



Laikus vajag signālus ķert

Foto - E. Gabranovs

Dārza svētki “Brīvupēs”. Jaunieši no Vidzemes un Latgales plānošanas reģiona, kuriem noteikta invaliditāte, satikās radošajās darbnīcās mūspusē.

Edgars Gabranovs

23.augustā atbalsta mājā “Brīvupes” aizvadīts jauks pasākums “Vējš un brīnumi”, kurā jaunieši ar funkcionāliem traucējumiem, kuriem noteikta invaliditāte, kopā ar savām ģimenēm piedalījās dažādās aktivitātēs, lai veicinātu vēlmi radoši darboties, attīstīt talantus un iepazītu savus vienaudžus no dažādiem Latvijas novadiem.

Atbalsta mājas “Brīvupes” saimniece un pasākuma organizatore Ingrīda Supe jau pirms pasākuma sociālajos tīklos atzina, ka gaida satikšanās prieku, dabas baudīšanu, draudzēšanos un sevis apliecināšanu: “Lai ikviens jūtas mierā un nebaidās pieņemt jaunus piedāvājumus. Novēlu neatteikties no izaicinājumiem. Pamēģini!”

Lūgta atklāt, kā jūtas Dārza svētku dienā, Ingrīda apliecināja, ka patiesi bauda satikšanās prieku, kā arī darbošanās azartu: “Priecājos, ka ciemos atbraukuši mūsu vislabākie draugi no Cēsu ģimeņu atbalsta organizācijas “Brīnummāja”. Pateicoties viņiem, vairākus mēnešus “Brīvupēs” notika gan dziedāšanas, gan mākslas meistardarbnīcas, kuras vadīja Dagmāra Laicāne un Līga Bule.” Lūgta atklāt, vai sabiedrības attieksme pret citādiem bērniem mainās, pasākuma vadītāja atgādināja, ka cilvēki ir neirotipiski un neironetipiski: “Tāpat ir bērni ar funkcionāliem traucējumiem. Mēs bieži vien cilvēkus ar invaliditāti iedomājamies ar redzamiem funkcionāliem traucējumiem. Viņi ir ratiņkrēslā, viņiem trūkst kādas ķermeņa daļas. Mentālās saslimšanas mēs neredzam. Jāsecina, ka visi bērni vēlas darboties un izpausties. Piemēram,

viena meitene ļoti kāroja dziedāt, bet nebija, kas ar viņu strādā. Šeit savu sapni viņa īstenoja. Sabiedrība, manuprāt, kļūst izprotošāka, bet nezinu, vai labvēlīgāka. Šobrīd saskaros ar cilvēkiem, kuriem ir uzvedības deficīts un autiskā spektra traucējumi, kas nav tik ļoti tipiski savā uzvedībā. Jāsecina, ka izglītības iestādēs pietrūkst speciālistu, pietrūkst izpratnes līdz galam, kā ar viņiem strādāt. Bet mēs esam ceļā un ejam pareizajā virzienā. Vecākiem ieteiktu ātri pieņemt faktu, ka viņa bērns, iespējams, būs savādāks, nevis īstenosies sapņi, piemēram, ka bērni kļūs par dakteriem, policistiem... Katram ir savs sērošanas laiks. Priecājos, ka mums ir viena no Latvijā aktīvākajām atbalsta grupām autiskā spektra bērniem, kas “Brīvupēs” pulcējas reizi mēnesī. Vecāki atrod kopēju atbalstu. Galvenais nebaidīties, jo problēmas nereti ir līdzīgas – laikus ķeriet signālus.”

Viņai piekrit ģimeņu atbalsta organizācijas “Brīnummāja” valdes priekšsēdētāja Liena Graudule, kura lepojas par iespēju īstenot bērnu un jauniešu ar invaliditāti dalību atbalsta pasākumos: “Mēs esam iedvesmoti, jo šī ir otrā reize, kad satiekas bērni no dažādiem novadiem. Tas ir ļoti liels piedzīvojums, jo kopš februāra katrs savā pilsētā piedalījās radošajās darbnīcās. Izdodas, ja katrs no sirds darām. Mēs kā sabiedrība ar katru solīti kļūstam pieņemošāka un saprotošāka. Galvenais ir ļauties izaicinājumiem!” Jāpiebilst, ka Dagmāra Laicāne ir pārliecināta, ka citādu bērnu nav: “Katrs bērns ir īpašs. Man patiešām bija liels prieks strādāt kopā, jo bērniem ir īpaša degsme mācīties, turklāt viņi spēj saskatīt brīnumus pat visniecīgākajos sīkumos.”

Īsziņas



ikgadējo akciju “Atpakaļ uz skolu!”. Kampanjas mērķis ir sniegt profesionālu psihoemocionālu un informatīvu atbalstu bērniem, pusaudžiem, viņu likumiskajiem pārstāvjiem un pedagogiem jaunā mācību gada sākumā, palīdzot pārvarēt ar skolas gaitu atsākšanu saistītās grūtības.

Aicina svinēt vasaras izskaņu

30.augustā no plkst. 11.00 notiks Balvu ezera sporta festivāls, kur katrs apmeklētājs varēs iesaistīties sev interesējošās sportiskās aktivitātēs – sacensības “Pludmales volejbola karalis”, smilšu futbols 3x3, disku golfs, aktivitātes ar velosipēdiem BMX trasē, aktivitātes uz ūdens ar SUP dēļiem.

Izmaiņas autobusu maršrutos

No šī gada 1.septembra būs izmaiņas reģionālo autobusu maršrutos Rīga–Balvi, Rīga–Viļaka–Baltinava un Gulbene–Daukstes–Jaungulbene – katrā mainīts viena reisa uzsākšanas laiks. Reģionālās nozīmes maršrutā Nr.7910 Rīga–Balvi vakara reiss no Rīgas starptautiskās autoostas katru dienu turpmāk būs pusstundu vēlāk – plkst. 19.45 (iepriekš – plkst. 19.15). Reģionālās nozīmes maršrutā Nr.7912 Rīga–Viļaka–Baltinava vakara reiss no Rīgas starptautiskās autoostas katru dienu turpmāk būs stundu agrāk – plkst.16.20 (iepriekš – plkst. 17.20).

Atpakaļ uz skolu!

Tuvojoties jaunajam mācību gadam, Bērnu aizsardzības centra Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 līdz 31. augustam rīko

Nākamajā
adugunī

● **Tuvojas 1.septembris**
Konference pedagogiem

● **Septiņas dienas prieka un draudzības**
Izskanējusi nometne bērniem ar īpašām vajadzībām



ISSN 1407 - 9844

Vārds žurnālistam

Sanita Karavoičika

Atceraties laiku, kad bijāt pusaudži un šad tad gadījās izdarīt pa kādai lielākai vai mazākai blēnai? Es atceros! Un arī pierienu ar bērsa žagariem, ko dabūju no mammas, atceros. Nesūdzējies, jo zināju, par ko. Domāju, lielākajai daļai no visiem, kas lasa šo piestājienu, nav svešas bērnības dienu atmiņas, kas saistās ar siksnu vai žagariem – kaut vai tā bija pirmā un vienīgā reize, kad dabūjām brāzienu no vecākiem. Tagad gan viss kardināli mainījies. Pirms pāris dienām paziņa no Kurzemes izstāstīja par atgadījumu viņu pusē. Kāda meitene ilgstoši kavējusi mācības tehnikumā. Sākumā vecāki par to neko nenojautuši, bet, saņemot ziņu no skolas, sākuši interesēties, kāds šiem kavējumiem iemesls. Meita taču katru rītu devusies mācīties... Izrādījās, ka pie vainas liela mīlestība – puisis, kura dēļ jaunietai skola un mācības vairs ne tuvu prātā. Lieki teikt, ka vecāki, uzzinot šādus jaunumus, bija vairāk nekā neapmierināti. Tēvs neizturējis un preti runājošo meitu nopēris ar siksnu – tā, teikt, lai apdomā kārtīgi, ko dara. Domājat, ka ar to viss beidzās? Nē! Jaunieta par tēva stingro roku pasūdzējās bāriņtiesai un rezultātā viss beidzās ar to, ka tēvam tiesa piesprieda vairāk nekā 100 stundas, kas valsts labā jāatstrādā probācijas dienesta uzraudzībā. Lūk, ko nozīmē bērnu tiesību pārzināšana! Diemžēl mūsdienu modernajā pasaulē esam kļuvuši pārlietu demokrātiski – daudzi zina savas tiesības, bet ne pienākumus. Tāpēc, mīļie vecāki, ja nu tomēr ienāk prātā doma sniegties pēc žagara, atcerieties teicienu: “Dari, ko daridams, apdomā galu!” Mūsdienās tagad ir tā!

Latvijā

Vāc parakstus, lai velosipēdiem un elektroskrejriteņiem vietām aizliegtu pārvietoties pa ietvēm.

Sabiedrības iniciatīvu portālā “Mana balss” sākta parakstu vākšana, lai panāktu izmaiņas Ceļu satiksmes noteikumos un aizliegtu ar velosipēdiem, elektrovelosipēdiem un elektriskajiem skrejriteņiem pārvietoties pa ietvēm tajās vietās, kur ir pieejamas velojoslās. Iniciatīvas autors rosina arī nodrošināt policijas un pašvaldības kontroles mehānismu ar bridinājumiem un sodu sistēmu, kā arī veikt informatīvu kampaņu par jaunajiem noteikumiem gan medijos, gan ar zīmēm uz ielām, īpaši pie populārām velojoslām.

Krāslavā demontēs Priedaines skatu torni. Krāslavā par 8500 eiro tiks demontēts Priedaines skatu tornis, aģentūru LETA informēja AS “Latvijas valsts meži” (LVM) pārstāvji. Priedaines skatu tornis apmeklētājiem tika atklāts 2006.gadā, tādēļ pēc vairāk nekā 20 gadu kalpošanas tas tiks demontēts. Plānots, ka vecā torņa vietā tiks būvēts jauns un mūsdienu standartiem atbilstošs skatu tornis.

Skolotāju tur aizdomās par tiešsaistē pastrādātiem dzimumnoziegumiem pret 180 bērniem. Valsts policija nosūtījusi prokuratūrai krimināllietu pret kādu 1988.gadā dzimušu skolotāju par dzimumnoziegumiem pret 180 bērniem, kas pamatā pastrādāti tiešsaistē, nevis izglītības iestādē. Kā liecina aģentūras LETA rīcībā esošā informācija, skolotājs strādājis Zemgales novada izglītības iestādēs, galvenokārt pildot datorspeciālista pienākumus. Vienas izglītības iestādes vadītāja viņu raksturoja kā atbildīgu, atsaucīgu, labestīgu un pieklājīgu cilvēku. Viņa uzsvēra, ka pedagogiem ir jānodrošina bērniem labvēlīga vide, lai pasargātu viņus no šādiem seksuālas izmantošanas gadījumiem. Policijas Kibernoziedzumu apkarošanas pārvaldē bija nonākusi informācija, ka viņš, iespējams, veic pornogrāfiska rakstura materiālu apriti, kuros attēlota bērnu seksuāla izmantošana. Likumsargi personu aizturēja un veica vairākas kratīšanas, kuru laikā izņēma datu nesējus ar materiāliem, kuros fiksēta bērnu seksuāla izmantošana. Izpētot šos materiālus, “atkārti vēl bidejošāki fakti”, vēsta policija. Izmeklēšanas gaitā noskaidrots, ka vīrietis laikā no 2016. līdz 2024.gadam sistemātiski veica dzimumnoziegumus pret bērniem tiešsaistē. Tiesa kā drošības līdzekli vīrietim ir piemērojusi apcietinājumu. Persona tika aizturēta šogad janvārī. Policija piebilst, ka tai nebija iemesla prasīt mediķiem vērtēt vīrieša mentālo stāvokli. Bargākais sods, kas vīrietim draud, ir mūža ieslodzījums. Patlaban viņš atteicis sniegt liecības.

/No portāliem [www.lsm.lv](#), [www.leta.lv](#), [www.apollo.lv/](#)

Izaicinājumiem bagāts gads

Medus ienesums varēja būt labāks, ja nelītu

Aija Socka

“Esmu jauns biškopis ar deviņu gadu pieredzi biškopībā. Lai arī ar katru gadu mācos un gūstu jaunas prasmes, tik un tā uzskatu, ka līdz pieredzējušam biteniekam vēl ir, kur augt. Pašlaik dravā rūpējos par 20 bišu saimēm, ir doma attīstīt saimniekošanu līdz 100 bišu saimēm,” atklāj JĀNIS VĪKSNĪŠ no Stāmerienas pagasta Kalnienas.

Kad radās ideja par biškopību, Jānis nebija drošs, vai bites patiks un vēlēšies darboties dravā. Dienā, kad gadījās aizbraukt palīdzēt citam biškopim, viņš saprata, ka biškopība interesē: “Iepatīkās strādāt dravā, līdz ar to iegādājos pirmos piecus stropus, lai arī zināšanu par biškopību man nebija. Pēc neilga laika ģimenē sapratām, ka zināšanas ir vajadzīgas, lai no darbošanās pie bitēm sanāktu kaut kas lādīgs. Vecbebru profesionālajā vidusskolā apguvu biškopja profesiju un ieguvu pirmās nopietnās zināšanas par izvēlēto nozari. Vēl biškopību izvēlējos zemes dēļ. Drava atrodas pie sievas vecākiem, tajās zemes platībās neko citu no lauksaimniecības negribējas darīt.”

Taujāts par bišu dzēlieniem, kas vairākus medus cienītājus attur no vēlmes iegādāties kādu bišu stropu, Jānis atklāj, ka viņam, uzsākot biškopību, vēl joprojām ir alerģija (rodas tūska) no bišu un citu kukaiņu dzēlieniem. Mūsdienās, kā skaidro bitenieks, ir aizsargtērpi un citas iespējas pasargāt sevi no kukaiņu uzbrukumiem. Kā liecina viņa pieredze, ar laiku alerģija mazinās: “Ja ik pa laikam kāda bite iedzel, ķermenim rodas imunitāte. Protams, pirmās bites man pagādīja diezgan dusmīgas, tām ļoti patika dzelt. Pašlaik iegādātas miermīlīgas bišu šķirnes, līdz ar to, ja visu pareizi izdaru, piemēram, uzvelku aizsargtērpu, lieki netraucēju un dodos pie viņām pareizā laikā, tad arī bites nedzel un nav agresīvas.”

Tirdziņos medu nepiedāvā

Izaicinājumi, ar kuriem saskārās jaunais bitenieks, bija gan zināšanu, gan laika trūkums. Tā kā biškopība nav Jāņa pamatnodarbošanās, vajadzēja atrast laiku darboties dravā. Citreiz viņš gāja uz dravu vakarā, citreiz – no rīta, kas nebija pareizi. Šobrīd bitenieka lielākais izaicinājums ir laikapstākļi: “Šī, šķiet,

Kāda šovasar ir medus raža?

JĀNIS SUPE, bitenieks no Šķilbēnu pagasta Upītes:

– Diezgan sliktā. Medus ienesums, salīdzinot ar pagājušo gadu, ir aptuveni tikai viena trešā daļa. Aizvadītajā gadā pirmo medu sviedām jau 1.jūnijā, šogad – tikai jūlijā. Tā kā vasarā gandrīz katru dienu lija lietūs, bites maz lidoja ārā no stropiem. Ir, protams, spēcīgas bišu saimes, kuras piensena tādu pašu normu, kā iepriekšējos gados. Saimes spēks atkarīgs no spietošanas – ja bites izspieto, saime kļūst vājāka. Tik lietaina vasara, kā šī, manā pieredzē nav bijusi. No dažiem biteniekiem gan esmu dzirdējis, ka ir iegūta laba medus raža. Par medu šogad interesējas daudz vairāk cilvēku, nekā iepriekšējos gados. Izskatās, ka produkciju realizēšu tepat, no mājām, nevajadzēs vest uz Rīgu. Domājot par nākamo vasaru, ceru, ka ar medus ienesumu būs labāk. Pašlaik kuļam graudus, labības raža apmierina. Nākamnedēļ dravā pabeigsim noņemt magazīnas, septembra vidū jau sāksim iezīmot saimes. Šogad stropus ir krietni daudz propolisa, kas liecina, ka bites jau gatavojas ziemai. Iespējams, septembrī būs silts laiks un bites čakli strādās. Esam iesējuši griķus. Kas zina, varbūt sanāks iegūt arī griķu medu.



Piedāvā svaigus dārzeņus un salātus

“Rekovas labumi” stendiņš, kā atzīst saimniece ZANE CIRCENE, joprojām darbojas un sagādā interesentiem svaigu un veselīgu sezonālo dārzeņu produkciju: “Pašlaik stendiņā var iegādāties sviesta pupiņas, siltumnicas un lauka gurķus, tomātus, papriku, cukīni, puravus un ķiplokus.”

Ir faktori, ko nespēj ietekmēt

Šis gads, kā atzīst Zane, nav no spīdošākajiem, jo ir pārlietu mitrs laiks, kas ietekmējis gaidāmo ražu. Daudzi dārzeņi mitruma un vēsā laika dēļ vispār atteikušies attīstīties: “Dzirdam un redzam, ka izskaloti dārzeņi no tūmām ir teju katram mūspusē, brīžiem satraucas sirds par tiem, kuri cerējuši, ka varēs iegādāties dārzeņus pie mums. Diemžēl arī mēs esam šajā pat situācijā, mēģinām darīt visu, lai būtu raža, ko varam piedāvāt. Plāni bija grandiozi, ka viss augs un plaukti būs pilni, bet ir faktori, ko nespēj ietekmēt. Varam tikai pieņemt to, kā ir. Tas, protams, vēl neliek atmest cerības, jo, kā saka, brīnumiem jātic. Šoreiz ticam, ka kāposti, par spīti visam, saveidos lielas galvas.”

būs vissliktākā sezona no visām, jo ienesums ir mazs, bitēm nav laika strādāt, jo pārsvarā list lietūs. Paši sējam nektār-augus, bet diemžēl tajos, kad augi ziedēja un varēja būt labs ienesums, viņas netika. Šis gads būs izaicinājums.”

Medu bitenieks pārsvarā realizē caur sociālajiem tīkliem un internetu, tā iegūstot pastāvīgos klientus un atvieglojot produkcijas noieta. “Uz tirdziņiem nebraucu, tur mani nevar satikt, ja nu vienīgi kā klientu. Uzskatu, ka tas ir noieta etaps. Cik esmu novērojis, tirdziņos medu ne īpaši pērk, esmu izvēlējis pārdot internetā. Ja vajag, varu pievest klāt. Klienti ir gandrīz visā Latvijā, tālākais – Liepājā, bet medus vests arī uz Angliju. No Balvu puses arī diezgan daudz klientu, jo drava atrodas gandrīz vienādā attālumā no trim pilsētām – Gulbenes, Balviem un Alūksnes. Līdz ar to visiem ir izdevīgi un diezgan tuvu. No šīm pilsētām veidojas lielākais klientu skaits,” atzīst Jānis. Biškopība ir viņa hobijs, kas pāraudzis ģimenes biznesā, jo ikdienā Jānis darbojas kā liellopu iepirkšanas aģents un *Airsoft* spēļu organizators.

Biznesā jāpelna nauda

Pie medus sviešanas bitenieka ģimene pagaidām palīgus neņem, iztiek pašu spēkiem, jo ražo produkciju nelielos apjomos. Ja ar laiku būs vajadzīgas papildus darba rokas, meklēs strādniekus. “Plānojam attīstīties, papildus medum ir doma būvēt relaksācijas mājiņas, kuras dēvē par bišu dziedinātāvam. Mājiņās varēs gulēt uz stropiem un klausīties bišu dūkoņā. Tiem interesentiem, kuri vēlas sākt nodarboties ar biškopību, ieteiktu apzināties, ka vajadzīgas zināšanas un fizisks spēks. Pie bitēm jāiet noteiktā laikā, turklāt visus darbus nevar saplānot pēc pulksteņa – jāskatās pēc situācijas. Saimniekojot var gadīties dažādi, jo, kā jau visos biznesos, ir kāpumi un kritumi. Jāuzmanās no bišu slimībām un jāatceras, ka daudz ietekmē laikapstākļi. Jāskatās arī tirgus situācija, jo pašlaik, uzskatu, biškopības produktiem ir diezgan liela pārprodukcija, izņemot šo gadu,” spriež saimnieks. Viņš piebilst, – ja ir brīva zeme, kur strādāt, un interese, vajag uzdrošināties un darīt. Mazajiem biškopjiem Jānis iesaka veidot kooperatīvus un apvienoties, kā arī piedāvāt medu citu valstu tirgos, kas palīdzētu attīstīties un izdevīgāk realizēt produkciju. “Var, protams, bišu produktus atdot par lētām naudām, bet tad jau to nevar nosaukt par biznesu, jo biznesā nauda ir jāpelna,” pārliecināts bitenieks.

Salāti – maigi un kraukšķīgi

Stendiņā interesentiem ir iespēja iegādāties ne tikai svaigus dārzeņus, bet arī marinētu kāpostu salātus ar burkāniem, ko ražoja arī pagājušajā gadā. “Šobrīd ir piemēroti apstākļi (iegādāta aukstuma vitrīna), lai piedāvātu salātus stendiņā, ko arī darām. Gatavot salātus izvēlējamies, lai dažādotu kāpostu piedāvājumu. Pašlaik skābēšanai kāposti vēl nav saauguši, tādēļ mazākos daudzumos gatavojam salātus,” atklāj saimniece. Viņa piebilst, ka salātos izmantotie kāposti atšķiras ar kraukšķīgumu – ja agro šķirņu kāposti būs maigāki un nedaudz mīksti ar kraukšķīgumu, tad vidēji vēlo vai vēlo šķirņu kāposti ir kreptīgāki un izteikti kraukšķīgi, lai gan gatavoti pēc vienas receptes. Pieprasītākie dārzeņi, kā skaidro Zane, šogad ir svaigas kāpostgalvas, kartupeļi, sīpoli, dārza gurķi. Vienīgi trūkst siltas saulītes un sausākas zemes, lai viss saņemtos un brangi augtu. Saimniecības aktuālo dārzeņu piedāvājumu var aplūkot “Facebook” lapā “Rekovas labumi”.

“Esmu dzimis Balvos”

Dzīvība ir dārgākā vērtība

Megija Kriviša

Slimnīcu apvienības valdes locekle MARIKA JERMAŠEVIČA uzsvēra, ka dzimtā puse ir kā saknes, kas tur un baro, tāpēc pateicības pasākums “Esmu dzimis Balvos” ir tradīcija, kas jau trešo gadu norisinās Balvos, savukārt Gulbenē – divus. Pasākums notika trīs daļās – suminot Balvos dzimušos, pasniedzot pateicības balvas un baudot Jura Kaukuļa koncertu. Pasākuma vadītājs Valters Krauze uzbūra patīkamu atmosfēru, lai apmeklētājiem būtu patīkama svētdiena.



Apstājamies, lai pateiktu paldies. SIA “Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības” valdes locekle Alīda Vāne uzsvēra, ka šis brīdis ir atgādinājums, lai saprastu, cik stipra ir mūsu kopiena, kurā cilvēki viens otram līdzās ne tikai svētkos, bet arī ikdienā, dežūrās un izsaukumos.

Darbs, kas ir 24/7. Balvu novada domes priekšsēdētājs Jānis Trupovnieks savā uzrunā teica: “Šodien ir jāpasakās vecākiem, kuri, labu domu vadīti, ir mūs radījuši. Mēs katrs esam nākuši pasaulē kādā no slimnīcām, kur sadzirdēts mūsu pirmais elpas vilciens, pirmais kliedziens, mātes asaras, un klāt ir medīķi, kuri mierina, iedrošina un pasaka – jūs to esat paveikuši.” Tāpat viņš piebilda, ka ir daudz mirkļu, kad jāpasaka paldies vārdi medīķiem, jo ikviens no viņiem nesis kādu rūpi par katru no mums.



Meitas balvu saņem tētis. Pateicības balvu saņēma Laura Melbārde, kura izrādīja iniciatīvu un uzsāka ziedojumu vākšanas kampaņu bērnu nodaļā.



Gadiem saņem labus vārdus. Māsu palīdzēi Sanitai Šūpuliņcei piemīt mīlestība pret savu darbu, viņa ir īsts ginekoloģijas un dzemdību nodaļas labais gariņš.



Godina Balvos dzimušos. Salidojumā “Esmu dzimis Balvos” uzstājās Vaickovsku un Krivišu ģimenes, Laimas lauku kapela no Krišjāņu pagasta, Aija Putniņa, Paulis Ailts un Astra Tjunīte, Balvu Sporta skolas sporta deju dejojāji, Antra Leone ar meitu, Čivču ģimene no Bērzpils, Loginu saime un Arnis Graps ar ģimeni. Pasākumā sumināja no 1931. līdz 2025. gadam dzimušos.



Uzticams kolēģis, kas spēj iedvesmot. Pateicības balvu saņēma māsu palīdzē kīrurģijas nodaļā Svetlana Buža, kura savu darbu dara ar precizitāti, iejūtību un ir gatava palīdzēt ikvienā situācijā.



Rod mieru sarežģītās situācijās. Kristiānai Kolčai, kura ir terapijas nodaļas māsa, piemīt rūpība un pozitīva attieksme.



Saglabā rūpīgo attieksmi arī citviet. Inita Vasiljeva ir darbiniece, kura gādā par slimnīcas apkārtni, bet šobrīd darbu turpina kā sanitāre poliklīnikā, saglabājot rūpīgo attieksmi un vēlmi radīt kārtību, mājīgumu darba vidē.



Darbu dara precīzi. Jurijs Leonovičs ir šoferis ar lielo burtu, kurš savu darbu dara bez liekiem vārdiem, bet ar ārkārtīgi lielu precizitāti.



Nodrošina nepieciešamo. Skaidrite Ignatova ir slimnīcas farmaceite, kura Balvu slimnīcā nostrādājusi 25 gadus.



Ar siltu smaidu sagaida pacientus. Ināra Oša-Salmane ir aktīva slimnīcas dzīves dalībniece, kura atbalsta dažādas apmācības un ar prieku iesaistās slimnīcas pasākumos.

Reportāža

Stipro skrējienā dodas sešas komandas

Aizvadītās darba nedēļas nogalē par godu “Svātiem Upītie” Stipro skrējienā, pārvarot dažādus šķēršļus un pildot atraktīvus uzdevumus, uz starta linijas stājās sešas brašas komandas. Sacensību vadītājs Andris Slišāns pirms skrējiena pavēstīja intriģējošu informāciju. Proti, tiks piešķirtas divas pirmās vietas: “Ātrākai komandai, kā arī komandai, kas iegūs visvairāk punktu. Lai veicas!”

Taujāts, cik gadus Upītē notiek Stipro skrējienš, Andris atzina, ka gadus nav skaitījis: “Šķiet, varētu būt sestais. Stipro skrējienā piedalījušās komandas no Gruzijas, Kostarikas un Polijas. Līdz tam Upītes svētkos organizējām nakts trasīti, izbaudot nakts burvību. Tagad pārbaudījumos valda spēks un jautrība!”



Pirms starta. “Trīs *krutās* meitenes un viens *krutais* džekiņš” – Māra Korneja, Antons Slišāns, Elza Korneja un Elizabete Matisāne neslēpa emocijas, kad kaut kas neveicās. “Mēs pat diķi iesprūdām,” viņi neslēpa, beidzot distanci.



“A4 fani”. Janeks Supe, Jēkabs Slišāns, Oļegs Putniņš un Mārtiņš Skudriņš pirms Stipro skrējiena sprieda, ka būs labākie. Viņi draudzīgi izturēja visus pārbaudījumus, tostarp manevrēšanu uz SUP dēļa.

Pirms apbalvošanas. Komandas “Napuore pieejamuos Alphas” vīri, spriežot, ko vēstī viņu komandas nosaukums, lietīšķi paziņoja: “Esam līderi!”



Viens, divi – reizē! Aiva Staņislavska, Elvis Škapars, Arvis Kudurs un Raivis Circens, atšifrējot komandas nosaukumu “VIP”, paskaidroja, ka pārstāv Viļakas Valsts robežsardzi. Viņi balvā saņēma īpašu dāvanu – četras brīvbiļetes uz pasākumu “Upītes Uobeļduorzs”, kas notiks 20.septembrī.



Uzvarētāji. Pirmās vietas ieguvēji – “Spēks ir bārdā” un “A4 fani” – balvā saņēma T kreklus. Interesanti, ka ātruma ziņā Fogeļu ģimene trasi pieveica 29 minūtēs, bet “A4 fani” ieguva 29 punktus.



“Veči, sargājam olas!” Uzzinot “Six seven” vēlējumu, komandas “Spēks ir bārdā” pārstāvis Kaspars Fogelis dēliem Jurģim, Uldim un Jumim noteica: “Veči, sargājam olas!” Jāsecina, ka patiešām visas olas tika nosargātas. Viņi apgalvoja, ka 100% izcīnīs pirmo vietu. Un nekļūdījās, jo laika kontroles ziņā bija visātrākie.



Es kāptu gribu kalnā visaugstākā. Komandas “Six seven” stiprinieces Adele Zembaha, Matilde Slišāne, Annika Supe, Helēna Slišāne, lūgtas atklāt, kāpēc nosaukumā izvēlējušās skaitļus seši un septiņi, atsmēja, ka to zina visi jaunieši. “Joks ar dziesmu saistīts,” viņas domīgi piebilda. Pretiniekiem olu velšanas pārbaudījumā viņas vēlēja tās sa-dauzit.



Paaudžu duelis

Punktus nosaka ar decibeliem

Megija Kriviša

Kas gan var būt labāks par televīzijas šovu klātienē! Upītē pirmo reizi norisinājās “Paaudžu duelis”, kurā savstarpēji sacentās ZAĻĀ un ZELTA komanda. Zaļās komandas kapteine bija Kate Slišāne, savukārt zelta – Vilis Cibulis. Rodas jautājums, kas bija žūrija? Publikas skaļie aplausi, ovācijas un pat kāju ribināšana noteica, kura komanda iegūs punktu, kā arī palīgā nāca viedierice – programma, kas mēra decibelus. Komanda, kurai decibelu skaits bija augstāks, ieguva punktu.



Zelta komanda. Zelta komandu pārstāvēja četri dalībnieki, kuri dzimuši 20.gadsimtā. Viņiem vajadzēja minēt 21.gadsimtā radītās dziesmas. Kapteinis bija Vilis Cibulis, kurš savā komandā aicināja grupas “Dabasu Durovys” solistu Arni Slobožaņinu, Aināru Baculi un Līgu Liepu.



Zaļā komanda. Komandas kapteine Kate Slišāne sev līdzās aicināja Martu Paulu Pauliņu, Amandu Lapu-Slobožaņinu un Raivitu Raginsku. 21.gadsimtā dzimušajām meitenēm vajadzēja minēt 20.gadsimta dziesmas.



Dzied dažādos sastāvos. Komandas kopā izpildīja 11 dziesmas. Pēc katra dueļa no komandas divi dalībnieki devās uz skatuves, lai kopā nodziedātu Latvijā zināmas dziesmas.



Kopbilde. Balvas dalībnieki saņēma T kreklus, batoniņu “Hematogens” un C vitamīnu.



Trīs lietas. Pirmajā duelī katrai komandai parādīja trīs lietas, kas saistās ar konkrēto dziesmu. Zaļā komanda pēc skaļtāju balsojuma ieguva 81,5 decibelus, savukārt zelta komanda – 82,1 decibelu, līdz ar to zelta komanda izvirzījās vadībā ar 1:0.



Kā radās dziesma? Otrajā duelī dalībniekiem bija jāuzmin, par kuru dziesmu ir stāsts. Zaļā komanda uzminēja grupas “Tranzijs” dziesmu “Es nevaru būt balts”, savukārt zelta komanda – “Par Raimi”. Pēc otrā dueļa zelta komandas rezultāts 2:0, atstājot sausa zaļo komandu.



Kas ir autors? Katrai komandai vadītājs lasīja priekšā tekstu, pēc kura dalībnieki noteica autoru. Zaļajai komandai tas bija Raimonds Pauls un dziesma “Cielaviņa”, bet zelta komandai – Māra Upmane-Holšteina un dziesma “Pilni viņu mani mati”. Jau otro reizi pēc kārtas zaļā komanda guva punktu, pietuvojoties pretinieku komandai ar rezultātu 2:3.

Pēdējā dziesmā dzied visi. Abas komandas kopā ieguva 10 punktus. Zelta komanda – 8, bet zaļā – 2.



Virtuves sarunas. Šajā duelī dalībnieki lūkojās ekrānā un klausījās komentārus par dziesmu. Pēc dzirdētajiem pavedieniem bija jāatmin dziesmas nosaukums. Abas komandas to arī izdarīja un izpildīja dziesmas “Tik un tā” un “Mana dziesma”. Rezultāts pēc trešā dueļa 3:0 zelta komandas labā.



Sekundes rit. Komandas dalībniekiem pāris sekunžu laikā bija jānosauca trīs konkrētās grupas dziesmas. Zaļā komanda sauca grupas “Apvedceļš” dziesmas un izpildīja “Zemenes”, taču zelta komandā radās apjukums par nākamajām darbībām. Vadītājam radās misēklis, zelta komandai bija jānosauca grupas “Dabasu Durovys” dziesmas, bet komandas sastāvā bija grupas solists Arnis Slobožaņins. Bija izšķiršanās, viņu uz šo raundu izslēgt no grupas, vai likt nosaukt 20 dziesmas. Tika izlemts, ka sauks trīs dziesmas bez dziedātāja A.Slobožaņina palīdzības. Izpildīja “Čajs ar madu”. Pēc ceturtā raunda zaļā komanda visbeidzot nopelnīja savu pirmo punktu.

Uz uguns un ledus zemi Islandi

Padomju laikos gribēju nokļūt Kamčatkā, lai redzētu, kā mutuļo zeme, kāda ir flora, fauna, vulkāni un geizeri. Kad pirms kāda laika Baldones ceļotājs, mūsu novadnieks Kārlis Andersons, vietnē “Facebook” reklamēja ceļojumu uz Islandi, es, daudz nedomājot, piezvanīju un pieteicos šim braucienam, kurā akcents likts uz pārgājieniem. To, ka gūšu rokas traumu, vēl nezināju. Kad neziņā mulsu, braukt vai atteikties, Kārlis mierināja, – roka nav kāja, kalnos kāpt varēs. Nu mani tūkstoši foto un video no telefona pārceļojuši uz datoru, bet atmiņā glabā redzētos lavas laukus, kas nokrāsās variē no ogļu melna līdz gaiši pelēkam, pat sūnzaļam tonim, ziemeļu peldošos un saulē vizošos ledus blāķus, neskaitāmu ūdenskritumu plejādi, kuri sacenšas par skaistākā un varenākā statusu, un vēl... Esmu daudz redzējusi, bet pēc Islandes apmeklējuma saku, ka tā ir neparastākā un pārsteidzošākā valsts pasaulē. Nesen tur atkal evakuēja cilvēkus, jo netālu no Zilās lagūnas, ko apmeklējām, pamodies vulkāns.



Ja patīk kalnu pārgājieni. Islande ir labāko valstu saraksta augšgalā, kur pavadīt atvaļinājumu. It īpaši, ja vilina kalnu takas. Ejot var vērot elpu aizraujošas ainavas ar unikālām ģeoloģiskām iezīmēm, taču viens no tās valdzinošākajiem aspektiem ir laikapstākļi, kuri var mainīties diennakts laikā: kalnā – vēji, bet lejā – karsta saule. Protams, ja ceļo vasarā. Mūsu ceļojuma laikā kalnu pakājes klāja zilo lupinu lauki, bet, ejot tālāk, vajadzēja uzmanīties no karstajiem izvirdumiem, kurus tur sauc par pazemes sarunām ar debesīm. Tiesa, tie bija norobežoti un izliktas brīdinājuma zīmes. Te valda daba, nevis 21.gadsimta civilizācija.



Aisbergu lagūna Jokulsarlon – lielākais ledāju ezers Islandē. Tajā lēni un mierīgi dreifē lielāki un mazāki saulē zaigojoši aisbergi, kuru ainavisko klātbūtni izbauda roņi, kurus gan šoreiz neredzējām. Labos laika apstākļos ir iespēja izbraukt ar kanoe vai kuģi pa ledāju lagūnu, un to mūsu ceļotāji izmantoja. Braukt gribētājus iegērba drošības vestes, sasēdināja mazliet arhaiskā amfibijā, tā strauji uzņēma ātrumu, parīpojot dažus desmitus metru pa sauszemi, un tad graciozi ieslidēja lagūnas ūdenī.



Ja apnik staigāt kājām. Kad vulkāniskie krāteri izpētīti, iebraukts ledāju lagūnā un apnicis staigāt kājām, sniega un ledus kalnu grēdās tūristi var doties arī ar šādu transporta līdzekli. Jāatgādina gan, ka dārdzības dēļ ne visi šādas ekstras var atļauties.



Tik izsmalcināts skaistums! Ziedi kalnu pakājēs, tātūmā skatot fjordus un sniegotos kalnus, Islandē sastopami līdzās geizeru strūklām un dubļu avotu šļakstiem.



Fakti

- Islande ir salu valsts Atlantijas okeāna ziemeļos starp Grenlandi, Norvēģiju un Britu salām, mazliet uz dienvidiem no polārā loka.
- Ģeogrāfiski Islande nepieder nevienam no kontinentiem, bet politiski – Eiropai.
- Islandē dzīvo apmēram 350 tūkstoši iedzīvotāju, tās kopējā platība ir 103 000 km². Galvaspilsētā Reikjavīkā un tās apkaimē dzīvo aptuveni puse no valsts iedzīvotājiem.
- Salā atrodas vairāk nekā 120 ledāju, daudz ezeru un upju. Islandē ir daudz vulkānu, karsto avotu. No vairāk nekā 100 vulkāniem pēdējo tūkstošu gadu laikā izvirdumi bijuši 25.
- Viena no valsts vizītkartēm ir geizeru lauki. Islandē saskaitītas vairāk nekā 250 geizeru grupas, aptuveni 7000 karsto avotu.
- Visprecīzāk Islandi raksturo tās karogs, kurā zilā krāsā simbolizē okeānu, sarkanā – vulkānu uguni, bet baltā – ledājus.



Slavenākais Reikjavīkas orientieris. Tā ir 74,5m augstā Hallgrímskirja luterāņu baznīca ar pārsteidzošu dizainu, kas nosaukta garīdznieka, islandiešu dzejnieka uz ledājiem šādā vārdā, bet iedvesma gūta no Islandes vulkāniskās ainavas. Majestātisks dievnams, kura aprisēs saskatāma gan bazalta lava, gan ziemeļblāzmas siluets. Celta vairāk nekā 40 gadus. Galvaspilsēta Reikjavīka ir jauna un mūsdienīga, turklāt vistālāk ziemeļos esošā galvaspilsēta pasaulē. Tajā nav rūpniecības objektu, mājas apsilda ar termālajiem ūdeņiem, tāpēc pilsētā ir tīrs un svaigs gaiss.

Vai haizivs gaļu drīkst ēst? Bjarnarhofnas haizivju muzejā iepazīnām haizivju garo pārstrādes procesu un nogaršojām šo Islandes delikatesi. Haizivs ir toksiskākā zivs. Tajā ir daudz amonjaka, tādēļ svaigas gaļas ēšana var pat izraisīt nāvi, un tikai pēc ļoti ilga konservēšanas procesa (ierok zemē divus mēnešus) to var droši lietot uzturā. Lai arī haizivs gaļas gabaļi izskatījās apetītlīgi, garša ne visiem šķita tikama.

Zilā lagūna – mākslīgi veidots termālais ezers. Pelde +37 – +39°C termālā ezera baseinā, kas bagāts ar sēru, baltiem māliem, aļģēm un citiem minerāliem, noteikti jāizbauda. Zinot ieejas maksu lagūnā, mūsu grupas vadītājs Kārlis izdarīja pareizo izvēli, līdz ar to šīs ekstras ceļotāji varēja izbaudīt citā, lētākā vietā.



Sacenšas par skaistākā un varenākā titulu. Islandē ir neskaitāmu ūdenskritumu plejāde, kas šķietami savstarpēji sacenšas par skaistākā un varenākā statusu. Gullfoss jeb Zelta ūdenskritums (attēlā) ir viena no Islandes vizītkartēm, Seljalandes ūdenskritums savu sākotni rod Eyjafjallajokull vulkāna apkaimē, Godafoss jeb Dievu ūdenskritums ir viens no skaistākajiem ūdenskritumiem Islandē. Tiesa, lai dažus no tiem redzētu pilnā skaistumā, jāmēro garš un grūts, akmeņains ceļš uz tā iztekas vietu. Mūsu ceļotājiem izdevās nokļūt pie augstākā ūdenskrituma sākuma punkta, ceļā pavadot vairāk nekā trīs stundas.



Bridinājuma zīmes ik uz soļa. Lai apmierinātu savu ziņkāri vai iegūtu labākus fotoattēlus, tūristi šos brīdinājumus neievēro, taču tiem ir jātic kaut vai tāpēc, ka dubļu pelķes

vienkārši burbuļo, gaisā ceļoties tvaikiem.



ienirt aptuveni 60 m dziļumā un lidot ar ātrumu 88 km/h, vicinot spārnus 400 reizes minūtē.



Sajust salas ģeotermālo aktivitāti. Vieta, kur smird pēc vecām olām. Te tādos kā mazos dīķīšos vārās un burbuļo mūsu izpratnē parasti dubļu vulkāniņi. Šī ģeotermālā zona atrodas Islandes ziemeļaustrumos, Mivatna ezera austrumu pusē.



Koncertzāle “Harpa” Reikjavīkā. Katru gadu to apmeklē vairāk nekā miljons cilvēku, stiklotā ēka saņēmusi neskaitāmas arhitektūras balvas. Vēl 19.gadsimta beigās Islandē nebija ne orķestra, ne operas, ar kultūru vairāk asociējās literatūra. Taču tagad Reikjavīkas panorāmā kopš 2011. gada iezīmējas islandiešu lepnums – koncertzāle “Harpa”.



Nezināmā birokrāta pieminēklis. Reikjavīkā blakus dīķim, kurā peld pīles un ūdeni iebetonēti rātsnama pamati, atrodas skulptūra, kuru dēvē par bezsejas birokrātu. Statuja ir kā satīrīks veltījums daudzajiem valsts birokrātiem. Tā uzstādīta vietā, kur ierēdņi dodas uz darbu rātsnamā.



Islandes aktivāko vulkānu pakājē. Mazi, kūpoši un karsti vulkāni termālajā apvidū skatāmi ik uz soļa, arī burbuļojošās dubļu bedres, pseidokrāteri un citi vulkānisko procesu brīnumi.



Viena no agrākajām būvniecības praksēm Islandē – kūdras mājas. Tās gadsimtiem ilgi nodrošināja pajumti cilvēkiem. Šīs unikālās konstrukcijas uzceltas, izmantojot kūdras blokus, kas izvietoti virs akmens pamata slāņa, veidojot sienas un jumtus.



Karsta duša nekuriene. Gribi nomazgāties? Lūdzu! Te ir karsta duša. Islande ir pilna ar karstajiem avotiem un geizeriem. Daži no karstajiem avotiem ir verdoši, bet citos temperatūra ir piemērota relaksējošai peldei vai parastai dušai nekuriene. Pārbaudīts uz savas ādas!



Lai jautrāk un priecīgāk! Mājas bieži nokrāsotas koši un atraktīvi, radot jautru un gleznainu pilsētas ainavu.



Stilizēts vikingu laivas atveids. Reikjavīka neziļbina ar greznību vai ārišķību, tai piemītošo burvību trāpīgi simbolizē okeāna malā novietotais pieminēklis – vikingu laivas stilizēts atveids. Seno jūrasbraucēju laiva simboliski atgādina, ka, par spīti nošķirtībai no pārējās pasaules, skarbajiem dabas apstākļiem un dažādām ekonomiskās situācijas svārstībām, Reikjavīka nolēmusi attīstīties, izkopt savu eleganci un neatdarināt nevienu citu pilsētu visā pasaulē.

Pasākums Krišjānos

Atklāj pasaku krāšņumu un daudzveidību

21.augustā pie Krišjāņu tautas nama notika Krišjāņu bibliotēkas rīkotais pasākums “Ceļojums cauri Imanta Ziedoņa krāsaino pasaku pieturām”. Apmeklētāji devās radošā ceļojumā, kurā bija iekārtotas desmit pieturas – katra savā krāsā un ar īpašu uzdevumu.

Kā stāsta bibliotēkas vadītāja DAIGA ZELČA, priecēja, ka bija pietiekami daudz dalībnieku, kuri aktīvi iesaistījās visās

darbnīcās, atklāja pasaku daudzveidību un ļāvās krāsainām fantāzijām, kas caurvij dzejnieka daiļradi: “Veidojām sapņu ķērājus, papīra lukturišus, dažādus dizaina elementus, piekariņus, maskas, nozīmītes, rakstījām novēlējumus, tapa arī kopīga zemes glezna.” Taujāta, kāpēc pasākumam izvēlējās tieši Imanta Ziedoņa “Krāsainās pasakas”, viņa teic, ka Ziedoņa pasakas ir īpašas ar savu krāsainību gan tiešā, gan pārnestā nozīmē. Tās māca domāt plašāk, ieraudzīt neparasto

ikdienišķajā un rosina fantāziju. Runājot par krāsām Imanta Ziedoņa daiļradē, Daiga ar pārliecību atzīst, ka krāsas dzejniekam nav tikai tonis vai skaistuma elements, tās ir raksturi, emocijas un vērtības, kuras viņš dāvā lasītājiem.

Krāsainajā un izzinošajā pasākumā.

“Šobrīd arī dabā ir daudz krāsu – vasaras un rudens mijā tās īpaši koši izceļas, tāpēc pasākuma izvēle likās pašsaprotama. “Ceļojums cauri Imanta Ziedoņa krāsaino pasaku pieturām” sniedza iespēju bērniem un

pieaugušajiem vienlaikus gan izklaidēties radošajās pieturās, gan smelties iedvesmu no latviešu literatūras un saprast, ka katra krāsa nes savu vēstījumu,” pārliecināta bibliotēkas vadītāja.



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Radošie darbi. Darinātajos sapņu ķērājos un citos pašu rokām veidotajos darbos krāsas mijas ar izdomu un fantāziju.

Pagastos ar darbavietām bēdīgi

Dzīvo laukos, strādā pilsētā

“Pašlaik nav domas savu dzīvi saistīt ar lauksaimniecību, bet, kas zina, varbūt ar gadiem vēlmes mainīsies. Šobrīd man pietiek ar mazdārziņu un siltumnicu,” runājot par dzīvi laukos, teic LAURA LOČMELE no Vectilžas pagasta. Pavisam nesen viņa uzsākusi strādāt veikālā un ir priecīga par rasto iespēju, lai arī darbavieta neatrodas dzīvesvietas tuvumā.

Kur un kā sākās Jūsu dzīves un izglītības ceļš?

– Esmu dzimusi Gulbenē, jo Balvu dzemdību nodaļā tajā laikā bija remonts, bet augusi Balvos – vietā, kur atmiņas atgriežas pie rotaļām pagalmos un bērnības draugiem, lauku pļavām un mazdārziņa, kurā vecāki lika strādāt.

Pirmās mācību gaitas uzsāku Balvu sākumskolā, kur katra diena bija kā neliels piedzīvojums – satikt draugus, uzzināt ko jaunu un soli pa solim apgūt dzīvei nepieciešamās prasmes. Vēlāk turpināju mācīties Balvu pilsētas ģimnāzijā, un tieši šajos gados sāku aizdomāties par savu nākotni un to, kādu profesiju izvēlēties. Ģimnāzijā ieguvu pamatizglītību, tad Balvos parādījās iespēja iegūt vidējo profesionālo izglītību, mācoties Rīgas Valsts tehnikuma Balvu filiālē. Ieguvu kvalifikāciju “Komer CPA-kalpojumu darbinieks”.

Bērnībā sapņoju kļūt par dakteri un izārstēt visus cilvēkus pasaulē. Tomēr, laikam ejot un iepazīstot dažādas jomas, mani arvien vairāk piesaistīja darbs ar datoru un dokumentiem, jo tajos laikos datori bija kaut kas jauns. Dzīves ceļš mani aizveda tieši šajā virzienā, daudzus gadus nostrādāju par mājaslapas administratori vietējā uzņēmumā. Šis darbs man sniedza ne tikai zināšanas un pieredzi, bet arī cilvēkus un notikumus, kuri paliks atmiņā vēl ilgi.

Kā mainījās dzīve, kad no pilsētnieces kļuvāt par pagasta iedzīvotāju? Bija jāapgūst kādi lauku darbi?

– Pēc ģimenes izveides dzīve mainījās, jo nolēmām pārcelties uz dzīvi laukos. Tas bija lēmums, ko pieņemām ar domu dzīvot tuvāk dabai, mierīgākā vidē, ar iespēju pašiem rūpēties par savu saimniecību. 28 gadu vecumā no pilsētnieces kļuvu par lauku cilvēku, lai gan lauki man nekad nav bijuši sveši. Bērnībā vasaras pavadīju laukos pie vecvecākiem ne vien rotaļājoties, bet arī palīdzot lauku darbos. Interesantākais bija saprast, ka visi lauku darbi būs mana ikdiena, bet ar laiku katrs darbs kļuva par ikdienas rutīnu, un tagad jau daudz kas notiek automātiski. Lauku ikdiena ir mierīga, bet vienlaikus darbīga – pavasaros sējam un stādam, vasarās kopjam dobes un ravējam dārzu, rudenī novācam ražu, bet ziemā vairāk rūpējamies par

māju un baudām mieru. Šī vasara nav labvēlīga ne dārzam, ne puķu dobēm, ne saimniecībai kopumā. Tik slapju vasaru, vismaz kamēr es dzīvoju laukos, neatceros. Viss ir tā pielijis un slapjš, ka pat zāles pļaušana sagādā grūtības. Jācer, ka rudens būs sausāks un siltāks, nekā ierasts.

Par dzīvesvietas maiņu uz pilsētu vai ārzemēm šobrīd nedomājam – laukos jūtamies mājīgi un brīvi. Šeit ir telpa, gaiss un daba, un tā ir vide, kurā labi jūtamies gan mēs, gan mūsu bērns.

Esat apmierināta ar jauno darbu? Vai ir domas apgūt vēl kādu profesiju?

– Dzīvojot laukos, darba iespēju uz vietas nav, īpaši, ja vēlas strādāt savā profesijā. Man šķiet, ka darba meklējumi nekad nav viegli, bet galvenais ticēt, ka izdosies. Esmu atradusi darbu, kuru varu apvienot gan ar bērna audzināšanu, gan ikdienas darbiem laukos, un par to esmu ļoti priecīga. Strādāju Balvos, ceļš līdz darbavietai ir aptuveni 20 kilometri. Pirmās darba dienas pagāja jaunu prasmju apguvē – iepazīnos ar kolēģiem, darba kārtību, sapratu, ka šis ir darbs, kurā varu izmantot gan savas jau esošās prasmes, gan iemācīties daudz ko jaunu. Šobrīd jūtos apmierināta ar izvēlēto darbavietu un darba vidi. Tomēr domas par jaunu profesiju laiku pa laikam ienāk prātā – mūsdienās iespējas mācīties attālināti ļauj apvienot darbu ar studijām vai prasmju pilnveidošanu.

Vīrs strādā par automehāniķi, un arī viņam darbs nereti prasa daudz spēka un laika. Tomēr cenšamies sabalansēt darba pienākumus ar ģimenes dzīvi un lauku darbiem, lai ikdiena būtu harmoniskāka.

Kā atpūšaties, kādi ir vaļasprieki un intereses?

– Lauku dzīve pati par sevi sniedz daudz iespēju atpūtai – pietiek vien iziet pagalmā, lai sajustu mieru un atslēgtos no ikdienas steigas. Mums kopā patīk pavadīt laiku ārā – dzīvojot pa pagalmu, pastaigājoties, dodoties nelielos izbraucienos, apmeklējot dažādus brīvdabas pasākumus vai vakarā vienkārši pie tējas tases pārrunājot dienā notikušo. Vasarās bieži rīkojam piknikus dārzā, bet ziemās vakarus pavadām, spēlējot galda spēles vai skatoties filmas. Katram no mums ir arī savi vaļasprieki. Prieku gūstu garās pastaigās, *apčubinot* savas puķu dobes, organizējot svētkus ģimenei un radoši darbojoties ar papīru, veidojot dekorācijas, kas ļauj radoši izpausties un kaut uz mirkli aizmirst par ikdienas rūpēm. Vīrs savukārt aizraužas ar makšķerēšanu un tehniskām lietām, bet dēlam lielākais prieks ir spēlēties ārā, šovasar viņš īpaši iemīļojis peļķes kā savu rotaļu vietu. Šie kopīgie un individuālie brīži palīdz mums saglabāt



Foto - no personīgā arhīva

Patīk dzīvot laukos. “Vīrs ir īsts lauku cilvēks, kuram patīk lauku vide un darbi, pierunāt viņu dzīvot pilsētā nav iespējams. Es neesmu tik izteikti piederīga laukiem, lai arī man patīk šeit. Laukos, ja ir labs laiks, visu dienu varam pavadīt pagalmā, svaigā gaisā,” atklāj Laura.

līdzsvaru starp darbu un atpūtu, kā arī stiprina ģimenes saikni.

Kādu vēlētos dzīvi laukos, pagastā, novadā?

– Sapņi un cerības ir viena lieta, bet realitāte pavisam cita. Kaut arī gribētu kaut ko mainīt, rokas nolaižas, jo saprotu, ka mēs, *parastie* cilvēki, nespējam neko mainīt. Laukos nav nekā, izņemot cilvēkus un zemi. Lauku cilvēkiem bagātība ir zeme. No zemes var iegūt ļoti daudz, bet, vai ar to pietiek, stipri šaubos. Ārpus pagasta centra diemžēl šķiet, ka dzīve apstājusies un nekas nenotiek. Skumji, ka pagastā pat neuzskata par vajadzīgu izgriezt krūmos aizaugušos grāvjus, kuru dēļ blakus esošais ceļš ir nepārredzams un bīstams autovadītājiem, nemaz nerunājot par infrastruktūras uzlabošanu – kā sabiedriskā transporta pieturas modernizāciju vai caurteku nomaīņu.

Kur rodat spēku, enerģiju prieku?

– Spēku un enerģiju rodu savā ģimenē – brīžos, kad kopā smejamies, strādājam un atbalstām cits citu. Prieku sniedz vienkāršas lietas – garas pastaigas dabā, laiks pie dārza dobēm un radošas nodarbes, kas ļauj nedomāt par ikdienas rūpēm. Tie ir mirkļi, kas piepilda ar mieru un dod spēku turpināt.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Bērzkalnes pagasta sporta svētki

Ceļ ūdens bunduļus, met zābaku un lec kā zaķi maisā

Aizvadītājās brīvdienās Balvu novadā pasākumu netrūka. Viens no ceļiem veda uz viesmīlīgo Bērzkalni, kur tika dots starta šāviens ikgadējiem pagasta sporta svētkiem.



Startēt pēc olimpiskā principa! Balvu un Bērzkalnes pagastu pakalpojumu centru vadītājs ANDRIS VIŠŅAKOVŠ gandarīts, ka sporta svētkus apmeklēja diezgan daudz jauniešu. Turklāt starp pasākuma apmeklētājiem bija gan paši, paši mazākie mūsu paaudzes pārstāvji, gan arī pusaudži un jauni cilvēki ar ģimenēm. “Pats svarīgākais, ka sporta svētku apmeklētāji nedzīvo pēc principa ‘man vien-alga’, bet bija aktīvi un ar patiesu aizrautību piedalījās visās pasākuma organizatoru izdomātajās aktivitātēs. Šodien galvenais nebija tas, kurš uzvarēs vai zaudēs, bet gan maksimāli izbaudīt šo dienu, būt kustībā un sportiskajās aktivitātēs startēt pēc olimpiskā principa!” sarunā ar laikraksta “Vaduguns” žurnālistu, noslēdzot Bērzkalnes pagasta sporta svētkus, savā uzrunā teica A. Višņakovs.



Lai tas zābaks lido! Droši vien kādreiz ir radies jautājums, kādēļ tamlīdzīgos sporta pasākumos met tieši zābaku, nevis kādu citu priekšmetu? Patiesībā par to laikam var izteikt tikai minējumus, bet pasaulē bijušas un joprojām ir daudzas tradīcijas, kas saistītas ar apavu mešanu. Piemēram, Otrā pasaules kara laikā karavīri mēdza mest savus zābakus elektrolīnijās, kad noslēdza apmācības vai dienestu, un lai tie tur karājas! Tikmēr Kolumbijā apavu mešana elektrības vados atgriež bērniem veselību, Venecuēlā kādam gudriniekam ienāca prātā, ka, uzmetot apavus augšā, pienākas jauns apavu pāris, Spānijā šāda padarīšana sausuma periodā atnes lietu, Gvatemalā - aizbiedē sīkspārņus, bet kāds cits reiz teicis, ka, uzmetot savus apavus blakus otra cilvēka apaviem, šis cilvēks ir iemīlējies un atradis savu otru pusīti. Nav šaubu, ka zābaka mešana laimi nesis arī attēlā redzamajam Nikam Eliasam Akulovam!



Bez iesildīšanās neiztikt. Pasākuma dalībniekiem pirmā aktivitāte bija iesildīšanās pirms gaidāmajiem sporta uzdevumiem. Tas, cik ļoti tā bija atraktīva, redzams attēlā. Proti, par to, lai ikviens no dalībniekiem kārtīgi izkustētos un būtu gatavs parādīt savu labāko sniegumu dažādajās disciplīnās, parūpējās sporta spēļu tiesnese Vera Pavlova. Vēl tiesneša pienākumus pildīja Sergejs Pavlovs un Diāna Garjāne.



Precīzi! Basketbola metienos bumbu grozā meta un tiklīdz iekšā trāpīja arī Darja Šeketa.



Ātrākais starp ātrākajiem. Kad sporta spēļu dalībnieki bija iesildījušies, viņi devās uz starta līniju, lai skrienu aptuveni 300 metrus garu distanci. Ātrākais izrādījās Renāts Vilipsons (attēlā sānos). Jautāts, kas bija uzvaras pamatā, Renāts atzina, ka formula bija gaužām vienkārša – skrēja un neko lieku nedomāja! Ikdienā Renāts ar skriešanu gan nenodarbojas, bet ar panākumiem piedalās nūjošanas sacensībās un ir komandas “Nūjot Prieks Balvi” dalībnieks. “Nūjošana man ir ļoti tuvs sporta veids, un šogad uzsāku nūjot jau 21 kilometru garu distanci,” darīja zināmu bērzkalnietis.



“Ūdens pauze”. Ja reiz šie bija sporta svētki, to organizatori arī parūpējās, lai pēc fiziskām aktivitātēm ikviens varētu kārtīgi atveldzēties. Tā tapa arī disciplīna “Ūdens pauze”, kad pasākuma dalībniekiem pēc iespējas ātrāk vajadzēja izdzert ūdens glāzi. Savu prasmi

ūdens dzeršanā demonstrēja arī attēlā redzamais Rūdis, tikmēr pats ātrākais mūsu organismam svarīgā šķidrums dzērija izrādījās Agris Pundurs, kurš pilnu glāzi ar ūdeni izdzēra nieka piecās sekundēs!



Lai labi ripo! Sporta spēļu dalībnieki kāpa arī uz divriteņiem, lai pēc iespējas ātrāk apbrauktu konusus un finišētu. Tas ļoti labi izdevās arī attēlā redzamajam trīs gadus jaunajam Ervīdam, kurš distanci pieveica 40,61 sekundē.

*Turpinājums 10.lpp.

A.Ločmeļa teksts un foto

*Sākums 9.lpp.



Un cik ilgi vari Tu? Šajā disciplīnā meitenēm bija pēc iespējas ilgāk jānotur rokas uz stieņa, ar kājām nepieskaroties zemei, bet pušiem vajadzēja pievilkties. Attēlā redzama Loreta Ciukore, kura uzrādīja laiku viena minūte un 59 sekundes. Jāpiebilst, ka ikdienā Loreta Balvu Sporta skolā trenējas svarcelšanā, ar augstiem panākumiem starējot sacensībās.



Izcina septiņas godalgas. Sporta svētkus apmeklēja arī ģimene no Balviem – Jānis un Jeļena ar meitu Elizavetu, kuri kopumā izcīnīja septiņas godalgas. Proti, Elizaveta ieguva zelta medaļas basketbola metienos un aktivitātē “Ūdens pauze” jeb tajā, kurš ātrāk izdzers ūdens glāzi, kā arī bronzu futbola sitienos. Savukārt Jānis saņēma bronzu ūdens dzeršanā un zābaka mešanā, bet Jeļena – sudrabu basketbola metienos un futbola sitienos. “Šādos pasākumos piedalāmies gandrīz katru gadu – ne tikai Bērzkalnē, bet dodamies arī uz Vīksnu. Protams, dalība sporta svētkos ir aizraujoša arī pieaugušajiem, bet lielākais azarts un interese ir tieši bērniem. Galvenais ir kaut ko darīt un nesēdēt mājās, rokas klēpi salikušiem!” nešaubās ģimene.



Nav viegli, bet ar smaidu! Bērzkalnetis Agris Pundurs pieclitru bunduļus spēja noturēt vienu minūti un 32 sekundes, tādējādi izcīnot zelta medaļu. Jautāts, kur rod spēku, Agris pastāstīja, ka ikdienā strādā Vācijā, kur nodarbojas ar elektroliniju uzturēšanu. Tas prasa ne mazu fizisku piepūli, jo nākas kāpt elektroliniju stabos.



“Zaķis maisā!” Jolanta Vilipsone-Gorbāne atzina, ka disciplīnā “Zaķis maisā!” lekt ar kartupeļu maisu kājās nūdien nebija viegli, bet aizraujoši gan. “Esmu dzimusi Jelgavas pusē, iepriekš vairāk nekā divdesmit gadus dzīvoju Rīgā, bet šobrīd jau vairāk nekā divarpus gadus ar vīru, kurš ir no Balviem, esam iegādājušies māju un dzīvojam Bērzkalnē. Šeit ļoti patīk, jo ir mierīga dzīves vide ar jaukiem cilvēkiem,” gandarīta Jolanta, kura distanci ar kartupeļu maisu pieveica 18,55 sekundēs.



Kurš brangāks ēdājs? Kad visas fiziskās aktivitātes pievārētas, jāparūpējas arī par to, lai punči būtu pilni. Gardo pusdienu pārtraukumu ar šķīvi zupas un melnās maizes rīku rociņās izmantoja arī mazie Bērzkalnes iedzīvotāji (attēlā no kreisās puses) Enija Eloīza, Niks Eliass un Aleksa Paula.



Pilns medaļu komplekts. Sporta spēļu organizatori parūpējās par skaistām medaļām, uz kurām bija rakstīta gan pasākuma norises vieta un gads, gan arī tas, par ko medaļa piešķirta.



Sporta spēļu karalis – futbols. Tehnika futbolā, kā sist pa bumbu, ir dažāda. Attēlā redzamā sporta spēļu dalībniece izvēlējās sist ar kājas pirkstu galiem, kas ir diezgan bieži izmantota metode. Turklāt tas attaisnojās, jo bumba ieripoja precīzi vārtu tīkliņā!

Informē robežsardze

Pussimts jaunu robežsargu

22.augustā Valsts robežsardzes koledžā Rēzeknē notika 47.izlaiduma ceremonija.

Šogad profesionālās tālākizglītības programmu “Robežapsardze” absolvēja 55 jaunie robežsargi, kuriem piešķirta Valsts robežsardzes inspektora kvalifikācija. Izlaidumā absolventi svinīgi saņēma apliecinājumus par izglītības iegūšanu un speciālās dienesta pakāpes “kaprālis” uzplečus. Absolventi dienestu turpinās jaunāko inspektoru amatos Viļakas, Ludzas, Daugav-

pils, Ventspils un Rīgas pārvaldēs, kā arī inspektoru amatos Aviācijas un speciālo operāciju pārvaldē. Ceremonijā klātesošos uzrunāja arī Valsts robežsardzes priekšnieks ģenerālis Guntis Pujāts: “Jūs esat pirmie absolventi, kuri dienestu uzsāk jaunā parauga formas tērpā (attēlā), apliecinot vienotību valsts aizsardzībā un Valsts robežsardzes attīstības virzienā. Pateicos par jūsu centību un izvēli, jo sperts pirmais solis profesionālajā ceļā, lai kļūtu par pieredzējušiem robežsargiem, bet nākotnē – par virsniekiem!”

Informē Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisija

Invaliditātes statuss bērnam – iespēja, nevis šķērslis

Latvijā invaliditāte ir noteikta gandrīz 10 000 bērniem, tomēr, pēc speciālistu domām, bērnu ar iespējamu invaliditāti skaits varētu būt lielāks. Joprojām ir ģimenes, kuras atturas no invaliditātes statusa noteikšanas bērnam, gan baidoties no sabiedrības aizspriedumiem, gan uzskatot invaliditātes ekspertīzes procesu kā ilgu un sarežģītu. Miti par birokrātiskiem šķēršļiem, sabiedrības nosodījumu vai zīmogu nākotnei joprojām mūsdienā ir dzīvi.

Tāpēc svarīgi ir runāt godīgi, saprotami un cilvēcīgi – invaliditātes statuss nav spriedums bērnam, bet veids, kā caur dažādiem valsts un pašvaldību atbalsta pakalpojumiem var sekmēt bērna labāko interešu nodrošināšanu un veicināt pilnvērtīgu iekļaušanos sabiedrībā ikvienā vecuma posmā.

Ceļš nav jāiet vienatnē

Bērna saslimšanas brīžos, it īpaši, ja saslimšana ir smaga, ik viena ģimene nereti jūtas bezpalīdzīga un ne vienmēr zina risinājumu, ko darīt konkrētajā situācijā, kā palīdzēt, kur vērsties pēc palīdzības. Jebkurā saslimšanas gadījumā ir svarīgi laikus saņemt atbilstošu, kvalitatīvu un mērķtiecīgu ārstēšanu, lai pēc iespējas novērstu vai vismaz mazinātu visas nelabvēlīgās sekas, kas var iestāties. Ja pēc saņemtās ārstēšanas un rehabilitācijas nepieciešams papildu atbalsts bērna dzīves kvalitātes uzlabošanai, ģimenes ārsts vai ārstējošais ārsts, vienojoties ar bērna vecākiem vai likumiskajiem pārstāvjiem (turpmāk – vecāks), var lemt par bērna nosūtīšanu invaliditātes ekspertīzei. Invaliditātes noteikšanas pakalpojums Latvijā ik gadu tiek pilnveidots, veicinot cilvēkcentrētu un caurspīdīgu procesu. Sākotnēji var šķist, ka process līdz invaliditātes ekspertīzei bērnam ir garš un sarežģīts, tomēr sadarbībā ar bērna ģimenes ārstu vai ārstējošo ārstu procesu invaliditātes ekspertīzei var uzsākt vienkārši un saprotami, nodrošinot pozitīvu ietekmi bērna attīstībai ilgtermiņā.

Invaliditātes ekspertīzi Latvijā veic Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisija (VDEĀVK). Pirms vērsties VDEĀVK, bērna vecākam jākonsultējas ar bērna ģimenes vai ārstējošo ārstu, kurš lems par nosūtījuma uz invaliditātes ekspertīzi sagatavošanu bērnam, nepieciešamības gadījumā pievienojot nosūtījumam uz VDEĀVK papildu dokumentus – visbiežāk tie ir medicīniskie dokumenti, kas apliecina, ka bērnam ir vai tiek veikta ārstēšana, izmeklējumu rezultāti u.c. Par pievienojamo izmeklējumu atbilstību lemj ģimenes ārsts, izvērtējot katra bērna individuālo situāciju un nosakot, vai izmeklējumu rezultāti ir aktuāli, lai sniegtu pietiekamu informāciju par bērna veselības stāvokli. Pēc nosūtījuma saņemšanas vecāki aizpilda speciālas formas iesniegumu invaliditātes ekspertīzes veikšanai bērnam (<https://www.vdeavk.gov.lv/lv/ekspertizei-nepieciešamie-dokumenti>), ko kopā ar nosūtījumu var iesniegt jebkurā VDEĀVK. Dokumentus VDEĀVK var iesniegt dažādos kanālos: klātienē jebkurā sev tuvākajā VDEĀVK nodaļā vai klientu apkalpošanas centrā, pasta sūtījumā, VDEĀVK oficiālajā e-pastā: pasts@vdeavk.gov.lv, kā arī valsts pārvaldes pakalpojumu portālā latvija.gov.lv vai, izmantojot personīgo e-adresi.

Aizpildot iesniegumu, vecākiem par bērnu nav jāaizpilda funkcionālo spēju pašnovērtējuma anketa, to aizpilda tikai gadījumos, kad invaliditātes ekspertīzi veic pilngadīgām personām. Būtiski atcerēties, ka ārsta nosūtījums ir derīgs divus mēnešus no tā izsniegšanas dienas, tas ir, no dienas, kad ārsts to ir parakstījis. Tāpēc iesniegumu kopā ar nosūtījumu VDEĀVK nepieciešams iesniegt, pirms beidzies nosūtījuma derīguma termiņš.

Vecākiem jāatceras, ja iesniegums ar nosūtījumu:

☐ tiek nosūtīts e-pastā, tam jābūt parakstītam ar drošu elektronisko parakstu – iesniegumu paraksta bērna vecāks, nosūtījumu un tā pielikumus paraksta bērna ārsts, kurš sagatavoja nosūtījumu;

☐ tiek nosūtīts, izmantojot personīgo e-adresi, nosūtījumam un tā pielikumiem jābūt bērna ārsta, kurš sagatavoja nosūtījumu, parakstītiem ar drošu elektronisko parakstu.

VDEĀVK saņemtos dokumentus sākotnēji izskata VDEĀVK Klientu apkalpošanas nodaļas darbinieks. Ja iesniegumā tiek konstatētas nepilnības, saziņa tiek veikta ar bērna vecāku, kurš iesniedza iesniegumu, lai vienotos par trūkumu novēršanu. Ja kādas neskaidrības ir nosūtījumā, vai pēc tā satura netiek gūta pilnīga pārliecība par bērna veselības traucējumiem un funkcionēšanas ierobežojumiem, to smagumu, VDEĀVK vecāku kopā ar bērnu var uzaicināt uz invaliditātes ekspertīzi klātienē. Tāpat var tikt veikta papildu

saziņa vai informācijas pieprasījums no ārsta, ja invaliditātes ekspertīzes procesā tiek konstatēts, ka ārsta nosūtījumā ir trūkumi, kas novēršami. VDEĀVK trūkumu novēršanai vērsīsies pie konkrētā ārsta, kas nosūtījumu sagatavojis, jo nosūtījumā trūkstošo informāciju var precizēt tikai ārsts, kas nosūtījumu sagatavoja.

Ja vecākam rodas neskaidrības iesnieguma aizpildīšanas procesā, VDEĀVK aicina droši zvanīt vai rakstīt un saņemt konsultāciju no VDEĀVK speciālistiem. Konsultācijām telefoniski, zvanot par vienoto informācijas tālruni 67614885, vai elektroniski, rakstot uz e-pastu:

konsultacijas@vdeavk.gov.lv.

No iesnieguma līdz atbalstam

Saņemtie dokumenti VDEĀVK tiek reģistrēti Invaliditātes informatīvajā sistēmā un tiek uzsāks invaliditātes ekspertīzes process, kura noslēgumā tiek pieņemts lēmums par invaliditātes noteikšanu (bērniem netiek noteiktas invaliditātes grupas, bet gan bērna ar invaliditāti statuss) vai nenoteikšanu, kā arī, ja ekspertīzes gaitā tiek konstatēti noteikti kritēriji, bērnam var tikt izsniegts viens vai vairāki atzinumi – atzinums par īpašas kopšanas nepieciešamību, atzinums pabalsta saņemšanai transporta izdevumu kompensēšanai vai atzinums pavadona pakalpojuma nepieciešamībai. No iesnieguma reģistrēšanas brīža lēmums par invaliditātes noteikšanu bērnam tiek pieņemts 30 dienu laikā. Ekspertīzes rezultātā pieņemtos lēmumus (lēmumu par invaliditāti un/vai atzinumiem) bērna vecāks saņem veidā, kā to ir norādījis iesniegumā – klātienē, pasta sūtījumā vai e-adresē. Līdz ar lēmumu par noteiktu invaliditāti vecākam tiek izsniegts informatīvs materiāls par tālākajiem soļiem valsts atbalsta saņemšanai gan pirmreizējās invaliditātes, gan atkārtotas invaliditātes gadījumā, kā arī informācija par iespēju pieteikties telefona konsultācijai par pieejamiem dažāda rakstura atbalsta pasākumiem invaliditātes seku mazināšanai. Konsultācijas laikā var iegūt informāciju, kādu atbalstu invaliditātes seku mazināšanai bērnam nodrošina valsts un pašvaldība, kurā bērns dzīvo.

Svarīgi – neviens netiek atstāts viens sarežģītā situācijā, konsultācijas var saņemt arī jebkurā no deviņām VDEĀVK nodaļām vai klientu apkalpošanas centriem (detalizētu informāciju par to atrašanos vietu var atrast VDEĀVK tīmekļvietnē: <https://www.vdeavk.gov.lv/lv/filiales>). Katrā no tām ir kompetenti un apmācīti darbinieki, kas palīdzēs rast atbildes uz neskaidrajiem jautājumiem.

Pakalpojumi un atbalsts invaliditātes seku mazināšanai netiek automātiski nodrošināti līdz ar invaliditātes statusa noteikšanu. Lai saņemtu konkrētu atbalstu, nepieciešams iesniegt iesniegumu attiecīgajā institūcijā, kura nodrošina pakalpojuma sniegšanu, īpaši gadījumos, ja invaliditāte tiek noteikta pirmo reizi. Piemēram, ja bērnam invaliditāte tiek noteikta pirmo reizi, lai saņemtu piemaksu par bērnu ar invaliditāti, jāvērsas Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūrā. **Svarīgi zināt – pakalpojumu klāsts var nedaudz atšķirties starp pašvaldībām, taču daudzi atbalsta veidi ir vienādi visā Latvijā.** Tāpēc droši aicinām personas ar invaliditāti ar konkrētiem jautājumiem vērsties pie pakalpojumu sniedzējiem, neatkarīgi no tā, vai tā ir valsts iestāde, pašvaldības sociālais dienests vai kāda cita iestāde.

VDEĀVK tīmekļa vietnē ir pieejami divi informatīvie katalogi, kuros var atrast informāciju par atbalsta pasākumiem, ko nodrošina valsts un piedāvā konkrēta pašvaldība. Informatīvo katalogu var atrast saitē: <https://www.vdeavk.gov.lv/lv/metodika-vienotai-informacijas-sniegšanai-invaliditates-noteikšanas-gadjuma>. Tāpat par invaliditātes ekspertīzes procesu un pieejamo atbalstu invaliditāte seku mazināšanai var iepazīties Labklājības ministrijas tīmekļa vietnē: <https://www.lm.gov.lv/lv/invaliditate-1>.

Gadījumos, ja vecāki nepiekrīt VDEĀVK pieņemtajam lēmumam, ar kuru, piemēram, tiek atteikts noteikt invaliditāti vai izsniegt kādu no specifiskajiem atzinumiem, to var apstrīdēt viena mēneša laikā no lēmuma spēkā stāšanās dienas. Šādā gadījumā brīvas formas iesniegums ir jāadresē VDEĀVK



vadītājam. Arī šo iesniegumu var iesniegt klātienē, nosūtot pasta sūtījumā, elektroniski parakstītu, nosūtot uz oficiālo VDEĀVK e-pasta adresi vai izmantot latvija.gov.lv izvietotos e-pakalpojumus – e-adresi vai e-pakalpojumu “Iesniegums invaliditātes ekspertīzes lēmuma apstrīdēšanai”.

Invaliditātes datu aizsardzība un drošība

Visus ar invaliditātes ekspertīzi saistītos datus, tostarp personas datus, iekļauj Invaliditātes informatīvajā sistēmā, kuras pārzinis ir VDEĀVK. Šie dati ir sensitīvi dati, to apstrāde tiek stingri regulēta. Proti, datu uzglabāšana un tālāka tā nodošana tiek stingri regulēta un pārraudzīta, t.sk. kam, kādam mērķim un kādā apjomā ar invaliditātes statusu saistītie dati tiek nodoti. Jāņem vērā, ka VDEĀVK speciālisti nedrīkst sniegt informāciju par bērnu telefoniski, ja nav veikta personas identifikācija, pat ja zvanītājs ir vecāks. Šī kārtība nav lieka birokrātija, tas ir bērna datu drošības garants.

Izmaiņas invaliditātes statusā, sasniedzot pilngadību – svarīgi soļi un atšķirības

Bērniem invaliditātes statuss tiek noteikts uz konkrētiem termiņiem – uz vienu, diviem vai pieciem gadiem, vai līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai. Jaunietim, sasniedzot pilngadību, invaliditātes statuss automātiski netiek pagarināts. Turklāt jāņem vērā, ka pilngadīgā vecumā mainās gan iesniedzamo dokumentu klāsts VDEĀVK (līdz ar iesniegumu pilngadību sasniegušajai personai ir jāaizpilda tajā ietvertais funkcionālo spēju pašnovērtējums), gan kritēriji, atbilstoši kuriem tiek vērtēta cilvēka atbilstība invaliditātes statusam, kā arī invaliditātes statuss tiek gradēts jau trīs smaguma pakāpēs – I (ļoti smaga), II (smaga) un III (mērena) invaliditāte. Attiecīgi, sasniedzot pilngadību, atkārtoti jāvērsas VDEĀVK invaliditātes ekspertīzes veikšanai ar ģimenes vai ārstējošā ārsta sagatavotu nosūtījumu un iesniegumu invaliditātes ekspertīzes veikšanai.

Atbilstoši saņemtajiem dokumentiem tiks veikta invaliditātes ekspertīze, nepieciešamības gadījumā jau pieaugušo jaunieci aicinot uz ekspertīzi klātienē. Vienlaikus jāatceras, ja iesniegums tiek iesniegts, kad jaunieci jau ir sasniedzis pilngadību, to paraksta pats jaunieci, nevis vecāki (ja vien juridiski nav nostiprināts, ka vecākiem ir šādas tiesības). Lai neveidotos pārtraukums invaliditātes statusā un līdz ar to tiesības saņemt valsts un pašvaldību sniegto atbalstu invaliditātes seku mazināšanai, bērna vecākam vēlams laikus vērsies pie ārsta un, ja ārsts lemj par nosūtīšanu uz VDEĀVK, mēnesi pirms bērna pilngadības sasniegšanas nepieciešams iesniegt dokumentus invaliditātes ekspertīzei.

Svarīgi, ka, līdz ar pilngadības sasniegšanu, lēmums tiek adresēts pilngadību sasniegušajai personai – jaunietim, nevis viņa vecākam. Proti, turpmāko pakalpojumu pieprasīšanā viss būs jākāro jaunietim pašam, izņemot gadījumus, ja jaunietim ir iecelts aizgādnis (ir ierobežota rīcības spēja) vai viņš pilnvarojis kādu citu veikt nepieciešamās darbības.

Vienlaikus ir būtiski apzināties, ka ne vienmēr jaunietim, kuram bija noteikta invaliditāte kā bērnam, tā tiks noteikta arī pilngadīgā vecumā.

Informē VDEĀK

* Sākums 11.lpp.

Invaliditātes statuss bērnam – iespēja, nevis šķērslis

Invaliditātes statuss bērnībā – aizspriedumi, iespējas un aizsardzība

Runājot par mītiem – nereti sabiedrībā tiek uzskatīts, ja bērnam noteiks invaliditāti, tad tas būs *zīmogs uz mūžu*, kas būtiski var ietekmēt mācības un darba karjeras iespējas.

Šis ir nepatiess mīts, jo Latvijā invaliditāte tiek izvērtēta periodiski, tā var tikt mainīta vai atcelta, atbilstoši bērna veselības stāvokļa izmaiņām un attīstībai, tajā skaitā pēc sekmīgas ārstēšanās. Latvijā un pasaules kontekstā ir daudz veiksmīgu un sabiedrībā aktīvu cilvēku, kuriem ir vai ir bijusi noteikta invaliditāte. Invaliditāte pati par sevi nav šķērslis izglītībai, profesionālai izaugsmei vai sabiedriskai līdzdalībai. Latvijā bērniem ar invaliditāti noteiktos gadījumos ir pieejams individuāls atbalsts izglītībā, tostarp asistents, speciālais pedagogs vai pielāgots mācību saturs, kas veicina līdzvērtīgas iespējas mācīties un attīstīties. Arī darba tirgū diskriminācija invaliditātes dēļ ir aizliegta, turklāt, ja jauniešiem invaliditāte saglabājas arī brīdī, kad viņš ir uzsācis darba gaitas, iespējams saņemt valsts atbalstu darbavietu pielāgošanai un integrācijai darba vidē.

Ļoti svarīga VDEĀVK ikdienas darba daļa ir sadarbība ar pašvaldību sociālajiem dienestiem. Pašvaldību sociālo dienestu darbinieki ir tie, kuri atrodas vistuvāk saviem cilvēkiem un vislabāk redz viņu vajadzības.

VDEĀVK ikvienam cenšas sniegt pēc iespējas detalizētāku informāciju, kur cilvēkam vērsties un ko darīt, lai saņemtu pašvaldību nodrošināto atbalstu.

Ģimenei, kurā aug bērns ar invaliditāti, var nākties saskarties ar dažādiem izaicinājumiem, tāpēc ir īpaši būtiski veicināt ciešu sadarbību starp ģimenes ārstiem, speciālistiem, kā arī pakalpojumu un atbalsta sniedzējiem. Invaliditātes politikas virsmērķis valstī kopumā ir veicināt, aizsargāt un nodrošināt to, lai personas ar invaliditāti varētu pilnībā un vienlīdzīgi ar citiem izmantot visas cilvēktiesības un pamatbrīvības, veicināt personas cieņas ievērošanu, kā arī veikt pasākumus invaliditātes izraisīto seku mazināšanai. VDEĀVK aicina invaliditātes statusu neuztvert kā šķērslī bērna attīstībai vai kā spriedumu nākotnei. Tas var būt kā atbalsta mehānisms, kas palīdz mazināt sociālo nevienlīdzību un, izmantojot tā sniegtās iespējas, veicināt bērna attīstību atbilstoši viņa individuālajām spējām un tempam. Sabiedrības informēšana par invaliditātes noteikšanas procesu un pieejamo atbalstu tiek veikta ESF+ projekta “Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisijas darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošana” ietvaros. Iekļaujoši, atbalstoši, būt kopsolī – tā ir sabiedrība, kurā katram bērnam ir iespēja augt ar cieņu, drošību un atbalstu.

V.Deksnis, sabiedrisko attiecību speciālists

Atpakaļ uz skolu

Pieci ieteikumi autovadītājiem drošai satiksmei

Septembris iezīmē jaunu ikdienas ritmu – atsākas mācību gads, satiksme kļūst intensīvāka un uz ceļiem atgriežas skolēni. Tieši rīta stundās un pēcpusdienās, kad bērni dodas uz skolu vai no tās mājās, veidojas lielākie sastrēgumi un satiksmes riski. Šajā laikā autovadītājiem jābūt īpaši uzmanīgiem – ne visi gājēji ir paredzami, īpaši bērni, kuri var pēkšņi mainīt virzienu vai izskriet uz ceļa. Praktiskos padomos, lai jaunais mācību gads sāktos droši, dalās KRIŠJĀNIS CAUNE, “FIA ECO Rally” Latvijas komandas braucējs.

Brauc uzmanīgi skolu tuvumā

Izglītības iestāžu tuvumā jāsamazina ātrums un jābūt īpaši vērigam. Ne visos gadījumos bērni uzvedas paredzami – viņi var pēkšņi izskriet uz ceļa vai nepamanīt tuvojošos auto. Braucot gar skolām vai bērnudārziem, vienmēr ievēro noteikto ātrumu, esi gatavs strauji bremsēt nepieciešamības gadījumā un ievēro ceļu satiksmes noteikumus. Ieteicams samazināt ātrumu vēl pirms zonas, kur bērni varētu šķērsot ielu.

Gājēju pāreja nav tikai baltas svītras uz asfalta

Gājēju pārejas skolu tuvumā ir viena no satiksmes vietām, kas prasa īpašu vērību un modrību no autovadītāja – īpaši, ja redzamība ir slikta vai pāreja atrodas aiz stūra. Bērni var pārvietoties gan vieni paši, gan lielākās grupās, un ne vienmēr visi šķērso ceļu vienlaicīgi. Ja kādam bērnam nokrīt soma vai cita lieta, dod iespēju viņam to droši pacelt. Braukšanu drīkst atsākt tikai tad, kad visi gājēji ir pilnībā šķērsojuši pāreju un ceļš ir brīvs. Un izvēlies apstāties pirms gājēju pārejas tā, lai tā būtu pēc iespējas pārdzīvētāka arī citām automašīnām, piemēram, blakus joslās.

Rīta un pēcpusdienas sastrēgumi – esi pacietīgs

Līdz ar mācību gada sākumu pieaug satiksmes intensitāte tieši rīta stundās un pēcpusdienā. Lēnāka kustība, bieža apstāšanās un lielāks transportlīdzekļu skaits nozīmē arī lielāku atbildību pie stūres. Ieplāno papildu laiku ceļam, sastrēgumu laikā neizmanto viedierīces un vienmēr izmanto attiecīgā pagrieziena rādītāju – skaidri parādīts manevrs palīdz citiem satiksmes dalībniekiem laikus reaģēt un samazina negadījumu risku. Atceries, ka sabiedriskajam transportam ir priekšroka – ja nepieciešams,



Jauj tam izbraukt no pieturas vai iekļauties satiksmes plūsmā.

Braucot ar elektroauto, atceries, ka tevi var nedzirdēt

Ja esi elektroauto vadītājs, apzinies, ka tava automašīna ir ievērojami klusāka par iekšdedzes dzinēja auto. Īpaši bērni bieži paļaujas uz dzirdi, lai uztvertu tuvojošos transportlīdzekļus. Tādēļ skolu tuvumā vai dzīvojamās zonās brauc lēnāk, uzmanīgāk un ar lielāku modrību – bērni ne vienmēr pamana tuvojošos auto, īpaši, ja tie neskan kā ierastie spēkrati.

Pievērs uzmanību stāvēšanas noteikumiem pie skolām

Skolu tuvumā bieži vien rodas vēlme “ātri apstādināt auto” vai “izlaist bērnu uz pāris sekundēm”, taču apstāšanās neatļautās vietās rada nopietnus drošības riskus – īpaši, ja tiek bloķēts gājēju redzamības lauks vai aizsegta gājēju pāreja. Apstājies tikai tur, kur tas ir atļauts, un pārliecinies, ka tava rīcība netraucē citiem satiksmes dalībniekiem.



Pārliecinies, vai abonēji



Vaduguni septembrim?

 Indekss 3004 Vaduguns IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS IZDEVĒJS SIA “BALVU VADUGUNS” Nodokļu maksātāju apliecības Nr. LV43203002982	REDAKCIJAS ADRESE TEĀTRA IELĀ 8 BALVOS, LV-4501 NORĒĶINU KONTS A.S. SEB BANKA Nr. LV21UNLA0024000467345, kods UNLALV2X Publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.	REKLĀMA, SLUDINĀJUMI D.Dimitrijeva T. 64507018 26161959	REDAKTORS E.GABRANOVŠ – T. 29360850 ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA – T. 26707934; A.SOCKA – T. 29378903; I.TUŠINSKA – T. 27145837; A.LOČMELIS – T. 26665086. KOREKTORE – S.GUGĀNE GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA – T. 25908200 ŠOFERIS A.KIRSANOVS – T. 27870730 Tālrunis-autoatbildētājs – 64520961	e-pasts: vaduguns@apollo.lv mājaslapa: vaduguns.lv Datorsalikums- SIA “Balvu Vaduguns”, R.KACĒNS Iespiests SIA “Poligrāfijas grupa Mūkusalā”, Rīgā, Mūkusalas 15A Tirāža – 2001
---	---	--	--	--