

ZIEMEĻLATGALES LAIKRAKSTS

Adugums



Otrdiena ● 2024. gada 27. augusts

CENA tirdzniecībā 0,95 EUR

Ābolu raža

4.

Lai laba apetīte!



Foto - E. Gabranovs

Kopā ar palīdzēm. Bobika vadītājs Ģirts Ertmanis (foto – no labās) sportistiem vēlēja saulainu un medaļām bagātu dienu. Tāpat viņš piebilda, ka dzimtas mantojums neatrodas vientuļš garāžā: “Vakar kāzās vizināju jauno pāri.”

Edgars Gabranovs

Pagājušās darba nedēļas nogalē Bērzkālnes pagasta sporta svētki sākās ar rīta vingrošanu. Pirms aktivitāšu sākuma sportistus pārsteidza tautā sauktais **bobiks jeb UAZ**, kas cēli piebrauca pie estrādes. Spēkrata vadītājs Ģirts Ertmanis smaidot apliecināja, ka transportlīdzeklis ir ēdelīgs: “Lai laba apetīte arī sportisko panākumu ziņā,” viņš vēlēja. Un uzvaras neizpalika!

Balvu apvienības Bērzkālnes un Balvu pagastu pakalpojumu centru vadītājs Andris Višņakovs, kurš jaunajā amatā strādā nedaudz vairāk kā mēnesi, atzina, ka turpina iepazīt Bērzkālnes pagastu: “Kādi ir izaicinājumi? Darbs nav svešs, jo ilgu gadu strādāju Lazdūlē. Iepazīstos ar cilvēkiem, kuri ir ļoti jauki un atsaucīgi. Jāpiekrīt, ka iedzīvotāji paliek arvien noslēgtāki, tāpēc mūsu uzdevums ir dažādot piedāvāto pasākumu klāstu. Sports ir viens no veidiem, kā atvērties, jautrā atmosfērā pabūt kopā, nevis sēdēt mājās. Būtiskākais ir olimpiskais

princips – nevis uzvarēt, bet piedalīties.” Viņam piekrita svētku galvenais tiesnesis Kaspars Usāns, aicinot piedalīties dažādos pārbaudījumos. Piemēram, izmēģināt spēkus futbolā, volejbolā, zābaka mešanā, veiklības braukšanā un citās aktivitātēs. “Lai veicas!” viņš vēlēja.

Jaunā kultūras dzīves organizatore Balvu un Bērzkālnes pagastos Diāna Garjāne sprieda, ka Sporta svētkos uzvarētāji būs visi: “Tāpat aicinu izbaudīt vasaras pēdējās dienas. Un lai skolēniem ir laba apetīte uz mācībām!” Jaunākās svētku dalībnieces māmiņa Agnese Brokāne atklāja, ka meitiņai Luīzei Liānai Truhanovai ir tikai astoņi mēneši: “Afišā ieraudzījām, ka Bērzkālnē notiks Sporta svētki. Sēdāmies mašīnā un braucām no Balviem. Tā ir iespēja pabūt kopā ģimenēm. Mūsu komandā vēl ir dēli Oliveri un Sandis. Būs jautri!” Mamma teikto apstiprināja puīši, pavēstot, ka vislabāk patīk spēlēt futbolu. “Kāds ir labs futbolists? Tāds, kurš prot iedot labas piespēles,” zināja teikt viņi. Trešās klases audzēknis atklāja, ka uz skolu ne īpaši gribas iet, tomēr Balvu sākumskolā ir ļoti labas skolotājas un garšīgas pusdienas.

Īsziņas



Izdod īpašu aploksni

23. augustā apritēja 35 gadi kopš pasaule pieredzēja vērienīgāko un nevardarbīgāko pretošanās akciju 20. gadsimta vēsturē – Baltijas ceļu. “Latvijas Pasts”, atzīmējot šī notikuma vēsturisko nozīmīgumu, izdevis īpašu aploksni un zīmogu.

Dāvina jaunu dziesmu

Jūlija nogalē un augusta sākumā Ziemeļlatgalē norisinājās starptautiskais folkloras festivāls “Lipa kust”, kura laikā folkloras kopa “Upīte” kopā ar saviem draugiem “Lidova muzika z Chrastu” no Čehijas, “Bocas Calles” no Kostarikas un “Tsiskari” no Gruzijas radīja jaunu dziesmas versiju Līvijas Supes teiktajai dziesmai “Mazuliet”, piešķirot tai Gruzijas temperamentu, Kostarikas krāšņumu un Čehijas iznesīgumu. Šī dziesma ir jau desmitā dziesma, ko folkloras kopa

“Upīte” dāvina saviem klausītājiem dziesmu atjaunošanas projekta laikā, kurā tiek savāktas un apkopotas dziesmas, ko dziedājuši latvieši 20. gadsimta padomju okupācijas gados.

Nelaime Baltinavas pusē

22. augustā Balvu novada Baltinavas pagastā ugunsdzēsēji glābēji no ūdenstilpes izcēla bojāgājušo.

“ZAAO” vadīs Gints Kukainis

16. augustā notikušajā SIA “ZAAO” ārkārtas dalībnieku sapulcē uz nākamajiem pieciem gadiem par uzņēmuma valdes priekšsēdētāju atkārtoti iecelts līdzšinējais vadītājs Gints Kukainis.

Nākamajā
Adugumā

● Kad veikalu plauktos peļķes pakārās
Fakti, atmiņas

● Būs grandiozi
Top skrejceļš

9 771407 984026 35 ISSN 1407-9844

Laikraksts iznāk kopš 1950. gada 5. marta ● Nr. 65 (9640)

Vārds žurnālistam

Aija Socka

Augusta atlikušās dienas jau var saskaitīt uz vienas rokas pirkstiem. Burvīgi skaistā, ar dažādiem pasākumiem un notikumiem bagātā vasara, atstājot milzum daudz iespaidu un atmiņu, māj ardievas. Dažam, iespējams, šķiet, ka kultūras un izklaides ir par daudz, bet kur gan cilvēkiem rast iedvesmu, dzīvesprieku un pozitīvas emocijas, ja ne dabā un kultūrā?

Svētdien ar krāšņi ziedošām gladiolām atnāks septembris, līdz ar to pie durvīm pieklauvēs rudens. No vienas puses raugoties, mazliet skumji par aizejošo vasaru, bet, skatoties no otras puses, skat, krāsosies koku lapas, purvā sārtošies dzērvenes... Zīmīgi, ka 1. septembris šogad iekrīt svētdienā. It kā atgādinot, ka zinības sākas ģimenē, kur mācās arī kopības sajūtu un svētību svinēšanu. Turklāt svētdien vairāki dievnami gaida skolēnus, studentus, skolotājus un vecākus, lai svētītu jaunajam mācību cēliem. Un, dzirdot par reformām, pārmaiņām, prasībām, ar ko saskaras izglītības jomā strādājošie un izglītojamie, šķiet, bez augstāko spēku klātbūtnes būs grūti iztikt. Bet, ja kādam būs pavisam grūti, spēku smelšim dabā un kultūrā.

Latvijā

Izmaksā septiņus miljonus eiro. Aizvadītajā nedēļā līdz ceturtdienai apdrošinātāji bija saņēmuši 9097 pieteikumus atlīdzībai par jūlija vētrā nodarītajiem postījumiem. Kopējā pieprasīto atlīdzību summa ir vairāk nekā 20 miljoni eiro. Līdz šim izmaksāti 7 miljoni eiro, kas apmierina aptuveni 40% no visiem pieprasījumiem.

Pieprasījums pēc vietām pansionātos aug. Sabiedrība noveco, arvien vairāk cilvēkiem mūža nogalē ir nepieciešama ilgstoša sociālā aprūpe. Pašlaik Rīgā uz pašvaldības līdzfinansētajiem pansionātiem gaida vairāk nekā 800 cilvēku, gaidīšanas laiks pārsniedz 6 mēnešus. Lai samazinātu gaidīšanu rindā, pašvaldībai būtu nepieciešams papildu finansējums aptuveni 730 000 eiro, kas segtu vismaz 100 vietas.

Cer attīstīt probācijas novērošanu. Likvidētās sociālās korekcijas iestādes "Naukšēni" vietā top moderni veidots pakalpojums nepilngadīgajiem, kuri pastrādājuši smagus noziegumus un var būt bīstami sev un sabiedrībai. Kamēr iestāde vēl top, Valsts probācijas dienesta redzeslokā ik gadu nonāk ap 4000 bērnu un jauniešu, kuri izdarījuši likumpārkāpumus. Dienestā cer plašāk attīstīt probācijas novērošanu kā soda veidu, tā par pašmērķi padarot nevis sodīšanu, bet gan šo cilvēku iekļaušanu sabiedrībā, viņiem pieaugot.

Bērniem trūkst atbalsta reģionos. Bērniem ar autiskā spektra sindromu reģionos pietrūkst atbalsta – rindas pie speciālistiem ir garas, trūkst ekspertu, kuri profesionāli un ātri spēj diagnosticēt. Vecāku lielākais atbalsts ir citi vecāki, kuri saskārušies ar līdzīgām problēmām un dibinājuši Autisma apvienību.

Cer mazināt melno statistiku. Satiksmes ministrijas vīzija 2027. gadam paredz samazināt satiksmes negadījumu cietušo un bojāgājušo skaitu par 35%, salīdzinot ar 2020. gadu. Lai to sasniegtu, sagatavoti arī priekšlikumi. Piemēram, nodalīta gājēju un veloceļu infrastruktūra un noteikta nulles tolerance pret pārgalvīgu braukšanu. Plānots arī izveidot mehānismu ar infrastruktūru saistītu negadījumu kompensēšanai.

Politikā valda izvairība. "Vērojot valdības komunikāciju par nodokļu reformu un citus notikumus, ir sajūta, ka Latvijas politikā valda pat nevis neizlēmība, bet gan izvairība," intervijā LTV "Rīta panorāmā" puda bijušais Valsts prezidents Valdis Zatlers. Viņš ironizēja, ka Saeimas deputātu krēsls visilgāk sēž tie, kuri neko nedara, jo tos, kuri sāk kaut ko darīt, pēc tam neievēl. V. Zatlers sprieda, ka pēdējā laikā politikā valda izvairīšanās no lēmumiem, – ka tik kaut kas nenotiek; bet, ja notiek ugunsgrēks, tad metas to dzēst. Viņš arī kritiski izteicās par valdības spēju sakārtot veselības aprūpes nozari, norādot, ka, mainoties valdībām un ministriem, katrs sāk plānot kaut ko no jauna, bet, piemēram, plāns onkoloģijas pacientu labākai ārstēšanai bija izstrādāts jau pirms 15 gadiem.

/Ziņas no www.lsm.lv/

Kamermūzikas festivāls

"Tumšie skaņu celiņi"



Viens otru papildina. Mākslinieki atzina, ka abus vieno mīlestība un interese par Deivida Linča filmām un Andželo Badalamenti mūziku: "Tiklīdz ir liela interese, viss nāk ļoti viegli. Protams, ieguldījām lielu darbu, jo paši taisījām aranžijas un izmantojām tehniku – vajadzēja saprast un panākt, kā iegūt skanējumu, ko vēlamies dzirdēt. Programmā piemeklējām arī latviešu mūzikas darbus, kā arī kontrastam – baroku." Savukārt kontrabassists Staņislavs uzskata, ka Arvīds ir ideju autors, sirds un virzītājs, turklāt abi viens otru papildina: "Koncertā ļoti daudz varēja dzirdēt divbalsības, kur ir tikai saksofons un kontrabass. Liekas, ka abi tembri lieliski saderas kopā! Protams, nācās izmantot ierakstītās skaņas, nedzīvus instrumentus, taču centāmies daudz to nedarīt, bet tikt galā pašiem, izmantot tik, cik nepieciešams."

Foto - M. Kriviša

Megija Kriviša

"Šis ir pirmais koncerts, kas mums notiek slēgtā telpā, jo pārējie notika ārā. Iekšējā izveidojas sava pasaule, nekā no ārpusē netraucē. Tas ļoti patika, varējām izbaudīt," par koncertu teica saksofonists ARVĪDS KAZLAUSKS un kontrabassists STAŅISLAVS JUDINS, kuri Balvos viesojās ne pirmo reizi. Ar pozitīvām emocijām viņi pavadīja sestdienas vakaru Balvu Kultūras un atpūtas centrā, izpildot noslēpumainu un mistisku kino mūziku.

Balvu Kultūras un atpūtas centra vadītāja Dita Nipere ar prieku un sajūsmu sveicināja apmeklētājus 25. kamermūzikas festivāla otrajā koncertā "Tumšie skaņu celiņi". Viņaspriekš, 25 gadi nav ne daudz, ne maz. Dita uz skatuves aicināja Balvu Centrālās bibliotēkas vadītāju, deputāti Rutu Cibuli, lai padalās atmiņās un sajūtās par festivāla pirmsākumiem. Ruta uzskata, ka galvenā persona šajā festivālā, ir klāt neesošā Balvu muižas koncertzāle. Viņa atceras, ka pirms 25 gadiem sāka veidoties kultūrfonika, kad domāja par profesionālās mākslas un mūzikas pieejamību reģionos, un tolaik bija nodibinājusies Latvijas Koncertdirekcija, kuras pirmais direktors bija Gints Kārklis: "Viņš atbrauca ciemos uz Balviem, kopā ar Egonu Salmani Gintu aizvedām uz muižu, kas tolaik bija pamatskola, un ar Māru Pimanovu izrādījām zāli." R. Cibule atzina, ka paši zināja, cik skanīga ir šī zāle, jo tur vienmēr notika atbildīgākie koru koncerti un skates pirms nozīmīgiem pasākumiem. Savukārt Gints esot atteicis: "Jūs nesaprotat, cik jūs esat bagāti! Šī ir viena no labākajām zālēm Latvijā! Šeit



Novēlējumi kamermūzikas festivālam un māksliniekiem. Ruta Cibule (foto – no labās) festivālam vēlēja, lai tas pēc iespējas ātrāk atgrieztos Balvu muižas koncertzālē, jo tā ir festivāla īpaša aura un skanējums: "Lai skan tikpat labi kā muižā, arī kultūras nama zāle ir brīnišķīga."

jānotiek vasaras kamermūzikas festivāliem." Atminoties pagātnes notikumus, deputāte atzina, ka pēc 25 gadiem vairs nav jāuztraucas, ka koncerti nebūs atmeklēti, jo pirmsākumos lielākais darbs bija runāt ar iedzīvotājiem, ka festivāls nepieciešams: "Katrš gads ir izaicinājumu pilns, tas arī nav lēti. Koncertprogrammai jābūt tādai, lai interesētu mūsu cilvēkiem." Paldies vārdus saņēma ikkatrs klātesošais, kurš ieradās, un cilvēki, ar kuru palīdzību un atbalstu kamermūzikas festivāls notiek.

Iesākot koncertu, saksofonists Arvīds Kazlauskis klausītājiem apliecināja, ka jūtas priecīgs visus satikt un redzēt: "Paldies, ka izvēlējāties šo vakaru pavadīt kopā ar mums. Nezinu, cik daudz esat iepazinušies ar programmu, bet mēs ar Staņislavu Judinu esam mistiskā un noslēpumainā kino fani. Pirmais režisors, kurš nāk prātā, ir Deivids Linčs, bet būs arī citi skaņdarbi, kā, piemēram, Staņislava komponētie darbi, baroka un latviešu mūzika. Skaņdarbus nepieteiksim, bet veidosim ceļojumu. Ceram, ka nenobiedēsim, jo dažbrīd skaņa var būt nedaudz ekstrēma."



Ļaujies improvizācijai. Saksofonists atklāja, ka, spēlējot divatā, ir lielāks uztraukums, salīdzinājumā ar lielākiem ansambļiem un orķestriem: "Tur ir lielāka komanda, vieglāk var paslēpties, nošmākties, nespēlēt vai nospēlēt klusāk. Savukārt mums koncerta programma bija kā scenārijs, kad precīzi jāatceras, kurā mirklī un kuram jāpārslēdz efektu pedāļi. Parāli vajadzēja piedomāt pie tehniskām lietām, ne tikai spēlēšanas, jo ir brīži, kad ļaujieties improvizācijai un spontānām muzikālajām darbībām." Abi profesionālie mūziķi atzina, ka pašiem ļoti negaidīti šķita koncerta sākumā iedegts sveces. Jāsecina, tās ļoti iedēvējās koncerta atmosfēras radīšanā.

Foto - M. Kriviša

Kā vērtējat valdības lēmumu piešķirt 300 000 eiro rudzu maizes popularizēšanai izglītības iestādēs?

Viedokļi

Tas noteikti nav pirmās prioritātes projekts



LĪGA KOZLOVSKA, 14. Saeimas deputāte

Vai bērniem izglītības iestādēs vajadzīga rupjmaizes programma par 300 000 eiro? Par šo jautājumu man ir diezgan duāls viedoklis. Uzskatu, ka bērnam, tāpat kā pieaugušajam, uzturā jābūt dažādībai. Protams, pati doma atbalstīt savus ražotājus, lai mūsu bērnu ēdienkartēs būtu veselīga pārtika, ir laba. Tomēr, zinot bērnu veselību ne tikai kā politiku, bet arī kā ģimenes ārste, varu teikt, ka

daudzi rupjmaizi neēdīs, jo rupjmaizē ir diezgan daudz skābproduktu, kas daļai cilvēku izraisa kuņģa dedzināšanu. Turklāt ar varu nevienam ēdienu neiedabūsi – kur nu vēl bērnam. Es noteikti atbalstu daudzveidīgas brīvpusdienas izglītības iestādēs, un pēc iespējas ilgākā laika periodā, bet šīm brīvpusdienām nav obligāti jābūt tikai no rupjmaizes. Ar šo programmu, visticamāk, nespēsīm mainīt bērnu ēšanas paradumus, tādēļ neuzskatu, ka šis būtu pirmās nepieciešamības projekts. Drīzāk man būs ļoti žēl, ka maizīte tiks kaut kur nosviesta vai izmesta dzīvnieku ēdināšanai.

Skatot lēmumprojektu par rupjmaizes programmu, Saeimā izskanēja daudz un dažādi viedokļi. Viens no argumentiem bija – tas būs veselīgāks produkts no sava ražotāja, kurš arī jāatbalsta. Godīgi sakot, pretargumentu pat īsti nebija – tur būtu daudz vairāk jāpēta un jāsniedz uz pētījumiem balstītas atziņas. Manuprāt, ēšanas paradumi jāmaina ģimenē jau no mazotnes, tādēļ uzskatu, ka labāk novirzīt šo projekta naudu bērnu izglītībai veselības mācības veidā. Ja man jābūtu, vai es zinu kādu citu valsti, kurā darbojas projekts, ka bērniem pārtikas galdā apmaksā tieši rupjmaizi, es tādu neesmu dzirdējusi. Saprātams, ka sabiedrībā šis lēmums raisījis skaļas diskusijas, oponējot, ka Latvijā ir ļoti

daudzi ar onkoloģiju slimu cilvēku, kuru ārstēšanai vajag lielus līdzekļus. Ja jāliek svaru kausos rupjmaizes projekts un smagi onkoloģiskie pacienti, kuriem vajadzīga inovatīvas zāles, skaidrs, ka pacientu ārstēšana būtu prioritāte. Saprastu, ja mūsu bērni būtu nepaēduši un mirtu badā, bet tā nav. Protams, mums ir pietiekami daudz problēmu, bet, vai rupjmaize pēkšņi uzlabos bērnu veselību, arī nevaru apgalvot.

Pagājušonedēļ veselības ministrs runāja par vēža fonda veidošanu, kurā, kā rosināja premjere, ar savu daļu fonda finansējumā varētu piedalīties arī kapitālsabiedrības, kā, piemēram, "Latvijas valsts meži", "Latvenergo", "Latvijas Gāze", "Lattelekom" un citas. Nenoliedzami, tas būtu labi. Bet tāpat jau nekad nebūs tā, ka visiem visa pietiks. Ja runājam par onkoloģiskajiem pacientiem, tāpat būs konsīlijs, jābūt kritērijiem, lai no visiem smagajiem pacientiem izvērtētu, kuriem zāles patiešām der un palīdz. Sevišķi, ja runājam par bērniem un cilvēkiem darbaspējīgajā vecumā – tās ir iedzīvotāju grupas, kurām noteikti būtu prioritāte. Diemžēl veselības aprūpē naudas nav un tuvākajos gados arī nebūs. Vismaz ne tāda līmenī, lai mūsu pacienti redzētu kaut vai vienu parastu lietu, ka rindas uz valsts pakalpojumiem samazinās. Labi, ka vismaz pagaidām strādā jaļais un arī dzelte-

nais koridors. Šobrīd ļoti daudz pārtērētas kvotas asinsanalīzēs, tāpat rentgena izmeklējumos, radioloģijā. Balvu slimnīcā beigušās valsts kvotas datortomogrāfijai. Un iemesli tam arī saprotami. Ļoti lielu triecienu mūsu iedzīvotāju veselībai devis kovidis, kura sekas izpaužas smagos veidos – daudz pacientu sirgst ar depresiju, sirds slimībām, uzplaukst arī onkoloģija. Turklāt cilvēki noveco. Mums ir mazākais jaundzimušo skaits pēdējos gados, un šogad noteikti būs vēl mazāks nekā pērn. Lai vai kā negribam, pārmaiņas gaidāmas arī saistībā ar medicīnas iestāžu struktūru – ja nebūs pacientu, ārstu, tās nevarēs pastāvēt. Tas būs nākotnes jautājums – līdzīgi kā ar skolām. Vienīgi mums ir pierobežas zona, kur ir atviegloti noteikumi, lai piesaistītu cilvēkus. Tas ir nacionālās drošības jautājums, jo nacionālā drošība bez mediķa arī nav drošība. Kopumā izskatās, ka nākamais gads vieglis nebūs. Pašreiz iecerēts papildus finansējums veselības aprūpei 153 miljonu eiro apmērā, kas vēl nav apstiprināts. Ja to piešķirs, puse no šīs naudas aizies kompensējamiem medikamentiem, bet tas, kas paliks pārī, ir atlieku princips. Kod kurā pirkstā gribi, visi sāp. Bet noteikti no visām lietām būs jāizvēlas prioritātes. Ceru, ka onkoloģija būs viena no tām, tāpat kā bērnu psihiatrija un atkarības.

Cilvēka glābšana būtu vislabākā reklāma maizei



ROMIJA ANDERSONE, liepājniece

Valdības viri, jūs naktis labi guļat? Domāju, ka 19-gadīgā Gabriela vecāki sen nezina, kas ir mierīgs miegs, jo viņu dēlam diagnosticēts vēzis, kura ārstēšanai vajag vairāk nekā 400 000 eiro. Man nav ne jausmas, kādas raudzes zelta sastāvdaļas pievienotas šo medikamentu sastāvā, taču konkrētajai ģimenei šādas naudas nav, bet valsts zāles nekompensē.

Vienlaikus ar šo ziņu pēkšņi *uzpeld* kampaņa, ka vajagot bērnodarzu un skolu audzēkņus iepazīstināt ar rudzu maizi. Šai aktivitātei valsts atvēlējusi 300 000 eiro. Un te nu sākas šī pasākuma interesantākā daļa, kad es mēģinu gara acīm iedomāties, kā ar bukletu un informatīva satura materiāliem jaunieši, kuriem jau ūsas sākušas dīgt, kuri varbūt aiz skolas stūra pipē cigaretes un mājas ballītēs apreibinās ar grādīgajiem dzērieniem, skatās uz rupjmaizes šķēli. Jo tieši tāds ir šis kampaņas mērķis – iepazīstināt viņus ar rupjmaizi par 300 000 eiro, ar kuriem varētu glābt cilvēka dzīvību...

Gribu pajautāt premjerei Evikai Siliņai, veselības ministram Hosamam Abu Meri, zemkopības ministram Armandam Krauzem – jums tas šķiet normāli? Man, nē. Es kā nodokļu

maksātāja kategoriski ieblīstu pret šādu naudas *izpļekarēšanu* un šo kampaņu neatbalstu. Ja man jāizvēlas, vai par gandrīz trešdaļu miliona drukāt bukletus, par kuriem jaunekļi atklāti smiesies, vai glābt cilvēka dzīvību, es izvēlos pēdējo. Varbūt bērniem, kuri rupjmaizi dzīvē nav redzējuši, vecāki to kukuli var nopirkt veikalā, bet valsts tos 300 000 eiro novirzīt slimā puiša ārstēšanai? Tak, iesprūdis tas maizes kumos visiem rīklēs, ja jaunekli neizglābs.

Šis kampaņas iniciatīva ir absurda un smieklīga, ja nebūtu traģiska. Jebkura sevi cenoša maizes ceptuve varētu aicināt pie sevis skolēnus uz iepazīšanos ar rupjmaizi. Tā būtu reklāma un degustācija bez jebkāda valsts finansējuma.

Protams, slimais Gabriels, kuram vecāki lūdz ziedot naudu, nav vienīgais onkoloģiskais slimnieks. Tādu ir daudz. Tāpēc man ir vēl viens jautājums valdībai – pēc kādiem kritērijiem jūs šķirojat, kuru izglābt un kuram ļaut nomirt? Ja vienam slimniekam ir vēža A veids, tad to valsts ārstēs, bet, ja otrs slimo ar B veida vēzi, tam jūs ļaujiet nomirt? Uz sekundi iedomājieties, Hosam Abu Meri kungs un Siliņas kundze, ka ar šo B veida vēzi (tpu, tpu, tpu, nedod Dievs) slimu jūsu bērns, vīrs, sieva, brālis, māsa, tēvs vai jūs paši. Jūs, tak, tajā pašā dienā valdībā ierosinātu grozījumus, kas šādu šķirošanu nepieļautu. Nolemstu ārstēt visus, jo dzīvot taču gribas. Vai ne? Iespēja ārstēties un dzīvot ir jādod KATRAM Latvijas pilsonim! Viņi maksā nodokļus un ir tiesīgi saņemt atbilstošu veselības aprūpi. Un ne jau nu jums tur mikstajos krēslos būtu jānosaka, kuram ļaut dzīvot, kuram – mirt. Par premjeres aicinājumu onkoloģiskajiem slimniekiem pašiem cīnīties par savām tiesībām, es paklusēju, jo ceru, ka par šiem vārdiem viņa ir jau nokaunējusies.

Joprojām saņemu privātas ziņas no man svešiem cilvēkiem, kuri teic pateicības vārdus un dalās ar smeldzīgiem stāstiem par slimības skartajiem cilvēkiem un reālo situāciju. Kāda

sieviete pastāstīja par vīru, kurš šobrīd cīnās ar vēzi, līdz ar to viņa redz, kas notiek ar citiem onkoloģijas slimniekiem. Tiem, kuriem dārgās zāles palīdz nopirkt turīgu bērnu un radu pulciņš, paveicies. Bet ne visiem tā veicas. Šīs sievietes vīrs atrodas palātā ar jaunu vīrieti, kuram arī ir vēzis. Viņš pārdod mežu, jo grib dzīvot. Un absurdi ir tas, ka viņam no pārdotā valstij jāmaksā 11 tūkstoši eiro. Valstij, kura būtībā atsakās šo jauno vīrieti ārstēt. Tas ir tik šausmīgi, ka cilvēks strādā, maksā nodokļus, ir sociāli atbildīgs un likumpaklausīgs, bet brīdī, kad nonāk nelaimē, vienkārši nav vajadzīgs. Es atvainojos par tik brutālu salīdzinājumu, bet valsts izmet savu pilsoni miskastē, nedodot iespēju izvesēties un būt noderīgam. Par laimi, Latvijā cilvēki ir tik atsaucīgi un saprotoši, ka viņi gatavi valsts vietā saziņot naudu, lai Gabriels dzīvotu. Noteikti ir pensionāri, kuri slimajam jaunietim atdos savus pēdējos grašus. Arī mana meita, kura ir pāris gadus vecāka par Gabrielu, būdama studente, uzreiz pajautāja, – mammu, cik mēs noziedosim? Viņa no saviem dzimšanas dienās sadāvinātajiem un sakrātajiem eiro ir gatava noziedot.

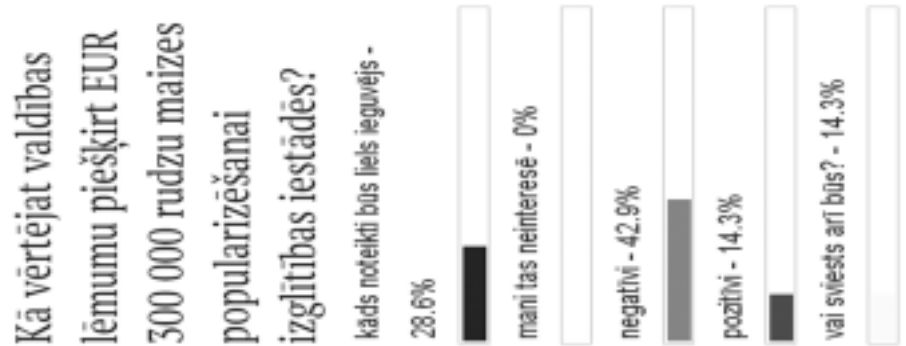
Par rupjmaizes kampaņu man atraktīja arī kāda bērnodarza audzināja, kura liek roku uz sirds un apgalvo, ka šāda kampaņa nav vaja-

dzīga, jo bērni bērnodarzā ēd rupjmaizi. Viņai nav saprotams, kādēļ tas vajadzīgs. Savukārt mani izbrīna valstsvīru attieksme. Par cik lieliem idiotiem un spriest nespējīgiem cilvēkiem viņi uzskata tautu, ja var izdomāt tik samākslotu un nevajadzīgu kampaņu? Tā ir naudas, ko kāds noteikti iebāzīs savās kabatās, izmešana. Tikpat labi var izdomāt kampaņu ne tikai par rupjmaizi, bet arī par biežpienu, sieru un kartupeļiem. Līdz kādam absurdam ir jānonāk, lai kaut kas tāds ienāktu prātā? Un tad ir tikai viens jautājums. Kurā brīdī cilvēki, kurus mēs ievēlam, kuri tiek nominēti par ministriem un strādā atbildīgos amatos, no tāda paša ierindas pilsoņa kā mēs, kļūst par kretīniem, kuri uzskata pārējos par idiotiem? Es ar šausmām domāju, kas vēl būs jāpārdzīvo, un apbrīnoju mūsu tautas pacietību.

Internētā var atrast video, kur, piemēram, Ķīnas mazuļi bērnodarzos paši gatavo maltītes, bet Latvijā pusaudžiem un padsmītdarīgiem jauniešiem par 300 000 eiro rādīs maizi... Ja šo naudu patiešām novirzītu Gabriela ārstēšanai, varētu teikt, ka rupjmaize izglāba dzīvību. Vai šī nebūtu labākā reklāma rudzu maizei?

Viedokļus uzklaušija
Sanita Karavoičika

Aptaujas rezultāti "Vaduguns" mājas lapā



Piedalās grāmatu lasīšanas akcijā

Iepazīst literatūru un saņem balvas

Augusta otrajā pusē Latvijas Nacionālajā bibliotēkā notika “Grāmatons 2024” noslēguma pasākums. No 280 iesūtītajiem darbiem tilzenietis ARVIS PUGAČS bija viens no 53 veiksmīgajiem, kuri saņēma balvas no akcijas sponsoriem.

Tilžas bibliotēkas lasītājs Arvis vasarā cītīgi lasīja grāmatas, pildīja radošos uzdevumus un piedalījās izdevniecības “Latvijas Mediji” organizētajā akcijā “Grāmatons 2024”. Šovasar viņš izlasīja 22 grāmatas, no kurām visvairāk patika Ingo Zignera grāmatas par mazā puķa Kokosrieksta dažādiem piedzīvojumiem. Arvis izlasījis visas šīs sērijas grāmatas. “Patik lasīt par dabu, dažādiem eksperimentiem un pētījumiem. Uzdevumu pildīšana grūtības nesagādāja, bija interesanti. Dalībai akcijā vajadzēja sūtīt fotogrāfijas, piemēram, grāmatas lasīšana mežā. Interesantākais no visiem uzdevumiem šķita pārtapt par kādu pasaku varoni. Izvēlējos kļūt par pelēnu Riko no Evijas Gulbes grāmatas “Koko un Riko piedzīvo-

jumi”, atklāj Arvis, kurš akcijā šogad piedalījās pirmo reizi. Arī Latvijas Nacionālajā bibliotēkā (LNB) viņš pabija pirmo reizi. Noslēguma pasākums patika, tas notika LNB jumta korē, kur aiz stiklotajām sienām paveras skaists skats uz Rīgu.

Katrs pasākuma dalībnieks saņēma balvas. Arvis mājās atgriezās ar vairākām sponsoru dāvanām – žurnāla “Lielais detektīvs” abonementu nākamajam gadam, dāvanu karti no “Līgatnes dabas takām”, uz kuriem kopā ar ģimeni dosies tuvākajā laikā, kā arī dažādām kancelejas precēm, kas noderēs skolai. Taujājot Arvim par to, vai piedalīsies akcijā nākamajā gadā, atskanēja skaļš: “Jā! Kāpēc gan ne?” Viņš iesaka arī citiem bērniem un jauniešiem piedalīties akcijā, jo ir interesanti pildīt uzdevumus un rakstīt domas par grāmatām. Šogad Arvis uzsāks skolas gaitas Tilžas pamatskolas 3.klasē. No mācību priekšmetiem viņam vislabāk patīk sports, dabaszinības, vizuālā māksla un sociālās zinības. Aktīva ir arī ārpusstundu dzīve – Arvis dzied skolas korī un ansambli, apmeklē treniņus Balvu karate klubā, šogad uzsāks mācības Balvu



Foto - no personīgā arhīva

Čaklais lasītājs. Lai piedalītos “Grāmatonā 2024”, vajadzēja izlasīt sešas grāmatas un uzrakstīt par tām savu vērtējumu.

Mūzikas skolā. “Gribētu, lai vasaras brīvlaiks ir vēl garāks, taču skolā var satikt draugus, kas arī ir labi!” teic tilzenietis.

Spēlē teātrī 25 gadus

Aktieri darbojas arī vasarā

“Visa dzīve ir viens vienīgs teātris, kur aktieri esam mēs paši,” teic Viļakas Kultūras nama Susāju pagasta amatiereteātra “Spārītes” vadītāja MĀRĪTE BUKOVSKA. Šomēnes Žiguru estrādē amatiereteātris skatītājus priecēja ar Baibas Jukņevičas lugas izrādi “Ak, šī jaukā lauku dzīve”.

Amatiereteātri “Spārītes” M.Bukovska vada kopš 2020.gada. Sākumā kolektīvā bija trīs aktieri, pašu pirmo skeču “Āzis” skatītājiem rādīja 2020.gada Ziemassvētkos. “Pašlaik teātrī darbojas deviņi aktieri, kuri pēc profesijas ir ugunsdzēsējs, pārdevējs, veterinārārsts, mājsaimniece, seniori, meža darbinieki, apsaimniekotājs. Kolektīvs ir saprotošs, draudzīgs, un, kā saka aktieris Harijs Dvinskis, visi uz viena viņa,” raksturojot amatiereteātra kolektīvu, teic vadītāja. Viņa piebilst, ka iestudēt pārsvarā izvēlas jautrus gabalus, lai skatītājiem patiktu un būtu pozitīvas emocijas. Kolektīvam izrāžu pūrs nav liels, pagaidām iestudētas divas lugas (Danskovietes “Dorgis pirkums” un B.Jukņevičas “Ak, šī jaukā lauku dzīve” četros cēlienos), kā arī muzikāli priekšnesumi un skeči. Skatītāji, kā atklāj režisore, ir sajūsmā par visām izrādēm un iestudējumiem. Taujājot, kādi ir lielākie izaicinājumi un gandarījuma brīži, vadot amatiereteātra kolektīvu, režisore saka: “Lielākais izaicinājums ir atļauties iestudēt kādu darbu, bet gandarījums ir tad, kad luga iestudēta un parādīta skatītājiem. Pati jau 25 gadus spēlēju Žiguru amatiereteātrī “Virši”, kuru vada Valentīna Kaļāne. Paldies Valentīnai, no kuras esmu guvusi prasmī gan spēlēt, gan pati vadīt savu kolektīvu.” M.Bukovska apmeklē arī dažādas profesionālo



Kolektīvs. Kāpēc amatiereteātrim dots nosaukums “Spārītes”? “Pateicoties aktierei E.Prancuneijai, kura dungoja: “Mārite – Spārīte”, tapa šis nosaukums, kuram piekrita visi aktieri,” atklāj amatiereteātra režisore, neslēpjot ka pagaidām ar kolektīvu izbraukumos dodas pa novadu. Gadā sanāk priecēt skatītājus vismaz 8 – 10 reizes.

Vadītāja. Mārite Bukovska dzimusi Viļakā, bet par savu dzimto vietu tomēr uzskata Susāju pagastu.

teātru izrādes, novērtējot teātru sniegumu augsto līmeni. Tomēr režisore piebilst: “Viņiem tas ir ikdienas darbs, bet mūsu lauku teātru aktieri nav slīktāki par profesionālo kolektīvu aktieriem.” Ārpus amatiereteātra vadītājas ikdiena saistīta ar mājas un piemājas saimniecības darbiem, kā arī Susāju pagasta Vēdeniešu kapiem, par kuriem viņa ir atbildīga. “Brīvos brīžus veltu vaļaspriekiem – adīšanai, makšķerēšanai, ogošanai un sēpošanai,” atklāj M.Bukovska.



Foto - no personīgā arhīva

Priecē ābolu raža

Saauguši lieli, sulīgi un garšīgi

Ja mūspusē dzird sakām, ka ar ābolu ražu šogad bēdīgi, jo pavasarī uznāca pamatīgas salnas, tad LĪGA KOKAREVIČA, kuras dzimtas saknes meklējamas Viļakas pusē, teic: “Šī gada raža pārsteigusi mūs visus. Šogad āboli ir lieli un sulīgi, to ir tik daudz, kā nevienam citu gadu.”

Līgas augļudārzs, kurā aptuveni 1 ha platībā aug vairāk nekā 15 dažādu šķirņu ābeles, atrodas Siguldas novada Vangažu pusē, netālu no Gaujas upes. Saimniecībā augļus, ogas un dārzeņus audzē bioloģiski, jo, kā uzskata saimniece, svarīgi, lai produkcija ir tīra, bez ķīmijas. Veidot ābeļdārzu savulaik iesāka Līgas vecāki, bet pašlaik par dārzu un pārējo saimniecību rūpējas novadniece kopā ar ģimeni. Ik gadu viņi iestāda vismaz dažas jaunas ābeles. “Visas šķirnes ražo labi, šogad ābelēm no augļu smaguma pat nolauzti vairāki zari. Pašai labāk garšo ‘Baltās Dzidrās’ šķirnes āboli – lieli, miltaini, saldi,” atklāj Līga. Stāstot, kā patērē ābolus, viņa min, ka vāra zāpnes un kompotus, spiež sulu, gatavo sirupu, cep kūkas un pirāgus, priecē mājiniekus ar dažādiem saldajiem ēdieniem. Āboli garšo arī svaigi, īpaši rītos, kad ir norasojumi, tikko nokrituši zemē no koka. Protams, meklē metodes, kā labāk uzglabāt augļus,



lai tie būtu ēdami arī ziemas un pavasara sezonā. “Piedāvājam arī citiem. Piemēram, sūtām ābolus ar pakomātu starpniecību, daudzi interesenti paši atbrauc pēc produkcijas, iespēju robežās nodrošinām piegādi,” skaidro saimniece. Viņa saka palīdz savējiem, jo bez vecāku ieguldītā darba, ģimenes atbalsta un palīdzības būtu grūti izveidot un uzturēt saimniecību: “Viss ir sakopts. Cenšamies, cik varam.” Abi Līgas vecāki dzimuši un auguši Balvu pusē. Tēvs ar ģimeni pirmais pārcēlies uz Vangažiem, tajā pašā gadā viņš iepazinies ar Līgas mammu,

Saimniece ar meitu. “Pašlaik esmu pilna laika lauksaimniece, mūsu ģimenei pieder saimniecība, kurā ietilpst dārzs ar dažādiem sārņu produktiem. Turam dzīvniekus, piemēram, govīs un trušus, ir dažādi mājputni – tītari, vistas, zosis, pīles. Audzējam puķes, augļukokus, košumkrūmus un citus augus. Brīvajos brīžos kopā ar meitu nodarbojamies ar labdarību, palīdzot cilvēkiem, kuri nonākuši grūtībās,” atzīst novadniece (attēlā – no kreisās).

kura arī bija pārcēlusies uz dzīvi Vangažos. 1969.gadā, neilgi pēc abu pārcelšanās, 7.novembrī viņi apprecējās, nodibināja ģimeni. “Atlikušo mūžu vecāki ar ģimeni dzīvoja Vangažos. Balvu un Viļakas pusē dzīvo mūsu radi, ar kuriem uzturam labas attiecības un cits citu iespēju robežās apciemojam. Balvu apkaimē cenšamies apmeklēt arī pasākumus un svētkus. Ģimenei patīk doties ciemos. Vienmēr, braucot uz Viļaku, visi ir priecīgi par laipnajiem cilvēkiem, sirsnīgo sagaidīšanu un uzņemšanu,” stāsta Līga.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Pašvaldības granta ieguvēja

Tievs vēl nenozīmē veselīgs

Irēna Tušinska

Viena no pašvaldības projektu konkursa "Tava biznesa ideja Balvu novadā" uzvarētājām, kura saņēma 5000 eiro savas biznesa idejas realizēšanai, bija uztura speciāliste PAULA LOČMELE no Šķilbēnu pagasta. Pievienojot līdzfinansējumu, Paula iegādājās bioimpedances svarus jeb ķermeņa kompozīcijas analizatoru, kas nosaka ķermeņa tauku, kaulu un muskuļu masu, viscerālo tauku daudzumu, kā arī daudzus citus veselībai svarīgus rādījumus.

Paula Ločmele ir diplomēta uztura speciāliste, kura sniedz konsultācijas Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienībā, medicīnas centrā "36.6" Rēzeknē, kā arī papildina zināšanas, studējot maģistrantūrā.

Kāpēc nolēmāt startēt pašvaldības grantu konkursā?

– Par konkursu uzzināju no draugiem, kā arī publikācijām "Facebook". Vecāku un draugu iedrošināta, nolēmu pamēģināt.

Kāpēc iegādājāties tieši bioimpedances svarus?

– Tie ir ļoti svarīgi, sniedzot uztura speciālista konsultācijas. Ar šo svaru palīdzību, nosakot cilvēka garumu un svaru, iegūstam ķermeņa masas indeksu. Taču ķermeņa masas indekss ir salīdzinoši maldinošs rādītājs, jo arī sportistam tas var būt 30 vai 40 (normāls ir 18,5-24,9), bet tā būs muskuļu masa. Savukārt nesportiskam cilvēkam dominēs tauki. Ar parastu svēršanos to nevar noteikt, bet ar šo svaru palīdzību varam izmērīt, cik procentuāli, un arī kilogramos, mūsu ķermenī ir tauku, cik muskuļu. Vēl viens svarīgs rādītājs, ko var uzzināt, ir viscerālo tauku daudzums ķermenī. Tie ir tauki, kas atrodas ap vēdera dobuma orgāniem – aknām, kuņģi, aizkuņģa dziedzeri, zarnām utt. Nosakām, cik lielā mērā šos orgānus apņēmuši tauki, jo tieši tie palielina risku saslimt ar neinfekciozām slimībām, tādām kā cukura diabēts, kardiovaskulāras saslimšanas, onkoloģija un citas. Ar šiem svariem varam izmērīt arī bioloģisko vecumu. Tie nosaka pamatvielmaiņu, kā arī cik kalorijas mums nepieciešamas ikdienā, kādam jābūt mūsu ideālajam svaram, par cik kilogramiem vajadzētu pieņemt, vai cik kilogramus zaudēt. Pirmo reizi cilvēkam atnākot uz konsultāciju un nosveroties, šie dati saglabājas. Nākamajā vizītē jau varu salīdzināt panāktos rezultātus. Tas ļauj šo procesu vērot dinamiskā.

Cilvēki laikam biežāk vēlas atbrīvoties no liekā svara, nevis to uzņemt...

– Jāteic, ka visnepareizākais veids zaudēt svaru, ir badoties. Jā, ķermeņa svars samazinās, bet pārsvarā uz muskuļu, nevis tauku rēķina. Bet uzņemt muskuļu masu nav nemaz tik vienkārši. Tāpēc svara zaudēšana ir komplikēts un ilgstošs process, kuram ir jābūt gatavam ne tikai fiziski, bet arī morāli. Ļoti svarīgs ir ģimenes atbalsts, jo cilvēka ēdienreizes būs atšķirīgas. Tādēļ būtu jauki, ja šajā procesā iesaistītos visa ģimene. Svara korekcijas procesā ir svarīga apkārtējo cilvēku sapratne un atbalsts.

Vai par svēršanos uz šiem viedajiem svariem jāmaksā papildus, vai arī cena ir iekļauta maksā par uztura speciālista konsultāciju?

– Tas ir iekļauts stundu ilgās konsultācijas cenā. Savukārt atkārtota konsultācija maksās mazāk.

Kā notiek uztura speciālista konsultācija?

– Cilvēku nosveru. Izstāstu, kāda ir viņa ķermeņa kompozīcija, cik tajā tauku, muskuļu, kaulu utt. Tad ievācu anamnēzi, iztaujājot par saslimšanām, svara dinamiku, ēšanas paradumiem. Izrunājam, kurus pārtikas produktus un cik bieži viņš lieto, lai varu saprast kopējo ainu. Pēc tam seko izglītojošā daļa. Stāstu par tā saucamo "šķīvja principu" – cik daudz jāēd olbaltumvielas, ogļhidrāti, cik dārzeņi, cik augļi utt. Skaidroju, kā jāizvairās no piesātinātajiem taukiem, ko patērējam pārāk daudz. Stāstu, kādas sekas gaidāmas, ja ēdisim to, ko vajadzētu lietot retāk, un neēdisim tos produktus, kuru uzņemšanu vajadzētu palielināt. Tad, izanalizējot pacienta ēšanas paradumus, izstrādāju individuālas rekomendācijas. Kaut kādus produktus aizvietoju ar citiem, kaut ko izslēdzam, kaut ko iekļaujam. Runājam par produktiem,



Foto - no personīgā arhīva

Uztura speciāliste Paula Ločmele. Kopš šī gada marta pirmdienās Balvu slimnīcas telpās iespējams saņemt uztura speciālistes konsultācijas, kā arī nosvērties uz bioimpedances svariem.

vienmēr uzsveru, ka galvenais ir sezonālitate un mūsu pašu Latvijā audzēti produkti. Neredzu jēgu rekomendēt turku zirņus, ja mums pašiem ir izcili gan pelēkie, gan dzeltenie zirņi, kā arī lauka un cūku pupas.

Izstrādājat arī konkrētas ēdienkartes, ko katrā dienā vajadzētu ēst?

– To varu izdarīt, taču manā skatījumā ir vērtīgāk, ja cilvēks izprot pareizas ēšanas pamatprincipus. Ir vienkāršāk mainīt savus ēšanas ieradumus, nekā turēties pie konkrētas diētas, kur viss sarakstīts pa grammiem, bet, to pārtraucot, nezināt, kas jādara tālāk. Svarīgi ir mainīt ieradumus. Protams, ja rodas jautājumi, man vienmēr var piezvanīt, vienmēr palīdzēšu. Varu izstrādāt individuālu diētu, kurā viss ir sarakstīts pa grammiem un pēc kaloriju daudzuma, tomēr ar to pārāk neaizraujos un arī neiesaku. Labāk palīdzēšu veidot ieradumus, lai tie noder ilgstoši.

Vai mūspuses cilvēki bieži vērsas pie Jums pēc padoma?

– Aktivitāte ir salīdzinoši zema. Taču saprotu, ka tā ir mana vaina – neesmu pietiekami reklamējusi savus pakalpojumus. Priece, ka cilvēki nāk atkārtoti un iesaka manas konsultācijas arī citiem. Gribētos mazliet lielāku ģimenes ārstu iesaisti, jo viņi varētu rekomendēt pacientiem vērsties pie uztura speciālista. Jāpiebilst, ka šīs konsultācijas valsts neapmaksā. Patiesībā

pie manis atnākt ieteiktu arī tiem, kuriem nav nekādu svara vai veselības problēmu. Nosveroties uzzināsiet savu ķermeņa stāvokli, un tas ļaus saprast, kādas potenciālas veselības problēmas varētu rasties. Tas nav ne ilgi, ne sāpīgi, bet informācijas daudzums, ko var iegūt pēc šī mērījuma, ir ļoti liels.

Varbūt Jūsu pieredzē jau ir kāds veiksmes stāsts, kad, pateicoties ieteikumiem, cilvēks veiksmīgi atbrīvojies no liekā svara?

– Pagaidām par to vēl agri spriest. Atgriezeniskā saite, kad cilvēki man atraksta vai atnāk atkārtoti, pagaidām ir diezgan maza. Taču nereti, satiekot savus pacientus pilsētā, ar profesionālu aci novērtēju viņu panākumus.

Kas ir svarīgākais, nolēmējot zaudēt liekos kilogramus?

– Svarīga ir stingra apņemšanās to darīt. Diemžēl visbiežāk pie manis nāk, kad ar veselību jau sākušās problēmas, radies kaut kāds diskomforts, sūdzības. Protams, ir arī cilvēki, kuri vienkārši grib uzzināt par savu ķermeņa stāvokli, bet tādu nav daudz. Gribu atgādināt, ka nevar spriest par cilvēku, tikai paskatoties uz viņu. Nevaram apgalvot, ka viņš vai viņa daudz ēd, tādēļ ir liekais svars. Ir daudz dažādu citu faktoru,



Foto - no personīgā arhīva

Nav ne sāpīgi, ne ilgi. Paula ikvienam iesaka pārbaudīt savu ķermeņa faktisko stāvokli, nosveroties uz bioimpedances svariem. Salīdzinoši vienkāršais process uz jaunākās paaudzes aparāta ļauj noteikt lielu daudzumu svarīgu rādītājumus, kas palīdz saprast, kas dzīvesveidā jāuzlabo, lai izvairītos no veselības problēmām.

kas to ietekmē. Svaru ietekmē arī dažādu medikamentu lietošana vai vielmaiņas slimības. Turpretī cilvēks var izskatīties tievs, bet visi viņa orgāni apņēmi ar viscerālajiem taukiem. Tas nozīmē, ka jāaizdomājas par ēšanas paradumiem un jāsaprot, ko dara nepareizi. Savukārt dažam izskatā pilnīgākam cilvēkam ar viscerālo tauku daudzumu viss var būt kārtībā.

Patī būdama gados jauna, noteikti esat ievērojusi, ka mūsdienās lielam skaitam jauniešu ir liekais svars? Kas to veicina?

– Pie vainas ir mūsdienu Rietumu diēta, kas satur daudz piesātināto tauku un vienkāršo ogļhidrātu, bet maz polinepiesātināto tauku, šķiedrvielu un olbaltumvielu. Aptaukošanās var būt primāra vai sekundāra. Cilvēku ar sekundāro aptaukošanos, ko izraisa veselības problēmas, ir maz, tie ir aptuveni 2%. Pārējiem 98% ir primārā aptaukošanās, ko izraisa dzīvesveids. Ja mazulim, tikko uzsākot piebarošanu, jau dod saldās suliņas, ar dažādām garšām papildinātu ūdeni un bērns vispār nezina, kas ir tīrs ūdens, ko tad varam sagaidīt vēlāk?! Cilvēku piesaista saldā garša, tā rada atkarību. Ja no mazām dienām bērnu radina pie cukura, tad vēlāk problēmas tikai vairosies. Otrkārt, visām ātrajām uzkodām, pusfabrikātiem piemīt tā saucamā umani jeb mūsu piektā garša. Tas ir nātrija glutamāts, kas izraisa atkarību un galvenokārt atrodams pārstrādātajos produktos. Šī garša ir ļoti piesaistoša. Pēc tam dabīgi produkti šķiet bezgaršīgi. Tas pierādās ar cilvēkiem, kuri piemēram, arteriālās hipertensijas dēļ samazinājuši sāls patēriņu. Kādu laiku palietojuši uzturu ar samazinātu sāls daudzumu, viņi nāk un stāsta, ka vairs nevar ieēst neko sāļu, jo sajutuši produktu dabisko garšu – tā paša tomāta vai maizes dabisko sāļumu. Gan sāļi, gan cukuru uzturā lietojam daudz par daudz. Dienā ieteicamais pievienotā cukura daudzums ir tikai 25 gramī. Pusotrā litrā veikalā nopērkamā ūdens pudelē ar kaut kādu garšu, piemēram, citronūdeni, ir 80 gramī pievienotā cukura. Savukārt sāļi drīkst patērēt tikai 5 gramus dienā.

Uzziņai:

Uztura speciālists ir augsti kvalificēta ārstniecības persona, kas palīdz normalizēt ēšanas paradumus un svaru. Konsultācijas laikā pacients iegūst informāciju par veselīgu uzturu, piemērotām diētām slimību gadījumos, uzturu dažādos dzīves posmos, kā arī diētām un to efektivitāti.

Bērzpili dzimst jaunas tradīcijas

BMW markas auto īpašnieku saiets

Megija Kriviša

Šogad Bērzpils pagastā ne tikai atjaunoja iepriekšējās tradīcijas, bet arī dzima jauna – BMW markas automašīnu entuziastu saiets. Dalībnieki 17.augustā pulcējās pie Bērzpils tematiskā parka, lai pēc tam dotos auto parādē. Idejas autors un pasākuma organizators VALDIS BOGDĀNS atklāja, ka kopumā pagastā ir vairāk nekā 30 BMW markas automašīnas, taču šoreiz sapulcējās 16 mašīnu īpašnieki.

Cik ilgs laiks pagāja no idejas rašanās līdz pasākuma organizēšanai?

– Jūlija vidū kopā ar draugu Laimoni stāvējām garāžā pie loga, kad man pēkšņi radās ideja uzrikt pasākumu. Teicu viņam: “Aiziet, vajag saaicināt Bērzpils BMW īpašniekus un parādīt, cik Bērzpils ir nabadzīga.”

Bija liela atsauce no automašīnu īpašniekiem?

– Diemžēl liela daļa noignorēja, jo bija jābūt ap 30 automašīnām, bet ieradās tikai 16. Ja visi būtu ieradušies, būtu bijis ļoti skaisti. Daži nevarēja ierasties veselības dēļ, zemnieki strādāja, kādam mašīna nepaguva nožūt. Tiem, kuri ignorēja pasākumu, ielūgumus turpmāk droši vien nesūtīsim.

Kā zinājāt, ka Bērzpili ir vairāk nekā 30 BMW markas automašīnas?

– Es, mans dēls, Laimonis un Ervins, sēdējām un skaitījām automašīnas, bet pēc tam attiecīgi izsūtījām ielūgumus. Ja nemaldos, pavisam bija 32 ielūgumi. Tie, par kuriem sākumā domāju, ka neatbrauks, tieši atbrauca. Savukārt tie, par kuriem biju pārliecināts, ka ieradīsies, diemžēl nebija kopā ar mums.

Kā popularizējāt pasākuma ideju?

– Dēls Rinalds izgatavoja ielūgumus, kuros apakšā uzrakstījām, lai nepopularizē ideju. Pēc tam tos nosūtījām BMW īpašniekiem. Cilvēki vēlāk jautāja, kāpēc nebija afišas, jo vēlējās redzēt auto parādi, bet mēs pirmajā gadā vēl negribējām reklamēties.

Kāds bija dienas plāns?

– Ielūgumā bija uzrakstīts, ka plkst. 18.00 jāierodas pie Bērzpils tematiskā parka, plkst. 18.30 – auto brauciens. Kad bijām pie baznīcas, visiem teicu vēlējuma vārdus: “Lai Dievs nosvēta šos BMW, kuru īpašniekus uzskata par agresīviem šoferiem. Taču tā nemaz nav! Viss atkarīgs no paša vadītāja rakstura un vadīšanas stila.” Vakarā noslēdzām ar pasēdēšanu, šašliku un desīņu cepšanu, parunāšanos savā starpā. Uzskatu, ka pasākums izdevās.

Turpmāk ir doma koncentrēties tikai uz Bērzpils BMW auto īpašniekiem, vai arī varēs piedalīties citi interesenti?

– Domājam, ka tikai Bērzpils pagasta BMW īpašniekiem būs iespēja piedalīties. Radās doma, ka varbūt šo pasākumu varētu apvienot ar pagasta svētkiem, lai apmeklētājiem būtu iespēja apskatīt arī automašīnas.

Nākotnē būs tāds pats koncepts? Varbūt klāt nāks jaunas idejas?

– Gada laikā domāsim kaut ko klāt, turklāt Laimonim jau radās ideja, ka varētu pasūtīt karogu. Koncentrējamies tikai uz bērzpīliešiem, kuriem ir šīs markas auto, jo nav iespējams mazā pagastā saaicināt citus BMW auto entuziastus.

Cik bieži plānojat organizēt saietu?

– Plānojam satikties vienreiz gadā, citādāk nebūs interesanti, jo neviens pasākums nenotiek divreiz. Turklāt ziemā mēs satiekamies manā trasē Bejauskos, lai uzlabotu savas iemaņas, kur ir ne tikai BMW, bet arī citu marķu automašīnu īpašnieki.

Kāda bija BMW mašīnu dažādība?

– Vecākā mašīna ražota 1997.gadā, bet pati jaunākā – 2023.gadā. Tās abas pieder man. Bija gandrīz visi modeļi, protams, kāds iztrūka, piemēram, E70.

Vai taisnība, ka izplatītākā auto marka Bērzpili ir BMW?

– Nē, izplatītākā marka ir Audi. Man pašam pieder trīs Audi mašīnas, bet uz šīs markas organizētajiem pasākumiem nebrauktu, jo esmu BMW fans un atbalstītājs. Ja kāda BMW markas mašīna salūzt, tad tai vienmēr būs ekstra vieta manā garāžā. Audi ir nedaudz lētāks variants, tāpēc cilvēki vairāk var atļauties to iegādāties. Domāju, ka Bērzpili varētu būt pie 100 Audi mašīnām. Kāds varbūt nopirks tieši BMW, nevis citu marķu, lai turpmāk varētu piedalīties saietā.

Mīnējāt, ka Audi pasākumus neapmeklētu. Kur jums noder trīs Audi markas automašīnas?

– Ar divām Audi mašīnām braucam uz Briežkalnu un tur



No vecākās paaudzes līdz jaunākajai. Rinalds Bogdāns atzīst, ka palīdzēja tētim Valdim ar idejas attīstīšanu: “Pasākuma dienā izdomāju maršrutu, kādā brauksim, bet pirms tam mašīnas nostādīju vienā rindā, sākot no vecākā ražošanas gada, līdz jaunākajam. Mūsu maršruts: Bērzpils tematiskais parks – centrs – Livānu iela – Dārza iela – Stacijas iela – lielais ceļš – centrs – baznīca – tematiskais parks. Mums ir ļoti daudz video materiāla, kas tika filmēts gan ar telefonu, gan ar dronu. Ar video dalāmies kopīgajā WhatsApp grupā, kur arī runājam par automašīnām. Dažus video publicējam platformā Tiktok, jo tur vieglāk iegūt vairāk skatījumu.”



Saliedē BMW fanus. Pasākuma organizatori uzskata, ka idejas realizēšana un attīstīšana vieno šīs markas entuziastus un izraisa satikšanās prieku: “Cilvēkiem ir vienota valoda, jo visiem pieder BMW automašīnas. Protams, ir vieta izaugsmei, bet nepieciešami lielāki finansiālie līdzekļi, lai pasākumu organizētu plašākai auditorijai, kā arī vairāk jādombā un jāplāno. Šis gads bija eksperiments, skatīsimies, kā tradīcija pilnveidosies nākamajā gadā. Pagaidām pasākums būs lokāls – tikai bērzpīliešiem, bet varbūt ar laiku arī globāls. To rādīs laiks.”



Positīvas atsauksmes. Valda Bogdāna dēls Rinalds apliecina, ka pasākuma dalībnieki bija sajūsmā: “BMW īpašnieku saiets ir jauna tradīcija Bērzpili. Protams, daži neieradās, jo domāja, ka nebūs nekā interesanta, tādēļ nav vērts doties. Ikkatrs, kurš piedalījās, atzina, ka pasākums veiksmīgi izdevies, jo tas notika nepiespiestā gaisotnē, brīvi, bez liela un lieka stresa. Ārkārtīgi lielas pūles neprasiņa, lai sarīkotu šādu pasākumu, jo vieta, kur pulcēties un pavadīt patīkami laiku, mums bija. Nenoliedzami, ir, kur augt un, protams, ar laiku gribas popularizēt to. Negatīvas atsauksmes neesam dzirdējuši. Tā ir laba zīme, jāturpina iesāktais.”

ar dēlu reklamējam Bērzpili. Uz turieni braucam gan ziemā, gan vasarā. Šovasar ieņēmām 18.vietu starp 42 dalībniekiem 4WD klasē. Arī šobrīd gatavojamies un remontējam mašīnu.

Mūs tur pazīst un pareklamē. Mašīnām ir izgatavots uzraksts “Bērzpils blieziens”, turklāt var pasūtīt un nopirkt T kreklus, cepures un jakas.

Saņem pašvaldības grantu

Katrs pats ir savas laimes kalējs

Irēna Tušinska

Pašvaldības biznesa ideju konkursā "Tava biznesa ideja Balvu novadā", kura mērķis ir atbalstīt jaunus un topošos uzņēmējus biznesa uzsākšanai, no 22 šogad iesniegtajām idejām, atbalstītas 12. Viena no tām pieder balvenietim, uzņēmuma "JK Timber" vadītājam KĀRLIM VANAGAM. Par saņemtajiem 5000 eiro, pievienojot savu līdzfinansējumu, viņš iegādājās datorprogrammu "PAMIR", kas ir vissvarīgākais rīks jumta koka kopņu ražošanā.

Jau mācoties Latvijas Universitātes Biznesa un vadības fakultātē, Kārlis sapņoja atgriezties Balvos, jo dzīve Rīgā viņu nesaistīja. Tādēļ, absolvējis augstskolu, viņš kopā ar topošo sievu, pārcēlās atpakaļ uz dzimto mazpilsētu. Kārlis vienmēr cerējis kļūt par veiksmīgu uzņēmēju, un, lai gan pirmais starts biznesā (vēl studiju laikā) isti neizdevās, otrs izrādījās cerīgs. "Pareizā laikā notika pareizie notikumi, un šis ir rezultāts," priecājas gados jaunais balvenietis.

Kārlis atklāj, ka ideja ražot jumta kopnes radās diezgan nejauši: "Sāku būvēt savu māju un, kad pienāca laiks uzlikt jumta konstrukciju, aptaujājais Latvijas ražotājus, uzzināju, ka rindā būs jāgaida no četriem līdz sešiem mēnešiem. Tad kopā ar draugu nospriedām, ka paši esam pietiekami jauni, gudri un uzņēmīgi, lai sāktu ražot šīs konstrukcijas." Kārlis neslēpj, ka uzsākt biznesu palīdzēja gan vairāku apstākļu veiksmīga sakritība, gan labie cilvēki viņam apkārt. "Ar Eiropas Savienības projekta atbalstu izdevās iegādāties preses iekārtu. Pēc tam pašvaldība izsludināja izsoli angāram, kurā piedalījās un uzvarēju. Par savu naudu nopirkām lietotu zāģi, jo Eiropas projekts apmaksā tikai jaunus iekārtas iegādi. Kaut kā viss pamazām salikās pa plauktiņiem." Tā pirms diviem gadiem, tieši savā dzimšanas dienā nodibinājis uzņēmumu "JK Timber", Kārlis sāka piedāvāt pircējiem jumta koka kopņu projektēšanu, ražošanu un montāžu, kļūstot par vienīgo šādu konstrukciju ražotāju Latgalē.

Sezonā strādā pa desmit stundām

Jaunais uzņēmējs stāsta, ka jau izkaltētu, kalibrētu un ēvelētu materiālu, kas nepieciešams kopņu ražošanai, importē no Zviedrijas, jo Latvijā nopērkamais ir diezgan nekvalitatīvs un arī cenas ziņā nav konkurētspējīgs. "Kad materiāls piegādāts, pērkam plāksnes, sazāģējam detaļas pēc garumiem un leņķiem, tad uz šabloniem saliekam kopā kopni. Kad detaļas saliktas, noliekam plāksnes vietā un ar presi presējam," ražošanas procesu atklāj Kārlis.

Aptuveni deviņus mēnešus gadā, sākot ar pavasari, līdz vēlam rudenim, Kārlis un viņa palīgs uzņēmuma angārā var sastapt no agra rita līdz vēlam vakaram. Jaunais uzņēmējs klienta intereses liek pirmajā vietā un ir ļoti pretimnākošs, piedāvājot ne tikai saražot jumta konstrukcijas, bet sniedz arī padomus un nosūta pie sadarbības partneriem, ja nepieciešama palīdzība jumta uzlikšanā vai citos darbos. Kārlis atklāj, ka Latvijā ir vēl vismaz seši uzņēmumi, kas nodarbojas ar jumta kopņu ražošanu, taču uzskata, ka konkurenti uz viņu nedusmojas, jo Latgalē vienīgais šāda veida uzņēmums "JK Timber" atslogojis tirgu: "Tagad arī konkurentiem ir vieglāk – klientiem vairs nav sava pasūtījuma

izpilde jāgaida pusgadu. "JK Timber" jumta kopņu konstrukcijas izgatavojam ne ilgāk kā mēneša laikā."

Kārlis stāsta, ka pasūtījumu šobrīd ir ļoti daudz, tādēļ darbā pavadā līdz 10 stundām dienā. "Pašam vēl jāpiestrādā pie savām biznesa vadības spējām un loģistikas, tad nākamgad būs vēl spēcīgāki," sola uzņēmējs. Kārlis lēš – ja attīstība turpināsies tikpat straujā tempā, nākotnē būs jāalgo vairāki darbinieki. Angārs un tam piegulošā teritorija ir pietiekami ražošanas jaudu palielināšanai. Vēl tikai jāuzbūvē nojume gatavās produkcijas uzglabāšanai. "Attīstīsimies, maksāsim vairāk nodokļus, un tas pašvaldībai nesīs tikai labumu," pārliecināts jaunais uzņēmējs.

Kārlis uzskata, ka viņam ārkārtīgi paveicies saņemt atbalstu ne vien no pašvaldības un ģimenes, bet arī apkārtējiem uzņēmējiem: "Man ir ļoti paveicies ar cilvēkiem, kas ir apkārt – ar visforšākajiem klientiem, darbiniekiem, draugiem un ģimeni. Ļoti palīdz māsa Madara un sieva Agate. Madara strādā marketingā un palīdz ar reklāmu. Sieva raksta projektus un arī kūrē marketingu. Dažreiz viņa atbrauc iztīrīt angāru, kā arī pagatavo un atved pusdienas. Arī ar bērniem – piecgadīgo Jēkabu un divgadīgo Henriju – viņai ir daudz darāmā. Atbalstu saņemu arī no apkārtējiem uzņēmējiem." Sevišķi svarīga šī sadarbība ir loģistikas jomā un piegādē. "Sadarbojamies ar uzņēmēju Viktoru Paršinovu, kurš nogādā mūsu kopnes klientiem. Daži pasūtītāji paši atbrauc pakal. Arī mēs esam iegādājušies sešmetrīgu piekabī, lai varam aizvest mazākas konstrukcijas," skaidro uzņēmuma "JK Timber" vadītājs.

Nav nekāda pasaka, bet pašvaldība palīdz

Lūgts izvērtēt uzņēmējdarbības vidi Balvu novadā un Latgalē kopumā, Kārlis teic: "Nav nekāda pasaka. Lielākās grūtības sagādā tas, ka esam tālu no Rīgas un no ostas. Taču priecājos, ka pašvaldība domā par uzņēmējiem, ka būvē šādus angārus un iznomā tiem, kuriem tos vajag. Man, protams, paveicās, ka tieši tad, kad sāku uzņēmējdarbību, šāds angārs bija uzbūvēts un to dabūju. Tomēr katrs pats ir savas laimes kalējs..."

Uzņēmējdarbības attīstībai jaunais uzņēmējs izmanto visu pieejamo palīdzību, arī iespēju saņemt pašvaldības finansējumu. Startējis pašvaldības izsludinātajā projektu konkursā jaunajiem uzņēmējiem un saņēmis 5000 eiro atbalstu, Kārlis iegādājās šim biznesam tik svarīgo datorprogrammu "PAMIR", kas ļauj uzprojektēt konkrētas kopnes detaļas. "Saņēmuši būvējamās mājas projektu, ar programmas palīdzību uzzīmējam, kādas kopnes ir vajadzīgas. Ja pasūtītāju apmierina cena un izpildes termiņi, par samaksātu avansu pasūtām materiālu un programmu liekam zāģi. Zāģis atpazīst katru detaļu, un izzāģējam to. Tā veidojas jumta kopne. Šī programma būtībā ir vissvarīgākais šajā uzņēmumā. Tā sarēķina pilnīgi visu – arī sniega slodzes, vēja slodzes utt. Bez šīs programmas uzņēmuma darbs nebūtu iespējams," uzsver "JK Timber" īpašnieks.

Šobrīd katru brīvo brīdi Kārlis cenšas pavadīt kopā ar sievu un abiem dēliem, kuri nereti apciemo tēti darbā. "Puikām šeit patīk. Dēli jau zina, kas ir prese, kas ir zāģis. Katrs vecāks sapņo, ka dēli ies tēva pēdās. Uz to ceru arī es," secina divu dēlu tētis.



Foto - A.Kirsanovs

Darba netrūkst. Kārlis atklāj, ka pasūtījumus visvairāk saņem deviņus mēnešus gadā, izņemot ziemu, kad būvniecība parasti nenotiek: "Var pat teikt, ka kopnes visvairāk pasūta vēlā rudenī, jo pirms ziemas visi cenšas būvi ātrāk dabūt zem jumta." Savukārt ziemā balvenietis plāno doties uz Rīgu palīgā draugam būvēt metāla angārus. "Arī tepat uz vietas ir, ko darīt – jāpabeidz būvēt māja, jo drīzumā plānojam ievākties," piebilst uzņēmējs. Lai gan brīvā laika vasaras sezonā praktiski nav, katru atpūtas mirkli viņš pavada kopā ar ģimeni un dēliem. "Reizēm palīdzu Jānim Zakaričim uzspēlēt futbolu, bet ļoti reti," piebilst uzņēmējs.



Foto - A.Kirsanovs

Zāģē programmas "PAMIR" uzprojektētās detaļas. Informācija par datorprogrammas uzprojektētās konstrukcijas detaļām tiek ievadīta zāģa vadības sistēmā. "Zāģis atpazīst visas detaļas, ko programma uzprojektējusi, un pa vienai tās izzāģējam," darba procesu skaidro K.Vanags.

Gatavā produkcija. Nākotnē jaunais uzņēmējs pie angāra plāno uzbūvēt nojumi, kur uzglabāt gatavo produkciju.

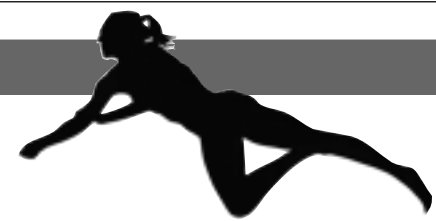


Foto - A.Kirsanovs

Uzziņai:

PAMIR ir Mi Tek nozarē vadošā spēru kopņu un Posi-Joist pārseguma siju projektēšanas programmatūra. PAMIR ir jaudīga un daudzpusīga programmatūra jumta plānu un inženiertehnisko risinājumu izstrādāšanai saskaņā ar EC5 standartiem. PAMIR izmanto tikai licencēti Mi Tek konetorkopņu un Posi-Joist pārseguma siju ražotāji. Vienā PAMIR programmatūrā ir apvienota jumta plānu 3D modulēšana, konstrukcijas nestspējas aprēķināšana un ražošanas dokumentācijas izstrāde, aizstājot tradicionāli atsevišķas programmas ar vienu. Programmatūras apgūšana ir vienkāršāka, jo tā satur tikai vienu apgūstamo rīku komplektu, kā rezultātā dažādo jomu integrācija nodrošina augstu dizaina precizitāti.

Pludmales volejbols

Noslēgušies *bīča* turnīri

Aizvadīts 2024.gada Balvu novada pludmales volejbola čempionāts, spraigos mačos noskaidrojot šīs sezonas meistarīgākās komandas.

Šogad turnīrs notika sešos posmos divās mūspuses pilsētās – Balvos un Viļākā. Turklāt jaunums bija, ka, salīdzinot ar iepriekšējo gadu, papildus startēja vēl divas grupas – “Jaunietes” un “Jaunieši”. Līdz ar to kopā bija piecas volejbolistu grupas. Bet kuras tad komandas galarezultātā izcīnīja zelta, sudraba un bronzas medaļas?

Grupa “Jaunietes”

- 1.vieta:** “EI” - Ieva Stepanova, Elīza Anča, Annika Kupča.
- 2.vieta:** “Video Vibes” – Rēzija Ozola, Naula Laicāne.
- 3.vieta:** “Z.K.” – Marija Kapustina, Anastasija Zelča.

Grupa “Jaunieši”

- 1.vieta:** “Bez Šansiem” – Juris Krasovskis, Ainārs Ančāns.
- 2.vieta:** “Ārlietu Alianse” – Andris Astratovs, Rainers Ančāns, Ņikita Maksimovičs.
- 3.vieta:** “Lielie Gangsteri” – Jānis Viļčevskis, Roberts Melāns.

Grupa “Sievietes”

- 1.vieta:** “BoBiBu” – Jekaterina Borisovska-Cvetkova, Linda Bumbiša, Dagmāra Laurecka.
- 2.vieta:** “Māsas” – Kristīne Gabranova, Sabīne Anna Dzierkale, Karolīna Dzierkale, Katrīna Dzierkale.
- 3.vieta:** “Dāmas melnā” – Līva Raciborska, Daniela Masa, Santa Hofmane.

Grupa “Virieši 40+”

- 1.vieta:** “Pakavi” – Arnis Voika, Imants Kairiņš, Aigars Pušpurs.
- 2.vieta:** “Bērzpils/Rugāji” – Jānis Rakstiņš, Valters Duļevskis.
- 3.vieta:** “Bērzgale” – Oļegs Žukovs, Dainis Lucijanovs.

Grupa “Virieši”

- 1.vieta:** “69+” – Aigars Kalniņš, Aldis Aleksejevs.
- 2.vieta:** “NDK” – Edgars Bendzulis, Elans Lielbārdis, Ojārs Tūmiņš.
- 3.vieta:** “RA” – Renārs Kokorevičs, Aleks Ivanovs, Niks Zušs, Raitis Markus, Ralfs Kokorevičs.



“Bez Šansiem”



“EI”

Uzvarētāji. Attēlā redzami 1.vietu un zelta medaļu ieguvēji no abām turnīra jaunpienācēju grupām. Attēlā – no labās: dāmas no grupas “Jaunietes” (Ieva Stepanova, Elīza Anča) un labākie no grupas “Jaunieši” (Juris Krasovskis, Ainārs Ančāns).

Triumfē “Pludiņš” un “Samanta/Linda”

Lazdukalna pagasta Benislavā noslēdzies “Lazdukalna kauss pludmales volejbolā 2024”, kas bija jau otrā Lazdukalna pludmales volejbola laukumos organizētā kausa izcīņa šajā gadā.

Sportisti pēc uzvarām lūkoja vīriešu un sieviešu grupās. Lai arī laikstākļi nelutināja, uz sacensībām ieradās 17 kungu un piecas dāmu komandas. Jāpiebilst, ka vīrieši mačus izspēlēja pēc grupu spēļu sistēmas, pēc kā sekoja izslēgšanas spēles. Tikmēr sievietes cīnījās pēc apļa sistēmas, kad katra komanda tikās ar katru, tādējādi noskaidrojot labāko.

Vīriešu konkurencē 3.vietu un bronzas medaļas izcīnīja

komanda “Labē”, kas ar rezultātu 21:16 pārspēja “Svētdienas rokdarbu pulciņu”. Savukārt zelta mačā uzvaras laurus plūca “Pludiņš”, ar 21:18 uzvarot vīrus no “Ķebabniekiem”. Un kā veicās dāmām? 5.vietu izcīnīja “SRP” (Maria Vaļuma, Amanda Trokša), bet 4.vietu – “Dāmas” (Inta Savicka, Agate Cepure). Tālāk jau sekoja nopelnītās vietas uz goda piedestāla, uz trešā augstākā pakāpiena kāpjot komandai “MD” (Madara Skangale, Diāna Kozirkova). 2.vietu un sudraba medaļas ieguva “Maksis” (Daniela Masa, Santa Hofmane), bet par zelta meitenēm kļuva Linda Pitka un Samanta Vagina no komandas “Samanta/Linda”.

“Balkanu apļi”

Tautas skrējienā sportistu *ka biezis!*

Noslēdzies Šķilbēnu pagastā par neatņemamu tradīciju kļuvis tautas skrējienis “Balkanu apļi”, kas notika trīs kārtās.

Viens no sacensību organizatoriem Pēteris Vancāns stāsta, ka uz pēdējo kārtu ieradās viskuplākais dalībnieku skaits – 55 skrējēji un nūjotāji, kas ir ļoti patīkams pārsteigums. Tikmēr visās trīs kārtās kopumā startēja 132 sportisti, līdz ar to tam kļūstot par vienu no lielākajiem skrējieniem visā šo sacensību vēsturē.

Trešajā kārtā par uzvarētājiem savās vecuma grupās kļuva Arvis Mičs, Oskars Kokorevičs, Mare Fogeļe, Ivo Romanovs, Dairis Razminovičs, Kajs Fogelis, Rihards Kokorevičs, Madara Kamzola, Renāte Baranovska, Kristīne Kamzola, Līga Zaharāne, Niks Zaharāns, Loreta Kamzola, Inārs Supe, Dainis Razminovičs, Jānis Circens un Amanda Husāre. Savukārt nūjošanā triumfēja Renāts Filipsons, Inta Ozola, Jolanta Filipsonē-Gorbāne un Madara Mozule.

Tāpat kā iepriekšējos divos sacensību posmos, arī trešās kārtas uzvarētāji un visi pārējie dalībnieki saņēma diplomus un saldumu balvas. Tāpat jāpiebilst, ka pirms trešās kārtas starta lielākais uztraukums bija iepriekšējo posmu uzvarētājiem. Tas tādēļ, ka viņu uzdevums bija izcīnīt uzvaru arī noslēdzošajā kārtā, lai iegūtu uzvarētāja kausu un nelielu balviņu, kuru sarūpēja Ziemeļlatgales Sporta centrs. Pēc visu kārtu rezultātu apkopošanas izrādījās, ka visi astoņi iepriekšējo posmu uzvarētāji ir saglabājuši uzvarētāja titulu. Sacensību dalībnieku aplausu pavadībā uzvarētāja kausu un Ziemeļlatgales Sporta centra balviņas saņēma Inārs Supe, Dainis Razminovičs, Jānis Circens, Loreta Kamzola, Renāte Baranovska, Madara Kamzola, Ivo Romanovs un Madara Mozule. “Paldies visiem par atsaucību! Jau septembrī Balkanos gaidīšu uz riteņbraukšanas sacensībām! Un veiksmīgus startus citos sporta pasākumos!” vēl P.Vancāns.



Futbols



Izcīnīts viens punkts

17.augustā futbola komanda “Balvi” aizvadīja kārtējo maču Latvijas Futbola federācijas organizētajā “Dali Dali 3.līgā”, izbraukumā tiekoties pret “Preiļu BJSS”.

Pirmais puslaiks vārtu gūšanas ziņā bija diezgan mierīgs, jo noslēdzās ar rezultātu 0:0. Interesantākie notikumi sākās otrajā puslaikā, kad 48.minūtē balviešu labā vārtus guva Ģirts Vaskis. Preiļu futbolisti ar to gan nedomāja samierināties un spēles 69.minūtē rezultātu izlīdzināja. Tomēr saldaļs ēdiens bija pataupīts mača beigām. 84.minūtē vadībā izvīzījās jau Preiļu futbolisti, bet neilgi pirms mača finālsvīpes, 89.minūtē, rezultātu izlīdzināja “Balvu” vienības futbolists Rinolds Baikovs – 2:2!

Līdz ar neizšķirtu rezultātu un izcīnīto vienu punktu, balvieši izkāpuši ārā no pēdējās vietas un šobrīd Austrumu zonā septiņu komandu konkurencē ieņem 6.vietu. Nākamo maču Balvu komanda aizvadīs 31.augustā, savu līdzjutēju priekšā uzņemot FK “Ludza”.

Nepalaid garām!

Balvu ezera sporta festivāls

Ziemeļlatgales Sporta centrs 31.augustā ikvienu aicina uz vasaras izskaņas piedzīvojumu – Balvu ezera sporta festivālu! Tajā katrs apmeklētājs varēs piedalīties sev interesējošās sportiskās aktivitātēs – sacensībās “Pludmales volejbola karalis”, 3x3 smilšu futbolā, disku golfā, aktivitātēs ar velosipēdiem BMX trasē, kā arī varēs šķēlt ezera viļņus izbraucienā ar SUP dēļiem. Būs arī iespēja atpūsties peldošajā pirtī, bet jaunākie festivāla dalībnieki noteikti nevēlēsies palaist garām izklaides piepūšamajās atrakcijās. Pasākuma izskaņā varēs arī atpūsties pie pludmales volejbola laukumiem, piemēram, uzcept desiņas, kā arī notiks ballīte kopā ar DJ Mairix. Brauciet ar ģimeni, nosvinēsim vasaras sezonas noslēgumu kopā! Vairāk informācijas Ziemeļlatgales Sporta centra “Facebook” kontā un zvanot uz tel.nr.: 29432008 (Arnis Voika).

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Diskusija

Obligātajam dienestam – gads!

Kur esam un uz kurieni ejam?

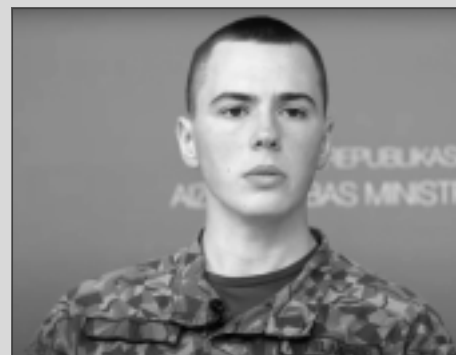
Diskusijā piedalījās:



GUNTARS STRAZDĪTIS,
NBS
Apvienotā štāba virsnieks, pulkvedis



KRISTERS GRAUZE,
Aizsardzības ministrijas Valsts aizsardzības departamenta direktora vietnieks



MAKSS HILMENS,
karavīrs, valsts aizsardzības dienesta pirmā iesaukuma absolvents

Foto – ekrānšāvīni no diskusijas

Portāls "Sargs.lv" jau rakstīja, ka diviņubrāļi Makss un Aleks Hilmeni piedzima Lielbritānijas pilsētā Miltonkeinsā. Viņu māte ir latviete, bet tēvs – brits. Kad diviņiem palika četri gadi, ģimene pārcēlās uz dzīvi Balvos. Pēc Balvu Valsts ģimnāzijas absolvēšanas pušiem nebija skaidru plānu, ko darīt tālāk, tādēļ nolēma pievienoties valsts aizsardzības dienestam. Tā Makss un Aleks

pagājušā gada 1.jūlijā brīvprātīgi uzsāka dienestu Ādažu militārajā bāzē – Sauszemes spēku mehanizētajā brigādē. Savukārt šobrīd viņi jau sekmīgi pabeiguši pamatapmācības kursu un devuši karavīra zvērestu, turpinot dienestu kā pilnvērtīgi karavīri.

Pagājis gads kopš Latvijā ieviests valsts aizsardzības dienests. Lai apspriestu līdz šim gūtās atziņas un nepieciešamos uzlabojumus dienesta organizācijā, Aizsardzības ministrijas izveidotais portāls "Sargs.lv" augusta pirmajā pusē rikoja tiešsaistes diskusiju "Gads pēc valsts aizsardzības dienesta ieviešanas – kur esam un kurp ejam?"

Jārunā kā ar pieaugušiem cilvēkiem

Diskusijas vadītāja, portāla "Sargs.lv" žurnāliste EVIJA BLUMBERGA sarunas sākumā darīja zināmu, ka daļa pirmā brīvprātīgā iesaukuma karavīru turpina dienesta gaitas kā profesionālie karavīri, bet citi atsākuši studijas augstskolās. Tiesa, valsts aizsardzības dienestā iesaucamo skaits katru gadu būs jāpalielina, turklāt sastāva nokomplektēšana rada izaicinājumus. Proti, daļa jauniešu nevēlas dienēt vai arī to neļauj darīt veselības problēmas. "Kā iesaukums valsts aizsardzības dienestā aizritēja Tev?" žurnāliste jautāja M.Hilmenam, pašreizējam Sauszemes spēku Mehanizētās kājnieku brigādes 2.kājnieku bataljona karavīram. "Valsts aizsardzības dienestā pavadītais laiks mani pilnībā apmierināja. Viss bija tieši tā, kā gaidīju – varbūt bija pat nedaudz vieglāk. Šobrīd Ādažu militārajā bāzē atbraukuši jaunā iesaukuma karavīri, kuriem, kā esmu novērojis, ikdienu ir nedaudz citādāka. Piemēram, nav tik liela fiziskā slodze. Iespējams, šajā ziņā kaut kas mainījies likumdošanā. Jebkurā gadījumā mans ieteikums ir ar jauniešiem runāt kā ar pieaugušiem cilvēkiem. Pretējā gadījumā tas nākotnē var apgrūtināt bruņoto spēku instruktoru darbu un arī citus karavīrus, kuriem tā jau ir liela dienesta slodze," līdzšinējā pieredzē dalījās M.Hilmans.

Nacionālo bruņoto spēku (NBS) Apvienotā štāba virsnieks pulkvedis G.Strazdītis uzsvēra, – esam ļoti apmierināti, ka pirmajā iesaukumā izdevās saglabāt kvalitāti, ko pierāda arī statistika. Proti, no visiem pirmā iesaukuma karavīriem profesionālās dienesta gaitas turpina vairāk nekā 40% jauniešu (no 253 cilvēkiem – 111). "Esam noturējuši kvalitāti arī nākamajos iesaukumos – 15 līdz 20% jauniešu izteikuši vēlmi turpināt dienestu, bet skaitļi, protams, vēl var mainīties. Kas attiecas uz nodrošinājuma jomu, būtiski izaicinājumi nav bijuši, lai gan sistēma turpina attīstīties. Vienlaikus ir vieta izaugsmei, piemēram, normatīvo dokumentu sakārtošanā, lai nodrošinātu militārās disciplīnas ieviešanu. Runa ir par iekšējās sistēmas sakārtošanu gan bruņotajos spēkos, gan arī mainot atsevišķus ārējos normatīvos aktus. Tas nepieciešams, lai visiem būtu skaidrība, kā bruņotajos spēkos tiek realizēta disciplinārā vara, un lai izslēgtu jebkādas attiecības, kas ir ārpus šīm normām. Tāpat uzskatu, – lai 2028.gadā sasniegtu vajadzīgo 4000 valsts aizsardzības dienesta karavīru skaitu, jāstrādā pie infrastruktūras un citiem jautājumiem," savu viedokli pauda NBS pārstāvis.

Ne visiem pietiek ar sešiem simtiem eiro

Aizsardzības ministrijas Valsts aizsardzības departamenta direktora vietnieks K.Grauze pastāstīja, ka aptaujas, kuras tika veiktas ar otrā iesaukuma karavīriem, liecina, ka 90% jauniešu dienestu vērtēja pozitīvi. Runājot par izaicinājumiem, piemēram, bija ļoti intensīvs darbs pie veselības pārbaudes procesa. "Tās veicām bruņoto spēku medicīnas centrā, bet nākamo iesaukumu karavīriem veselību plānots pārbaudīt civilajās ārstniecības iestādēs. Lai to visu noorganizētu,

jāiegulda ļoti liels darbs ar ārstniecības personālu. Tāpat, mūsdienu valsts aizsardzības dienesta būtību detaļās saprot arī sabiedrība, tādēļ kopumā lielu jautājumu nav. Kas attiecas uz normatīvajiem aktiem, šobrīd sagatavota pamatpakete grozījumiem Valsts aizsardzības dienesta likumā. Četri galvenie tajā iekļautie punkti ir šādi: valsts aizsardzības dienestā nevar uzņemt dubultpilsoņus, kuriem viena no pilsonībām ir Krievijas vai Baltkrievijas; turpmāko iesaukumu karavīriem, kuri dodas uz veselības pārbaudēm un pēc tam ierodas dienesta uzsākšanas vietā, tiek nodrošināts transports un ēdināšana; lai pēc dienesta saglabātu budžeta finansējumu studijām augstskolā, mācībās jābūt sekmīgam; jāveicina vieglāka datu apmaiņa ar Iekšlietu ministrijas padotības iestādēm. Parāli gatavojam nākamo grozījumu paketi. Tur atrunāts jau minētais disciplīnas jautājums, vairāk liekot uzsvāru uz, piemēram, jautājumu par neattaisnotām prombūtnēm no dienesta," informēja Aizsardzības ministrijas pārstāvis.

Tikmēr M.Hilmanis, pievērsoties sadzīviskām lietām valsts aizsardzības dienestā, pastāstīja, ka nodrošinājums bija labā līmenī: "Bija nodrošināta dzīvesvieta, ekipējums, arī ēdienreizes bija ļoti labas. Tāpat bez maksas varēja izmantot dienesta autobusus. Mēnesī saņēmu 600 eiro. Vai pietika? Personīgi man, jā. Ar šo naudu varēju aizbraukt uz mājām un atpakaļ uz dienesta vietu, nodrošināt sev labas ēdienreizes, arī atlikt naudu izklaidēm un zināmu summu pat uzkrāt. Problēmu redzu tajā, ka, iespējams, daļa cilvēku vēlas dienēt, bet viņiem jau ir automašīna vai dzīvoklis, kas ikdienā prasa finanšu līdzekļus. Lai segtu šīs izmaksas, ar 600 eiro nepietiek, tādēļ, iespējams, šis ir viens no faktoriem, kādēļ daļa jauniešu nedodas dienēt. Ar šādām grūtībām vairāk saskaras tie iesaukuma karavīri, kuri ir gados vecāki."

Ar Z paaudzi problēmu nav

"Kāda ir attieksme dienesta karavīriem, kuri dzimuši 2000.gadu sākumā? Viņi pavēles izpilda bez liekām runām, vai arī ir nevēlēšanās to darīt?" jautāja sarunas vadītāja.

Valsts aizsardzības dienesta absolvents M.Hilmanis pastāstīja, ka tas atkarīgs no katra cilvēka. Kopumā attieksme ir pozitīva un ir ļoti maz cilvēku, kuriem nepatīk atrasties valsts aizsardzības dienestā. Tikmēr NBS pulkvedis G.Strazdītis, runājot par tā dēvēto Z paaudzi, kas nākusi pasaulē laikā no 1997. līdz aptuveni 2012.gadam, uzsvēra, – arī NBS instruktoru un virsnieku sastāvs nepārtraukti atjaunojas, kuri zina, kā ar šo paaudzi strādāt. Līdz ar to ir abpusēja sapratne un būtisku izaicinājumu nav, bet disciplīna, protams, ir pirmajā vietā. "Turklāt, ja runājam par vecākas paaudzes profesionāli

dienesta karavīriem, NBS ir sistēma, ka viņi patstāvīgi mācās un pilnveidojas. Un šajās mācībās tiek nodotas iemaņas, kā strādāt ar jaunāku paaudžu pārstāvjiem. Līdz ar to problēmu nav," pastāstīja G.Strazdītis.

Veselības prasībām jābūt vienādām

Ļoti aktuāls jautājums ir potenciālo jauniešiem iesaucamo karavīru veselības problēmas, kuru dēļ daļa jauniešu dienestā netiek pieņemti. Vai nākotnē, lai sasniegtu nepieciešamo ikgadējo iesaucamo skaitu, veselības prasības varētu mīkstināt? Aizsardzības ministrijas pārstāvis K.Grauze sprieda, ka šādā gadījumā ļoti skaidri jāapzina potenciālie bruņoto spēku amati, kuru ieņemšanai varētu būt pieļaujams zemāks veselības līmenis: "Šobrīd kopējais skats ir, ka šādas atkāpes varētu būt attiecībā uz, piemēram, kiberaizsardzības speciālistiem vai darbiniekiem, kuri nodarbojas ar droniem. Tomēr, kā minēju, lai šādas lēmumus pieņemtu, nepieciešams apzināt konkrētus amatus. Tāpat, diskutējot par šo jautājumu, skatāmiem uz dienesta veidiem. Proti, 11 mēnešu valsts aizsardzības dienestam viennozīmīgi jāslēdz esošais nepieciešamais veselības līmenis, ar iespēju pieļaut to zemāku tikai atsevišķiem amatiem. Savukārt piecu gadu valsts aizsardzības dienestam Zemessardzē nepieciešamos veselības rādītājus varētu par latīņu nolaist zemāk."

Tikmēr NBS pārstāvis G.Strazdītis atgādināja, ka dienesta specifika saistīta ne tikai ar paaugstinātu fizisko, bet arī psiholoģisko slodzi (piemēram, darbu ar ieročiem): "Līdz ar to neredzam iespēju būtiski samazināt veselības prasības, jo nevēlamies, lai ar ieročiem strādā jaunieši ar psiholoģiskām problēmām. Tas nav vajadzīgs nevienam, un tas ir virziens, kurā mēs nevēlētos iet. Tāpat karavīrs ir karavīrs, neatkarīgi no tā, kur viņš dienē – valsts aizsardzības dienestā, profesionālajā dienestā vai Zemessardzē. Līdz ar to kritērijiem jābūt vienādiem, jo arī apmācībās sasniedzamais rezultāts ir līdzvērtīgs. Protams, diskusiju rezultātā varam nonākt pie dažādiem risinājumiem, bet pašlaik NBS sliecas, ka veselības un citām prasībām jābūt identiskām. Turklāt, piemēram, ir zemessargi, kuri kādā brīdī izsaka vēlmi pārnākt uz profesionālo dienestu. Ja šie cilvēki dienestu Zemessardzē uzsāktu ar pieļaujamiem zemākiem veselības rādītājiem, tādējādi viņiem tiktu aizvērts pārejas ceļš uz profesionālā karavīra dienestu. Tādēļ uzskatām, ka dažādās bruņoto spēku struktūrās veselības prasībām jābūt vienādām."

Pilnā apjomā diskusiju skatieties Nacionālo bruņoto spēku oficiālajā "Youtube" kontā "Latvijas armija"

Vai sievietes obligāti jāiesauc valsts aizsardzības dienestā?

KRISTERS GRAUZE, Aizsardzības ministrijas pārstāvis: – Tas ir ļoti kompleks jautājums. Būtu jāatrunā katra amata prasības, proti, vai tās vīriešiem un sievietēm ir vienādas, vai arī ir kādas atšķirības. Tāpat jāsaprot, kāds šajā jautājumā ir kopējais noskaņojums sabiedrībā. Piemēram, Zemessardzē ir laba pieredze, kur dienesta pienākumus pilda ļoti liels sieviešu skaits. Šajā ziņā ļoti konkurētspējīgi izskatāmi arī NATO dalībvalstu vidū. Jāpiebilst, ka valsts aizsardzības dienesta pirmajā iesaukumā jaunākajā vecuma grupā nebija nevienas sievietes, otrajā – divas, trešajā – deviņas. Tātad sieviešu īpatsvars dienestā līdz šim bijis ļoti neliels. Ja tagad pasakām, ka sievietēm valsts aizsardzības dienests ir obligāts, jautājums ir, vai katrā iesaukumā jābūt 50% sieviešu un vīriešu, vai arī būs cits procentuālais sadalījums? Jebkurā gadījumā tā būtu latīņu pacelšana ļoti augstā līmenī attiecībā pret to, cik šobrīd dienestam piesakās sievietes. Tāpat būtu jāanalizē citu valstu pieredze. Sievietes dienestā iesauc Zviedrijā, Norvēģijā, Izraēlā, arī Dānijā uz to virzās, bet no sākuma viss rūpīgi jāizpēta, tikai tad jāpieņem lēmums.

Balvu novada domē

22.augusta sēdes lēmumi

Slēgs Medņevas pirmsskolas izglītības grupu

Pamatojoties uz izglītojamo skaita samazināšanos Viļakas pirmsskolas izglītības iestādes "Namiņš" Medņevas pirmsskolas izglītības grupā, iestādes infrastruktūras uzturēšanas izdevumu sadārdzināšanos, kā arī ar mērķi veikt novada izglītības iestāžu tīkla sakārtošanu, sekmējot visa veida resursu efektīvu izmantošanu, domes sēdē nolēma ar 2024. gada 31.augustu slēgt Viļakas pirmsskolas izglītības iestādes "Namiņš" Medņevas pirmsskolas izglītības grupu.

Slēgs nomas līgumu

Nolēma slēgt zemes nomas līgumu ar SIA "ZAAO" par šķīroto atkritumu savākšanas laukuma izveidi Viļakas pilsētas administratīvajā teritorijā, Tautas ielā 3A, Viļakā 1300 m² platībā, kā arī noteica zemes nomas maksu par zemes vienības daļu 1300 m² platībā – EUR 77,40 bez PVN gadā.

Nosaka nomas maksu

Apstiprināja nomas maksu par Balvu Mūzikas skolas mūzikas instrumentu izmantošanu – EUR 10 bez PVN mēnesī no 2024.gada 1.septembra.

Nodod nekustamo īpašumu

Nodeva pašvaldības aģentūras "San-Tex" valdījumā un apsaimniekošanā Balvu novada pašvaldībai piederošo nekustamo īpašumu Partizānu iela 68, Balvos, kas sastāv no zemes vienības 12401 m² platībā, un ēkām (dzeramā ūdens sagatavošanas stacijas, trim artēziskās akas sūkņu stacijām), iestādes darbības nodrošināšanai.

Apstiprina projektu

Apstiprināja projekta "Vides pieejamības veicināšana Balvu novada Nodarbinātības valsts aģentūras filiālē" kopējās izmaksas EUR 374 838,64, kur atbalstāmo darbību īstenošanai divu ēku vides pieejamības nodrošināšanas izmaksas nepārsniedz EUR 309 784,00. Nodrošinās līdzfinansējumu no pašvaldības budžeta pievienotās vērtības nodokļa izdevumu segšanai par kopējo summu EUR 65 054,64, kā arī priekšfinansējumu un līdzfinansējumu projekta īstenošanai pašvaldības budžetā 2024.gadā EUR 140 951,72 un 2025. gadā EUR 140 951,72, ņemot aizņēmumu no Valsts kases.

Startēs projektu konkursā

Nolēma piedalīties Eiropas Savienības kohēzijas politikas programmas 2021.–2027.gadam specifiskā atbalsta mērķa "Pārejas uz klimatneitralitāti radīto ekonomisko, sociālo un vides seku mazināšana visvairāk skartajos reģionos" pasākuma "Atbalsts uzņēmējdarbībai nepieciešamās publiskās infrastruktūras attīstībai, veicinot pāreju uz klimatneitrālu ekonomiku" atklātajā projektu konkursā ar projekta pieteikumu "Uzņēmējdarbības veicināšanai nepieciešamās publiskās infrastruktūras kvalitātes uzlabošana Balvos", projekta kopējās izmaksas EUR 2 352 941,18. Projekta apstiprināšanas gadījumā nodrošinās līdzfinansējumu un priekšfinansējumu EUR 552 942, ņemot aizņēmumu Valsts kasē. Uzdeva Finanšu plānošanas un centralizētās grāmatvedības nodaļai veikt izmaiņas Balvu novada pašvaldības 2024.gada budžetā, palielinot izdevumus pozīcijā "Tehniskās dokumentācijas izstrāde" par EUR 40 000, kā arī paredzēt Balvu novada pašvaldības 2025.gada budžeta izdevumu pozīcijā "Uzņēmējdarbības veicināšanai nepieciešamās publiskās infrastruktūras kvalitātes uzlabošana Balvos" EUR 512 942.

Deleģē funkciju veikšanu

Deleģēja Rugāju vidusskolas direktora vietnieci Ilzi Dobrovoļsku pildīt Rugāju vidusskolas direktora pienākumus, kas saistās ar līguma slēgšanu, administratīvo aktu sagatavošanu un izdošanu, uzraudzības, kontroles izziņas vai sodīšanas funkciju izpildi, attiecībā uz fizisku personu.

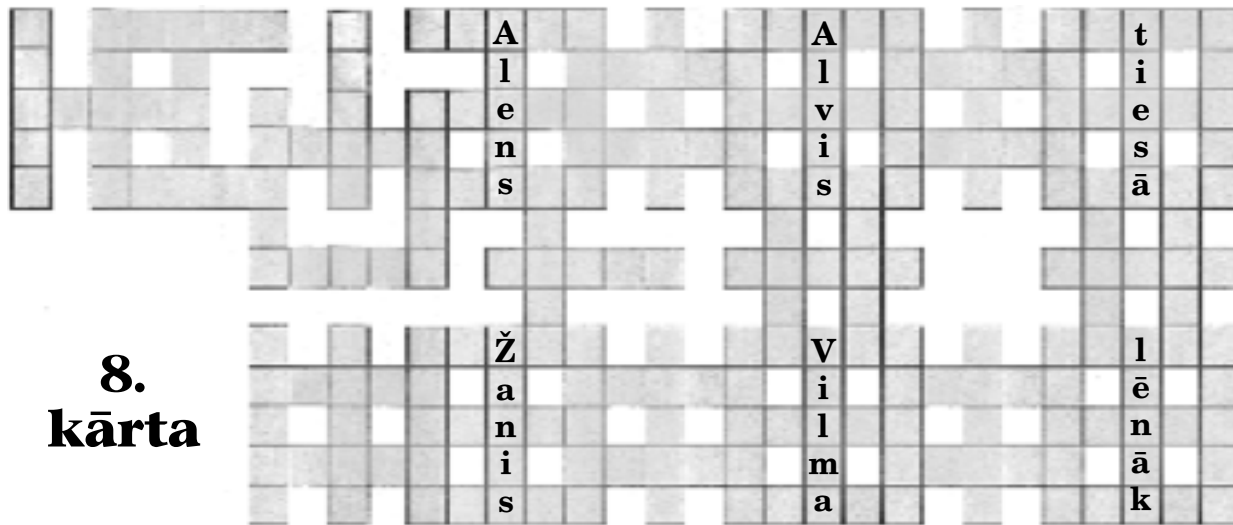
Der zināt!

Dāvanu kartes neizsnieg

Turpmāk individuālo mācību līdzekļu iegādei paredzētais finansējums tiks novirzīts izglītības iestādēm. Izglītības iestādes par šo naudu iegādāsies akvareļpapīru, zīmēšanas papīru, akvareļkrāsas, guaša krāsas (6 krāsu komplekts), plastilīnu, aplikāciju papīru komplektus, krāsaino kartonu komplektus, cirkuļus, trijstūra lineālus, transportierus un citus mācību līdzekļus, kuri nepieciešami mācību satura apguvei.

Maģiskie vārdi

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



8. kārtā

Aklas - asara - asina - ausis - astma - ausma - balta - bikla - dakša - diena - divas - gaiss - Edite - ienāk - iesāk - Ikars - Ināra - Inese - Inīta - iesmi - jauns - kaija - kaila - kalns - kalpi - kalte - kausis - klēti - kurus - laimē - lauki - lauva - lēnas - liesa - maiss - maize - malas - malka - matos - mazāk - Māris - melis - milēt - možas - pilis - plats - sakta - sekta - sesks - sirmi - sista - sistis - sitas - skala - skals - skaļa - skāba - sleja - spēle - steks - taisi - tanka - tavas - tumšs

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

Maģisko vārdu mīklu atrisināja: A.Mičule (Tilža), N.Mantone (Bērzkalnes pagasts), M.Paidere, J.Pošeika, T.Ivanova, P.Paiders, L.Krilova, G.Amantovs (Balvi), I.Homko (Medņeva).

7.kārtā veiksmē uzmaidīja JURIM POŠEIKAM no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā (līdz ņemt personu apliecinošu dokumentu).

Vēriņā acs

Atrodot foto 10 atšķirības, Jums ir iespēja iegūt balvu. Atbildes gaidām līdz 15. septembrim.

8. kārtā

Iepriekšējai kārtai iesūtītas 23 pareizas atbildes. **Konkursa "Vēriņā acs" 7.kārtā veiksmē uzmaidīja** ARSĒNIJAM ROMANOVAM no Briežuciema pagasta. Pēc balvas griezties redakcijā.



Palauzi galvu

Piedāvājam pašlaik Eiropā populārāko galvas laužšanas mīklu, kuru atrisinot, iespējams jūs saņemsiet pārsteiguma balvu. Tukšajos laukumos ielieciet ciparus tā, lai katrā mazajā kvadrātā un visos kopā horizontālajās un vertikālajās rindās nebūtu divu vienādu ciparu. Atbildes gaidām līdz 15. septembrim.

8. kārtā

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

Pareizas atbildes iesūtīja: I.Dzergača, E.Barkāne, V.Baranovs, A.Ruduks, V.Mancevičs, Ļ.Baranova, Z.Pulča, M.Bleive, M.Reibāne, L.Krilova, V.Gavrjušenkova, V.Ruduka (Balvi), I.Homko, M.Treiguts (Medņeva), A.Mičule (Tilža), N.Mantone (Bērzkalnes pagasts), S.Kobzema (Naudaskalns), V.Ločmele (Lazdukalns), S.Petrova (Viļaka), Z.Šulce (Liepāja).

7.kārtā veiksmē uzmaidīja MANU TREIGUTS no Medņevas pagasta Račiem. Pēc balvas griezties redakcijā.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Strauji tuvojas 1.septembris

Kā ģimenei kopā ar skolēnu sagatavoties jaunajam mācību gadam



Sākoties jaunajam mācību gadam, mainās gan bērnu, gan vecāku dzīve – ir jauni pienākumi, prasības, cits dienas ritms. Pastiprinātu stresu, fizisku un emocionālu slodzi, saskaroties ar jaunu vidi, ikdienas nodarībām un mājasdarbiem, īpaši izjūt pirmklasnieki un viņu ģimenes.

Par to, kā sagatavot bērnu mācībām skolā, kā nodrošināt pareizu uzturu, atbalstīt imūnsistēmu un mazināt stresu, stāsta JEVĢENIJA SOBOĻEVSKA, ģimenes ārste “Veselības centru apvienībā”, un JEJENA BEBRE, sertificēta farmaceite, aptiekas vadītāja Rīgā.

Mierīgi vecāki – mierīgs bērns

J.Soboļevska iesaka vecākiem sākt ar savas nervu sistēmas stabilizēšanu. “Izplatītākā problēma ir nepietiekama psiholoģiskā gatavība. Nereti vecāki neapzinās vai paguvuši aizmirst par to, kas sagaida septembrī – kā mainās ģimenes dzīves ritms un bērna slodze. Līdz ar to lielai daļai skolas bērnu vecāku mācību gada sākumā krietni pieaug stresa līmenis. Līdzko vecāki kļūst nervozi, nervozitāte nekavējoties tiek nodota arī bērniem.” Tātad – mieru, tikai mieru! Vispirms pieaugušajiem jāsaprot, ka nevajadzētu būt neiecietīgiem un nervozēt, ja bērnam kaut kas neizdodas. Ir iejūtīgi un arī neatlaidīgi jāpalīdz pielāgoties jaunajam dzīvesveidam.

Kas palīdz nervu sistēmai?

Ja skolā vai, gatavojot mājas darbus, bērns izjūt lielu stresu, ja ir trauksmais, nervozs, ģimenes ārste atzīst, ka var ņemt talkā nervu sistēmu atbalstošus uztura bagātinātājus. Vislabāk būtu sākt ar zivju eļļu – tā ir svarīga nervu sistēmas stabilizēšanai un normālai darbībai. Vēl viens būtisks elements ir magnijs, kas atslābina un nomierina gan nervus, gan muskulatūru. “Noteikti iesaku gandrīz visu gadu lietot tik nepieciešamo D vitamīnu, kaut arī tas nav tiešā veidā saistīts ar stresa pārvaldību. Protams, vajadzētu veikt analīzes, lai saprastu, kāds ir D vitamīna līmenis organismā, taču ģimenes ārsta ieteiktajās profilaktiskajās devās šis vitamīns nenāk par jaunu,” saka ģimenes ārste. Viņa piebilst, ka tad, ja bērns izjūt pastiprinātu stresu, ja sāk parādīties piemēram, histērija epizodes, miega traucējumi vai paaugstināts trauksmes līmenis, konsultējoties ar farmaceitu, aptiekā var iegādāties kādu bezrecepšu augu preparātu, kas pieejams sirupa vai tablešu formā. Parasti šie preparāti satur vilkābeli, melisu, asinszāli baldriānu – vielas, kas var palīdzēt nomierināt nervu sistēmu. Jāņem vērā – ja simptomi progresē, noteikti nepieciešama ģimenes ārsta vai ārsta speciālista konsultācija.

Ikdienas rutīna ir svarīga!

“Bērni, kas to ievēro, daudz vieglāk pierod pie skolas ritma,” teic ģimenes ārste un uzsver, ka tas īpaši attiecas uz pirmklasniekiem, kuri iepriekš nav apmeklējuši pirmsskolas izglītības iestādi. “Iesaku vismaz divas nedēļas pirms mācību gada sākuma (tātad – jau tūlīt!) bērnu modināt laikā, kādā viņam būs jāceļas uz skolu, un organizēt gulētiešanu, kā arī, iespēju robežās, ēdienreizes noteiktā laikā, tā izveidojot skaidri saprotamu dienas režīmu. Tas ļoti palīdzēs bērnam un arī vecākiem.”

Ārste atgādina, ka sākumskolas audzēkņiem gulēt jāiet ne vēlāk kā līdz pulksten 22.00. Arī vidusskolēniem ir nepieciešams labs miegs, tāpēc vajadzētu strikti iestāties par to, lai pusaudži iet gulēt ne vēlāk kā plkst. 23.00.

Redze un viedierīces

Ģimenes ārste J.Soboļevska iesaka jau laikus parūpēties par bērna redzi: “Noteikti ir svarīgi pirms mācību gada sākuma pārbaudīt redzi – tas ir obligāts “mājas darbs”, gatavojoties skolai. Profilaktiskā apskate pie oftalmologa skolēniem ieteicama vienu reizi gadā, un šī speciālista apmeklējumam nav nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums.”

Jāņem vērā, ka nelabvēlīgu iespaidu uz bērna redzi var radīt viedierīču lietošana. Jo agrākā vecumā sāk un jo vairāk laika bērns tās izmanto, piemēram, skatoties animācijas filmas, jo lielāka iespēja, ka nākotnē būs redzes problēmas. Ārste uzsver: “Īpaši kaitīgi ir skatīties viedierīcē, atrodoties transportlīdzeklī, jo tur ekrāns vēl ir arī nestabils, kas redzei rada milzīgu slodzi.”

Speciālisti rekomendē bērniem un pusaudžiem viedtālruni

lietot ne vairāk kā divas stundas dienā, turklāt starp tām ievērot pēc iespējas garāku pauzi. Vecāku līdzdalība ir svarīga, jo vajadzētu pieskatīt bērna stāju, attālumu starp ekrānu un acīm (33-40 cm) un, protams, saturu, ko bērns lieto internetā.

Bērniem, kuri aug ar viedierīcēm, tās aizliegt nav reāli un, visticamāk, arī nav lietderīgi, taču vecāki ar savu piemēru var demonstrēt to saprātīgu lietošanu, pašiem atturoties no ilgstošas uzturēšanās ar viedierīci rokās vai pie datora. Vēlams mudināt bērnus nodarboties, kas tos aizrauj, kas padodas un ir interesantas, piemēram, zīmēšana, rokdarbi, konstruktori, puzzles utt.

Katru dienu svaigā gaisā

Nopietna skolas vecuma bērnu un pusaudžu problēma ir skābekļa trūkums organismā, jo bērni maz laika uzturas ārā. Ģimenes ārste iesaka pastaigas un rotaļas svaigā gaisā obligāti iekļaut dienas režīmā. “Pastaigas, turklāt jebkādos laikapstākļos, ir visefektīvākā slimību profilakses metode. Vecāki bieži pieļauj kļūdu, ļaujot palikt istabā, ja ārā snieg, ir slapjdraņķis vai list. Nē, ārā vajag uzturēties katru dienu!” uzsver ārste.

Vai zobi ir veseli?

Vēl viens obligāts pasākums, kas veicams pirms mācību gada sākuma, ir zobārsta apmeklējums. “Jāpārbauda zobi un jāpārlicinās, vai viss ir kārtībā. Zodu veselība bērniem ir ļoti svarīga un vecākiem tā noteikti ir jāuzrauga. Nenogurstu atkārtot saviem mazajiem pacientiem un viņu vecākiem, ka zobārsts un higiēnists ir jāapmeklē vismaz vienu reizi gadā, un zobi jātīra no rīta, vakarā, un vēlams arī dienas laika pēc ēdienreizes,” saka ģimenes ārste.

Pareizs bērna uzturs

Lieki teikt, ka skolas bērnam ir nepieciešams pilnvērtīgs, sabalansēts uzturs, kas satur olbaltumvielas, ogļhidrātus, vitamīnus un visus nepieciešamos mikroelementus. Uzturam ir jābūt pēc iespējas daudzveidīgam, tajā jāiekļauj dārzeņi, augļi, ogas. Dažkārt bērns atsakās no visa, izņemot makaroniem ar tomātu mērci, taču vecākiem svarīgi apzināties, ka uztura paradumi veidojas jau bērnībā, ģimenē. Ja augot bērns pierod pie pilnvērtīga, sabalansēta uztura, viņš to izvēlēsies arī vēlākos gados.

“Bērna ēdienkartē reizi nedēļā vajadzētu iekļaut zivis, ikdienas uzturā jābūt dārzeņiem un augļiem, vēlams sezonālajiem un vietējiem. Svaigi dārzeņi, salāti, rukola, spināti – lielisks uzturvielu avots! Trīs reizes nedēļā bērna ēdienkartē var būt gaļa, tiesa, svarīga ir tās kvalitāte – vistas naģeti, gluži kā jebkurš cits gaļas pusfabrikāts, nav labākā un veselīgākā izvēle, jo pārstrādātas gaļas produktos ir maz dzelzs un vērtīgo aminoskābju, un parasti ir pārāk daudz sāls.” Tāpat bērna uzturā iekļaut vairāk pilngraudu produktu – gan pilngraudu maizi, gan putras. “Visbīstamākie bērna veselībai ir saldināti, gāzēti dzērieni. Tiem, izvērtējot veselības riskus, seko saldumi lielās devās, tad – viss, ko dēvē par junk food – hamburgeri, ātrās uzkodas. Diemžēl ir daudz bērnu ar lieko svaru, pie kā vainojams mazkustīgs dzīvesveids un uzturs.”

Lielāko daļu darba nedēļas bērns pavada skolā, tādēļ ir svarīgi neaizmirst par našķiem, ko ielikt līdz skolas somā. Labi noder, piemēram, burkāni vai āboli, rieksti, kas ir vērtīgs neaizvietoājams taukskābju avots. Brokastis bērnam vēlams piedāvāt sieru, olas, pilngraudu maizi, kas laba zarnu un visa organisma darbībai.

Emocionāls atbalsts un pozitīvs piemērs

Bērna sagatavošana skolai ir sarežģīts process – jāpievērš uzmanību gan fiziskajiem, gan psiholoģiskajiem un emocionālajiem aspektiem.

Sekojojot speciālistu ieteikumiem un radot mācībām labvēlīgus apstākļus, vecāki var ievērojami atvieglot bērna adaptāciju jaunajam mācību gadam. Svarīgi atcerēties, ka veiksmīga skolas sākuma priekšnoteikums ir harmonija ģimenē, atbalsts un pareiza plānošana, kas palīdz bērnam sagaidīt jauno mācību gadu ar prieku un pārliecību par savām spējām.

“Ja bērns no mazotnes vēro vecāku uzvedību un redz, ka viņi, piemēram, smēķē, visticamāk, agrāk vai vēlāk arī viņš to darīs. Tādēļ esiet saviem bērniem pozitīvs paraugs it visā!” saka ārste.



Uzturvielas, bez kurām neiztikt

“Ja kādu apstākļu dēļ neizdodas nodrošināt bērnam (un arī pieaugušajam) pilnvērtīgu uzturu, atbalstu veselībai var meklēt aptiekā,” saka farmaceite Jejena Bebre un uzsver, ka svarīgi ņemt vērā katra vitamīna “atbildības jomu” un, protams, bērna individuālās vajadzības.

◆ A vitamīns

Ja organismā ir šī vitamīna deficīts, pasliktinās redze, var būt kavēta augšana. Tas ir iesaistīts arī imūnsistēmas darbībā, un tā trūkums nereti izpaužas kā vājāka imunitāte saaukstēšanās vīrusu sezonā.

◆ B vitamīni

Tie ir nepieciešami centrālās nervu sistēmas darbībai, var palīdzēt uzlabot domāšanas procesus un apstrādāt lielu informācijas apjomu, var veicināt koncentrēšanās spēju palielināšanu, emocionālo stabilitāti.

◆ C vitamīns

Antioksidants, kas aizsargā šūnas no nelabvēlīgiem vides faktoriem, veicina kaulu un saistaudu veidošanos, iekaisuma mazināšanos, aktivizē reģeneratīvos procesus.

◆ D vitamīns

Nepieciešams, lai absorbētu kalciju, kas ir neaizstājams spēcīgam skeletam, harmoniskai bērna augšanai un attīstībai. D vitamīnam ir arī citas funkcijas – tā klātbūtne veicina citu organismam nepieciešamo vielu uzsūkšanos, un šis vitamīns ir svarīgi arī īstermiņa atmiņas darbībai.

◆ E vitamīns

Stiprina asinsvadu sienas, var uzlabot nervu sistēmas stāvokli, kā arī koncentrēšanās spējas, kas ir ārkārtīgi svarīgi mācīšanās procesā.

◆ Omega-3

To var saukt par bērna organisma celtniecības materiālu. Šis taukskābes palīdz stiprināt imūnsistēmu, normalizēt vielmaiņu, samazinot vielmaiņas traucējumu attīstības iespējamību, var palīdzēt tikt galā arī ar paaugstinātu stresu.

◆ Magnijs

Šis mikroelements ir svarīgs bērna emocionālajai stabilitātei un spējai adaptēties, turklāt tam ir nozīme arī labu mācību rezultātu sasniegšanā. Cilvēka organismā magnija masas daļa ir ļoti maza – tikai aptuveni 0,05%, taču magniju saturoši savienojumi ir iesaistīti visos galvenajos biokīmiskajos procesos organismā.

Pirms skolas sākuma farmaceite iesaka caurskatīt mājas aptieciņu un, ja nepieciešams to papildināt, sagādājot, piemēram, plāksterus, kas vienmēr noder sīku traumu un nobrāzumu gadījumā. “Brūču un nobrāzumu ārstēšanā bērniem efektīvi ir šķidrie plāksteri aerosola formā – uzsmidzinot bojātajai vietai, uzreiz izveidojas caurspīdīga aizsargplēve un nav nepieciešams uzlikt papildu pārsēju. Jāņem vērā, ka šo līdzekli nedrīkst lietot uz strutojošām brūcēm,” skaidro farmaceite un atgādina, ka mājas aptieciņā jābūt arī bērna vecumam atbilstošām pretvīrusu, pretspējamu zālēm, un antihistamīna jeb pretalerģijas līdzeklim.

Dažādi

No akas līdz mājai iemontē ūdensvadu, izvada kanalizāciju.
Tāl. 25685918.

KAPU LABIEKĀRTOŠANA. VEIC VISUS KAPU APSAIMNIEKOŠANAS DARBUS. TĀLR. 29128325.

Pieved smilti, granti, šķembas. Tāl. 25685918.

Smalcina ganības, pļavas. Trimmerē piemājas dārziņus.
Tāl. 29165808.

Līdzjūtības

Nu, māmuliņ, kā plecu lakats
Tavs mūžs ir beidzot noadīts,
Guļ melnā krāsā zaļai pāri,
Un pavediens uz smiltīm stīdz.
(K.Apskrūma)
Mūsu patiesi līdzjūtības vārdi
Leontinei Kalnejai ar ģimeni,
pavadot māmiņu, vecmāmiņu
MARIJU SUTUGOVU mūžībā.
Skaidrīte un Punduru ģimene

Nevajaga dvēselītei
Trepju kāpti debesis;
Bija Dievam eņģeliši,
Kas uznesa debesis.
Klusa un patiesā līdzjūtība mūsu
ministrantam **Ivaram Kalnejam,**
pavadot vecmāmiņu
MARIJU SUTUGOVU kapu
kalniņā.
Krišjāņu draudze un prāvests
Oļģerts Misjūns

Atstājiet mani šai vietā,
Kur bērzi un vītoli plaukst,
Kur pļavas izsmaržo rietā,
Kur gājputni rudenos sauks!
Atstājiet mani šai pusē,
Kur zvaigznes augstā kritīs,
Kur iešalko vēji un klusē,
Kad mēness aiz mākoņiem slid.
Patiesa līdzjūtība **sievai Agnesei,**
dēliem ar ģimenēm un visiem
mīļajiem tuviniekiem,
ĒVALDU MIČULI mūžībā pavadot.
Veisu ģimene

Pārdod
Z/S "Uzgava" jau tirgo jauno
kartupeļu ražu. Tālr. 29432655.

Skaldīta malka.
Cena 40 EUR/berkubā. Piegādes
apjoms līdz 7 berkubiem. Ir sausā.
Tālr. 25543700.

Pārdod skaldītu malku.
Tālr. 26550272.

Pārdod Latvijā audzētu cūkgaļu.
Tālr. 20305564, darbdienās pēc
plkst. 17.00, brīvdienās – visu dienu.

Pārdod 2-istabu dzīvokli Viļakā,
Dārza ielā 3-5, malkas apkure.
Tālr. 29356176.

Izsoles

Balvu novada pašvaldība izsludina nomas tiesības uz:

Atrašanās vieta	Kadastra apzīmējums	Platība ha	Nomas maksa EUR (gadā) bez PVN	Nomas līguma termiņš (gadi)
Vectilžas pagastā	3890 005 0196 daļa	0,60	34,00	30
Vectilžas pagastā	3890 005 0195 daļa	0,40	29,00	30
Medņevas pagastā	3870 005 0137 daļa	2,77	204,00	30
Balvu pagastā	3846 005 0482 daļa	0,07	28,00	30
Balvu pagastā	3846 003 0266 daļa	0,14	28,00	30

Zemes vienības Viksnas pagastā, Balvu novadā, ar kadastra apzīmējumu 3894 008 0038 daļu, 3,5 ha platībā. Nomas līguma termiņš 1 gads. Noteiktā nomas maksa EUR 273,00 gadā.

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv.

Balvu novada pašvaldība izsludina nomas tiesības uz nedzīvojamu telpu – garāžu (atpūtas bloks) ar kopējo platību 26,70 m², **Liepu ielā 1B, Balvos,** Balvu novadā, kadastra apzīmējums 3801 001 0301 003, mantu novietojamā uz 5 gadiem. Nosacītā nomas maksa par telpu EUR 12,01 mēnesī bez PVN.

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv.

Tuvs cilvēks neaiziet,
Viņš tikai pārstāj līdzās būt.
Viņš paliek dziļi sirdī
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.
Izsakām patiesu līdzjūtību **sievai,**
dēliem ar ģimenēm,
ĒVALDU MIČULI mūžības ceļā
pavadot.
Stepiņu ģimene

Nu mūžs ir noslēdzies,
Stāv ozols pagalmā un skatās,
Kā aiziet tēvs caur vārtiem
Savās mūža takās. (J.Rūsiņš)
Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Andrim Mičulim, guldot **TĒVU**
dzimtās zemes smiltājā.
SIA "Silmači" kolektīvs

Vien tikai savu mīlestību varam
Tev, baltā dvēselīte, dot šai ceļā līdz.
Lai aizej tu pa skuju taku,
Kur tevi gaida mūžīgs dzīves rīts.
Izsaku patiesu līdzjūtību **Illuminatai**
Gračovai, MĀSU zemes klēpī
guldot.
Bistrova, Jevstafjeva,
Daņilova, Bleile

Skumji noliec galvas priedes klusās,
Nolīst viršos rieta mirdzums silts.
Nošalc vēsma – mierīga lai dusa,
Lai tev viegla dzimtās zemes smiltis.
Līdzjūtības un mierinājuma vārdi
Illuminatai Gračovai, māsu
IRMĪNI VILCIŅU mūžības ceļā
pavadot.
Sandra, Alla, Zinaida, Nina, Vaira,
Eduards, Alberts

Pērk

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

Pērk ābolus sulai Kubulos.
Tālr. 27004732.

Pērk mežus un cirsma līdz
18 000 EUR/ha. Tālr. 27603515.



Svētīgi ir mirušie, kas mirst Kungā.
Lai viņi atdusas no savām pūlēm, jo
tos pavada viņu darbi. (Atkl. 14,13)
No šīs zemes iemītām takām
mūžībā aizsaukta mūsu draudzes
locekle **BIRUTA MIŅINA.**
Mūsu patiesā līdzjūtība **dēlam**
Andrim, mātai Sarmītei un
pārējiem tuviniekiem.
Viļakas evaņģēliski luteriskā
draudze un mācītājs

Tur tālajā pļavā, kur atmiņas zied.
Tur mani jūs vienmēr satiksiet.
(I.Rudene)
Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Sarmītei Pužulei, no **MĀSAS** uz
mūžu atvadoties.
SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu
apvienība" kolektīvs

Tu gāji bez atvadām projām, tā, it kā
vēl neaizietu,
Cik savādi – šajā naktī pār brūcēm
nolija klusi
Ne sāpes, bet zvaigžņu pilns lietus.
Aiz katra paliek dzīve un pasacītais
vārds,
Bet atmiņas tik dārgas, sirds ilgi
saglabās.
Kad acis skumju pilnas... kad brīdis
ir tik smags, klusa un patiesā
līdzjūtība **Sarmītei Pužulei, MĀSU**
mūžības ceļā pavadot.
Terapijas nodaļas kolektīvs

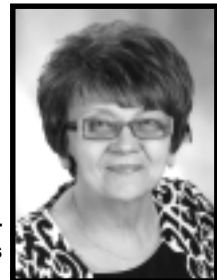
Mēs klusējot paliekam...
Vēji šalko un mierina mūs.
Bet tava vieta, kas bija šai dzīvē,
Ir, bija un vienmēr būs... (N.Dzirkale)
Izsakām patiesu līdzjūtību
tuviniekiem, BIRUTU MIŅINU
mūžībā pavadot. Paldies skolotājam
par kopā pavadītajiem gadiem skolā
– par zināšanām, par pacietību un
par to īpašo sirsnību, ar kuru Jūs
mūs saucāt par "čabulišiem". Jūs
ne tikai mācījāt vēsturi, bet arī
palīdzējāt mums pieaugt, izprotot
pasauli un sevi tajā.
2006.gada izlaiduma audzēkņi

Tavs mūžs
Ir dzimtā pusē sēti graudi,
Tie cauri gadiem
jaunus asnus dzīs.
Caur paveikto,
Kas nebeigs dzīvot ļaudīs,
Plauks piemiņa
Un sirdīs nezudīs. (K.Apskrūma)
Kad beidzies māsas dzīves ceļš un
dvēselīte dodas Mūžībā, patiesā
līdzjūtība **Sarmītei Pužulei un**
tuviniekiem, pavadot
BIRUTU MIŅINU.
Irēna, Inta, Dzintra Sprudzāne

Kas nocels smagumu no taviem
pleciem,
Kas sāpes sirdī varēs remdināt?
Vien klusums apkārt, sēru
sveiciens,
Raud dvēsele, bet nespēj modināt.
Sāpju un atvadu brīdī izsakām
patiesu līdzjūtību **dēlam Andrim un**
mātai Sarmītei, mīļo māmiņu un
māsu **BIRUTU MIŅINU** mūžības
ceļā pavadot.
Abrenes 1. mājas iedzīvotāji

Atvadu vārdi

Klusums.
Tevis vairs nav,
tikai atmiņas,
kas aizkustina dvēseli,
vārdi, kas nepateikti, skan. (A.Gļauda)



Atvadāmies no BIRUTAS MIŅINAS
(dz. POLKAS)
(10.jūlijs 1951. – 22.augusts 2024.)
Kārtējās Zinību dienas priekšvakaru aptumšo-
jusi sēru vēsts – pēc smagas slimības Aizsauls
ceļā ir aizgājusi ilggadēja skolotāja.
Biruta Miņina dzimusi 1951.gada 10.jūlijā Žiguros. Mācījusies Žiguru pamatskolā un Viļakas vidusskolā. 1974.gadā pabeigusi Latvijas universitātes Vēstures un filozofijas fakultāti un uzsākusi darbu skolotājas amatā Naukšēnu vidusskolā. 1985.gadā atgriezies dzimtajā pusē pēc uzaicinājuma kļūt par Viļakas vidusskolas direktora vietnieci un vēstures skolotāju. Arī atjaunotajā Viļakas Valsts ģimnāzijā daudzus gadus strādājusi skolas administrācijā. Viļakas novadā viņai tika uzticēts metodiskās darbs pašvaldības Izglītības pārvaldē. Darba gaitas atstājusi 2020.gadā, līdz ar aiziešanu pelnītā atpūtā.
Vadījusi skolēnu zinātniski pētnieciskos darbus, skolas muzeju, stiprinājusi skolas vārdu. Bijusi audzinātāja daudzām klasēm, mentors jauniešiem pedagogiem, sirsnīgs un atbalstošs līdzcilvēks kolēģiem, ar humora izjūtu, kaislīga grāmatu mīlotāja un vietējās vēstures pētniece.
Izsakām līdzjūtību dēlam Andrim, mātai Sarmītei, piederīgajiem, darbabiedriem, audzēkņiem un visiem, kam aizgājēja bija tuva.
Izvadišana pēdējā gaitā 27.augustā plkst. 12.00 no Viļakas
Evaņģēliski luteriskās baznīcas.
VIĻAKAS VIDUSSKOLAS SAIME

Jā, cilvēka mūžs aizslid ātri kā ēna
Un atstāj aiz sevis vien ēnu;
Pa atmiņu bīrēm es staigāju lēnām
Starp savējo mīļajām ēnām.
(Ā.Elksne)
Izsakām patiesu līdzjūtību **Sarmītei,**
Lindai, Sandim un pārējiem
tuviniekiem, MIĻO MĀSU,
TANTI mūžības ceļā pavadot.
Kudrjavcevu ģimene

Uz ievu ziedēšanu viņa neatnāks.
Uz ābeļu un rožu – neatnāks,
Vairs ne uz kādiem ziediem viņa
neatnāks,
Jo viņa visiem ziediem cauri
ziedēs. (O.Vācietis)
Mūsu patiesā līdzjūtība **Sarmītei,**
mīļo māsu **BIRUTU MIŅINU** mūžībā
pavadot.
Silvija, Ināra

Cik gājums garš – nav izmērīts,
Cik bagāts bijis tas – nav svērts.
Bet mūžs ir pateicības vērts.
(V.Kokle Līvija)
Skumju brīdī esam kopā ar
tuviniekiem, mūžības ceļā pavadot
mūsu mīļo klases audzinātāju
BIRUTU MIŅINU
2012.gada absolventi

Aiz tevis paliks atmiņas, kas
mīlestībā degs,
Ar asarām un klusumu, kad dzimtā
zeme segs.
Klusa un patiesā līdzjūtība **Sarmītei**
Pužulei un tuviniekiem, mīļo
MĀSU pavadot mūžības ceļā.
Koržakovu ģimene

Reiz pienāk diena nelūgta un
skarba,
Kad dziļi, dziļi daudzas sirdis sāp.
Dalām sāpju smagumu un klusā
līdzjūtībā esam kopā ar **Sarmīti**
Pužuli un tuviniekiem, MĀSU
Mūžībā pavadot.
Rudīte, Pimanovu ģimene, Larisa
Pa mirdzošu staru sargeņģelis
aiznesa
Dvēseli debesu kalnā...
Mīļajai **Sarmītei** visdziļākā līdzjūtība,
mūžībā pavadot māsiņu **BIRUTU.**
Ķirsonu un Celmiņu ģimenes

Cik grūti ticēt, ka nekad vairs dzīvē
Mums neiznāks ar tevi parunāt,
Un tavu smaidu, vienkārsu un siltu,
Mums vajadzēs tik sirdis saglabāt.
Mūsu klusa un patiesā līdzjūtība
dēlam Andrim, māsas Sarmītes
ģimenei un tuviniekiem, mūsu
mīļo **BIRUTU** Dieva valstībā
pavadot.
Viļakas vidusskolas klasesbiedri

Nav tādu vārdu, ar ko izsmelt bēdas
No sirdīm, kas sāpēm pielīkušas.
(Ā.Elksne)
Visdziļākā līdzjūtība **dēlam Andrim,**
mātai Sarmītei ar ģimeni un
visiem tiem, kuri bija mīļi
BIRUTAI MIŅINAI.
Klasesbiedrene un draudzene Inta

Reiz nozied viss, kam dzīves
krāšņums dots,
Tik paliek mūžs ar darbiem
vainagots. (K.Sausnītis)
Izsakām līdzjūtību
BIRUTAI MIŅINAI tuviniekiem.
2015.gada absolventi, D klase

Cik skaisti apkārt zeme zied,
Kāpēc tev šajā laikā projām bij' iet...
Lai patiesā līdzjūtība ir atbalsts šajā
sāpju un skumju brīdī **Sarmītei,** mīļo
MĀSIŅU zaudējot.
Zigrīda, Juris

Un kad es paskatos uz rītiem,
Kāds roku man uz pleca liek:
"Mums šajā dzīvē visa pietiek,
Mums tikai laika nepietiek."
(I.Ziedonis)
Izsakām līdzjūtību **Valdim Lūrupam**
ar ģimeni, BRĀLI mūžībā pavadot.
Kaimiņi Rizeni, Dokāni

Nosirmo saule. Nosarmo koki,
Sniegos šodien ir sirds,
Bēdu puteni
Māmuļas sirsnības pilno balsi
Dvēsele nesadzird. (K.Apskrūma)
Skumju brīdī esam kopā ar **meitu**
un dēlu, pavadot mīļo māmiņu
IRMĪNI VILCIŅU mūžības ceļā.
Maruta, Taņa, Laima, Tamara,
Jānis

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;
A.SOCKA - T. 29378903; 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",
R.KACĒNS
Iespiests SIA
"Poligrāfijas grupa
Mūkusalā", Rīgā,
Mūkusalas 15A
Tirāža – 2030