



**Par ko runā ļaudis?** “Šķiet, ka Balvu novada deputāti ir slimi. Viņiem tikai muižas un muzeji prātā. Vienā biju. Vienas lupatas un vecas lietas, kā it visur,” mēloja kāda tante, spriežot, ka viņu cienījamā vecumā cietumā taču neliks. “Tur būs silts,” jokoja citi, piebilstot: “Štrunts par cilvēkiem, grāmatas salst.” Nopietni runājot, vietējo kopienu uztrauc arī ceļu tīrīšanas darbi ziemā. Novada vadītājs mudināja uzrunāt vietējos zemniekus, kuriem ir atbilstoša tehnika, lai pieteiktos pašvaldības izsludinātajā iepirkumā. Jāpiebilst, ka pagasta ceļu viena tīrīšanas reize līdz šim izmaksājusi EUR 1 300.

**Nūjai – divas puses.** Briežuciema pagasta Iedzīvotāju padomes priekšsēdētāja Līga Pundure, spriežot par vietējās kopienas lomu pašvaldībā, secina, ka tai ir divas puses: “Līdz šim pašvaldība dzīvoja savu dzīvi, iedzīvotāji – savu. Mēs varam būt saikne... Jā, nevajag kautrēties, arī spēlēt uz pašvaldību vēlēšanu tuvošanos. Tā ir mūsu dzīve, tie ir mūsu bērni, tā ir mūsu nākotne.”

**Gadās arī brāķi.** Baltinavas apvienības ēku un apsaimniekošanas teritorijas pārzinis Dainis Keihs cer, ka katla nomaiņa notiks raiti.

Briežuciema TN

15.oktobrī plkst.15.00

Iedzīvotāju padome aicina piedalīties sarunā ar

Balvu novada izpilddirektora vietnieku un iepirkumu nodaļas vadītāju.

## Briežuciemā zina: pienāks ziema

Edgars Gabranovs

**Šonedēļ Briežuciema Iedzīvotāju padome aicināja uz sarunu pašvaldības pārstāvjus, lai spriestu, kā sagaidīt ziemu daudzdzīvokļu mājā “Diķmalas”, kurā atrodas rokdarbu darbnīca “Atspole”, bibliotēka un feldšeru vecmāšu punkts, turklāt neviens dzīvoklis nav privatizēts. Padomes priekšsēdētāja Līga Pundure bija skarba, jautājot, vai tiešām neviens nenojauš, ka Latvijā ir arī ziema?**

Baltinavas apvienības ēku un apsaimniekošanas teritorijas pārzinis Dainis Keihs “Vadugunij” atzina, ka apkures katls izgājis no ierindas, kaut arī iegādāts pirms 6 gadiem. L.Pundure, kura jaunā amatā stājās šī gada 17.janvārī, taujāta, kā sokas, neslēpa, ka jūtas nedaudz bezspēcīga. Tāpat pirms gaidāmās tikšanās viņa neslēpa, ka ir daudzas lietas, par ko iedzīvotāji gribētu diskutēt un ko gribētu mainīt: “Ir daļa amatpersonu, kuras pat uzklausa un mēģina meklēt kaut kādus risinājumus, kā arī tādi, kuri..., tāpēc esam uzaicinājuši pašvaldības pārstāvjus. Telefonsarunās komunikācija nesanāca, – varbūt šoreiz tiks rasti kopsaucēji.” Jāsecina, ka šobrīd Balvu novada esošajās divās pilsētās un 19 pagastos Iedzīvotāju padomes izveidotas sešos pagastos. “Kāpēc tik maz? Cilvēki netic un necer, ka viņos ieklausīsies. Jā, tā nereti ir ciņa ar vējdzirnāvām. Mēs varam nākt ar ierosinājumiem un idejām, bet, izprotot novada budžetu, nelūdzam kaut ko ekskluzīvu. Ir primāras lietas, kas patiesi nepieciešamas. Centisimies izveidot biedrību, lai īstenotu projektus. Manuprāt, Briežuciemā ir ļoti spēcīga vietējā kopiena, tāpēc

nebija problēmu izveidot Iedzīvotāju padomi, kurā jādabojas pieciem cilvēkiem. Mēs esam septiņi! Protams, ir vieglāk pasēdēt mājās un pačikstēt: “Viss ir slikti!” Nekas jau nemainīsies, ja paši neiesim, ja paši savu balsi nepacelsim skaļāk.”

Interesanti, ka gaidīto pašvaldības izpildvaras pārstāvju vietā uz tikšanos ieradās Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs. “Jāsāk apkures sezona, bet apkures katla kā nav, tā nav. Iepirkums no pašvaldības puses, cik zinām, sākas laikus, bet gribētos zināt, kāpēc viss tā kavējas? Pieļauju, ka bijusi kaut kāda sistēmas kļūda, jo ir absurdi, ja ligums paredz, ka firmai apkures katls jāpiegādā līdz novembra beigām. Kas sildīs cilvēkus, kā viņiem dzīvot?” jautāja Iedzīvotāju padomes līdere. Jāpiebilst, ka pirmo iepirkumu atlika, jo specifikācijā bija norādīts, ka kurināmās malkas garums ir 90 cm, bet iedzīvotāju un pašvaldības sarūpētais – 100 cm garš. S.Maksimovs paskaidroja, ka katls, ņemot vērā tā lietošanas ilgumu, nav vecs, turklāt laiku aizņēma centieni to salabot. Viņš, kā arī Baltinavas apvienības pārvaldes vadītāja Sarmīte Tabore informēja, ka ar firmu ir vienošanās, ka katlu ne tikai piegādās, bet arī uzstādīs nākamās nedēļas nogalē. Savukārt uz jautājumu, kāpēc šajā mājā ilgu laiku ir divi neapdzīvoti dzīvokļi, kas jaunajām ģimenēm noma tiek atteikti, novada mērs atzina, ka likumdošanā situācija ar pašvaldības īpašumā esošajiem dzīvokļiem ir kurioza: “Viss ir jāpārdod un jānodzer, lai to saņemtu. Tas nav pareizi.” Viņš ieteica Iedzīvotāju padomei rakstīt iesniegumu pašvaldības dzīvokļu komisijai.

Īsziņas



Nākamajā  
Vadugunī

● **Kā atrast prieku, radīt svētiskus, apburt draugus un ienaidniekus**  
Seminārs “Spāka LAB” Balvos

● **Audzē dārza pupiņas**  
Novadniece Sanīta Olšteine dalās pieredzē

**Visticamāk, par atkritumiem maksāsim dārgāk**

SIA “ZAAO” Sabiedrisko pakalpojumu regulēšanas komisijai iesniedzis tarifa projektu, kas paredz izmaiņas sadzīves atkritumu apstrādes tarifā Aprites ekonomikas centrā (AEC) “Kaudzītes”. Aprēķinātās izmaiņas paredz, ka tarifs, kas stāsies spēkā no 2025.gada 1.janvāra, būs 157,27 EUR + PVN apmērā par tonnu. Tas nozīmē, ka tarifs pieaugs par 44,12 EUR par tonnu, salīdzinot ar pašreizējo tarifu 113,15 EUR + PVN par tonnu. Tas ietver arī dabas resursa nodokli, kas no 2024. gada 1. janvāra ir noteikts 110 EUR par tonnu, bet no 2025.gada 1.janvāra būs 120 EUR par tonnu.

**Spriedis iedzīvotāji**

22.oktobrī plkst. 17.00 Rugāju bibliotēkā, Kurmenes ielā 36, Rugājos, notiks Iedzīvotāju padomes sēde.

**Divdesmit skolas saņems aprīkojumu**

AS “Latvenergo” un nodibinājuma “Iespējamā misija” izsludinātajā konkursā noskaidrotas 20 Latvijas vispārējās izglītības iestādes, tostarp Latgales reģionā Viļakas vidusskola, kas līdz 2024.gada izskaņai saņems nepieciešamo fizikas kabineta aprīkojumu mācību procesa pilnveidei. Deviņas no iepriekšējos gados aprīkojumu saņēmušajām skolām jau ir sekmīgi piedalījušās Latvijas atklātajā fizikas olimpiādē.



"Gada skolotājs 2024"

# Lielākais gandarījums – bērnu prieks un mīlestība

Aija Socka

Par radošumu un inovācijām izglītības procesā pasākumā "Gada skolotājs 2024" godināja vairākus pedagogus, arī Balvu pirmsskolas izglītības iestādes (PII) "Pilādītis" skolotāju ANNU LOČMELI.

**Jums vecāki Bērnpils pusē devuši spēcīgu vārdu. Kas vēl, raugoties bērniņā, ir darījis stipru un dāvājis drošības sajūtu?**

– Jā, esmu no Bērnpils, bet rit jau sestais gads, kopš dzīvoju Balvos. Drošības sajūtu man ir devusi ģimene – vecāki, vecmamma. Esmu nākusi no lielas ģimenes – man ir divi vecāki brāļi un diviņumāsa. Ar māsu neesam identiski līdzīgas, arī intereses atšķiras, viņa ir mediķe. Vārds man nav ielikts tāpat vien, – kad mamma uzzināja, ka gaida dvīnes, vecmamma teica, ka vienu no meitiņām sauks Anna (arī manu vecmammu sauc Anna). Līdz ar to, lai būtu skanīgāk, mums ar māsu deva vārdus Anna un Marija, kas ir stipri un svēti vārdi.

Bērniņu pavadiju brīnišķīgi kopā ar māsu un draudzenēm. Darījām interesantas lietas – bijām radošas, filmējām mūzikas videoklipus, spēlējām skolu un veikalus, organizējām piknikus. Bērniņā vasaras bija ļoti aizraujošas, negribējās, lai tās beigtos. Ir saglabājušās ļoti jaukas atmiņas. Mamma un tētis izveidoja ģimeni kā drošības, uzticēšanās un miera ostu. Par to viņiem liels paldies!

**Bieži vien kopš mazotnes sapņojam par darbosanos kādā no profesijām. Par ko Jūs sapņojāt?**

– Bērniņā sapņoju par savu ziedu salonu-veikalu, biju izdomājusi pat nosaukumu "Orhideja". Redz, kā ir sanācis – tas mans sapnis kādam ir piepildīts, jo Balvos ir ziedu veikals ar šādu nosaukumu. Ejot garām, vienmēr pie sevis nodomāju: "Jā, mans bērniņas sapnis ir realizēts!" Nav gluži tā, ka bērniņas sapnis bija kļūt par skolotāju. Kļūstot vecākai, šis lēmums bija apzināts. Pēc vidusskolas absolvēšanas zināju, ka studēšu pedagogiju. Tā kā Rīgā savu dzīvi nevarēju iztēloties, studijas uzsāku Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijā, mācījos Izglītības, valodu un dizaina fakultātē un savu izvēli nenozēloju. Par skolotāju ir jāstrādā tikai tad, ja ir aicinājums to darīt, jo darbs ar bērniem prasa ļoti lielu atdevi. Šobrīd nemaz nevaru iedomāties sevi citā profesijā un citā darbā.

**Radošums un inovācijas izglītības procesā. Miniet, lūdzu, piemērus, kā tie palīdz veidot interesantākas nodarbības. Ar kāda vecuma bērniem šogad strādājat un cik viņu ir grupiņā?**

– Šajā profesijā plūstoši jāprot pielietot dažādas prasmes, skolotājam noteikti jābūt radošam, nevis tādām, kurš negrib mainīties un meklēt jaunas idejas, jo jāiet laikam līdz. Kuram gan patīk vienmuļas un vienveidīgas nodarbības? Tāpēc jābūt vēlmei izzināt ko jaunu un padarīt varbūt ne tik interesantas nodarbes par aizraujošām. Lai spētu bērnus ieinteresēt, ir jāprot pasniegt informāciju viņiem vieglā un saprotamā valodā. Man ir brīnišķīga kolēģe un auklīte, esam kā viens vesels – cita citu atbalstām un iedrošinām, jo viens nevari paveikt, ko esi izdomājis, ir vajadzīga atbalsta komanda. Pirms četriem gadiem bērnodarzā ar kolēģi Lindu uzņēmām 19 brīnišķīgu zaķēnu (darbojamies "Zaķēnu" grupā). Šogad viņiem ir pēdējais mācību gads PII, jo nākamgad audzēkņi uzsāks skolas gaitas. Radoši un bērnus ieinteresējoši strādāt nav nemaz tik viegli, bet, ja bērni ar sajūsmu stāsta, ko ir uzzinājuši, iemācījušies, pētījuši, darījuši vai zīmējuši, saproti, ka mācību process rit pareizi. Katra bērna panākums, kas ir redzams, dāvā apziņu, ka esmu palīdzējusi viņam to apgūt, sākot no sīkām lietām līdz pat lasīšanai un rakstīšanai.

**Kādas rotaļnodarbības bērniem vairāk patīk un interesē? Vai jau pirmsskolas vecumā izmantojat modernās tehnoloģijas?**

– Bērniem ļoti patīk vērot, pētīt, eksperimentēt un būt kustībā, arī āra nodarbības ir aizraujošas. Runājot par modernajām tehnoloģijām, kā jau teicu, ejam līdz laikam, sekojam jaunajām tendencēm. Rotaļnodarbības, piemēram, izmantojam Photon robotu – tas ir balts robotiņš, kas bērniem palīdz attīstīt loģisko domāšanu, apgūt problēmrisināšanas

un programmēšanas prasmes. Ir arī dažādi uzdevumi pie videokrāna, kas bērniem patīk.

**Kāda ir audzēkņu attieksme pret lasīšanu un grāmatām? Vai ar gadiem mainās grāmatas vērtība?**

– Patika un interese sākas ģimenē, kur vecāki bērnu kopš dzimšanas ir radinājuši pie grāmatām, pie pasaku lasīšanas un klausīšanās prasmes. Bērnodarzā var just, vai bērns ir ieinteresēts klausīties pasakas, vai tomēr ne visai tas viņu aizrauj. Šogad ar kolēģi lielu uzmanību pievēršam lasītprasmes apguvei, jo bērni nākamgad dodas uz skolu. Grāmatas mums ir neatņemama dienas sastāvdaļa, jo lasām gan pašas bērniem priekšā, gan viņus mudinām lasīt. Runājot par grāmatu vērtību, diemžēl jauniešu vidū tā ir mazinājusies. Par iemeslu varētu minēt straujo tehnoloģiju attīstību mūsdienās, jo gandrīz viss šobrīd ir pieejams e-vidē, arī e-grāmatas. Nesaku, ka jaunieši nelasa, bet grāmatas viņi izmanto mazāk. Arī mana meitiņa ik pa laikam grāmatas vietā izvēlas klausīties audiopasakas, kas, manuprāt, nav nemaz tik slikti.

**Kā izdodas uzlabot mācību procesu un grupas vidi, vai un kā iesaistās un palīdz audzēkņu vecāki?**

– Lai mainītu mācību procesu, vispirms ir jāgrib darīt un mainīt pašai skolotājai. Tas ir pavisam vienkārši – ja tu pats meklēsi un darīsi, tad izdosies, jo visu var panākt, sakārtot un noorganizēt, iesaistot vecākus. Viņi ir brīnišķīgi, zinoši un talantīgi palīgi un labprāt iesaistās darbos. Mums, piemēram, ir tapušas āra virtuvītes, āra laukumā – nodarbību galds, pie kura varam strādāt un darboties. Ir reizes, kad ar kolēģi iesaistām savus vīrus, viņi nāk palīgā un realizē mūsu idejas. Vecāki mums ļoti palīdz. Piemēram, kādā rītā vecāks pēc paša iniciatīvas atnāk ar bērnu un saka: "Skolotāj, mēs salasījām maisu ar kastaņiem, jums tie noteikti noderēs!" Prieks, ka ne tikai mēs domājam, bet arī paši vecāki iesaistās.

**Kādus mērķus vēlaties sasniegt darbā ar bērniem? Uz kādiem pamatiem balstāt attiecības ar audzēkņiem un viņu vecākiem?**

– Svarīgi sasniegt to posmu, kad bērns spēj uzticēties skolotājam, kad viņš ir laimīgs un zinātkārs, nebaidās jautāt un kļūdīties. Labāk ir, ja bērns pats pēc savas iniciatīvas nāk pie skolotāja un jautā, jo tad mācību process norit veiksmīgāk, nekā tad, ja skolotājs it kā *velk* atbildes no bērna ārā. Attiecību pamatā ir uzticība un labbūtība, kur labi jūtas gan bērni, gan viņu vecāki. Ja vecākiem ir kaut mazākās šaubas vai satraukums, kaut vai par sīkām lietām, vienmēr ir jāizrunā ar skolotāju.

**Kā izdodas vienmēr būt pozitīvai saskarsmē ar bērniem un kolēģiem?**

– Ja dari to, kas patīk un aizrauj, pozitīvā sajūta atnāk pati. Šajā profesijā ir jābūt pozitīvam, mīlošam, tā, lai bērni gribētu pienākt klāt un samīļot, pretimnākošam un saprotošam. Ir patīkami, kad bērns pienāk klāt un pasaka: "Skolotāj, es tevi ļoti mīlu!" vai "Skolotāj, tu esi pati labākā!" Tas dod pozitīvu sajūtu un, aizejot mājās, ir gandarījums par aizvadīto darbdienu.

**Kam vēl veltāt laiku un rūpes ārpus bērnodarza?**

– Ārpus darba laiku pavadu kopā ar ģimeni – vīru un meitiņu. Mums patīk būt pie dabas, doties izbraucienos, iet garās pastaigās. Brīvajos brīžos, kad jādara sezonālie darbi, dodamies arī uz vasarnīcu. Šogad bija varena tomātu raža, varēju dalīties ar radiem, draugiem, paziņām un kolēģiem. Ar vīru cenšamies vasarnīcu iekārtot tā, lai būtu, kur atpūsties, sanākt kopā ar radiem un draugiem, jo mums patīk uzņemt ciemiņus.

**Ar kādām pārdomām parasti ieejat rudenī? Vai dažkārt mēdz piezagt arī skumjas?**

– Rudens iestāšanās man asociējas ar jaunu darba cēlienu, ar noskaņošanu darbīgam mācību gadam, kad sākas liels skrējieni, jo darbs jāapvieno ar meitas pulciņiem, un nogurt pat neatliek laika. Jā, arī skumjas reizēm piezogas, bet tās ātri kļied ģimenes kopābūšana. Meitiņai patīk rādīt dažādus



Foto - no personīgā arhīva

**Skolotāja Anna Ločmele.** Uz jautājumu, kādas sajūtas piepildīja sirdi, saņemot titulu "Gada skolotājs", viņa saka: "Protams, ir patīkami, ka darbs, ko dari, ir novērtēts gan no kolēģu puses, gan no vecākiem. Paldies!"

priekšnesumus – viņa bieži atnāk un saka: "Mamma, tēti, apsēdieties un skatieties!" Viņa labprāt dzied un dejo, tā rudens vakari mums aizrit, skatoties viņas uzstāšanos un līdz ar to neļaujoties drūmām domām, bet saglabājot pozitīvu noskaņojumu.

**Padalieties, lūdzu, ar atziņu vai dzīves gudrību, kas kādreiz iepriecinājusi vai vienkārši bijusi noderīga kādā dzīves brīdī.**

– Vienmēr dzīvoju ar domu, – lai kas arī notiktu, celies un ej uz priekšu, neskatoties atpakaļ un neapstājoties! Sev un kolēģiem novēlu neizdegt un nezaudēt mirdzumu acīs par to, ko mēs darām, jo vislielāko gandarījumu darbā sniedz bērnu prieks un mīlestība.

Kas sagaidāms veselības aprūpē nākamajā gadā?

# Strādāsim, cik varēsim. Sliktāk nebūs

Sanita Karavoičika

**Pirmdien, 14.oktobrī, Ministru kabineta ārkārtas sēdē valdība apstiprinājusi 2015.gada budžetu iesniegšanai Saeimā. Lai arī par galveno valsts prioritāti nākamgad noteikta valsts iekšējā un ārējā drošība, ne mazāk svarīga sfēra Latvijas iedzīvotājiem ir un būs veselības aprūpe. Kādi izaicinājumi nākamgad sagaida mediķus un pacientus, par to saruna ar Saeimas deputāti, Saeimas Sabiedrības veselības apakškomisijas vadītāju, Lauku ģimenes ārstu asociācijas vadītāju LĪGU KOZLOVSKU.**

**Aktīvais darbs pie jaunā budžeta jau, var teikt, noslēdzies – notikušas daudz un intensīvas sarunas, nozaru speciālisti izkalkulējuši dažādus aprēķinus un meklējuši labākos risinājumus. Kāds nākamais gads solās būt veselības aprūpē?**

– Saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādņēm 2021.–2027. gadam, veselības nozares finansējumam 2027. gadā būtu jāsasniež 6% no iekšzemes kopprodukta. Tas ik gadu prasītu veselības aprūpes budžeta pieaugumu apmēram 275 miljonu eiro apjomā. Pašreiz Latvijā veselības aprūpes budžets ir zemākais starp ES valstīm, un šogad tas ir 4,1% no IKP. Diemžēl pēc Finanšu ministrijas aplēsēm Latvijas valsts budžeta iespējas nākamajam gadam izrādījušās ļoti ierobežotas. Kā vienīgā prioritāte valdībā atbalstīta valsts drošība, tāpēc pamatnostādņēs plānotos skaitļus acimredzot sasniegt neizdosies. Par to ir jūtams nevalstisko organizāciju, mediķu profesionālo asociāciju sašutums, un arī Saeimas Sabiedrības veselības apakškomisijas sēdēs no deputātu puses redzama liela neapmierinātība ar esošo situāciju. Budžeta projekts šobrīd jau nonācis Saeimā un par to būs ļoti karstas diskusijas, jo veselības aprūpe arī ir būtiska valsts drošības sastāvdaļa, bet bez papildus finansējuma diemžēl veselības nozare nevarēs sasniegt pamatnostādņēs izvirzītos mērķus 2027. gadam.

**Kuri ir šie prioritārie uzdevumi nākamajam darba cēlienam?**

– Esam iezīmējuši vairākus virzienus. Tā ir onkoloģisko pacientu aprūpe, inovatīvie medikamenti gan onkoloģisko, gan reto slimību ārstēšanai, cukura diabēta pacientu aprūpe, sirds veselības, kā arī mātes un bērna veselības programmas. Tā ir tikai daļa no plāniem, kas bija ietverti šogad vasarā pieņemtajā Veselības ministrijas informatīvajā ziņojumā valdībai. Ceru, ka budžeta apspriešanas laikā deputātiem būs izpratne un viņi šos plānus atbalstīs, jo visi šie jautājumi ir svarīgi arī nacionālās drošības kontekstā. Vēl vienu problēmu izgaismoja nesena Valsts kontroles ziņojums par paliatīvo aprūpi.

**Cik zināms, šobrīd situācija ar paliatīvo aprūpi Latvijā ir diezgan smaga. Pacientu, kuriem tā nepieciešama, ir krietni vairāk nekā iespēju...**

– Patiešām, slimnīcās ir nodaļas, kur vietu skaits ir mazāks nekā pacientu, kuriem šāda aprūpe būtu nepieciešama. Tajā pat laikā šāda aina nav visā Latvijā. Ir vietas, kur izveidotajiem paliatīvās aprūpes kabinetiem šis noslodzes nav. Piemēram, paliatīvās aprūpes kabinetā Daugavpilī, kam atvēlēti 50 tūkstoši eiro gadā, 12 mēnešu laikā aprūpe sniegta tikai vienam pacientam. Tas nav pieņemami. Pie šī jautājuma sakārtošanas Saeimas Sabiedrības veselības apakškomisijā esam daudz strādājuši un atbalstījuši programmu, kas paredz, ka no šī gada 1.janvāra visā Latvijā darbojas mobilās paliatīvās aprūpes brigādes.

**Kā tās strādā?**

– Ceļš, lai saņemtu šādu pakalpojumu, ir diezgan birokrātisks un sarežģīts. Arī ģimenes ārstiem tas ir psiholoģiski smags process, jo ir psiholoģiski ļoti grūti uzlikt paliatīvās aprūpes diagnozi. Pēc pašlaik spēkā esošajiem MK noteikumiem, lai šādu pakalpojumu saņemtu, paredzamajai pacienta dzīvildzei ir jābūt 6 mēneši. Tātad faktiski jāpasaka cilvēkam, ka viņam atlikuši aptuveni seši mēneši. Un tas ir ļoti smagi. Ja zināms, ka pacientam nepieciešams mobilās brigādes pakalpojums, ģimenes ārsts nosūta dokumentāciju uz konsiliju, kas apspriežas un atsūta atpakaļ slēdzienu. Tad mums jāizsūta papildus dokumenti par to, ka pacients ir ļoti smagi slim un kopjams. Tālāk konsilijs pasludina lēmumu, elektroniski to nosūta ģimenes ārstam, kurš zvina mobilās brigādes koordinatore.



**“Pie situācijas, kad mirstība vairākkārt pārsniedz dzimstību, arī nākotne neliekas īpaši rožaina, tāpēc valstij būtu jādomā par papildus ieguldījumiem, lai situāciju mainītu. Ja tas nenotiks, tad nekas cits neatliks, kā mīkstināt migrācijas politiku.”**

Koordinatoram savukārt nākamo 24 stundu laikā jāsniedz atbilde tuviniekam, ka aprūpe sāks darboties. Kopumā šim pasākumam paredzēti vairāk nekā seši miljoni eiro, šogad līdz augustam jau tika nodrošināta aprūpe vairāk nekā tūkstoš pacientiem. No vienas puses tas ir ļoti labi, lai gan zinām bēdīgos skaitļus, ka katru gadu Latvijā nomirst aptuveni 6 tūkstoši onkoloģijas slimnieku, savukārt ik gadu tiek uzstādīti 12 tūkstoši jaunu onkoloģisko diagnožu. Tikpat svarīgs ir arī medicīniskās aprūpes pakalpojums mājās, kuru šobrīd Latvijā sniedz 131 ārstniecības iestāde, tajā skaitā Balvu novadā – trīs. Ja runājam par aprūpi, tad sociālās aprūpes sadaļā ļoti svarīgs spēlētājs ir arī sociālais dienests. Mūsu novadā ģimenes ārstiem ir laba sadarbība ar sociālās aprūpes centru un dienestiem. Diemžēl tas, ko ikdienā redzam, ir sabiedrības novecošanās. Cilvēki kļūst arvien slimāki un trūkst vietu sociālās aprūpes iestādēs. Piemēram, Rīgā 800 pacienti vairāk nekā pusgadu stāv rindā uz vietu pansionātā. Mūsu novadā situācija ir nedaudz labāka. Ir, kad jāgaida mēnesis, divi, dažreiz arī trīs.

Vēl viena nopietna problēma, kas prasīs gan lielus finansiskus ieguldījumus, gan cilvēkresursus, ir psihiatriskās veselības aprūpes plāna īstenošana, kurai arī nav piešķirts atbilstošs finansējums nākamajam gadam. Tajā skaitā ir runa par bērniem ar atkarības problēmām.

**Kas šajā plānā paredzēts?**

– Līdz 1.martam gan Veselības, gan Labklājības ministrijām bija jāveic grozījumi vairākos likumdošanas aktos, lai būtu vienkāršāk piemērojama norma par piespiedu ārstēšanu. Šāda norma pastāv arī pašlaik, bet “Pacientu tiesību likumā” ir punkts, kas paredz, ka pacients var parakstīties un atteikties no ārstēšanas. Saskaņā ar pēdējiem šī likuma grozījumiem, 14-gadīgi bērni arī bez vecāku vai aizbildņu lēmuma paši var pieņemt lēmumu par ārstēšanos vai neārstēšanos. Tas nozīmē, ka vienai lielai daļai pusaudžu, kuri atkarību dēļ zaudējuši jebkuru motivāciju un, iespējams, arī lemtspēju, paredzama ļoti slikta nākotne – invaliditāte vai diemžēl pat priekšlaicīga nāve. Parasti invaliditāte pusaudžiem visbiežāk saistās ar garīgās veselības traucējumiem. Ļoti žēl, ka Izglītības ministrija neieklausās mediķu teiktajā un joprojām skolu programmās netiek ieviesta veselības mācība. Diemžēl pagaidām neesam sadzirdēti.

**Latvijā ir pietiekami daudz iestāžu, kurās ārstēt pusaudžus ar atkarību problēmām?**

– Tur jau tā lieta, ka nav. Skaitļi, kurus mēs saklausījām no Veselības ministrijas ziņojuma, ir dramatiski. Gadā tās ir četras vietas Gintermuižā uz visu mūsu Latviju! Kā risināt šo jautājumu? Viena lieta ir likumdošanas aktu grozījumi, bet paralēli tam ir izstrādāti priekšlikumi par iespējamu piecu valsts apmaksāto gultu atvēršanu esošajās slimnīcās. Tas nozīmē, ka esošajās slimnīcās pusaudžiem 28 dienas būtu valsts nodrošinātā aprūpe – no akūtās fāzes līdz pirmajai rehabilitācijai. Taču problēma ir speciālistu esamība. Vajadzīgi narkologi, psihoterapeiti, sociālie pedagogi, arī kliniskie psihologi, smilšu terapijas, mākslas terapijas un citi speciālisti. Jāstrādā būtu veselai komandai. Ja runājam par reģioniem, ir redzams, ka bērnu psihiatru tik daudz nebūs kur ņemt. Latvijā ir tikai apmēram 20 valsts apmaksāti narkologi. Šo problēmu Ārstu biedrības sertifikācijas komisija mēģina risināt pēc daudzu Eiropas valstu parauga. Nākotnē arī mums vairs nebūs atsevišķas specialitātes – ‘narkologs’. Tā vietā psihiatri izies papildus apmācības kursu par narkoloģiju, līdz ar to

pieejamība speciālistu pakalpojumam kļūs vieglāka, jo psihiatru ir vairāk. Tomēr problēmu kopumā tas diez vai atrisinās. Būs nepieciešami līdzekļi un laiks speciālistu sagatavošanai, lai programmu varētu īstenot.

**Par to, ka jauniešu atkarības progresē, pēdējā laikā dzirdam pietiekami bieži. Tas attiecināms arī uz Balvu novadu?**

– Diemžēl jā. Un tā nav tikai alkohola atkarība. Vēl ir salti, e-cigaretēs, azartspēles, atkarība no telefona un datora, jaunākiem bērniem – no enerģijas dzērieniem un arī narkotikām.



Foto - no personīgā arhīva

**Darba pietiek.** Līga Kozlovskā atzīst, ka veselības aprūpei nākamajā gadā būs diezgan daudz izaicinājumu, taču viss ir procesā – daudz jau ir paveikts, bet tikpat daudz vēl jāizdara. Daudz kas atkarīgs no finansējuma, kura diemžēl trūkst.

Sekas ir sirds veselības traucējumi, kad sirds skrien ārā pa muti, reibst galva un bērns nevar koncentrēties. Uzmanības deficīta sindroms, hiperaktivitāte. Tie ir vieni no galvenajiem šo atkarību radītajiem simptomiem, kas dažos gadījumos noved arī pie pašnāvību mēģinājumiem. Mēs varam nosūtīt tādu pacientu gan pie bērnu psihiatra, gan bērnu klīniskā psihologa vai psihoterapeita, bet pie šiem speciālistiem diemžēl ir garas rindas. Ko tas dos, ja bērns pēc suicīda mēģinājuma uz konsultāciju tiek tikai pēc 2-3 mēnešiem? Problēmas patiešām ir ļoti lielas. Tomēr ir iezīmēti arī konkrēti soļi, kā tās varētu risināt. Tam vajadzīgi gan finansiālie līdzekļi, gan cilvēkresursi, kā arī sadarbība ar pašvaldībām un citiem dienestiem.

**Ja runājam par veselības aprūpi, tad šī gada laikā daudz ticis runāts arī par medikamentu cenām. Šajā virzienā izdevies kaut ko panākt?**

– Veselības ministrs solījis uzraudzīt zāļu cenu samazināšanas mehānismu, kur iesaistīti trīs galvenie spēlētāji – ražotāji, lieltirgotavas un aptiekas. Šī cenu samazināšana varētu skart mazās lauku aptiekas ar nelielu apgrozījumu. Lai glābtu situāciju, tām paredzēts kompensācijas mehānisms. Ja viss plānotais tomēr izdosies, cilvēki savos maciņos no zāļu cenām jutīs 15-20% ietaupījumu. Tiek runāts arī par 12% PVN medikamentiem samazināšanu līdz 9%, kā tas ir Lietuvā. Taču, visticamāk, pie šī jautājuma būs jāatgriežas nākamgad, šogad tas noteikti nebūs iespējams, jo valsts kopējais budžets pildās slikti. Diemžēl sabiedrība noveco. Arī jaundzimušo skaits sarūk. Ik gadu nomirst vairāk nekā 39 tūkstoši iedzīvotāju. Senioru paliek arvien vairāk, viņiem ir daudz slimību, invaliditātes grupas, garās darba nespējas lapas. Tas viss atstāj būtisku ietekmi uz valsts budžetu, visam nepietiek naudas. Pie situācijas, kad mirstība vairākkārt pārsniedz dzimstību, arī nākotnē nešķiet īpaši rožaina, tāpēc valstij būtu jādomā par papildus ieguldījumiem, lai situāciju mainītu. Ja tas nenotiks, tad nekas cits neatliks, kā mīkstināt migrācijas politiku.

**Šobrīd speciālisti kļūst arvien nerasniedzamāki. Kvotas izbeidzas jau gada vidū un cilvēki pat par maksu netiek pie izmeklējumiem.**

– Diemžēl tā ir. Pagājušā nedēļā no Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības saņēmām aktuālo informāciju, ka šajā gadā valsts apmaksāti pakalpojumi vairs nav pieejami pie pulmonologa, LORa, oftalmologa, rehabilitologa, dermatologa, nav pieejama veloergometrija, ehokardiogrāfija, kā arī dienas stacionāra un aprūpes nodaļas pakalpojumi. Tas viss tagad ir pieejams tikai par maksu. Situācija katastrofāla. Ja veselības aprūpei valsts piešķir tikai 4,1% no iekšzemes kopprodukta, nav nekādas iespējas šīs valsts pakalpojumu rindas samazināt.

\* Turpinājums 5.lpp.

Kas sagaidāms veselības aprūpē nākamajā gadā?

# Strādāsim, cik varēsim. Sliktāk nebūs

\* Sākums 4.lpp.

**Kādu iemeslu dēļ šāda situācija izveidojusies?**

– Mums ir ļoti maz speciālistu. Trešdaļa no visas Latvijas mediķiem, ne tikai ģimenes ārstiem, ir seniori. Kuram vēl veselība turas, tas strādā. Jaunie aiziet maksas sektorā un cenšas palikt Rīgā vai brauc uz ārzemēm. Ja runājam par ģimenes ārstu palīgiem, koledžu absolventu skaits būtu pietiekams, bet atalgojuma dēļ valsts sektorā viņi nepaliek. Labāk izvēlas sniegt, piemēram, kosmetologa vai masiera pakalpojumus. Arī liela daļa jauno ģimenes ārstu stāv rindā uz kādu konkrētu vietu Rīgā, bet, kamēr to nedabū, atrod darbu, piemēram, NMP dienestā vai kādā veselības centrā kā darba ņēmējs. Tādēļ kā vienu no prioritāriem pasākumiem nākamā gada budžetā mēs paredzam lauku piemaksu, kas motivēs jaunus ārstus nākt strādāt uz laukiem. Šī piemaksa paredzēta saistībā ar attālumu no Rīgas, iedzīvotāju blīvumu un aktivitāti, pieņemot pietiekamu skaitu pacientu. Aktivitātes rādītājā lauku ārsti ir pat līderos – ja vidēji valstī ģimenes ārsts dienā pieņem 18 cilvēkus uz 1500 reģistrēto pacientu praksi, tad laukos tie ir 19 cilvēki un Rīgā – 17.

**Šajā ziņā varam būt kaut cik droši, jo mums ir jaunā ģimenes ārstu maiņa...**

– Jau pavisam drīz Viļakā, dakteres Muraškinas praksē, sāks strādāt mana bijusī rezidente, ļoti laba daktere Sabīne Feldmane. Ir gandarijums arī par otru manu bijušo rezidenti Elinu Kapteini, kura papildus ģimenes ārsta darbam vēl mācās arī ultrasonogrāfiju un jau tuvākajos mēnešos kārtos eksāmenu. Tas nozīmē, ka mums uz vietas būs vēl viens kvalificēts ultrasonogrāfijas speciālists. Tas noteikti atvieglos dzīvi pacientiem. Mēs ļoti priecājamies, ka ir jaunā maiņa. Taču, lai arī pēdējos gados mūsu pusē sākuši darbu jauni speciālisti, Balvu novads tomēr izceļas starp visiem Latvijas novadiem. Ģimenes ārstu senioru mums ir visvairāk.

**Ir skaidrs, ka veselības aprūpe, tāpat kā citas sfēras, šobrīd piedzīvo ļoti smagus laikus...**

– Tā jau ir, taču ir lietas, kas labi strādā, bet netiek pilnvērtīgi izmantotas. Iedzīvotāji tiek aicināti nenolikt plauktiņā no NVD atsūtītās vēstules un nākt uz zarnu vēža un dzemdes kakla vēža skrīningiem. Tāpat arī uz mamogrāfiju. Ar mobilo mamogrāfu ir grūtības, bet šobrīd ir laba iespēja šo izmeklējumu katru dienu veikt Alūksnes slimnīcā. Ārpuskvotu finansējums no valsts puses šim pakalpojumam noteikti būs. Vienīgais izmeklējums, ko ģimenes ārsts nevar nozīmēt bez maksas, ir kodolmagnētiskā rezonanse. To var izdarīt tikai speciālists, kam ir līgums ar valsti. Primārajā aprūpē nekas sliktāk nebūs. Līdz gada beigām mums piešķirti papildus 10 miljoni eiro laboratoriskajiem izmeklējumiem. No Veselības ministrijas esam saņēmuši pozitīvu vēstījumu arī par nākamā gada. Palielināsies dažādi valsts apmaksātie laboratorijas izmeklējumi. Piemēram, cilvēkam ar sirds mazspēju speciāls izmeklējums, kas agrāk maksāja 17 eiro, tagad būs pieejams par valsts līdzekļiem. Ģimenes ārstu praksēs joprojām pieejami “zaļā koridora” izmeklējumi un konsultācijas onkoloģijas centrā. Ir arī “dzeltenais koridors” onkoloģiskajiem pacientiem ar iespējamu recidīvu. Ja kādam pacientam pēc 3 vai 5 gadiem vecā onkoloģija atjaunojas, 10 dienu laikā var dabūt gan izmeklējumu, gan konsultāciju no onkoloģijas centra speciālistiem.

**Atgriezoties pie jautājuma par garajām rindām pie speciālistiem, ir cerība, ka nākamgad situācija uzlabosies?**

– Problēmas speciālistu pieejamības ziņā patiešām ir, taču garās rindas valsts aprūpes pakalpojumu saņemšanā saistās arī ar ļoti daudz nevajadzīgiem izmeklējumiem. Nu nevajadzētu pacientiem nepārtraukti braukt un pārbaudīt sirdi uz ehokardiogrāfiju, jo 90% gadījumu slēdzienā atklājas, ka ir norma, bet 10% tiešām konstatē problēmas. Rezultātā pacientu, kuram tiešām vajag ehokardiogrāfiju, nevaru aizsūtīt pie šī speciālista. Diemžēl ģimenes ārstiem nepārtraukti

piesakās cilvēki, kuriem tas vajadzīgs sirdsmieram. Un šī sirdsmiera dēļ tiek veikti ļoti daudz nevajadzīgu izmeklējumu. Nerunāsim nemaz par radioloģiju, kur pacienti, uzprasoties uz nepārtrauktiem kompjūtera izmeklējumiem, tiek nevajadzīgi apstaroti. Piemēram, Somijā ehokardiogrāfijas statistika ir pretēja Latvijai. Tur 90% gadījumu izmeklējumos atrod problēmas, un tikai 10% ir tie pacienti, kuri izrādās veseli. Mums ir otrādi.

**Ko darīt ar šiem nevajadzīgajiem izmeklējumiem?**

– Nākamgad paredzēta vēl kāda pozitīva lieta – darbu sāks e-laboratorija, kas nozīmē, ka e-sistēmā būs iespēja redzēt, cik reizes un cik daudz (arī bez vajadzības, piemēram, laboratorijās), pacienti paši gājuši uz izmeklējumiem. Un, izmantojot izdevību, pacientiem vēlreiz gribu atgādināt, ka profilaktiskās apskates ietvarā, kas ir reizi gadā, nav paredzēta un nav arī nepieciešama pilna asins analīze. Dažkārt pacientam šķiet, ka pilna asins aina pateiks, kas viņam kaiš, bet asins analīzes ir tikai palīg līdzeklis, lai ģimenes ārsts un tālāk speciālists precizētu pareizo diagnozi. Ja pacients grib katru gadu pārbaudīties un viņam nav bijušas īpašas sūdzības, tad par 15 eiro savam sirdsmieram viņš uz laboratoriju varētu aiziet pats. Tur neko sliktu nesaskatu.

Runājot par veselības aprūpi, ir ļoti daudz lietu, kas būtu jāsakārto pēc iespējas ātrāk un operatīvāk. Virzieni ir zināmi, tikai vajadzīgi līdzekļi. Budžeta pieņemšanas gaita parādīs, kā mums veiksies. Bet pacientiem vēlreiz saku, – nāciet uz profilaktiskajām apskatēm katru gadu, veiciet valsts apmaksātos vēža skrīningus, obligāti vakcinējieties valsts noteiktajā imunizācijas kalendāra kārtībā, pasargājiet sevi un savus bērnus. Lai pacienti neizdeg paši, ļoti svarīga ne tikai sirds, bet arī garīgā veselība – mazāk kaitīgo ieradumu, veselīgas maltītes un pareizs dzīvesveids. Tas nav nekas jauns. To mēs visi zinām. Atliek tikai ievērot!

Noslēgusies labdarības akcija

## Ja vien ir vēlme, palīdzēt ir viegli

Sanita Karavoičika

**Kopā ienest gaišumu un cerību mājās, kur šobrīd grūti laiki, kur raizes nomākušas prieku, – tāds ir 12.oktobrī notikušās pārtikas bankas “Paēdušai Latvijai” un “Rimi” tradicionālās akcijas mērķis. Pārtikas pakas piepildīšanas akcija ar Balvu Teritoriālās invalīdu biedrības gādību jau ceturto reizi notika arī Balvos. Kopumā visā Latvijā šajā dienā saziedotas 5953 pārtikas pakas, no tām Balvos – 80.**

Balvu Teritoriālās invalīdu biedrības vadītāja Marija Duļbinska stāsta, ka arī šogad atsaucība no akcijas laikā uzrunātajiem cilvēkiem bija liela un atmosfēra – pozitīva, kaut gan nekādi lielie rekordi nav uzstādīti – saziedotas 80 pārtikas pakas, kas ir mazliet mazāk nekā šajā akcijā pavasarī. “Balvos ir mini “Rimi” veikals. Ar savu palīdzību Teresī Gruzduļi pie tā nestāvējām visu dienu līdz vēlam vakaram, bet četru stundu laikā izdarījām pietiekami daudz. Kā parasti, gājām pie cilvēkiem, stāstījām, ka “Paēdušai Latvijai” projekta ietvaros notiek šāda akcija, rādījām pārtikas bankas bukletīnu ar ieteicamajiem produktiem, skaidrojām, ka vācam ziedojumus trūcīgiem invalīdu biedrības biedriem un daudz bērnu ģimenēm, kuras griežas pie mums pēc palīdzības,” teic biedrības vadītāja. Viņa stāsta, ka, atšķirībā no iepriekšējās akcijas reizes martā, šoreiz iezīmējās interesanta nianse. Cilvēki bija atsaucīgi, bet ļoti steidzīgi. Vairāki pat atstāja naudu un palīdzību, lai Balvu akcijas organizatore pārtiku iegādājas pašas. “Varbūt to darija tādēļ, ka mūs jau pazīst, bet varbūt cilvēki vienkārši uzticas. Un tā mēs ar palīdzību vairākas reizes gājām veikalā un par ziedoto naudu nopirkām pārtiku pašas,” atklāj M.Duļbinska.

**Top produkts nr. 1 – makaroni**

Daudzi palīdzēt gribētāji akcijas rīkotājiem jautāja, kādu pārtiku labāk iegādāties. Lai par to nav jālauza galva, viņiem tika izsniegtas lapiņas, uz kurām uzrakstītie vēlamie un nevēlamie produkti. Pie nevēlamajiem pieskaitītas olas, piens, maize, ko var uzglabāt īsu laiku, tā vietā priekšroku dodot makar-

niem, miltiem, putraimam, tējai, eļļai un konserviem jeb pārtikai ar ilgu derīguma termiņu. Biedrības vadītāja skaidro, ka akcijā saziedotās pārtikas pakas lielākoties nonāks pie trūcīgām ģimenēm ar bērniem: “Visus aicināju ziedot makaronus, jo mūsdienu bērni ir tā paaudze, kura visvairāk iecienījusi tieši šo produktu. Līdz ar to makaronus mums saziedoja visvairāk.”

Viņa vēlreiz pateicas ikvienam, kurš izmantoja iespēju sniegt palīdzīgu roku līdz cilvēkiem, kuri nonākuši trūkumā un kuriem nepieciešams atbalsts. Piemēram, rīdzinieki piepildījuši 2483 pakas, Liepājā akcijas laikā savāktas 778 pārtikas pakas, Jelgavā – 274, Rēzeknē – 241 un Siguldā – 238. “Salīdzinot šo pilsētu lielumu ar Balviem, šķiet, ka mums bijis pietiekami labs atbalsts. Prieks, ka cilvēki joprojām zina, kas ir empātija, palīdz un dalās pat ar mazumiņu, kas pašiem ir,” teic Balvu Teritoriālās biedrības vadītāja.

**Atbalstu saņem regulāri**

Marija Duļbinska atklāj, ka dalība projektā “Paēdušai Latvijai” nav pasākums, kas notiek tikai divreiz gadā. Patiesībā visa gada garumā ik pirmdienā un piektdienā invalīdu biedrība no veikala “Rimi” saņem pārtiku, ko viņi atdod labdarībai. Tālāk tā tiek nogādāta ģimenēm ne tikai Balvos, bet arī citos novada pagastos. ““Rimi” veikals labdarībai atdod saldētos produktus un produktus ar pēdējo derīguma termiņu. Tīlā mums ir viena daudz bērnu ģimene, kurai pārtiku aizgādā vai nu šoferītis ar reisa autobusu, vai skolēnu pārvadātājs. Jā, ir vēl ļoti cilvēki uz pasaules! Tā mēs visi brīvprātīgi arī darbojamies. Un, kad vakarā saņemu ziņu no daudz bērnu māmiņas Tīlā, ka viņiem bijušas karaliskas vakariņas, sirds gaviļē. Mēs necenšamies atrisināt šīs ģimenes dzīves situāciju ar trūcīgajiem apstākļiem, bet sava veida atbalstu viņi tāpat saņem,” teic M.Duļbinska. Invalīdu biedrības vadītāja novērtē un pieņem katra cilvēka ziedojumu, jo tie visi nāk no sirds. Bet, izmantojot izdevību, viņa jo īpašu paldies saka “Rimi” veikala vadītājai Marīnai un viņas komandai. Viņām vienkāršāk būtu šo pārtiku norakstīt un izmest miskastē, nevis kārtot dokumentāciju, rakstīt pavadzīmes un



Foto - no personīgā arhīva

**Komandā ir spēks.** Balvu Teritoriālās invalīdu biedrības vadītāja Marija Duļbinska (no labās) ar palīdzību Teresī Gruzduļi ir gandarītas par akcijā savāktajām 80 pakām, jo tas būs atpauze daudzām ģimenēm. Kā katru reizi, arī šoreiz visas dienas garumā viņām palīdzēja arī Kima Villere-Ovčinnikova ar vīru Juriju.

katru produktu ietīt atsevišķā pārtikas plēvē atbilstoši Ministru kabineta noteikumiem. “Mums šķiet, ka katru pirmdienā un piektdienā no veikala paņemam vien pa mazumiņu, bet, kad mēneša beigās saliekam kopā atskaites, izrādās, ka tie ir aptuveni 500kg pārtikas. Un tas nūdien nav maz. Ikviens cilvēks, kurš ziedo labdarībai, dara ļoti lielu un svētīgu darbu. Paldies par to!” teic invalīdu biedrības vadītāja.

## Ekspresintervija

## Vēlas ļauties dzīves maģijai



**GUNA APŠA,**  
B kategorijas  
braukšanas  
instruktore un  
teorijas  
pasniedzēja  
autoskolā  
"BaronsR"

**Cik viegli  
vai grūti bija  
apgūt šo profesiju?**

– Jā, sekoju  
tēva pēdās.  
Teikšu, ka kļūt

par instruktori nebija nedz grūti, nedz viegli, drīzāk – izaicinoši. Apmācību procesā grūtākais posms bija teorētisko zināšanu apguve un gatavošanās eksāmeniem, īpaši ceļu satiksmes noteikumu nianšes un metodikas, un kā tās iemācīt citiem.

**Darbs ir atbildīgs...**

– ...jo kā instruktore esmu atbildīga ne tikai par to, lai students pareizi apgūtu braukšanas prasmes, bet arī par viņa drošību uz ceļa. Tas, cik ātri studenti apgūst teoriju un braukšanu, ir ļoti individuāli. Jāspēj pielāgoties katra tempam un jāizprot, kas viņam palīdz mācīties visefektīvāk. Tomēr instruktoram jāspēj ne tikai mācīt, bet arī motivēt un nomierināt topošos autovadītājus. Ne katrs labs autovadītājs ir arī labs skolotājs.

**Cik ilgi nodarbojies ar karatē?**

– Ar karatē nodarbojos jau 9 gadus. Jāatzīst, ka pēdējos gados ir sanācis nedaudz paslinkot, taču ceru un plānoju atsākt treniņus intensīvāk. Laika gaitā esmu pamēģinājusi dažādus sporta veidus, taču sirdij vistuvākais bijis cīņas sports (ne tikai karatē).

**Ar mammu gāji 33 km pārgājienu Siguldā...**

– Pagājušās nedēļas nogalē abas devāmies "Trektoours" organizētā pārgājienā Siguldā, kur nogājām 33 km, kā arī abas izlēcām ar gumiju no gaisa trošu ceļa vagoniņa jeb *Bungee jumping*. Pārgājiena iniciatore biju es, taču uz gumijlēšanu *pavilka* mamma. Viņas mērķis bija pārvarēt bailes no augstuma un ūdens (jo lēcieni notiek tieši virs Gaujas), ko viņa arī izdarīja. Es ļoti lepojos, jo ne kurš katrs to spētu.

**Kādi vēl pārgājieni pieveikti?**

– Pārgājienu cenšos doties maksimāli bieži. Tā ir iespēja savienoties ar dabu, izrauties no ikdienas steigas, nomierināt prātu un uzlādēties emocionāli. Manuprāt, dodoties pārgājienā, kompānija nav būtiskākais. Mēdzu iet gan viena, gan ar draugiem vai mammu. Vismaz vienu pārgājienam cenšos iekļaut katrā no saviem ceļojumiem (vēlams – kādā kalna vai vulkāna virsotnē), taču, esot Latvijā, bieži soļojam ar mammu. Garākās distances ir bijušas 40–45 km, taču sapnis, ko vēlos piepildīt tuvākajā laikā, ir Santjago ceļš.

**Kādas rakstura iezīmes patīk sevī, kādas – citos cilvēkos?**

– Sevī – mērķtiecība, pašdisciplīna, spēja pielāgoties dažādiem apstākļiem un dažādās situācijās uztvert viegli. Apkārtējos cilvēkos augstu vērtēju godīgumu, cieņu, labu humora izjūtu un pozitīvu attieksmi.

**Vasarās strādāji bērnu nometnēs?**

– Kopā ar Balvu karatē klubu organizējam piedzīvojumu un sporta nometnes "Vārnienu Republika". Tajās ir iespēja lietderīgi pavadīt vasaras brīvlaiku. Nometnēs gūstu enerģiju un iedvesmu, ka spēju bērniem radīt prieku un vasaru padarīt krāsaināku.

**Kādas aktivitātes padomā ziemas sezonā?**

– Rudens un ziemas sezonā esmu ielānojuši tuvākus un tālākus ceļojumus, noteikti jāveic vairāki pārgājieni, kā arī beidzot esmu apņēmusies šoziem iemācīties slēpot. Ziemā jau jāplāno programma nākamās sezonas bērnu nometnēm.

**Ko novēlētu mammai Janīnai dzimšanas dienā, ko citiem, kuri šajā laikā svin svētkus?**

– Pirmkārt, milzīgs paldies mammai, kura ir ne tikai mana mamma, bet arī labākais draugs un atbalsts. Viņai jubilejā un citiem šīs dienas gaviļniekiem vēlu ik dienu atrast laiku sev, izbaudīt skaistumu, kas ir visapkārt, un ļauties dzīves maģijai! Otrkārt, lai šis gads nes jaunus un dullus piedzīvojumus, neaizmirstamus mirkļus un prieku par mazajām lietām!

# Ciemos uz saules

**Šoruden mani un līdzbraucējus atkal gaidīja garšīgo ēdienu, fantastisko cilvēku un brīnumainās dabas zeme Georgia, Gruzija, Sakartvelo. Tās ir vienas valsts trīs vārdi, kuru atšifrējumu var atrast šī raksta faktu sadaļā. Tā kā uz Gruziju ceļoju jau trešo rudenī pēc kārtas, sapratīsi, ka katru reizi apmeklēju citu reģionu. Iespaidus grūti raksturot vārdos, – aiz glītājam fotogrāfijām sociālajos tīklos paslēpies prieks, dziesmas, dejas, sajūsmas pilnas emocijas par dabasskatiem, arī skumjas par piesārņotām ceļmalām un klejojošu suņu bariem... Tomēr pāri visam stāv cilvēciskais faktors – viesmīlība, jo katra mājas saimnieka pienākums un gods ir ciemiņu darīt laimīgu. Par gruzīnu attieksmi pret citzemju ļaudīm liecina arī Tbilisi līdzās 4.gs. celtajam cietoksnim esošā Mātes Gruzijas statuja, kura vienā rokā tur zobenu, lai atvairītu ienaidniekus, bet otrā – vīna trauku, lai pacienātu viesus. Un mēs, grupiņa Balvu un Gulbenes novadu cilvēku ar radiem un draugiem, bijām laimīgi, jo mūs sagaidīja, pacienāja, pavadīja un līdzās bija gruzīni Gulnara un Irakli, kuri šovasar paviesojās Latvijā un arī Balvos, lai pārliecinātos, ka arī mūsu prieks par savu valsti ir neviltoots.**



**Gatavojas vīnogu novākšanai.** Par godu šim notikumam visi grupas dalībnieki, arī Gaļina, Larisa, Ludmila un Gundars, uzvilka īpašus T kreklus ar speciālu apdruku, jo latviešus, strādājot gruzīnu saimnieku laukos, filmēja vietējā televīzija. Gulnara parādīja, kā pareizi nogriezt vīnogu ķekaru, un ceļotāji savāca teju tonnu garšīgo ogu, – šī daudzuma pietika, lai piepildītu mucu nākamo gadu vīnam.



**Restorāna apmeklējums atgādina, – par diētu Gruzijā var aizmirst.** Ēdieni tiek pasniegti to gatavošanas kārtībā – tas nozīmē, ka process turpinās visu laiku, līdz ēdienu šķīvju rindas uz galda jau kārtojas vairākos stāvos. Tiek pasniegti gruzīnu nacionālie ēdieni, un to klāsts ir daudzpusīgs – spēj tik visu pagāršot, kad galdā jau ceļ nākamo ēdienu.

**Degustāciju vada Irakli.** Viņš izstāstīja visu par vīna tapšanas procesu, vīnogu šķirņēm, no kurām to gatavo, un deva nobaudīt katru mājas ražojumu. Pie galda Irakli bija tamada, jo šajā valstī vīnu vai čaču dzer saskaņā ar tostiem, – demokrācija šeit jāaizmirst. Kārtību pie galda nosaka speciāli izvēlēta persona – tamada, par to būt ir goda lieta. Tamada ir tas, kurš nosaka viesību gaitu – tostus kārtību un saturu, dod vārdu pie galda sēdošajiem. Ja gribi izteikties, vispirms vērsies pēc atļaujas pie tamadas.



**Inese, Ligita un Tautvids pie Gruzijas karoga Signagi (Sighnaghi).** Tā atrodas Kahetijas austrumu daļā un ir pazīstama kā Milestības pilsēta, jo dzimtsarakstu nodaļa darbojas visu diennakti. Šī pilsēta bija arī viena no daudzajām Gruzijas pieturām senajā Zīda ceļā. Apkārt pilsētai ir iespaidīga siena – 13.gs. liecība, tajā ir vairāk nekā 20 torņi, bet pastaigai atvērta tikai neliela daļa. No tās paveras skats uz Alazani ieleju, kas ir viens no valsts slavenākajiem vīna ražošanas reģioniem, tātad redzami arī Kaukāza kalni.



**"Shildas" puīši priecē ar savas tautas dziesmām.** Gruzīnu folkloras ansambļa "Shilda" dalībnieki latviešus priecēja ar neparastu daudz balsīgu dziedājumu un muzicēšanu ar seniem mūzikas instrumentiem.









*Deutsche Welle* žurnāls".  
17.40 "Ražots Vācijā. *Deutsche Welle* žurnāls".  
18.10 "Komisārs Reksis 8".  
19.00 "Sovakar. LSM+ ziņas".  
19.30 "Rīta *Panorāma*".  
20.30 "Planēta Zeme 3". Dok. daudzdzimju filma.  
21.25 "Šerifs 3". Detektīvseriāls.  
22.20 "Lauku ļaudis".  
23.30 "Grietas anatomija 2".  
0.15 "Sazvērestība armijas bāzē".  
1.10 "2023.gada pasaules meistarsacīkstes hokejā. ASV – Vācija". Atk.  
3.10 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".  
3.40 "Personība. 100 g kultūras". Atk.  
4.30 "Kultūrdeva". Atk.

## TV 3

5.00 "Zebra 8".  
5.20 "Tautas kalps 2". Seriāls.  
6.25 "900 sekundes".  
8.45 "Šefu gaidījāt? 4". Kulīnārijas raidījums.  
9.45 "Rītdiena pieder mums".  
11.00 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.  
12.25 "Palikt vai pārvākties. Liebrtānija 5". Realitātes šovs.  
13.30 "Jautājums trim paauzēm". Izkl. raid.  
13.35 "Izdzīvotāji 40".  
14.40 "Svētais Maīks". Seriāls.  
15.45 "Hamburgas iecirknis 33".  
18.00 "TV3 ziņas īsumā".  
18.10 "Mans jaunais es 2".  
19.05 "Pārvērtību raid.". *Deutsche Welle* žurnāls".  
19.10 "Bez tabu".  
20.00 "TV3 ziņas".  
20.45 "Degpunktā 14".  
21.15 "Kas to būtu domājis?! 2".  
23.20 "Brunūrupuči nindzijas".  
1.15 "Zvaigzne ir dzimusi".  
4.00 "Zilonis studijā 5". Sarunu šovs.

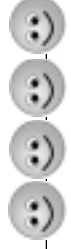
## TV3 Life

5.00 "Viņas melo labāk". Seriāls.  
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".  
6.00 "30 minūtes virtuvē ar

23.00 "Svarīgais trīs minūtēs".  
23.03 "Preses klubs". Atk.  
0.30 "Saimnieks. Zeme.  
1.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
1.33 "Nedēļa. P.S.". Atk.  
2.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
2.33 "Preses klubs". Atk.  
4.00 "Uz līnijas". Atk.  
5.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

## ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.  
5.30 "Zini savas tiesības! 3".  
6.25 "Copes lietas".  
6.50 "Personības kods 3".  
7.45 "Piedzīvojums daba".  
8.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.  
9.00 "Skats no Ventpsils".  
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".  
10.15 "Latgale kara ēnā".  
10.50 "Cilvēki, darbi, tradīcijas. Lejaskurzemē".  
11.25 "Copes lietas".  
12.00 "Zini savas tiesības! 3".  
13.00 "Aizmugure". Atk.  
13.45 "Mēs darām tā".  
14.00 "Personības kods 3".  
15.00 "ReTV ziņas trijos".  
15.30 "Dzīvīte".  
16.00 "Mežaveča emuāri".  
16.30 "Cilvēki, darbi, tradīcijas. Lejaskurzemē".  
17.00 "Skats no Ventpsils".  
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".  
18.00 "Kāpēc?".  
19.00 "ReTV ziņas septiņos".  
19.15 "Mēs varam – mēs darām!".  
19.50 "Tīksnās vieta. Valmieras novads".  
20.25 "Zaļā gaisma".  
21.00 "ReTV ziņas deviņos".  
21.30 "Zīnkarīgais Čiekurs ciemos pie Sofī".  
22.40 "Dabas spēks".  
23.45 "Kāpēc?". Atk.  
0.45 "Aizmugure". Atk.  
1.30 "Spried ar *Delfi*". Atk.  
4.10 "Kāpēc?". Atk.



**Darbs – mājas, darbs – mājas... Grūti dzīvot šādu dubultdzīvi.**

5.00 "Aizliegtais panēmians".  
6.00 "Latvijas valsts himna".  
6.02 "Ķēpa uz sirds". Atk.  
6.30 "Rīta *Panorāma*".  
8.35 "Mīlas viesulis 19". Seriāls.  
9.30 "Solījums 2". Seriāls.  
10.30 "Tavās rokās". Seriāls.  
11.30 "Princese Mariēna".  
12.30 "Lielās patiesības". Atk.  
13.00 "Sporta studija". Atk.  
13.45 "Kultūrdeva". Atk.  
14.40 "Dzīva dzīve". Videocikls. Jauniešu intervijas ar junioriem. Atk.  
14.50 "Šodienas jautājums". Atk.  
15.10 "Krustpunktā".  
16.05 "Solījums 2". Seriāls.  
17.10 "Mīlas viesulis 19". Seriāls.  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.56 "Ceturtdā studija".  
19.30 "Province".  
20.00 "Panorāma".  
20.37 "Šodienas jautājums".  
21.30 "1:1. Aktuālā intervija".  
22.00 "Zelenska stāsts". Dok. filma.  
22.50 "Nakts ziņas".  
23.05 "Mantestra pie jūras".  
Drāma.  
1.20 "Kultūrdeva". Atk.  
2.20 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.  
3.05 "Kultūrsoks". Atk.  
3.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.

## LTV 7

5.00 "Sporta studija. Aizkulises".  
6.00 "Latvijas valsts himna".  
6.03 "Eiropa fokusa. *Deutsche Welle* žurnāls".  
6.30 "Rīta *Panorāma*".  
8.35 "Province". Atk.  
9.05 "Neatkarība 2". Dzīvesstila raid. par cilvēkiem un viņu hobijiem. Atk.  
9.35 "Aizliegtais panēmians".  
10.35 "Būt mīļotai". Seriāls.  
11.30 "Personība. 100 g kultūras". Atk.  
12.25 "Tavās rokās". Seriāls.  
13.25 "2023.gada pasaules meistarsacīkstes hokejā. Šveice – Latvija". Atk.  
15.40 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".  
16.10 "Aizraujošie vilcieni maršrūtī 8". Dok. filmu cikls.  
17.10 "Mākslas darbu zagļi". Dok. filmu cikls.

18.10 "Komisārs Reksis 7".  
19.00 "Sovakar. LSM+ ziņas".  
19.30 "Aizraujošie vilcieni maršrūtī 8". Dok. filmu cikls.  
20.30 "Polīcijas iecirknis 31".  
21.25 "Šerifs 2". Detektīvseriāls.  
22.20 "Melnais saraksts". Seriāls.  
23.05 "Salidojums". Psiholoģisks trilleris.  
23.50 "2023.gada pasaules meistarsacīkstes hokejā. Zviedrija – Latvija". Atk.  
2.05 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".  
2.30 "Dzīva dzīve". Videocikls. Jauniešu intervijas ar senioriem. Atk.  
2.40 "Sapnis par pili. Hercogs Imants". Atk.  
3.35 "Personība. 100 g kultūras". Atk.  
4.30 "Ķēpa uz sirds". Atk.

## TV 3

5.00 "Animācijas seriāli".  
5.20 "Tautas kalps". Seriāls.  
6.25 "900 sekundes".  
8.45 "Šefu gaidījāt? 4". Kulīnārijas raidījums.  
9.45 "Rītdiena pieder mums".  
11.00 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.  
12.25 "Palikt vai pārvākties. Liebrtānija 5". Realitātes seriāls.  
13.35 "Jautājums trim paauzēm". Izkl. raid.  
13.45 "Izdzīvotāji 40".  
14.45 "Profesors T.". Seriāls.  
15.50 "Hamburgas iecirknis 33".  
17.00 "Zilonis studijā 5". Sarunu šovs.  
18.00 "TV3 ziņas īsumā".  
18.10 "Šefu gaidījāt? 4".  
19.10 "Bez tabu".  
20.00 "TV3 ziņas".  
20.45 "Degpunktā".  
21.10 "Nemīļētie. Nolādētie 8".  
21.45 "Ārpus zonas. Tadžikistānas kalnos". Dok. seriāls.  
22.25 "Sastregumstunda".  
0.30 "Borna ultimāts".  
2.30 "Zilonis studijā 5". Sarunu šovs.  
3.35 "UgunsGrēks 4". Seriāls.

5.00 "Viņas melo labāk". Seriāls.  
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".  
6.00 "30 minūtes virtuvē kopā ar Kristīgā programma.  
6.30 "Zem klāja Vidusjūrā".  
6.30 "Zem klāja Vidusjūrā".  
7.25 "Neuzticība". Seriāls.  
8.20 "Mani remonta noteikumi 7". Realitātes šovs.  
9.45 "UgunsGrēks 3". Seriāls.  
12.05 "Ēģitū visu". Seriāls.  
13.05 "Šerū gaidījāt?" Kulīnārijas raidījums.  
14.05 "Grejas anatomija". Seriāls.  
16.00 "Cerību zeme". Seriāls.  
17.00 "Aladža". Seriāls.  
19.00 "Doktors Haus 5". Seriāls.  
21.00 "Mīlestības klubīņš. Lorenas sapnis". Romantiska komēdija.  
22.45 "Tiesu medīķe 3". Seriāls.  
23.45 "Vēstnieka meita". Seriāls.  
1.30 "Dzīvīte brīvdienās 10".  
2.00 "Aladža". Seriāls.  
3.55 "Viņas melo labāk". Seriāls.

## TV24

6.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
6.03 "Preses klubs". Atk.  
7.30 "Dzīvīte". Atk.  
8.00 "Ziņu *Top*". Atk.  
8.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.  
9.30 "Dienas personība".  
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
10.03 "Preses klubs". Atk.  
11.30 "Dr. Apinis". Atk.  
12.30 "Latvijas uzņēmējs – no idejas līdz panākumiem pasaulē". Atk.  
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
13.03 "Kārtības rullis". Atk.  
14.30 "Streips pārlūko pasauli".  
15.00 "Dr. Apinis". Atk.  
16.00 "Dienas personība". Atk.  
16.30 "Ziņu *Top*".  
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".  
17.03 "Preses klubs".  
18.30 "Uz līnijas".  
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".  
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".  
20.00 "Streips pārlūko pasauli".  
20.30 "Dzīvīte".  
21.00 "Svarīgais trīs minūtēs".  
21.03 "Kur tas suns aprakts?".  
22.00 "Uz līnijas". Atk.  
22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.

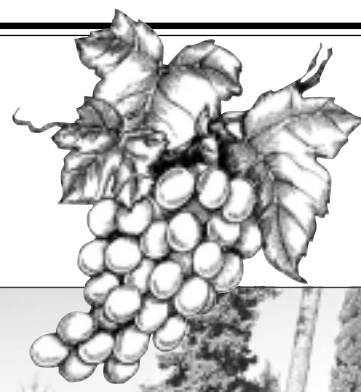
23.00 "Svarīgais trīs minūtēs".  
23.03 "Preses klubs". Atk.  
0.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
0.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.  
1.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
1.33 "Kur tas suns aprakts?".  
2.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
2.33 "Preses klubs". Atk.  
4.00 "Uz līnijas". Atk.  
4.30 "Ziņu *Top*". Atk.  
5.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.  
5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

## ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.  
5.30 "Zini savas tiesības! 3".  
6.25 "Meža stāsti".  
6.50 "Uz meža takas".  
7.20 "Zinātne tuvplānā 4".  
7.45 "Latvijas stāsti".  
8.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.  
9.00 "Skats no Ventpsils".  
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".  
10.15 "Lidaku ielenktie 2".  
10.50 "Skats no Ventpsils".  
11.25 "Meža stāsti".  
12.00 "Zini savas tiesības! 3".  
13.00 "Latvijas stāsti".  
14.00 "Uz meža takas".  
14.30 "Zinātne tuvplānā 4".  
15.00 "ReTV ziņas trijos".  
15.30 "Leimīgs un vesels".  
16.00 "Aizkulises 3".  
16.30 "Skats no Ventpsils".  
17.00 "Skats no Ventpsils".  
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".  
18.15 "Spried ar *Delfi*".  
19.00 "ReTV ziņas septiņos".  
19.15 "Svētku kūka 2".  
19.50 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei".  
20.25 "Ēdienkarte".  
21.00 "ReTV ziņas deviņos".  
21.30 "Mājā un sētā".  
22.05 "Maksākerē kopā ar Olti!".  
22.40 "Mans mīlulis".  
23.15 "Vertīgi zināt".  
23.45 "Spried ar *Delfi*". Atk.  
0.25 "Svētku kūka 2".  
0.50 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei".

1.15 "Mans mīlulis".  
1.40 "Ēdienkarte".  
2.00 "Skats no Ventpsils".  
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".  
3.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.  
3.55 "Aizkulises 2".  
4.15 "Es daru tā".  
4.35 "Cilvēki, darbi, tradīcijas. Lejaskurzemē".





# un vīna zemi Gruziju



**Augļi no sava dārza.** Gulnara Romanadze Latvijas ceļotājiem palepojās ar krekliņu, ko rotā uzraksts Balvi. To viņa saņēma dāvanā, kad viesojās mūsu pilsētā un novadā. Bet augļi ir no piemājas dārza Hašmi (*Khashmi*) ciemā, kurā aug arī lauru koks, – no tā

viņa ļāva salasīt un mājup atvest lauru lapas, sakot: "Nemiet, cik gribat!"



**Mirkļi kopīgam foto.** Tādu brīžu, kad saskrējām kopā, lai iemūžinātu mirkļus, bija daudz. Šis tapis "Sarajishvili" konjaka rūpnīcas pagalmā. Rūpnīcā ražotā produkcija apbalvota ar vairāk nekā 250 balvām starptautiskajās izstādēs. Brendiju eksportē uz apmēram 20 valstīm četros kontinentos.



**Ciena un godā vecākus un savus senčus.** Neviena pasēdēšana pie galda, kad bauda vīnu un runā tamada, nepaiekt bez tostiem, un viens no tiem obligāti būs par vecākiem un mūžībā aizgājušajiem. Šoreiz latviešus vakariņu laikā ar savu klātbūtni pagodināja Irakli tētis Giorgi Isakovich Kirmelashvili un mamma Dali Futkaradze, arī Gulnaras tētis Loseb Isakovich Romanadze. Jāpiebilst, ka visi apbrīnojām profesora Giorgi darba kabinetu un plašo bibliotēku, kurā grāmatas aizņem trīs sienas no grīdas līdz griestiem.



**Siera ražotnē nobaudām 16 siera šķirnes.** Gruzijā visplašāk pazīstamais ir sulguni – svaigs govs piens siers, kuru termiski apstrādā un mērcē sālsūdenī. Čečili ir no sulguni siera pītas *bizes*. Labākie sieri atrodami nelielās lauku saimniecībās un klosteros, kur atjauno senās reģionu receptes un atkal sien sierus, kas izturēti pelnos, vīgu lapās, adžikā, Saperavi vai medū. Jāteic, ka degustācijā varēja izgaršot vien nelielu daļu no galdā celtā, pārējo saimnieki salika līdzņemšanai.



**Ieroču muzejā.** Tā direktors Dāvids Nasaridze pastāstīja, kāpēc gruzinieki ir tieši šāds nacionālais tērps, iepazīstināja ar senajiem ieročiem un cilvēku dzīvesveidu, parāžām senākos laikos. Šī muzeja priekšrocība, – vēstures eksponātiem varēja pieskarties un tos paturēt rokās.



**Pēc sēravotu pirts apmeklējuma var vērot paceļamies gaisa balonu un salūtu pilsētas svētku noslēgumā.** Tbilisi vecpilsēta ir skaista un kolorīta. Tā aizrauj gan ar atjaunotām fasādēm, gan mājīgiem pagalmiem, verandām un balkoniem, daudzām kafējnicām un restorāniem, te pāri upītei ir mīlestības tiltiņi un pat ūdenskritums. Vecpilsētā atrodas arī slavenās Abanotubani sēravotu pirts, kurās izbaudījām gruzīnu pirts rituālus.



**Lūk, mans ražojums!** Anita, tāpat kā pārējie, bija gandarīta, kad izmēģināja roku čurčelu (*Churchkhela*) tapšanā. Šis gardums ir tradicionāls gruzīnu svecītes formas gardums, kura galvenās sastāvdaļas ir vīnogu misa, rieksti un milti. Mandeles, valriekstus, lazdu riekstus un šokolādi, dažreiz arī rozīnes savel uz auklas, tad iemērc sabiezinātā vīnogu misā un žāvē.

## Fakti

- ♦ Gruzijas karaliste tika izveidota 1008.gadā un kā vienota teritorija tā pastāvēja līdz 14.gadsimtam. 4.gadsimtā Gruzijas teritorijas iedzīvotāji bija vieni no pirmajiem pasaulē, kas pieņēma kristietību kā oficiālo valsts reliģiju. Gruzīni līdz pat mūsdienām ir patiesi ticīga tauta. Gruzijas pareizticīgā baznīca ieņem nozīmīgu vietu ikdienas dzīvē un valsts politikā.
- ♦ Gruzīnu valodā valsti sauc Sakartvelo, valodu – kartli, bet iedzīvotājus – par kartveli. Nosaukumu 'Gruzija' ieviesa cariskā Krievija, ko vēlāk pārņēma arī Padomju Savienība. Tam pamatā ir grieķu izcelsmes vārds 'georgia', kas tulkojumā nozīmē 'cilvēks, kas ar zemi'. Georgia – tā Gruziju dēvēja Romas impērijā un līdz mūsdienām visa pasaule, izņemot bijušās PSRS teritorijas valstu grupu.
- ♦ Gruzija robežojas ar Krieviju, Armēniju, Azerbaidžānu un Turciju.
- ♦ Gruzijai ir unikāls ģeogrāfiskais stāvoklis – Kaukāza kalni ar neizsakāmi skaistajiem slēpošanas kūrortiem Gudauri un Bakuriani, Melnās jūras piekraste ar subtropu klimatu un kontrastiem bagāto kūrortpilsētu Batumi. Kahetijas reģions ar vīnogu un augļu dārziem. Un, protams, vīns.
- ♦ Joprojām sāpīgs sarunu temats ikvienam Gruzijas iedzīvotājam ir Krievijas okupētās teritorijas – Abhāzija un Dienvidosetija. Tādēļ viens no pirmajiem tostiem pie ikviena viesību galda būs par mieru. Katram Gruzijas iedzīvotājam vēl spilgtā atmiņā ir 2008.augusta traģiskie notikumi ar Chenvali reģiona (Dienvidosetija) okupāciju.

(providus.lv)

Z.Loginas teksts un foto

"Namejs 2024"

# Gatavi iestāties par savu

Kā veicināt pierobežā dzīvojošo Latvijas iedzīvotāju psiholoģisko noturību pret Krievijas dezinformāciju, kā arī atgādināt, ka valsts aizsardzība nav tukši vārdi? Kā to izdarīt? Vislabākais arguments ir piemērs, ka mēs esam un arī varam kļūt par savas dzimtenes sargiem. 16 publikācijās uzsvēsim informatīvās telpas

drošību, kā arī atgādināsim, ka ikviens ir līdzatbildīgs savas valsts attīstībā un aizsardzībā, lai nekādi svešzemju kungi nespētu diktēt savus noteikumus, tos nereti paslēpjot zem skaistiem vārdiem un lozungiem, viltus vēstījumiem. Mēs esam kopīgs spēks, kas veido un nosaka mūsu valsts drošību.

8.oktobrī noslēdzās Nacionālo bruņoto spēku organizētās visaptverošās valsts aizsardzības mācības "Namejs 2024". Tajās sev uzticētos uzdevumus pildīja arī Alūksnē bāzētais Zemessardzes 2.Vidzemes brigādes 31.kājnieku bataljons, kurā dienē arī zemes-sargi un profesionālā dienesta karavīri no Balvu novada.

Šī gada mācību laikā bataljons pārbaudīja savas spējas veikt uzdevumus hibrīdā apdraudējuma apstākļos, kur ietilpst tādi taktiskie elementi kā komandvadība, apakšvienību savstarpējā sadarbība, noteiktā atbildības rajona kontrole, atbalsta sniegšana Valsts robežsardzei, kā arī citu mācību scenārijā noteikto uzdevumu

izpilde. Mācības norisinājās visā Balvu novada teritorijā (ar fokusu uz pierobežu), tajā skaitā apdzīvotās vietās, piemēram, Balvos un Kupravā.

Kā bataljonam veicās militāro uzdevumu izpildē, plašāks ieskaits fotoreportāžā.

## Vārds bataljona komandierim

"Namejs 2024" bija kārtējā lieliskā iespēja pārbaudīt un pilnveidot bataljona gatavību veikt valsts aizsardzības uzdevumus. Šīs mācības arī ļāva iedzīvotājiem sajūst mūsu klātbūtni un justies drošībā, īpaši ņemot vērā notikumus Ukrainā, kur šāda veida sadarbībai ir ļoti būtiska nozīme. Nešaubos, ka bataljona štāba personāls un zemes-sargi paveikto uzdevumu laikā ieguva vērtīgu pieredzi, kā arī identificēja lietas, kas vēl jāpilnveido. Arī pēc "Namejs 2024" bataljona apmācības process nav noslēdzies, bet aktīvi turpinām apmācības bataljona līmenī. Proti, līdz šī gada beigām vēl plānotas vairākas rotu apmācības, bataljona lietišķās šaušanas sacensības un speciālistu apmācības. Savukārt gada nogalē paredzēta bataljona līmeņa analīze par šogad paveiktajiem uzdevumiem, kā arī uzsāksim uzdevumu plānošanu nākamajam gadam.

Jāuzsver, ka ne tikai armijas, bet visas Latvijas sabiedrības lielais uzdevums ir mūsu valsts stiprināšana jebkurā jomā – īpaši šī brīža sarežģītajos ģeopolitiskajos apstākļos. Nereti izskan arī bažas, cik ļoti vienota ir mūsu sabiedrība un kas izdarīts vairāk nekā trīsdesmit neatkarības gadu laikā, lai dažādās iedzīvotāju grupas savstarpēji tuvinātu. No Nacionālo bruņoto spēku skatpunkta varu ar vislielāko pārliecību teikt, ka šo gadu laikā esam ļoti auguši – gan

materiāltechniskā nodrošinājuma, gan arī personāla un intelektuālās kapacitātes ziņā. Un par savu attīstību, paveiktajiem uzdevumiem un turpmākajiem mērķiem allaž ļoti atklāti un regulāri informējam ikvienu Latvijas iedzīvotāju, paužot gatavību stāties pretī jebkāda veida apdraudējumam. Ja kāda sabiedrības daļa, iespējams, pret to attiecas skeptiski, rodas pārdomas, kādu informāciju viņi ikdienā patērē. Tādēļ ir ļoti svarīgi turpināt uzrunāt katru Latvijas iedzīvotāju, stiprinot un sargājot mūsu valsts informatīvo lauku no melīgas propagandas, vienlaikus sabiedrībai sniedzot patiesu un objektīvu informāciju. Tas visos līmeņos arī tiek aktīvi darīts, šādu informāciju caur visdažādākajiem kanāliem (sabiedriskajos un reģionālajos medijos, sociālajos tīklos) sabiedrībai nodot gan aizsardzības resoram, gan arī, piemēram, armijas vienību iekšienē organizējot patriotiskās audzināšanas nodarbības.

Stiprināt informatīvo lauku īpaši svarīgi arī pierobežā. Šajā ziņā lielu lomu spēlē ne tikai bruņotie spēki, bet arī vietējās pašvaldības, jo civiliedzīvotāju nodrošināšana ar patiesu informāciju ir visu valsts struktūru un institūciju kopīgs darbs. Tā ir arī viena no atbildēm uz jautājumu, kā mums sasniegt pēc iespējas lielāku sabiedrības daļu un vairojot tās uzticību Latvijas valstij, armijai un demokrātiskām vērtībām.



Zemessardzes 31.kājnieku bataljona komandieris pulkvežleitnants JĀNIS FREIMANIS

Mēs esam gatavi iestāties par savu valsti, novadu, pilsētu un ģimenēm. Sargāsim Latviju kopā!



Objekta tīrīšana. Attēlā redzams, kā karavīri ieņem ēku, lai pēc mācību scenārija to atbrīvotu no pretinieka. Militārajā nozarē šādu operāciju dēvē par objekta tīrīšanu.



**Pilnā ekipējumā.** Zemessardzes 31.kājnieku bataljonā dienesta pienākumus pilda arī balveniete ANITA KAIRIŠA (attēlā – no kreisās puses) un alūksniete BAIBA ĀBOLTIŅA-ŠEŠUKOVA. Jautāta, kādēļ pieņēma lēmumu spert tik nopietnu soli un iestāties Zemessardzē, A.Kairiša, kura ikdienā ir Balvu Mākslas skolas direktores vietniece izglītības jomā, teic: "Dzīve ir neparedzama. To var tikai turpināt katru rītu no jauna, bet jākrāj iespaidi un jādzīvo tagad. Esmu par dzīvi kustībā, izaicinot, pilnveidojot sevi un meklējot jaunas iespējas. Iestājoties Zemessardzē, vēlējos pārbaudīt savas spējas, bet primāri uzzināt, kā aizstāvēt sevi un ģimeni brīžos, kad tas būs nepieciešams (protams, cerot, ka tāds brīdis nebūs jāpiedzīvo), kā arī būt paraugam saviem dēliem. Zemessardze – tā ir iespēja arī aktīvi un saturīgi pavadīt brīvo laiku, uzturēt un uzlabot savu fizisko sagatavotību."

**Darbojas apvidū.** Karavīriem un zemes-sargiem jāspēj orientēties un izpildīt dotos uzdevumus gan apdzīvotās vietās, gan arī demonstrēt savas iemaņas apvidū un lauka apstākļos. Kaujas gatavībā allaž ir arī balvenietis, vecākais zemes-sargs JURIS NIEDRA (attēlā).

Aizsardzības ministrija

"Namejs 2024"

# valsti, pilsētu un ģimenēm



**Svinīgā ceremonija.** Neilgi pēc tā, kā Zemessardzes 31.kājnieku bataljonā noslēdzās mācību "Namejs 2024" aktīvā fāze, zemessargi un karavīri pulcējās svinīgā ceremonijā. Tajā bataljona komandieris pulkvežleitnants Jānis Freimanis svinīgi pasniedza augstākā virsseržanta pakāpi ALEKSEJAM SOLOVJOVAM, kurš dienestu bruņotajos spēkos uzsāka 2002.gadā, piedalījies NATO vadītajā starptautiskajā operācijā Irākā, pilnveidojis zināšanas un profesionālo pieredzi dažādos militārās izglītībasursos un mācībās Latvijā un ārvalstīs, dienesta laikā saņēmis vairākus Aizsardzības ministrijas un Nacionālo bruņoto spēku apbalvojumus, bet kopš 2021.gada 1.aprīļa pilda virsseržanta pienākumus Zemessardzes 31.kājnieku bataljonā. "Pētījumu dati jau vairākus gadus liecina, ka Latvijas sabiedrība visvairāk uzticas izglītības iestādēm, baznīcai un armijai. Ar savu pašizliedzīgo darbu esam gatavi arī turpmāk veidot iedzīvotāju uzticību mūsu spējām un kopīgi pārvarēt jebkādus izaicinājumus," sarunā ar laikraksta "Vaduguns" žurnālistu uzsvēra A.Solovjovs.



**Patruļa.** Viens no bataljona zemessargu un karavīru uzdevumiem bija patruļēšana apdzīvotās vietās, tajā skaitā Balvu pilsētas ielās.



**Karte – neatsverams palīgs.** Attēlā redzams, kā vienai no Zemessardzes 31.kājnieku bataljona nodaļām tiek dota pavēle par uzdevumu, kartē parādot uzdevuma maršrutu. Lai arī mūsdienās armijā arvien lielāku lomu spēlē modernās tehnoloģijas, kartes savu aktualitāti nav zaudējušas.



**Jaunā paaudze.** Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem ir spēcīga nākotne, it īpaši, ja mūsu valstī aug tāda jaunā paaudze, kā attēlā redzamais Alūksnes novada iedzīvotājs KRISTAPS, kurš ir ļoti ieinteresēts visā, kas saistīts ar militāro sfēru. Viņš spēj iepazīt arī fonā redzamos bruņutransportierus "Patria XA-300", kuri ir Zemessardzes 31.kājnieku bataljona rīcībā. Tie spēj attīstīt līdz pat 100 km/h lielu ātrumu, kā arī peldus šķērsot ezerus un upes.



**Sadarbojas ar citiem dienestiem.** Nacionālie bruņotie spēki cieši sadarbojas arī ar citiem dienestiem, tajā skaitā ar Valsts robežsardzi. Piemēram, mācībās "Namejs 2024" Zemessardzes 31.kājnieku bataljons sniedza atbalstu Valsts robežsardzei valsts robežas sargāšanā. Attēlā priekšplānā redzami Valsts robežsardzes Viļakas pārvaldes robežsargi ARNIS KLIMOVIČS (no kreisās puses) un JĀNIS KEIŠS.



**Aizturēšana un pārmeklēšana.** Karavīru uzdevumos neietilpst tikai prasmes apieties ar ieročiem. Nepieciešamas arī iemaņas transporta aizturēšanā un personu pārmeklēšanā.



**Modernās tehnoloģijas.** Zemessargam IVARAM VĪKSNAM no Alūksnes viens no mācību uzdevumiem bija drona vadīšana.



**Komunikācija ar iedzīvotājiem.** Nacionālo bruņoto spēku komunikācijai ar sabiedrību ir ļoti liela nozīme, jo tikai ar kopīgi ieguldītu darbu iespējams pārvarēt potenciālas krīzes situācijas. Mācību laikā ar iedzīvotājiem sarunājās arī Zemessardzes 31.kājnieku bataljona karavīri, informējot par to norisi. Vietējie iedzīvotāji visaptverošās valsts aizsardzības mācības uztvēra pozitīvi un ar sapratni.

Apsveicam!

# Kāzu ceļojumā dosies uz Šrilanku



16.oktobrī apritēs divi mēneši, kopš sevi par sievu un vīru sauc viņacēniete PAULA PRANCĀNE (iepriekš Šimanovska) un šķilbēnietis EDGARS PRANCĀNS. Jaunais pāris gredzenus mija 16.augustā Viļakas Visssvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā, un šajā īpašajā dienā viņu liecinieki bija tuvākie draugi Linda Kazaka un Vairis Ločmelis.

Paula stāsta, ka sākumā Edgaru personīgi nepazīna, toties par viņu ne reizi vien dzirdēja no sava tēta, kurš bija Edgara darba kolēģis – viņi abi strādāja par kinologiem. Edgars nesen bija sācis darbu, un Paulas tētis jau bija paspējis jauno puisi novērtēt, stāstot, ka viņam padodas viss, ko dara. Turklāt Edgaram vēl bija *super duper* suns. Protams, intereses pēc Paula sociālajos tīklos paskatījās un izpētīja jaunā puīša profilu un, neko citu nedomādama, to aizvēra. Taču liktenis tomēr bija lēmis viņiem satikties. “Kā tagad atceros, tas bija 2019.gada 9.jūnijs, kad, pieceļoties no rīta, tētis aicināja braukt līdz ar viņu un citiem kinologiem uz Baltinavu skatīties paraugdemonstrējumus ar suņiem. Tobrīd Edgara dzīvesvieta bija vecāku mājās pa ceļam uz Baltinavu, tāpēc viņu un Edgara skaisto suni paņēmām pa ceļam no mājām. Kas to būtu domājis, ka pēc kāda laika vēl tur atgriezšos, bet jau kā Edgara draudzene,” stāstot par savu iepazīšanos ar topošo vīru, teic Paula. Viņa atminas, ka satiekoties abi nerunāja un diezin vai vispār sasveicinājās, bet tomēr saskatījās. “Nu patik man tie suņi, un kā Edgars ar savu suni strādāja! Cepuri nost. Kādu laiku pēc liktenīgās tikšanās Edgars man piesekoja visos sociālajos tīklos, nosūtīja draudzības aicinājumus un *laikojā* visas bildes. Manai labākajai draudzenei Lindai to tikai vajadzēja uzzināt, kad viņa jau domās mūs saveda kopā un vēl pirms mums iztēlojās mūsu kāzas. Edgars vēl nebija pat uzrakstījis, kad koledžas kopmītnē istabiņā, kurā dzīvojam kopā, Linda rādīja, kā viņš dejas mūsu kāzās. Mums pat video par to vēl saglabājies. Un tad pienāca oktobris, kad patiešām saņēmām pirmo ziņu no Edgara. Un tad jau sekoja pirmā satikšanās reize, pirmās baltās rozes, siltais kakao un šokolādes cepumi drēgnajā rudenī. Pēc tam runājoties sapratām, ka pirms vairākiem gadiem, kad mācījāmies 8.-9.klasē, mums Rekas vidusskolā bija kopīgs klašu vakars. Taču ne es, ne Edgars viens otru no tā pasākuma neatcerējāmies,” stāsta Paula.

Gāja laiks, draudzība pārauga mīlestībā, un pienāca Paulas un Edgara kāzu diena. Iepriekšējo dienu katrs pavadīja atsevišķi: Edgars – abu kopējā dzīvoklī Šķilbēnos, savukārt Paula – vecāku mājās Viļakā. Edgara rīts sākās nesteidzīgi un mierīgi, savukārt Paula sāka gatavoties savai īpašajai dienai jau pulksten 8. Līgavas kāzu rītu brīnišķīgu palīdzēja padarīt *make-up* meistare Gunta, friziere Kristīne un fotogrāfe Guna, kura visas dienas garumā iemūžināja skaistākos brīžus. Paula atminas, ka vislielākais iztraukums viņu pārņēma baznīcā, kad stāvēja pie baznīcas vārtiem tētim pie sāniem un domāja, kā ieiet iekšā, lai nesajimtu kājas. Tomēr, ieraugot pie altāra savu vīrieti – skaistu, staltu, ar pušķi rokās, viņas sirdī iestājās miers. Kad pirms kāzām Paula jautāja Edgaram, vai viņam nav stresa par gaidāmo notikumu, viņš tikai nosmēja, par ko gan jāstreso, bet pēc kāzām tomēr atzinās, ka bija ļoti uztraucies, it īpaši pie altāra, gaidot savu līgavu. Ļoti aizkustinošs mirklis bija baznīcā, kad Paulas māsa Vanesa lasīja lasījumu par mīlestību – tas bija mirklis, kad asaras bira pāri vaigiem abiem.

Paulas un Edgara baltajā dienā viesi jaunlaulātajiem dāvināja baltas rozes, kas ir abu mīlestības simbols. Pēc skaistās ceremonijas visi devās uz svinību vietu “Dīksalas” Gulbenes novadā. Edgara vectēvs spēlēja akordeonu kopā ar muzikantu Gregu līdz pat svinību beigām, arī lielākā daļa viesu lustējās līdz agram rītam. “Paldies visiem, kuri bija ar mums šajā īpašajā un nozīmīgajā dienā – vedējiem, vecākiem, vecvecākiem, māsām, brāļiem, radiem un draugiem, kā arī visiem speciālistiem, kuri palīdzēja sarīkot mūsu



Foto - no personīgā arhīva

sapņu kāzas. Liels paldies arī mūsu kolēģiem par radošumu un izdomu vārto uzrīkošanā,” teic jaunlaulātie. Viņi atzīst, ka kāzu diena pagāja pārāk ātri, tādēļ gribētos to izdzīvot vēl un vēl. Lai arī abi nomodā bija līdz pat rīta ausmiņai pulksten 5 no rīta, iet gulēt nepavisam negribējās. Tomēr tā ir viena diena mūžā, kuru gribējās izbaudīt pēc iespējas ilgāk.

Pēc kāzām ģimene apmetusies savā dzīvoklī Šķilbēnos, tomēr pamazām kaļ plānus par privātmāju, kur kopā veidot savu ģimeni. Edgars strādā Valsts robežsardzē par kinologu, savukārt Paula ir ārsta palīgs Neatliekamās palīdzības dienestā Viļakas punktā. Edgars paralēli studē Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijā, maģistrantūras programmā “Finanšu vadība”. Jau pavisam drīz, oktobra otrajā pusē, jaunlaulātie plāno doties kāzu ceļojumā uz Indijas okeāna pērlī – Šrilanku, kur 10 dienas pavadīs, izbaudot siltu klimatu, bagātu vēsturi, pārsteidzošu, daudzveidīgu dabu, debeszilu okeānu un baltās smilšu pludmales.

Paula un Edgars atzīst, – pēc kāzām bija diezgan grūti pierast, ka diendienā vairs nav jādomā par kāzu organizāciju, vairs nevajag šķirstīt *pinterestu* un meklēt idejas. Viss atgriezās rutinā un atkal varēja atsākt domāt tikai par ikdienas lietām. “Taču, lai vai kā, šis 2024.gada augusts būs mūsu mīļākais no visiem augustiem, kas bija un vēl būs,” ir pārliecināti Paula un Edgars Prancāni.

## Tagad oficiāli sieva un vīrs

24.augustā Viļakas Visssvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā viens otram ‘jā’ vārdu teica un solījās būt kopā gan priekos, gan bēdās balveniete DIĀNA GUMEŅUKA un viņacēns ALVIS KISEĻOVŠ. Jauno pāri dzīvē ievadīja liecinieki Agrita un Normunds Slišāni.

Diāna un Alvis viens otru pazīst jau no pusaudžu gadiem, kad Diāna vasaras brīvlaikus pavadīja pie vecmammās Susāju pagastā. Un kur tad jaunības gados bez ballēm un diskotēkām?! Tieši tur abi viens otru sastapa, taču nopietnākas attiecības jauniešu starpā izveidojās 2021.gadā, kad Alvis sāka izrādīt interesi par simpātisko meiteni un vēlējās viņu iepazīt tuvāk. Tai pat gadā Diāna pārcēlās uz dzīvi Viļakā pie sava topošā vīra. Viņa atzīst, ka sākumā iedzīvoties nebija viegli, jo visas draudzenes palika Balvos, taču ar laiku draugi atradās arī jaunajā dzīvesvietā.

Pagājušogad 9.septembrī par sievu un vīru kļuva Diānas un Alvis vedēji Agrita un Normunds, un šajā brīnišķīgajā dienā Alvis bildināja savu izredzēto. Kopš tā brīža sākās gatavošanās šim īpašajam notikumam – jau gada sākumā tika meklēti un pieteikti kāzu pakalpojumi, un, kad viss bija atrasts un noorganizēts, nedēļu vēlāk Diāna ar Alvi uzzināja, ka gaida bērniņu. “Protams, bija liels pārsteigums un prieks, bet nezinājām, kā rīkoties tālāk, jo noteiktais kāzu datums iekristu astotajā grūtniecības mēnesī. Bet vēlāk nodomājām, lai tas paliek Dieva rokās, un iecerētos plānus neatcēlām,” skaidro Diāna.

Viņa stāsta, ka spilgtākais kāzu notikums, kas palicis atmiņā, ir ceremonija baznīcā: “Stāvēt baltā kleitā altāra priekšā... Man tā vairs nebūs nekad. Sajūtas, ejot tētim blakus, turoties pie rokas un priekšā redzot savu vīru, bija ļoti interesantas, bet tai pat laikā ļoti atbildīgas un pārliecinošas. Pēc kāzu ceremonijas diena pagāja ļoti jautri un sirsnīgi, sajūtāmies kā vienā lielā draugu un radu kopā būšanas pasākumā,” teic jaunā sieva.

Pēc kāzām jaunlaulātie plānoja kāzu ceļojumā lidot uz Turciju, bet dēļ nāksana pasaulē mainīja plānus, tāpēc Turcijas brauciens pārcelts uz nākamā gada pavasari, kad uz turieni varēs doties jau visa ģimene kopā. Tagad, kad jaunlaulāto zeltnešus rotā laulību gredzeni, abi atzīst, ka lielu izmaiņu un īpaši savādāku izjūtu abu dzīvē nav, ja neskaita faktu, ka nu viņi oficiāli ir sieva un vīrs.



Foto - no personīgā arhīva

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

## Rūpēs par veselību

## Probiotikas un prebiotikas – jauna tendence vai veids, kā stiprināt imūnsistēmu?

Rudens sezona, kad visapkārt arvien vairāk cilvēku slimo, liek mums īpaši pievērsties jautājumam par to, kā pasargāt sevi un stiprināt savu imūnsistēmu. Papildus labi zināmajiem vitamīniem un sabalansētam uzturam pēdējā laikā arvien lielāka uzmanība tiek pievēsta probiotiku un prebiotiku – attiecīgi labvēlīgo baktēriju un šķiedrvielu – lietošanai. Kā tieši šīs baktērijas var palīdzēt mūsu organismam cīnīties ar vīrusiem un infekcijām, skaidro farmaceite KSENIJA LUKJANOVA.

Cilvēka ķermenī dzīvo triljoniem mikroorganismu, no kuriem lielākā daļa atrodas zarnās. Šie mazie organismi ir svarīgi ne tikai gremošanas sistēmas, bet arī imūnsistēmas darbībai, jo apmēram 70% no imūnsistēmas šūnām ir koncentrētas tieši zarnās. Veselīga zarnu mikroflora palīdz saglabāt līdzsvaru starp labajām un sliktajām baktērijām, kas ir būtiski, lai pasargātu mūs no slimībām un iekaisumiem, savukārt baktēriju disbalanss zarnu traktā var kalpot par iemeslu sliktai pašsajūtai un dažādām saslimšanām. Šie mikroorganismi arī atbalsta imūnsistēmas šūnu attīstību un aktivizēšanu, palīdzot cīnīties pret infekcijām. Turklāt zarnu mikroflora ražo vielas, kas var uzlabot imūnsistēmas funkcijas,” stāsta farmaceite Ksenija Lukjanova.

## Kas ir probiotikas?

Probiotikas un prebiotikas ir divas dažādas baktērijas ar dažādām funkcijām, kas būtiski ietekmē zarnu veselību. Probiotikas ir dzīvi mikroorganismi, galvenokārt baktērijas, kuras, nonākot zarnu traktā, palīdz uzturēt labvēlīgo mikrofloru un stiprina imūnsistēmu. Tāpat probiotikas mazīna iekaisumu, kas bieži rodas neveselīgas zarnu mikrofloras dēļ un tās palīdz novērst kaitīgo baktēriju izplatību zarnās, kas var vājināt imūnsistēmu. Lai uzņemtu labās baktērijas, kliniskā farmaceite Ksenija Lukjanova iesaka uzturā izmantot vairākus pārtikas produktus.

✓ **Jogurts** ir viens no vispazīstamākajiem probiotiku avotiem, jo tas satur dzīvo baktēriju kultūras, piemēram, *Lactobacillus* un *Bifidobacterium*, kas palīdz uzturēt zarnu mikrofloras līdzsvaru un stiprina imūnsistēmu.

✓ **Kefirs** – fermentēts piena produkts, satur vēl plašāku probiotisko baktēriju un raugu spektru, padarot to par efektīvāku izvēli nekā jogurts. Tas ne tikai uzlabo zarnu veselību, bet arī stiprina organisma imūno reakciju pret infekcijām.

✓ **Skābēti kāposti**, kas rodas fermentācijas procesā, ir vēl viens vērtīgs probiotiku avots, kas uzlabo zarnu mikrofloru un gremošanu. Līdzīgi ir ar Korejas tradicionālo ēdienu “kimči” – fermentētiem dārzeņiem, piemēram, kāpostiem un redīsiem, kas ir bagāti ar *Lactobacillus* baktērijām, kas uzlabo gan zarnu veselību, gan imunitāti. Arī citi fermentēti dārzeņi, piemēram, gurķi un bietes, satur probiotikas un veicina zarnu funkciju.

✓ **Daži siera veidi**, piemēram, gouda, čedars un parmezāns, arī var saturēt probiotikas. Tomēr ir svarīgi izvēlēties īpaši fermentētus sierus, jo ne visi sieri satur dzīvas baktērijas.

## Kas ir prebiotikas?

Prebiotikas ir nesagremojami ogļhidrāti, kas kalpo kā barības avots probiotikām, veicinot to augšanu un vairošanos. Tādējādi probiotikas tieši piegādā labvēlīgas baktērijas zarnu mikroflorai, kamēr prebiotikas nodrošina nepieciešamos resursus, lai šie mikroorganismi varētu efektīvi darboties un izdzīvot. Kā prebiotiku avotu, kas atbalstīs “labās” baktērijas, kliniskā farmaceite iesaka:

✓ **Sīpoli un ķiploki** ir izcils prebiotiku avots, jo tie satur elementus, kas veicina labvēlīgo baktēriju augšanu un palīdz uzturēt zarnu mikrofloras līdzsvaru. Turklāt ķiploki satur antioksidantus, kas palīdz cīnīties ar iekaisumiem.

✓ **Pilngraudu produkti**, piemēram, auzas un kvieši, ir bagāti ar šķiedrvielām, kas darbojas kā prebiotikas.

✓ **Ķia sēklas** ir vēl viens lielisks prebiotiku avots, bagāts ar šķiedrvielām un omega-3 taukskābēm, kas atbalsta zarnu veselību un var samazināt iekaisumus.

## Spēcīga kombinācija imunitātes stiprināšanai

Vitamīnus imunitātei ieteicams lietot kopā ar probiotikām un prebiotikām, jo tās palīdz uzturēt veselīgu zarnu mikrofloru, kas ir svarīgi, lai efektīvi uzsūcas barības vielas un vitamīni. Līdzsvarota zarnu mikroflora ir svarīga imūnsistēmas darbībai, jo tā ļauj organismam labāk absorbēt vitāli svarīgus vitamīnus, piemēram, C un D vitamīnu, kuri ir īpaši būtiski imunitātes stiprināšanai. Turklāt, apvienojot probiotikas ar vitamīniem, piemēram, C vai E vitamīnu, kas darbojas kā antioksidanti, var iegūt spēcīgāku iekaisuma



mazinošu efektu, palīdzot samazināt iekaisuma procesus organismā. Probiotikas arī palīdz novērst kaitīgo baktēriju izplatību zarnās, kas var radīt veselības problēmas un vēl vairāk vājināt imūnsistēmu. Tādējādi probiotiku un prebiotiku iekļaušana uzturā kopā ar imunitātes vitamīniem var būt efektīvs veids, kā stiprināt organisma aizsardzību un uzlabot vispārējo veselību.

Ja tomēr organismā ir novērojams abu baktēriju disbalanss un imunitātes novājināšanās, un ar uztura palīdzību to nav iespējams atrisināt, tās var uzņemt, lietojot aptiekās pieejamos uztura bagātinātājus. Kliniskā farmaceite atgādina vienmēr konsultēties ar ārstu vai farmaceitu pirms jebkādu uztura bagātinātāju lietošanas. Probiotikas un prebiotikas ir nopērkamas gan individuāli, gan kombinētā veidā, tostarp imunitātes vitamīnu kompleksos. Lietojot probiotikas un prebiotikas, ir svarīgi ņemt vērā vairākus faktorus. Aptiekās šie produkti ir pieejami dažādās formās – kapsulās, tabletēs, pulverveidā. Arī bērniem pieejamas īpaši pielāgotas formas, piemēram, želejkonfektes ar augļu garšu vai pilieni, kas atvieglo to lietošanu. Svarīgi ir atcerēties, ka probiotikas un prebiotikas neaizstāj sabalansētu uzturu. To lietošanas ilgums parasti nepārsniedz divus mēnešus, ja vien ārsts nav norādījis citādi. Ja probiotikas jau ir iekļautas imunitātes stiprinošajos vitamīnos, lietošanas laiks var būt trīs līdz četri mēneši. Pārmērīga šo elementu lietošana var izraisīt nepatīkamas blaknes, piemēram, vēdera uzpūšanos vai caureju.

## Vai tas ir normāli, ka jūsu ceļi krakšķ?

Ceļa locītavu krakšķēšana ir diezgan izplatīta parādība. Vai par to būtu jāuztraucas? Skaidrojumu sniedz traumatoloģe Veselības centru apvienībā (VCA) ELENĀ VASKA, no farmaceitiskās aprūpes puses iespējamus risinājumus raksturo farmaceite IEVA TURONOKA.

“Vairumā gadījumos, kad krakšķēšanas epizodes notiek bez kustību ierobežojuma locītavās un sāpēm, to neuzskata par nopietnu problēmu. Biežāk kaitinošā skaņa rodas, piecēloties stāvus no tupus pozas vai strauji iztaisnojot ceļgalu, un šī pazīme mēdz palielināties ar vecumu,” stāsta VCA traumatoloģe Elena Vaska.

## Iespējamie iemesli

Kā vienu no galvenajiem iemesliem min kavitāciju. “Kavitācija rodas tad, kad divas virsmas veido vakuumu, kas tiek izjaukts, abām locītavas virsmām atdaloties. Locītavas šķīdumā izveidojas tādi kā nelieli gāzes burbuļi (slāpekļi), kas sabrūkot plīst un rada skaņu,” skaidro traumatoloģe.

Cits skaidrojums varētu būt saistīts ar ceļa kauliņa (*patella*) kustību locītavā. “Dažkārt tas savā kustības trajektorijā atrod vietas, kur skrimšļos ir mazi izciļņi, nelīdzenumi. Tas rada nelielu aizķeršanos,” teic ārste. To sauc par patellas disfunkciju.

Ja artikulējošā skrimšļa virsma ir nodilusi, tad kustības laikā divu kaulu virsmas savstarpēji rada pastiprinātu berzi, un tas ir krakšķēšanas iemesls. Sākotnēji tas rodas hondropātijas (skrimšļa bojājuma) dēļ un progresē līdz locītavas skrimšļa slimībai – osteoartrītam.

Reizēm krakšķēšana ir saistīta ar šķīduma uzkrāšanos locītavā (sinovītu; arī Beikera cistu) vai šķīduma esamību ap locītavu – tendinīta (cīpslas iekaisuma) vai tenosinovīta (tendinīts ar cīpslas apvalka iekaisumu) veidā.

## Kad būtu jāvērsas pie ārsta?

Ja krakšķēšanu pavada sāpes, pietūkums vai stīvums ceļa locītavā, kas var kombinēties ar ceļa locītavas nestabilitātes sajūtu (šķiet, ka celis “lec ārā no vietas”); ir sajūta, ka celis bloķējas vai iestrēgst kādā pozā un ir grūti kāju iztaisnot; rodas sajūta, ka kaut kas ķeras – tie būtu iemesli apmeklēt ārstu, lai precizētu cēloni. Šādas pazīmes varētu liecināt par menisku, saišu bojājumu vai skrimšļa bojājumu slodzes virsmās. Traumu gadījumos, kad bijis kaula lūzums tuvu locītavas virsmām, traucētas asins apgādes dēļ var rasties avaskulāra nekroze jeb kaulaudu nāve, kas rada kaula sabrukumu, uzsūkšanos, tādējādi mainot locītavas virsmu un provocējot krakšķēšanu, kustību ierobežojumu, deformāciju un sāpes.

## Vai ir iespējams mazināt krakšķēšanu?

Viena no iespējām ir vingrošana, nostiprinot apkārtesošos muskuļus. Lai panāktu maksimālu efektu, to vēlams apgūt un pilnveidot fizioterapeita uzraudzībā. Šeit lietderīgas būtu nodarbibas ar ergoterapeitu, mācoties pareizi nostiprināt ķermeni un uzlabot ķermeņa kustības, piemēram, apgūstot ceļus netraumējošus pietupienus, apsēšanos, piecelšanos un citas ikdienā nepieciešamas kustības.

No sporta aktivitātēm iesakāma ir peldēšana, ritenbraukšana, staigāšana.

## Vai ir tablete pret ceļu krakšķēšanu?

Farmaceite Ieva Turonoka apliecinā, ka nūdien nebūs ne ziedes, ne kapsulas vai tabletes, kas spētu pēkšņi atburt atpakaļ ceļgalu, kas vairs nekrakšķ. Gadījumos, kad krakšķēšana ir viens no kāda nopietna procesa simptomiem, terapiju nozīmē ārsts.

“Vieglu sasitumu vai sastiepumu gadījumā ir vērts izmantot vienkāršus līdzekļus, lai pēc iespējas ātrāk mazinātu tūsķu un



zilumu, jo jebkura ceļgala trauma var ietekmēt locītavas veselību. Aptiekā ir plašs šo līdzekļu spektrs. Sasituma, sastiepuma vai citas nelielas ceļgala traumas gadījumā var lietot atvēsinošu aerosolu vai ziedi. Šie līdzekļi satur, piemēram, mentolu, heparīna nātrija sāli, dimetilsulfoksīdu, deksametonolu. Ja piemērota līdzekļa pie rokas nav, jāizlīdzas ar vēsu kompresi. Pēc tam var aptiekā iegādāties diklofenaku saturošus gēlus sāpju mazināšanai.

Ja ir nepieciešams, speciālists var konsultēt par iespējām iegādāties atbilstošu ortozi, kas palīdzētu locītavai pareizi kustēties. Lai arī, visticamāk, krakšķēšanu tie novērst nevarēs, ir virkne vitamīnu un uztura bagātinātāju locītavu veselības atbalstam, tie satur, piemēram, glikozamīnu, hondroitīnu, kolagēnu, hialuronskābi, Bosvēlijas sveķa (*Boswellia serrata*) ekstraktu. Locītavām noderīgi būs arī A, E, C un, protams, D vitamīni. Tāpat katram nopietni jāapdomā, vai uzturs nodrošina organismu ar visām nepieciešamajām minerālvielām – magniju, kalciju un citām,” skaidro farmaceite Ieva Turonoka.

Dažādi

**Balvu novada uzņēmēju balle**  
**"Biznesa zvaigžņu nakts"**  
 šī gada **22.novembrī plkst. 20.00**  
 Balvu Kultūras un atpūtas centrā.

Īpašu atmosfēru radīs improvizācijas teātra apvienības "Gandrīz draugi" improvizatori. Ballē spēlēs grupa "Mākoņstūmeji" un dejas ar DJ Mairix.

Dalības maksa - 30 EUR/personai.

**Pieteikšanās (obligāta!) līdz 12.novembrim, aizpildot anketu: [ej.uz/ballebalvos2024](http://ej.uz/ballebalvos2024)**

Informācija pa tālr. 26355954 (Māriete), 29373559 (Vineta).

Pasākumu organizē Balvu novada pašvaldība un Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centrs.

**SIA HAMAL**, reģ. 40003495736, Kalna iela 9, Kubuli, Kubulu pag., Balvu nov.

## METĀLA BĀZE

**IEPĒRKAM** ✓ Metāllūžņus  
**PĀRDODAM** ✓ Metālu  
 Tālr. **29108551** ✓ Skrūves, troses, ķēdes  
**25115314** ✓ Elektromotorus  
 Viss priekš metināšanas un metāla darbiem ✓ Tehniskās gāzes

**Meklējat izturīgus logus un durvis?**  
**LOGI DURVIS PILNS SERVISS**  
 26343039  
[www.balvulogi.lv](http://www.balvulogi.lv)

Spiežam, karsējam, iepakojam ābolu sulu Kubulos. Tālr. 27004732.

Pārvietajamais gateris. Tālr. 26161501.

**Afiša**

\* Sākums 7.lpp.

**Viļakā**  
**27.oktobrī plkst. 13.00** Viļakas kultūras namā aicināti Borisovas, Vecumu, Kupravas, Žiguru, Susāju, Medņevas pagastu un Viļakas pilsētas seniori, lai kopīgi baudītu pašdarbnieku kolektīvu koncertu, dzeju, kā arī rudens veļu receptes.

**Žiguros**  
**19.oktobrī plkst. 15.00** kultūras namā Vislatvijas "Ivuški" un "Ivuška" salidojuma koncerts "Tikšanās ar pilādzi". Koncertā piedalās kolektīvi no Rēzeknes, Dagdas, Krāslavas, Balviem un Žiguriem. Pirms koncerta **plkst. 12.00** iespējams darboties radošajās darbnīcās un **plkst. 13.00** nodarbība ar degustāciju "Pilādzis tavai veselībai". Ieeja bez maksas.

**Briežuciemā**  
**2.novembrī plkst. 15.00** tautas namā visi aicināti piedalīties psalmu dziedājumam.

**Lazdulejā**  
**2.novembrī plkst. 10.00** palpojamu sniegšanas centrā visi aicināti piedalīties psalmu dziedājumiem.

Dūmvadu, dabisko ventilāciju, apkures ierīču, dūmeju apsekošana, tīrīšana, remonts, izgatavošana, mūrēšana, oderēšana, uzstādīšana. Dūmu detektori. Tālr. 22363236, 20404400.

Iznomā telpas Balvos, pilsētas centrā. Visa veida uzņēmējdarbībai, birojiem, noliktavām. Pieejamas telpas ar platību: 25 m<sup>2</sup>, 38 m<sup>2</sup>, 63 m<sup>2</sup>, 112 m<sup>2</sup>, 176 m<sup>2</sup>. Cena par m<sup>2</sup> - no EUR 2. Adrese: Partizānu iela 21, Balvi. Tālr. 29332209.

**Pārdod**



Pārdod Opel Zafira, 2003.g., 2.2 D, jauna TA, 7 vietas. Tālr. 28268100.

Pārdod Peugeot 307, benzīns - gāze, 2003.g., TA, ekonomisks. Tālr. 29174504.

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

Pārdod grieztu, skaldītu malku. Ar piegādi. Pieejama arī sausa malka. Tālr. 29196108.

Pārdod skaldītu malku. Tālr. 26550272.

Pārdod skaldītu, sakrāmētu malku. Tālr. 25442582.

Z/S "Užgava" pārdod pārtikas, lopbarības kartupeļus, burkānus, bietes. Tālr. 29432655.

**Pērk**

SIA "Kauzers", mežizstrādes uzņēmums ar 25 gadu pieredzi, pērk īpašumus ar mežu vai cirsma. Tālr. 25674659.

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

**IEPĒRK MAJLOPUS**  
 -AUGSTAS CENAS  
 -SAMAKSA TŪLITĒJĀ  
 -ELEKTRONISKIE SVARI  
 tel. **27777733**  
[www.galasparstrade.lv](http://www.galasparstrade.lv)

**Iepērkam LIELLOPUS!**  
 62003939

**PĒRKAM**

Augošu koku cirsma un sortimentus pie ceļa

- Meža īpašniekiem:
- Veicam bezmaksas konsultācijas;
  - Palīdzam meža taksācijas sagatavošanā, cirsmu iestigošanā;
  - Palīdzam iesniegt ciršanas pieteikumu VMD.

**Metsā**  
 Telefona informācija: 26115369; 67804343  
[www.metsaforest.com/lv](http://www.metsaforest.com/lv)

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

Pērk vecu naudu, apbalvojumus, fotogrāfijas. Tālr. 26233662.

**Pārdod**

Pārdod lopbarībai: runkuļus, cukurbietes, burkānus, kartupeļus, graudus. Ar piegādi. Tālr. 25442582.

Pārdod minerālmēslu izkliedētāju RUM 0,5. Tālr. 22455238.

Pārdod slaukšanas aparātu. Tālr. 26449746.

Pārdod PSRS laika vītņu autopacelāju PP6 vai 8 ar 3 kW elektromotoru uz katru statni. Tālr. 29362937.

Pārdod kūtsmēslus, auglīgu zemi. Tālr. 26431999.

Pārdod metāla jumtus un noteksistēmas no ražotāja. Cena no 5,90 EUR/m<sup>2</sup>. Tālr. 28382940.

**Lidzjutības**

Vēl bija jādzīvo,  
 Vēl jāskata bija daudzu dienu  
 Un klusās naktīs sapņiem jāļaujās.  
 Vēl daudz bij' ņemams, dodams,  
 Bet stunda nolikta bij' dvēselei,  
 Kad mieru rast.  
 Vispatiesākā līdzjūtība tuviniekiem,  
 pavadot mūsu kolēģi  
**LĪVIJU PULČU** dzimtās zemes smiltājā.  
 Pansionāta "Balvi" darbinieku kolektīvs

Paliek balta ziedu taka,  
 Rudens zelts zem kājām bērts.  
 Un no dziļās laimes akas  
 Pasmelts tik, cik atvēlēts.  
 Kad pa rudens lapu ceļu mūžībā  
 devusies **LĪVIJA PULČA**, izsakām  
 līdzjūtību visiem tuviniekiem.  
 Bijušie klasesbiedri: Ināra, Anita,  
 Anna, Anna, Dzintra, Inita, Ainārs,  
 Jānis, Eižens

Lai gaišie debess gari aizved tevī  
 Tai valstībā, kur visiem labi klājas.  
 Klusa un patiesa līdzjūtība **Pēterim**  
**Žigurovam**, pavadot brāli **JURI**  
 mūžības ceļā.  
 Ligija un Majruta ar ģimenēm

Vēl paliek siltums, ko tu dzīvē devi,  
 Un kaut kur dzīji sirdī sāpes mīt.  
 Izsakām dziļu līdzjūtību **Tūmiņu**  
 ģimenei, **VĪRU**, **TĒVU**, **VECTĒVU**  
 zemes klēpī guldot.  
 Bokšu ģimene

Tajās lapās, ko jau aizpūta vējš -  
 Tu savu dzīvi ierakstīji,  
 Ar putna spārniem uz debesīm  
 Aizlidoji...  
 Skumju brīdī esam kopā ar **siervu**,  
**bērniem un piederīgajiem**,  
**ALDI TŪMIŅU** pavadot kapu  
 kalniņā.  
 Bijušie klasesbiedri: Ināra, Anita,  
 Anna, Anna, Dzintra, Inita, Ainārs,  
 Jānis, Eižens

Izdziest mūžs kā sveces liesma,  
 Izdeg tā kā saules stars,  
 Aplust tā kā laba dziesma,  
 Kas vairs sirdī neaizskar.  
 (J.Sirmbārdis)  
 Mūsu patiesa līdzjūtība **Lilitai**  
**Tūmiņai**, no **VĪRA** uz mūžu  
 atvadoties.  
 Bērzs pils pamatskolas kolektīvs

Kad vakaram tavam neaust vairs  
 rīts,  
 Kad mūžības gājiens tev iezvanīts,  
 Tad dvēsele brīva mūžībā iet,  
 Kur saule nekad vairs nenoriet.  
 Izsakām patiesu līdzjūtību **Elīnas**  
**Nesterovas ģimenei un**  
**tuviniekiem**,  
 tēvu, vectēvu **ALDI TŪMIŅU**  
 mūžības ceļā pavadot.  
 Rugāju SAC "Rugāji" kolektīvs

Lai vectēva mīla paliek dzīji sirdī,  
 Par avotu, kur mūžam spēku smelt.  
 Izsakām līdzjūtību **Māriņam**  
**Nesterovam un pārējiem**  
**tuviniekiem, VECTĒTIŅU** mūžības  
 ceļā pavadot.  
 Rugāju vidusskolas 2.klases  
 skolēni, audzinātāja, vecāki

... skumjas  
 starp rudens dzeltenām lapām  
 Uz pēdējām asterēm kriet.  
 Skumjš ir atvadu lietus  
 Pat tad, kad saule spīd. (H.Skuja)  
 Izsakām līdzjūtību tuviniekiem,  
**ALDI TŪMIŅU** mūžīgā mierā  
 pavadot.  
 Anna un Liēna

Zelta rudens zelta pārslas bārsta,  
 Zelta mūžs ar darbu vainagots,  
 Visiem mums no jūsu dienu pūra  
 Ir pa kādai riekstaviņai dots.  
 (V.Zēberga)

Esam kopā ar savu kolēģi **Māri**  
**Vancāni**, vīru **ĒVALDU VANCĀNU**  
 mūžībā pavadot.  
 VRS VIP vadība, kolēģi - RIKD,  
 RIKD RTLN, KN, OVN, GP ARN,  
 IeM IC, KRID un N.Pumpa

...skumjas starp rudens dzeltenām  
 lapām  
 Uz pēdējām asterēm kriet.  
 Skumjš ir atvadu lietus  
 Pat tad, kad saule spīd. (H.Skuja)  
 Patiesi līdzjūtības un mierinājuma  
 vārdi sievai **Regīnai**, vīru  
**LEONĪDU KOKOREVIČU** mūžības  
 ceļā pavadot.  
 Raimonds ar ģimeni

Klusiem soļiem māmuliņa,  
 Mūžam durvis aizvērusi,  
 Ne vārdu nebūvēdusi,  
 Skumjas sirdī atstājusi.  
 Lai patiesi līdzjūtības vārdi ir atbalsts  
 sāpju brīdī **Ilzei Pugačai un**  
**tuviniekiem**, kad pa kluso mūža  
 taku aiziet mījā māmiņa,  
 vecmāmiņa, vecvecmāmiņa  
**LEOKĀDIJA**.  
 Zinaida un Ivars

Saņem, labā Zemes māte,  
 Vienu sirmu māmuliņi,  
 Apsedz viņu silti, silti  
 Savām smilšu villainēm.  
 Izsakām līdzjūtību **Sarmītei**  
**Jasinskai ar ģimeni un pārējiem**  
**tuviniekiem, VECMĀMIŅU** mūžībā  
 pavadot.  
 Antra, Gunārs

**SIA "Baltic Akmens" PIEMINEKĻU IZGATAVOŠANA KĀRSAVĀ,**  
**Vienības ielā 59**  
**Informācija pa tālr. 26625545.**  
**Rēzeknē, Rīgas 9**  
**Tālr. 20004200.**

**No 21. līdz 25.oktobrim**  
**"Vadugunī" reklāmu**  
**pieņems**  
**no plkst. 9.00 līdz 15.00.**

**aduguns**  
 INZĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS  
**IZDEVĒJS**  
**SIA "BALVU VADUGUNS"**  
 Nodokļu maksātāju apliecināšanās Nr.  
 LV43203002982

**REDAKCIJAS ADRESE**  
 TEĀTRA IELĀ 8  
 BALVOS, LV-4501  
**NORĒĶINU KONTS**  
 A.S. SEB BANKA  
 Nr. LV21UNLA0024000467345,  
 kods UNLALV2X

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

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**

e-pasts: **vaduguns@apollo.lv**  
 mājaslapa: **vaduguns.lv**  
**Datorsalikums-**  
**SIA "Balvu Vaduguns",**  
**R.KACĒNS**  
 Iespējams SIA  
 "Poligrāfijas grupa  
 Mūkusalā", Rīgā,  
 Mūkusalas 15A  
 Tirāža - 2100