



Labdien, skola!



Foto - E. Gabranovs

Ceļā uz zinību templi. Pirmdienas rīts pie Balvu sākumskolas atgādināja teicienu, ka visi ceļi ved uz Romu.

Edgars Gabranovs

“Lai šī Zinību diena ir sākums ceļam uz jauniem un svarīgiem mērķiem. Lai jebkurš uztraukums pārvēršas motivācijā! Lai jaunās zināšanas mūs padara drošākus un laimīgākus! Lai skaists un par zaļu pat vēl zaļāks jaunais mācību gads!” vēsta Valsts prezidenta Edgara Rinkēviča apsveikums Zinību dienā. Savukārt Balvu novada pašvaldības Izglītības pārvaldes vadītāja Inese Circene uzsver, ka īpaša diena mūsupusē bija 163 pirmklasniekiem.

I. Circene piebilst, ka jaunais mācību gads nāk ar jaunām aktualitātēm un izaicinājumiem: “Manuprāt, lielākais izaicinājums šajā mācību gadā būs jaunā vērtēšanas kārtība un skolēnu motivācija mācīties, apgūt zināšanas. Cienījamie skolēni, skolotāji, vecāki un skolas darbinieki! Lai šajā mācību gadā mums visiem izdodas atvērt durvis plašāk uz sadarbību, spēt sadzirdēt, būt gaidītam un novērtētam! Skolēniem novēlu ticēt, ka šķietami neiespējami ir iespējami. Rikojieties apņēmīgi, ar pārliecību. Novēlu apzināties, ka viss, ko dara skolotāji, ir jūsu paša

labā. Cienījamie vecāki! Uzticēsimies skolotājiem un sadarbosimies. Esiet atbalsts un padomdevējs savam bērnam! Lai mīlestība un rūpes ir bērna drošās mājas un patvēruma grūtajos brīžos! Skolotājiem novēlu, lai izdodas iedvesmot, aizraut un motivēt bērnus. Lai mums visiem pietiek spēka un pacietības, mērķtiecības un sadarbības, ejot soli pa solim! Veiksmīgu un radošu jaunu darba cēlienu!”

Novada lielākajā skolā – Balvu sākumskolā – mācības uzsāka 456 atraktīvi un enerģiski skolēni, tostarp 83 pirmklasnieki. Skolas direktore Larisa Krištopanova, uzrunājot klātesošos, atgādināja, ka skolai šis ir īpašs mācību gads, jo skola svinēs 60 gadu dzimšanas dienu: “Šodien ir tas mirklis, kad mēs kopā dosimies zināšanu kalnā, tāpēc vēlu ticēt sev, atbalstīt viens otru ikdienā un nebaidīties sapņot lielus sapņus. Jums, mīļie vecāki un vecvecāki, gribas vēlēt, lai jūsu bērnu solis uz skolu vienmēr ir priecīgs. Lai tā vēlme, kas ir šodien mācīties, nepazūd. Lai jūsu sirsniņas ir mierīgas, atdodot bērnu, pavadot bērnu uz skolu. Mīļie skolotāji, jūs esat tie, kuri kopā ar bērniem meklēs atbildes uz mūžīgo jautājumu: “Kāpēc?” Katru dienu domāsim gaišas un labas domas!”

* Turpinājums 6. un 7. lpp.

Nākamajā
Padugumā

● Iespējas un labā prakse
Pieredzi gūst kultūras
akadēmijā

● Kad vieta jādod senioriem
Kas notiek slēgtajā Daukstes
pamatskolā?

Spēkā stāsies jauns siltumenerģijas tarifs

Akciju sabiedrība “Balvu Enerģija” informē, ka 2024. gada 22. augustā Sabiedrisko pakalpojumu regulēšanas komisija apstiprināja siltumenerģijas apgādes pakalpojumu tarifu, kas paredz, ka ar 1. oktobri stāsies spēkā jauns siltumenerģijas apgādes pakalpojumu tarifs – 59,34 eiro/MWh (bez PVN). Spēkā esošā tarifa izmaiņas saistītas ar iepirkta koksnes kurināmā cenas samazināšanos. Noteiktā tarifa samazinājums 12,17% (spēkā esošais tarifs – EUR 67,56 bez PVN).

Vasarāju raža būs laba

Neraugoties uz klimatisko apstākļu šovasar daļā Latvijas sagādātājiem pārsteigumiem, vasarāju ražas birums solās būt labs, secinājuši Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra (LLKC) augkopji. LLKC augkopības speciālistu augustā veiktie vasarāju apsekojumi

Īsziņas



liecina, ka vasaras kviešu ražība varētu būt 3,4 t/ha; auzu – 2,9 t/ha, vasaras miežu – 2,8 t/ha, vasaras rapša – 1,6 t/ha, griķu – 1,2 t/ha, kartupeļu – 20,6 t/ha.

Aicina piedalīties akcijā

Līdz 30. septembrim SIA “ZAAO” kopā ar sadarbības partneriem SIA “Karcher” un AS “Sadales tīkls” aicina ikvienu iedzīvotāju piedalīties ikgadējā akcijā “EKO ZVANS”, kuras ietvaros tiek organizēta bezmaksas neizjaukto elektrisko un elektronisko iekārtu (EEIA) savākšana. Akcijas mērķis ir veicināt videi draudzīgu, kā arī elektrodrošu rīcību, atbrīvojoties no vecām un nevajadzīgām, lietošanā potenciāli bīstamām elektroierīcēm, vienlaikus piedaloties noderīgu balvu izlozē.

Vārds žurnālistam

Irēna Tušinska

Atkal klāt ir mācību gads, kad skolēni apgūs jaunas zināšanas un prasmes. Bet šoreiz par to, ko mācību stundās nemāca. Sarunā ar vietējo uzņēmēju, kurš pēc Latvijas neatkarības atjaunošanas sācis nodarboties ar biznesu, sasniedza nebijušus panākumus, bet vēlāk zaudēja visu, taču spēja *piecelties* un turpināt sekmīgi darboties uzņēmējdarbības jomā, aizdomājos – kāpēc vieniem visu mūžu nekā nav, bet citi jebkuros laikos prot dzīvot, cepuri kuldami? Secināju, ka tas ne tik daudz atkarīgs no piemērotās gudrības un apsvēdības, lai gan arī tai ir nozīme, bet vairāk no spējas *turēt sitienu* un piecelties pēc smaga kritiena. Atskatoties uz savā mūžā pieredzēto un novēroto, varu apgalvot, ka reti kuram dzīves taciņu izdodas nostaiģāt, nepakļūpot vai pat nenokrītot. Lai arī jaunībā domājam, ka nākotne būs rozēm kaisīta, tā tas nebūs. Lidzīgi kā par sirds veselību liecina nevis tas, cik lielu ātrumu skrienot varat sasniegt, bet gan, cik ātri sirdsdarbība atjaunojas pēc lielas slodzes. Arī dzīvē jāmekā atkopties pēc lielākām un mazākām neveiksmēm, jo bez tām neiztikt. Tāpēc novēlu šodienas skolēniem līdz ar klasisko zināšanu apguvi mācīties neatlaidību, izkopt prasmi risināt problēmas un, protams, nekad neaizmirst, ka dzīve līdzinās zebras mugurai – pēc tumšās stripas vienmēr sekos gaišā! Novēlu visiem veiksmīgu, enerģijas un izturības pilnu jauno mācību gadu!

Latvijā

Vairākās pilsētās apkures tarifi pieaugs. Septembrī zemāki siltumenerģijas tarifi spēkā stāsies deviņiem Sabiedrisko pakalpojumu regulēšanas komisijas (SPRK) regulējamiem komersantiem, bet četriem komersantiem, kuriem iepriekšējos mēnešos tarifi samazinājās, palielināsies. Tostarp apkures tarifi pieaugs uzņēmumiem, kas nodrošina siltumenerģiju Cēsīs, Madonā, Aizkrauklē, Valmierā.

Bijušais premjers Krišjānis Kariņš noliek deputāta mandātu. Bijušais premjers Krišjānis Kariņš ("Jaunā Vienotība") nolēmis nolikt Saeimas deputāta mandātu un neatgriezies darbā parlamentā. Kariņš esot nolēmis pievērsties izaicinājumiem privātajā sektorā. Kariņš politikā ienāca pirms vairāk nekā 20 gadiem kopā ar partiju "Jaunais laiks". Darbojies gan Saeimā, gan Eiropas Parlamentā, bijis arī Ministru prezidents un ārlietu ministrs. Šogad aprīlī Kariņš darbā Saeimā atgriezās pēc tam, kad bija atkāpies no ārlietu ministra amata saistībā ar Ģenerālprokuratūras sāktu kriminālprocesu par speciālajiem avioreisiem viņa premjerēšanas laikā. Mandātu nolikušā Kariņa vietā Saeimā nāks Valkas novada domes priekšsēdētājs Gītas Avotes vietnieks Viesturs Zariņš.

Olainē atrasti meitenes un vīriēša liķi. 27. augustā Olainē pie kādas daudzstāvu mājas atrasts miris vīrietis, bet pēc tam kādā dzīvoklī arī mazgadīgas meitenes liķis ar vardarbīgas nāves pazīmēm. Olainē nogalinātā meitene bijusi 5 gadus veca; pie mājas atrastais mirušais vīrietis – viņas tēvs. Meitene dzimusi 2018. gadā, bet tēvs dzimis 1981. gadā. Policija joprojām plašākus komentārus nesniedz, tostarp par notikušā iespējamām versijām. Par notikušo ir sāktis kriminālprocesu pēc Krimināllikuma nodaļas par noziedzīgiem nodarījumiem pret personas veselību.

Muita neļauj izvest no Latvijas 15 jaunas automašīnas "Porsche". Aizdomās par eksportu uz Krieviju muita neļauj izvest no Latvijas 15 jaunas automašīnas "Porsche". Sociālajos tīklos izplatījies video, kur Rēzeknē redzami vairāki pilnīgi jauni "Porsche" automobiļi. Valsts Ieņēmumu dienesta vadītāja Baiba Šmite-Roķe norādīja, ka mašīnas no Vācijas bija plānots vest uz Kazahstānu. Pamatojoties uz riska informācijas analīzes rezultātiem un aizdomām, ka automašīnas varētu tikt nogādātas nevis saņēmējam Kazahstānā, bet gan nonākt Krievijā, prece netika izlaista eksportā.

/Ziņas no portāla www.lsm.lv/

Tikšanās Baltinavas bibliotēkā

Ārstēt var arī ar piepi un mušmiri

Irēna Tušinska

Laikā, kad ar dažādām ķīmiskām vielām piesātināta gan pārtika, gan apkārtējā vide, aizvien plašāks kļūst cilvēku loks, kuri interesējas par iespēju veselības uzlabošanai izmantot pašu gatavotus augu valsts produktus. 29.augustā ar Baltinavas bibliotēkas lasītājiem savā pieredzē dalījās ārstniecības augu vācēja ELITA MELNE no Balviem.

Elita Melne atklāj, ka par dažādu zāļu un augu vākšanu, ārstniecisku tēju, ekstraktu un ziežu gatavošanu viņa interesējusies visu mūžu, bet nopietni šai jomai pievērsusies aptuveni pirms pieciem gadiem: "Visiem ir atšķirīgas intereses. Ir cilvēki, kuri kāpj kalnos, ir cilvēki, kuri brauc ar močiem, es lasu zālītes. Iespējams, interese par dabas valstību raisījās jau bērnībā. Mēs visi nākam no bērnības. Man tā bija kolosāla – tāda, ko mūsdienu bērniem vairs nav iespējams piedzīvot. Tā sauktā nepieskatītā bērnība. Dzīvojam laukos. Vienā meža pusē draudzene, otrā – es. Satikušās vidū, visu dienu pavadījām mežā." Taujāta, kā apguva tik apjomīgas zināšanas par dabas valstību, Elita teic, ka nav nevienas mācību iestādes, kur to māca: "Ļoti daudz apguvu, lasot Helēnas Rubīnes, Vijas Eņiņas un citas līdzīgas grāmatas. Internetā ir lapa, kurā sīki aprakstītas gandrīz visu Latvijas ārstniecības augu īpašības – to visu esmu izstudējusi. Savukārt zināšanas par ārzemēs veiktajiem pētījumiem smeļos lapā "Google Scholar"."

Katrs augs der vairākām kaitēm

Tiekoties ar baltinaviešiem, E.Melne uzsvera, ka nenosauks augu sarakstu, kurai kaitei katrs no tiem palīdzēs: "Ikviens augs var noderēt vairāku slimību ārstēšanai. Ir teiciens: "Kas der visam, neder nekam", bet tas neattiecas uz augu pasauli. Kaut vai ceļmallapa. Ar to var ārstēt pušumus, sāpošu kaklu vai klepu, arī kuņģa sāpes, vai arī izmantot kosmētikā. Tagad ir pieejams internets, tādēļ nav vērts pūlēties, no galvas atceroties katra auga īpašības."

Lektore pastāstīja, kā pareizāk pagatavot zāļu tējas, atklājot vairākus veidus, kā to darīt. Piemēram, augu lapas vienkārši aplej ar verdošu ūdeni, savukārt mizas ir nedaudz jāpavāra. Taču visilgāk jāvāra augu saknes. Savukārt bērniem, kuri ne-labprāt dzer rūgtu augu tēju, vislabāk no tiem pagatavot sīrupu. To var lietot arī kā saldīnātāju pie tējas cukura vietā. Savukārt pieaugušajiem noderēs augu spirta ekstrakti, kā arī ziedes ārigai lietošanai. Viņa atgādināja, ka nav vienas vienotas vadlīnijas, kurus augus labāk vāriet tējā, kurus izmantot spirta ekstraktiem vai apstrādāt ar citām metodēm, jo katra metode izcels augā atšķirīgas īpašības: "Piemēram, asinszāle. Ja tā būs izvārīta tējā, palīdzēs pret dažādiem iekaisumiem. Taču, to pagatavojot spirtā, asinszāle izdala vielas, kas palīdz depresijas gadījumā."

Vērtīgās ārstnieciskās vielas no augiem var izvilkēt, tās pagatavojot arī eļļas ekstraktā ārējai lietošanai, pievienojot jebkuru pārtikas eļļu. Šāds izvilkums var izmantot kosmētiskos līdzekļos. "Izlasot dārga Korejā ražota krēma sastāvdaļas, sapratu, ka visi šie augi atrodami manā pagalmā. Tātad to varam izgatavot paši," skaidroja



Foto - A.Kirsanovs

Meistarklase. Noslēgumā Elita dalībniekiem ļāva izgatavot katram savu oksimelu – augu uzlējumus jeb ekstraktu ābolu etiķa un medus maisījumā: "Tas ir enzīmu un aminoskābju dzēriens. Augu liek traukā, aplej ar medu un ābolu etiķi vienādās daļās, samaisa un liek nostāvēties. Šis ekstrakts saturēs tā auga īpašības, kuru tam pieliksiet. Taču medus pats par sevi ir vērtīgs produkts, arī ābolu etiķis ir aminoskābju un enzīmu avots. Savienojot šīs vielas, ekstrakts iegūst jaunas īpašības."

Elita. Sevišķi labi šim nolūkam noderēs augi, kas satur nedaudz gļotveidīgas vielas, piemēram, ceļteka. Taču pirms aplešanas ar eļļu, augi ir jāzāvē. Asinszāles, strutenes, kliņģerītes, ceļtekas – gandrīz visus augus iespējams izmantot eļļas ekstraktu iegūšanai. To var izgatavot pat no izzāvētas sviesta bekas. Lektore pastāstīja, ka augu eļļas var lietot dažādu brūču apstrādei, plaisājošu papēžu vai roku ādas apstrādei un daudziem citiem nolūkiem.

Vērtīgas gan mušmires, gan čaga

E.Melne atklāja vairākus sarkanās mušmires noslēpumus, ko pie mums uzskata par indīgu. Izrādās, indīgās vielas tajā ir salīdzinoši maz. Pareizi apstrādājot, iespējams ne tikai no tās atbrīvoties, bet arī pārvērst mušmiri par vērtīgu ārstniecības līdzekli. "Tas, ka mušmire ir indīga, ir mūsu reģionālais uzskats, jo, piemēram, Japānā to uzskata par normālu ēdamu sēni. Vienkārši pāris reizes to novāra, nolejot ūdeni. Zināms indīgums tajā ir, bet jāpēd četri kilogrami svaigu sēņu, lai ar tām nonāvētos."

E.Melne pastāstīja, kā pareizi ievākt mušmires un kā tās pārstrādāt žāvējot, lai atbrīvotos no indīgās vielas ibotēnskābes, kas žāvēšanas procesā sadalās. E.Melne atklāja arī, kā no mušmirēm izgatavot ārstnieciskus spirta vai eļļas ekstraktus. "Mušmirei piemīt tāda īpašība, ka tā iedarbojas uz nerviem. Tā labi remdē sāpes un iekaisumu. Ar to var ārstēt sprandas vai muguras sāpes, sāpošas vecu traumas vietas," paskaidroja lektore. Viņa piebilda, ka pēdējā laikā modē nākusi apreibināšanās ar mušmirēm, jo tā iedarbojas arī uz smadzenēm: "Saindēties ar mušmiri nav viegli, toties var noķert izteiktu reibuma stāvokli. Tādēļ no mušmirēm pagatavotos līdzekļus jāsvēra, ka dažādu ārstniecisko augu kombinēšana, tostarp ar mušmiri, padara tos vēl iedarbīgākus pret dažādām kaitēm."

Daudz jaunas informācijas E.Melne atklāja par ārstniecībā izmantojamām piepēm un visvērtīgāko no tām – čagu

(melnu piepi, kas aug uz bērziem), ko bieži izmanto gan kā papildinājumu onkoloģisko slimību ārstēšanai, gan profilaksei. Interesanti, ka ārstniecībai var izmantot ne tikai čagu, bet gandrīz visu veidu piepes.

Iegūtās zināšanas noderēs

Baltinavas bibliotēkas vadītāja Ināra Bubnova pastāstīja, ka ideja uzaicināt uz tikšanos Elitu Melni radās, pateicoties baltinaviešu izrādītajai interesei, kā arī izlasot viņas "Facebook" lapā publicētos ierakstus: "Esam lauku cilvēki, tēju vākšana mūs interesē, bet ne vienmēr tā isti protam tās pagatavot. Tāpēc sazinājos ar Elitu, kura izrādījās ļoti atsaucīga, un uzaicināju pie mums." Ināra neslēpa, ka arī pati, protams, vāc dažādas zālītes tējai, tomēr vēlējās pārliecināties, vai tās sagatavo pareizi. Bibliotēkas vadītāja piebilda, ka šī bija pēdējā viņas rīkotā tikšanās, jo drīzumā dosies pelnītā atpūtā.

Baltinaviete Sarma, kura ar lielu interesi klausījās speciālistes stāstījumu, apgalvoja, ka uzzināja ļoti daudz jauna, īpaši par dabā pieejamo piepju izmantošanu: "Par čagu biju dzirdējusi, bet nezināju, ka lietot var gandrīz visas piepes. Par mušmirēm arī bija interesanti, bet to apstrāde ir mazliet specifiskāka. Taču piepes gan izmēģināšu. Noteikti pagatavošu arī oksimelu." Sarma ikdienā nereti izmanto tautas medicīnas līdzekļus, kaut vai lietojot zāļu tējas. "Biju dzirdējusi, ka tautas medicīnā lieto arī bebra dziedzerus. Tā kā mums mājās ir mednieks, esam pagatavojuši arī bebra dziedera uzlējumus. It kā esot labs kuņģim. Lietojam to profilaktiski," piebilda sieviete. Sarma neslēpa, ka kopumā dod priekšroku aptiekā nopērkamajiem zāļu maisījumiem: "It kā varu savākt pati, bet aptiekā katrā paciņā viss sarakstīts pa gramiem, kā tam jābūt. Pašam grūti visu izdarīt tik precīzi. Ikdienā dzeram pelašķu, asinszāļu, vibotņu tējas. Tāpēc šajā tikšanās reizē gribējas par tējām uzzināt kaut ko vairāk."

Nosvin vasaras sezonas noslēgumu

Augusta pēdējā dienā Ziemeļlatgales Sporta centra kolektīvs pirmo reizi Balvos organizēja Balvu ezera sporta festivālu, kas, kā cer centra vadītājs Arnis Voika, kļūs par ikgadēju vasaras izskaņas piedzīvojumu, piebilstot: "Tas ir pirmsākums labai tradīcijai!"

A.Voika pirms svētku atklāšanas sprieda, ka vasaras sezonā nereti tēti vai mammas dodas uz viņiem interesējošām sporta aktivitātēm, bet bērni uz citām: "Mūsu akcents ir uz ģimenēm, tāpēc tas arī saucas sporta festivāls. Piedāvāsim dažnedažādas aktivitātes, piemēram, "Pludmales volejbola karalis", smilšu futbolu 3x3, diska golfu, aktivitātes ar velosipēdiem BMX trasē, aktivitātes uz ūdens ar SUP dēļiem un citas. Aktivitāšu nagla būs peldošā pirts, kuru varēs izbaudīt bez maksas. Tā ir arī reklāma mūsu uzņēmējiem." Jautāts, vai nebaidās no vārda 'festivāls', A.Voika smaidot pavēstīja, ka viss ir balveniešu un pilsētas ciemiņu rokās: "Galvenais, lai ir iedzīvotāju atsaucība ar kultūras pārvaldi un Balvu Kultūras un atpūtas centru, turklāt par godu Tēva dienai." Lūgts atklāt, vai tētiem būs viegli, festivāla organizators godīgi atzina, ka jūtas laimīgs par to, ka ir tik jauns tētis: "Puikam ir 11 gadi, un viņš ir dzinulis, kas mani dzen uz priekšu – būt aktīvam un piedāvāt aktivitātes ģimenēm. Šis mācību gads būs unikāls ar to, ka skolēniem jāklūst vēl atbildīgākiem, jo pārbaudes darbus nevarēs pārrakstīt. Tas automātiski nozīmē, ka jāmacās visu mācību gadu. Novēlu, lai bērniem ir zinātkāre!"



Kurš ir vislabākais tētis pasaulē? Īkšķi par Rolanda Kuzmina sportiskajām aktivitātēm disku golfa laukumā turēja dēliņš Kurts un sieviņa Zane. "Esam šeit, jo Rolands ļoti sen nav spēlējis disku golfu, turklāt šādas sacensības mūspusē sen nav bijušas. Mēs atbalstīsim," Zane solīja. Spriežot par Tēva dienu, kuru svinēsīm 8.septembrī, Rolands atklāja, ka tētiem vislielākais prieks ir tad, kad bērns pamostas. "Vislabākais tētis ir mans tētis," Kurts piebilda.



Arī dāmas uzrauj futbolu. Guna Gailuma no Gulbenes, Evita Aleksandrova no Kubuliem un Krista Medne no Balviem stājās pretī puīšu komandām. "Nedrīkst sēdēt mājās, ja ir jauks laiks," viņas sprieda.



Paši aktīvākie. Vislielākās emocijas skatītājiem sarūpēja pludmales volejbolisti (foto).



Filmē video sveicienu. Pludmales laukumā aktīvi ciniņās Kristīne Gabranova no Salnavas (foto – no labās). Viņa uzskata, ka jāizmanto iespēja startēt visās sacensībās, kas notiek tuvākajā apkārtnē. Kārsavas vidusskolas volejbola pulciņa trenere skolēniem vēl veiksmīgi mācībās. Jāpiebilst, ka Kristīne kopā ar komandas biedrēm Balvos nofilmēja video sveicienu Latvijas hokejistiem.



Izmanto iespēju. Ingas Bleideres piedāvājumu izmēģināt aktivitāti ar SUP dēli izmantoja balvenietis Imants Kairišs (foto). "Galvenais ir līdzsvars," zināja teikt Inga.

Kāpēc to neizmanto? Disku golfa sacensību tiesnesis Kaspars Usāns jokoja, ka uz šo pārbaudījumu var nākt pat ar saviem šķīvjiem, tiesa, nepīstošiem. Disku golfa spēlētājs Juris Vorkalis no Kārsavas (foto) neslēpa prieku par iespēju uzspēlēt Latgalē: "Balvos faktiski ir vienīgā vieta, kur ir disku golfa laukums, turklāt šī ir pirmā reize, kad var uzspēlēt oficiālās sacensībās. Kāpēc to neizmanto? Svarīgi saprast, ka golfs pasaulē ir ļoti populārs sporta veids."



Kā izaudzināt labus sportistus? Hokejista Mārtiņa Dzierkala mamma Aija vecākiem novēl izturību, bet bērniem – pacietību: "Lai visiem foršs jaunais mācību gads! Kā izaudzināt labus sportistus? Mums ir liela ģimene, tāpēc mācāties viens no otra."



BMX trasē. Braukšanas prasmju ar velosipēdiem vērotājs jeb tiesnesis Jānis Rakstiņš sprieda, ka dēls Kārlis vēlas iet uz skolu. "Ne visai. Skola ir nogurdinoša," vēlāk žurnālistam atklāja Kārlis.



Var arī padejot! Marta Ločmele (4 gadi) un Emīlija Poševa (6 gadi) netālu no volejbola laukumiem jestri dejoja. Meitenītes atklāja, ka kāro iet uz skolu: "Kāpēc? Iemācīsimies ātrāk kļūt lielākas un gudrākas."



Veiksmīga diena. Iespēju iztraktoties piepūšamajās atrakcijās izmantoja sešgadīgā Katrīna Kravale. "Mums ir veiksmīga diena," apstiprināja vecmāmiņa Valentīna Stebere.

Ejam bekot!

Sēne, kuru nepazīsti, tev ir neēdama

Līga Andronova

Vasaras un rudens mijā, sēņu laikā, tiekamies ar Latvijas Mikologu biedrības pārstāvi ANDRU KORŅEJEVU no Žiguriem. Lūgta atklāt, vai viņa ir mikoloģe, A.Korņejeva skaidroja, ka diplomā rakstīts biologs, bioloģijas un ķīmijas pasniezdzējs: "Otra profesija ir ģeogrāfijas skolotāja pamatskolā."

Kā radās doma iestāties Latvijas Mikologu biedrībā?

– Kad strādāju Žiguru pamatskolā, ar skolēniem piedalījāties Latvijas Nacionālā dabas muzeja rīkotajā konkursā "Cielavas Gudrības". Konkursa mērķis ir veicināt skolēnu interesi par dabaszinātnēm un norisēm dabā. Viena no konkursa organizētājām bija Diāna Meiere – Dabas muzeja mikoloģe, viņa ieinteresēja mani iestāties Latvijas Mikologu biedrībā (turpmāk – biedrība).

Kas var iestāties biedrībā?

– Biedrībā var iestāties jebkurš, kuram ir interese par sēnēm un ķērpjiem – gan mikologs, gan amatieris. Ir jāaizpilda anketa, kas atrodama biedrības mājaslapā, jāsamaksā biedra nauda.

Kas ir mikologs, kur var apgūt šo profesiju?

– Mikologs ir sēņu pētnieks. Lai par tādu kļūtu, Latvijas Universitātē jāstudē bioloģija, jāizvēlas speciālie kursi par sēnēm, pašam daudz jālasa, jāpēta, jāraksta zinātniskie darbi. Par sēnēm māca arī Daugavpils Universitātē, Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātē, bet mikologa diplomu Latvijā nevar iegūt. Mikoloģija ir viens no maniem vaļaspriekiem.

Kas ir sēnes?

– Sēnes ir viena no dzīvo organismu valstīm. Vienkāršojot – augi tās nav, jo nav hlorofila (zaļās krāsas), dzīvnieki tās arī nav, jo nekustas. Būtībā sēne sastāv no micēlija, kas atrodas augsnē, trūdvielās, kokā, jebkur, un mēs to neredzam. Mēs redzam augļķermeni, tajā atstātās sporas, ar ko sēne vairojas.

Kāpēc sākt interesēties par sēnēm?

– Sēnes ir kaut kas maģisks. Sākumā it kā nekā nav, bet pēc dienas, iespējams, būs izaugusi sēne.

Stāsta, ka mednieki un maksšķerņieki savā starpā mēdz palieļties, kuram labāks medījums, kuram lielāks loms. Vai mikologi arī savā starpā padīžojas, kurš cik sēņu grozus salasījis?

– Nē, mikologi nedīžojas ar salasīto sēņu daudzumu. Mans sēņu groziņš nav pārāk liels, vecās un pāraugušās sēnes nelasu, jo tajās sākas pūšanas procesi un var veidoties vielas, kas nelabvēlīgi ietekmē cilvēka veselību. Ir lielāka varbūtība, ka vecās sēnēs būs kāpuri. Ļoti mazas sēnītes arī nelasu, jo, kamēr sēnes ir mazas, tās viegli var sajaukt, piemēram, bērzlapi un mušmiri.

Mikologi stāsta, kādas interesantas, retas vai vienkārši skaistas sēnes atraduši. Vai Jūs arī kaut ko retu un skaistu esat atradusi?

– Savas mājas pagalmā atradu Latvijā jaunu sēņu sugu *Calyptella capula* (latīniski). Latviskā nosaukuma šai sēnei vēl nav, iespējams, ka to sauks Kausiņa kaliptella. Mikologiem, protams, tā bija zināma, bet iepriekš Latvijā netika atrasta. Manis atklātā sēne ir sīka, balta un koša. Biju ļoti priecīga, kad pagājušajā gadā mežā atradu Rumpuču skrimsleni – ļoti skaistu laškrāsas sēni. Šogad aizbraucu apskatīties, vai Rumpuču skrimslene

aug turpat, kur iepriekšējā gadā. Sēne bija izaugusi tajā pašā vietā.

Kā Jums pirmajai Latvijā izdevās atklāt *Calyptella capula*?

– Pacēlu sen izraktu vibotnes sakni, tur spīdēja kaut kas balts, sāku pētīt. Nofotografēju sēni un fotogrāfijas ievietoju "Facebook" grupā "Latvijas Mikologu biedrība un draugi". Sākās interese par šo sēni. Dabas muzeja mikoloģe Inita Dāniele noteica sugu. Izkaltētu paraudziņu nogādāju uz Dabas muzeju. Cilvēki ik pa laikam atrod kādu jaunu sugu. Ja sēne atrasta, piemēram, Igaunijā vai Lietuvā, ir pilnīgi iespējams, ka pie mums vienkārši nav pamanīta. Jo uzmanīgāk skatās, jo lielāka iespēja ieraudzīt. Sēņu vairošana, līdzīgi kā putnu, ir aizraujoša nodarbe.

Kas jā dara, ja atrod iepriekš neredzētu sēni?

– Manuprāt, mūsdienās vienkāršākais variants ir nofotografēt to. Sēne jāfotografē vairākos rakursos: gan no augšas, gan no apakšas, jānofotografē kātiņš visā garumā tā, lai redzētu kātiņa pamatni. Kātiņa pamatne ir viena no pazīmēm, pēc kuras var noteikt sēņu sugu. Piemēram, mušmirēm pie kātiņa ir gredzens un pie pamatnes maksts. Gan gredzens, gan maksts, gan baltie punktiņi ir plīvura paliekas. Vēlams arī gareniski pārgriezt, lai redzētu, vai kātiņš ir dobs, vai sēne griezumā maina krāsu cepurītes. Jāskatās, vai izdalās piensula, kādā krāsā tā ir. Fotografējot jāievēro, lai sēnes krāsa pēc iespējas atbilstu dabiskajai. Jāpasmaržo, jo smaržai ir svarīga nozīme sēnes noteikšanā. Sēnes garša arī ir viena no pazīmēm – nokož mazu kriksīti, izgaršo un izspļauj. Zaļo mušmiri es tomēr nevēlētos nogaršot. Jānofotografē vai jāappraksta vieta, kur aug sēne. Svarīgi zināt, vai sēne aug augsnē, uz kritalas, pie koka pamatnes vai augstāk, kā arī koka suga. Augšanas vieta arī ir nozīmīgs faktors, lai noteiktu sēņu sugu. Kad sēne izpētīta, fotogrāfiju un aprakstu var ievietot "Facebook" grupā "Latvijas Mikologu biedrība un draugi". Reizēm pietiek tikai ar fotogrāfiju, bet, jo precīzāk būs ievēroti minētie nosacījumi, jo lielāka iespēja uzzināt iespējamo sēnes nosaukumu. Un tad jau pats var internetā un grāmatās pētīt tālāk...

Kur interesenti var iegūt informāciju par sēnēm?

– Mūsdienās par informācijas trūkumu nevarētu sūdzēties. Izmanto globālo tīmekli jeb internetu un iepazīsti sēnes visā pasaulē! Latvijas Dabas muzeja mikoloģes Inita Dāniele un Diāna Meiere sarakstījušas visiem pieejamu ļoti vērtīgu grāmatu "Lielā Latvijas sēņu grāmata", kurā aprakstītas vairāk nekā 730 sēņu sugas. 2023.gadā sadarbībā ar lietuviešu kolēģi Redu Iršenaiti grāmata izdota arī lietuviski "Didžoji Lietuvos grybu knyga". Ļoti informatīva ir interneta vietne senes.lv, kur pieejams daudz fotogrāfiju un aprakstu, jau pieminētā "Facebook" grupa "Latvijas Mikologu biedrība un draugi". Šeit neatradīsiet milzīgus sēņu grozus un ēdienu receptes, tam domātas citas grupas. Šeit nevajag arī jokot par vienreiz ēdamām sēnēm, jo kurš tad kādu sēni ēd divreiz?! Ja kāds klausās radio NABA, tad būs dzirdējis raidījumu "Micēlijs" katra mēneša pēdējā sestdienā. Ierakstus var noklausīties <https://naba.lsm.lv/lv/naba/raidjumi/micelijs>. Latvijas Mikologu biedrība visu gadu organizē dažādus pasākumus. Piemēram, 25.augustā Gaujienā bija Sēņu dienas un izstāde, 1.-15.septembrī būs Lielā sēņu izstāde Dabas muzejā, 21.-22.septembrī – Lielais Sēņu festivāls Rucavā



Vienmēr vēriģa. Andra Korņejeva sēņo pa ceļam uz Stompaku purvu.



Atradums! A.Korņejevas atklātā sēne *Calyptella capula*.

(notiks gan sēņu, gan gleznu izstāde, darbnīcas, tiks demonstrētas filmas utt.). Mums tuvākais būs 7.septembrī Sēņu dienu pasākums Žiguru Meža svētkos. Tie ir tikai daži no šī rudens notikumiem, sekojiet informācijai sociālajos tīklos un citur. Mikologu biedrība šogad realizē izglītojošu pasākumu ciklu "Sēņu grozs" un "Sēņu dienas novados".

Ja cilvēks nopircis sēņu grāmatu, vai viņš var ņemt līdzī uz mežu grāmatu un droši sēņot?

– Gailenes un baravikas (ja pazīstam) varam lasīt droši. Ja nopietni, tad sēne, kuru nepa-

zīsti, tā tev nav ēdama sēne! Ja ir vēlēšanās ievākt kādu šobrīd nepazīstamu sēni, tad ir ļoti, ļoti uzmanīgi jāizpēta visas pazīmes un ļoti, ļoti uzmanīgi jāsalīdzina ar aprakstiem. Es tādā veidā esmu iepazinusi un vācu, piemēram, Cirtaino čigāneni, Meža atmateni, Lielo dižsardzeni, Vērsmēleni, Kliņģereni, Rudens taurenī un citas. Ja ir kaut vismazākās šaubas, atstājam mežā! Visdrošāk ir doties uz mežu kopā ar cilvēku, kurš pazīst sēnes. Ļoti vērtīgi ir apmeklēt pasākumus, kur var redzēt dzīvas sēnes un noskaidrot konkrētas sugas.

*Turpinājums 10.lpp.

Eiropas brīvprātīgais darbs

Gruzija – tā ir viesmīlība un skaista daba

Irēna Tušinska

27.augustā septiņi jaunieši – Dārija Semjonova no Balviem, Ralfs Šņepsts no Preiļiem, Viktorija Zabalujeva un Viktorija Nagle no Riebiņu pagasta, Krista Strode no Rūjienas un Dāvis Lauga no Jelgavas aicināja vienaudžus uz Balvu novada Bērnu un jauniešu centru (BNBJC), lai dalītos ar Gruzijā pavadītā brīvprātīgā darba mēnesī gūtajiem iespaidiem. Lai arī katram no jauniešiem atmiņu lādītē noglabāts īpašs stāsts, viņi visi Gruzijā vēlētos atgriezties vēlreiz viesmīlīgo cilvēku, iespaidīgo dabas skatu un garšīgā ēdiena dēļ.

“Jau vairāk nekā četrus gadus sadarbojamies ar Gruzijas organizāciju “Georgian Youth for Europe”. Arī šīs vasaras brīvprātīgā darba brauciens tapa sadarbībā ar šo organizāciju. Mums jau radusies jauna ideja par kopīgu projektu janvārī un februārī. Brīvprātīgā darba jauniešu grupu uz Gruziju plānojam sūtīt arī nākamvasar, bet pagaidām domājam, ka dalībnieku skaits būs mazāks. Brīvprātīgo jauniešu grupu darbi īsos laika periodos ir vieglāk īstenojami, nekā, piemēram, jauniešu apmaiņa, projektu lielās konkurences dēļ,” skaidro BNBJC jauniešu darba speciāliste Gunita Mincāne.

Ravēja dārzus un rīkoja nometnes

Tikšanās laikā katrs jauniešis prezentēja savus iespaidus par Gruziju un mēneša laikā paveikto. Balveniete Dārija Semjonova pastāstīja par latviešu veikumu, rīkojot nometni vietējiem bērniem.

Gruzijā pavadītā mēneša laikā latviešu brīvprātīgā darba klāsts bija daudzveidīgs. Viņi palīdzēja rīkot bērnu nometni, vairāk nekā nedēļu strādāja bioloģiskajā fermā kalnu ciematā, kā arī nedēļu pavadīja dabas parkā, ierīkojot šajā valstī pirmo baskāju taku un briežu dārzā būvējot aploku. Ralfs Šņepsts atklāja, ko jaunieši darija lauku saimniecībā Ponā, kur desmit dienu laikā palīdzēja dažādos lauku darbos – veda sienu, raka kartupeļus, tīrīja ķiplokus, vāca plūmes, pupiņas, tomātus, melones, arbūzus, raka grāvi un ravēja dārzus. Savukārt Dāvis Lauga, stāstot, kā pavadīja brīvo laiku, atklāja, cik ļoti viņi iespaidojuši Gruzijas skaistie dabas skati, pilsētu arhitektūra, bet īpaši varenie kalni. Viņš neslēpa, ka vakarus latvieši bieži pavadīja pie ugunsкура kopā ar gruzīnu vienaudžiem runājoties, smējoties un dejojot. Viena no lielākajām baudām bija gardais gruzīnu ēdiens. “Ēdām nenormāli daudz, tā, ka pēc tam vairs nevarējām pakustēties,” piebilda puisis. Rustavi, Pona, Tbilisi, Kutaisi, Mangalisi, pārgājieni kalnos, gulēšana teltīs, Batumi, kur baudīja atpūtu pie jūras, ielās satīktie brīvi staigājošie suņi, cūkas, govīs, zirgi, vistas, gruzīnu kaislīgā mīlestība uz futbolu – viss atstāja neaizmirstamus iespaidus un vēlmi to izbaudīt vēlreiz. Minot piemērus no Gruzijā piedzīvotā, brīvprātīgie sniedza praktiskus padomus tiem, kuri plāno doties uz šo valsti. Piemēram, ar kādu transportu labāk pārvietoties, kādas ir pakalpojumu cenas, kādi ir sadzīves apstākļi, kādas naudas vienības izmanto šajā valstī (lari un tetri) un pat to, vai naktņot teltīs ir ērti. Savukārt tikšanās noslēgumā brauciena dalībnieki pagatavoja un piedāvāja klātesošajiem nobaudīt gruzīnu ēdienus hačapuri un lobiani.

Silti gan laikapstākļi, gan cilvēki

Balveniete Dārija Semjonova neslēpj, ka piedalīties brīvprātīgā darba braucienā uz Gruziju bija iecerējusi jau pērn, bet, kad tas neizdevās, pieteicās atkārtoti. Dārijai brīvprātīgais darbs ārzemēs nav nekas jauns, jo pirms kāda laika viņa desmit mēnešus strādāja Austrijā. Jauniete ir arī neaizstājams palīgs BNBJC rīkotajās aktivitātēs. Balvenietei tik ļoti patika viesošanās Gruzijā, ka viņa jau iepalānojuši nākamo braucienu. “Silti – gan cilvēki, gan laikapstākļi. Viesmīlīgi un ļoti jautri,” lūgta raksturot galvenos iespaidus par šo valsti, saka Dārija.

Savukārt Dāvis Lauga apgalvo, ka uz Gruziju devās galvenokārt skaistās dabas un kalnu dēļ, ko mēneša laikā izbaudīja atliku likām. “Mēnesi pavadīt citā valstī bija diezgan iespaidīgi, bet ļoti, ļoti forši,” piebilda jaunietis.

Viena no Gruzijas brīvprātīgā darba dalībniecēm Krista Strode Balvos ciemojusies vairākkārt, jo studēja vienā kursā ar Dāriju: “Tāpēc esmu šeit jau bijusi. Arī iepriekš piedalījos īstermiņa brīvprātīgā darba projektā Grieķijā, bet Daša mani uzaicināja aizbraukt uz Gruziju. Pieteicos, un esmu par to ļoti priecīga.” Par brīvprātīgā darba iespēju šajā valstī un iepazītajiem cilvēkiem gandarīta arī Krista Strode: “Gruzīni ir



Noteikti brauks atkal. Jaunieši no visas Latvijas, vienu vasaras mēnesi pavadījuši Gruzijā, vienbalsīgi apgalvoja, ka atgriezīsies tur vēlreiz.



Bija jautri. Atklājot prezentāciju par Gruzijā pavadīto mēnesi, Dārija pastāstīja par pirmajām nedēļām, ko pavadīja Sakartvello (Gruzijas nosaukums gruzīnu valodā), kur palīdzēja rīkot nometni gruzīnu bērniem: “No rītiem organizējam ar ekoloģiju saistītas aktivitātes – meklējam dažādu krāsu toņus dabā, mācījāmies šķīrot atkritumus un izgatavojām galda spēles no otrreiz lietojamiem materiāliem. Pēcpusdienās iepazīstinājām ar latviešu kultūru – dejojām tautas dejas, darinājām piekariņus ar latvju zīmēm, stāstījām par Līgo svētku tradīcijām, mācījām latviešu valodas pamatus. Noslēgumā spēlējām ūdens spēles un laistījāmies. Laiku pavadījām ļoti jautri.”

brīnišķīgi cilvēki, ļoti viesmīlīgi, karstasinīgi, ar viņiem nekad nav garlaicīgi, vienmēr var izrunāties, padejot. Drīzumā plānoju tur atgriezties vēlreiz.”

Uzzināt par brīvprātīgo darbu Gruzijā uz tikšanās bija atnākusi balveniete, 11.klases skolniece Evelīna Keiša: “Gribēju paklausīties, kā viņiem tur gāja. Iespējams, pati gribēšu pieteikties šādam braucienam.” Evelīnai brīvprātīgais darbs ir jauna joma, kas nekad nav izmēģināta. Viņa apsver šādu iespēju un tikšanās laikā saņēma pirmo piedāvājumu – nākt palīgā rīkot BNBJC atvērto durvju dienu, kas notiks 12.septembrī. Evelīna neslēpa, ka jauniešu centru apmeklēja vien ceturto reizi, jo agrāk nezināja, ka tur ir tik interesanti: “Šoreiz, izlasījusi afišu, nolēmu atnākt.” Savukārt taujāta, ar ko viņai asociējas Gruzija, jauniete pajokoja: “Ar karstasinīgiem vīriešiem un skaistiem kalniem!”



Gatavo gruzīnu ēdienus. Viens no Gruzijā gūtajiem iespaidiem bija šīs tautas nacionālo ēdienu baudīšana. Lai gan hačapuri un lobiani latvieši tur ēda bieži, Balvos šo ēdienu viņi gatavoja pirmo reizi.



Prezentācija. Savā prezentācijā Krista stāstīja par sadzīves apstākļiem. “Ēšana un dzeršana – bomba. Vietējie – viesmīlīgi. Dzīvnieki – visur,” tie bija daži no viņas secinājumiem.

Foto - I.Tušinska

Foto - I.Tušinska

Foto - I.Tušinska

Foto - I.Tušinska

Saruna ar novada vadītāju

Kas ir svarīgāks – statuss vai zināšanas?

Edgars Gabranovs

2.septembrī skolas gaitas Balvu novada skolās uzsāka 1 691 skolēns, tostarp 163 pirmo klašu audzēkņi. Salīdzinot ar pagājušā gada 1.septembra datiem, skolēnu skaits samazinājies par 44. Balvu novada domes priekšsēdētājs SERGEJS MAKSIMOVŠ, taujāts par situāciju mūspusē, priecājas, ka Rekas vidusskolā ir 127 skolēni: "Salīdzinot ar pagājušo gadu, skaits pieaudzis par 24. Savukārt Viļakas vidusskolā būs 189 skolēni, tādējādi audzēkņu skaits pieaudzis par 39."

Ko tas nozīmē?

– Ja pērn pašvaldībai valsts piešķīra konkrētu naudas summu uz vienu skolēnu, rēķinot, ka klasē ir vismaz 10 skolēni, tad visās klasēs, kur mazāk par 10, pašvaldībai bija jāpiemaksā no saviem līdzekļiem. Pēc jaunā skolu finansēšanas modeļa pierobežas skolās pamatskolā valsts finansēs klases, kurās ir vismaz 5 skolēni. Tad, ja šogad skolā kādās klasēs klāt nākuši skolēni, tas būtiski mainīs valsts finansējumu pedagogu algām. Lielu izmaiņu nav Baltinavai, Tilžas un arī citās pagastu skolās.

Paskaidrojiet...

– Vērtējot Viduči (Žiguru) pamatskolas finanšu dinamiku, var secināt, ka sākotnēji apvienojot izdevās samazināt izdevumus. Piemēram, 2021.gadā tie bija 606 tūkstoši eiro, bet, apvienojot skolas izdevumus, konsolidējām uz 485 tūkstošiem eiro gadā. 2023.gadā palielinājās pedagogu atalgojums un izmaksas palielinājās līdz 660 tūkstošiem eiro. Jāpiebilst, ka bija būtiska atalgojuma sadaļa arī no pašvaldības, neskatoties uz gandrīz 100 apvienotajām stundām mēnesī. Patiesībā mēs necienīgi izturamies vispirms pret bērniem un arī pedagogiem, liekot mācīties apvienotās klasēs un stundās, nespējot samaksāt par darbu ārpus kontaktstundām, atrodot saprotamus argumentus. Tikai tāpēc, lai neizaicinātu sabiedrību un saglabātu ēku? Šobrīd pašvaldību uzrunājis vācu uzņēmējs, kurš varētu iegādāties vienu no skolas ēkām. Runājot par bērnu dārzu, samazinoties bērnu skaitam, mēs samazinājām izdevumus. 2022.gadā Medņevas pirmsskolas izglītības iestādē bija 22 izglītojamie, bet šī gada 31.maijā – 16, turklāt daudzi no šiem bērniem uzsāka mācības pirmajā klasē. Vairāk nekā četrus gadus visām pašvaldībām Latvijā, īpaši pierobežā, sadārdzinājums nesedz palielinājumu. Ko mēs redzam? Piemēram, kādā no Vidzemes pašvaldībām, nevarot savilkt galus, samazināja izdevumus, cik var. Plānoja palielināt ieņēmumus, pārdodot īpašumus, bet atkal – atsevišķi deputāti iebilda, ka nedrīkst pārdot.

Vai novadam ir izstrādāta izglītības attīstības stratēģija?

– 2023.gada 26.janvārī Balvu novada domes sēdē tika apstiprināta Balvu novada izglītības attīstības stratēģija 2022.–2027.gadam. Nez kāpēc ir deputāti, kuri uzskata, ka tādas nav, kaut arī balsojuši 'Par'. Kad izstrādājām stratēģiju, cik atceros, tikai viens deputāts mudināja neaizmirst par latgaliskās identitātes celšanu. Izglītības pārvalde ieklausījās.

Kuras skolas liktenis ir apdraudēts?

– Jebkuras skolas, kuras klasēs nav desmit vai vismaz piecu skolēnu. Šobrīd vai nu ceram uz laimi, ka izglītības ministrija pāries uz jauno modeli, vai slēdzam uzreiz. Izglītības ministre man skaidri teikusi: "Slēdziet uzreiz!" Tāpat izskan pārmetumi, kāpēc neslēdzam vidusskolas posmu Baltinavā, Rekas, Viļakas un Rugāju vidusskolās, ja ir vidusskolas, kur klasē ir tikai trīs skolēni. Tiesa, ne visos gados tā ir.

Kāds varētu būt lēmums?

– Šobrīd ministrija un valdības politiķi plāno, ka pierobežas vidusskolas desmitajā, vienpadsmitajā un divpadsmitajā klasē jābūt 45 audzēkņiem. Ja ir, tad valsts finansēs. Ja nav 45, tad nē. Šobrīd maksā par tik, cik ir klasē, bet pārējo līdz 10 skolēniem piefinansē pašvaldība. Tā kā šāda ministrijas lēmuma nav, uzskatu, ka nav jāskrien vilcienam pa priekšu. Ja nebūs nepieciešamā skolēnu skaita, nebūs pierobežas pieejamības vidusskolu statusa un valsts vispār nefinansēs vidusskolas posmu, visticamāk, būs jālemj par vidusskolas posmu slēgšanu Baltinavas, Rekas, Rugāju, Viļakas vidusskolās, ja nebūs citu kritēriju. Tad rodas jautājums, kur mācīties vidusskolā?

Šogad nav gaidāmas kardinālas pārmaiņas?

– Nē. Ir pamatskolas, kur tiek realizētas programmas bērniem ar speciālām vajadzībām. Ja slēdzam šīs skolas, tad Balvu sākumskolā būtu jāakreditē jaunas programmas, kuru šobrīd nav. Turklāt tas ir ārkārtīgi specifisks jautājums, kas būtiski var ietekmēt kvalitāti. Runājot par kvalitāti, redzam, ka kvalitātes rādītāji pieaug. Par to runāsim septembrī komitejās,

bet jāsecina, ka ir tikai divas skolas, kurās 9. un 12.klašu eksāmenos šogad nav izkritis neviens audzēkņis. Tās ir Baltinavas un Rekas vidusskolas. Sabiedrībai vairāk jāskaidro un jāzina, kāda situācija ir mūsu skolās. Lai palielinātu skolēnu skaitu, uzņemam skolā bērnus ar zemākām atzīmēm.

Izklausās samudzināti un sarežģīti. Kāds risinājums?

– Pieņemt to, kā ir, un negaidīt no visiem ģimnāzijas skolēniem kosmiskus rezultātus. Kas ir svarīgāks – statuss vai zināšanas? Manuprāt, svarīga ir bērnu izaugsme.

Tomēr iespējams, ka skolas statuss?

– Tas ir traki, kas notiek daudzās Rīgas ģimnāzijās. Lai noturētu augsto skolas līmeni, lielākajai daļai bērnu ir privātskolotāji. Sabiedrībai jāpasaka skaidra valoda.

Kāpēc šogad izpalika pedagogu konference?

– Izglītības ministrijas konferencē Rīgā teica: "Šis ir izaicinājuma gads. Turieties!" Vai tas kas jauns? Konferences izpildīšana nav naudas ietaupījums, bet gan apzināts solis. Jau pagājušajā gadā tika meklētas jaunas darba formas un metodes augusta konferences vietā, kā rezultātā novadā pa izglītības iestādēm rīkojām metodiskās dienas divu nedēļu garumā. Katrā izglītības iestādē tika sniegts gan no izglītības iestādes, gan no pārvaldes puses izvērtējums par mācību gadu – mācību darbs, sasniegumi, ārpusstundu darbs, kavējumi, dibinātāja uzdevumu izpilde, projektu darbs utt. Tikšanās piedalās visi iestādes pedagogi un atbalsta personāls. Tiek izrunāti un diskutēti aktuālākie jautājumi, kas ir tekošajam mācību gadam, kā arī saimnieciskie jautājumi. Arī šogad augusta pēdējās divas nedēļas bija veltītas šim pasākumam, jo daudzi pedagogi un iestāžu vadība uzsver, ka šim metodiskajam dienam ir lielāks pienesums nekā augusta konferencei.

Kā vecākiem izvēlēties skolu, kur mācīties viņu atvasēm?

– Vispirms jāizvēlas, kādu mērķi vecāki vēlas sasniegt.

Vislabāko...

– Vēlos atbildīgi pateikt, ka jebkurā Balvu novada izglītības iestādē bērns, ja viņš to vēlas un vecāki viņu atbalsta, var saņemt kvalitatīvu izglītību. Jebkurā, ja bērns vēlas mācīties. Nevienam, balstoties uz lokālpatriotismu, necentišos pierunāt nedoties uz citām skolām, ja ir vēlme iegūt specifisku izglītību.

Vai tas ir pareizi?

– Kāpēc jākropļo bērna karjera un izaugsme, ja mēs kaut ko nespējam nodrošināt? Ja jaunietis vēlas iegūt profesiju, piemēram, Malnavas koledžā, tad kāpēc jāmekās vidusskolā? Ģimnāzijā mācās tie, kuri konkrēti zina, ka vēlas iegūt augstāko izglītību. Tomēr jāatzīst, ka tikai retais 9.klases audzēkņis zina, ko viņš grib mācīties un studēt.

Pirms vairāk nekā trīs gadiem kļuvāt par novada vadītāju. Kas Balvos mainījies?

– Ātri izejot no pandēmijas, saskārāmies ar Ukrainas kara realitāti. Ļoti daudz valsts līdzekļu aiziet aizsardzībai un drošībai, ko varēja ieguldīt ekonomikas attīstībā. Cik bija iespējams saglabāt un uzturēt visu izveidoto infrastruktūru, esam to darījuši. Mazās skolas, bērnu dārzus ar dažiem bērniem – apvienojoties novadiem visu centāmies īstenot jaunajā novadā, lai iedzīvotājiem ir labāk. Vai ir vērts to novērtēt? Balvos saremontēts centrālais laukums, mainījies vizuālais skats, nosiltinātas mākslas un mūzikas skolas. Uzlabojot darba efektivitāti, esam iegādājušies jaunu tehniku Balvu pilsētai. Iedzīvotāji atzinuši, ka efektīvāk strādā teritorijas uzturētāji. Ir uzbūvēti un nodoti ekspluatācijā ražošanas angāri, lai veicinātu uzņēmējdarbību. Plānota bibliotēkas pāriešana uz Balvu muižu. Man šķiet, ka uz jaunajām telpām varētu pāriet arī ar vecajām mēbelēm. Kas mainījies Balvos? Uzdodiet jautājumu, kas mainījies Kubulos? Ja būtu iespējams, šo naudu varējām ieguldīt Balvu pilsētas ielās. Jāpiebilst, ka ir saremontētas arī ielas ar grants segumu pilsētā. Tagad cināmies par tranzītielām. Uzskatām, ka nav jēgas noasfaltēt Brīvības ielas posmu, piemēram, no tilta līdz Baznīcas ielai, nenomainot apakšzemes komunikācijas. Nav tikai nelīdzena asfalta problēma, tāpēc sagatavoti tehniskie dokumenti, kas atrisina arī blakus esošo ielu lietus novades sistēmu. Kas izdarīts Viļakā? Tur plānveidīgi strādājām 12 gadus, arī tur sākums nebija viegls. Mēs raugāmies kopumā uz visu novadu, ne tikai Balviem. Pieļauju, ka daļai iedzīvotāju ir vienalga, kas notiek Balvu muižā. Jā, saskatu, ka bija komunikācijas nepilnības publiskās pludmales jeb ezera krasta projektā, kur šobrīd izrādās, ka krasta līnijā projektētā būve ir ezera ūdeņos un neatrodas pašvaldības īpašumā, bet tur ir dziļāks stāsts. Iespējami atkārt pilnveidosim šo projektu un realizēsim.



Foto - no personīgā arhīva

Nemetis plinti krūmos. Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs, lūgts atklāt, kāda ir recepte, lai nezaudētu pozitīvismu, lakoniski noteica: "Lūgšana, skriešana un auksts baseins."

Vai attaisnojās pāreja uz četrpārpus darba dienu nedēļu?

– Attaisnojās, kaut gan ieguvumu ir mazāk nekā negatīvo emociju. Raugoties, kā veidojas valsts budžets 2025.gadā, varētu jautāt, kādu torti man apēst, lai 2025.gadā notievētu? Proti, kādus nodokļus samazināt, lai palielinātu ieņēmumus 2025.gadā?

Mēs joprojām esam finansiālā bedrē?

– Esam stabilizējuši situāciju. Kad diskutējam par darbinieku skaitu un noslodzi, visi esam noslogoti un ļoti aizņemti. Mums ir daudz samazinātu darbinieku štatu, bet darbs notiek. Kurš grib pieņemt sliktus lēmumus? Šobrīd mēs laikus varam samaksāt algas, mums nav kavētu maksājumu. Esam pārrunājuši ar izpilddirektori un finanšu nodaļas vadītāju, kurā mēnesī varētu atgriezties pie normālas darba nedēļas.

Kurā?

– Drīz! Precīzas atbildes nav, jo nav zināms, kāda būs turpmākā finanšu ministrijas rīcība un plāni. Pašvaldības pēdējos gados ir noliktas uz ceļiem.

Valdība laukus nedzird?

– Izlīdzināšanas fonds ir netaisns. Ja šāda situācija turpināsies, iespējams, būšu pirmais, kurš rosinās Latgales pašvaldības streikot. Vai tas ir normāli, ja pagastā Latvijas valsts varu pārstāv divi darbinieki?

Kā vērtējat lēmumu izveidot novadā četras apvienības?

– Par amerikāņiem mēdz jokot, ka pieņemusi pareizu lēmumu, jo visi pārējie ir izmēģināti un nedarbojas. Protams, pagasta pārvalžu reforma bija vajadzīga. Kāpēc tas nenotika ātrāk? Nereti pagasta vadītājs bija tas, kurš politiķiem savāca balsis. To esam izdarījuši. Vai tagad var pateikt, ka kāds pakalpojums netiek sniegts?

Stāsts ar "bārdū" ir daudzdzīvokļu namu siltināšana.

– "Balvu Enerģijas" vadība apstiprināta uz pieciem gadiem, nevis, kā līdz šim, uz trim. Pēdējos gados neizpalika šūpošanās, meklējot attīstības ceļu – uzņēmumu pārdošim, pāriesim uz koģenerāciju utt. Svarīgākā ziņa, ko vēlos pateikt, ir tā, ka šobrīd tas ir 100% pašvaldības uzņēmums, kura galvenais uzdevums ir sniegt kvalitatīvu siltuma pakalpojumu par saprātīgām cenām. Tāpat jāvirzās uz attīstību, piemēram, uz saules paneļu uzstādīšanu, lai varētu sildīt ūdeni. Tas jā dara, nevis, piedodiet, svešiem komersantiem, bet pašam uzņēmumam. "Balvu Enerģija" nekādā gadījumā netiks privatizēta.

Jautājums bija par "San-Tex".

– Pašvaldības uzņēmums "San-Tex", kļūstot par kapitālsabiedrību, būs joprojām patstāvīgs. Uzņēmums ir pierādījis, ka pats spēj strādāt un attīstīties. Mēs neesam jaukušies ne "Balvu Enerģijas", ne "San-Tex" darbībā un tarifos.

Redakcijā joprojām saņemam iedzīvotāju sūdzības, ka lietus laikā applūst ielas un pagrabi Ezera un Dārza ielu apkaimē. Nāk rudentīš...

– Man ir skumji, ka nespējam civilizēti komunicēt. Ir zemes īpašnieki, kuri šādi komunicē ar "San-Tex" vai pašvaldību.

Esam pieņēmuši lēmumu un piešķirūši līdzekļus, lai šo jautājumu sakārtotu, bet komunikācija virzās grūti, būvdarbi jāveic svešā īpašumā. Sarunas nav vieglas. Ceru, ka septembrī izdosies uzbūvēt lietus ūdens izvadi. Piebūvēšu, ka ūdens līmeņa celšanās pagrabos nav saistāma ar centrālā laukuma remontu un izbūvi.

Izskan neapmierinātība arī par kādas kafējnīcas darbību pilsētas centrā.

– Pašvaldībai nav tiesību atļaut vai aizliegt atvērt kafējnīcas. Protams, pašvaldības pienākums ir uzturēt sabiedrisko kārtību visā pilsētā un novadā, ne tikai tur, kur dzīvo autoritātes. Vai ir nepieciešams atvērt nakts klubus un bārus dzīvojamajā rajonā un cerēt, ka to apmeklēs pieklājīgie zēni un meitenes? Šeit arī parādās attieksme – ka tikai peļņa. Atgriežoties pie šī jautājuma, atklāšu, ka drošības kontroles nolūkos esam paredzējuši papildus uzstādīt videonovērošanas kameras.

Pirms kāda laika šūšanas uzņēmuma ļaudis sprieda, ka atstās Balvus, jo bijušajā gaļas kombināta teritorijā, kur uzbūvēts angārs, nav nodrošināts apkures pakalpojums.

– Angārā ir apkure un ūdens. Bet uzņēmums, lai pielāgotu ražošanas telpas, plānoja investēt, šķiet, 400 000 eiro. Sagatavojot tehnisko projektu, izrādījās, ka saistībā ar kara situāciju

un pieaugušajam metāla cenām, tas maksās divtik vairāk. Risinājums tiek meklēts. Par minēto angāru interesējas vairāki jauni komersanti.

Kādas ir trīs prioritātes, ko pašvaldība plāno īstenot līdz šī gada beigām?

– Pirmkārt, pāriet uz normālu darba laiku pašvaldības iestādēs. Otrkārt, jāuzsāk Daugavpils, Partizānu un Ziedu ielas projekta realizācija. “Ridzīnieki” dara visu iespējamo, lai noraidītu šo projektu. Plānojam tikties gan ar iedzīvotājiem, gan uzņēmējiem.

Kad?

– Septembra sākumā. Trešā prioritāte ir tranzītielu remonts Balvos.

Pēdējā laikā domes sēdē neizpaliek dažu deputātu pārmetumi, arī demagoģija.

– Tad, kad mani aicināja atkāpties no amata, tas man bija politiski izdevīgi, lai pēc gada atnāktu un pavēstītu, ka citi bijuši slikti. Līdz šim esmu centies saglabāt visas iestādes, samaksāt adekvātas algas, atbalstīt sabiedriskās organizācijas, nodrošināt brīvpusdienas. Esmu bijis vadītājs gan labākos, gan sliktākos laikos, un vienmēr uzņemos atbildību. Noteikti kandidēšu nākamajās vēlēšanās, un ne man lemt, kā veiksies. Iedzīvotājiem skaidrošu situāciju, un viņi arī lems.

Nelabvēļi vīpsnā, ka novada vadītājs pārlietu bieži dodas uz Briseli.

– Skaudība. Ko nozīmē bieži? Sarunā secinājām, ka valdība bieži vien pašvaldības nedzird. Ja nedzird Rīgā vai valdībā, tad cenšos darīt visu iespējamo, lai sadzirdētu Briselē un Eiropā. Esam spējuši pasaistīt ES komisijas un Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas jeb OECD ekspertu uzmanību Latgalei un Balviem, 2023.gada nogalē būs rezultāti. Skaugi vienmēr Latvijā ir bijuši.

Par ko rosināt padomāt Zinību dienā?

– Balvu novada pašvaldības izglītības iestādes spēj sniegt kvalitatīvu izglītību un dara visu, lai bērni ir drošībā. Aicinu vecākus atbalstīt bērnus un pedagogus, bērniem cieņpilni izturēties pret pedagogiem, bet pedagogiem pret bērniem. Mēs visi esam cilvēki, turklāt atšķirīgi. Atrodam atbildi, kas ir gudrība.

Bez humora neiztikt... Kā skolā vislabāk nošpikot?

– Iemācīties.

Ko? Nošpikot?

– Labākais veids, kā nošpikot, ir sagatavot kvalitatīvu špikeri un neizmantot to. Brīdī, kad gatavosiet špikeri, lielāko daļu būsiet iemācījušies.

Fotomirklī



Foto - E. Gabranovs

Savējais. Ezis Edžus arī ir apņēmības pilns mācīties Balvu sākumskolā.



Foto - E. Gabranovs

Novēl pacietību. Pirmklasniece Aila ar māsu Emeli, tēti Kirilu un mammu Jekaterinu Antilogovu sprieda, ka Zinību dienā uztraucas visi. “Vajadzēs pacietību,” viņi piebilda.



Foto - E. Gabranovs

Īpaša diena. Pirmklasnieka Gvido Novika mamma Kristīne atzina, ka šī gada Zinību diena viņu ģimenei ir ļoti īpaša, jo Gvido uzsāk mācības pirmajā klasē, bet vidējais dēls pabeidz Balvu sākumskolu.



Foto - E. Gabranovs

Juveliera darbs. Pirmklasniece Laima Žīgure no Rugājiem Balvu sākumskolā ieradās kopā ar brāli Artūru, kurš mācīsies 4.klasē, mazo māsiņu un vecākiem Karīnu un Aivaru. “Interesanti pavadīt uz skolu pirmo meitu, kas ir juveliera darbs,” smēja tētis Aivars.



Foto - E. Gabranovs

Dvīnes. Trešklasnieču Amēlijas un Adriānas māmiņa Jūlija Korlaša atklāja, ka vecāki uztraucas, kā klāsies bērniem: “Arī mazajam bērnam ir pēdējais 1.septembris bērnu dārzā. Visiem novēlu veiksmi, izturību un izdošanos!”



**“Jaukie, miļie un brīnišķīgie
jaunieši. Tikai kopā mēs varam nosargāt
to, kas ikvienam sagādā prieku.”**

IEVA LEIŠAVNIECE, biedrības “Ziemeļlatgales
partnerība” valdes priekšsēdētāja

Balvu dzīves tumšā puse

Kāpēc neprotam

Aizvadītās dienas nesušas nepatīkamas vēstis ikvienam mūsdienu iedzīvotājam un arī ciemiņiem, kuri priecājas par visu skaisto, ko Balvu pilsētas labā darijuši un joprojām dara uzņēmīgi cilvēki. Diemžēl ne katrs to spēj novērtēt, jo nupat kā atkal bojāta pilsētas infrastruktūra – salauzts viens no četriem nesenu uzstādītajiem pontonu soliņiem (preti parkam), apzīmēta pārvietojamā tualete, bet

kāds arī pamanījis no trošu izņemt un aizstiept četras betona plāksnes... Droši vien jāsecina, ka šajā ziņā Balvu pilsēta nebūt nav pirmrindiece, jo tamlīdzīgas nevēlības notiek arī jebkur citviet Latvijā, tomēr pēc šādiem gadījumiem prātā allaž nāk jautājums: “Kādēļ vēl joprojām neprotam novērtēt un sargāt to, kas pilsētā tiek darīts visu mūsu pašu labā?”

Tik liela vēlme, lai cilvēki mainītos uz labo pusi...

Balvu apvienības pārvaldes vadītājs ARTŪRS LUKSTS, reaģējot uz notikušo, uzsvēra, ka viss, kas tiek darīts pilsētā, ir ikviena iedzīvotāja labsajūtai, labklājībai un jaukai laika pavadīšanai – arī tiem, kuri nekautrējas kaut ko salauzt. Tomēr, redzot aizvadītajās dienās sabojāto pontona soliņu, apzīmēto tualeti un vietu, no kurienes trošu izņēmas plāksnes, ir tik ļoti liela vēlme, lai cilvēki tomēr mainītos uz labāko pusi. “Pamanot, ka notiek kaut kas tamlīdzīgs, nekaunēsimies un aizrādīsim. Šādām lietām mūsu pilsētā nav jānotiek! Arī turpmāk darīsim visu iespējamo, lai Balvu iedzīvotāji un ciemiņi pilsētā justos labi, varētu jauki pavadīt savu brīvo laiku gan brīvdienās, gan jebkurā citā nedēļas dienā. Protams, tam jābūt mūsu visu kopīgā darbam. Kas attiecas konkrēti uz nupat notikušo pilsētas infrastruktūras bojāšanu, centisimies uzstādīt papildus videonovērošanas kameras. Agri vai vēl vainīgās personas tiks atklātas, sauktas pie atbildības, prasīsim atlīdzināt nodarītos zaudējumus un ar laikraksta vai citu resursu starpniecību noteikti darīsim šos cilvēkus zināmus pārējai sabiedrībai,” brīdina A.Luksts.

“Kaut kā taču līdz šiem cilvēkiem vajag aizklaunēties...”

Tikmēr Balvu apvienības pārvaldes dārzkopības speciāliste LILITA BUŠA darīja zināmu, ka naktī no pagājušās ceturtdienas uz piektdienu (neilgi pēc pontona soliņa salaušanas) uz viena no jaunuzstādītajiem koka pontoniem tika dedzināts arī ugunsurs.

L.Buša piebilst, ka Balvu apvienības pārvaldē dārzkopības speciālistes darba pienākumus pilda tikai no šī gada maija, bet nekāds jaunums nav arī, piemēram, puķu zagšana, kas notikusi jau iepriekšējos gados. “Šogad no skvēra ļoti intensīvi zaga samtenes. Savukārt, piemēram, parkā pusaudži bija apraustījuši un turpat zemē atstājuši apstādījumus. Jāsaka tā, – tas viss nebūtu tik ļoti sāpīgi, ja kāds cilvēks, no balles mājup dodoties kunga prātā, puķu dobē būtu iekritis un to izvilājis netīšām. Bet, ja redzams, ka cilvēks uz dobi gājis apzināti, lai puķes nozagtu, tad tas, runājot vienkāršā valodā, ir ļoti neforši. Ja kādam tik ļoti patīk tās dzeltenās samtenes, varbūt katru dienu jāizbrīvē laiciņš, lai atnāktu uz pilsētas skvēru, pasēdētu pie samtenēm un izbaudītu šo puķu burvību? Nezinu... Kaut kā taču līdz šiem cilvēkiem vajag aizklaunēties. Tas ir bēdīgi, jo galu galā aiz katras šādas izdarības ir gan pašvaldības budžeta nauda, gan arī sētnieku, dārznieku un jebkura cita darbinieka pašizliedzīgais darbs,” secina dārzkopības speciāliste.

Jāpiekrīt katram L.Bušas vārdam, jo kaut kā līdz šiem cilvēkiem patiešām jāaizklaunējas. Tas, kā to izdarīt, droši vien nodarbina daudz vietējo iedzīvotāju prātus. Tikmēr realitāte ir, ka tamlīdzīgi huligānisma gadījumi diemžēl notiek un notikuši ik pa laikam – arī pirms pieciem, desmit un divdesmit gadiem. Droši vien katram no mums atmiņā ir kāds pilsētas publisko objektu (un ne tikai) bojāšanas gadījums, tajā skaitā tāds, kas, iespējams, nemaz nav guvis plašāku publicitāti. Piemēram, ar uzrunātajiem lasītājiem pārrunājot nupat notikušos infrastruktūras bojāšanas gadījumus, vairums no viņiem atcerējās jau pirms daudziem gadiem sasīstos apaļos stikla gaismekļus, kas atradās apkārtnē pie strūklakas “Plaukstošā ūdensroze” skvērā. Vai atceraties šādu gadījumu? Un vai šie gaismekļi kādam traucēja? Nē, tie vienkārši bija ērts mērķis pa rokai...

Neprasa uzturēt, bet sargāt un taupīt

Tikmēr divtik sāpīgi ir, ka bojāts tiek tas, kas tikko kā uzcelts jauns. Tā ir ar jau minētajiem pontoniem, kurus uzstādīja šī gada maija sākumā, lai nodrošinātu labāku piekļuvi Balvu ezeram. Lai realizētu šo iniciatīvu, pašvaldība biedrībai “VadiVidi” piešķīra līdzfinansējumu 7744,95 eiro apmērā. Savukārt darbu kopējās izmaksas bija 52744,95 eiro, no kurām



Foto - no personīgā arhīva

Pontons preti parkam. Soliņu tādā veidā, kā tas bija salauzts, nevar sabojāt netīšām, vienkārši uz tā apsēžoties. Ir acimredzami, ka tas tika darīts apzināti. Soliņš, aizķeroties aiz margām, tika liekts ar spēku, un laužēju bija ne viens vien. To, ka tā ir demolēšana, viennozīmīgi atzina arī pontonu būvnieki. Kāpēc tas tika darīts? Vai kādam mājās vajadzēja jaunu beņķi? Jāpiebilst, ka pirms šī gadījuma apskādēts bija arī vēl viens pontons, kuram tika bojātas margas.

lielākā tiesa jeb 45 000 eiro – Eiropas nauda. Kā tolaik pastā-tīja “VadiVidi” pārstāvis Ikars Bleive, pontonu būvniecība – no idejas rašanās brīža līdz tās realizēšanai – bija milzīgs kopdarbs. Sākotnēji idejas galvenais kurators un virzītājs bija tagadējā Balvu apvienības pārvaldes sabiedrības pārvaldes speciāliste Maruta Castrova, bet jau tālākais darbs bija biedrības “Ziemeļlatgales partnerība” un tās valdes priekšsēdētājas Ievas Leišavnieces rokās. Rezultātā tapa kopumā četri pontoni – pie peldvietas Dzirnāvu ielā, pie pludmales volejbola laukuma, preti Balvu muižai un pie pansionāta “Balvi”. Turklāt par pontonu atrašanās vietām bija īpaši piedomāts, lai tos varētu izmantot ikviena sabiedrības daļa – gan ziemas peldētāji un volejbolisti, gan kultūras baidītāji, makšķernieki, saulrieta vērotāji un jebkurš cits.

Biedrības “Ziemeļlatgales partnerība” valdes priekšsēdētāja IEVA LEIŠAVNIECE sarunā ar laikraksta “Vaduguns” žurnālistu uzsvēra, ka viss, kas tiek radīts Balvos, domāts ikvienam iedzīvotājam un pilsētas viesim, bet jo īpaši mūsu jaunākajai paaudzei: “Vēlamies, lai jauniešiem būtu interesanti apdzīvot un apgūt ezera krastu, vienlaikus sagaidot, ka viņi to visu arī sargās. Šādus publiskus objektus jauniešu kopienai neprasām remontēt vai uzturēt, bet sargāt un taupīt. Bet, ja pontoni tiek demolēti, pēc tam tie jālabo biedrības cilvēkiem, kuri tos mūsu pilsētas iedzīvotājiem sagādāja tikai un vienīgi laba prāta un lokālpatriotisma jūtu vadīti.”

Nekas šajā dzīvē nekrīt no gaisa

Svarīgi piebilst, ka publiskās infrastruktūras demolēšanai nāk līdzī ne tikai emocionālais aspekts, bet arī ļoti praktisks un ne lētas lietas, ar kurām pēc tam jāsakaras šo objektu ideju autoriem un realizētājiem. Piemēram, pēc pontona soliņa

salaušanas to uzstādītāji atsūtīja remontdarbu piedāvājumu, kas kopā ar PVN izmaksātu 847 eiro (naudas summā ietilpst materiāli, ceļa izdevumi un remonta darbi). Saprotams, ka tā ir liela nauda, tādēļ salauztais soliņš tika salabots pašu spēkiem. Nepienācās arī garantijas darbi, jo pontona bojājumi iestājās tā demolēšanas rezultātā. “Kāpēc šādi gadījumi notiek? No jauniešu puses šāda rīcība droši vien skaidrojama ar sava veida protestu pret pastāvošo iekārtu un, iespējams, aizvainojumu, ka viņu vēlmes nav līdz galam sadzirdētas. Un jauniešiem Balvu pilsētā tā isti patiešām nav savas miera ostas, kur viņi varētu pavadīt savu laiku un būt prom no apkārtējo acīm. Varbūt atsevišķos gadījumos šāda attieksme nāk arī no ģimenes, kurā jauniešiem nav izstāstīts, ka viss ir jātaupa, nekas šajā dzīvē nekrīt no gaisa, ka visam aizmugurē ir saistības, finanses, laiks un darbs. Ļoti liela loma ir arī izglītības iestādēm. Tas ir milzīgs kopdarbs, bet, ja notiek šādi demolēšanas gadījumi, acimredzot šobrīd šis kopdarbs nav līdz galam vainagojies panākumiem un kaut kur ir kāda kļūda. Savukārt, ja pieļaujam, ka ko tādu spējīgi izdarīt pieauguši cilvēki, tad tas, protams, ir pavisam traģiski. Nekādā gadījumā nevēlos nevienu aizvainot, bet dažbrīd šķiet, ka mūsu ikdienā zudušas fundamentālas vērtības. Tik ļoti arī negribas un šķiet nevēlīgi visu mūsu publisko dzīves telpu aprīkot ar videonovērošanas kamerām, jo vai tad vēlamies dzīvot pasaulē, kurā mūs ik uz soļa novēro? Arī pontonu apkārtnē nebija plānota kameru uzstādīšana, jo mērķis ir, lai tās būtu klusas miera ostiņas, tomēr acimredzot tās būs jāuzstāda... Jaukie, miļie un brīnišķīgie jaunieši. Mēs esam tik maza pilsēta un novads, un tikai kopā varam nosargāt to, kas ikvienam sagādā prieku,” aicina I.Leišavniece.

Balvu dzīves tumšā puse

Lauž, zog, apzīmē!

novērtēt cita darbu?



Foto - no personīgā arhīva

Labs darbs, kas padarīts. Kāds ar vieglu roku salauž, bet citam pēc tam tas ir arī jālabo. Liels paldies jāsaka Ikaram Bleivem (attēlā – no kreisās puses), Jānim Igaunim un Ievai Leišavniecei, kura devās palīgā uzņēmīgajiem puisiem un pagājušajā sestdienā pēc brīvprātības principa sabojāto pontona soliņu kopīgiem spēkiem salaboja. Kā redzams, talkā nāca arī I.Leišavnieces suņuks Tobis!



Foto - no personīgā arhīva

Par sirdsapziņu. Attēlā redzamā pārvietojamā tualete tika apzīmēta gan no iekšpuses, gan arī ārpusē. Jāpiebilst, ka biedrības "Ziemeļlatgales partnerība" valdes priekšsēdētāja Ieva Leišavniece neilgi pēc pontona soliņu salaušanas un citām konstatētajām izdarībām Balvu pilsētā pauda cerību, ka vainīgajiem tomēr nodrebēs sirsniņa un pamodīsies sirdsapziņa. Prieks, ka šie vārdi vismaz daļēji tika sadzirdēti, jo, piemēram, zīmējumi no tualetes drīz vien tika notīrīti. Cilvēks, kurš šo darbiņu paveica, pelnījis uzslavas. Jācer, ka savu rīcību iekšējā dialogā ar sevi pārdomās arī ikviens cits.



Foto - no personīgā arhīva

Kādam mājās jauna ietve. Attēlā redzamais trotuārs, no kura izņemtas četras betona plāksnes, atrodas aiz Balvu pilsētas estrādes. Kur plāksnes atrodas tagad, nav zināms, bet tas, ka tās jaunajam īpašniekam kalpos labi un ilgi, gan skaidrs!



Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

No komentāriem sociālajā tīklā "Facebook"



- ◆ *Kā vispār rokas paceļas tā darīt? Pašiem taču pēc tam tādā vidē jādzīvo! Pienākumu nekādu, bet tiesības gan zina!*
- ◆ *Jauniešiem derētu dārzus paravēt – tā teikt, lai nagi neniez!*
- ◆ *Ar dārza ravēšanu būs par maz. Lai atjauno vai pērk vietā jaunu! Tad nākamreiz, pirms tā darīt, padomās. Varbūt...*
- ◆ *Tā ir sabiedrības daļa, ar kuru diemžēl jārēķinās. Sāpīgi, ka nenovērtē ieguldīto darbu. Pilsētas ciemiņi jāved uz salauztu pontonu vai viņiem jāapmeklē tualete, kas apzīmēta ar grafiti zīmējumiem.*
- ◆ *Jaunieši, kāpēc jūs laužat, apzīmējat un izdemolējat tik skaistus vides objektus? Labāk ejiet spēlēt šahu vai dambreti.*
- ◆ *Te sarakstu varētu turpināt ar izdauzītajām lampiņām Lāča dārza bruģī un huligānismu bērnu laukumā. Un tie nav tikai jaunieši, bet arī it kā pieauguši cilvēki, kuriem saviem mazajiem cilvēciņiem vajadzētu mācīt uzvedības normas.*
- ◆ *Žēl. Kādreiz pie mums (Bērzpils pagastā – aut.pieb.) arī lauza un dedzināja, braukāja un vagas dzina, bet tagad sāk novērtēt to, ka ir, kur atpūsties. Ir viena laba metode. Jāapjautā draugi un paziņas, kuri tusēja kopā, un vainīgais atklājas! Tas laukos darbojas!*
- ◆ *Tā diemžēl bijis vienmēr – ar estrādi, kas atrodas parkā, ar lapeni, kas bija Lāča dārzā, ar sporta laukumiem un stadioniem. Vienmēr viss, kas bija tikko skaisti uzcelts vai salabots, tika sabojāts. Lielākoties pie tā vainīgi jaunieši un to jauniešu vecāki, kuri bērniem jau pamatos neielika mīlestību un cieņu pret savu zemi, pilsētu un pat ielu...*

* Sākums 4.lpp.

Kad ir īstais sēņu laiks?

– Īstais sēņu laiks, protams, ir vasarā un rudenī, bet sēnes, arī ēdamas, Latvijas mežos var atrast visu gadu, pat ziemā. Piemēram, siltās ziemās vai atkušņa laikā uz lapkoku stumbriem var atrast Austeru sānusi jeb austersēni. Protams, piepes arī ir sēnes, pārsvarā gan neēdamas. Pavasaros – lāčpurni un ķēvpupi, ļoti labas ēdamas sēnes. Populārās pavasara sēnes – bisītes – gan labāk neēst.

Kuras ir visindīgākās Latvijas sēnes?

– Latvijā visindīgākās sēnes ir Zaļā mušmire un Baltā mušmire. Ja cilvēks tās ieēdis, tad mazas cerības izdzīvot. Zaļā mušmire ir viena no indīgākajām sēnēm pasaulē. Jāuzmanās arī ar Porcelāna tinteni, kas ir garšīga, ēdama sēne, kamēr balta. Bet, lai nesaindētos, nedrīkst nedēļu lietot alkoholu – trīs dienas pirms ēšanas, dienā, kad ēd, un trīs dienas pēc ēšanas.

Ar kurām sēnēm cilvēki visbiežāk sajauc Zaļo un Balto mušmīri?

– Zaļo mušmīri var sajaukt ar zaļo bērzlapi, bet Zaļajai mušmīrei pie kātiņa ir maksts. Balto mušmīri – ar Atmatenēm. Baltajai mušmīrei vienmēr ir baltas lapiņas, Atmatenei nekad nav baltu lapiņu. Jaunām Atmatenēm ir rozā lapiņas, vecākām – tumšas. Atgādināšu vēlreiz – ja par sēni ir kaut vismazākās šaubas, tā nav ēdama.

Kā sēnes var saglabāt ziemai?

– Var sālit, marinēt, sasaldēt, kaltēt, gatavot salātus, zupu sagataves. Sēnes apcepu, lieku burciņā un uzglabāju saldētavā. No Sekstainās gailenes un Zeltkāta gailenes gatavoju čipsus. Žāvētājā izkaltēju šīs sēnes, un čipsi gatavi. Domāju, ka sēņu čipsus var kaltēt arī cepeškrāsnī. Starp citu, skandināvi ļoti iecienījuši Sekstainās gailenes un Zeltkāta gailenes, tās viņi lasa daudz vairāk nekā parastās gailenes.

Cik ilgi sēnes var uzglabāt?

– Sālītās sēnes būtu pa ziemu jāapēd. Ieteiktu sēnes glabāt ne ilgāk kā līdz nākamās sezonas sākumam.

Vai ir sēnes, kuras var ēst svaigā veidā, termiski neapstrādājot?

– Svaigā veidā var ēst Lielo dižsardzeni un Plankumaino bērzlapi. Protams, nevajadzētu izēst visu grozu, bet pa kādai var nograuzt – ļoti garšīgas. Katram pašam jāizvērtē, cik un ko var ēst, jo var gadīties individuāla nepanesamība – kā no jebkura produkta.

Vai ir sēnes, kuras var lietot ceptas – nevārot?

– Protams. Es tikai tādas vien vācu. Vairums beku ir cepamas bez vārīšanas, bet vārot kļūst mikstas un glumas. Gailenes un čigānenes vārot kļūst sīkstas. Man garšo bērzlapiju karbonādes. Lai saprastu, vai bērzlake ir cepama bez vārīšanas, tā jānogaršo: ja ir saldēna, var cept, ja sīva – tad nāksies novārit. Ja ļoti sīva, tad labāk atstāt mežā.

Vai būtu kaut kas jāievēro, apcepot sēnes?

– Jā, piemēram, Saldā krēmilde tiešām nav sīva. Raksturīga pazīme: nogriežot piensula tek aumaļām, būtu strauji jācep uz lielas uguns, jo, lēni sautējot, tā pārvērtīsies putrā. Interesanta sēne ir Rudzupuķu smilšbeka. Kad nogriež, tad griezumā vieta paliek koši zila, bet, sēni cepot, mainās krāsa, tā kļūst zeltaina.

Kur vēl var izmantot sēnes, izņemot ēšanu?

– Sēņu izmantošana var būt ārkārtīgi daudzveidīga. Zinātnieki un ražotāji pēta, kā tās izmantot zaļu ražošanā, dažādu materiālu, piemēram, ādas aizstāšanā, dažādu priekšmetu izgatavošanā, pat plastmasas atkritumu pārstrādē. Gada sēnes 2024 – Zilzālās hlorociborijas – lielām esot pusvadītāju īpašības. Labi zināma ir Melnās spulgpiepes jeb čagas pretvēža iedarbība. Ir arī citas vērtīgas ārstnieciskas sēnes. Daudzas sēnes var izmantot dzijas krāsošanai. Iegūtās krāsas toni ir ļoti saderīgi savā starpā, krāsa ir noturīga. Dažās sēnēs krāsota dzija ultravioletajā gaismā ir luminiscējoša. Lai iepazītu sēņu izmantošanu, tiekamies sēņu pasākumos!

Ējot sēņot, no kā cilvēkam būtu jābaidās mežā?

– Cilvēkam mežā nav jābaidās. Ļoti vienkārši. Ja baidies – mežā neej! Jāuzmanās, lai neapmaldītos, bet mūsdienās mobilajā tālrunī var ielādēt gan aplikācijas, gan kartes, ar kuru palīdzību var noteikt atrašanās vietu. Jāiemācās vien izmantot. Manuprāt, no dzīvniekiem nav jābaidās, veseli dzīvnieki nealkst sastapties ar cilvēku. Dzīvnieki mežā ir, bet cilvēkam neredzami. Lai atbaidītu čūskas, ir jāiet smagiem soļiem, jāparunā ar sevi skaļā balsī, nav jālien brikšņos. Protams, visādi var gadīties...

Ko Jūs novēlētu "Vaduguns" lasītājiem?

– Lai katrs atrod tik daudz sēņu, cik vēlas. Un – ejam bekot!

Krustvārdu mīkla

Krustvārdu mīklu risinātāji, kuri pareizi atrisinājuši mīklu, ik mēnesi pretendē uz pārsteiguma balvu. Atbildes gaidām līdz 25.septembrim.

9.kārta

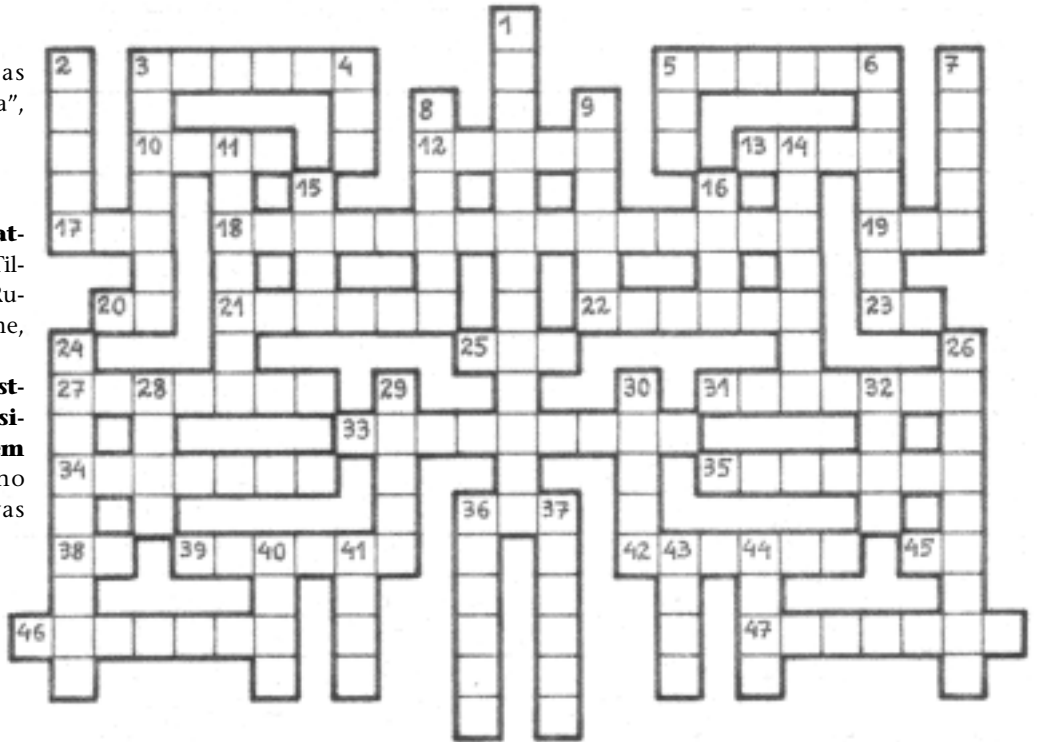
Sastādīja G. Gruziņa

Ukraina – 16

(Avoti: "Ukrainas vēsture" izd. "Jumava", interneta resursi)

Augusta mīklu atrisināja: A.Mičule (Tilža), Ļ.Baranova, A.Ruduks (Balvi), I.Svilāne, (Lazdukalns).

Par augusta krustvārdu mīklas atrisināšanu balvu saņēma ANDIS RUDUKS no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.



Horizontāli: 3. Administratīvi teritoriāla vienība. 5. Mākslinieks, glezns "Zaporižes kazaki raksta vēstuli turku sultānam" autors. 10. Ciems Kalužas rajonā, dibināts 1535.gadā. 12. Ukrainā ir 6 ciemi (viens ciema apkaimē Čortkivas rajonā ir daudz arheoloģijas pieminekļu, sākot ar agro neolītu) un 5 upes (vienas upes krastos ir pilsētas Čortkiva un Rivne) ar tādu nosaukumu. 13. Daļēji ūdeni dzīvojošie sermuļu dzimtas plēsēji, ierakstīti Ukrainas Sarkanajā grāmatā. 17. Gan viens, gan otrs. 15. PSRS tautsaimniecības nozare, kurā 1983.gadā Ukrainā tika saražoti 23% no visas produkcijas. 19. Starptautisks briesmu signāls. 20. Ukrainu dzejnieks, mākslinieks (iniciāļi), dzimis 1814.gada 9.martā, kuram pieminekļa projektu 1918.g. veidoja latviešu mākslinieks, arhitekts Jānis Roberts Tillbergs (atklāts Petrogradā, nenoturīga materiāla – ģipša – dēļ nostāvēja līdz 1926.gadam). 21. Vispārējās elektriskās kompānijas rūpnīca, 1915.gadā evakuēta no Rīgas uz Harkivu. 22. Pilsēta Odessas apgabalā, dibināta 1816.gadā. 23. Bijušais ukraiņu vieglatlēts, kārtslēcējs, seškārtējs pasaules čempions, olimpisko spēļu čempions (iniciāļi), dzimis 1963.gada 4.decembrī Vorošilovgradā (mūsdienās – Luhanska). 25. Lielā darba rati. 27. Jēdziens, minēts Ipatjivas hronikā 1187.gadā, citās hronikās redzams senās kartēs. 31. Pilsēta Luhanskas apgabalā, dibināta 1660.gadā kā kazaku sloboda Svatova Lucka. 33. Kuras Poltavas apgabala pilsētas ģerbonī viens no elementiem ir tās nosaukums (dibināta 1895.gadā)? 34. Nacionālas nozīmes vēstures piemineklis, masu kapu vieta un memoriālais muzejs Kijivas nomalē, kur atrasti 120 masu kapi, kuros apglabāti vismaz 20 tūkstoši Lielā terora laikā nošauto, tostarp latvieši; 1940.gadā apglabāti nošautie poļu virsnieki. 35. Vākt, zagt valsts vai militāru noslēpumu saturošas ziņas ar nolūku tās nodot citai valstij. 36. Nominatīva jautājums. 38. Nots. 39. Maskavas caru kronēšanas regālija, Bizantijas imperatora Konstantīna IX Monomaha dāvana savam mazdēlam Kijivas lielkņazam Volodimiram Monomaham. 42. Kuras Čerkasu apgabala pilsētas ģerbonī un karogā viens no elementiem ir tās nosaukums (dibināta 1542.gadā)? 45. Latvijas politiķis, pirmais Latvijas Republikas Ārlietu ministrs (iniciāļi), kurš 1919.gadā novembrī rakstīja: "Latvijas ārlietu politika darija un turpina darīt visu, lai nodibinātu starp Somiju, Igauniju, Latviju, Lietuvu, Poliju savienību, "pievelkot pie šīs savienības topošās Baltkrievijas un Ukrainas valstis."" 46. Industriālais reģions, kur metālapstrādes uzņēmumos 1913.gadā bija augstākās algas Krievijas impērijā. 47. Viena no jomām, kurā Krievijas impērijas cara Aleksandra II rīkojumā, kurš tika parakstīts 1876.gadā, aizliedza ukraiņu valodas izmantošanu drukātā veidā.

Vertikāli: 1. Reģions, kurā pēc Hitlera sakāves bija visspēcīgākā partizānu kustība pret padomju varu. 2. Kurā apgabalā (centrs) ietilpst Čūsku (Zmijinjaja) sala? 3. Kurš Ukrainas valsts (1918.-1919.g.) un Latvijas Republikas (1919.-1930.g.) armijas ģenerālis teica: "Krievija, zaudējot Ukrainu, zaudē pusi sava spēka un paliek pilnā vārda nozīmē par Āzijas valsti?" 4. Nots. 5. Nacionāli demokrātiska tautas kustība, dibināta 1989.gada 8.septembrī. 6. Viena no Padomju Ukrainas eksportprecēm pirms piespiedu kolektīvizācijas. 7. Latvietis, komunist, čekists, dzimis 1888.gada 16.decembrī Vecpiebalgas pagastā (pieņemtais uzvārds), viens no Sarkanā terora teorētiķiem, 1919.gada aprīlī-augustā Kijivas Čekas priekšnieks, 1920.gada aprīlī-augustā Visukrainas Čekas (VĀK) priekšsēdētājs. 8. "Otrajā pasaules karā tajā vietā nekāda radiācija nebija, tur mūsējie taisīja ierakumus!" – tā Krievijas armijas komandieri atbildēja, kad armijnieki iebrukuma sākumā 2022.gadā mēģināja rakt tranšējas pie Černobīlas, vietā, kas saucas ... mežs. 9. Pilsēta, kurā apglabāts Tarass Sevčenko. 11. Mūsdienās – Jūrmalas pilsētas daļa, kur 1920.gada augustā Baltijas valstu konferencē kā pilntiesīga locekle piedalījās arī Ukrainas Tautas republikas delegācija. 14. Krimas tatāriete, 2016.gada Eirovīzijas konkursa uzvarētāja. 15. Apgabals ziemeļos (apg. centrs). 16. Ūdenstilpnes, ko no trim pusēm ieskauj sauszeme. 24. Kur 1894.gadā dzimis latviešu izcelsmes PSRS drošības dienestu darbinieks, čekists Leonīds Zakovskis (īstajā vārdā Henriks Stubis), kurš vadīja GPU nodaļas Podolijas un Odessas guberņās 1921.-1925.g.? 26. Kurā mēnesī 1933.gadā Ženēvā, Nāciju Līgas sapulcē, 4 valstīm balsojot par, 10 – pret, no izskatīšanas tika noņemts jautājums par palīdzību badā mirstošajiem ukraiņiem Ukrainas PSR. 28. Upe, pie kuras ietekas Tisā atrodas Husta. 29. Latviešu virsnieks, dzimis 1887.gada 12.novembrī Burtņieku p., Ukrainas armijas Melno aizkrāciešu kavalērijas pulka komandiera vietnieks, dienēja Ukrainas armijā no 1918.gada jūnija līdz 1920.gada decembrim, pēc atgriešanās Latvijā dienēja policijā, padomju varas represēts, 1941.gadā nošauts. 30. Apzīmējums teritorijai, galvenokārt 16.-18.gs. Donas kazaku apdzīvotām stepēm, arī Zaporižjes kazaku zemē – Mežonīgais ... 32. Ukrainu paukotājas ar zobenu, divkārtējās olimpiskās čempiones, daudzkārtējās pasaules un Eiropas čempiones Harlanas vārds. 36. Pilsēta, kurā 1917.gada 8.-15. (21.-28.) septembrī notika "Krievijas mazo tautu kongress", kurā starp 80 dalībniekiem bija 10 latvieši, viņu vidū – Z.Meierovics, St.Kambala. 37. Kuras upes krastos atrodas Baturina un Putivja? 40. Personu apliecināošs dokuments. 41. Kijivas sadraudzības pilsēta, Itālijas galvaspilsēta. 43. Pilsēta Čerņihivas apgabalā tāda paša nosaukuma upes krastā. 44. Atvere bruņutransportierī šaušanai ar strēlnieku ieročiem.

Augusts (Ukraina – 16) atrisinājums

Horizontāli: 1. Somijas. 4. Mīrskis (Vladimirs). 8. Lasmane (Valentīna). 10. Futbols. 14. Ičņas. 16. Stira. 18. Hersonas. 19. Pripjata. 23. Ir. 24. Joffe (Ādofs). 27. Abras. 30. Re. 33. Dņepropetrovska. 34. Asis. 35. Cira. 36. Odas. 37. Kacs (Arkādijs).

Vertikāli: 1. Sumu. 2. Ija. 3. Aļmas. 5. Irbes. 6. Sol. 7. Saki. 8. Ločmele (Regīna). 9. Neilande (Larisa). 11. Užhoroda. 12. Seretas. 13. ASV (Amerikas Savienotās Valstis). 15. Apse. 17. Tūja. 20. Kļimenko (Vasīlijs). 21. Zusters (Reinis). 22. Treneris. 25. Opera. 26. Forti. 28. Brodi. 29. Ausma. 31. Odesa. 32. Mavka.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Būsim zinoši un sargāsim sevi

Par sirds veselības risku jauniem cilvēkiem un iespējām no tā izvairīties

Lai nu kam, bet sirdskaitēm vajadzētu mest likumu gados jauniem cilvēkiem. Tomēr ir pētījumi, kas uzrāda visai bīstamas tendences. Par to iemesliem un iespējām, kā no sirds un asinsvadu slimībām izvairīties, stāsta VCA "Aura" Agrinās aterosklerozes un dislipidēmijas kabineta ārsts, kardioloģijas rezidents P. Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā MĀRIS LAPŠOVŠ un "Mēness aptiekas" sertificētā farmaceite JUTA NAMSONE.

"Esam liecinieki gruzdošai sabiedrības veselības krīzei, kas ilgtermiņā var izraisīt sirds un asinsvadu slimību cunami," tā recenzētā ASV medicīnas asociācijas žurnāla JAMA publikācijā "Kardiovaskulāro riska faktoru izplatība, ārstēšana un kontrole ASV pieaugušajiem vecumā no 20 līdz 44 gadiem laikā no 2009. gada līdz 2020. gada martam" pērn sacīja viens no pētījuma autoriem Rishi K. Wadhera. Publikācijas autori desmit gadu laikā pētīja sirds un asinsvadu veselības tendences jauniem pieaugušajiem, galvenokārt koncentrējoties uz tādiem rādītājiem kā hipertensija, aptaukošanās, diabēts un hiperlipidēmija.

Sirds un asinsvadu slimības tādā lielā valstī kā ASV izraisa nāvi ik pēc 34 sekundēm. Arī Latvijā tas joprojām ir galvenais nāves iemesls. Kopumā pasaulē gan, lai arī joprojām pirmajā vietā, pateicoties modernās medicīnas iespējām, šis nāves iemesls skaita ziņā nedaudz samazinās. Tomēr, ne tik daudz, kā tam vajadzētu būt, un katra nākamā paaudze diemžēl piedzīvo nežēlīgo sirds slimību "uzvaras gājienu". Tādēļ ir tik nozīmīgi saprast, vai šīs tendences varētu būt saistītas ar sirds un asinsvadu veselības pasliktināšanos gados jauniem pieaugušajiem.

Ko novēro, secina pētnieki un ārsti?

Minētā apjomīgā pētījuma periodā, pētnieki novēroja, ka diabēta izplatība gados jaunu pieaugušo grupā pieauga no 3 līdz 4,1 procentam. Tikmēr aptaukošanās izplatība pieauga par 32,7 līdz 40,9 procentiem. Arī glikēmijas kontrole visā pētījuma periodā nebija optimāla. Domājams, ka Latvijas dati būtu līdzīgi, un minētais rada milzu slodzi sirds un asinsvadu veselībai. "Šo riska faktoru parādīšanās agrākā dzīves posmā ir saistīta ar augstāku sirds slimību un potenciāli dzīvībai bīstamu sirds un asinsvadu slimību, piemēram, sirdslēkmes vai insulta, attīstības risku dzīves laikā," saka Māris Lapšovs. To norāda arī dati – šis iedzīvotāju daļas vidū hipertensijas gadījumu skaits pieauga no 9,3 līdz 11,5 procentiem.

Jaunāks nenozīmē veselīgāks

Pieaugošais kardiovaskulāro riska faktoru slogs gados jauniem pieaugušajiem varētu būtiski ietekmēt sabiedrības veselību, jo kopumā iedzīvotāji novoco, tādēļ veselīgai jaunajai paaudzei ir īpaša nozīme. "Mēs parasti domājam, ka jaunieši ir veseli, taču ir ļoti svarīgi, lai mēs patiešām zinātu, kāds ir jaunās paaudzes veselības stāvoklis," uzsver Māris Lapšovs. Ārsts norāda, lai novērstu riska faktoru rašanos vai arī identificētu un ārstētu tos, kam jau konstatēta kāda sirdskaite, ir vajadzīga plaša ārstu un visas sabiedrības iesaiste.

Draudīgais insults

ASV dati liecina, ka ik pēc 40 sekundēm kādam ir insults, tas ir arī piektais galvenais nāves un ilgstošas invaliditātes cēlonis pieaugušajiem. Taču tas ir novēršams un ārstējams. Kas īsti ir smadzeņu infarkts jeb insults? "Insults ir smadzeņu ievainojums, kas rodas asins plūsmas traucējumu dēļ," skaidro Māris Lapšovs, norādot, ka Latvijā visizplatītākais veids ir išēmiskais insults, ko izraisa asins receklis, neļaujot apasiņot daļu smadzeņu. Cita veida insults ir tad, kad smadzeņu artērija plīst, bieži vien augsta asinsspiediena dēļ. To sauc par hemorāģisku insultu, un tas ir aptuveni 13% insulta gadījumu. "Tie ir divi galvenie cēloņi: vai nu asinšvads ir bloķēts, vai arī asinšvads plīst un ir asiņošana," saka ārsts, atzīmējot insulta ārkārtīgi bīstamās sekas, proti, izraisīti smadzeņu šūnu bojājumi.

Kā atpazīt riska faktoros

"Visbiežāk riska faktors ir augsts asinsspiediens – hipertensija," teic ārsts un nosauc arī koronāro sirds slimību, kas rodas, ja ir problēmas ar asins piegādi sirdij. Tāpat augsts holesterīna līmenis asinīs noteikti ir riska faktors. Smēķēšana,

nepilnvērtīgs uzturs, mazkustīgs dzīvesveids un aptaukošanās ir išēmiska insulta riska faktori, pie tiem minama arī pārmērīga alkohola un narkotisko vielu lietošana. "Tie ir daži no riska faktoriem, ko atzīstam par maināmiem," piebilst ārsts. Taču ir arī nemaināmie. Galvenais no tiem ir vecums. Ar katru gadu esam pakļauti lielākam insulta riskam. Nākamais – insults ģimenes anamnēzē. Tas var būt daļēji saistīts ar iedzimtiem riska faktoriem, kurus redzam, piemēram, hipertensijas, 2. tipa cukura diabēta vai asins recēšanas traucējumu gadījumos.

Arī insults top jaunāks

"Kardiologi visā pasaulē novēro, ka insultu skaits gados jauniem cilvēkiem pieaug. Tas tādēļ, ka palielinās riska faktori, kas saistīti ar aptaukošanos, hipertensiju un diabētu," vēlreiz uzsver ārsts. Arī priekškambaru fibrilācijas risks biežāk sastopams cilvēkiem ar lieko svaru vai aptaukošanos. "Priekškambaru mirdzēšana ir ļoti spēcīgs insulta riska faktors, ko var samazināt, izmantojot pareizos asins šķidrīnātājus," norāda kardiologs, stingri piesakot, ka, ja kādam 20 vai 30 gadu vecumā pēkšņi parādās šādi simptomi, nekavējoties jādodas pie ārsta un jāsaņem medicīniskā palīdzība tieši insulta draudu dēļ, jo tas var sagraut dzīvi acumirklī.

Simptomu pēkšņums

Insulta simptomi parasti ir pēkšņi – kad asinšvads plīst vai tiek bloķēts un smadzenes netiek normāli apgādātas ar asinīm, simptomi attīstās ļoti ātri. "Par insultu mēs parasti runājam kā par pēkšņu notikumu, nevis par kaut ko tādu, kad veselības stāvoklis pasliktinās ilgākā periodā laikā," stāsta ārsts, norādot, ka insulta sekas gan var ilgt dienām, nedēļām un gadiem. Vienlaikus šis pēkšņums ir nosacīts, jo bieži vien pirms tā ir jau saņemts kāds "brīdinājuma signāls".

Pārejoša išēmiska lēkme

Atšķirība starp tranzitoru (pārejošu) išēmisku lēkmi (TIL) un insultu ir tāda, ka TIL gadījumā simptomi izzūd 24 stundu laikā. Savukārt insulta pārejošs vai pastāvīgs neiroloģisks deficīts ilgs vairāk nekā 24 stundas. "Tomēr, lai arī TIL pāriet šķietami bez sekām, tā uzskatāma liecina, ka insulta risks ir ļoti augsts," aicinot būt vēriģiem, teic M.Lapšovs.

Esiet ātri, lai identificētu insulta simptomus!

Ārsts uzskaita vieglāk fiksējamās insulta pazīmes, kuras būtu jāpazīst katram.

▲ **Pievērsiet uzmanību pēkšņam līdzsvara zudumam.** Ataksija jeb grūtības koordinēt roku vai kājas kustības, vai līdzsvaru, ir viena no biežākajām pazīmēm. Tas ir fiksēts 61% sieviešu un 75% vīriešu. Proti, ne vienmēr ir problēmas ar līdzsvaru, nespēja paiet taisni, tās tikpat labi var būt grūtības, mēģinot pārvietot kāju tā, kā vēlaties.

▲ **Acis.** Redzes dubultošanās, tās zudums vai neskaidra redze.

▲ **Sejas noslīdēšana.** Ja esat kopā ar kādu, kam jūsuprāt ir insults, var lūgt viņu pasmaidīt. Tā iespējams fiksēt, smaidis ir simetrisks vai šķībs.

▲ **Roku vājums,** kas var rasties jebkurā rokā. Tas varētu būt arī kāju vājums.

▲ **Runas problēmas** var izpausties gan kā runas traucējumi, gan runātā izpratnē.

▲ **Sievietēm** insulta simptomi var atšķirties, proti, bieži sastopami insulta simptomi ir ģibonis, pēkšņs vispārējs vājums, elpas trūkums, apjukums, uzbudinājums, kā arī slika dūša un vemšana.

"Ja pašam rodas vai redzat kādu ar šiem simptomiem, vissvarīgākais solis ir nekavējoties zvanīt neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai," mudina ārsts. "Noteikti nevajadzētu pašam sēsties pie stūres vai lūgt kādu, lai aizved uz slimnīcu, jo tas ir zaudēts laiks, bet insulta gadījumā katra minūte ir no svara."

▲ **Uzmanību!** Ja ir aizdomas par insultu, nelietojiet aspirīnu! Tas tāpēc, ka dažus insultus izraisa asiņošana smadzenēs, bet aspirīns atšķaida asinis, var izraisīt turpmāku asiņošanu un bojājumus.

Sirds veselības vadlīnijas

"Insults var būt viena no postošākajām veselības krīzēm, taču, par laimi, jūs varat daudz darīt, lai tās novērstu," ir pārliecināts Māris Lapšovs. Viņš nosauc svarīgākos soļus sirds



veselības uzturēšanā.

▲ **Augsts asinsspiediens** ir būtisks insulta riska faktors, un ir svarīgi pārliecināties, ka asinsspiediens tiek kontrolēts. Pazeminot sistolisko asinsspiedienu par 10 mmHg, insulta risks pazeminās par aptuveni 30%, savukārt, lietojot statīnus, ja ārsts to ir norādījis, var samazināt išēmiska insulta risku par 10% līdz 20%.

▲ **Veiciet regulāras holesterīna un cukura līmeņa pārbaudes,** jo sevišķi, ja esat riska grupā. Tāpat kā asinsspiediena, arī holesterīna kontroles priekšrocības ir aditīvas, citiem vārdiem sakot, vairāk nekā 20% insultu ir novēršami vai vismaz aizkavējami.

▲ **Papildus regulārām veselības pārbaudēm, svarīgs ir dzīvesveids.** Alkohols var paaugstināt asinsspiedienu un palielināt insulta risku, tāpēc vajadzētu samazināt tā lietošanu vai pilnīgi atteikties. Tikpat, ja ne vēl nozīmīgāka, ir smēķēšanas atmešana. Turklāt ne tikai, lai novērstu insultu un sirdslēkmes, bet arī daudzus vēža veidus un citas veselības problēmas.

▲ **Uztura izvēle** ir vēl viens insulta profilakses pamats – augļi, dārzeņi, pākšaugi, pilngraudu produkti, mazāk gaļas un vairāk trekno zivju, tas var samazināt insulta risku.

▲ **Palieliniet fiziskās aktivitātes līmeni.** Vienkāršākais veids ir pastaiga. Lai arī soļu skaitīšana nereti tiek apšaubīta, taču tas nav arī sliktākais atskaites punkts. 7000 līdz 10 000 soļu dienā insulta profilaksei būtu labs sākums.

Atbalsts sirdij un asinsvadiem

Ja rodas sajūta, ka veselība sākusi "streikot", pieejamākais veselības aprūpes sniedzējs ir farmaceits. "Labas farmaceitiskās aprūpes ietvarā mans uzdevums ir saprast, kādēļ cilvēks, turklāt gados jauns, aptiekā interesējas, piemēram, par vitamīniem sirds veselībai," saka "Mēness aptiekas" sertificētā farmaceite Juta Namsone. Viņa uzsver, ka nereti tieši farmaceits pārliecinot pamudina aptiekas klientu apmeklēt ārstu. Arī gadījumos, kad pie ārsta jau ir būts, noteikti vērts vēlreiz pārrunāt izrakstīto zāļu lietošanu, jo sevišķi ar pirmreizējiem pacientiem, rosinot būt iesaistītiem, saprotošiem, līdzestīgiem un skaidrojot, piemēram, asinsspiedienu pazeminošo preparātu lietošanas nozīmi.

"Vitamīniem un uztura bagātinātājiem kā terapiju papildinošiem palīg līdzekļiem nav ne vainas, taču arī to izvēli un devas ir jāsapņo ar savu ārstu, vēlams pārrunāt ar farmaceitu, lai izvairītos, piemēram, no nevajadzīgām blakusparādībām mijiedarbības dēļ vai nelietotu bez vajadzības," uzsver J.Namsone. Farmaceite skaidro, ka līdzekļi sirds un asinsvadu sistēmas atbalstam var saturēt, piemēram, ķiploka ekstraktu, vilkābeli, olīvu lapu ekstraktu, B1 vitamīnu jeb tiamīnu, aminoskābi L-arginīnu, zaļo tēju un artišoka ekstraktu, kurkumu. Komplekso līdzekļu sastāvā var būt cinks, selēns un E vitamīns. Sirds un asinsvadu sistēmas darbībai, kā arī normālai smadzeņu darbībai, ir svarīgas omega 3 taukskābes, ko var uzņemt papildus, ja tas neizdodas ar sabalansētu, pilnvērtīgu uzturu.

Ne mazāk svarīgi ir meklēt visus pieejamos veidus, lai atmestu smēķēšanu. Arī par to ir vērts aprunāties ar farmaceitu, jo ir pieejami dažādi līdzekļi, kas var palīdzēt atbrīvoties no šī veselībai kaitīgā ieraduma.

Īpaša problēma ir bērnu, pusaudžu un jauniešu aptaukošanās vai liekais svars, kas kaitē sirdij. Lai arī aptiekās ir pieejami līdzekļi svara samazināšanai, piemēram, kas satur spirulīnas mikroaļģes, glikomannānu, šķiedrvielas, pareizākais ceļš tomēr ir diētas ārsta vai uztura speciālista konsultācijas un uzraudzība. "Skaidrs ir viens – apzinātas un mērķtiecīgas rūpes par savu sirdi var sākties dažādi – gan ārsta kabinetā, gan, iegriežoties aptiekā. Galvenais, lai tās vispār būtu, jo tikai tā ir apturams pētnieku prognozētais sirdskaišu cunami gados jauniem cilvēkiem," teic sertificētā farmaceite J.Namsone.

Piedāvā darbu

Gulbenes novada pašvaldība, reģistrācijas numurs 90009116327, aicina pieteikties darbā uz **Gulbenes novada Centrālās pārvaldes Attīstības un iepirkumu nodaļas vadītāja** (profesijas kods 1213 23) amatu uz nenoteiktu laiku.


Mēs piedāvājam:

- atbildīgu un dinamisku pilnas slodzes darbu uz nenoteiktu laiku.
- profesionālas izaugsmes iespējas, attīstot un pilnveidojot amata prasmes.
- nelaiemes gadījumu apdrošināšanu.
- sociālos un citus labumus, atbilstoši darba rezultātiem pašvaldības noteiktā kārtībā.
- darbu valsts amatpersonas statusā.
- mēnešalgu, sākot **no 1993,00 EUR** (39.1.saime, V līmenis, 12.mēnešalgu grupa, 4.kategorija, 1.pakāpe) pirms nodokļu nomaksas **līdz 2178,00 EUR** (39.1.saime, V līmenis, 12.mēnešalgu grupa, 4.kategorija, 7.pakāpe) pirms nodokļu nomaksas.

Ar atklāta konkursa nolikumu uz Gulbenes novada Centrālās pārvaldes Attīstības un iepirkumu nodaļas vadītāja amatu, sludinājumā minētajām prasībām un galvenajiem amata pienākumiem var iepazīties Gulbenes novada pašvaldības mājaslapā www.gulbene.lv.

Amata pretendentiem konkursa pieteikums iesniedzams līdz **2024.gada 16.septembrim pulksten 17.00.**

Ikvienam ir iespēja isi un konkrēti pateikt paldies kādam labvēlim, sponsoram, atbalstītājam, palīgam. Dārgi tas nemaksās - tikai 5 eiro par 28 vārdiem. Jo šie ir "Pateicības vārdi".



Pateicības vārdi

Sirsniņš **PALDIES** Anitai un Robertam Gavariem par brālēnu - māsiņu salidojuma organizēšanu. Dalībnieku vārdā krustmeita Arnita

Pērk

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

Z.s "Strautiņi"
iepērk **mājlopus.**
Samaksa tūlītēja. Labas cenas.
Tāl. **294 11033.**

Pērk ābolus sulai Kubulos.
Tāl. 27004732.

Pārdod

Pārdod 5 mēn. vecu piena šķirnes teliti, EUR 300.
Tāl. 26527997.

Bioloģiskā saimniecība (Medņevas pagastā) pārdod pārtikas kartupeļus – 0,40 eiro/kg, no kombaina nešķīrotus – 0,20 eiro/kg. Par piegādi varam vienoties telefoniski.
Tāl. 22580095, 28701508.

Pārdod **Golf, Žiguļa** detaļas, mašīnas pacēlāju, ķiplokus. Tāl. 27830230.

Iepazīšanās

Vīrietis (78 g.), bez kaitīgiem ieradumiem, vēlas iepazīties ar sievieti (atraitni). Iespēja dzīvot pilsētā. Tāl. 28727385.

Atrasts

Atrasta **JĀŅA TRUHANOVA** karte. Interesēties redakcijā.

Līdzjūtības

*Ilgu mūžu nodzīvoji,
Daudz darbiņu padarīji;
Lai nu viegli Zemes māte
Pārklāj tavu augumiņu.*
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Alvim Mičulim, VECTĒVU** mūžībā pavadot.
Dāvis, Aigars, Viktors ar ģimenēm

*Dieviņš deva, zeme ņēma,
Zeme visu nepaņēma,
Mīļi vārdi, labi darbi,
Tie palika šai saulē.*
Skumju brīdī esam kopā ar **Agnesi un dēliem**, vīru, tēvu, vectētiņu **ĒVALDU MIČULI** mūžības ceļā pavadot.
Anna, Jānis, Biruta, Lucija, Maruta

Izsakām visdziļāko līdzjūtību jums un mūsu ģimenēm, pavadot **ALEKSANDRU TRAHNOVU** mūžībā. Viņš vienmēr paliks mūsu sirdīs. Līdzjūtība visiem no Trahnovu ģimenes.
Lai vieglas smiltis – Ričards Semjonovs un Daniels Trahnovs

*Es domās tev stāstīšu ilgi vēl,
Kā dārzā zied ziedi un pilādzis kvēl,
Kā dzērves aizlido, kā sniegi snieg,
Kā dienas man bez tevis skrien.*
Šajā skumju brīdī klusi mierinājuma vārdi un līdzjūtība **Birutai ar ģimeni un tuviniekiem**, pavadot **ĀDAMU** mūžības ceļā.
Līga, Krasnokutski, Benita, Zondaki, Kuduri, Vladimirs, Jeromāni, Orlovski, Cercini, Zondaki, Lilija, Šimanovski

*Tava zvaigzne klusē...
Par agru aprāvējis mūža ceļš,
Par agru tava diena dusēt iet,
Par agru tuvo sāpes plēš.*
Kad acis skumju pilnas un brīdis ir tik smags, esam kopā ar **krustmāti Jevgeniju Judinu**, mīļajai meitai **SVETLANAI** aizejot mūžībā.
Dimitrijevu ģimenes

*Reiz pienāks diena nelūgta un skarba,
Kad sirdi dziļi smeldz un sāp.*
Izsakām patiesu līdzjūtību **Verai, Stepanam un pārējiem tuviniekiem, JĀNI AVIŠĀNU** mūžības ceļā pavadot.
Modris, Anna, Marija

*Var nemanot pienākt salna,
Kad ziedi kā sniegpārslas birst.*
Nav sacīts, cik dzīve ir gara,
Tās pavediens pēkšņi var irt.

Mūsu visdziļākā līdzjūtība **Veronikai un Stepanam, un tuviniekiem**, pavadot kapu kalniņā mīļo brāli **JĀNI AVIŠĀNU**.
Bronņa, Irēna, Adrija, Anastasija

*Tepat taču nupat vēl bija.
Te plūda tas dzīvības strauts.*
Kur tas palicis – piekusis plūst?
Sāpju gredzens sirdi žņaudz.

Lielajās bēdās esam kopā ar **sievu Elitu, dēlu ģimenēm, brāli, māsu Veroniku**, mūsu ģimenes draugu **JĀNI AVIŠĀNU** mūžībā pavadot.
Ilga, Pēteris

*Dusi saldi zemes rokās,
Lai tev sapņu nepietrūkst.*
Mīļās rokas ziedus noklās,
Un tev silti vienmēr būs.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Veronikai Odumiņai un pārējiem tuviniekiem**, mīļo **BRĀLI** mūžības ceļā pavadot.
Ausma, Sandris, Līga

*No atmiņām paliek tik starojums maigs
Tā kā liedagā saulrieta pēdas,
Turp, kur tu aiziesi, apstāsies laiks,
Norims sāpes, rūpes un bēdas.*
(B.Martuževa)

Kad priedes klusi šalc atvadu vārdus, birst sāpju asaras un žēli raud sveces, mūsu patiesa līdzjūtība **Aigaram Arhipovam ar ģimeni, TĒVU, VĪRU, VECTĒTIŅU**, mūžības ceļā pavadot.
SIA "LIEPAS Z" kolektīvs

*Kam, tētiņ, tālu gāji,
Kā saulīte norietēji?*
Mums pietrūka mīļu vārdu,
Tava gudra padomiņa.

Mūsu patiesa līdzjūtība **Aleksim un Jānim Ceriņiem ar ģimeni**, mīļo **TĒTI** mūžības ceļā pavadot.
PII "Pīlādžītis" 5.un 7. grupas skolotājas, bērni un vecāki

*Rudens krāso pilādzkokus sārtus,
Gājputni ar vasaru trauks prom,
Bet tev mūžība ver miera vārtus,
Sāpes rimst un lielais klusums sauc.*
Šajā sāpju un atvadu brīdī izsakām patiesu līdzjūtību **Ligitai Arhipovai ar ģimeni**, vīru, tēvu **JEVGENIJU** mūžībā pavadot.
Žukovsku ģimene

*Tu aizej prom pa krāšņo ziedu ceļu
Uz mūžību! Šalc egle, priede, bērzs.
Tik kādā mājā, kādā istabiņā
Gan tavas balss, gan tavu soļu trūks.*

Klusa līdzjūtība un mierinājuma vārdi lai dod spēku **Ligitai ar ģimeni**, pavadot **JEVGENIJU ARHIPOVU** kapu kalniņā.
3.iecejas iedzīvotāji Ezera 18

*Kā dziļu kamols mūžs ir saritināts,
Kur dziļi visdažādākie mirdz.*
Ja spētu kāds tos atkal atšķetināt,
Tad vidū būtu vecmāmiņas sirds.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Lindai Ezerlicei un pārējiem tuviniekiem**, mīļo vecmāmiņu **LUCIJU TŪMIŅU** mūžības ceļā pavadot.
Bijušie klasesbiedri

*Pāri sirmām kapu priedēm
Pāršalc tavas dzīves stāsts.*
Pāri darbam, sāpēm, ilgām Baltu, vieglu smilšu klāsts.

Patiesa līdzjūtība **Guntim Melnacim un pārējiem tuviniekiem, VECMĀMIŅU** pavadot mūžības ceļā.
Pērkonu ģimene Rugājos

Pagājuši jau 9 mēneši!

Pārliecinies, vai abonēji

Vaduguni oktobrim,

novembrim, decembrim!?

<p> Vaduguns INĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS IZDEVĒJS SIA "BALVU VADUGUNS" Nodokļu maksātāju apliecības Nr. LV43203002982</p>	<p>REDAKCIJAS ADRESE TEĀTRA IELĀ 8 BALVOS, LV-4501 NORĒĶINU KONTS A.S. SEB BANKA Nr. LV21UNLA0024000467345, kods UNLALV2X <small>Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.</small></p>	<p>REKLĀMA, SLUDINĀJUMI D.Dimitrijeva T. 64507018 26161959</p>	<p>REDAKTORS E.GABRANOVŠ - T. 29360850 ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA - T. 26707934; A.SOCKA - T. 29378903; I.TUŠINSKA - T. 27145837; A.LOČMELIS - T. 26665086. KOREKTORE – S.GUGĀNE GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 25908200 ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ - T. 27870730 Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961</p>	<p>e-pasts: vaduguns@apollo.lv mājaslapa: vaduguns.lv Datorsalikums- SIA "Balvu Vaduguns", R.KACĒNS Iespiests SIA "Poligrāfijas grupa Mūkusalā", Rīgā, Mūkusalas 15A Tirāža – 2030</p>
--	--	--	---	--