



“Lepni par savu pilsētu”

Foto - E. Gabranovs

Intriga. Līga Bule katru gadu izstādei izdomā citu tēmu. Atklājot intrigu, kas darāms līdz nākamā gada pilsētas dzimšanas dienai, viņa pavēstīja, ka mākslinieku uzdevums būs radīt ne tikai pašiem, bet jāatrod arī draugs, ar ko radīt kopā darbu vai darbus: “Tas nozīmē, ka būs meistars un mācekļi, vai arī otrādi.”

Edgars Gabranovs

Šonedēļ Balvu Centrālajā bibliotēkā atklāja nu jau desmito tradicionālo Balvu Mākslas skolas radošā kolektīva izstādi “Kopā”, kuru ikviens interesents var apskatīt līdz 28.martam. “Tā ir dāvana Balvu pilsētas dzimšanas dienā,” uzsver mākslinieki.

Interesanti, ka izstādi atklāja ar pārsteigumu, jo, kā jokoja Balvu pilsētas logo autore, izstādes kuratore Līga Bule, klātesošajiem viņa dāvina Aldi Prancānu. Un patiesi Viļakas Mūzikas un mākslas skolas direktors, smaids un aplausu pavādīts, dāvāja muzikālu priekšnesumu. Arī bibliotēkas direktore Ruta Cibule atklāja, ka viņai ir priecīga un piepildīta diena, jo 7.februāra rīta pusē pirmais stāvs bija *piebiris* pilns ar četrgadīgiem *cālēniem*, kuri sajūsmā uzzināja, ka Balvos ir vilks, ka par vilkiem ir grāmata un ar vilku var spēlēt spēles: “Koridora otrajā galā šobrīd notiek nodarbības nu jau lielākiem *cālēniem* par drošu interneta vidi, bet šeit esam paši savā priekā, paši savā pārsteigumā. Jūs taču atceraties, – ja iepriekšējo gadu izstādēs bija izvirzītas īpašas tēmas, tad šogad – brīvā izpausme. Izstādi, kā īsta krustmāte, jau esmu *patirgojusi* tālāk, bet pagaidām nečukstēšu – kam. Mans mīļākais mirklis ir katru rītu, atnākot uz darbu un atverot zāli, ar katru no jums sasveicināties.” Direktore, māksliniekiem dāvinot kabaču kompotu ar upenēm, smaidot paskaidroja, ka tas ir labākais veids, lai pagrabi nepaliek neizēsti. Savukārt, dāvinot krāšņu putekļu slotiņu Balvu Mākslas skolas direktorei Elitai Teilānei, R.Cibule norādīja, ka tā paredzēta birokrātijas putekļu notraukšanai no sevis un kolektīva.

E. Teilāne atklāja, ka vienmēr gaida izstāžu atklāšanas brīžus: “Lai cik dažādi mēs esam, spējam gan satilpt vienā zālē, gan vienoties vienā izstādē. Šodien ir sajūsmas izteikšana, pirmkārt, krustmātei Rutai. Otrkārt, Līgai – cik tu esi kolosāla! Tu vienmēr inteligēnti un skaisti atgādini, ka, tuvojoties izstādei, ir jānodod darbiņi.” L. Bule atgādināja, ka tā nav viņas personālizstāde, bet visa mākslas skolas kolektīva radošais kopdarbs. Balvu pilsētas dzimšanas dienas priekšvakarā taujāta, kādi ir balvenieši, Līga zināja teikt, ka esam viesmīlīgi, labsirdīgi, ar plaši atvērtu sirdi. Dzimšanas dienā viņa visiem novēl veselību un radošu prieku. Arī mākslas skolas direktore ir pārliecināta, ka balvenieši ir sirsnīgi un aktīvi: “Viņi saprot, ka paši ir atbildīgi par to, kā dzīvo. Manis zīmētie Laimes lāči arī uz to norāda, ka nav jāgaida Laimes lācis. Katrs pats sev esam Laimes lācis!” E. Teilānes vēlējums: “Lai ir daudz iedzīvotāju un liela dzimstība! Lai ir daudz darbavietu un pa pilsētas ielām pārvietojas celtniecības tehnika un visur kaut ko ceļ!” Jāpiebilst, R. Cibules balveniešu raksturojums ir īss un kodolīgs: “Lepni par savu pilsētu.”

IZGRIEZ UN IZMANTO KUPONU!

TIKAI 0,99 EUR		TIKAI 0,99 EUR
MAGNIJS 400 AKTIV +B1+B6 +B5+B12+Cr +Folskābe, N15		OMEGA-3 ZIVJU EĻĻA 1000 mg, N15 EPA - 180 MG, DHA - 120 MG.
SIRDIJ, ENERĢIJAI, MUSKUĻIEM.		Veicina normālu sirdsdarbību ¹ , E vitamīns veicina šūnu aizsardzību pret oksidatīvo stresu.
Vitamīnu un minerālvielu kombinācija sirdij, enerģijai un muskuļiem.		¹ Izbēdīgo ieteikumi panāk, katru dienu uzņemot 250 mg EPA un DHA.

Uztura bagātinātājs. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.

nem 1 no 2

Latvijas aptieka VIĻAKĀ, Balvu ielā 5

Nr. 1 KLIENTU APKALPOŠANĀ FARMĀCIJĀ*

*DIVE group farmācijas sektora 2023. gada pētījums Latvijā.

Kupons ir spēkā līdz 2024. gada 31. martam, vai kamēr ir pieejama akcijas prece "Latvijas aptieka" tirdzniecības vietās. Kupons dod iespēju uz norādītajiem noteikumiem iegādāties vienu no kuponu produktiem. Pēc pirkuma kupons jāiesniedz farmaceitam. SIA Latvijas aptieka ir tiesīga pārtraukt akciju, par to iepriekš nebrīdinot, kā arī negarantē abu produktu pieejamību aptiekā vienlaikus. www.latvijasaptiekas.lv

Pirmās zemledus makšķerēšanas sacensības Baltinavā

Sportiskais azarts uz ledus. Ne asakas!

4.februārī Baltinavas pagastā uz Svātūnes ezera notika pirmās zemledus makšķerēšanas sacensības, kurās 28 dalībnieki no Balvu novada cīnījās par Baltinavas kausiem zemledus makšķerēšanā. Sacensības notika trīs grupās – vīriešiem, jauniešiem un sievietēm.

“Šogad pirmo gadu izmēģinājām rīkot šāda veida sacensības, un teikšu, ka sanāca labi. Svātūnes ezers atrodas nomalē – nav, kā Viļakā, paņēmi kastī un pēc pāris minūtēm jau vari copēt. Turklāt ezers ir diezgan viltīgs ar saviem atšķirīgajiem dziļumiem: no krasta dziļums – ap 3 metriem, bet uz vidus – pat 14 metri. Zivis ezerā ir, bet reizēm negrib ņemt ēsmu. Vārdu sakot, interesants ezers, kurā tā vien prasās makšķernieka sportiskā meistarība un māka pievilināt lomu. Tāpēc jau makšķerēšana ir aizrautīga, ka nekad nevar zināt, kāda diena copei izvērtīsies. Te vairāk nostrādā veiksme, jo visiem makšķerniekiem uz ledus ir pilnīgi vienādi noteikumi,” stāsta sacensību organizators Pēteris Vancāns.

Spitējot dabas apstākļiem, kas 4.februāra pašā rītā nudien neizskatījās iepriecinoši (puteņoja tā, ka debesis sajaucās ar zemi), sacensības izvērtās interesantas. Kā par brīnumu brīdī, kad tika dots starta signāls, laikapstākļi nomierinājās.

Kā allaž, makšķerniekiem, kuru vidū bija arī jaunieši un sievietes, sacensības aizritēja ar entuziasmu un azartu. Lūk, labāko rezultāti:

- ♦ lielākais loms SIEVIEŠU grupā tika Selgai Circenei, otrajā vietā ierindojās Inga Leone, savukārt trešo vietu izcīnīja Guna Kaņepe;
- ♦ JAUNIEŠU grupā uzvarēja Edgars Logins, otrajā vietā atstājot Oskaru Kokoreviču, trešajā vietā – Andi Ločmeli, bet ceturtajā – Arvilu Kokoreviču;

- ♦ vissivākā cīņa izvērtās VĪRU konkurencē, jo pirmo trīs vietas ieguvējus šķīra tikai daži gramī. Pirmo vietu izcīnīja Valdis Zīle, otro vietu – Aivars Dvinskis, trešo – Egons Boldans, ceturto – Aldis Circens, 5.vietu – Aigars Ločmelis, 6.vietu – Ainārs Strumpe.

Katrā grupā uzvarētāju noteica pēc kopējā loma svara. Ja kādam no sacensību dalībniekiem tas būtu vienāds, uzvarētāju noteiktu pēc zivju skaita. Kuram vairāk, tas arī vinnējis. Tā, piemēram, vīriešu grupas 1.vietas ieguvēja Valda Zīles loms bija 2,207kg, savukārt viņa sāncensis Aivars Dvinskis no uzvarētāja atpalika tikai par nieka 7 gramīem – viņa kopējais loms bija 2,200kg, bet godpilnās trešās vietas ieguvējam Egonam Boldānam – 1,980kg.

Sacensību izskaņā dalībnieki cienājās ar gardu zivju zupu, vārītu uz ugunsкура, un apsprieda rezultātus. “Paldies baltinaviešiem par sniegto atbalstu sacensību organizēšanā, profesionālajam fotogrāfam Vilhelmam Laganovskim, Ērikam Kokorevičam – par sacensību vietas sagatavošanu, zupas vārīšanas organizēšanu, un, protams, arī gardās zupas *autoram* – pavāram Valteram Doru,” teic Pēteris Vancāns. **11.februārī pulksten 10 (reģistrācija no plkst. 9.15) zemledus makšķernieki aicināti uz Viļakas ezeru, lai cīnītos par Balvu čempiona titulu.**



Apbalvotie vienuviet. Lai arī zemledus makšķernieki atzina, ka diena īsti laba nebija, bez loma neviens nepalika.



Absolūtais uzvarētājs. Valdis Zīle no Susāju pagasta ir tituliem bagāts makšķernieks – pagājušajā gadā vinnējis Balvu novada čempionātā un izcīnījis 4.vietu veterānu čempionātā Aglonā un teju 50 gadu garumā ieguvis godalgotas vietas daudzās citās sacensībās. “Svātūnes ezerā biju pirmo reizi un teikšu, ka īsti laba diena nebija – neķērās,” teic Valdis. Viņš stāsta, ka lielākais loms piedzīvots Igaunijā, kad, makšķerējot upē, pa dienu izdevās noķert 200 kg zivju, savukārt lielāko līdaku ar svaru 8,400 kg Valdis noķēris Lazdogas ezerā. “Izmantoju ziemas laiku pilnvērtīgi – kur varu, tur piedalos. Sestdien domāju aizbraukt uz “Ilgāja zivtiņas” sacensībām Veclaicēnē. Tur jau tas process galvenais,” secina Valdis. Savukārt viņa sieva Lilita piebilst, ka savā mūžā nav notīrījusi nevienu zivi – vīrs pats makšķerē un brīnišķīgi gatavo. Viņai atliek tikai baudīt!



ledus skatījās, ka zivis ir, bet todien no rīta bija liels putenis un mainīgs atmosfēras spiediens, ēsmu viņas neņēma. Bet *sausā* tāpat neviens nepalika.”

Kopā arī uz ledus. Baltinaviete Sarma Stugova ar makšķerēšanu vairāk ir ‘jūs’ nekā ‘tu’, bet vīru Juri iespēju robežās atbalsta vienmēr. Viņa stāsta, ka sacensību dienā labi lomi nebija nevienam: “Vīri ar kameru zem



ledus skatījās, ka zivis ir, bet todien no rīta bija liels putenis un mainīgs atmosfēras spiediens, ēsmu viņas neņēma. Bet *sausā* tāpat neviens nepalika.”

Vēsā mierā. 2.vietas ieguvējs jauniešu grupā Oskars Kokorevičs stāsta, ka sacensības aizvadītas jautrā gaisotnē: “Kad makšķerēju, man svarīgi, lai ir interesanti. Protams, ir bijis tā, ka stundu sēdi un neviena zivs pat nepieķeras.” Oskars ir copmanis ar piecu gadu stāžu un kopā ar brāļiem Arvilu, Rihardu un tēti Ēriku sacensībās piedalās ne pirmo reizi. Spēki izmēģināti arī sacensībās Ludzas novadā un citviet. “Tā sanācis, ka mūsu ģimenē ir četri vīrieši un visi – makšķernieki. Katram sava zvejas kaste un makšķerēšanas piederumi. Visi iegājuši azartā, bet es tikai atbalstu,” atklāja Oskara mamma Jeļena.

Reklāma

GIVEN

Pērkot 2 rotas, lētākajai

–50%

ATLAIDE NEATTIECAS UZ ZĪMOLU PRECĒM

1. – 29.02.2024.

Brīvības iela 57, Balvi

given.lv

Desmit lielumos "Vaduguns" lasītājiem publicēsim nozīmīgu rakstu sēriju par tēmām, kas veicina sabiedrības saliedētību, paaugstinās sabiedrības izpratni un informētību, veicinās integrāciju, mazinās diskrimināciju un vairosim toleranci. Kā, dzīvojot depresīvā reģionā, palikt garā stipriem, cīnīties ar likteņa pārbaudījumiem? Kādi bijuši lielākie izaicinājumi, ieguvumi un mācības?

Par vienu no biedējošākajām slimībām joprojām uzskatāms vēzis – jauna slimība, kas ik gadu skar tūkstošiem cilvēku. Tiem, kuri iet cauri grūtajam vēža ārstēšanas procesam, ir svarīgi saglabāt savu darbu, attiecības un cilvēciskās vērtības, un darba devējam ir jāatbalsta savi darbinieki. Diemžēl pacienti atzīstas, ka dažkārt viņi slimību slēpj pat no tuviniekiem, kur nu vēl no darba biedriem un

kolēģiem. Vēzis ir viltīgs. Taču medicīna attīstās, kļūst arvien vairāk iespēju slimību ārstēt un uzvarēt. Lai arī ne visiem stāstiem ir laimīgas beigas, sabiedrībā mazinās bailes, tiek sniegts atbalsts un izpratne. Vēzis diemžēl eksistē, nedrīkstam izlikties, ka šīs slimības nav, tāpēc par to ir jārunā un jādomā.

Uz paša ādas

Jāsaņem sevi rokās un jācīnās

Pieredzes stāsti mēdz būt dažādi. Lai arī vairāki laikraksta uzrunātie pacienti atteicās pastāstīt ko vairāk par savu slimības gaitu, bija arī atsaucība. Savu pieredzi cīņā ar onkoloģiju atklāja Medņevas pagasta Aizpurvē dzīvojošais pensionārs JĀNIS ZELČS. Par to zina arī viņa darba biedri un paziņas. Jānim līdz šim ir veiksmīga pieredze.

Uz Rīgu viņš brauc ik pēc trim mēnešiem, lai pārbaudītu veselību. Un parasti atviegloti uzelpo, jo "tas tur" mierīgi guļ un klusē. Tas ir labi, var mierīgi dzīvot un iet ikdienas gaitās. Tā ir liela laime.

Jānis saka, ka viņa dzīvei pieticis pamatīga raibuma un tas attiecas arī uz veselību. Viņš neslēpj, ka savulaik dikti mīlējis alkoholu, taču pirms gadiem divpadsmit nolēmis tam pilnīgi atstāt ar roku. Pēc kāda laika atklājies, ka nav lāgā ar sirds asinsvadiem. Laikam jau pie vainas bijis arī agrāko gadu ilgstošais dzeršanas plostis. Braucis ārstēties, dakteri darijuši, ko varējuši, ielikti divi stenti. Bet vēl pēc laika atklātībā nākusi cita nopietna kaite, – Jānim konstatēja vēzi. Sakreņķējies un pārdzīvojis bez gala, taču spējis saņemt un darijis, ko likuši ārsti. Regulāri braucis uz Rīgu, lai audzēju apstarotu. Tas viņam bijis tikpat kā doties uz darbu, mērojot 36 reizes garo ceļu no mājām līdz Latvijas galvaspilsētai. Viņš joprojām labi atceras šo laiku – tas bijis slimības gadā no 2. janvāra līdz 20. martam. Pricējies gan, ka visai ērta satiksme, jo autobuss kursē arī

rītā, var izkāpt Juglā, un turpat netālu – sabiedriskais transports, ar kuru nokļūt Gaiļezērā. Dakteris viņu parasti pieņēmis pirmo, zinot, ka Jānis braucis no tālienes. Pēc pusdienām jau atkal atpakaļ uz mājām. Starošanu nevar salīdzināt ar ķīmijterapiju, to pacienti panes daudz labāk. "Taču novērošana man vajadzīga joprojām, jo skaitos onkoloģijas slimnieks, tabletes dzeru ik rītu. Citādi jau nebūtu ne vainas, bet tomēr kāda daļa dzīves jēgas man ir zudusi. Nav vairs, kā bija pirms tam," nosaka Jānis.

Viņš priecājas, ka onkoloģiskā saslimšana viņam atklāta agrīni, paldies par vēribu ģimenes ārstei Viļakā, paldies Rīgas dakterim, jo tas viss kopā, viņš tic, palīdzējis tik veiksmīgi jauno slimību aplūsināt. Jānis negrib atcerēties sākotnējo pārdzīvojumu un laiku, kad viņš braukājis uz Rīgu un staigājis pa ārstniecības kabinetiem. "Ja gribi dzīvot, sevi jāsaņem rokās un jācīnās, jo neviens cits tavā vietā to nedarīs. Nevajag rīkoties, kā mans draugs. Viņš, uzzinājis par audzēju, nebrauca nekur un neārstējās, un nomira," atklāja Jānis.

Jānis cenšas būt optimists. Viņš strādā par kurinātāju Medņevas centrā. Darbs patīk, prieks būt starp cilvēkiem, jo tas palīdz uzturēt možumu un justies iespējami labāk. Jānis par sevi teic, ka ir cilvēks ar raksturu, lai gan vienu lietu viņam pagaidām nav izdevies uzveikt – atstāt smēķēšanu. Taču viņam tas ir padomā.



Foto - M. Sprudžāne

Dzīve pēc vēža

Smalka lieta, bet jokot taču drīkst

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība "Dzīvības koks" nenogurstoši atkārto, ka dzīve turpinās arī PĒC vēža! Protams, tā ir kļuvusi savādāka, bieži vien radikāli atšķirīgāka, jo mainās vērtības, dzīves uztvere, mērķi un prioritātes. "Dzīvības koks" ir brīvprātīgie mentori, cilvēki, kuri lielākoties paši izgājuši cauri onkoloģijas labirintam un vēlti savu laiku, lai sniegtu atbalstu tiem, kuriem tas dotajā brīdī ir ļoti vajadzīgs.

Liepājā ir izveidota un darbojas "Dzīvības koka" Liepājas nodaļa. Notiek sanāksmes, organizē atbalsta grupas nodarbības, īsteno projektus. Kā tieši izpaužas atbalsts un palīdzība onkoloģijas pacientiem, laikraksts "Vaduguns" jautāja nodaļas vadītājai ILZEI VAINOVSKAI, kuras rokās vadība ir kopš 2015. gada.

Vai Jums pašai arī ir onkoloģijas pieredze?

– Esmu bijušais onko pacients un esmu tas veiksmīgais gadījums, kad tapu izārstēta. Tāpēc, lai apgāztu bieži piesaukto stereotipu, ka šādi slimnieki jau rīt nomirs, jābūt publicitātei un sarunām ar tiem, kuri ir izārstēti. Man tas bija pirms gadiem divdesmit. Pagājis ilgs laiks, protams, es to vairs neturu prātā. Taču zinu, ka cilvēki ir dažādi un atšķirīgi uzņem šo procesu. Vieni visu laiku mēdz krenķēties un regulāri dodas sevi pārbaudīt, jautājot, vai tiešām viss ir kārtībā? Es pati nekrenķējos un īpaši nedomāju.

Pastāstiet, kāda ir Liepājas nodaļas būtība?

– Covid laiks pierādīja, ka daudz ko var darīt attālināti, un tad mums aktīvi darbojās mentoru kustība, izmantojot tālruni. Mentors ir cilvēks, kuram parasti arī pašam ir personīgā pieredze saskarsmē ar onkoloģiju. Tas nozīmē, ka viņš zina šo diagnozi un ārstēšanas procesu un turklāt prot vadīt sarunu ar citu līdzīgu pacientu, kurš varbūt ir tikai ārstniecības ceļa sākumā. Sarunā ir jāspēj sniegt otram atbalstu, pašam "nenogrimstot smaguma izjūtās". Sarunai tāpēc jābūt mērķtiecīgai un iedar-

bīgai. Darbojoties reģionālajai nodaļai uz vietas, mums Liepājā galvenā priekšrocība tā, ka te uz vietas ir cilvēki, kuriem ir pietiekami resursi un gribas, lai veiktu šo atbalsta darbu. Teikšu, ka mums tas notiek viņņveidīgi. Ir brīži, kad patiešām sanāk vai vesela komanda, kuri grib iet un darīt. Tad atkal kaut kas atgādās un aktivitāšu kļūst daudz mazāk. Es pati uzrados vienā tādā brīdī un palēnām pārņemu vadību. Reģionālās nodaļas darbība atvieglo dzīvi onko pacientiem. Mēs izdarām darbu, lai bez gaidīšanas un dokumentu kārtošanas cilvēks var ātrāk saņemt krūts protēzi, piegādājam arī parūkas. Pacienti, protams, ir dažādi un visiem nekad nevar būt vienāda pieeja. Kādam patīk un labāk palīdz izrunāšanās pa telefonu, citam vajag tikai klātienes tikšanos un sarunu aci pret aci, lai kārtīgi izklatītu sirdi. Mūsu nodaļā ir ne vairāk par divdesmit cilvēkiem, kuri gatavi darboties un sniegt savu palīdzību, savukārt tos, kuriem vajag šo palīdzību, mēs strikti neuzskaitām, jo viņi visu laiku mainās. Kāds atnāk reizi, cits nāk atkārtoti.

Kādi ir Jūsu vērojumi – pacienti vēlas atklāties un runāt par savu slimību?

– Ne visi tam ir noskaņojušies. Bet jau tas vien, ka viņi atnāk uz nodaļu, ir solis savā labā. Taču atbalsts un sarunas ir vajadzīgas ne tikai onkoloģijas pacientiem, svarīgas tās ir arī viņu tuviniekiem. Onkoloģija taču skar ģimeni, radniekus, attiecas arī uz darba kolēģiem. Bieži ir tā, ka apkārtējie zina, kas noticis ar kolēģi vai savu tuvinieku, un saprot, ka vajadzētu ar slimnieku kaut kā īpašāk runāt, bet viņi to nemāk darīt un beigās par šo tēmu nerunā vispār. Un pacients sajūtas vientuļš un atstumts. Dažreiz kādam ir arī bailes no slimības kā tādas. Bet vēzis taču nav lipīgs, ar to no otra nevar inficēties. Atzīstos, ka veidot saskarsmi ar onko pacientiem nav viegli. Bet vislabāk šo atbalstu var sniegt līdzīgas diagnozes cilvēki, jo viņi izprot, kas notiek otra galvā, kādas izjūtas skar.

Agrāk ārsti šo diagnozi slimnieka klātbūtnē skaļi



Ilze Vainovska. Viņa saka: "Mēs runājām, ka onko diagnozes paziņošana ir visai smalks gadījums. Gribu teikt, ka arī humors ir smalka lieta, un nevajag atteikties no jokiem un humora. Lai nav tā, ka otrs mani uzskata par tik traki slimu, ka pat jokot vairs nedrīkst! Lai kolēģis nedomā, ka esmu jau mirusi."

Foto - no personīgā arhīva

Īlēs”

“Mediju atbalsta
fonda ieguldījums no
Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

neteica. Tagad ir citāda nostādne. Tas ir pareizi?

– Pati iestājos par to, lai ir atklātība un patiesa informācija. Jo vairāk būs patiesības un godīguma, jo, manuprāt, tikai labāk. Ja kaut ko nepasaka līdz galam, paliek neskaidrība un aizdomas, rodas arī nesaprašanās. Ir taču teiciens: ka tik būtu purvs, velni paši radīsies! Ja salīdzina laiku, tad, iespējams, agrāk arī ārsti nebija tik izglītoti psiholoģiskās niansēs, un viņiem bija vieglāk neko neteikt, lai nebūtu pacientam kaut kas vairāk jāpaskaidro. Tagad attieksme pret pacientu ir mainījusies, un arī likuma normatīvi uzliek pienākumu izstāstīt diagnozi un saprotami paskaidrot ārstēšanu.

Vai par savu diagnozi onko pacientam būtu jāatklāj arī darbā kolēģiem? Kāda pētījuma rezultāti Latvijā rāda, ka katrs trešais smagi slimais darbinieks baidās par nopietnu saslimšanu teikt darba devējam un 35% par savu nopietno saslimšanu neinformē. Ko jūs teiktu?

– Tas laikam būtu jāsaprot katram pašam. Veselība ir katra personīga lieta. Teikt vai nē, – paša ziņā. Taču informācija var izplatīties tik un tā. Man pašai, piemēram, uz darbavietu atnāca vēstule ar onkoloģijas slimnīcas zīmogu. Kolēģiem uzreiz skaidrs, kur esmu bijusi un ko ārstējusi. Tagad laikam tas notiek elektroniski un informācija neskrīn visur pa priekšu. Var jau būt, ka kāds kolēģis, uzzinot par



Mūsu sarunas nav sprediķi, lai pumpētu optimismu pa visām dzīslām! Tā ir dzīve, kas pašam jāsakārto. Mēs tikai uzdodam jautājumus un palīdzam otram to izdarīt.

saslimšanu, sāk skatīties kā uz mirēju.

Kādas jums pašai bija pirmās izjūtas, uzzinot diagnozi?

– Pēc dabas esmu racionāls cilvēks. Mana attieksme bija daudz konkrētāka un lietišķāka, nekā pats dakteris centās ar mani runāt. Pati iestājos par radikālu operāciju, jo vēzi atklāja visā konkrētajā sievišķīgajā orgānā. Dakteris centās vēl plānot, kā un ko ņems laukā, varbūt ne visu orgānu. Man tad bija 32 gadi. Es teicu, ka man divi dēli ir un lai operācija ir radikāla. Uzskatīju, – kāda nākotne būs, tā arī dzīvošu! Man ķirurģija patik.

Vai jums pašai tagad ir jēga kāda atbilde, kāpēc onkoloģija iet plašumā un šis saslimšanas skar tik daudzus?

– Es tikai varētu teikt un atgādināt, ka cilvēkiem nevajadzētu palaisties, skrīnēt savos darbos, vai sievietēm, dzīvojot pa māju un audzinot mazus bērnus, bet pievērst uzmanību sev pašiem, savai veselībai.

Vajag iet un pārbaudīties, kaut vai izmantojot aicinājuma vēstules, un ierasties uz skrīningiem. Kāpēc rodas onkoloģija? Nez vai kādam būs pilnīgi istena atbilde uz šo jautājumu. Šodienas modernajam cilvēkam ir jāsaprot, ka ne visu ir iespējams kontrolēt. Jo vairāk gadās dažādu krepņu, jo vairāk jāatrod arī līdzsvars tiem. Atceros kāda ārsta teiktos vārdus, ka faktiski mēs katrs aizdzīvosimies līdz savam vēzim, ja tikai pietiekami



Sien mezglus. Ilze Vainovska ir pašnodarbināta persona, kura sien mezglus. Viņa sien dzintarus. Liepāja taču ir dzintaru pilsēta. Šāda nodarbe ir viņas patikšana un ritms, kas piešķir

dzīvei jēgu, kas patik un no kā viņa arī pārtiek. Pati saka: “Arī citiem mācu siet jūnieku mezglus. Caur mezgliem mans prāts atrod istās mājas. Saka taču, – prātiņ, nāc mājās!”

ilgi dzīvosim. Vēzis sākas ar nepareizu šūnu dalīšanos. Vajag vairāk kustēties, padomāt, ko ēdam. Un nevajag dzīvot ar apsēstību un nemitīgi par kaut ko krepņēties. Ja kādam šķiet, ka lielākā nelaime ir saslimt ar vēzi, tad acīmredzot viņš par to bija domājis jau iepriekš un dzīvojis ar šādu stereotipu. Bet dzīve taču nebeidzas!

Labā ziņa – ievēribas cienīgi uzlabojumi

Viņa ir mentore un “Dzīvības koka” biedre, bez tam arī topošā geštaltherapeite. Aktīvistē, kura aicina onko pacientus uz klātienē sarunām par emocionāliem problēmjautājumiem. SANTAS LATKOVSKAS pieredze.

Kā jūs iepazīnāt ar “Dzīvības koku”?

– Mana pirmā tikšanās notika laikā, kad pašai diagnosticēja onkoloģisku saslimšanu. Tad arī uzzināju par konkrēto nevalstisko organizāciju un dažāda veida atbalstu šādiem pacientiem. Mana ārstēšanās terapija sakrita ar Covid pandēmiju, nācās ievērot ierobežojumus, un tajā laikā saņemt atbalstu īsti nevarēja. Vēlāk uzzināju par valsts programmu, ko pēc fiziski terapeitiskās programmas var izmantot jebkurš vēža slimnieks. Arī pati to izmantoju. Šī terapija raksturojas ar daudzveidīgu pieeju, atkarībā no konkrētā vēža pacienta ārstnieciskās gaitas. Līdz ar to šī ārstēšanās ir gara un darbietilpīga.

Kā uzņēmāt ziņu par diagnozi?

– Terapija man bija veiksmīga, taču slimības diagnoze, protams, šokēja. Tās laikā meklēju un lasīju ļoti daudzveidīgu informāciju par vēzi un tā ārstēšanu. Labā ziņa, ko vēlos tagad uzsvērt, ka onko slimniekiem nevajadzētu vairs dzīvot ar apziņu, ka slimība noteikti nogalinās un mirsi. Tas ir novecojis priekšstats, radies pirms gadiem 30 vai 40, kad vēža ārstēšanai bija maz un visai sarežģīti terapiju veidi. Atcerēsimies kaut vai antibiotiku laikmetu, kad pazina un izmantoja galvenokārt tikai penicilīnu, bet tagad farmakoloģija ir gājusi plašumā un antibiotiku klāsts vairojies atbilstoši slimībām. Onkoloģijas terapija, protams, nav sasniegusi savu labāko pilotāžu, taču ir ievēribas cienīgi uzlabojumi. Galvenais mērķis, protams, ir atrast un padarīt ārstniecības laikā iespējami mazāku kaitējumu cilvēka organismam. Pati esmu sapratusi un uzskatu, ka tā drīzāk ir hroniska saslimšana un no tās nevajag baidīties. Jā, ļoti smaga saslimšana, bet līdzīgi ir arī ar hepatītiem vai arī sirds kaitēm.

Kāpēc iesaistījāties mentoru kustībā?

– Jau pirms saslimšanas biju iesaīkusī geštalterapijas studijas, ko turpinu. Bet mentori ir vajadzīgi, lai sniegtu savstarpēju atbalstu viens otram. Ne visiem mentoriem pašiem ir diagnostiskā kāda onko saslimšana, taču vairāk vai mazāk viņi ar to ir saskārušies caur saviem radniekiem vai kādu tuvu cilvēku

ģimenes lokā. Mentoru palīdzību var raksturo kā sociāli emocionālu atbalstu, pie viena skaidrojot un sniedzot svarīgu informāciju. Informācija ir ļoti noderīga laikā, kad pacienti pirmo reizi uzzina diagnozi. Tas ir smags brīdis, cilvēkam iestājas stress, pārņem bailes vai pilnīgs apjukums, un tad vajag līdzās kādu, kurš atbalsta un saprot tālākās rīcības gaitu. Pacienti ir dažādi, un atšķirīgas arī viņu emocijas. Kādam ir vajadzīgas sarunas, lai savu slimību it kā *norunātu nost*, cits grib zināt, kā līdzīgā situācijā ir rīkojies mentors, ja viņam bijusi saslimšana. Zinot onkoloģisko saslimšanu statistiku Latvijā, secinu gan, ka tikai neliela daļa šādu slimnieku meklē mentoru palīdzību. Man pašai tagad nav grūti runāt par šo tēmu, taču, kad uzzināju diagnozi, manī arī iestājās trauksme un bailes. Domāju, vai dzīvošu, kāda izskatīšos bez matiem.

Onkoloģija izmaina arī pacientu dzīves uztveri un to, kas notiek sabiedrībā?

– Jā, ļoti izmaina cilvēka dzīves uztveri un attieksmi pret sevi, citiem un sabiedrībā vispār notiekošajiem procesiem. Tās ir ļoti lielas izmaiņas. Arī pati pieļauju domu, ka slimība var atgriezties. Vēzis pilnībā taču nav izpētīts, nav smalki definēti tā cēloņi. Skaidrs, ka tas ir cēloņu kompleks ar daudziem faktoriem. Bailes nekur īsti jau nepazūd. Tāpēc visiem, kurus ir skārusi onko saslimšana, ieteiktu sameklēt un izmantot jebkāda veida psihoemocionālo atbalstu. Tas varētu būt mentors, psihologs vai kas cits. Svarīgi, lai cilvēks nepaliktu viens. Ģimenes locekļu tuvuums un palīdzība, protams, ir ļoti svarīgi, bet viņi nespēs būt profesionāļi, nespēs sniegt redzējumu no malas, jo cilvēka iekšēji emocionālā pasaule un jutīgums ir ļoti sarežģīta lieta.

Vai ārsti onkoloģijas jomā, jūsuprāt, dara iespējamu un ir pietiekami atsaucīgi šiem pacientiem? Ir taču dzirdēti arī sliktas pieredzes stāsti.

– Jā, es arī esmu dzirdējusi šādus stāstus ar nepatīkamām epizodēm. Laikam jāsaprot, – cik cilvēku, tik arī dažādas pieredzes. Man pašai bija ļoti laba pieredze. Protams, ārstējošais ārsts onkologs vai radiologs nav psihologs. Ir daudz dažādu faktoru, kas ietekmē attieksmi, ieskaitot kaut vai neseno Covid pandēmijas laiku. Ja ārsts pats ir noslogots, kuram ir daudz pacientu, viņš būs noguris un iztukšots un nevarēs visiem pacientiem veltīt pietiekami daudz laika. Pasaulē tagad piedāvā



Ik gadu Latvijā atklāj ap 11 tūkstošiem pirmreizēju vēža slimnieku. Mirstība no vēža mums ir augstākā Baltijā un par 15% augstāka, salīdzinot ar vidējo statistiku ES. Mirstība 2 reizes augstāka, nekā vidēji ES.

(Dati no Valsts kontroles ziņojuma.)

* Par publikāciju “NeSalauztā sirdslīnija” saturu atbild SIA “Balvu Vaduguns”.



Santa Latkovska. Viņa dzīvo Siguldā un ikdienā strādā pusslodzes darbu par karjeras konsultanti. Santa neslēpj, ka vajadzīgs laiks arī sev pašai, lai atgūtos no slimības. Bez tam viņa turpina geštalterapijas studijas, kas tuvojas nobeigumam. Viņai būs otra augstākā izglītība.

praksi ar komplekso ārstēšanu, kur katrs speciālists dara savu profesionālā darba daļu. Latvijā ir raksturīga tendence, ka mēs paši ārstu noliekam it kā uz “augsta pjedestāla” un baidāmies viņam jautāt vai kaut ko pārprasīt. Var gribēt īpašu uzmanību, un tas ir pareizi, jo onko slimnieki ir īpašā situācijā. Tāpēc ir labi, ka Gailezerā ir “Dzīvības koka” kabinets un ārsti sadarbojas ar to. Tikai viss varētu notikt vēl aktīvāk.

Sagatavoja M.Sprudzāne

"Sajūta, kā bez zoba mutē..."

Demontēts un aizvests "Narvesen" kiosks



Foto - A.Kirsanovs



Foto - A.Kirsanovs

Kioska vairs nav. Kas zina, varbūt attēlos redzamā pārvietojamā "Narvesen" kioska ēka, kas vairāk nekā divdesmit gadus atradās pašā Balvu pilsētas centrā, tagad savu mājvietu radīs kādā citā pilsētā. Savukārt pēc kioska ēkas pacelšanas darbinieki aplūkoja kanalizācijas pieslēguma vietu.

30.janvārī publicējam rakstu par "Narvesen" kioska slēgšanu Balvos, kas savu darbību mūsu pilsētā pārtrauca šī mēneša pašā sākumā – 1.februārī. Savukārt jau pēc nepilnas nedēļas, šis otrdienas pēcpusdienā, kiosks tika demontēts un aizvests prom. "Neizprotami, bet kaut kāds sāpīgs tukšums...", savā noskaņojumā dalās kāds no iedzīvotājiem.

Jau rakstijām, ka SIA "Reitan Convenience Latvia" (zīmola

"Narvesen") Mārketinga un komunikācijas departamenta direktore Ilze Dumceva skaidroja, ka šis kiosks Balvos ilgus gadus bija pastāvīgs pieturas punkts daudziem klientiem, kuru lojalitāti un mīlestību uzņēmuma vadība novērtē: "Tomēr gadu gaitā klientu iepirkšanās paradumi mainās, un pēdējā laikā pieprasījums pēc veikala nodrošinātajiem pakalpojumiem un precēm Balvos ir pastāvīgi samazinājies, tādejā nācās pieņemt grūtu lēmumu to slēgt. "Narvesen" vienmēr cenšas nodrošināt pēc iespējas plašāku tirdzniecības vietu

pieejamību visā valsts teritorijā. Tomēr, kā jau minēts, klientu plūsma un pieprasījums ir būtisks faktors, kas tiek izvērtēts, pieņemot tādas lēmumus kā, piemēram, kurā vietā atvērt jaunas vai aizvērt jau esošas tirdzniecības vietas."

Kas būs "Narvesen" kioska vietā? Balvu pilsētas pārvaldē informēja: "Ņemot vērā, ka kioska aizvēršana notika tikai šonedēļ, pašlaik vēl nav konkrētu ideju, kas šajā vietā atradīsies, bet par to tiks domāts."

levērojot "Narvesen" kioska demontāžu un celtnes vešanu prom, to fotomirkļos un video steidza iemūžināt Balvu pilsētas iedzīvotāji. Balvenieši savās pārdomās dalījās arī sociālajā tīklā "Facebook". Kāds to darīja ar nolemības sajūtu, cits – ar cerību nākotnē, arī humoru, ironiju un kritiku, bet pamatā iedzīvotāju noskaņojumu caurvija skumjas, ka viss notiek tieši tā un ne citādāk...

Tautas balss!

Turpmāk būs jāaprod, ka ierastajā pilsētas skatā kaut kā trūkst. Sajūta, kā bez zoba mutē...

Balvi nav vienīgie, no kurienes pazūd "Narvesen" kioski.

Esmu dzirdējis par jauno "Narvesen" stratēģiju izvietot visā Latvijā 160 jaunus kioskus ar vienādu dizainu, platību ap 50 m² un vides pieejamību.

Kādam radošam prātam iespēja parādīt savas spējas. Tukša vieta nepaliek – vienmēr uzrodas kas jauns! Gaidīsim!

Kungu ēku ar visiem kungiem varēja pakert līdz!

Piemērots placis, kur didžejiem vasarā savas performances taisīt. Cepuri uz trotuāra, un aiziet!

Ceļa joslā parādījās vieta pagriezianam pa labi!

Galvenais ir pilsētas salūts, un tas pats uz parāda!

Vēl pirms "Narvesen" kioska (1970.gadu beigās - 1980.gadu sākumā), kiosks, kas atradās šajā pašā vietā, bija labi zināma pieturas vieta ceļā uz un no skolas. Savukārt vēl senāk, manuprāt, kioskiņš atradās tur, kur šobrīd ir Staņislava pieminekļis. Neizprotami, bet kaut kāds sāpīgs tukšums.... Pilsētai šajā vietā vajag atkal kaut ko līdzīgu.

Vajadzēja vākt parakstus, lai Balvos paliek "Narvesen". Domāju, ka savāktu.

Re, cik forši! Vieta mazam, omulīgam skvēriņam ar soliņiem apkārt un skaistiem košumkrūmiem!

Kurš pēdējais, lai izslēdz gaismu! Balvi izmirst...

Nu, jā... Tagad jāgaida, kas vēl pazudīs, jo bagāts jau dara, kā grib...

Lasītājs jautā

Kā no atskurbtuves tiek atpakaļ mājās?

Laikraksta "Vaduguns" 2.februāra numurā rakstijām par Balvu atskurbtūvi – gan par to, ka deputāti apstiprināja 107,94 eiro maksu par vienu uzturēšanās reizi atskurbtūvē, gan arī par daudziem citiem ar to saistītiem jautājumiem. "Bet kā cilvēks, kurš uz atskurbtūvi atvests no attālāka novada, tiek atpakaļ mājās? Tā ir tikai un vienīgi viņa paša problēma?" jautā lasītājs.

Balvu novada pašvaldības policijas priekšniece RITA KRAVALE skaidro, ka tā ir šo cilvēku personīga atbildība, bet tiek arī meklēti risinājumi, kā viņiem palīdzēt atgriezties mājās: "Piemēram, gadījumos, kad cilvēks atskurbtūvē tiek nogādāts pēc ģimenes konflikta savā dzīvesvietā, atgādinām, lai paņem līdzīgu naudu atpakaļceļam ar autobusu. Bet ir arī cilvēki, kuriem pakalpojuma atpakaļceļam vai arī viņiem ir apliecības, kas paredz bezmaksas pārvietošanos ar sabiedrisko transportu. Situācijas ir dažādas, un kopumā tas nerada problēmas."

Atgādinām, ka šobrīd ar Balvu novada pašvaldību līgumi par atskurbināšanas pakalpojumu sniegšanu ir spēkā piecām pašvaldībām – Gulbenei, Alūksnei, Madonai, Varakļāniem un Smiltenei (cilvēkus atskurbtūvē nogādā tikai no bijušā Apes novada, kas tagad pievienots Smiltenei). Pērn Balvu atskurbtūvē nogādāja pārlieku iereibušus cilvēkus no visām šīm administratīvajām teritorijām – kopumā 657.

Informē policija

Apmēroj sievieti

4.februārī Balvu novadā 1988.gadā dzimusi sieviete no sava bankas konta pārskaitīja 18 eiro vīrietim, ar kuru bija vienojusies par portatīvā datora "ASUS" iegādi. Pēc naudas saņemšanas vīrietis ar sievieti pārtrauca komunikāciju, kā arī pazuda vīrieša "Facebook" profils, kurā notika komunikācija. Sieviete nesaņēma arī iegādāto portatīvo datoru. Valsts policija skaidro notikušā apstākļus.

Brauc dzērumā

6.februārī Krišjāņu pagastā starpinstitucionāla reida laikā ar Valsts meža dienestu konstatēts, ka 1968.gadā dzimis vīrietis vadīja transportlīdzekli "Nissan X-Trail" 1,40 promiņu alkohola reibumā. Uzsākts administratīvais process.

Informē ugunsdzēsēji

Deg garāža un mašīna

6.februārī pulksten 22.42 ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Briežuciema pagastu, kur dega garāža 40 m² platībā un tajā esošā vieglā automašīna 5 m² platībā. Pulksten 01.06 ugunsgrēks likvidēts.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Īsumā**Strādā pie jaunās ekspozīcijas**

Viļakas muzeja vadītāja RITA GRUŠEVA stāsta, ka muzeja vecā ēkas daļa pašlaik apmeklētājiem nav pieejama, jo notiek jaunās ekspozīcijas “Viļakas apkārtnē vēstures likločos” iekārtošana, kā arī citi darbi muzeja ekspozīcijās: “Vecās vitrīnas nomainām pret jaunām. Tuvākie pasākumi ir 16.februārī – ar skolēniem atklāsim mākslinieka Nikolaja Breikša mākslas darbu izstādi, kā arī paralēli notiks muzejpedagoģiskā programma, kas veltīta novadniekam un māksliniekam. 21.februārī ar skolēniem paredzēts vakarēšanas pasākums, lai stāstītu par šādu skaistu tradīciju garajos ziemas un rudens vakaros. Savukārt 1.martā sadarbībā ar “Abrenes istabām” un Balvu novada jaunsgarīgiem piedāvāsim muzejpedagoģisko programmu Stompakos novada skolām.” Lielākais muzeju pasākums ir Muzeju nakts, arī Viļakas muzejā gatavojas šai dienai. Taujājot par apmeklētāju interesi, R.Gruševa skaidro, ka cilvēkiem, piemēram, patīk Ed.Spravnika Latvijas putnu olu kolekcija. Ziemas sezonā muzeja apmeklētāju skaits nav liels, pamatā tie ir skolēni. Šis laiks tiek veltīts arī pētniecībai, ir iesniegti divi projekti Valsts kultūrkapitāla fondā (VKKF), strādā pie jaunās ekspozīcijas 2.kārtas, kas ir inovatīvo tehnoloģiju integrēšana ekspozīcijā. “Ceram, ka projektu VKKF atbalstīs. Tajā tiek apkopota un pēta pieejamā informācija par padomju un atmodas laiku Viļakā, Žiguru strādnieku ciematā un Kupravas pilsēciematā. Laikam tieši tas arī interesēs cilvēkus – apskatīt savas vietas vēsturi fotogrāfijās un priekšmetos,” spriež muzeja vadītāja.

Notiks mācības lauksaimniekiem

Februārī lauksaimnieki aicināti pieteikties un apmeklēt divas mācību nodarbības. Kā atklāj SIA “Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs” Balvu konsultāciju biroja vadītājs IVARS LOGINS, programmas ir apstiprinātas, pēc mācībām tiks izsniegts sertifikāts, kas būs jāiesniedz Lauku atbalsta dienestā (LAD), lai apliecinātu kvalifikācijas stundu ieguvu atbilstoši platību maksājumu iesniegumā pieteiktajiem interveņu pasākumiem. Vienus un tos pašus kvalifikācijas celšanas kursus var attiecināt uz vairākiem interveņu pasākumiem, ja apgūto stundu skaits un saturs ir atbilstošs.

12.februārī Balvu konsultāciju birojā no plkst. 10.00 līdz 16.30 notiks mācības “Laba lauksaimniecības prakse ūdens un augsnes resursu aizsardzībai” (t.sk. zaļās joslas, mēslošanas un augu aizsardzības līdzekļu samazināšanas iespējas, augsnes apstrādes paņēmieni). 14.februārī no plkst.10.00 līdz 16.30 mācības notiks zemnieku saimniecībā “Papardes”, Briežuciema pagastā, un zemnieku saimniecībā “Pīlādži”, Briežuciema pagastā. Mācību stundu skaits – 16. Kvalifikāciju apliecināšanu dokumentu varēs attiecināt uz šādiem interveņu pasākumiem: vidi saudzējošā dārzkopība; zaļās joslas; paaugstinātu labturības prasību un emisiju mazinošā lopkopība; biškopības vienību apsaimniekošana apputeksnēšanas vajadzībām. Iepriekšēja pieteikšanās mācībām obligāta, jo maksimālais dalībnieku skaits nedrīkst pārsniegt 20.

26.februārī (attālināti ZOOM platformā) no plkst. 10.00 līdz 16.30 notiks mācības “Ganāmpulka veselības pārvaldība, iekļaujot dzīvnieku turēšanas un ēdināšanas nosacījumus” (dzīvnieku suga – gaļas liellopi). 29.februārī mācības no plkst. 10.00 līdz 16.30 būs klātienē, Balvu konsultāciju birojā. Mācību stundu skaits – 16. Izsniegto kvalifikāciju apliecināšanu dokumentu varēs attiecināt uz šādiem interveņu pasākumiem: paaugstinātu labturības prasību un emisiju mazinošā lopkopība; bioloģiskā lauksaimniecība (jau apgūtas 160 h); bioloģiskā lauksaimniecība (no jauna). Iepriekšēja pieteikšanās mācībām obligāta.

Rugāju bibliotēkā**Aplūko grāmatas un radoši darbojas**

Februārī bērnu un pieaugušo iecienītajai grāmatu autorei un ilustratorei Margaritai Stārasei – 110 gadi. Ar izstādēm un dažādiem pasākumiem autorei jubileju atzīmē daudzas bibliotēkas.

Rugāju bibliotēkā, piemēram, kā stāsta vadītāja Evita Garbacka, sagatavotas vairākas aktivitātes – var apskatīt izstādē izliktās 34 autorei grāmatas; ērti iekārtojoties krēslā, var *paceļot laikā*, noskatoties nelielu video no Latvijas Nacionālā arhīva digitālās krātuves “Redzi, dzirdi Latviju!” materiāliem, tālajā 1967.gadā Rīgas kinostudijas veidotu kinožurnālu par Zīluku un viņa draugiem.

Lai katram būtu iespēja apskatīt izstādē izliktās grāmatas, jāveic viens no bibliotēkāres sagatavotajiem uzdevumiem – “Pazudis grāmata”. Ir jāatrod pareizā grāmata un lappuse, kurā atrodas sagatavotās kartītes attēla fragments. Dažām grāmatām nosaukumos ir zuduši burti, arī tie bērniem ir jānosauc. Var arī smelties iedvesmu no skaistajiem M.Stārases zīmējumiem un uzzīmēt savu miļāko grāmatu tēlu. Pašiem mazākajiem apmeklētājiem sagatavota radoša darbošanās, piemēram, bērni veido skaistus taureņus.



Meklē attēlu fragmentus. 2.klases zēni uzdevumu veica nesteidzoties, rūpīgi izpētot grāmatu ilustrācijas.



Izstāde. Autorei darbi priecē ne tikai ar saturu, bet arī ar pasakaini skaistajām ilustrācijām.



Skata grāmatu. Rugāju vidusskolas 3.klases zēni rūpīgi, lapu pēc lapas, apskatīja 500 lappušu biezo M.Stārases grāmatu “Zelta pasakas”.

Vīksnas tautas namā**Krāsu košums un bagātība**

Vīksnas tautas namā no 1.februāra līdz 31.martam katru darba dienu no pulksten 10 līdz 16 ir skatāma gleznotāja Anatolija Zelča meistardarbnīcas laikā tapušās mākslas pedagogu un interesentu gleznu izstāde “Mākslas vitamīns”.

Zālē ir izvietoti 10 darbi, kuros attēlota klusā daba. Tautas nama vadītāja Līgita Kacēna stāsta, ka dominējošie motīvi ir ziedi un āboli: “Šos darbus var iedalīt divās daļās – vienā ir apspēlēti pasteļtoņi ar zilās krāsas variāciju. Otrā ir koša un piesātināta krāsu gamma. Interesentu mākslas uztvere ir dažāda. Vienus uzrunā krāsu bagātība, citiem tuvāks ir krāsu maigums, vēl kāds pievērs uzmanību kompozīcijai. Viens apmeklētājs, piemēram, uzreiz iemīlējās saulespuķēs, bet kāpēc, nevarēja paskaidrot, jo, ieejot zālē, viņu uzrunāja tieši viens konkrēts mākslas darbs. Šajā izstādē personīgi mani pelēkbaltajā ziemas laikā uzrunā mākslas darbs “Jāņogas”. Visus izstādes apmeklētājus aicinām saskatīt vairāk pozitīvā, krāsu košumu un bagātību.”



Ziedi. Izstādes darbi aicina pamanīt skaisto gan dabā, gan cilvēkos un dzīvē kopumā.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Jaunieši rullē!

Pirms nedēļas vienpadsmito gadu Balvu novada Bērnu un jauniešu centra komandas gada cēliens sākas ar "Jauniešu gada balvas 2023" pasākuma organizēšanu, kas jau kļuvusi par tradīciju un ir gaidīts pasākums jauniešu vidū. "Šis vakars būs mūsu stāsts par aktīviem jauniešiem mūsu pusē, kas iedvesmo citus un pierāda to, ka arī Balvu novads, mūsu Latvija turpina attīstīties," pavēstīja pasākuma vadītājas – māsa Krista un Aiga. Jāsecina, ka vislielāko popularitāti sociālajā platformā ieguva jauniešu deju kolektīvs "Balvu vilciņš", kas var lepoties ar dažādiem panākumiem, tostarp C kvalitātes grupā izcīnīto augstākās pakāpes vērtējumu, kā arī Latvijas mērogā 9.vietu starp 118 kolektīviem.



Gada jauniešu grupa mākslā. Tilžas pagasta jauniešu teātris "Spogulēni" šobrīd ir vienīgais jauniešu dramatisks pulciņš novadā, kas atklāj aktiermākslas pirmos noslēpumus.



Gada aktivākā jauniešu grupa. Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" Latgales komitejas Balvu nodaļas jaunieši vāc līdzekļus palīdzības sniegšanai kara bēgļiem no Ukrainas un organizē atbalsta akcijas sabiedrības grupām, kas nonākušas sarežģītās situācijās.



Gada aktivākā jauniešu grupa. Viļakas jauniešu mājas aktivistu grupa "Radošie rūķi" ir vairāku skolu audzēkņu apvienība, kura radās ar mērķi sekmēt jauniešu iesaistīšanos sabiedriski nozīmīgās aktivitātēs Balvu novadā.



Gada brīvprātīgais. Sindija Raibekaze šobrīd mācās Balvu Valsts ģimnāzijas 11.klasē – pilda Eko ministres pienākumus, ir aktīva pasākumu veidotāja, kā arī līdzdarbojas Balvu luterāņu draudzes aktivitātēs. Savukārt Briežuciema pagasta aktīvais jauniešis Reinis Apars iesaistās dažādās brīvprātīgo aktivitātēs valsts un starptautiska līmeņa pasākumos, piemēram, brīvprātīgo darbu veicis dziesmu un deju svētkos, pasaules čempionātā hokejā pagājušā gada maijā, kā arī strādājis Rīgas starptautiskajā kino festivālā oktobrī.



Žūrijas simpātijas balva. To piešķirā Rugāju vidusskolas 12.klases skolniecei un ilggadējai Skolēnu pašpārvaldes kultūras ministrei Sintijai Viksniņai un Balvu Valsts ģimnāzijas 10.klases skolniekam un Izglītojamo pašpārvaldes dalībniekam Artūram Pušpuram.



Gada jauniešs skolā. Balvu Valsts ģimnāzijas izglītojamo pašpārvaldes prezidente Laura Jeromāne raksta projektus un tos realizē kopā ar citiem domubiedriem, kā arī atrod laiku darboties Balvu teritoriālās invalīdu biedrības aktivitātēs. Žiguru skolas prezidente Elīza Pužule spēj gan spēlēt akordeonu dažādākajos pasākumos, gan televīzijā pastāstīt, cik skaista vieta ir Žiguri un Latgale.



Gada jauniešs pagastā. Viksnas pagasta jauniešs Ričards Košļevs atbalsta visas Viksnas Tautas nama piedāvātās meistarklases, kur ar lielu rūpību pieiet katrai nodarbībai un izpaužas ar radošumu. Vairākus gadus ir brīvprātīgais, kas sniedz atbalstu darbā ar senioriem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām.



Gada jauniešs mākslā. Lolita Circene iecienījusi garīgās dziesmas un apgūst ērģeles Nemateriālajā kultūras mantojuma centrā "Upīte", kā arī dzied Viļakas Romas katoļu baznīcas korī.



Gada jauniešu balsts. Balvu saņēma Balvu novada Bērnu un jauniešu centra Viļakas jauniešu mājas jaunatnes lietu speciāliste Žaklīna Orlovska.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs