nodarīt nopietnu kaitējumu veselībai ir ļoti augsts,” brīdina farmaceite LINDA FEVRAJEVA un atklāj, ka teju katrs otrais aptiekas klients sūdzas par sāpēm un lūdz palīdzību to novēršanai.

“Pirms kaut ko ieteikt, farmaceitam vienmēr ir svarīgi noskaidrot, kas tieši klientam sāp, cik ilgi, vai cilvēks jau ir lietojis kādus medikamentus, vai viņam ir kāda hroniska slimība, vai ir konsultējies ar ārstu.”

Farmaceite uzsver, ka svarīgi ir nekavējoties izslēgt bīstamas sāpes, piemēram, tādas, kas saistītas ar stipri paaugstinātu asinsspiedienu, iekšējo orgānu bojājumiem, sirds slimībām.

“Visbiežāk cēloņi sūdzībām par sāpēm ir locītavu vai muskuļu iekaisums, mehāniskas traumas, termiski vai ķīmiski apdegumi, muguras sāpes dažādās tās vietās pārslogotības, deformācijas vai cita iemesla dēļ, spazmas menstruāciju laikā. Daudzi iegriežas aptiekā, lai meklētu palīdzību galvassāpju novēršanai, tostarp, ja tās radušās alkohola lietošanas rezultātā, pārslogotības vai bezmiega dēļ. Saskaņā ar Starptautiskās galvassāpju klasifikācijas jaunāko versiju pastāv aptuveni 300 galvassāpju veidu, turklāt bieži vien tās tiek ārstētas pilnīgi atšķirīgi.”

Dažreiz galvassāpēm var līdzēt arī glāze ūdens

“Jāņem vērā, ka sāpes ir dažādas un atšķirīgas. Nereti, piemēram, klients lūdz zāles pret galvassāpēm un nosauc kādu populāru nesteroido pretiekaisuma līdzekli, kas aptiekā vienmēr ir pieejams. Ar tā izsniegšanu nevajag steigties! Dažkārt pēc cilvēka iztaujāšanas un asinsspiediena mērīšanas nākas izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, jo izrādās, ka mūsu klienta asinsspiediena rādītāji ir bīstami augsti. Ja sāpes censtos novērst, lietojot neatbilstošas zāles, ko vēl pirms brīža klients vēlējās iegādāties, savu stāvokli viņš būtiski pasliktinātu. Jāteic, ka ar šādām situācijām aptiekā saskaramies regulāri,” stāsta farmaceite.

Biežs galvassāpju cēlonis var būt miega režīma traucējumi vai, piemēram, neveselīgs dzīvesveids – mazkustīgums, smēķēšana un citi kaitīgi ieradumi. Galvassāpes var rasties arī, ilgstoši sēžot pie datora, it īpaši, nevēdinātā telpā. Tādēļ ir svarīgi ieturēt pauzes – izkustēties, iziet nelielā pastaigā svaigā gaisā, izvēdināt telpu. Tā pat ir svarīgi pietiekami izgulēties, un guļamistabā noteikti nevajadzētu lietot viedierīces, jo ekrāna zilā gaisma spēj izjaukt normālu nakts miega režīmu.

“Ja ir grūtības aizmigt, ja nākas piedzīvot lielu nervu slodzi, farmaceits var ieteikt dažādus nomierinošus augu preparātus, kas satur, piemēram, baldriānu, māteri, lavandu, melisu. Kādam labi palīdz piparmētru tēja, aptiekā ir iegādājami arī uztura bagātinātāji ar pasifloru tablešu vai kapsulu formā. Taču vēlos uzsvērt, lai izvairītos no iespējamām galvassāpēm, ikvienam ir nepieciešamas ikdienas fiziskās aktivitātes. Bieži iesaku klientiem ar galvassāpēm izmēģināt arī pavisam vienkāršus metodus – nesteidzīgi izdzert glāzi ūdens un vienmēr atcerēties par pietiekamu ūdens uzņemšanu katru dienu,” norāda farmaceite Linda Fevrajeva.

Dažādām sāpēm – atšķirīga palīdzība

☐ Muskuļu pārslogotība

Ja par muskuļu sāpēm sūdzas jauns cilvēks, bieži vien izrādās, ka sāpes izraisījis pārmērīga fiziskā slodze – kāds pēc pamatdarba būvē māju, kāds – pārāk intensīvi trenējas sporta zālē, kāds cits – skrien kā maratonists.



Pret muskuļu sāpēm labi noder sildoši plāksteri un mitras siltas kompreses, mentolu saturoša ziede, silta vanna ar priežu skuju ekstraktu. Efektīvas var būt arī ziedes un geli, kas satur dabīgās ēteriskās eļļas. Tās var palīdzēt tiem, kuru muskuļi ikdienā pakļauti pastiprinātai slodzei, jo cilvēks daudz staigā, profesionāli dejo, visu darbdienu stāv kājās.

☐ Trauma

Ja radusies trauma, kā rezultātā izveidojies zilums, var palīdzēt ziede ar atvērinošu efektu – tā novērsīs iekaisuma attīstību, mazinās tūsķu un zemādas asiņošanas risku. Farmaceits var ieteikt pret sāpju plāksterus, kas satur nesteroido pretiekaisuma līdzekli un ārstniecības augus: arniku, baltā vitola ekstraktu.

Ir pieejami geli, ko lieto kāju vēnu slimību profilaksei, kā arī vieglu sadzīves un sporta traumu gadījumos. Iespēju ir daudz! Saruna ar farmaceitu palīdzēs saprast, kurš līdzeklis konkrētajā gadījumā ir piemērotākais.

☐ Savilkts sprands, pleci

Sāpoši, savilkti spranda muskuļi – arī tās ir izplatītas sūdzības. Šādā gadījumā noder ziede ar sildošu efektu, kas var uzlabot asinsriti. To ieteicams lietot, piemēram, pēc ilgstoša darba pie datora, ja jūtamās sāpes un muskuļu sasprindzinājums plecu, spranda zonā.

Var mēģināt uz sāpošās vietas uzlikt piparu plāksteri, taču to nedrīkst līmēt uz dzimumzīmēm. Labāk to pārgriezt un pielīmēt tieši gar savilkto muskuli, bet ne uz mugurkaula.

☐ Kakla daļas osteohondroze

Ja ir sūdzības par sāpēm kakla daļā, pakausī, var ieteikt lokālo pret sāpju, pretiekaisuma līdzekli. Tiesa, tas būs piemērots lietošanai īsu laiku – līdz vizītei pie ārsta, kas šajā gadījumā noteikti ir nepieciešama.

☐ Locītavu, muguras sāpes

Ja gados vecākam cilvēkam sāp locītavas, mugura, tas vienmēr ir iemesls, lai dotos uz konsultāciju pie ārsta. Pirmajai palīdzībai aptiekā var iegādāties pret sāpju un pretiekaisuma medikamentus, ko gan nedrīkst lietot ilgstoši. Papildus ieteicami būtu arī B grupas vitamīni.

Roku, kāju locītavu stīvumu un sāpes var mēģināt mazināt ar glikozamīna uztura bagātinātāja lietošanu, taču efekts nebūs tūlītējs – to lietot ieteicams ilgākā laika posmā un vēlams uzsākt jau profilaktiski.

Artrīta vai reimatisma izraisītu hronisku sāpju gadījumā noder sildoši arī lietojami līdzekļi, kas aktivizē asinsriti. Parasti tie satur, piemēram, kamparu, propolisu.

Bezrecepšu preparāti pret sāpēm

Farmaceite uzsver, ka aptiekās ir pieejams diezgan plašs bezrecepšu līdzekļu klāsts, kas paredzēti uzklāšanai uz ādas, lai mazinātu sāpes. “Piedāvājumā ir geli, krēmi, ziedes, aerosoli, plāksteri, ko aplicē uz sāpīgajiem muskuļiem, cīpslām vai locītavām. Šie līdzekļi var palīdzēt mazināt sāpes, turklāt neizraisa nopietnas blakusparādības. Tomēr jāpatur prātā, ka, lietojot, piemēram, diklofenaku saturošu ziedi, ir jāizvairās no saules stariem, kas, saskaroties ar šo medikamentu, var izraisīt ādas alerģisku reakciju.

“Ja aptiekā izvēlētais pret sāpju vai pretiekaisuma līdzeklis rekomendācijās noteiktajā lietošanas laika posmā nedod pozitīvu efektu, ja pašsajūta pasliktinās, ja sāpes pastiprinās naktī, ir apgrūtināta staigāšana – steidzami jādodas pie ārsta!” mudina farmaceite Linda Fevrajeva.

Informē LAD

Atbalsts ieguldījumiem mazajās lauku saimniecībās

No 6.oktobra līdz 6.novembrim lauksaimnieki var pieteikties atbalstam pasākumā “Atbalsts ieguldījumiem mazajās lauku saimniecībās”. Kopējais publiskais finansējums ir 5 miljoni eiro.

Atbalstu var saņemt jaunas un lietotas (ne vecākas par pieciem gadiem) tehnikas un iekārtu iegādei, ilggadīgo stādījumu ierīkošanai, preventīvu pasākumu īstenošanai, investīcijām klimata pārmaiņu samazināšanā, būvniecībai un zemes un ēku iegādei. Pasākuma mērķis ir atbalstīt mazo lauku saimniecību attīstību, lai veicinātu to konkurētspēju, palielinot ražošanas produktivitāti un efektivitāti. Šī ir pirmā jaunā 2023.-2027. plānošanas perioda projektu iesniegšanas kārtā minētajā pasākumā, tāpēc ir vairākas būtiskas izmaiņas, salīdzinot ar iepriekšējā perioda nosacījumiem.

Svarīgi! Lai sagatavotu projektu, pretendentiem nav jāpiesaista konsultanti.

Vairs nav jāievēro nosacījums sākotnējam minimālajam saimniecības lielumam, var uzsākt lauksaimniecisko ražošanu. Kopējā īpašumā esošās un nomātās lauksaimniecībā izmantojamās zemes platība nevar pārsniegt 100 ha. Šis ir investīciju pasākums, tāpēc pretendents veic ieguldījumus, pēc kuriem attiecīgi atgriež atbalstu 50% vai 85% apmērā. Uz atbalstu var pretendēt vairākas reizes periodā, nepārsniedzot maksimālo attiecināmo izmaksu summu 15 tūkstoši eiro (uzsācējiem) un 30 tūkstoši eiro (esošām saimniecībām).

Plašāka informācija par pasākuma nosacījumiem pieejama LAD tīmekļa vietnē “Atbalsts ieguldījumiem mazajās lauku saimniecībās”.

Iesniegto projektu īstenošanas beigu datums, ja tiek ieguldītas investīcijas ražošanas pamatlīdzekļu iegādei – viens gads un seši mēneši no LAD lēmuma pieņemšanas par projekta iesniegumu apstiprināšanu. Ja tiek veikta būvniecība, pārbūve un iegādāti ražošanas pamatlīdzekļi, tad projekta beigu termiņš ir divi gadi no lēmuma pieņemšanas. Kārtā pieejamais finansējums sadalīts pēc reģionalizācijas principa, ņemot vērā datus par 2022.gadā vienotajam platību maksājumu deklarēto platību saimniecībās ar lauksaimniecības zemi līdz 100 hektāriem. Detalizētāka informācija par katram reģionam pieejamo finansējumu ir redzama LAD tīmekļa vietnes izvēlnē “Atbalsts ieguldījumiem mazajās lauku saimniecībās”.

Projektu iesniegumi jāiesniedz, izmantojot LAD Elektronisko pieteikšanās sistēmu. Tālrunis uzzīdām: 67095000 (darba dienās no plkst. 8.00 līdz 20.00).

Atbalsts gados jaunajiem lauksaimniekiem

No 20.septembra līdz 20.oktobrim jaunie lauksaimnieki var pieteikties atbalstam pasākumā “Atbalsts gados jaunajiem lauksaimniekiem uzņēmējdarbības uzsākšanai”. Publiskais finansējums ir 7,48 miljoni eiro.

Maksimālā atbalsta summa ir 40 tūkstoši eiro ar 100% atbalsta intensitāti, to var saņemt vismaz divos maksājumos: 80% avansā un 20% pēc darījuma darbības plāna pabeigšanas. Pasākuma mērķis ir sekmēt gados jaunu cilvēku iesaistīšanos lauksaimniecībā, nodrošināt darbaspēka atjaunošanos un paaudžu nomaiņu lauksaimniecības sektorā. Atbalstīt gados jaunu cilvēku vēlmi saimniekot, lai ražotu lauksaimniecības produkciju vai savā īpašumā pārņemtu esošu saimniecību.

Šī ir pirmā projekta pieņemšanas kārtā jaunajiem lauksaimniekiem 2023.-2027. gada periodā. Ir vairākas izmaiņas atbalsta saņemšanas nosacījumos. Vairs nav spēkā nosacījums sākotnējam minimālajam saimniecības lielumam, var tikai uzsākt saimniecisko darbību. Saimnieciskās darbības ilgums pirms projekta iesniegšanas var būt ne lielāks par pieciem gadiem, iepriekšējā periodā tie bija divi gadi. Jaunais lauksaimnieks var pārņemt visu saimniecību vai tās daļu, t.sk. ražošanas resursus. Ja raksturo saimniecības lielumu, tad jāņem vērā, ka kopējais neto apgrozījums iepriekšējā noslēgtajā gadā pirms projekta iesnieguma iesniegšanas nepārsniedz 150 tūkstošus eiro. Arī noteiktie sasniedzamie ekonomiskie mērķi un rādītāji katrai saimniecībai ir individuāli. Vairs nav aktuāla prasība par nomas līgumu reģistrāciju Zemesgrāmatā.

Kārtā pieejamais finansējums sadalīts pēc reģionalizācijas principa, ņemot vērā datus par 2022. gadā vienotajam platību maksājumu deklarēto platību. Plašāka informācija par katram reģionam pieejamo finansējumu ir skatāma dienesta tīmekļa vietnē “Atbalsts gados jaunajiem lauksaimniekiem uzņēmējdarbības uzsākšanai”.

Šī gada 30.augustā plkst. 10.00 ir plānots publiskais vebinārs tiešsaistē, kur ikviens lauksaimnieks varēs uzdot jautājumus par pieteikšanos atbalsta pasākumā. Pasākuma nosacījumi pieejami LAD tīmekļvietnes izvēlnē “Atbalsts gados jaunajiem lauksaimniekiem uzņēmējdarbības uzsākšanai”. Projektu iesniegumi jāiesniedz ar Elektroniskās pieteikšanās sistēmas palīdzību. Tālrunis uzzīdām: 67095000 (darba dienās no plkst. 8.00 līdz 20.00). Abi atbalsti pieejami saskaņā ar Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai un Kopējās lauksaimniecības politikas stratēģiskā plāna 2023.-2027.gadam nosacījumiem.

Apsveikums



Tavas dzīves rožu dārzā astoņdesmit gadi zied,
Nemanot tie mūža dienām pieskaras un projām iet.
Nežēlo, kas iet, lai aiziet, gaidi tos, kas tālāk nāks.
Priecājies, ka jauni ziedi Tavā dzīves dārzā plauks.
Sirsnīgi sveicam **Liliju Valenīci** jubilejā!
Vēlam veselību, izturību turpmākajiem gadiem.
Ārija, Ruta, Viļa, Marija ārzemēs

Konkurss



AS "Latvijas valsts meži" (LVM) izsludina atklātu konkursu
"Meža atjaunošanas, kopšanas un aizsardzības
pakalpojumu sniegšana 2024. un 2025.gadā"
id. Nr. AS LVM MS MK 2023/157_Ak

Sanāksme ieinteresētajiem piegādātājiem notiks **8. augustā plkst. 11.00 LVM Ziemeļlatgales reģiona klientu centrā** ("Mežrozēs", Lejas Ančupāni, Vērēmu pagasts, Rēzeknes novads, LV-4604), kurā informēs par atklātā konkursa nolikuma noteikumiem, pakalpojumu sniegšanas kārtību, kā arī atbildēs uz dalībnieku jautājumiem.

Kontaktpersona: Normunds Bokta, tālr. 29181971,
e-pasts: n.bokta@lvm.lv

Ieinteresēto piegādātāju sanāksmes citos reģionos: www.lvm.lv/sanaksmes

Piedāvājumu konkursam var iesniegt elektroniski līdz 2023. gada 22. augusta plkst. 10.00 EIS e-konkursu apakšsistēmā.

Vairāk informācijas par konkursu – www.lvm.lv/mezkopiba

Izsole

Balvu novada pašvaldība mutiskā izsolē ar augšupejošu soli izsola nomas tiesības uz zemes vienībām:

- Balvu pagastā ar kadastra apzīmējumu 3846 005 0554 daļu, 0,07 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 28 gadā, bez PVN.
- Tilžas pagastā ar kadastra apzīmējumu 3886 001 0077 daļu, 12,4 ha platībā, nosacītā nomas maksa – 1223 gadā, bez PVN.
- Medņevas pagastā ar kadastra apzīmējumu 3870 005 0082, 1,5690 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 154 gadā, bez PVN.
- Vecumu pagastā ar kadastra apzīmējumu 3892 007 0050 daļu, 1 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 89 gadā, bez PVN.
- Bērzpils pagastā ar kadastra apzīmējumu 3850 005 0138 daļu, 2,3 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 250 gadā, bez PVN.
- Bērzpils pagastā ar kadastra apzīmējumu 3850 005 0138 daļu, 3,75 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 425 gadā, bez PVN.
- Lazdukalna pagastā ar kadastra apzīmējumu 3864 004 0104 daļu, 1,06 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 110 gadā, bez PVN.
- Vectilžas pagastā ar kadastra apzīmējumu 3890 005 0049 daļu, 4,70 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 519 gadā, bez PVN.
- Medņevas pagastā ar kadastra apzīmējumu 3870 003 0150 daļu, 1,35 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 119 gadā, bez PVN.
- Tilžas pagastā ar kadastra apzīmējumu 3886 006 0098, 8,4 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 811 gadā, bez PVN.
- Tilžas pagastā ar kadastra apzīmējumu 3886 005 0139 daļu, 0,9 ha platībā, nosacītā nomas maksa – 97 gadā, bez PVN.

Zemes nomas līguma termiņš tiek noteikts saskaņā ar Publiskas personas finanšu līdzekļu un mantas izšķērdēšanas novēršanas likumā noteikto, kas nedrīkst būt ilgāks par 30 (trīsdesmit) gadiem.

Pretendenti pieteikumu dalībai izsolē var iesniegt Balvu novada pašvaldībā, Bērzpils ielā 1A, Balvos, darba dienās līdz **2023.gada 9.augusta plkst. 16.00**. Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv.

Izsoles notiks Bērzpils ielā 1A, Balvos, 3.stāva sēžu zālē 2023.gada 11.augustā.

Pērk

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

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

SIA "RENEM"
iepērk
**jaunlopus, liellopus,
aitas, piena teliņus.**
Augstas cenas. Visa veida
apmaksas.
Informācija pa tālr.
29485520, 26447663.

"LIGNUM LATVIJA"
Uzticama mežu iegāde.
Pērk meža īpašumus, cirsmais,
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.**

**Pērk izcirstus mežus
(3000 EUR/ha), jaunaudzēs,
zemi. Tālr. 28282021.**

Ģimene vēlas iegādāties lauku
VIENSĒTU ar zemi un mežu
(laukos), ar elektrības pieslēgumu,
bez kaimiņu mājām blakus.
Tālr. 25302291.

Pērk siena ruļļus. Tālr. 26475523.

"Craftwood" pērk meža īpašumus,
cena no 1500-10000 EUR/ha.
Tālr. 26360308.

**Pērkam izstrādātus mežus,
jaunaudzēs, izcirtumus. Godīga
samaksa. Tālr. 29246569.**

Pārdod

Skaldīta malka ar piegādi,
4,5 m³ – EUR 300. Tālr. 29418841.

Pārdod labu, skaldītu malku.
Ātra piegāde. Tālr. 26425960.

Pārdod skaldītu malku,
40 EUR/berkubā. Ir sausa.
Tālr. 26550272.

Z/S "GRAČUĻI" pārdod jaunputnus,
dējējvistas. Pieteikumi
pa tālr. 29186065.

Pārdod medu (bioloģiskā
saimniecība). Tālr. 29349191.

Pārdod Audi A4, 1997.g., TA
11.2023., cena runājama.
Tālr. 26354661.

Pārdod jaunos un vecos siena
ruļļus. Tālr. 28727247.

Atvadu vārdi

VENERANDA ANDŽĀNE
(07.07.1940. - 26.07.2023.)



Jūlijā, vasaras vidus pilnzieda laikā, Mūžības ceļā devusies skolotāja, direktore, katehēte, dzejniece, literāte, kultūras un sabiedriskā darbiniece **VENERANDA ANDŽĀNE.**

Veneranda Andžāne (jaunības uzvārdā – Erte) dzimusi 1940.gada 7.jūlijā Tilžas pagastā Jāņa un Teklas Ertu ģimenē. Veneranda ir vecākā meita piecu bērnu ģimenē. 1960.gadā pabeidz Tilžas vidusskolu un sāk darbu jaunatvērtajā bērnudārzā. Tad apprecas un trīs gadus dzīvo un strādā Dagdas pusē, Dzeguzes 7-gadīgajā skolā par latviešu valodas un literatūras skolotāju. Viss Venerandas darba mūžs saistīts ar skolu. 1964.gadā viņa atgriežas dzimtajā Tilzā, strādā par skolotāju Tilžas internātskolā. Pabeidz studijas LVU Filoloģijas fakultātē 1970.gadā un kļūst par Tilžas vidusskolas direktora vietnieci mācību darbā. Venerandas un Antona ģimenē aug trīs bērni – Valdis, Ilona un Rihards. 1975.gadā Veneranda sāk strādāt par direktori Baltinavas speciālajā internātskolā. Viss turpmākais dzīves gājums rit Baltinavā. 1996.gadā viņas vadītajai skolai piešķirts kristīgās skolas nosaukums.

Veneranda, kaut ne reti pretrunīgi vērtēta, ir spilgta personība, sabiedriski aktīva, nebaidās skaļi paust savu viedokli, iesaistās Baltinavas, Latgales sabiedriskajā dzīvē, piedalās daudzās kultūras un izglītības pasākumos, lasa referātus Vispasaules latviešu saietos, Latgales pētniecības institūta konferencēs, ir Latgales kongresu dalībniece, publicējas presē. Viņa vienmēr dedzīgi dzīvo līdzī visam, kas notiek Latgalē, Latvijā, pasaulē, lūdz Dievu un iet baznīcā. Venerandai patīk būt sabiedrības, dzīves viducī.

Veneranda cimojas dzejas dienās, grāmatu prezentācijās un citos pasākumos gan skolās, bibliotēkā, muzejā, kultūras namā Baltinavā, gan tuvākās un tālākās vietās.

1996.gadā izdots viņas pirmais dzejas krājums "Sadegšana", 2000.gadā seko dzejas grāmata "Es braukšu tev līdz", 2006.gadā – prozas krājums "Zvaigznes ēnā", 2011.gadā – dzejas krājums "Basām kājām", 2019.gadā – "Pēdas dzīves grāmatā" (dzeja, autores dzīves gājums, atmiņu stāsti).

Liktenis Venerandas ceļā noliek daudzus smagus pārbaudījumus, vissāpīgākie – dēlu Riharda un Valda nāve. Arī mūža nogaļas pašu pēdējo gadu veselības stāvoklis ir smags pārbaudījums. Te jāsaka sirsnīgs paldies par labo aprūpi Šķilbēnu sociālās aprūpes centra darbiniekiem! Lielākais Venerandas morālais atbalsts dzīves noslēgumā ir tieši krustmeita Lienīte, viņas sirds siltums un atsaucība!

Izsakām līdzjūtību **krustmeitai Lienei, meitai Ilonai, mazbērniem Baibai, Signei, Jurģim, visiem tuviniekiem!**

VENERANDAS ANDŽĀNES izvadīšana no Baltinavas katoļu baznīcas trešdien, 2.augustā plkst. 12.00 uz Merkuzīnes kapiem.

Lai Dieva svētība Venerandai Mūžībā!

BALTINAVAS PAGASTA PĀRVALDE, BALTINAVAS VIDUSSKOLA,
BALTINAVAS MŪZIKAS UN MĀKSLAS SKOLA, BALTINAVAS
MUZEJS, BALTINAVAS BIBLIOTĒKA, BALTINAVAS KULTŪRAS NAMS,
BALTINAVAS ETNOGRĀFISKAIS ANSAMBLIS, BALTINAVIEŠI

*Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tevi sev līdz.
Tai baltajā, baltajā naktī,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.*
(A.Mūrniece)

Vispatiesākā līdzjūtība **meitas, māsu un visu tuvinieku ģimenēm**, pavadot mūsu bijušo darba kolēģi, milēto draugu un vienkārši labu, sirsnīgu, atsaucīgu, ar labu humora izjūtu apveltītu cilvēku **IRĒNU FAKEJEVU** dzimtās zemes smiltājā.

Bijušie darba kolēģi: Valentīna M., Jevgenija B., Gaļina M., Ņina A., Anastasija K., Edita K., Alla Š., Taņa V. un lūgšanu kopas dalībnieces: Ausma Z., Irēna P., Celerīna S., Zenta B., Anele L., Valentīna B., Lonija K., Lilīta Z., Ņina B., Maija B., Valentīna K.

*Manas dienas nostaigātas,
Mana dzīve nodzīvota;
Nu aizeju mūža dusā
Baltā smilšu kalniņā.*

Skumju brīdī esam kopā ar **Gunāru Bordānu**, tanti **IRĒNU** mūžībā pavadot.

Andris, Ruta, Beāte

Aiz zemes malas nogurs gurda diena,

Būs vakars vēls un zvaigžņu pilna nakts.

Bet mūsu vidū paliks tukša vieta – Viens darba mūžs būs kapu smiltīm segts.

Pašā vasaras pilnbriedā Mūžībā ir devusies

VENERANDA ANDŽĀNE.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **meitai, mazbērniem, visiem tuviniekiem.**

Baltinavas Kristīgās internātpamatskolas bijušie kolēģi

Dažādi

Zāles pļaušana, zāles smalcināšana. Tālr. 26512307.

Smilts, grants (betonēšanai), šķembas dažādu frakciju. Piegāde. Tālr. 29208179.

Urbj akas. Ierok, savieno ūdensvadus mājā, kanalizāciju. Tālr. 25685918.

Piedāvā smilti, granti, šķembas, melnzemi. Remontē piebraucamos ceļus. Tālr. 25685918.

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

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

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

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** - T. 29360850
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** - 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
Tālrūnis-autoatbildētājs - **64520961**

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

Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
M.I.ŽOGOTA
Iespēsts SIA "Latgales
Druka", Rēzeknē,
Baznīcas 28
TIRĀŽA - 2180