



Foto - E. Gabranovs

“Iepriekšējie rekordi neskaitās”

Ari sportisti pazist “Vaduguni”! Ar 1.oktobri VAS “Latvijas Pasts” ar uzsaukumu “Abonē vienreiz, lasi visu gadu!” uzsāka kampaņu, kuras laikā aicina sabiedrību izvēlēties lasāmvielu, lai abonētu drukātos izdevumus 2026.gadam, tostarp arī Ziemeļlatgales laikrakstu “Vaduguns”. Ģimeņu grupā pirmās vietas ieguvēja Agrita Anča, kura startēja kopā ar dēliem Mairi un Edmundu, mūspuses ļaudis mudina būt mērķtiecīgiem it visā. Arī trešās vietas ieguvēji Agnese Brokāne ar bērniem Sandi, Oliveru un Luīzi Liānu Truhanoviem aktīvi piedalās visdažādākajās aktivitātēs mūsu novadā. “Patik būt kopā ar bērniem,” paskaidroja māmiņa. “Mums vajag medaļas,” piebilda Sandis.

Aizvadītajā sestdienā vairāk nekā 100 skrējēji un nūjotāji startēja tradicionālajā rudens sporta pasākumā “Skrējiens un nūjošana apkārt Balvu ezeram 2025”. Ziemeļlatgales Sporta centra vadītājs Arnis Voika, atklājot sacensības, atgādināja, ka pirmo reizi 10 kilometru trase apkārt Balvu ezeram ir starptautiski sertificēta, piebilstot: “Tas nozīmē, ka šodien uzrādītie rezultāti būs kā atskaites punkts nākotnē...”

Galvenais tiesnesis A.Voika, taujāts, ko nozīmē starptautiskais sertifikāts, atzina, ka turpmāk visi rekordi būs oficiāli reģistrēti: “Var teikt, ka iepriekšējie rekordi neskaitās. Nākamgad skrējienam apkārt Balvu ezeram būs mazā piecu gadu jubileja. Ļoti strādājām pie reklāmas, lai piesaistītu pēc iespējas vairāk sportistu. Paldies par atsaucību! Šodien uzvarētājam, kurš būs pirmais oficiālais čempions, tāvad trases rekordists, piešķirsim 100 eiro prēmiju. Gribētos, lai sacensībās vairāk startē Balvu novada iedzīvotāji, jo jāsecina, ka aktīvāki ir ciemiņi. Lēniem

solīšiem ejam uz priekšu, jo, ja pērn ģimeņu skrējienā startēja tikai divas ģimenes, tad šogad – četras. Galvenais – bērniem rast kopības sajūtu, kā arī iedrošināt turpmāk būt aktīviem jebkuros sporta pasākumos. Uzskatu, ka visai novada sporta nozarei jāstrādā kā vienotam veselumam, sākot no pirmsskolas iestādēm, noslēdzot ar sporta skolu un sporta centru. Minimāliem solīšiem ejam uz priekšu.” Viņš mudināja visiem klātesošajiem gūt gandarījumu.

Viņam piekrita Balvu novada domes Izglītības, kultūras un sporta jautājumu komitejas priekšsēdētāja Sandra Kindzule. Izrādās, deputāte līdz kājas traumai pati ir aktīvi nūjojusi. “Priecājos par klātesošo sportisko garu. Paldies, ka viņi apliecina ne tikai sevi, bet arī popularizē veselīgu dzīvesveidu un kopā būšanas prieku. Paldies!” sveicienu Balvu novada pašvaldības vārdā nodeva Sandra. Biedrības “Nūjot prieks” vadītāja Inta Ozola atklāja, ka sacensībās piedalās, lai atbalstītu savus nūjotājus un Balvus: “Esmu nolēmusi beigt aktīvās sportistes gaitas, kaut gan turpināšu trenēt un savējos atbalstīt. Mājās sēdētājus aicinu uzvilkt sporta tērpus un kaut vai atnākt paskatīties, ko mēs darām.”

*Turpinājums 10.lpp.

“Vaduguns” abonēšanas cena 2026.gadam

Redakcijā lētāk!

Laikrakstu “Vaduguns” var abonēt arī:
♦ redakcijā – Teātra ielā 8, Balvos

♦ zvanot pa tālruni 26161959

♦ internetbankā, norādot SIA “Balvu Vaduguns” norēķinu kontu

ABONĒ ŠODIEN SAŅEM PĒC 2 DIENĀM	1 mēn	3 mēn	6 mēn	9 mēn	12 mēn
Fiziskām personām visa 2025. gada 12 mēnešu abonentiem	<u>7,70</u>	<u>23,00</u>	<u>46,00</u>	<u>69,00</u>	<u>85,40</u>
Fiziskai personai	8,56	25,56	51,11	76,67	94,89
Juridiskai personai	9,20	27,60	55,20	82,80	103,60

Vārds žurnālistam

Irēna Tušinska

Jo dienas, jo dzīve pierobežā kļūst “jautrāka”, bet valdības ieceres – aizvien nepārdomātākas. Nerunāšu par skolu slēgšanu un kā tas ietekmēs cilvēku aizplūšanu no pierobežas. Tagad ķērušies klāt arī slimnīcām. Nepietiek, ka augstos Rīgas kungus nekad nav interesējis, cik lauku cilvēkam, kuram nav sava auto, izmaksā brauciens pie Rīgas, Madonas, Valmieras vai Rēzeknes slimnīcas speciālista un cik laika tam jāpatērē, tagad izdomājuši atņemt arī neatliekamo palīdzību. Nu, lai tak’ mēs te visi apmirstam! Nav liela bēda! Neesam jau ministri. Tāds cinisms, tāda attieksme pret saviem tautiešiem vienkārši šokē. Nu, labi. Pieņemsim, ka mēs neesam cienīgi saņemt vienlīdzīgas tiesības ar Rīgas un Pierīgas iedzīvotājiem izdzīvot kritiskā, dzīvību un veselību apdraudošā situācijā. Bet padomājiet taču par valsts drošību! Kaut vai to – kurš sargās robežu, ja visas jaunās ģimenes dosies projām, jo te nebūs ne skolu, ne medicīniskās aprūpes? Kas notiks militāra iebrukuma gadījumā? Neskatoties uz skanīgām frāzēm, ko dzirdam no tribīnēm, valdībā nevienam tas īsti neuztrauc. Ja šodien dota direktīva ietaupīt, darīsim tā, daudz nedomājot, bet rīt kaut vai ūdens plūdi...

Irēna Tušinska

28.septembris Viļakas vidusskolas komandai bija īpaša diena – astoņi skolēni un astoņi Viļakas vidusskolas pedagogi devās uz Livāniem, lai uzsāktu kopīgu laivu braucienu pa Daugavu. Tā nebija tikai rudens svētdienas izklaide, bet stāsts par sadarbību, pirmo pieredzi un spēju iejusties vienā ritmā. Kopīgā izbrauciena galvenais mērķis bija saliedēt skolēnus un skolotājus, veidojot savstarpējo uzticēšanos un veicinot efektīvāku sadarbību.

Livānos, uzsākot braucienu pa Daugavu, katrā no laivām sēdās viens skolēns un viens skolotājs. To drosmīgo pedagogu vidū, kuri devās līdzī mērķu iestādes audzēkņiem laivu ceļojumā, bija arī skolotāja Ineta Lindenbergā. Viņa apgalvo, ka grūtākais izaicinājums bija pārvarēt bailes, jo lielākā daļa skolotāju nekad nebija laivojuši: “Tādēļ skolēnu piedāvājums radīja tādu kā izbīli – ielaisties vai neielasties šādā pasākumā?! Taču sapratām, ka ir jāatbalsta viņu ideja, jo kopējais mērķis bija satuvināties un atrast kopīgu valodu.” I.Lindenbergā stāsta, ka šoreiz skolotāji palika otrajās lomās, jo tieši bērni biežāk uzņēmās vadību. Turklāt, ieradusies Livānos un pārvarējuši sākotnējo nedrošību, skolotāji piekrita doties laivu braucienā nevis pa krietni mazāko Dubnu, bet gan pa plašo Daugavu. “Tā izrādījās labāka izvēle, jo lielākas grūtības deva labāku pieredzi, veidojot pārliecību, ka varam šīs grūtības pārvarēt,” uzskata skolotāja Ineta. Viņa priecājas, ka todien paveicās arī ar laikapstākļiem: “Airējot un kustoties, jutāmies pietiekami silti un pat šķita, ka varējām sagērbties nedaudz plānāk.” Lai gan bija paņēmuši līdzī arī maiņas drēbju kārtu, to nenācās izmantot, jo neviena laiva neapgāzās un visi veiksmīgi sasniedza galamērķi. “Lai gan pūta vējš un airējām pret straumi, viss beidzās labi,” priecājas Ineta.

Viņa lepojas, ka septiņu kilometru distanci pirmās laivas ekipāža pieveica divās stundās, bet beidzamā galapunktā ieradās pēc nepilnām trim stundām, kas iesācējiem bija labs rezultāts. Taču šoreiz nekāda sacenšanās nenotika, jo mērķis bija cits – nodibināt ciešāku kontaktu starp pedagogiem un skolēniem, labāk iepazīt vienu otru un mācīties sadarboties, sasniedzot vienotu mērķi. Kopīgā grūtību pārvarēšana tiešām satuvināja, un jau atpakaļceļā, pēc sātīgām Livānu kafejnīcā nobaudītām pusdienām, sarunas raisījās daudz brīvāk un jautrāk. “Sajutāmies kā viena kopīga kompānija. Vairs nepastāvēja distance, kāda parasti ir starp skolēniem un skolotājiem. Guvām ļoti pozitīvas emocijas, un neviens pat nesaslima,” gandarīta Ineta. Viņa uzskata, ka pēc šī kopīgā brauciena skolēni kļuvuši drosmīgāki un atvērtāki: “Komunikācija kļuvis draudzīgāka un atvērta. Skolēni sasveicinās ar skolotājiem, palaiž viņus pa priekšu. Pārliecinājāmies, ka šādi pasākumi satuvina pedagogus un audzēkņus. Lai arī pārstāvam atšķirīgas paudzes, mums izdevās panākt sajūtu, ka esam uz viena viņa.”

Aktivitātes dalībniece, Viļakas vidusskolas skolēnu pašpārvaldes prezidente Elīza Pužule neslēpj, ka sākumā ideju

Izaicinājums

Vienā laivā ar skolotājiem



Foto - no personīgā arhīva

Drosmīgie dalībnieki. Jauniešu piedāvātajam izaicinājumam doties kopīgā laivu braucienā piekrita Viļakas vidusskolas direktore Māriete Supe-Tuča, skolotāji Ineta Lindenbergā, Ija Krilova, Antra Prancāne, Anita Smuška, Adelīna Iljarionova, Žaklīna Orlovska, kā arī autobusa šoferis Edgars Jermacāns, kurš laipni piekrita aizstāt saslimušu skolotāju.



Foto - no personīgā arhīva

Pārvarēja bailes no ūdens. Ineta Lindenbergā neslēpj, ka nekad mūžā iepriekš nebija laivojusi: “Tā bija mana pirmā reize. Ļoti baidos no ūdens. Pat 40 grādu tveicē nekad neēju ūdenī plūncāties. Šoreiz biju spiesta pārkāpt savām bailēm. Esmu ieguvusi arī jaunu, vērtīgu pieredzi.”

septembra beigās doties laivu braucienā pa Daugavu uztvēra skeptiski, jo uzskatīja to par pārāk ekstrēmu. “Taču izrādījās tiešām forši, vienkārši lieliski! Tas, manuprāt, bija gada labākais brauciens,” secina skolniece. Tautā par laivošanas laikā pieredzētajām grūtībām, Eliza neslēpj, ka airēt nācās vienai, bet viņa to neņēma ļaunā: “Mani iedalīja vienā laivā ar skolas direktori. Lai gan pārējie, kuri brauca kopā ar citiem skolotājiem, airēja divatā, man to nācās darīt vienai, jo direktore ļoti baidās no ūdens. Centos viņu iedrošināt. Bet svarīgākais, ka cilvēks, kurš tik ļoti baidās no ūdens, uzticējās man, īpaši, ja tā ir skolas direktore. Pēc šī brauciena direktorei teicu, ka viņa manās acīs ir ‘miljons’, jo sēdēt vienā laivā ar skolēnu, pārvarot savas bailes, ir ļoti drosmīgs solis. Jā, man bija grūti airēt, saku godīgi, bet tas bija tā vērts.” Par vērtīgāko laivu brauciena ieguvumu Eliza uzskata kopīgas sarunas un vienam otra iepazīšanu. “Tas mūs saliedēja. Tagad vairs nebaidāmies no skolotājiem. Pirms tam, iespējams, daudziem bija aizspriedumi, ka skolotājs – tas ir kaut kāds zīmogs. Nē. Skolotājs ir tieši tāds pats cilvēks,” secina jaunie. Eliza pārliecināta, ka atrasties vienā laivā ar skolotāju ir tāpat kā dzīvot, pārvarot grūtības kopā ar kādu cilvēku. “Tas mūs tiešām saliedēja, sniedzot pozitīvas emocijas arī atpakaļceļam. Ļoti izbaudījām šo dienu,” apgalvo pašpārvaldes prezidente.

Eliza gandarīta, ka dalībnieku, sevišķi skolotāju, sākotnējās bailes nepiepildījās, jo neviena laiva neapgāzās un līdz galamērķim visi nonāca sveiki un veseli, turklāt priecīgi. Viņa



Foto - no personīgā arhīva

Laivā – divas līderes. Vienā no laivām kopā kāpa divas stipras personības – skolas direktore Māriete Supe-Tuča un skolēnu pašpārvaldes prezidente Elīza Pužule. Šoreiz vadību uzņēmās Elīza, pierādot, ka vajadzības gadījumā arī jaunieši spēj atbalstīt un palīdzēt pedagogiem.

vēlas teikt lielu paldies livānietei Marikai Rudzītei-Griķei, kura palīdzēja īstenot šo ideju, piedāvājot braucienam viņai piederošas laivas, kā arī visiem brauciena dalībniekiem: “Laivojot kļuva skaidrs – būt vienā laivā nozīmē daudz vairāk nekā tikai airēt. Tas ir stāsts par uzticēšanos, spēju sadzirdēt vienu otru un par kopīgu atbildību, lai sasniegtu krastu. Skolotājs un skolēns, vadītājs un jauniešs – vienā laivā, vienā virzienā, uz vienu mērķi. Paldies skolēniem, skolotājiem un vadībai par šo dienu. Tā bija vienlaikus aizraujoša un iedvesmojoša, un tā mūs pietuvināja kopīgajam mērķim – radīt dzīvu sarunu tiltu starp skolēnu pašpārvaldi un skolas kolektīvu, kas ļautu skolēnu iniciatīvām kļūt par īstenotiem darbiem. Paldies arī Marikai, kura mums bija liels atbalsts un palīgs, kā arī mūsu šoferītim Edgaram Jermacānam.”

Eliza pārliecināta, ka līdzīgu kopīgu skolēnu un skolotāju aktivitāti vajadzētu realizēt ikvienā mācību iestādē: “Kaut reizi pamēģiniet iesēsties vienā laivā ar skolotāju, kaut vai kaut kur kopā aiziet un parunāt. Tā būs miljonu vērtā ideja! Ticiet man, skolotāji ir tieši tādi paši cilvēki, kā ikviens cits. Tie ir cilvēki ar lielu sirdi, kuri katru dienu strādā skolā un uzklausa bērnus. Foršākais, ka skolotāji bērnu dēļ pārvarēja savas bailes un devās šajā laivu braucienā. Viņi manās acīs tiešām ir ‘miljons’.”

Apsveicam!

Kāzu dienā sajutās kā skaistākajā kinofilmā

5.septembrī lecavas Svētā Antona katoļu baznīcā laulību gredzenus mija un par sievu un vīru kļuva balvenieši **KRISTĪNE BUDEVĪČA** un **ARTIS DUĻBINSKIS**. Jaunā pāra liecinieki bija draugi, ar kuriem viņi bijuši kopā jau kopš bērnības un kuri, varētu teikt, ir *vaininieki* tam, ka jaunais pāris iepazīnās un iemīlējās – Kristiāna Zakarīte un Aivis Krastiņš.

Arta un Kristīnes kopīgais stāsts iesākās 2017.gadā Balvos. Abi satikās Aivja dzimšanas dienas ballītē, pārmija dažus vārdus un apmainījās ar kontaktiem. Kristīnei tobrīd bija 17 gadi, Artim – 16. Dažus mēnešus vēlāk Artis Kristīnei atsūtīja bildi, kā braukā ar mocīti, un Kristīne jokodamās, tā īsti neko negaidot, atbildēja: “Cik forši! Varbūt mani arī kādu reizi pavizināsi?” Lieki piebilst, ka Artis uz šo ziņu neminstinoties atbildēja: “Varam. Pēc stundas būsi brīva?” Kristīne atzīst, ka tas bija negaidīti: “Pirmajā brīdī biju tādā sajūsmā! Pēc brīža gan sajūsma nedaudz norima un pieslēdzās veselais saprāts, jo iedomājos, kā vecākiem pateikt: “Klau, ir tāds puisis Artis, 16 gadus vecs. Jūs viņu nepazīstat, bet viņš piedāvāja pavizināties ar motociklu. Forši, vai ne? Tad nu es došos.” Pilnīgi gara acīm redzēju vecāku sejas izteiksmi pēc šādas frāzes. Lieki piebilst, ka tas bija agrs pavasaris, ārā labi ja +10C.” Viņa saprata, ka vecākiem patiesību stāstīt nevar, un norunāja ar Arti satikties kādā citā vietā, tālāk no mājām, lai neradītu liekus jautājumus vai nepievērstu liekus skatienus, kā tas mazpilsētā pieņemts. Kristīne vairs īsti neatminas, ko toreiz pateica vecākiem, bet norunātajā laikā devās uz tikšanās vietu. Viņai palicis prātā, ka, pirms iet ārā no mājas, mamma pārjautāja, vai tiešām nevar uzlikt cepuri un uzvilkt cimdus, jo ārā tik auksts. “Savā padsmītgadnieka spītībā un pārliecībā toreiz pie sevis nodomāju: “Nu, mām, kāda cepure, es taču uz randiņu eju!” Raitā solī cilpoju uz norunāto tikšanās vietu, kur mani jau gaidīja Artis. Sasveicinājāmies, un bez gariem ievadiem viņš atvēra mugursomu, no kuras izņēma aditu šalli un ādas cimdus, kurus pasniedza, piebilstot: “Paņēmu priekš tevis, lai nenosalsti.” Tajā brīdī vien kautrīgi pasmaidīju, bet iekšēji likās, ka sirds izkusa no laimes,” par pirmo randiņu ar topošo vīru stāsta balveniete.

Tā viņi abi vizinājās pa šaurajām Balvu ieliņām, Kristīne, cieši apķērusies Artim ap vidukli, centās noslēpt to muļķīgo smaidu *līdz ausīm*. Savukārt Artis kā īsts džentlmenis ik pa brīdim apvaicājās, vai viņai nav auksti, vai nebrauc par ātru. Kopš abu jauniešu pirmā randiņa pagājuši vairāk nekā astoņi gadi, taču tradīcijas palikušas nemainīgas – agrā pavasarī, kad saulīte vēl tā īsti nav sākusi sildīt un asfalts pēc ziemas vēl tik tikko nožuvis, Kristīne ar Arti dodas uz garāžu pēc motocikla. Kā paši smaidot teic, ar gadiem vienīgi nomainījies motocikls un parādījies atbilstošs ekipējums (speciāls apģērbs), bet sajūtas palikušas tās pašas, kā toreiz – pirmajā randiņā.

Šī gada 5.septembrī vairāk nekā astoņus gadus ilgusi jauniešu draudzība un mīlestība vainagojās ar kāzām. Kristīne un Artis stāsta, ka kāzu svinības aizvadīja Zemgales pusē, atpūtas kompleksā “Rožmalas”, klātesot abu ģimenēm un draugiem. Viņi atzīst, ka tā patiešām bija viena no laimīgākajām dienām dzīvē un pārsniedza visas gaidas – pilna ar

smiekliem, mīlestību, sirsnīgiem novēlējumiem un patiesām prieka asarām. “Jā, asaras nespēja valdīt pat skarbākie vīri, bet tas tikai vēlreiz apliecina, cik skaista var būt īsta mīlestība. Sajūta, ka šī diena bija kā skaistākā kinofilma, kurā mums iedalīta galvenā loma. Tikai šoreiz viss bija pa īstam. Esam neizsakāmi pateicīgi ikvienam, kas bija mums līdzās šajā dienā. Skatoties bildes un video, joprojām kavējamies atmiņās par piedzīvoto,” atzīst jaunlaulātie.

Pēc kāzām viņu ikdienas dzīve turpina ritēt Rīgā, Artim gādājot par drošību – viņš ir ugunsdzēsējs glābējs VUGD, bet Kristīne strādā par juristi advokātu birojā. “Abi iepazīnāmies jauni, tad dzīvi aizvadījām vēl tādā nedaudz bezrūpībā, īsti neapzinoties, kas sagaida tālāk. Pa šo laiku esam auguši un pilnveidojušies, bijuši līdzās viens otram gan priecīgos, gan ne tik priecīgos brīžos. Iepazīstoties kļuvām ne tikai par pāri, bet arī par labākajiem draugiem. Tādiem, kuri nebaidās tieši pateikt viens otram, ko domā, tādiem, kurus vieno pasaulē nesmieklīgākie joki, kurus saprot tikai viņi divi vien. Viens otram esam draugs, ar kuru pirmo gribas dalīties visos priekos, kuru gribas pasargāt no bēdām, vienmēr aizstāvēt un atbalstīt. Atskatoties šķiet, ka astoņi gadi ir daudz, jo šajā laikā daudz kas arī kopā piedzīvots, bet tajā pašā mirklī šķiet, ka viss tik tikko vien sācies. Mums priekšā vēl daudzi sapņi un piedzīvojumi, kurus turpināt īstenot – nu jau kā vīram un sievai,” apliecina Kristīne un Artis Duļbinski.

Tagad lepni var teikt, – esam sieva un vīrs!

23.augustā Viļakas Vissvētās Jēzus sirds Romas katoļu baznīcā laulību gredzenus mija un viens otram Dieva priekšā solījās būt kopā kā priekos, tā bēdās baltinavieši **KRISTĪNE DOROŠKEVIČA** un **ARNIS MEŽALS**. Jauno pāri dzīvē ievadija liecinieki Evija un Aigars Ločmeļi.

Var teikt, ka Kristīne un Arnis pazīstami kopš bērnu dienām, jo abi dzīvoja vienā pagastā, gāja vienā skolā, tikai Arnis mācījās klasi zemāk nekā Kristīne. Vēlāk dzīve iegrozījās tā, ka pēc 5.klases Kristīne aizgāja mācīties uz Kārsavu, un tad jau pēc 9.klases abu ceļi šķīrās vēl vairāk. Arnis kļuva par Smiltenes tehnikuma audzēkni, savukārt Kristīnes izvēle krita par labu Rīgas Tūrisma un Radošās industrijas tehnikumam. Tas bija laiks, kad katrs darīja kaut ko savu un vairs nesanāca ne tikties, ne sazvanīties. Taču, šķiet, Kristīnei un Arnim tomēr nebija lemts katram iet savā virzienā, jo pirms trīs gadiem – 2022.gada jūlijā, pateicoties kopīgiem draugiem, viņi atkal atrada viens otru un atsāka komunicēt. Tiesa gan, šis bija brīdis, kad nācās piedzīvot vēl vienu atšķirtības pilnu laiku, jo Kristīne uz gadu devās uz Angliju. Pēc atgriešanās gan Kristīne, gan Arnis atskārta, ka viņiem jābūt kopā.

Tā, pavisam nemanot, pienāca arī jauniešu dzīves skaistākā diena – kāzas. Jaunlaulātie atklāj, ka tā pagāja roku rokā ar nelielu uztraukumu, jo svinības plānoja un organizēja viņi paši, iesaistoties abu ģimenēm. “Mūsu baltajā dienā bija viss – prieks, laime, satraukums, neviltotas emocijas. Noteikti atmiņā paliks arī pāris ļoti spilgti brīži. Kopumā esam gandarīti un apmierināti ar padarīto, jo viss izdevās pat vēl labāk, nekā bijām iecerējuši,” apliecina Kristīne un Arnis.

Pēc kāzām viņi jau ieplānojuši doties ceļojumā, kura galamērķis vēl nav zināms. Taču viens gan ir skaidrs – tas noteikti būs ceļojums uz kādu no valstīm, kur ir silts!

Šobrīd jaunlaulāto iedzīve atkal iegājusi ierastajā ikdienas dzīves ritmā. Abi dzīvo Baltinavā, Arnis strādā lauksaimniecībā, savukārt Kristīne – attālināti IT jomā. Viņi teic, ka viss notiek, kā ierasts, nekas īpaši nav mainījies. Vienīgi tagad Arnis lepni var teikt, ka viņam ir sieva, bet Kristīne tikpat lepni atbildēt, ka viņai ir vīrs. Viņi abi apliecina, – laulību gredzeni nav gluži liels smagums, bet jūt!



Foto - M. Arbidāns



Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

Aktuāli

Veselības aprūpē nākamais gads solās būt smags

Rit pēdējie gada mēneši, un tas nozīmē, ka Saeimā un valdībā notiek intensīvs darbs pie 2026. gada budžeta sagatavošanas un apspriešanas. Lai arī šobrīd valstī kā svarīgākā prioritāte izvirzīta aizsardzība, ne mazāk būtiska un iedzīvotājiem svarīga ir arī veselības aprūpe. 14.Saeimas deputāte, Saeimas Sabiedrības veselības apakškomisijas vadītāja LĪGA KOZLOVSKA apliecina, – situācija ar veselības aprūpi ir smaga.

Stabili pēdējā vietā

Valsts veselības aprūpes pakalpojumu pieejamībā Latvija no visām Eiropas valstīm ierindojusies pēdējās vietās, toties, vērtējot saslimstību un mirstību noteiktās lielajās slimību grupās, esam pirmajās vietās. Līgas Kozlovskas secinājums ir diezgan satraucošs, – veselības aprūpē nekas labs nav gaidāms: “Šobrīd valstī kā prioritāte nr.1 noteikta ir aizsardzība, lai gan mēs uzskatām, ka veselības aprūpe ar aizsardzību iet kopā un ir nacionālās drošības sastāvdaļa, tomēr tai, kā rādās, naudas nepietiks. No Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam plānotā papildus finansējuma 275 miljonu eiro vietā varētu būt tikai 34,5 miljoni eiro. Ko tas nozīmēs pacientiem? Diemžēl to, ka uz valsts pakalpojumiem pacientiem rindas kļūs vēl garākas. Lai iespēju robežās mēģinātu kaut ko vēl labot, Saeimā katru nedēļu notiek veselības aprūpes apakškomisijas sēdes par to, kā noteiktām programmām palielināt vai vismaz saglabāt veselības aprūpes finansējumu.” L.Kozlovskā stāsta, ka no nākamā gada, neskatoties uz smago budžeta situāciju, iedzīvotājus sagaida arī daži uzlabojumi. Tiks palielināts finansējums cilmes šūnu uzglabāšanai un neauglības ārstēšanai.

Par zālēm līdz 10 eiro nebūs jāpiemaksā 75 centi

Vienā no pēdējām Saeimas Sabiedrības veselības apakškomisijas sēdēm tika izvērtēts jaunais receptu zāļu modelis, kas stājās spēkā šī gada janvārī. Lai arī vēl nav pagājis gads kopš tā ieviešanas, Veselības ministrija veikusi izpēti, kurā noskaidrots, ka šobrīd kopumā zāļu cenas pazeminātas 3393 medikamentiem, savukārt aptuveni 600 medikamentiem cenas palielinājušās par 90 centiem. “Cenu samazinājums ir dažāds, jo ir ļoti dārgas zāles, kurām cena samazinājusies pat par 20%, bet dažām, kuras nav tik dārgas, tikai par 5%. Jo salīdzinoši lētāks medikaments, jo samazinājums mazāks, taču vidējais aprēķins liecina, ka kopumā zālēm cenas samazinājums ir vidēji 13%,” skaidro apakškomisijas vadītāja Līga Kozlovskā. Viņa stāsta, ka lētāki kļuvuši tādi biežāk lietotie medikamenti kā antibiotikas, kuņģa zāles, arī receptu D vitamīns un zāles, kas uzlabo sirdsdarbību. Taču, neskatoties uz cenu samazinājumu, nākamgad plānotas izmaiņas, kuras jutīs ikviens iedzīvotājs, kurš aptiekā iegādāsies receptu zāles, jo ir panākta vienošanās atcelt maksu par farmaceita pakalpo-

jumiem, kas šobrīd ir 75 centi par recepti, un šo summu segt no valsts budžeta. Līdzšinējie aprēķini liecina, ka kopumā tie varētu būt 10 miljoni eiro, ko iedzīvotāju vietā valsts maksās aptiekām. Taču jāņem vērā, ka šie noteikumi attieksies uz tām receptu zālēm, kuru cena nav lielāka par 10 eiro. Lēmums segt farmaceita maksu receptu zālēm līdz 10 eiro tiek pamatots ar jau iepriekšminēto cenu pētījumu pēc zāļu reformas. Tajā secināts, ka tieši lētāko zāļu segmentā iedzīvotāji nejūt tādu cenu samazinājumu, kā sākotnēji bija iecerēts. Tiesa gan, receptu zālēm, kuras maksās virs 10 eiro, aptiekāra maksa 75 centu apmērā paliks spēkā. Vēl viens priekšlikums, kurš vēl tiek izvērtēts, paredz, ka arī 1.grupas invalīdiem zāļu uzņemums 75 centu apmērā nebūtu jāmaksā. L.Kozlovskas ieskatā, tie ir diezgan labi priekšlikumi, par kuriem vienošanās varētu tikt panākta gan Veselības ministrijā, gan Ministru kabinetā.

Uzlabojumi un jaunumi arī saistībā ar vakcinām

No 2025.gada Latvijā paplašinātas iespējas valsts apmaksātai vakcinācijai pret cilvēka papilomas vīrusa infekciju. Jau ar šī gada 1.oktobri bez maksas vakcīnu var saņemt plašāks iedzīvotāju loks, tostarp jaunieši līdz 25 gadu vecumam un pieaugušie noteiktās riska grupās – tie, kuriem ir nopietnas imūndeficīta saslimšanas, piemēram, HIV, vai arī kādas citas. “Runājot par vakcīnu cenām, arī pneimovakcīnas cena, kura pieaugušiem cilvēkiem paredzēta vienreiz dzīvē, saistībā ar reformu ir ievērojami samazinājusies. Tāpat kā, piemēram, maksas gripas pote, kas arī šogad būs par 2,5 eiro lētāka. Vēl cilvēkiem jāzina, ka arī šogad no gripas vakcinācijas maksas būs atbrīvotas noteiktas iedzīvotāju grupas: bērni līdz 24 mēnešu vecumam, visi bērni, kuriem ir kāda hroniska saslimšana (visbiežāk – bronhiālā astma), arī pieaugušie ar hroniskām saslimšanām un cilvēki virs 65 gadu vecuma. Ģimenes ārstu praksēs vakcīnas būs pieejamas jau oktobra vidū,” apliecina Saeimas deputāte.

Rosina paplašināt farmaceitu pakalpojumu klāstu

L.Kozlovskā stāsta, ka vēl viens aktuāls jautājums, par ko tiek debatēts sabiedrības veselības apakškomisijā, ir farmaceutiskās aprūpes pakalpojumu paplašināšana. Saeimas deputāte skaidro, ka tas nozīmētu to, ka aptiekās kā maksas pakalpojumu pacienti varētu veikt ekspresdiagnostiku. “Ja aptiekās būs atbilstošas telpas, kā ārstniecības iestādēm, farmaceiti varēs noteikt holesterīnu, cukuru, paņemt analīzes uz HIV un C hepatītu. Aptiekas iegādāsies nepieciešamo aparāturu un materiālus, savukārt cilvēkam būs jāmaksā par pakalpojumu – analīzes paņemšanu. Piemēram, ģimenes ārstu praksēs lipīdu un cukura kontrole šobrīd pacientiem ir bez maksas un to sedz valsts, bet pēc jaunajiem aptieku darbības



Foto - no personīgā arhīva

Situācija ir nopietna. 14.Saeimas deputāte, Sabiedrības veselības apakškomisijas vadītāja Līga Kozlovskā apliecina, ka šobrīd notiek spraigs darbs pie nākamā gada budžeta. Vajadzību nozarēm ir daudz, bet diemžēl finansējuma trūkst – tajā skaitā arī veselības aprūpei.

MK noteikumu grozījumiem paredzēts, ka to par maksu varēs izdarīt arī aptiekās,” norāda L.Kozlovskā. Saeimas deputāte piebilst, ka vēl viens būtisks jauninājums būs tāds: “Ja cilvēks aizbraucis uz citu pilsētu un aizmirsis, ka viņam beigušās zāles, piemēram, asinsspiedienam, brīvdienās aptiekā tās varēs izrakstīt arī farmaceits, pamatojoties uz ārsta iepriekš izrakstīto receptu vēsturi. Vienīgi jāpārbauda, ka šajā gadījumā par medikamentiem būs jāmaksā pilna maksa. Valsts kompensācija šajā gadījumā netiks piemērota,” teic Saeimas deputāte.

L.Kozlovskā norāda, ka jau tuvākajā laikā Sabiedrības veselības apakškomisijas sēdē tiks vērtēta cukura diabēta pacientu aprūpe, kā arī sirds un asinsvadu, un retās slimības. “Gribam panākt to, ka ģimenes ārsts, izvērtējot pacienta stāvokli, pats varēs izrakstīt tiešās pieejamības antikoagulantus, nesūtot pie kardiologa. Tas pacientam būtiski atvieglotu pieejamību zālēm. Nesen esmu atgriezies no pasaules ģimenes ārstu konferences Lisabonā un varu pateikt, ka citur Eiropā to dara ģimenes ārsts. Ļoti ceru, ka sanāksmē kopā ar Endokrinologu asociāciju un Diabēta pacientu organizācijām panāksim, ka no nākamā gada 1.janvāra arī jaunākās paaudzes cukura diabēta kompensējamās zāles atbilstoši rekomendācijām varēs izrakstīt ģimenes ārsts, nesūtot pacientu uz papildus konsultācijām, kuru rezultāts jau iepriekš ir zināms,” akcentēja Saeimas deputāte.

Neesi vienaldzīgs – paraksties!

Balvu slimnīcai būt!

Vēl līdz 20. oktobrim Balvu novada pašvaldībā var parakstīties par Balvu neatliekamās medicīniskās palīdzības slimnīcas diennakts stacionāra saglabāšanu. Iedzīvotāji aicināti izteikt savu atbalstu un parakstīties Balvu novada Centrālajā pārvaldē (1.stāvā pie klientu apkalpošanas speciālista), apvienību pārvaldēs un pagasta pakalpojumu centros, Balvu Centrālajā bibliotēkā un tās struktūrvienībās.

Veselības ministrijas iecere pārveidot Balvu slimnīcu par dienas stacionāru nav pieņemama – tā apdraud iedzīvotāju pieejamību savlaicīgai un kvalitatīvai veselības aprūpei. SIA “Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība” atbilst III līmeņa slimnīcu statusam, un Balvu slimnīca pēdējos gados ir nepārtraukti attīstījusies – veikti ievērojami ieguldījumi infrastruktūrā, modernizēta aprīkojuma bāze un paaugstināts pakalpojumu līmenis. Arī Valsts kontroles revīzijas ziņojumā

SIA “Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība” nav saņēmusi aizrādījumus par kritiskiem pārkāpumiem.

Slimnīcas kapacitātes samazināšana apdraud austrumu pierobežas iedzīvotāju pieejamību kvalitatīvai veselības aprūpei, ir pretrunā ar valsts drošības un austrumu pierobežas stiprināšanas plāniem un var izraisīt neatgriezeniskas sekas neatliekamās palīdzības gadījumā. No tālākiem Balvu novada pagastiem (piemēram, Krišjāņiem vai Žiguriem) līdz Balvu slimnīcai ceļā paiet ap 25 minūtēm, bet līdz Rēzeknei vai Valmierai nokļūšana nozīmētu zaudēt kritiski dārgo laiku. Piemēram, no Žiguriem līdz Valmieras slimnīcai ceļā būtu jāpavada vairāk nekā 2 stundas, kas infarkta gadījumā var novest pie neatgriezeniskām sekām, tostarp invaliditātes, bet smagas asiņošanas gadījumā grūtniecēm (gadā vidēji divām māmām un viņu nedzimušajiem bērniem) – pie dzīvības zaudējuma. Paradoksāli, ka viena ministrija iegulda miljonus aizsardzībā, kamēr otra samazina medicīnas infrastruktūru.

Balvu novada pašvaldība pieprasa, lai Veselības ministrija un citas atbildīgās institūcijas saglabā Balvu neatliekamās medicīniskās palīdzības slimnīcas diennakts stacionāru, neīstenojot slimnīcas pāreju uz dienas stacionāru, kā arī nodrošina nepieciešamo finansējumu un resursus, lai uzturētu Balvu slimnīcas 24/7 pakalpojumus un vietējo nodaļu darbību.

Katrs paraksts palīdzēs nodrošināt, ka mūsu novada iedzīvotājiem arī turpmāk būs pieejama kvalitatīva medicīniskā aprūpe tepat tuvumā.

Iedzīvotāji aicināti līdzī nēmt līdzī personu apliecinošus dokumentus (ID karti vai pasi). Parakstoties cilvēks piekrīt savu personas datu apstrādei un to nosūtīšanai Saeimas priekšsēdētājam Daigai Mieriņai, Ministru prezidentei Evikai Siliņai un veselības ministram Hosamam Abu Meri. Ar Balvu novada pašvaldības veikto datu apstrādi var iepazīties Datu privātuma politikā.

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

Jauns darbs, jauni pienākumi

Ar vēlmi palīdzēt citiem

Aija Socka

“Lai arī darbā noder iepriekš gūtā pieredze, vajadzīgas, protams, specifiskas zināšanas, tāpēc vienmēr esmu mācīšanās procesā, apgūstu ko jaunu un pilnveidojos. Cilvēks var iemācīties visu, vajag tikai gribēt,” pārliecināta Viļakas bibliotēkas vadītāja LĪGA BABĀNE. Jaunajā amatā viņa strādā pavisam neilgu laiku – kopš 27.augusta.

Kāda ir Jūsu līdzšinējā darba pieredze?

– Visu savu apzināto mūžu esmu bijusi uz 'tu' ar grāmatām. Literatūra ir mana sirdslieta, tāpēc bibliotēka nav sveša joma. Nākusi klāt vien organizatoriskā puse, dokumentu kārtošana un dažādas bibliotekārās lietas. Iepriekš strādāju Viļakas vidusskolā un paralēli mācījos Latvijas Universitātē, ilgus gadus nostrādāju Viduču pamatskolā par latviešu valodas un literatūras skolotāju, pēc skolas slēgšanas – LBTU Malnavas koledžā kā sabiedrisko attiecību speciāliste. Daudzi jautā, kāpēc aizgāju prom no koledžas. Man šķiet, ka katram cilvēkam gribas strādāt tuvāk mājām, tāpēc ceļš uz darbu un atpakaļ bija viens no noteicošajiem faktoriem darbavietas izvēlē. Pašlaik ikdienā mēroju 15 minūtes kājām, nevis gandrīz stundu ar automašīnu līdz darbam.

Oktoīri atzīmē Skolotāju dienu. Vai brīžiem iesāpās sirds par savulaik slēgto Viduču pamatskolu?

– Jā, ir skumīgi, bet ar prātu saprotu, ka jebkurā gadījumā, ja tā nebūtu slēgta iepriekš, tad tik un tā slēgtu šogad vai nākamgad. Cilvēku paliek arvien mazāk, jaunieši diemžēl aizbrauc no novada, no Latvijas. Ir, protams, arī ģimenes, kas atgriežas, iegādājas laukos īpašumus. Kad pagājušajā gadā katru dienu braukāju uz Malnavu garām skolai, tad tā mazliet bēdīgi bija noskatīties, ka teritorija sāk aizaugt ar zāli, puķu dobes ir nekoptas un logi – tumši. Ēka, kas vairāk nekā 100 gadus bijusi skola, gaismas laterna daudziem bērniem, stāv tukša un vientuļa. Kad ar jauniešiem, kuri mācās citās skolās, tiekamies, viņi saka, ka nekur nav tā, kā bija Vidučos. Citur nav tik garšīgu pusdienu, nav tās piederības videi, kas bija šeit. Skolotājas darbs man zināms kopš mazām dienām, jo arī mamma bija pedagoge. Vienmēr paticis darbs ar cilvēkiem.

Uzzinot par vakanci bibliotēkā, šaubījāties – pieteikties vai nē?

– Nē, nešaubījos, pieteicos uzreiz, tiklīdz pamanīju sludinājumu. Daudzi draugi un paziņas, ar ko ikdienā vairāk kontaktējos, sūtīja man informāciju par šo vakanci, iesakot pieteikties. Varbūt cilvēki redzēja, ka šis darbs varētu man derēt.

Ir idejas un darbi, ko viens darbinieks nespēj izdarīt un ieviest?

– Lai arī esmu it kā viena, tomēr man ir lieliska atbalsta komanda – Balvu Centrālās bibliotēkas meitenes, arī Viļakas bibliotēkas bijušās darbinieces. Saimnieciskajos jautājumos padomu un palīdzību neatsaka Viļakas pilsētas pārvaldes vadītājs un darbinieki. Dažādiem radošiem risinājumiem ideju piespēlē Viļakas kultūras nama jaunieši – Zintis un Kaspars.

Bibliotēkā strādā arī ļoti aktīva tehniskā darbiniece Māriete. Viņa ir mans atbalsts un spēks, cilvēks ar radošu, māksliniecisku domāšanu, arī, kā saka, ar zelta rokām. Kopīgi veidojam, kārtojam, dekorējam un darām citus darbus.

Bibliotēkas apmeklētāji, iespējams, pamanījuši Jūsu ierakstus sociālajos tīklos par jaunākajām grāmatām un preses izdevumiem. Iespējams, šīs prasmes nāk no pieredzes sabiedrisko attiecību speciālista amatā.

– Jā, jo gribas, lai cilvēki zina, kas bibliotēkā notiek, ka var atnākt un izvēlēties jaunāko lasāmvielu. Ne visi iedzīvotāji var atļauties nopirkt žurnālus un laikrakstus. Kāpēc nenākt un neizmantot šo iespēju tepat, bibliotēkā? Jaunākās grāmatas, kas nesen iegādātas, gandrīz visas ir paņemtas lasīšanai. Cilvēki redz, dalās ar informāciju un nāk lasīt.

Kādi ir tuvākie un tālākie plāni bibliotēkas darbā?

– Esam nedaudz pārkārtojuši telpas, lai lasītājiem būtu ērti atpūsties, jo nāk kājām vai atbrauc ar velosipēdu dažāda vecuma cilvēki arī no tālienes. Protams, gribas atpūsties, apsēsties, palasīt, arī parunāt. Ir cilvēki, kas varbūt nedēļu nav satikuši citu cilvēku, viņi nāk uz bibliotēku ne tikai lasīt, bet arī komunicēt, satikties ar draugiem un domubiedriem. Steidzīgiem soļiem tuvojas Viļakas 80 gadu dzimšanas diena, līdz ar to arī mēs gatavojamies svētkiem – noformējam telpas, rīkojam bērnu zīmējumu izstādi, plānojam konkursa noslēgumu un dzejas pasākumu, kurā piedalīsies Viļakas apkārtnes dzejnieki un literāti. Protams, darāmā ir diezgan daudz, bet strādājam pamazām, cik atļauj finansiālie līdzekļi, darbaspars un iespējas. Ja runājam par pasākumiem, ir dažas ieceres, piemēram, esmu uzrunājusi fotomāks-

liniekus izstādes organizēšanai, padomā ir meistarklases, bet ne visus noslēpumus drīkst atklāt. Organizēsim pasākumus, kas Viļakā notiek tradicionāli, kad interešu grupiņā notiek saturīgas sarunas par veselības jautājumiem, hobijiem, ceļojumiem, kad uzaicinām uz tikšanos kādu sarunu biedru. Ikviens aicināts piebiedroties, ja tikai ir gribēšana būt pulciņā.

Kā veidojas sadarbība ar skolēniem un pirmsskolas vecuma bērniem?

– Pagājušajā nedēļā pie mums viesojās Viļakas vidusskolas 4.klases skolēni, izstaigājām ekskursijā pa telpām, iepazīnām, kas, kā un kāpēc notiek bibliotēkā. Kopā ar jaunāko paaudzi lasām “Bērnu un jauniešu žūrijas” grāmatas, iesaistāties skaistajā lasīšanas aktivitātē. Arī pirmsskolas izglītības iestādes bērni te viesojas. Turpināsim sadarboties un iepazīt grāmatu pasauli, bērni nāks uz bibliotēku, es ciemošos pie viņiem bērnudārzā.

Vai bērni un jaunieši izvēlas lasāmvielu, ko lasīt mājās?

– Jā, pamazām, jo skolas laiks tikko sācies. Vasarā nāca pēc obligātās jeb ieteicamās literatūras. Lielākoties izvēlas darbus par ceļojumiem, fantastiku, arī par vēsturi. Tā ka gluži nav zudusi cerība par jauno paaudzi kā grāmatu lasītājiem.

Uz bibliotēku nāk iedzīvotāji ar kādu konkrētu domu vai taujā padomu lasāmvielas izvēlē?

– Ir dažādi. Nāk, piemēram, cilvēki, kas ir regulāri bibliotēkas apmeklētāji. Viņi jau zina, ko vēlas lasīt. Tie, kuri dzīvo tālāk, izvēlas paņemt žurnālus un laikrakstus lasīt mājās. Ir cilvēki, kas nāk ar kādām konkrētām vajadzībām, visbiežāk tie ir skolēni un studenti, kad ir vajadzīga kāda nozaru literatūra. Ir lasītāji, kuriem interesē vēsture, viņi ņem un lasa grāmatas gan par Latvijas vēstures, gan pasaules vēstures notikumiem. Lasa arī par Sibīriju un Černobīļas notikumiem, par kariem. Citi interesējas par personībām, piemēram, teātra un kino ļaudīm. Protams, ir cilvēki, kuri lasa arī krievu valodā. Nenosodu viņus, jo ikviena valoda ir bagātība. Citi lasa romantiskus romānus vienkārši savai atpūtai, varbūt atslodzei no ikdienas rutīnas, no steigas. Bieži vien vecāka gadagājuma cilvēki izvēlas sadzīviskus romānus, aizraujas ar kriminālliteratūru, kas man mazliet rada pārsteigumu, jo, piemēram, mana vecmamma mīlēja lasīt romantiskus vai vēsturiskus romānus.

Kādas grāmatas pati lasāt un arvien pārlasāt?

– Manuprāt, kopš iznāca Daces Judinas pirmā grāmata, izvēlos šīs autore darbus. Biju pilnīgi nejauši iegādājusies viņas grāmatu, un iepatikās. Grāmatnīcā toreiz bija akcija, tikai tāpēc nopirku, bet aizrāva jau no pirmajām lappusēm. Nupat iznākusi jauna D.Judinas grāmata, būs jādodas uz grāmatnīcu iegādāties, jo viņas grāmatas pārku ar vēlmi saglabāt savā grāmatu plauktā. Autore raksta par mūsdienās aktuālām tēmām, kas savijas ar detektīvu un romantiku. Kādreiz palasu arī kādu ārzemju autoru, piemēram, Noras Robertsas darbus. Sev par pārsteigumu esmu atklājusi arī Ērika Kūļa un Dzintara Tilaka grāmatas. Iepriekš šķita, ka rakstnieku – vīriešu daiļdarbu valoda nav īsti manējā, bet pēdējā laikā atrodu darbus, kas uzrunā.

Kā raugāties uz autoriem un literāriem darbiem, kas bija populāri padomju laikā?

– Pagājušajā gadā vērstā kampaņa pret šiem autoriem, piemēram, Andreju Upīti, mani ļoti pārsteidza. Sazāģēt šim rakstniekamveltīto pieminēkli nebūtu ne skaisti, ne cieņpilni pret cilvēku, kas latviešu literatūrā atstājis milzu ieguldījumu. Viņa darbi lasītājiem palīdz izkopt un bagātināt valodu, radošo potenciālu un redzējumu uz pasauli. Uzskatu, ka grāmatas ir jālasa. Arī pati esmu mācījusies un lasījusi gan skolā, gan universitātē Annas Sakses, Viļa Lāča un citu tā laika autoru darbus. Vēsturi izmainīt nevaram. Padomju laikā dzejniekiem, rakstniekiem, māksliniekiem, mūziķiem bija jāpielāgojas politiskajai situācijai, lai varētu dzīvot, mākslinieciski izpausties. Neba visi daiļdarbi ir cildinoši politiskajai iekārtai. Tā ir mūsu literatūras bagātība, kas jāiepazīst.

Esat sabiedriski aktīvs cilvēks, jo piedalāties draudzes rīkotajās talkās, esat, piemēram, vārijusi talciniekiem plovu. Jums patīk un padodas ēdienu gatavošana?

– Jā, iesaistos baznīcas un citu pasākumu organizēšanā, kad ir vajadzīga mana palīdzība. Nāku talkā, kad vajag izveidot tekstus vai scenārijus, palīdzu arī sakopšanas darbos. Nedrīkst sēdēt visu laiku mājās, ir jāiet sabiedrībā, jākomunicē, jāpiedalās, jāpiedāvā sevi. Citādi nekas nevirzīsies uz priekšu, ja cilvēks ar cilvēku nerunās. Mēs nezinām, ko kurš var vai prot, ja paši nepiedāvājam un neparādām sevi, kas esam, kā varam palīdzēt. Man patīk jautājums: “Kā es tev varu palīdzēt?” Ja runājam par plovera gatavošanu talciniekiem, tad, jā, man patīk gatavot ēst.



Foto - no personīgā arhīva

Viļakas bibliotēkas vadītāja. “Prieks par cilvēkiem, kuri, uzzinot, ka bibliotēkā jauns darbinieks, nāk ne tikai lasīt periodiku vai grāmatas, bet arī iepazīties un parunāt. Katrs ir gaidīts kaut vai iedzert siltu tēju, kad ir auksti. Labprāt arī palīdzu, ja vajag sameklēt kādu informāciju vai sniegt padomu, kur vajadzīgas digitālās prasmes,” atklāj Līga Babāne.

Turklāt, esot mammai, ēst gatavošana ir pienākums. Man patīk izmēģināt kaut ko jaunu, nebijušu. Ja pārējiem garšo un prasa vēl, tad jau laikam rezultāts sanāk labs.

Baznīcu apmeklējat arī svētdienās?

– Cenšos. Ticība nāk kopš mazotnes. Padomju laikā it kā nedrīkstēja piedalīties dievkalpojumos, īpaši tāpēc, ja mamma bija pedagogs. Bet kaut kā iekšēji vilka, Ziemassvētkos ar vecmāti kaut paslepeni, bet gājām. Paldies abām vecmāmiņām, ka mazotnē mēs ar māsām iepazīnām baznīcu, Dievu, Ziemassvētku brīnumu. Atceros, kā gaidījām, kad varēsim redzēt Jēzus bērniņu, kā klusitēm svinējām, gūstot kopības sajūtu. Kopš mazām dienām tā sajūta nav zudusi. Arī savā ģimenē turpinu svētku svinēšanas tradīciju, kas dāvā kopības sajūtu. Ticības gars mūsmājās ir klātesošs. Iesaistišanās draudzes dzīvē kopā ar ģimeni un dzimtu sniedz piederības sajūtu un gandarījumu, ka varam darīt ko labu citiem.

Kādus vēl vaļaspriekus saucat par saviem?

– Pērļošanu. Stāsts par šo nodarbi sākās slimnīcas onkoloģijas nodaļā, kur atradāmies ar jaunāko dēlu. Tur nāca brīvprātīgie, dažādi radoši cilvēki, lai kaut kā novērstu bērnus un vecākus no negatīvām domām. Kopā ar vienu jaunu meiteni, kas nodarbojās ar pērļošanu, gatavojām pērļu eņģeļišus, ķīrzaciņas un citādas lietas. Darbošanās mani tā aizrāva, ka, braucot mājās, veikalā iegādājos pērles un aizrāvos. Pašlaik, piemēram, top pērļu grāmatzīmes dzejas pasākumam, lai iepriecinātu dzejniekus un konkursa uzvarētājus. Darīnu arī dažādas rokassprādzes, auskarus, arī rožukroņus. Tas ir mans sirds darbs. Vadiju pērļošanas meistarklases bērniem un jauniešiem, kādreiz niekojos arī ar sveču liešanu. Nav sveši arī citi rokdarbi, labprāt adu. Kopā ar ģimeni ceļojam pa Latviju, jo uzskatu, ka vispirms vajag redzēt un apceļot savu zemi, lai skatītos, kas notiek citur pasaulē. Cik pie mums vietām skaista un neskarta daba, kas vēl, paldies Dievam, nav sabojāta vai iznīcināta! Prieks, piemēram, redzēt ceļmalā briedi ar milzīgiem ragiem vai lūšu mammu ar lūsēnu, kas nāk pāri ceļam un apstājas. Aizraujas elpa no skaistuma, pat nesniedz roka pēc telefona, lai nofotografētu. Vienkārši skaties uz dabas brīnumu, jo kaut ko tādu varbūt redzi tikai reizi mūžā.

Ko vēl varat atklāt par ģimeni?

– Ģimenē esam četri, ar vīru Jāni esam izaudzinājuši divus dēlus. Vecākais dēls strādā Rēzeknē par elektriķi, bet jaunākais dēls vēl tikai apgūst šo profesiju. Arī mans tētis savulaik izvēlējās elektriķu dinastiju, līdz ar to var teikt – ģimenē izveidojusies elektriķu dinastija. Ar vīru nākam no kuplām dzimtām, kuras sadzīvo draudzīgi. Sanākot kopā, esam aptuveni 30 cilvēki. Nedēļas nogalēs bieži pulcējamies pie vīramātes, pārrunājam, kas pa nedēļu noticis, kas jauns un interesants, citreiz apmeklējam kādu pasākumu vai aizbraucam ekskursijā. Nekur tālu dzīvē neesmu aizklidusi no sava dzimtā Viduču ciema. Arī vīram šī ir dzimtā puse. Iepazīnāties skolas laikā, ar laiku izveidojām ģimeni, kas, mūsu skatījumā, ir liela vērtība.

Starptautiskā senioru diena

Svētkus nosvin ar koncertu

Irēna Tušinska

1.oktobrī pasaulē atzīmē Starptautisko senioru dienu. Svētkus svinēja arī Viļakas Sociālās aprūpes centra (SAC) un tā struktūrvienības – Šķilbēnu sociālās aprūpes mājas (SAM) – iemītnieki. Viņi noklausījās romu ansambļa “Brīvais vējš” smeldzīgās dziesmas, nobirdinot pa kādai aizkustinājuma asarai vai laižoties danci, ja skanēja jestrāks gabals. Darbinieki viņus iepriecināja ar bagātīgi klātu galdu un mazām dāvaniņām.

Viļakas Sociālā aprūpes centra (SAC) un tā struktūrvienības Šķilbēnu Sociālās aprūpes mājas (SAM) sociālā darbiniece KRISTĪNE PUMPA atklāj, ka abās aprūpes iestādēs Starptautisko senioru dienu svin katru gadu. Arī šoruden 1.oktobrī gan Viļakas, gan Šķilbēnu sociālo aprūpes iestāžu iemītniekiem bija sarūpēts jauks koncerts, pasniegtas svētku pusdienas un nelielas dāvaniņas. “Parasti aicinām klientus pie kopīga galda un piedāvājam noskatīties kādu svētku koncertu. Šogad uzstājās romu grupa “Brīvais vējš”, kurā muzicē divi brāļi. Sākumā viņi sniedza koncertu Viļakas centrā, pēc tam mūsu struktūrvienībā Šķilbēnos. Visiem ļoti patika,” secina K.Pumpa.

Pēc koncerta seniorus aicināja ieturēt svētku pusdienas, galdā tika celti dažādi gardi ēdieni – vairāku veidu salāti, gaļas asorti, karbonādes, saldaiss ēdiens, augļi. Katrs saņēma arī mazu dāvaniņu – mazu kārbīņu ārstnieciskā balzama un karameles. “Iepriekšējā gadā senioru dienā pasniedzām ielaminētas paštaisītas apsveikuma kartiņas ar dzejolīti un nelielu katra klienta foto. Katru gadu cenšamies izdomāt ko jaunu,” stāsta K.Pumpa. Katra, kaut neliela uzmanības izrādīšana senioriem sagādā lielu prieku. Tuvojoties gadu mijai, pie Viļakas puses sociālās aprūpes iestāžu senioriem ar dāvanām steigs arī “Eņģeļu pasts”. “Ziemassvētkos pie mums vienmēr atnāk arī jauniešu centrs – palīdz organizēt kādu pasākumu. Svinam arī Lieldienas un Ligo svētkus. Protams, vienmēr piekrtam piedāvājumiem, ja kāds vēlas atbraukt pie mums ar koncertu arī citās reizēs,” par to, kā rūpējas par senioru izklaidēšanu, stāsta sociālā darbiniece. Viņa atklāj, ka šo sesto dienu, 11.oktobrī, Viļakas dzimšanas dienas svinību laikā ikviens interesents varēs iegriezties un apskatīt Viļakas Sociālās aprūpes centra telpas: “11.oktobrī no vieniem līdz diviem dienā notiks ekskursija bijušās Viļakas slimnīcas pagrabā un fotoizstāde bijušajā slimnīcas ēkā. Varēs apskatīt arī mūsu pansionātu, parunāt ar iemītniekiem, ja vēlēties. Tā būs tāda kā atvērto durvju diena.”

Sociālās aprūpes iestāžu iemītniekus neaizmirst arī vietējie iedzīvotāji, kuri katru rudeni ziedo dažādus dārzeņus. “Pagājušajā gadā mums uzdāvēja ļoti daudz gurķu, kurus pēc tam konservējām. Šoruden kāda sieviete mums atveda daudz ķirbju. Izmantojam tos ne tikai pārtikai, bet arī kā dekorācijas,” stāsta sociālā darbiniece. K.Pumpa atklāj, ka šobrīd pilda arī sociālās rehabilitētājas pienākumus, reizi mēnesī rīkojot senioriem radošās nodarbības.

Dancoja pat ar klibu kāju

82 gadus sasniegusi seniore LUCIJA un viņas istabas biedrene 86-gadīgā Marta apgalvo, ka senioru dienas svētku koncerts bijis ļoti jauks. “Man ļoti, ļoti patika. Pat es ar savu klibu kāju dancoju. Arī svētku pusdienas bija gardas. Viss bija labi,” saka Lucija, kura no savas dzīvesvietas Rekovā uz dzīvi Viļakas SAC pārcēlās aptuveni pirms diviem gadiem. Sirmgalve ar dzīvi sociālās aprūpes iestādē ir apmierināta. Garlaicīgi arī neesot. “Pašas padziedam, papļāpājam. Viss ir labi,” noteic Lucija. Lasīt gan vairs nevarot, jo acis vairs tik labi nerāda. “Kādreiz ļoti daudz lasīju, bet nu vairs nē. Galva arī reibst,” paskaidroja smaidīgā pensionāre, kura, neskatoties uz veselības problēmām, nezaudē optimismu un humora izjūtu. Taujāta, vai garšo arī sociālās aprūpes iestādes ēdiens, Lucija atteic: “Ļoti labi. Smejos, ka baro kā rukšus. Patiešām esam labi paēdušas. Ja gribam kaut ko nopirkt, katru nedēļu atbrauc autoveikals, kurā varam nopirkt kādu gardumu.” Sirmgalve piebilst, ka pēdējā laikā bieži pērkot plūmes, sevišķi sarkanās, un citus augļus, bet dažreiz sakārojas arī kādu saldumu.

Lucijas istabas biedrene MARTA no Žiguriem arī priecājas par iespēju svētkos noskatīties tik jauku koncertu. Ikdienā viņa labprāt iziet laukā paelpot svaigu gaisu un komunicē ar citiem iemītniekiem. Agrāk esot daudz adījusi un lasījusi grāmatas, bet pēc neveiksmīgas acu operācijas redze kļuvusi



Foto - no personīgā arhīva

Romu mūzika aizkustina. Viļakas seniori ar prieku klausījās romu ansambļa “Brīvais vējš” muzikālos priekšnesumus, kuru laikā gan izdancojās, gan nobirdināja pa kādai aizkustinājuma asarai. Klausoties romu smeldzīgās melodijas, katrs grima savās pārdomās – kāds atcerējās jaunības mīlestību, kāds skuma par ātri aizritējušo mūžu.



Foto - no personīgā arhīva

Katram – neliela dāvaniņa. K.Pumpa atklāj, ka katrā senioru dienā cenšas izdomāt kādu atšķirīgu dāvaniņu, ko pasniegt iemītniekiem. Lai arī tās ir nelielas, sirmgalvju vairāk aizkustina viņiem izrādītā uzmanība.

sliktāka, nevis labāka. “Tagad lasīt un adīt nevaru. Tikai parunāties,” viņa piebilst. Taču visvairāk seniores iepriecina katrs tuvinieku apciemojums. Pie Lucijas, kura izaudzīnājusi četrus bērnus, visbiežāk iegriežas dēls, kurš dzīvo tepat novadā. Savukārt viena dēla ģimene dzīvo Anglijā, tāpēc viņus sirmgalve satiek reti. Arī Martas vienīgais dēls, kurš dzīvo Žiguros, nereti iegriežas ciemos pie mammas.

Brīvas vietas aizpilda momentā

ULDIS, kurš Viļakas SAC dzīvo jau vairākus gadus, apgalvo, ka romu ansambļa uzstāšanās esot sagādājusi prieku, jo viņam patīk mūzika, sevišķi šlāgeri. Ar sadzīves apstākļiem un ēdināšanu viņš ir apmierināts. Ja iegriežas kādu kārumu, varot aiziet nopirkt Viļakas veikalā. Tikai apetīte vairs neesot tāda kā agrāk. Taujāts, kāds kārumš garšo vislabāk, Uldis apgalvo, ka tas ir saldējums, īpaši ar šokolādi. Reizēm Uldis labprāt paskatās televizoru atpūtas telpā, sevišķi, ja rāda kādu labu koncertu. Interesi par mūziku viņš saglabājis kopš jaunības dienām, kad pats spēlēja bungas un dziedāja kori.

Kristīne Pumpa atklāj, ka Viļakas Sociālajā aprūpes centrā šobrīd dzīvo 35 iemītnieki, un tas ir maksimālais vietu skaits. Arī centra struktūrvienībā – Šķilbēnu Sociālās aprūpes mājā, kurā var izvietot 28 cilvēkus, – brīvu vietu šobrīd nav. Lai saņemtu šo sociālās aprūpes pakalpojumu, iedzīvotāji gaida rindā. “Ir tādi, kuri vēlas dzīvot tikai aprūpes centrā Viļakā, un ir tādi, kuri vēlas atrasties tikai Šķilbēnos. Potenciālo klientu, kuriem ir vienalga, kurā struktūrvienībā viņi būs, ir pavisam neliels skaits,” stāsta sociālā darbiniece. Viņa neslēpj, ka pieprasījums pēc vietām sociālās aprūpes iestādēs vienmēr bijis liels, un pēdējos gados tikai audzis.



Foto - A.Kirsanovs

Cenšas dažādot ikdienu. Kristīne Pumpa šobrīd pilda arī sociālās rehabilitētājas pienākumus, organizējot senioriem dažādas radošas nodarbības. Šonedēļ sirmgalvjai krāsos un līmēs aplikācijas par rudens tēmu. Viņa stāsta, ka iemītnieki labprāt izmanto arī atpūtas telpu ar televizoru un nelielu bibliotēku, kurā ir arī audio grāmatas neredzīgajiem, kā arī grāmatas ar lielo druku. Turpat ir iespēja uzspēlēt arī kādu galda spēli, no kurām iecienītākā ir “Cirks”.



Foto - A.Kirsanovs

Dzīvi cenšas uztvert pozitīvi. Šajā saulē nodzīvojušas vairāk nekā 80 gadus, Marta un Lucija joprojām nav zaudējušas dzīvessparu. Iespējams, tas ir tādēļ, ka seniores uz visām lietām cenšas raudzīties pozitīvi.

Rokdarbu izstāde Baltinavā

Viena talanta vietā – vesela sauja

Līdz oktobra beigām Baltinavas muzejā skatāma skolotājas, dzejnieces, Ludzas novada iedzīvotājas INTAS NAGLAS rokdarbu izstāde.

Skanēja dzeja un dziesmas

Septembra nogalē Baltinavā izskanēja Intas Naglas daiļradei veltīts dzejas pasākums “Laika upē mirkli krīt...”, kas, kā atklāj muzeja darbiniece Anita Ločmele, notika sadarbībā ar Baltinavas pagasta bibliotēku un tautas muzikanti Ināru Ločmeli. “Iespējams, tad, kad Laima lēma likteni Intas piedzimšanas brīdī, viena talanta vietā piebira vesela sauja. Pasākumā iepazīnām Intas dzejnieces, rokdarbnieces un ilustratores talantus, runājām par mājām, cilvēku un vērtībām šajā stresa pilnajā laikā, par to, kur rast spēku saglabāt sevī cilvēcību, mieru un prasmi izstarot gaismu, lai darītu dzīvi labāku sev un citiem,” teic A.Ločmele, atklājot, ka pirms pasākuma izlasīja sešas I.Naglas dzejas grāmatas, kas bija pieejamas, jo dzejnieces radošais devums bija neiepazīts. Tikšanās, sarunas, dzeja un dziesmas, piemēram, “Pi Dīveņa gari goldi” klātesošajiem dāvāja sirdssiltus prieka mirklus. “Man dzeja nāk no sirds, no dvēseles dziļumiem, tāpēc varbūt lasītājiem tik tuva. Un vēl – man šo spēju pilnīgi noteikti dod Dievs,” atklāj I.Nagla, piebilstot, ka īpaša dzeja top par garīgo tēmu. Autore darbos atspoguļo daudzveidīgas tēmas – garīgās vērtības, dabu, mīlestību tās visdažādākajās izpausmēs, filozofiju par dzīvi, raksta dzeju gan latviski, gan arī latgaliski. Mazmeitai viņa veltījusi bērnu dzejoļu grāmatu “Mazās Frejas jautrās dzejas”, kur atklājas arī autore ilustratores talants.

Aplūkojamās adītas kleitas

Radošums I.Naglai, var teikt, ir šūpulī ielikts, jo prot gan skaisti zīmēt, gleznot un adīt, gan ir iekopusi savu lauku īpašumu, kur vasarās uzņem ciemiņus un iepazīstina ar milzīgo puķu dažādību, kas ieskauj māju. Baltinavas muzejā pašlaik skatāma tikai neliela daļa no rokdarbnieces veikuma –19



Foto - no personīgā arhīva

Rokdarbniece. Intai piemīt daudz radošu hobiju – patīk audzēt ziedus, adīt un tamborēt, fotografēt, apgleznot zidu... Daloties pārdomās, viņa velta paldies vārdus Baltinavas puses cilvēkiem par uzaicinājumu, organizēto dzejas pasākumu un izstādi, piebilstot: “Varbūt izstādes apmeklētājiem iepatiksies kāds no maniem darbiem un vēlēsies to iegādāties, jo adījumus nav domāts turēt skapī.”

adītas kleitas. Rokdarbi Intai interesē kopš bērnības. Pirmā skolotāja bijusi mamma, iemācījusi adīt cimdus un zeķes, adījusi Intas meitām, piemēram, svārkus, dēlam – vestes un šalles. Runājot par rokdarbiem, literāte atklāj, ka darbu, ko darināt, izvēlas atbilstoši tā brīža noskaņojumam un iedvesmai: “Citreiz tā ir adīšana, citreiz – tamborēšana vai gleznošana. Brīvu mirkli rokdarbiem varu atrast vien vakaros un brīvdienās. Labprāt izvēlos spilgtus toņus, jo esmu cilvēks, kas mīl krāsu spilgtumu un dažādību. Darīnu gan vienkrāsainus, gan raibus darbus, vadoties pēc noskaņojuma. Uzskatu, ka ikvienam darbam vajadzīga iedvesma. Vasarās

vairāk esmu puķu dārzā, kas man dāvā relaksāciju no ikdienas darba pie datora. Uzskatu, ka pats skaistākais, ko Dievs ir radījis uz šīs zemes, ir puķes un daba. Rudens ir pārdomu laiks, bet reizēm pārdomām neatliek laika – kaut kāds dzīves paradokss. Ceru, ka sagaidīšu pensiju, kad vairāk laika varēšu atlicināt rokdarbiem, dzejai, draugiem un ģimenei. Šobrīd brīva laika ir ļoti maz, jo lielāko dienas daļu veltu skolotājas darbam Nautrēnu vidusskolā. Laimīgi var būt tie, kas paši var valdīt par savu laiku,” spriež Inta, izsakot savas pārdomas arī dzejas rindās: “Steiga, skrējieni, / Mūžīgs jādara, tu to vari, / Bet / Kad lai dzīvo???...”

Pasākums Bērzpils bibliotēkā

“Dzeja skan. Mūzika runā”

Aizvadītajā piektdienā Bērzpils bibliotēkā skanēja mūzika, dziesmas un dzeja, jo notika rudenīgi krāsains, literāri muzikāls pasākums “Dzeja skan. Mūzika runā”.

Uz tikšanos ar dzejas un mūzikas klausītājiem bija ieradusās divas māsas – Solvita Vencjuna un Mairita Smeltere. “Esam divņumāšas. Abas strādājam par dzimtās valodas skolotājām. Nākam no muzikālas pedagoga ģimenes, kur katrs spēlē kādu mūzikas instrumentu. Šajā pusē ciemojamies pirmoreiz, pirmais iespaids ir patīkams,” atklāja māsas. Solvita dzīvo un strādā Vangāzēs, Mairita – Madonas pusē. Taujātas par saistību ar Bērzpili, viņas pastāstīja, ka savulaik Latvijas Nacionālajā bibliotēkā mācījušās kopā ar Bērzpils bibliotēkas vadītāju Annu Krivišu. Uz skatuves māsas muzicē kopš 12 gadu vecuma, turklāt izpilda dziesmas, tā teikt, dzīvajā. Pasākumā viņas izpildīja daudziem zināmas dziesmas, kā, piemēram “Dzērves”, “Rudenī”, “Kādā lietainā dienā”, “Kri-zantēmas”. Muzikālo tikšanos papildināja māsu izvēlēta dzeja, kas skanēja atbilstoši gadalaikam un noskaņai.

Klātesošie varēja ieklausīties Imanta Ziedoņa, Mārtiņa Freimaņa un Anitas Skrjabas dzejas rindās. Šie autori ir vieni no māsu sirdīm tuvākajiem dzejniekiem, jo dzejā runā par dzīvi. Piemēram, I.Ziedonis par laiku ir teicis, ka dzīvē nav laika, ir tikai mirkli. Solvita un Mairita ikdienā, strādājot skolā, māca skolēniem par dažādiem literatūras žanriem, arī dzeju. “Esam stingras skolotājas, liekam mācīties no galvas vairākus pantus. Kā novērots, saredzēt dzejas zemtekstu, izprast dzeju labāk prot puiši nekā meitenes. Skolēni ir radoši, ļaujām viņiem izpausties, interpretēt dzeju pašiem, izvēlēties dzejai klāt atbilstošu mūziku,” atklāja dziedošās māsas.

Pirms literāri muzikālā pasākuma, taujātas par domu un ideju, ar kādu braukušas uz Bērzpili, māsas atzina, ka vēlas aicināt cilvēkus domāt un tvert dzīvi vieglāk, jo ikdiena mums visiem ir diezgan sarežģīta un grūta: “Esam par vieglumu un smaidu, ko vērts dāvēt gan pazīstamiem, gan nepazīstamiem cilvēkiem. Ar muzicēšanu vēlamies radīt prieku. Esam sagatavojušas programmu, kas ir kopā ar dzeju. Par ko tas būs? Par



Foto - A.Kirsanovs

dūrei tik spēks...,” skaidroja skolotājas. Klātesošajiem viņas jautāja, vai kādreiz kāds ir mēģinājis rakstīt dzeju, kā arī aicināja kopīgi uzrakstīt dzejoli par dabu, kur ar kustībām nācās atainot tādas dabas parādības kā lietu, saules gaismu, vēju un krusu.

Ieklausās dzejā, dziesmu tekstos un mūzikā. Bērzpils bibliotēkas vadītāja Anna (no kreisās), runājot par pasākumu, atzīst, ka dzeja ir īpašs sarunas veids: “Mani uzrunāja māsu saruna ar mums dzejā, kā arī tas, ka dzeju pavadīja tautā zināmas un dziedamas dziesmas. Rudens ir laiks, kas aicina ieklausīties dzejā un dziesmās. Viena no atziņām, ko guvu no pasākuma: neķert krenķi par dzīves sākumiem.”

dzīvi, par tām krāsām, ko katram sniedz dzīve. Gribas vairāk prieka, starojuma, smaidu cilvēku acīs.” Izskanējušie vārdi no mūzika, kā arī viešņu sirsnība un starojošie smaidi radīja pozitīvu gaisotni un pārdomām bagātu pēcpusdienu.



Foto - A.Kirsanovs

Lappusi sagatavoja A.Socka

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. 14 publikācijās uzsversim 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.



Aizsardzības ministrija

Intervija

Nepakļauties bailēm un kopīgi stiprināt valsti

Austrumu robežas stiprināšana ir viena no valdības un aizsardzības nozares prioritātēm, kam šobrīd veltīti nozīmīgi valsts resursi. Par aktualitātēm šajā sfērā un citām ar valsts drošību saistītām tēmām saruna ar aizsardzības ministru ANDRI SPRŪDU.

Turpinot skaidrot Pretmobilitātes infrastruktūras izveides likumprojektu, ko Saeima pieņēma pagājušajā ceturtdienā, un citus ar valsts aizsardzību saistītus jautājumus, regulāri dodaties uz pierobežas pašvaldībām. Nupat bijāt vizītē arī Balvos. Kādi ir secinājumi pēc tikšanās ar pašvaldības pārstāvjiem un iedzīvotājiem?

– Esam ieinteresēti maksimāli turpināt dialogu ar iedzīvotājiem, par aizsardzības jautājumiem runājot jebkādos formātos, tostarp tiekoties ar cilvēkiem klātienē, kas ir īpaši vērtīgi. Esmu ļoti gandarīts par Balvu novada iedzīvotāju uzdotajiem jautājumiem man un Nacionālo bruņoto spēku (NBS) pārstāvjiem, jo cilvēki ne tikai saņem atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem, bet ar šo svarīgo informāciju dalās arī tālāk. Runājot konkrēti par vizīti Balvos, tas, ka iedzīvotāji uz tikšanos ar aizsardzības nozares pārstāvjiem nepiepildīja pilnīgi visas Balvu Kultūras un atpūtas centra sēdvietas, noteikti liecina arī par to, ka cilvēkiem daudzī jautājumi ir skaidri un saprotami, uz kuriem viņi jau zina atbildes. Un informācijas publiskajā telpā patiešām netrūkst – tā ir apjomīga un ļoti skaidrojoša. Vienlaikus tas nenozīmē, ka mums komunikācija jāpārtrauc. Gluži pretēji – to noteikti turpināsim darīt, jo tas ir mūsu pienākums un atbildība.

Publiskajā telpā informācijas par austrumu robežas stiprināšanu patiešām netrūkst, bet kādi ir šī brīža galvenie izaicinājumi?

– Kopumā viss rit pēc plāna, bet, protams, mums jāturpina spert nākamos soļus, no kuriem viens no lielākajiem ir pretmobilitātes šķēršļu izvietošana uz privātpersonu un juridisko personu piederošajām teritorijām. Tādēļ ļoti svarīgs savstarpējs dialogs un informācijas nodošana sabiedrībai, lai izslēgtu jebkādu ažiotažu, spekulācijas un bažas. Mūsu mērķis ir, lai aizsardzības nozare būtu vienotā sapratnē un vienprātībā ar iedzīvotājiem un lai visām iesaistītajām pusēm tiktu atrasti maksimāli optimāli risinājumi. Kas attiecas uz citiem austrumu robežas stiprināšanas jautājumiem, turpinām iegādāties nepieciešamos militāros produktus un pilnveidojam infrastruktūru, lai austrumu robežu padarītu patiešām spēcīgu un varētu aizsargāt savu valsti un iedzīvotājus jau no pirmā centimetra.

Kāds ir Jūsu vēstījums tiem īpašniekiem, kuru zeme visas sabiedrības un valsts drošības vajadzībām potenciāli varētu tikt atsavināta?

– Vispirms vēlos uzsvērt, ka austrumu robežas stiprināšana tiek veikta visu Latvijas iedzīvotāju drošībai un ir daļa no visaptverošas valsts aizsardzības, bet Pretmobilitātes infrastruktūras izveides likums ļaus nepieciešamos darbus paātrināt un veicinās šķēršļu izvietošana un pretmobilitātes infrastruktūras būvniecību. Arī Ukrainas pieredze liecina, ka sagatavotas aizsardzības pozīcijas sniedz ievērojamas priekšrocības, var kompensēt lielu pretinieka skaitlisko pārsvaru un ļauj atturēt, apturēt un vajadzības gadījumā likvidēt agresoru. Turklāt robežas nostiprināšana ir ieguvums vietējai ekonomikai un uzņēmējiem, jo plāns par austrumu robežas militāro nostiprināšanu tuvāko gadu laikā paredz ievērojamus dažāda veida materiāltehnisko līdzekļu iepirkumus un to izvietošana apvidū. Runājot par atsavināmajiem nekustamajiem īpašumiem, likums attieksies uz teritoriju aptuveni 2000 hektāru platībā Vidzemes un Latgales reģionā sešās pašvaldībās – Balvu, Alūksnes, Ludzas, Smiltenes, Krāslavas un Augšdaugavas novados. NBS ir identificējuši konkrētas pretmobilitātes infrastruktūras izveidei nepieciešamās teritorijas, kas tiks atsavinātas vai pārņemtas Aizsardzības ministrijas valdījumā. Puse no tām pieder privātpašniekiem, bet vienlaikus jānosver, ka iespēju robežās tiks izmantotas valstij un pašvaldībām piederošas teritorijas. Atsavināmajām teritorijām tiks noteikts nacionālo interešu objekta statuss. Īpašniekus, uz kuriem attieksies Pretmobilitātes infrastruktūras izbūves likums,

Aizsardzības ministrija vai Valsts aizsardzības militāro objektu un iepirkumu centrs uzrunās individuāli, bet taisnīgas atlīdzības noteikšanas komisija par atsavināto teritoriju noteiks taisnīgu atlīdzību, piesaistot sertificētu nekustamā īpašuma vērtētāju. Tāpat uzsveru, ka runa nav par masveida zemju atņemšanu – tiks skartas tikai ierobežotas īpašumu daļas, un īpašniekiem paredzēta taisnīga atlīdzība. Kompensācijas ietvers gan tirgus cenu, gan iespējamās zaudējumus, kas saimniekiem var rasties, zaudējot konkrēto zemi. Turklāt īpašniekiem būs tiesības nepieņemt sākotnēji noteiktajai atlīdzībai. Šādā gadījumā īpašnieks varēs iesniegt savu nekustamā īpašuma vērtējumu, bet strīdus gadījumus izšķirs Latvijas Īpašumu Vērtētāju asociācija.

Turpinot ierobežojumus Latvijas gaisa telpas zonā pie austrumu robežas ar Krieviju un Baltkrieviju, tā diennakts tumšajā laikā slēgta līdz 8.oktobrim. Vai NBS šo laiku izmanto, lai stiprinātu savas pretgaisa aizsardzības spējas?

– Līdzšinējā pieredze liecina, ka bezpilota lidaparāti NATO valstīs ielidojuši tieši no Baltkrievijas puses, līdz ar to gan šo iemeslu dēļ, gan arī kopējās drošības labad austrumu pierobežā pastiprināta bruņoto spēku klātbūtne. Kas attiecas uz gaisa telpas slēgšanu, tas mums nepieciešamības gadījumā ļauj ātri reaģēt. Vienlaikus jānosver, ka nevarēsim pilnībā aizņemot gaisa telpu, jo to gluži vienkārši fiziski nevar izdarīt neviena valsts, ne tikai Latvija. Tas nozīmē, ka pierobežas rajoniem un Latvijai kopumā jābūt zināmiem riskiem. Mēs arī redzam, ka, piemēram, droni krituši Lietuvā, Igaunijā, Polijā, Rumānijā un citās valstīs. Pilnībā noslēgt gaisa telpu, kā jau minēju, ir neiespējamā misija, bet iespējamā misija ir darīt visu, lai mēs būtu maksimāli gatavi. Tādēļ arī papildus iegādājamies novērošanas iekārtas, tostarp akustiskās detekcijas sistēmu ar skaņas sensoriem, kas palīdz atklāt apdraudējumu gaisā. Jānosver, ka Latvija ir pirmā valsts pēc Ukrainas, kas savas un visas NATO ārējās robežas vajadzībām izveidojusi šādu sistēmu.

Šogad martā valdība apstiprināja Aizsardzības industrijas un inovāciju atbalsta stratēģiju 2025. - 2036.gadam. Mērķi ir ļoti ambiciozi. Vai saredzat ļoti lielu potenciālu vietējo uzņēmumu iesaistē militārajā ražošanā?

– Saredzu ne tikai lielu potenciālu, bet arī ļoti vēlos un aicinu, lai vietējās industrijas iesaiste būtu arī pierobežā. Tādējādi drošības sajūtu radītu ne tikai konkrēti pretmobilitātes pasākumi, bet arī vietējo uzņēmumu dalība militārajā ražošanā. Protams, šāda veida uzņēmējdarbību nevaram īstenot pēc centralizēta plāna, bet uzņēmējiem pašiem jālūko un jāsaprot, kādas ir viņu spēcīgās puses un kādā veidā tie militārajā ražošanā var iesaistīties. Kopumā mēs liekam stingrus pamatus vietējās militārās industrijas uzrāvienam, lai nodrošinātu NBS vajadzības miera, krīzes un kara apstākļos. Aktīva, konkurētspējīga, inovatīva un uz sadarbību vērsta vietējā aizsardzības industrija ir mūsu bruņošanās un valsts drošības mugurkauls. Un uzdevums patiešām ir ambiciozs, bet reāls: panākt strauju vietējās aizsardzības industrijas iesaisti NBS spēju iepirkumos – no līdzšinējiem 10% līdz 20% 2028.gadā, un 30% – 2036.gadā. Aizsardzības industrijai jāklūst par nozīmīgu Latvijas tautsaimniecības spēlētāju.

Galvenā problēma, ko saskata aizsardzības industrijas uzņēmumi Latvijā, ir neskaidrība, kādas aizsardzības spējas jāattīsta un jāveic investīcijas uz vietas, bet kas tiks iegādāts starptautiskos iepirkumos. Ir skats pa visu laukumu, bet nav konkrētu prioritāšu...

– Pilnīgi piekristu tam, ka savstarpējās informācijas sniegšana ir ļoti svarīga, kas ir Aizsardzības ministrijas mājasdarbs un atbildība. To arī darām, jo mums ir gan konkrētu NBS plānu publiskā daļa, gan arī tā devētā Baltā grāmata, kur ir pārskats par aizsardzības izdevumiem, kā arī publicētas vadlīnijas uzņēmējiem par to, kādi konkrēti būs iepirkumi nākamajos četros gados, un vēl, un vēl, un vēl. Tādēļ uzņēmēji un iedzīvotāji kopumā aicināti izmantot šo informāciju, iesaistīties dažādos semināros, konferencēs un uzdot jautājumus Aizsardzības ministrijai. Vienlaikus vēlos atkārtoti atgādināt,



Foto - A.Kirsanovs

Jautājumi par Pretmobilitātes infrastruktūras izveides likumu? Zvani uz bezmaksas informatīvo tālruni 28753000 (no pirmdienas līdz ceturtdienai – no pulksten 9 līdz 17, piektdienās – no pulksten 9 līdz 15; ārpus darba laika iespējams atstāt balss ziņu, un operators atzvanīs darba laikā) vai raksti uz e-pasta adresi: pretmobilitate@mod.gov.lv! Ar biežāk uzdotajiem jautājumiem var iepazīties arī Aizsardzības ministrijas interneta mājaslapā www.mod.gov.lv!



ka tas ir abpusējs process, kad ministrija nerīkojas pēc centrālā plāna un neuzdod kādam konkrētus uzdevumus. Gluži pretēji, – uzņēmējiem jāizmanto savs spēks un priekšrocības, jāizvērtē savs potenciālais darbības lauks un jāpiedāvā sava iesaiste aizsardzības spēju stiprināšanā.

Šobrīd reģionālajiem medijiem nav viegla dzīve, un daļa vietējo laikrakstu savu darbību jau pārtraukuši. Kā saredzat reģionālo mediju lomu aizsardzības kontekstā un kā tos stiprināt?

– Vietējie mediji ir absolūti ļoti svarīgs starpnieks dialogā starp aizsardzības nozari un sabiedrību. Par to nav nekādu šaubu! Turklāt tie ir ārkārtīgi nozīmīgi ne tikai informēšanas ziņā, bet arī krietni plašākā valstiskas misijas nozīmē, novēršot dezinformāciju un tās radītos riskus. Reģionālajiem medijiem ir jābūt un tie jāstiprina, kas ir visu mūsu kopīgā ieinteresētība. Protams, aizsardzības nozares primārais mērķis ir kaujas spēju un militārās infrastruktūras stiprināšana, bet arī Aizsardzības ministrija novirzījusi konkrētu mērķa finansējumu par kopējo summu 95 151,35 eiro apmērā nevalstiskajām organizācijām un reģionālajiem medijiem, lai stiprinātu Latgales informatīvo telpu un veicinātu pierobežā dzīvojošo Latvijas iedzīvotāju noturību pret Krievijas dezinformāciju. Kopā ar Kultūras ministriju šādu projektu realizēsim un finansējumu piešķirsim arī nākamgad.

Kāds ir Jūsu vēstījums Balvu novada un visas pierobežas iedzīvotājiem, kā mazināt uztraukumu šajos sarežģītajos ģeopolitiskajos apstākļos?

– Balvu novada un visas pierobežas iedzīvotāju atbalsts, stiprinot stratēģiski nozīmīgo pierobežu, ir ārkārtīgi svarīgs. Mēs to patiešām ļoti novērtējam, un pateicos par sapratni, jo reģionālās attīstības veicināšana un visas Latvijas stiprināšana ir kopīga valstiska misija. Tādēļ aicinu iedzīvotājus nepakļauties bailēm, manipulācijām vai dezinformācijai, bet mēs no savas puses turpināsim savstarpēju dialogu un darīsim visu, lai Latviju darītu drošāku!

* Raksts tapis ar Latvijas Republikas Aizsardzības ministrijas atbalstu

Austrumu robežas stiprināšana bildēs

No pūķa zobiem līdz prettanku ežiem

“Mana Latvija – mana atbildība!”

2024.gada 5.martā Ministru kabinets apstiprināja austrumu robežas militārās stiprināšanas un pretmobilitātes plānu, kas paredz piecu gadu laikā ieguldīt 303 miljonus eiro un ir daļa no Baltijas aizsardzības līnijas izveides.

Pagājušā gadā robežas stiprināšanai tika atvēlēti 25 miljoni eiro, kurus ieguldīja šādos darbos: pie Krievijas un Baltkrievijas robežas Latgalē izveidotas pagaidu inženieru resursu novietnes, kur izvietoti desmitiem tūkstošu pretmobilitātes konstrukciju elementu – Latvijas uzņēmumos ražotie betona bloki, pūķa zobi, prettanku eži un citi šķēršļi; Latvijas uzņēmēji nodrošināja 75% no 2024.gada robežas stiprināšanai nepieciešamo konstrukciju iegādēm (pārsvārā tie bija betona un metāla konstrukciju materiāli); lai vajadzības gadījumā ierobežotu vai bloķētu transporta kustību ar pretmobilitātes konstrukcijām, pērn veikta

nepieciešamo materiālu izvietošana stratēģiski nozīmīgās vietās pie robežas; lai ierobežotu transporta kustību pierobežā, veikta pierobežas ceļu un meža stigu bloķēšana.

Arī šogad NBS turpina austrumu robežas militārās stiprināšanas un pretmobilitātes plāna īstenošanu, tam atvēlot 45 miljonus eiro. Šogad plānots iegādāties pretmobilitātes šķēršļus, sensorus, artilērijas sistēmas, mīnēšanas iekārtas, kā arī tiks sniegts atbalsts Valsts robežsardzei, inženieru resursu novietnes izbūvēs arī Vidzemes austrumu reģionā un turpināsies pretmobilitātes konstrukciju materiālu iegādes no vietējiem uzņēmējiem. Tuvāko gadu laikā tiks izveidoti arī aizsardzības posteņi ar pastiprinātām konstrukcijām, nocietinājumiem, šķēršļu līnijām un sensoriem, kā arī tiks veidotas municijas un mīnu noliktavas.

Attēlos – daļa no līdz šim paveiktā austrumu robežas stiprināšanā!



Foto - virsseržants Aleksejs Onegins (NBS)

Pierobežas ceļu pārrakšana. Attēlā redzams, kā NBS inženieri Ludzas novadā veica pierobežas ceļu pārrakšanu pie robežas ar Krieviju. Tie bija vieni no pirmajiem darbiem pēc tā, kā Ministru kabinets atbalstīja austrumu robežas militārās stiprināšanas un pretmobilitātes plānu. Jāpiebilst, ka ceļu pārrakšana pierobežā nepieciešama, lai pretinieka mehanizētajai tehnikai būtu apgrūtināta vai neiespējama pārvietošanās. Savukārt neilgi pēc tā sekoja pirmo prettanku grāvju veidošana, kad tika ievērotas konkrētas tehniskās prasības. Proti, prettanku grāvīm jābūt vismaz trīs līdz četrus metrus platām un pietiekami dziļām. Savukārt izrakto smilšu kaudzēm jāatrodas aizsardzības pusē, lai pretinieks uzbrukumā smilšu kaudzes vienkārši nesastumtu grāvī un tām nepārbrauktu pāri.



Foto - Armins Janiks (Aizsardzības ministrija)

Žogs uz austrumu robežas. Žoga būvniecība uz aptuveni 400 kilometrus garās austrumu robežas gar Krieviju un Baltkrieviju Latvijā sākās 2022.gadā. Pērn tika pabeigta žoga izbūve gar Baltkrievijas robežu, bet 2024.gada beigās noslēdzās žoga izbūve prioritārajos posmos gar robežu ar Krieviju. Savukārt nesēn VAS “Valsts nekustamie īpašumi” noslēdza deviņus līgumus ar trīs būvniekiem par Latvijas – Krievijas robežas izbūves pēdējo posmu, tostarp īpaši purvainos apvidos. Līgumu kopējā summa ir nepilni 18 miljoni eiro, ieskaitot PVN. Darbi paredz valsts ārējās sauszemes robežas apsardzībai nepieciešamās infrastruktūras izbūvi aptuveni 41,26 kilometru garumā, kurus plānots pabeigt līdz 2027.gada beigām.



Foto - Armins Janiks (Aizsardzības ministrija)

Šķēršļi pie robežas. Attēlā pa kreisi – betona bloku izvietošana Grebņevas robežkontroles punktā Ludzas novadā. Savukārt attēlā pa labi – betona bloki un prettanku eži, lai kavētu potenciālā pretinieka pārvietošanos.



Foto - Armins Janiks (Aizsardzības ministrija)



Foto - seržants Ēriks Kūkulis (Aizsardzības ministrija)

Testē pūķu zobus, prettanku ežus un betona blokus. Lai novērtētu austrumu robežas stiprināšanai paredzētos šķēršļus, tika veikts to izturības un efektivitātes tests. Proti, ar Nacionālo bruņoto spēku rīcībā esošo “T-55” tanku tika praktiski pārbaudīti vairāku uzņēmumu veidotie pūķu zobi un prettanku eži. Tāpat tika testēti arī lego tipa betona bloki, kuru stiprību pārbaudīja ar dažāda kalibra šāvieniem no distances. “Primāri šie testi bija nepieciešami, lai ne tikai pārbaudītu iegādāto pretmobilitātes līdzekļu atbilstību izvirzītajām kvalitātes prasībām, bet arī lai identificētu nepieciešamos uzlabojumus turpmākajām iegādēm. Pēc testiem ar pārliecību varam teikt, ka visi iegādātie pretmobilitātes līdzekļi atbilst izvirzītajām kvalitātes prasībām un tie spēs ietekmēt potenciālā pretinieka mehanizēto vienību pārvietošanos apvidū, tādējādi uzlabojot valsts aizsardzību,” pēc pārbaudēm uzsvēra NBS Apvienotā štāba inženieru inspektors pulkvežleitnants Kaspars Lazdiņš.

*Sākums 1.lpp.



Kopā ar savējiem. Balvu sākumskolas skolotāja Žanna Ivanova turēja īkšķus par savas skolas skrējējiem. Viņa atklāja, ka pati skrējienā nepiedalīsies, jo svētdien plāno startēt nūjotāju sacensībās Gulbenē: “Kāpēc cilvēki ir kūtri? Visus aicinu soļot–nūjot.”



Pieredzējusi sportiste. Balveniete Laura Zaksa otro gadu pēc kārtas izcīnīja uzvaru 1500 metru distancē. Viņasprāt, svarīgi ir trenēt izturību, jābūt pareizai elpošanai: “Šogad bažijos, ka nebūšu pirmā. Bet izdevās!”



Dubultuzvara. Mairis Ančs divreiz kāpa uz pjedestāla augstākā pakāpiena, proti, izcīnot 1.vietu ģimeņu grupā un 2500 metru distancē. Spriežot, kā izturējies slodzi, viņš atklāja, ka daudz skrien, kā arī spēlē futbola komandā: “Kas labam skrējējam vajadzīgs? Labi izgulēties, turēt tempu.”



Aidā, apkārt ezeram! Tradicionālajā rudens sporta pasākumā “Skrējiens un nūjošana apkārt Balvu ezeram 2025” startēja vairāk nekā 100 dalībnieki.



Spītējot slimībai. 2500 metru distancē jauniešu grupā uzvaras laurus plūca Ance Poļaka no Alūksnes. “Balvos skrīenu jau trešo vai ceturto gadu. Jā, nedēļu noslimoju un nezināju, vai doties uz sacensībām. Vecāki iedrošināja,” viņa neslēpa. Jāpiebilst, ka Ance nenobijās doties arī 10 km distancē, tiesa, ar nūjām, turklāt pirmo reizi.



No rīta baudīja torti. Viriešu grupā nūjošanā uz goda pjedestāla kāpa Renāts Vilipsons (rezultāts 1:05:21,0). Lūgts atklāt, kādas bijušas čempiona brokastis, jauniešs pastāstīja, ka baudījis savu dzimšanas dienas torti. “Labāk jau ēst putriņas, tomēr šogad noskrēju par 3 minūtēm ātrāk nekā pērn,” viņš piebilda.



Foto piemiņai. Ints Lērme no Valmieras un Aina Bodrova no Balviem ir pārliecināti, ka sports vieno.



Īpaša taktika. Kristaps Vanags skrējienā apkārt ezeram devās kopā ar suni Balu. “Viens otram palīdzējām,” viņš jokoja.



Gandrīz kā mūsējā. Alise Veina no Siguldas (foto – no labās) palika nepārspēta sieviešu grupā (rezultāts 43:10,1). “Balvos skrēju pirmo reizi, un bija ļoti interesanti, jo trase ir savdabīga, turklāt ar dažādiem segumiem. Gribējās adrenalīnu,” pavēstīja Alise. Skaidrite Veina piebilda, ka lepojas gan ar vedekliņu, gan ar topošo čempioni – mazmeitiņu Šarlotīti (gads un 2 mēneši), gan ar dēlu Robertu: “Dēls ar vedekliņu iepazinās Gulbenē, kur Roberts spēlēja volejbolu. Tur viņi sadraudzējās.”



Čempions. 1.vietu skrējienā apkārt Balvu ezeram izcīnīja Kajs Fogelis no Šķilbēnu pagasta (rezultāts 39:33,4 minūtes). Taujāts, vai palīdz tas, ka šogad uzsāka studijas Latvijas Universitātē *ģeogrāfos*, Kajs smaidot atzina, ka viss ir labi. “Skriešana man ir vairāk nekā hobijs,” jauniešs piebilda. Interesanti, ka pārsteiguma balvu, kā jaunākais dalībnieks, saņēma viņa brālis Jurģis.

Sagatavoja E.Gabranovs

Rūpes par veselību

Krūts vēzis ir viena no vislabāk ārstējamām onkoloģiskajām slimībām



Oktoberī visā pasaulē atzīmē kā krūts veselības mēnesi, lai veicinātu izpratni par krūšu veselību un profilaktisko pārbaužu nozīmīgumu. Mūsdienās krūts vēzis ir viena no vislabāk ārstējamām onkoloģiskajām slimībām. Arī Latvijā ir pieejama moderna terapija, atbilstoši medikamenti, kā arī valsts apmaksā krūšu rekonstrukcijas operācijas. Pēdējos gados panākti vairāki būtiski uzlabojumi.

Kā liecina pirmie pilotprojekta krūts vēža ārstēšanā veikto investīciju tiešo un netiešo ekonomisko ieguvumu izvērtēšanai rezultāti, salīdzinot kopējo dzīvildzi 2015.gadā diagnosticētiem pacientiem un 2022. gadā diagnosticētiem pacientiem, vidēji par 27% uzlabojušies dzīvildze visās krūts vēža stadijās. Tas nozīmē, ka, pateicoties investīcijām krūts onkoloģijas diagnosticēšanā un ārstēšanā, ir vērojams pacientu dzīves ilguma uzlabojumi.

Uzlabojumi medikamentu pieejamībā

Pēdējo gadu laikā kompensējamo zāļu sarakstā krūts vēža ārstēšanā iekļauta mērķterapija un imūnterapija pacientēm ar krūts vēzi. Pacientēm ar krūts vēža tipu *HER2 pozitīvs* paplašinātas terapijas iespējas pēc primārā audzēja izoperēšanas vai apstarošanas, ja pastāv risks, ka slimība var atjaunoties, kā arī, ja iepriekš saņemtā mērķterapija nav bijusi efektīva.

Tāpat iekļauta imūnterapija līdz šim ar terapiju nenosegta triškrāši negatīvā krūts vēža ārstēšanai un nodrošināta jauna terapija hormonpozitīva un no endokrīnās terapijas atkarīga vēža gadījumā.

Vienlaikus Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca sadarbībā ar Paula Stradiņa klīnisko universitātes slimnīcu veiksmīgi turpina īstenot pilotprojektu, kura mērķis ir uzlabot krūts vēža pacientu ārstēšanas kvalitāti, lai, balstoties uz personalizētas medicīnas pieeju, krūts vēža pacientu klīniskajā ceļā ieviestu ģenētisko testu *Oncotype DX*. Jau pirmie rezultāti liecina, ka, izmantojot šos testus, kas ļautu noteikt mērķētu terapiju, vairāk nekā 70% pacientu ar agrīnu, augsta riska krūts vēzi būtu iespējams izvairīties no ķīmijterapijas radītās toksicitātes, un tas atbilst pasaules pieredzei.

Uzlabojumi krūts rekonstrukcijā un pēcaprūpē

Jau vairākus gadus Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcā, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcā, Daugavpils reģionālajā slimnīcā un Liepājas reģionālajā slimnīcā tiek veikta valsts apmaksāta krūšu implantu ievietošana sievietēm pēc ļaundabīga audzēja operācijas ar krūšu rekonstrukciju.

Tāpat pacientēm pēc ļaundabīgā audzēja operācijas ar krūšu rekonstrukciju no 2023.gada aprīļa tiek nodrošināti valsts apmaksāti pēcoperācijas krūšturi, kuru pielietošana pēc rekonstruktīvās operācijas samazina hematomu risku un ļauj sasniegt vēlamo vizuālo rezultātu. Savukārt ar 2023.gada 1.oktobri tiek apmaksātas mākslīgās audu plēves (sintētiskās matricēs), kuru izmantošana var uzlabot rekonstrukcijas estētisko efektu, sniedzot iespēju izmantot plašāku silikonu implantu klāstu pacientēm, kuru anatomiskās īpatnības ierobežo krūts rekonstrukcijas iespējas.

Valsts apmaksāta krūšu profilaktiskā pārbaude

Viens no visefektīvākajiem veidiem, kā cīnīties ar krūts vēzi, ir profilakse un agrīna diagnostika, tāpēc jau vairāk nekā 10 gadus Latvijā tiek īstenots valsts organizēts vēža skrīnings. Tā ietvaros sievietēm vecumā no 50 līdz 68 gadu vecumam reizi divos gados tiek nosūtīts uzaicinājums veikt bezmaksas krūšu pārbaudi ar mamogrāfijas metodi.

Sākot ar 2023.gada maiju, uzaicinājuma vēstules tiek nosūtītas elektroniski, ja sieviete ir izveidojusi e-adresi portālā www.latvija.lv.

Ja sieviete ir vecumā, kurā paredzēta valsts apmaksāta krūšu profilaktiskā pārbaude, bet uzaicinājuma vēstule nav saņemta, informāciju par uzaicinājuma izmantošanas iespējām var noskaidrot, zvanot uz bezmaksas informatīvo tālruni 80001234 vai vērsties sava ģimenes ārsta praksē. Savukārt sievietēm, kuras nav profilaktisko pārbaužu vecuma grupā, bet, veicot krūšu pašpārbaudi, ir sataustījušas ko neierastu vai ir novērojušas izmaiņas veselības stāvoklī, ir iespēja saņemt valsts apmaksātu konsultāciju pie ginekologa bez ģimenes ārsta nosūtījuma (ja ārstam ir līgums ar NVD). Par ārsta konsultāciju ir jāmaksā tikai pacienta līdzmaksājums.

Vairāk informācijas par valsts apmaksāto krūts vēža skrīningu un tā veikšanas iespējām var uzzināt NVD tīmekļvietnes www.vmnvd.gov.lv sadaļā “Vēža profilaktiskās pārbaudes” un infografikā “Krūts vēža skrīnings”.

Uzlabota mamogrāfijas pakalpojuma kvalitāte

Lai uzlabotu mamogrāfijas pakalpojuma kvalitāti, ārstniecības iestādēm, kuras sniedz šo pakalpojumu, ir noteikti kvalitātes kritēriji, kuri paredz, ka iestāde nodarbina ne mazāk kā trīs radiologus, kuri sniedz skrīninga mamogrāfijas izmeklējumus, un vismaz divi radiologi, kuri sniedz skrīninga mamogrāfijas izmeklējumus, iepriekšējā kalendārajā gadā ir veikuši ne mazāk kā 1500 mamogrāfijas aprakstus.

Atbilstoši Latvijas Radiologu asociācijas ieteikumiem, no 01.07.2022. skrīninga mamogrāfijas rezultātu novērtējumam ir ieviesta BI-RADS (Breast Imaging Reporting and Data System) rezultātu novērtējumu sistēma. BI-RADS ir standartizēta un starptautiski atzīta sistēma, kas piedāvā 7 precīzi definētas kategorijas (0 – 6), kas palīdz detalizēti aprakstīt atradumus un rekomendācijas turpmākajai rīcībai.

Lai paplašinātu pakalpojuma pieejamību, tiek nodrošināti arī mobilā mamogrāfa izbraukumi tajās teritorijās, kas neatrodas tuvāk par 10 km no Rīgas pilsētas robežas vai no citas pilsētas robežas, kur izvietots stacionārs mamogrāfs. Plašāka informācija: <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/mobilais-mamografs>

Vakances

Paplašinoties autoparkam, aicinām darbā kravas automobiļa vadītāju ar CE kategoriju, 95. kodu un vadītāja karti. Darbs Baltijā un Eiropā. Alga: 1400 EUR/neto. SIA “Auto Scan”, reģ. nr. LV44103052308. Tālr. 29433044.

Gulbenes novada pašvaldība, reģistrācijas numurs 90009116327, aicina pieteikties darbā uz GULBENES NOVADA CENTRĀLĀS PĀRVALDES CIVILĀS AIZSARDZĪBAS ORGANIZATORA (profesijas kods 2422 23) amatu uz nenoteiktu laiku.

Gulbenes novada pašvaldība piedāvā:

- ☐ iespēju strādāt draudzīgā, atbalstošā un uz attīstību vērstā kolektīvā;
 - ☐ radošu un atbildīgu darbu uz 0,5 likmi ar iespēju pilnveidot savu profesionālo pieredzi;
 - ☐ stabilu atalgojumu un sociālās garantijas;
 - ☐ nelaimes gadījumu apdrošināšanu;
 - ☐ motivējošu bonusu sistēmu atbilstoši sasniegtajiem darba rezultātiem;
 - ☐ mēnešalgu atbilstoši noteiktajai likmei, sākot no **612,50 EUR** (8.saime, IV līmenis, 9.mēnešalgu grupa, 1.pakāpe) pirms nodokļu nomaksas līdz **738 EUR** (8.saime, IV līmenis, 9.mēnešalgu grupa, 7.pakāpe) pirms nodokļu nomaksas.
- Ar Gulbenes novada Centrālās pārvaldes Civilās aizsardzības organizatora amata sludinājumā minētajām prasībām un galvenajiem amata pienākumiem var iepazīties Gulbenes novada pašvaldības mājaslapā www.gulbene.lv.
- Amata pretendentiem pieteikumam nepieciešamie dokumenti jāiesniedz līdz **2025.gada 13.oktobrim (ieskaitot)**.

Gulbenes novada pašvaldība, reģistrācijas Nr. 90009116327, aicina darbā GULBENES PILSĒTAS SAIMNIECISKĀS PĀRVALDES VADĪTĀJU (profesijas kods 1112 36) uz nenoteiktu laiku.

Mēs piedāvājam:

- ☐ atbildīgu pilnas slodzes darbu uz nenoteiktu laiku;
 - ☐ profesionālās izaugsmes iespējas, attīstot un pilnveidojot amata prasmes;
 - ☐ nelaimes gadījumu apdrošināšanu;
 - ☐ sociālos un citus labumus atbilstoši darba rezultātiem pašvaldības noteiktā kārtībā;
 - ☐ darbu valsts amatpersonas statusā;
 - ☐ mēnešalgu, sākot **no 19980 EUR** (3.saime, VII līmenis, 12.mēnešalgu grupa, 1.kategorija, 1.pakāpe) pirms nodokļu nomaksas līdz **2188 EUR** (3.saime, VII līmenis, 12.mēnešalgu grupa, 1.kategorija, 7.pakāpe) pirms nodokļu nomaksas.
- Ar atklāta konkursa nolikumu uz **Gulbenes pilsētas Saimnieciskās pārvaldes vadītāja** amatu, sludinājumā minētajām prasībām un galvenajiem amata pienākumiem var iepazīties Gulbenes novada pašvaldības mājaslapā www.gulbene.lv.
- Amata pretendentiem konkursa pieteikums iesniedzams līdz **2025.gada 17.oktobrim**.

Nepalaid garām!

Upītē izrāde par lībiešu dzīvi

2025.gada vasarā Mazirbē pirmizrādi piedzīvoja lietišķā teātra izrāde “Līvōd jelāmi” / “Lībiešu dzīve”. Izrāde ir veidota kā dzīvs albums, kas iemūžina četru lībiešu jauniešu dzīvi 2024./2025.gada griezumā.

Izrādes konceptuālais iedvesmas avots ir Pēterā Damberga un viņa skolēnu 1937./1938.mācību gadā veidotais fotogrāfiju un zīmējumu albums, kurā ir fiksētas liecības par lībisko pasauli tobrīd. Veidotās izrādes uzstādījums bija aicināt lībiešu jauniešus kā līdzautorus, lai stiprinātu procesu, kurā paši kopienas pārstāvji tiecas runāt par sev nozīmīgo. Izrādes autori un izpildītāji Edžus un Alise Kalniņi, Linda Millere un Gerda Rieksta izrādē dzied “Līvu rapsodiju”, kura sākas ar vārdiem “Lībieši ir kā mape, jo, katru reizi atverot, no mapes izbirst daudz lietu – gan viss, ko par viņiem zinu, gan nezinu”. Dziesma raksturo to, ka izrāde var būt saistoša gan tiem, kas par lībiešiem zina daudz, gan arī tiem, kas nezina neko, jo svarīgi ir ne vien fakti un notikumi, bet arī dažādie skatījumi uz tiem.

12.oktobrī plkst. 15.00 izrāde būs skatāma Nemateriālās kultūras mantojuma centrā “UPĪTE”. Ieejas maksa – 5 eiro, biļetes pieejamas vietnē bezrindas.lv vai pirms pasākuma.



Abonē

Vaduguni

redakcijā!

Līdzjūtības

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

Koks nezina, kad vētrā lūzis,
Ne cilvēka sirds, kad pukstēt tā stās.
Mūsu patiesa līdzjūtība **Inesei**
Loginai un meitām, VĪRU, TĒVU
mūžībā pavadot.
Marina, Ludmila, Anita, Irita un
Grupu dzīvokļu klienti

Kad mūžības ceļā dodas mīlā
māmiņa, vecmāmiņa
VIJA LUBĀNE, patiesa līdzjūtība
atbalstam **dēliem Artūram, Arnim**
un mazbērniem.
Pulču ģimene Skujetniekos



Spiež sulu
Balvos.
Tālr.
27004732.

- Atrodi efektīvāko katlu savam mājoklim un
izbaudi siltumu!**
Apmeklē Balvos, Ezera ielā 30. Strādājam arī sestdienās.
Konsultants +371 29125850.
Sīkāka informācija: www.amativeikals.lv

Pārdod

Pārdod kūtsmēslus.
Tālr. 26431999.

Pārdod kartupeļus, burkānus
(pārtikai, stādišanai, lopbarībai),
graudus, cukurbietes. Piegāde.
Tālr. 25442582.

Pārdod ledusskapi, veļasmašīnu,
krēslu, spoguļgaldu, malku
(maisos). Tālr. 26104022.

Izsoles

Balvu novada pašvaldība pārdod atklātā mutiskā izsolē nekustamos īpašumus
Izsolu norises datums – 10.11.2025.

Nr. p.k.	Nekustamais īpašums	Nosacītā cena EUR	Drošības nauda EUR (10%)	Solis EUR	Izsoles norises laiks
1.	“Riekstiņu ceļš”, Baltinavas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3844 006 0271, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3844 006 0266, 0,49 ha platībā. (Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām.)	1600,00	160,00	100	plkst. 10.00
2.	“Rūsa”, Baltinavas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3844 003 0549, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3844 003 0641, 0,451 ha platībā. (Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām.)	1100,00	110,00	100	plkst. 10.20
3.	“Jukumi”, Baltinavas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3844 012 0023, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3844 012 0134, 2,63 ha platībā. (Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām.)	6100,00	610,00	100	plkst. 10.40
4.	“Blāzma”, Baltinavas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3844 006 0064, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3844 006 0064, 1 ha platībā. (Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām.)	2200,00	220,00	100	plkst. 11.00
5.	“Kožurki”, Baltinavas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3844 011 0130, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3844 011 0130, 1,38 ha platībā. (Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām.)	3100,00	310,00	100	plkst. 11.20
6.	“Kalni”, Lazdukalna pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3864 008 0022, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3864 008 0233, 8,31 ha platībā. (Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām.)	21 800,00	2180,00	100	plkst. 11.40
7.	“Paleja”, Baltinavas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3844 011 0241, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3844 011 0241, 1,03 ha platībā. (Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām.)	2200,00	220,00	100	plkst. 12.00
8.	Melderu ielā 2, Vectilžas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3890 006 0297, kas sastāv no zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3890 006 0150, 6600 m² platībā, administratīvās ēkas ar kadastra apzīmējumu 3890 006 0150 001, 157,9 m² platībā un bibliotēkas ar kadastra apzīmējumu 3890 006 0150 002, 40,7 m² platībā.	11 500,00	1150,00	100	plkst. 12.20
9.	Balvu ielā 43, Viļakā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3815 001 0056, kas sastāv no zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3815 001 0056, 3481 m² platībā, un uz tā esošajām būvēm: dzīvojamās mājas ar kadastra apzīmējumu 3815 001 0056 001, 61,50 m² platībā, klēts ar kadastra apzīmējumu 3815 001 0056 005, 8,50 m² platībā un kambara ar kadastra apzīmējumu 3815 001 0056 006, 31,2 m² platībā.	3100,00	310,00	100	plkst. 12.40
10.	“Robežmala”, Tilžas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3886 006 0204, kas sastāv no zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3886 006 0204, 3,9 ha platībā.	8600,00	860,00	100	plkst. 13.00
11.	“Ceļmala”, Krišjāņu pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3856 002 0018, kas sastāv no zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3856 002 0095, 4,25 ha platībā.	9800,00	980,00	100	plkst. 13.20

Visiem pretendentiem līdz 2025.gada 7.novembra plkst.10.00 jāiesniedz pieteikums dalībai izolē, jāiemaksā drošības nauda 10% apmērā no nosacītās sākuma cenas un reģistrācijas maksa 20 EUR (divdesmit eiro) Balvu novada pašvaldības, Reģ.Nr. 90009115622, bankas kontā: AS "Citadele banka", konta Nr. LV05PARX0012592970001.

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

 Indekss 3004 aduguns IZNĀK OTRDIEĒNĀS, PIEKTDIEĒNĀS 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 <i>Publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.</i>	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 Iespiests SIA "Poligrāfijas grupa Mūkusalā", Rīgā, Mūkusalas 15A Tirāža – 2001
---	--	--	---	---	--