



Otrdiena ● 2025. gada 28. oktobris

CENA tirdzniecībā 1,10 EUR

Nevienam nebija
garlaicīgi

3.



Foto - Ilmārs Znotiņš, Valsts prezidenta kanceleja

Patiesības graudi rodami pasakās

“Gada lauku saimniecība” – “Kotiņi”. Konkursa “Sējējs” apbalvojumu pasniegšana kļuvusi par Latvijas labāko lauksaimnieku nozīmīgāko godināšanas pasākumu, bet laureāta nosaukums “Sējējs” – par priekšzīmīga darba apliecinājuma zīmi. Jāpiekrīt zemkopības ministra teiktajam, ka “Kotiņu” darba rezultāti ir tuvu perfektumam.

Edgars Gabranovs

Sestdien apbalvošanas ceremonijā kultūras centrā “Hanzas perons”, Rīgā, pasludināja Zemkopības ministrijas konkursa “Sējējs 2025” laureātus deviņās nominācijās. Lepojamies, ka Balvu novada čaklākie ļaudis uz skatuves kāpa divas reizes, proti, uzvarot nominācijā “Gada lauku saimniecība” un saņemot lielāko atbalstu sabiedrības atzinības balsojumā.

Pasākuma vadītāja Māra Sleja, piesakot nomināciju “Gada lauku saimniecība”, uzsvēra, ka nominanti ne tikai mīl savu zemi, bet kopj to tā, lai šo zemi iemīlētu arī citi: “...nominācija ir par smagu darbu, disciplīnu un neatlaidību.” “Kā arī to spēku, kas ļauj zemniekiem ar abām kājām stingri stāvēt savā zemē,” piebilda žurnālists Reinis Ošenieks. Jāpiebilst, ka uz balvu pretendēja 12 spēcīgas lauku saimniecības. Ilggadējā vērtēšanas komisijas dalībniece Dzintra Lejniece neslēpa, ka katru gadu ir grūti izlemt, kam piešķirt balvu: “Ir bijis dažādi. Ir bijis tā, ka mēs esam viens uz otru *sapūcējušies*. Mēs esam ilgi, ilgi un gari skaitījuši ciparus un balsojuši, izmantojot tiešām visas iespējas, ko dod nolikums, bet vienmēr nonākuši pie kompromisa...”

Zemkopības ministrs Armands Krauze, pasniedzot balvu zemnieku saimniecības “Kotiņi” īpašniekam Aldim Ločmelim, atzina, ka šī ir ļoti nozīmīga nominācija: “Man ir prieks, ka balvu ieguva “Kotiņi”, jo te tiek vērtētas gan finanses, gan saimniecības citi rādītāji..., ražīgums. Vārdu sakot, visi mēs cenšamies būt tuvi perfektumam – šis ir vistuvāk.”

Aldis Ločmelis atklāja, ka 90-tajos gados, kad vēl mācījās Malnavas tehnikumā, klausījies arī pasakas: “Klausoties pasakas, ka kaut kur pasaulē ir lauksaimnieki, kas brauc ar savādākiem traktoriem nekā pie mums, kas var slaukt govīs savādāk un ražu novākt, kuriem ir tradīcijas, izveidojās sapnis. 30 gadu laikā ar komandu, ar dzīvesbiedri Viņu, ar vecāku palīdzību izveidojās saimniecība, kur mēs radām jums pasaku. Varat atbraukt ciemos un paskatīties, vai tā pasaka piepildās vai nepiepildās? Katrs lauksaimnieks stāsta pasakas – ticat vai neticat. Šogad biju Anglijā, kur lauksaimnieks teica, ka visi lauksaimnieki uz pasaules ir vienādi. Rudenī viņi gaida ražu un neviens uz banku nebrauc pirmais. Tikai pavasarī saka, ka raža būs pati labākā un cena šogad būs pati labākā. Tātad atkal pasakas, bet no tā veidojas cerības.”

Šogad konkursā bija ieviests jauninājums – sabiedrības atzinības balsojums, kas notika tiešsaistē vienu mēnesi līdz pat apbalvošanas ceremonijai. Šī balsojuma mērķis bija noskaidrot Latvijas sabiedrības favorītu visu konkursa “Sējējs 2025” dalībnieku starpā, kas saņēma īpašo Sabiedrības atzinības balvu. Par sabiedrības atzinības balsojuma uzvarētāju ar 6501 balsi kļuva SIA “JK timber”. Uzņēmuma vadītājs Kārlis Vanags, saņemot balvu, pavēstīja, ka ir šokā: “Milzīgs paldies sievietei, kura katru dienu ievietoja aģitācijas rakstus sociālajos tīklos un ģimeņu *čatiņos*. Milzīgs paldies maniem vecākiem, mammai un tētim, kuri iemācīja mīlestību pret darbu. Paldies arī “Ziemeļlatgales partnerībai”, kas mani izvirzīja, un paldies jums visiem, kas baloja. Prezidentam gribu ātri pateikt, ka atbraucām kopā ar visiem trim dēliem, bet divi izvēlējās palikt pie Rīgas brālēna, tāpēc prezidentu gaidīsim Balvos.”

Īsziņas



Linda Vītola saņems augstāko valsts apbalvojumu

Saskaņā ar Ordeņu kapitula 2025.gada 21.oktobra lēmumiem piešķirti augstākie Latvijas valsts apbalvojumi – Triju Zvaigžņu ordenis, Viestura ordenis un Atzinības krusts. Lepojamies, ka par Triju Zvaigžņu ordeņa kavalieri iecelta Balvu Mūzikas skolas un Tilžas pamatskolas mūzikas pedagoģe un koru diriģente Linda Vītola. Augstāko valsts apbalvojumu svinīgā pasniegšanas ceremonija plānota Latvijas Republikas Proklamēšanas 107. gadadienā – 2025.gada 18.novembrī Rīgas pili.

Pieminēsim Balvu miesta dibinātāju

28.oktobrī Balvos norisināsies aktivitātes “Īstenajam Balvu miestā dibinātājam Antonam Rimovičam 160”: plkst.17.30 Rozu kapos iedegs sveces A.Rimoviča mātes atdusas vietā; plkst. 18.00 piemiņas brīdis un sveču iedegšana Rimoviča skvērā; pēc tam Sakrālajā kultūras centrā izstādes atklāšana un sarunas par A.Rimoviču.

Alda Bukša kriminālromānu “Brāļi” izdod igauņu valodā

Mūsu novadnieks, bijušais Balvu novada domes deputāts Aldis Bukšs nācis klajā ar lielskiem jaunumiem – viena no Igaunijas vecākajām un lielākajām izdevniecībām “Eesti Raamat” laidusi klajā viņa kriminālromāna “Brāļi” tulkojumu igauņu valodā. Rakstnieks atzīst, – izdot “Brāļus” igauņiski bija viņa sapnis jau ilgu laiku, tādējādi vairojot gan Balvu, gan visas Latgales atpazīstamību Igaunijā. Viņš pauž cerību, ka tas palīdzēs pievilināt arī igauņu tūristus mūsu novadam. Atgādinām, ka romāns “Brāļi” ir pirmais kriminālromāns, kas izdots gan latviešu literārajā valodā, gan latgaliešu rakstu valodā. “Brāļi” 2021.gadā saņēma Latgaliešu kultūras balvu “Boņuks 2020”, bet 2023.gadā Latvijas Radio izskanēja romāna radio iestudējums piecās sērijās. Līdz šim “Brāļi” tulkots lietuviešu un angļu valodās. Angļu valodā romāns ar nosaukumu “Brothers” pieejams e-grāmatas formā vadošajā e-grāmatu platformā *Amazon.com*.



ISSN 1407 - 9844

Laikraksts iznāk kopš 1950. gada 5. marta ● Nr. 81 (9754)

Izstāde par cilvēkiem un viņu darbiem

Laika pavedienu pieskāriens Vīksnā

Aija Socka

Vīksnas Tautas namā līdz oktobra vidum bija skatāma īpaša izstāde – “Laika pavedienu pieskāriens”, kurā apvienojās Vīksnas un Kupravas pagastu iedzīvotāju senlietas un mūsdienu hobiji. Šī izstāde bija kā tilts starp pagātni un tagadni – starp senču mantojumu un šodienas cilvēku radošajām rokām.

Skatīja ar lielu interesi

Izstādes ideja, kā stāsta Vīksnas Tautas nama vadītāja LIGITA KACĒNA, aizsākās, kad Baltinavas muzejs sāka veidot ekspozīciju par Vīksnas un Kupravas pagastu ļaudīm – tiem, ar kuriem patiesi var lepoties: “Apzinājām cilvēkus, kuru mājās glabājas senlietas vai kuri savu brīvo laiku velta radošiem hobijiem – rokdarbiem, kokapstrādei, adīšanai, izšūšanai un citiem talantiem. Muzeja iedvesmoti, arī mēs vēlējāmies, lai šo bagātību varētu redzēt paši Vīksnas iedzīvotāji un viesi. Tā tapa izstāde “Laika pavedienu pieskāriens”, kurā savu darbu un priekšmetu stāstus uzticēja daudzi ļaudis no abiem pagastiem.” Izstādē izraisīja lielu interesi – to apmeklēja viesi ne tikai no Vīksnas un Kupravas, bet arī no Balviem, Žiguriem, Viļakas, Gulbenes un pat Cēsu novada.

Izstādes darbi un stāsti

ILONAS LAICĀNES un OĻEGA DMITRIJEVA ģimenes mantojums ir īpašs – koka lādīte, mantota no Valentīnas un Vasilija Dmitrijeviem. To darinājis Pēteris Pavlovskis, rūpīgi aplīmējot ar salmu puķītēm un nolakojojot. Tagadējie saimnieki tajā glabā loteriju čekus kā senatnīgu laimes simbolu. Pētera Pavlovska darbs ir arī pītā lādīte, kurā Ilona un Oļegs glabā meitu Elijas un Ditas bērnības lietas – pirmos knuņņus, matu šķipsniņas un slimnīcā saņemtās aproces. Īpašu interesi raisīja arī melnā glezna, kas tapusi senākos laikos – koka plāksnē ar asinātu karoti skrāpēts zīmējums.

Vīksnas pagasta iedzīvotāja SVETLANA KUZMINA ar lielu rūpību un sirsnību rada skaistus rokdarbus – izšūtas gleznas, adītas zeķes, rotas, apsveikumu kartītes. Izstādē viņa piedalījās ar 11 krustdūrienā izšūtām gleznām un trim zeķu pāriem. Svetlanai patīk arī dārzs, konservēšana un laiks ar mazbērniem – tas viss atspoguļojas viņas darbos.

PĒTERIS SEKACIS un VERA LAICĀNE ir cilvēki, kuru mājās glabājas īpašs vēstures liecinieks – austs Latvijas karogs, darināts 1935.gadā. Kara laikā tas nonācis Amerikā, bet Latvijas neatkarības atgūšanas laikā atgriezies atpakaļ mājās. Tagad tas tiek turēts lielā godā un tiks nodots nākamajām paaudzēm. Izstādē bija aplūkojams arī koka sviesta kuļamais un interesants tortes kastes vāks, kas gatavots no konservu bundžām – ar mīlestību saglabāti ikdienas priekšmeti ar stāstu.

DZINTRA PIPCĀNE, Vīksnas un Kupravas pagastu pakalpojumu centra vadītāja, izstādei laipni atgādāja divas pērļotas rotas un uz rāmja austu vilnas lakatu. Dzintra arī ada, tamborē un veido sapņu ķērājus, kas rotājuši ne vienu vien pasākumu.

MODRIS MEDNIEKS no Kupravas pagasta izgatavojis skaistus koka svečturus no dzelzceļa sliežu gulšņiem, un katram no šiem darinājumiem ir spēka un vēstures pieskāriens.

IVETA MEDNIECE, Kupravas pagasta bibliotekāre, izstādē dalījās ar četriem retumiem – senām grāmatām, tostarp “Mednieka rokasgrāmatu” (1976), V.Bianki “Meža avīzi” (1974), A.Kalniņa “Medniecību” (1943) un žurnālu “Mednieks un makšķernieks” (1935).

GINTS LAICĀNS, jauns, enerģisks Vīksnas iedzīvotājs, kurš ar velosipēdu apceļojis puspasauli, tagad dzīvo atjaunotajās tēva mājās “Sprogās” un aizraujas ar dabīgā vaska sveču liešanu. Sveces deg ilgi, izplata patīkamu aromātu un ir pieejamas iegādei ikvienam interesentam.

AIVARS ĀBEĻKALNS, Vīksnā pazīstamais galdnieks, spēj izgatavot gandrīz jebko – no durvīm un gultas rāmjiem līdz krustiņiem un medību trofeju rāmjiem. Izstādei viņš bija sarūpējis koka gaļas dēlišus zivs formā un rāmjus trofejām. Īpašu vietu izstādē ieņēma arī koka galds, ko Aivars 2008.gadā uzdāvinājis meitai Māritei 9.klases izlaidumā Vīksnas skolā. Pēc skolas slēgšanas galds nonācis tautas namā, kur tas kalpo pasākumos vēl šodien.

ANITA ŽIGALOVA, bijusī Stacijas filiāles Vīksnas pamatskolas direktore, ir cilvēks, kura izturas ar cieņu pret vēsturi. Viņa saudzīgi glabā skolas fotogrāfijas un dokumentus un izstādei iesūtīja digitalizētus attēlus no dažādiem gadiem. Daudzi apmeklētāji šajās bildēs atpazīna sevi vai savus



Galdiņš. Aivara Ābeļkalna dāvana skolai meitas izlaidumā.



Sveces. Vaska sveču liešana ir Ginta Laicāna hobijs. Sveces piepilda visu istabu ar patīkamu smaržu un deg ilgi.



Zeķes un gleznas. Izstādē bija aplūkojami Svetlanas Kuzminas darinājumi.

tuviniekus.

Izstādē bija skatāmi arī HERTAS ZELTIŅAS austie grīdas celiņi, kas tagad rotā Vīksnas Tautas namu. Herta bija ne tikai rokdarbniece, bet arī dzejniece – cilvēks ar plašu un siltu dvēseli.

No tautas nama krātuves tika izcelti arī tautas tērpi – zilie vilnas svārki no 70.gadiem, kas reiz piederējuši Vīksnas ansambļa dziedātājam, kā arī Vīksnas skolas tautas deju tērpi no 80.–90.gadiem. Cik daudz bērnu un jauniešu tajos reiz dejujuši, dziedājuši un smējuši!

IEVA un GATIS BUDEVĪČI ir pārcēlušies uz dzīvi savās senču mājās. Viņi ar mīlestību un cieņu tur godā pagātnes liecības – senlietas, darbarīkus, literatūru un senās radiotehnikas brīnumus. Saimniece Ieva kopj lauku sētu kā puķu un košumkrūmu oāzi, radot vidi, kur katrs stūrītis elpo skaistumu. Brīvajos brīžos viņas rokas rada siltumu – rakstainus cimds, zeķes un smalkus tamborējumus. Gatīš, īsts “zelta roku” meistars, prot atdzīvināt gan vecos darbarīkus, gan tehniku un ar prieku savas prasmes nodod jaunajiem galdniekiem. Viņa radītais šai izstādei ir ne tikai darbs, bet arī stāsts par mīlestību pret savu zemi, mājām un senču mantojumu. Viņu kopīgais sapnis ir kādreiz atvērt durvis viesiem, lai katrs var sajūst lauku mājas siltumu, senlietu burvību un divu cilvēku sirds darbu, kas apvieno pagātni ar šodien.



Ikona. Tā reiz atradusies Vasilija Dmitrijeva mājās un glabā stāstu par viņa kalpošanu kā Vīksnas Sv. kņaza Vladimira pareizticīgo baznīcas vecākaļam. Ikonas rāmi darinājis Viktors Zaķis.



Sviesta kuļamais trauks. “Izstādē “Laika pavedienu pieskāriens” pierādīja, ka mūsu pagasti ir bagāti ne tikai ar skaistu dabu, bet arī ar cilvēkiem – čaklām rokām, radošu garu un siltām sirdīm. Katrs priekšmets un darbs, kas bija skatāms izstādē, nesa līdzīgu stāstu par dzīvi, atmiņām un mīlestību pret savu zemi,” uzsver L.Kacēna.



Bērnu kostims. To darinājusi Ieva Budeviča.

Skolu rudens brīvlaikā

Nevienam nebija garlaicīgi

Irēna Tušinska

Rudens brīvlaikā Balvu novada skolēni ne tikai izbaudīja atpūtu, no rītiem ilgāk paguļot, bet arī palīdzēja vecākiem mājas darbos un izmantoja iespēju piedalīties dažādās radošās, sportiskās un izzinošās aktivitātēs, ko piedāvāja Balvu Novada muzejs, Balvu novada Bērnu un jauniešu centrs (BNBJC), kā arī tā struktūrvienība – Viļakas Jauniešu māja.

Balvu novada Bērnu un jauniešu centrs aizvadītajā nedēļā aicināja skolēnus kopā ar Eiropas brīvprātīgajiem jauniešiem spēlēt galda spēles un cept cepumus, bērni varēja iepazīt Balvu pilsētu tumšajās diennakts stundās, piedaloties vakara orientēšanās sacensībās, kā arī iemācīties uzklāt Halovīnam atbilstošu grīmu, veidot māla figūriņas un piedalīties Halovīna filmu vakarā.

Savukārt Viļakas Jauniešu māja, turpinot vasarā aizsāktās nometnes “Sapņu stacija” tradīciju, piedāvāja bērniem izbaudīt šī gadalaika burvību diennakts nometnē “Sapņu stacija: Rudens piedzīvojums!”. Tās laikā bērni apguva jaunas prasmes radošajās darbnīcās, gatavoja dažādus gardumus, spēlēja spēles, sportoja, kā arī baudīja kopīgu filmu vakaru ar spēlēm un pārsteigumiem.

Dažādas iespējas saturīgi pavadīt brīvlaika nedēļu skolēniem piedāvāja arī Balvu Novada muzejs. Bērni varēja doties ceļojumā pa muzeja telpām un krāsot mandalas, uzzināt kaut ko vairāk par gaismekļiem, ko tumšajos rudens vakaros izmantoja mūsu senči, kā arī uzmeistarot paši savu svečturi dekupāžas tehnikā. Vienā no dienām bērni kopā ar “Arnītas labsajūtu darbnīca” vadītāju Arnitu Kuļšu iepazīna augu tēju pasauli, bet vēl kādā – darināja dzijas mošķīšus.

13-gadīgā Gunitra, kura apmeklēja gaismekļu izgatavošanas meistardarbnīcu muzejā, atklāja, ka brīvlaikā ne tikai piedalījās radošajās darbnīcās, bet arī palīdzēja vecvecākiem, piemēram, izslaukot un izmazgājot grīdu. Tāpat kā vairums skolēnu, viņa izmantoja laiku, lai no rītiem ilgāk paguļētu. Gunitra pastāstīja, ka kopā ar vecmammu labprāt darbojas virtuvē, gatavojot ēdienus, bet īpaši viņai garšo plānās pankūkas.

Ar lielu aizrautību muzeja piedāvātajā radošajā darbnīcā no burciņām un krāsainām salvetēm gaismekļus darināja māsas Sofija Anna, Gabriela un Justīne. Meitenes skaidroja, ka šī nav pirmā reize, kad apmeklē muzeju, jo iepriekšējā dienā šeit krāsoja mandalas un izpētīja visas telpas un izstādes. Rīdziniece Inese, kura darbnīcu apmeklēja kopā ar šīm meitenēm, neslēpa gandarījumu, ka Balvu Novada muzejs piedāvā bērniem iespēju tik interesanti pavadīt brīvlaiku. Viņa pastāstīja, ka vienu no dienām kopā ar drauga meitām veltījušas kaimiņpilsētas Gulbenes apskatei. “Taču daudz brīvā laika viņas pavada arī telefonos,” piebilda sieviete.



Kādus gaismekļus izmantoja mūsu senči? Pirms ķerties pie svečturu izgatavošanas no burciņām, līmes un rakstainām salvetēm, Balvu Novada muzeja darbiniece Māra Bērziņa pastāstīja, kā tumšos rudens vakaros izgaismoja senie latvieši. Bērni varēja apskatīt arī stendu, kurā izvietotas petrolejas lampas, laternas un dažādi svečturi.

Foto - I.Tušinska



Foto - I.Tušinska

Interesanti ne tikai bērniem. No tukšām stikla burciņām glītus gaismekļus dekupāžas tehnikā izgatavoja arī mammas – balvenietes Gunita Džigure un Guna Sutugova, kuras darbnīcā iesaistījās kopā ar bērniem un krustbērniem Mātsu, Agnesi, Gunitru un Renāru.



Foto - no personīgā arhīva

Krāso mandalas. Pēc ceļojuma pa muzeju, bērni aizrautīgi krāsoja mandalas. Māra Bērziņa neslēpa gandarījumu, ka šajā pasākumā kopā ar bērniem piedalījās arī kāds tētis: “Prieks, ka arī tēti apmeklē muzeju.”



Foto - I.Tušinska

Keramikas darbnīcā. 8-gadīgā Elīza Aleksāne nolēma apmeklēt keramikas nodarbību BNBJC, ko vadīja skolotāja Elita Eglīte. Būdama ruda kaķa Rūda īpašniece, meitene centās atveidot viņu mālā. “Sākumā gribēju izveidot suni, bet sapratu, ka tas vairāk izskatās pēc kaķa,” piebilda meitene. Pēc tam skolotāja Elita kopā ar Elīzu iemēģināja arī filcēšanu.

Mošķīšu parāde. Kādā no brīvlaika dienām muzeja darbinieki piedāvāja bērniem no dzijas izgatavot mazus mošķīšus.

Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Par tradīciju kļuvusi nometne Viļakā. Brīvlaikā Viļakas Jauniešu mājā valdīja īpaša noskaņa – smieklī, rosība un bērnu čalas, jo te norisinājās diennakts nometne “Sapņu stacija: Rudens piedzīvojums!”, kas pulcēja dažāda vecumu bērnus no vairākām novada vietām. Nometnes dalībnieki piedalījās dažādās interešu stacijās, katrā no tām attīstot kādu prasmi – kustību veiklību sporta uzdevumos, loģisko domāšanu matemātiskajās spēlēs un iztēli radošajās darbnīcās. Bet dienas izskaņā pagāja sirsnīgā noskaņā, skatoties filmu “Lilo un Stičs”, spēlējot tradicionālo mafijas spēli un sarunājoties līdz vēlai naktij. Otrā diena sākās ar jaunu sparbu un radošām darbnīcām – bērni gatavoja rudenīgus svečturišus, veidoja zirnekļu tīklus gaidāmo Halovīna svētku noskaņās un piedalījās erudīcijas spēlēs. Paralēli ārā uz ugunsкура vārījās zupa, kuras smarža radīja mājīgu un siltu sajūtu visiem klātesošajiem.



Foto - no personīgā arhīva

Ari rudeni var sportot. Nometnes dalībnieki daudz laika pavadīja svaigā gaisā, piedaloties stafetēs un spēlēs. Jau novembrī Viļakas Jauniešu mājā plānota vēl viena nakšņošanas nometne – šoreiz ar patriotisma un labo darbu tematiku, lai bērni ne tikai mācītos par vērtībām, bet arī paši tās īstenotu savā rīcībā.



Foto - no personīgā arhīva

Konference Balvu Valsts ģimnāzijā

Pedagogi mācās un dalās pieredzē

Aija Socka

23.oktobrī Balvu Valsts ģimnāzijā (BVĢ) notika konference “Efektīvs mācību process – atslēga ikviena izaugsmei”. Pedagogiem un skolēnu vecākiem bija unikāla iespēja ne tikai atsvaidzināt esošās zināšanas, bet arī iegūt jaunas prasmes un zinības, iepazīties ar kolēģu pieredzi, gūt prieku un iedvesmu no kopīgas darbošanās vairāku stundu garumā.

Pirms konferences, ieejot zālē, ikviens varēja paņemt kādu saldumu un kastani, ko likt kabatā laimei, veselībai, pārticībai vai neizsīkstošai enerģijai. BVĢ kolektīvs, organizējot vērienīgo pasākumu, bija parūpējies gan par klātesošo labsajūtu, piemēram, ar muzikāliem priekšnesumiem un gādīgo attieksmi, gan par saturīgu un izzinošo dienas programmu.

Par personībām un paaudzēm

Aktu zālē klātesošie ar interesi klausījās lekciju “Personības. Kā mums visiem sadzīvot?”. Kā atzina lektore, “Ziedoņa klases” vadītāja Elizabete Pavlovska-Lūre, viņai ilgstoši aktuāls bijis jautājums, kā dažādām personībām sadzīvot, sastrādāties, mēģināt saprast vienu otru, nedusmoties par to, ka otrs domā pavisam citādāk. Domājot par šīm lietām, nonākusi pie paaudžu teorijas, kas, viņasprāt, atbild uz ļoti daudziem jautājumiem. Cerot, ka šī teorija palīdzēs arī pedagogiem un bērnu vecākiem, lektore iepazīstināja klātesošos ar būtisku informāciju un atziņām, ko guvuši pētnieki, pētot pēckara gadu paaudzes. Paaudzes viņi iedala piecās grupās: dumpinieki (bērni, kas ir dzimuši no 40.gadu vidus līdz 1959.gadam); X paaudze (dzimuši no 1960. līdz 1981.gadam); Y jeb Millenium paaudze (dzimuši 1982. – 2000.gadā); Z paaudze (2000. – 2013.gads); A paaudze (2013. – 2025.gads). Raksturojot paaudzes, “Ziedoņa klases” vadītāja vairāk laika veltīja zālē sēdošo, kā arī viņu bērnu vai skolēnu paaudžu pārstāvjiem.

X paaudzei, kā atklāja lektore, ļoti patīk sistēma, stabilitāte un sakārtotība. Viena no atbildēm, kāpēc šai paaudzei patīk stabilitāte, ir tā, ka viņi uzauguši stabilos ekonomiskos un politiskos apstākļos, jo tad dzīve bija sakārtota – bija skaidrs, kur dzīvos, ko ēdīs, cilvēkiem bija darbs. Līdz ar to šai paaudzei ne īpaši patīk pārmaiņas, respektīvi, mainīt darbavietu, dzīvesvietu, kas bieži vien rada kaut kādu disonansi starp paaudzēm. Šīs paaudzes pārstāvju dzīvē daudz vēlāk ienāca tehnoloģijas, internets, informācijas meklēšana. “X paaudze ir ļoti paklausīga – vajag, izdarīs! Respektīvi – audzināti paklausībai, kur disciplīna svarīgāka par pašu vajadzībām. Atšķirība, kur rodas disonanse, – X paaudze dara to, kas vajadzīgs, bet jaunākās paaudzes – to, ko grib. Šai paaudzei raksturīga patstāvība un individuālisms – ļoti patīk strādāt savā kaktiņā, savā stūrīti. Tas nenozīmē, ka negrib dzert kafiju ar kolēģiem, tas nav par to. Milleniāļi, piemēram, ieviesa atvērtā ofisa principu, jo tas ir tik forši – sēdi ar citiem kolēģiem telpā, raksti vēstuli, raksti e-klasē atbildi vecākiem un palūdz kolēģiem padomu, 10 minūtes, un vēstule ir gatava! X paaudze labprātāk to dara individuāli, paši ar sevi. Darbs komandā viņiem nav prioritārs,” raksturojot paaudzi, atzina lektore.

Par **Y paaudzi**, kā stāstīja E.Pavlovska-Lūre, mēdz teikt, ka viņi ir slinki, savtīgi, uz sevi vērsti, šausmīgi egoisti un narcisi: “Tā tiešām pētnieki saka. Uz X paaudzes fona, protams, nekas briesmīgāks nevar būt. Tas ir tāpēc, ka Y paaudze domā pavisam citādāk, ir pārliecināti par savu pārkumu, par savu taisnību, par savu ideju.” Kā vienu no iemesliem, kas veicina šādas pārmaiņas, lektore minēja to, ka mazinās sociālā hierarhija. Ja kādreiz bija jāiet uz direktora kabinetu, tas bija ļoti nopietni. Šobrīd sociālā hierarhija zūd, līdz ar to gan darbā, gan skolā ikviens var ieiet direktora kabinetā un pateikt interesējošās lietas bez lieka pārdzīvojuma. Tas, protams, nenozīmē, ka neciena cilvēku, kurš ir trīs vai vairāk amatus augstāk, nē. Vienkārši šīs paaudzes cilvēki direktoru uztver kā savu kolēģi un var brīvi, kā saka, izstāstīt savu sāpi. Y paaudzes pārstāvjiem dzīve sociālajos medijos ir pilnīgi normāla lieta. Dažkārt vecākiem tas asociējas ar to, ka bērni ir savtīgi, jo liek bildes sociālajos medijos. “Tomēr X paaudzes pārstāvjiem vajadzētu būt pateicīgiem, jo, piemēram, mamām iemācīja, kā izveidot profilu vai uzņemt selfiju. Šai paaudzei, salīdzinot ar iepriekšējām paaudzēm, atšķiras vērtības, dzīves baudīšana. Viņi, piemēram, atliek bērnu ienākšanu ģimenē, daudz ilgāk grib izbaudīt dzīvi, ceļot, mainīt darbavietas, viņiem nav lielas piesaistes vienu darba vai dzīves vie-



Foto - A.Kirsanovs

Muzikāls sveiciens. BVĢ skolotāji bija sagatavojuši rudenīgi siltu sveicienu visiem konferences dalībniekiem, emocionāli un skanīgi dziedot par kastaņziedu svecēm.

tai. Mēs pretojamies un līdz ar to kļūstam par savtīgiem, sekliem un nepaklausīgiem,” atzina lektore – Y paaudzes pārstāve.

Z paaudze ir tie, kas šobrīd ienāk darba tirgū. Viņi ir pirmā paaudze, kas, piemēram, daudz mazāk lasa drukātu tekstu. Salīdzinājumā ar X paaudzi, kas ļoti uzticas drukātam tekstam, viņi teātra vai lidmašīnas biļeti labāk saglabā telefonā nevis izdrukā. “Ja man, piemēram, vajag, lai X paaudzes pārstāvis izlasa un izlabo tekstu, ko es daru? Izdrukāju tekstu un iedodu sarkanu pildspalvu. Z paaudzei daudz vienkāršāk ir uztvert vizuālu tekstu. Kāpēc? Tāpēc, ka augot šie jaunieši vairāk ir pieredzējuši vizuālo materiālu,” skaidroja lektore, atzīstot, ka Z paaudzei, salīdzinot ar iepriekšējām, ļoti agrā vecumā pieder lietas. Ja kādreiz vecāki teica bērniem: “Ej uz savu istabu!”, kas bija kā sods, tad tagad bērni saka: “Mamma, ej ārā no manas istabas!” Idejiski bērnam it kā nekas nepieder, bet ļoti agri nostabilizējas ego. “Tā ir paaudze, kuru audzina vecāki, kas ļoti vēlas bērnus pasargāt no bīstamās pasaules, tādējādi veicinot pāraprūpi. No milzīgā informācijas apjoma pasaule daudziem kļūst arvien bīstamāka, līdz ar to vecāks baidās par bērnu un neapzināti rodas pāraprūpe – vecāks uztraucas. Šī paaudze ir ļoti individuāla, viņi apzinās, kas viņi ir, brīvi uzsāk diskusijas par identitāti, dzimumiem, asāk izsaka savu viedokli, kas ne vienmēr ir ērti,” secināja E.Pavlovska-Lūre. Viņa pievērsa uzmanību arī vairākiem riskiem, kas skar paaudzes. Piemēram, mainās komunikācijas prasmes, jo daudz komunicē sarakstoties. Varētu attīstīties funkcionālais analfabētisms. Proti, nākamās paaudzes varētu neatšķirt pulksteni, kur ir lielais un mazais rādītājs, jo ikdienā to neizmanto.

Alfa jeb A paaudzes bērni uzaug ar viedierīci rokās, viņi nedzīvo bez viedtālruna. Daudzi bērni, pirms iet uz podiņa, prot pārlēgt nākamo multeni, nākamo sēriju *YouTube*. Tā kā Alfa paaudze daudz vairāk aug mijiedarbībā ar mākslīgo intelektu (MI), viņi, iespējams, vairāk komunicēs, jo MI izmanto tieši komunikācijā. Tāpat kā Z paaudzei, arī A paaudzei raksturīgs vēl plašāks skatījums uz pasauli, uz lietām un dažādību, jo viņiem visa pasaule *pie kājām*, jebkādu informāciju, ko vēlas, var atrast īsā laikā, kas paver plašumu. “Šī paaudze ikdienā patērē īsus video, ātri atrod informāciju, tāpēc viņiem neierasti būt pacietīgiem, sēžot mācību stundā un klausoties 40 minūtes. Viņiem ir īsāks pacietības sliekšnis – pieraduši pie tūlītējām atbildēm, grūti koncentrēties uz garu saturu. Arī man būtu grūti koncentrēties, ja 90 minūtes vajadzētu klausīties cilvēkā, kurš neko nerāda. Droši vien nespētu klausīties klasisku lekciju, kas kādreiz bija pilnīgi pašsaprotams,” atzina lektore. Raksturojot A paaudzi, viņa uzsvēra, ka viņi potenciāli ir izglītotākie, jo, pateicoties digitālajiem resursiem, tiešaistes mācībām un globalizācijai, būs pieejamas zināšanas agrāk un plašāk nekā jebkad iepriekš. Pie izaicinājumiem šai paaudzei lektore nosauca fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanos, jo viņi daudz patērē ekrānu, bez kā dzīve nav iespējama.

Atbildot uz jautājumu, kā tad visām paaudzēm sadzīvot, E.Pavlovska-Lūre uzsvēra, ka svarīgi atcerēties, ka nav labākas vai sliktākas paaudzes, ir tikai atšķirīgas pieredzes: “Tas reizēm ir izaicinoši, jo, protams, šķiet, ka mēs dzīvojam vispareizāk.



Foto - A.Kirsanovs

Lektore. Lekcijas noslēgumā E.Pavlovska-Lūre aicināja klātesošos izspēlēt divas spēles, ko pedagogi var izmantot arī darbā ar skolēniem. Spēles elementu izmantošana darīja interesantāku un radošāku nodarbību, ar aktīvāku ikviena klātesošā iesaisti. Konferences

dalībnieki, piedaloties spēlēs, dalījās pārdomās par ievērojamām personībām katra dzīvē, kā arī sev un citiem raksturīgajām īpašībām.

Neatkarīgi no vecuma, cilvēkus vieno vēlme būt novērtētiem, drošiem un piederīgiem. Veiksmīgai sadzīvošanai vajag cieņu, komunikāciju un gatavību mācīties vienam no otra. Paaudzēm sadarbojoties, apvienojam gudrību, pieredzi un jaunus risinājumus.”

Dalās vērtīgā pieredzē

Pieredzes stāstu nodarbībās pedagogi, tā teikt, neturēja sveci zem pūra, bet atklāja kolēģiem vairākas idejas un pieredzi, ko veiksmīgi izmanto darbā ar skolēniem. Diskutēja par ieinteresētību jeb skolēnu aktivizēšanu mācību stundās, par mākslīgā intelekta ietekmi uz mācību priekšmetu apguvi, par lasītprasmes attīstīšanu un tekstpratību, par sadarbību ar vecākiem, emocionālo izglītību un citām tēmām. Piemēram, BVĢ skolotāja Laura Saulīte konferencē kolēģiem piedāvāja ikdienas mācību procesā aprobētu spēli “Man ir, Kam ir?”. Tā ir mācību metode, kas veicina skolēnu aktīvu līdzdalību un sadarbību mācību procesā. “Spēles pamatā ir jautājumu un atbilžu secība, kas veido nepārtrauktu komunikācijas ķēdi starp dalībniekiem. To iespējams pielāgot dažādiem mācību priekšmetiem un vecumposmiem, īpaši veiksmīgi var izmantot sociālajās zinībās, vēsturē, ģeogrāfijā, ķīmijā un valodu apgūvē. Spēles formāts ļauj mācīties rotaļīgā un pozitīvā vidē, kas motivē skolēnus aktīvāk piedalīties stundās. Manu nodarbību apmeklēja 14 kolēģi no Balvu sākumskolas, Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas, Viļakas vidusskolas un Balvu Valsts ģimnāzijas. Kolēģiem ļoti patika spēles formāts, daudzi izrādīja profesionālu interesi par spēles sagatavi, jo vēlas izveidot spēli savam mācību priekšmetam,” pastāstīja L.Saulīte. Konferencē viņu īpaši uzrunāja lektors pārdomātais stāstījums par paaudžu atšķirībām, jo ļāva atpazīt un salīdzināt dažādu cilvēku uzvedības un domāšanas īpatnības. “No citu skolotāju pieredzes guvu daudz ideju, ko vēlos integrēt savā darbā. Šāda veida pasākumi apliecina Balvu novada pedagogu profesionalitāti un vēlmi nodrošināt kvalitatīvu, mūsdienīgu izglītību,” pārliecināta pedagoģe.

Der zināt

Atbildība jāuzņemas arī pašam

Irēna Tušinska

Lai veicinātu sabiedrības izpratni par veselības profilaksi un uzlabotu veselības rādītājus, no 20. līdz 24.oktobrim Balvu novada pašvaldība aicināja apmeklēt bezmaksas Veselības dienas vairākos pagastos, kuru laikā iedzīvotāji varēja veikt ķermeņa masas indeksa (ĶMI) aprēķinu, pārbaudīt glikozes un holesterīna līmeni asinīs, izmērīt asinsspiedienu, saņemt informāciju par valsts apmaksātiem vēža skrīningiem un vairāk uzzināt par fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā.

21.oktobrī šādu iespēju izmantoja Lazdukalna pagasta iedzīvotāji, kuri pēcpusdienā iegriezās Skujetnieku feldšeru veselības punktā pie feldšeres Diānas Melnstrades. Katru no viņiem sagaidīja arī Balvu novada Sociālās pārvaldes sabiedrības veselības speciāliste Rita Dreimane, kura pastāstīja par valstī pieejamajiem onkoloģisko saslimšanu bezmaksas skrīningiem, kā arī par veselīga uztura pamatprincipiem un citiem veidiem, kā iedzīvotāji ikdienā var parūpēties par savu veselību. R.Dreimane atzina, ka, spriežot pēc apmeklētāju skaita Veselības dienā, Viksnas pagasta iedzīvotāju interese par šo iespēju ir diezgan liela: “Vienīgi cerēju, ka iegriezīsies arī bērni, jo šonedēļ ir skolu brīvlaiks. Taču pieaugušie nāca. Feldšere Rita Brokāne visiem mērīja asinsspiedienu, glikozes un skābekļa līmeni asinīs, pulsu utt. Sniedza arī dažādus ar veselību saistītus padomus, kā arī atgādināja, ka vismaz reizi gadā ir jāapmeklē savs ģimenes ārsts un jānodod pilna asins aina. Piemēram, vakar kāda Veselības dienas apmeklētāja Viksnā atzina, ka divus gadus nav bijusi pie sava ģimenes ārsta.” R.Dreimane piebilda, ka dažiem, kuri krituši grēkā, bija arī jāpaprāt ar pirkstu. “Tāpat Veselības dienas laikā dalām bukletus. Slimību kontroles un profilakses centrs mūs joprojām aicina atgādināt iedzīvotājiem, ka ir jāapmeklē valsts apmaksātie vēža skrīningi, jo kopumā Latvijā atsaucība ir zema, kā arī uzsver fizisko aktivitāšu nozīmi. Iedzīvotāji varēja saņemt sarakstu, kurā norādīts, kāda slodze katram vecuma posmam būtu ieteicama, jo tas, kas der astoņpadsmitgadniekam, nederēs pensionāram,” skaidroja R.Dreimane.

Aizbraukt pie ārsta izmaksā dārgi

Viena no pirmajām Veselības dienu Skujetnieku feldšeru veselības punktā apmeklēja lazdukalniete Inta Barinova, kurai apritējuši 74 gadi. Viņa neslēpa, ka feldšeru veselības punktā iegriežas reti: “Zāles, kuras lietoju, man ir izrakstītas – nopērku tās aptiekā.” Pie savas ģimenes ārstes – dakteres Lupkinas Bērzpili – Intai nokļūt nav viegli, jo jāsarunā un jāapmaksā privātais transports: “Autobuss uz Bērzpili nekursē. Ārsta apmeklējums man ir dārgs prieks.” Taču vietējo feldšeri Diānu seniore slavē: “Mums ir ļoti laba feldšerīte.”



Foto - A.Kirsanovs

Informācija – plaša izvēlē. Katrs Veselības dienas apmeklētājs varēja paņemt līdzi brošūras par dažādām ar veselīgu dzīvesveidu saistītām tēmām, kā arī par onkoloģisko slimību profilaksi. Skujetnieku feldšeru veselības punkta apmeklētāja Anna (no labās) pārliecināta, ka jebkura informācija par veselīgu dzīvesveidu ir noderīga.

Veselības dienas Skujetnieku feldšeru veselības punktā apmeklēja arī vietējā iedzīvotāja Anna, kura atzina, ka šī ir viņas pirmā dalība šādā aktivitātē. Viņa pozitīvi vērtēja iespēju bez maksas pārbaudīt veselību, piebilstot, ka arī piedāvātos bukletus pamatīgi izpētīs mājās. “Jebkura informācija par veselību ir vērtīga,” sprieda pagasta iedzīvotāja. Sieviete atklāja, ka informāciju par veselības dienu atradusi gan vietnē “Facebook”, gan laikrakstā “Vaduguns”: “Paziņojums bija arī tepat pie feldšerpunkta,” viņa piebilda. Pēc pārbaudes sieviete neslēpa, ka būtu nepieciešams nedaudz zaudēt svaru, taču vairāk kustēties traucē problēmas ar kāju un muguru. “Katrā gadījumā cenšos tās novērst – vairāk staigāt un vingrot. Kad gatavojos kājas operācijai, biju saņēmusies – vingroju katru rītu, reizēm arī vakarā. Nedēļas nogalēs dodos garākās pastaigās. Iepriekš gāju pastaigās arī darba dienās, līdz sākās problēmas ar kājām. Reizēm izbraucu arī ar velosipēdu. Kopā ar mazdēlu labprāt braucam uz mežu,” pastāstīja Anna.

Sieviete pārliecināta, ka katrs pats atbild par savu veselību un pašam arī jālemj, vai apmeklēt šādu Veselības dienu. “Manuprāt, tā ir vērtīga iespēja,” viņa piebilda. Tautā, vai zina veselīga uztura pamatprincipus, Anna apgalvoja, ka visu pilnībā droši vien nezina: “Taču kopumā domāju, ka zinu. Mājās ēdam diezgan veselīgi.” Uzlabot ēšanas paradumus viņai lika vīra veselības problēmas: “Kad vīram bija jāatsakās, arī es atteicos no cukura un visādiem trekniem ēdieniem. Neteikšu, ka ikdienā strikti visu ievēroju, bet pie tā piedomāju. Reizēm jau sagribas arī kādu saldumu.”

Laukos dzīvo samērā veselīgi

Feldšere Diāna Melnstrade, kura Skujetnieku feldšeru veselības punktā sastopama otrdienās un trešdienās, apgalvo, ka šeit tiešām jūtas vajadzīga, jo apmeklētāju ikdienā ir daudz. “Cilvēki nāk, lai parunātu par veselības un arī dažādām sadzīves un citām problēmām. Nāk vienkārši aprunāties vai saņemt kādus ieteikumus. Visbiežāk lūdz izmērīt asinsspiedienu. Tagad sācies vīrusu laiks. Pie manis iegriežas arī bērni. Iedzīvotāji ienāk pēc ārstu apmeklējuma, lai mēs kopā izpētītu ārsta uzrakstītos ieteikumus. Nereti palīdzu pierakstīties pie speciālistiem. Tajās dienās, kad šeit nestrādāju, vienmēr esmu sazvānāma. Dodos arī mājās vizītēs,” par saviem ikdienas pienākumiem stāsta D.Melnstrade. Viņa spriež, ka kopumā, lauku iedzīvotāji ir diezgan veselīgi, iespējams, tādēļ, ka vairāk kustas: “Dažreiz no smagā lauku darba paaugstinās asinsspiediens, bet kopumā cilvēki šeit ir veselīgi.”

Veselības dienas notika arī citos pagastos. 20.oktobrī saņemt konsultācijas un veikt izmeklējumus varēja Viksnas Tautas namā pie feldšeres Ritas Brokānes, 23.oktobrī – Kupravas pagasta pakalpojumu centrā pie feldšeres Ivetas Ozoliņas, bet 24.oktobrī – Kubulu Kultūras namā pie feldšeres Aledijas Lāces.



Foto - I.Tušinska



Foto - I.Tušinska

Demonstrē līdzsvara ierīci. Rita Dreimane nodemonstrēja ierīci, uz kuras Veselības dienas apmeklētāji varēja pārbaudīt līdzsvara izjūtu. Viņa atklāja savu novērojumu, ka stiprajam dzimumam ar līdzsvara noturēšanu soka slīktāk nekā sievietēm: “Nezinu, vai tas ir tādēļ, ka vīrieši nav pieraduši staigāt augstapapēžu kurpēs, vai arī sievietēm patiešām ir labāka līdzsvara izjūta.” Lai trenētu līdzsvaru, *asinātu* prātu un piedalītos dažādās kustību aktivitātēs, Veselības dienās īpaši bija gaidīti bērni un jaunieši.



Foto - I.Tušinska

Lai bērniem ir interesanti. Izmantojot izglītojošu spēli, kurā ar krāsainu attēlu palīdzību jāizveido veselīga ēdienkarte, bērni varēja iemācīties pareiza uztura pamatprincipus.

Vispirms jānosveras. Vispirms feldšere Diāna Melnstrade katru apmeklētāju lūdza kāpt uz svariem, kā arī izmērīt auguma garumu, lai noteiktu ķermeņa masas indeksu. Šo procedūru veica arī Inta Barinova (foto). Pēc pārbaudes seniore sprieda, ka visumā veselība ir normāla, taču jāpievērš uzmanība paaugstinātajam glikozes līmenim, kā arī jāatbrīvojas no kāda lieka svara kilograma.

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

Iedzīvotāju gatavība krīzes situācijām

Mūsu drošība sākas ar gatavību

Mūsdienų pasaulē, kur arvien pieaug militārā apdraudējuma risks, dabas stihiju un cilvēka radītu krīžu risks, civilā aizsardzība kļūst par vienu no pašvaldību nozīmīgākajiem pienākumiem. Arvien svarīgāka kļūst sabiedrības informētība un spēja rīkoties ārkārtas situācijās. Cik nozīmīgs dokuments novadā ir civilās aizsardzības plāns, kāda ir sadarbība ar iedzīvotājiem un atbildīgajiem dienestiem un kādas ir galvenās prioritātes tuvākajā nākotnē, – par to saruna ar Balvu novada pašvaldības izpilddirektora vietnieku, atbildīgo par civilo aizsardzību JĀNI BUBNOVU.

Par civilo aizsardzību un civilās aizsardzības plānu pastiprināti runājam kopš Krievijas–Ukrainas kara sākuma. Ja salīdzina situāciju pašā sākumā un šobrīd, tagad X stundai esam gatavāki?

– Jā, noteikti, jo pirms iebrukuma Ukrainā pašvaldībām un valsts institūcijām kopumā civilā aizsardzība bija nolikta ļoti tālā plauktiņā. Civilā aizsardzība nav tikai stāsts par karstāvakli, tas ir ļoti plašs risku spektrs, kuru risināšanā jāiesaistās civilās aizsardzības komisijām un pašvaldībām. Bet, ja akcentējam kara draudus, tad, protams, līdz tam brīdim vispār nerunājām ne par mērogiem, kādos pašvaldībām un valsts institūcijām jāstrādā, ne ko citu. Protams, vēl ļoti daudz darāmā, bet mēs noteikti esam pagājuši pāris soliņus uz priekšu.

Kas ir mainījies?

– Katru gadu notiek aktīvas mācības, kurās iesaistās gan valsts institūcijas, sākot ar ministriju līmeni un beidzot ar nevalstiskajām organizācijām, gan pašvaldības. Līdz ar to tiek strādāts pie algoritmiem, izpratnes, gatavības, lai mēs katrs maksimāli saprotam savas spējas un to, kas darāms, lai šajos procesos varētu drošāk darboties. Svarīgi apzināties, kāds solis kam seko, par ko kurš atbildīgs un pie kā vērsties konkrētās situācijās risinājumu meklēšanai. Protams, ļoti daudz arī tiek ievākta informācija par resursiem un sadarbību, kuras iepriekš nebija ne pašvaldību, ne arī valsts līmenī.

Ar ko Jums pašam asociējas drošība?

– Drošībai ir ļoti svarīgs preventīvais sagatavošanās aspekts – būt maksimāli gatavam, zināt, ko klausīties, saprast, kas ir patiesais informācijas avots, no kura iegūt informāciju, un tai uzticēties. Manuprāt, drošība ir gatavība nezināmajam maksimālā līmenī.

Civilā aizsardzība nav tikai plāni un shēmas, tie ir arī cilvēki. Kāda šajā visā ir pašvaldības loma?

– Mūsu loma pašvaldības mērogā ir ļoti liela. No militārā aspekta raugoties, uz pašvaldību pleciem gulstas ļoti daudz uzdevumu. Sākot ar iedzīvotāju informēšanu, beidzot ar atbalsta sniegšanu militārpersonām. Tā ir ļoti liela atšķirība, ja, piemēram, skatāmies pārējos civilās aizsardzības katastrofu risku risinājumos. Ja plūdi skāruši novada vienu pagastu vai ciemu blakus upei, kurā dzīvo 50, 100 vai 200 cilvēki, tad jādoma par viņu labsajūtu un primāro vajadzību nodrošināšanu. Savukārt kara situācijas kontekstā jāraugās uz visa novada teritoriju. Un tas ir ļoti liels izaicinājums, jo mūsu teritorija ir ar ļoti zemu iedzīvotāju blīvumu. Tāpēc gan apziņošana, gan informēšana no pašvaldības puses ir ļoti sarežģīta. Vienā pilsētā vieglāk ieslēgt skaļruņus un nobļauties – tad visi zina, ka jāieslēdz radio, televīzija vai kāds ziņu portāls. Savukārt mazos ciemos ir skaidrs, ka šos skaļruņus nedzirdēs. Tur informācijai jānāk no vietējās kopienas, galvenokārt no pašvaldību darbiniekiem, pašvaldības policijas darbiniekiem. Mēs saprotam, cik tas ir laikietilpīgi, bet, protams, arī ļoti labi apzināties, ka šī apziņošana noteikti nenotiktu tik ātri, jo

cilvēkresursi arī ir ļoti ierobežoti. Uz papīra tas viss izskatās ļoti saprotami, bet, kad sāktu strādāt reālā situācijā un apstākļos, noteikti būtu daudz, daudz savādāk.

Militārajās struktūrās strādājošie ir pārliecināti, ka praktiskās mācības ir labākais veids, kā pārbauzīt dienestu un cilvēku gatavību.

– Šogad vasarā pašvaldība piedalījās “RADEX2025” mācībās, kurās izpēlēja iespējamās radiācijas draudus teritorijai. Pašvaldības uzdevums ir pamatfunkciju nodrošināšana arī krīzes gadījumos. Saprotam, ka akcents būs uz iedzīvotāju evakuāciju, bet mācībās izpēlēt iedzīvotāju evakuāciju no visas novada teritorijas ir ļoti sarežģīti. Divus gadus to esam darijuši galda mācībās, arī šogad tādas izpēlējām. Taču ļoti grūti prognozēt, cik daudziem iedzīvotājiem evakuācijas gadījumā būtu jāpalīdz ar transportu. Cik būtu gatavi evakuēties paši ar savu transportu un uz kuriem viņi dotos. Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) izpētījis, ka 31% iedzīvotāju novada teritorijā būtu jālūdz pašvaldības palīdzība izmitināšanas jautājumos. Pieņemam, ka līdzīgs skaits būtu jānodrošina arī ar transportu. Tā ir trešā daļa iedzīvotāju jeb aptuveni 5000 iedzīvotāju. Ir skaidrs, ka ar mūsu tehniskajiem resursiem un autobusu kapacitāti piecus tūkstošus iedzīvotāju evakuēt uz kādu no pilsētām Latvijas teritorijā ir ļoti laikietilpīgi un komplicēti.

Viens no jautājumiem, kam pēdējā laikā gan valsts, gan pašvaldību mērogā pievērsta pastiprināta uzmanība, ir patvertnes. Kāda situācija ar tām ir šobrīd?

– Šobrīd pašvaldība iesniegusi projektu piecu patvertņu, kas atrodas Balvu pilsētā, labiekārtošanai. Bija noteikti konkrēti kritēriji par šo patvertņu atbilstību, un viens no būtiskākajiem bija iedzīvotāju blīvums. Līdz ar to pārējās patvertnes, kas mums ir Viļakas pilsētā vai citu pagastu teritorijās, šī projekta aktivitātēm neatbilda. Plānots, ka visas piecas patvertnes tiks pielāgotas atbilstoši prasībām jau nākamajā gadā. Bet kopumā novadā šobrīd ir 12 patvertnes, no kurām pilnībā statusam atbilst trīs, pārējās – daļēji.

Kā draudu gadījumā rīkoties novada iedzīvotājiem, kuri dzīvo ārpus pilsētas, kur nav patvertnes?

– Jāsaprot, ka pieeja patvertnēm, kas atrodas pilsētā vai ciematā, nav domāta, lai uz to dotos no liela attāluma. Tā paredzēta cilvēkiem, kuri dzīvo aptuveni 300 metru rādiusā, lai līdz tai var nokļūt ļoti ātri un droši. Mēs labi saprotam, ka tur, kur šīs infrastruktūras nav, tuvākajā laikā tā diezin vai arī tiks izbūvēta, jo ne pašvaldībai, ne arī valstij nav brīvo finanšu līdzekļu. Līdz ar to daudzdzīvokļu māju īpašniekiem, pārvaldītājiem aktīvāk jāizvērtē iespējas ierīkot un pielāgot patvertnes savos pagrabos, ja tie piemēroti un atbilstoši VUGD izstrādātajām vadlīnijām. Un arī cilvēkiem, kuri dzīvo privātmājās, jāskatās, ko lietas labā var darīt. Ja arī nākotnē notiks patvertņu būvniecība vai pielāgošana, akcents tiks likts uz blīvi apdzīvotām teritorijām.

Iedzīvotājiem ir iespēja izveidot patvertnes arī savos privātpašumos, bet par to jāziņo pašvaldībai. Pašvaldība saņēmusi šādus iesniegumus?

– Bija iesniegums no Upītes ciemata iedzīvotājiem ar lūgumu izvērtēt vienas daudzdzīvokļu mājas pagraba atbilstību Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta prasībām. Pamatojoties uz šo iesniegumu, būvvalde kopā ar šo dienestu apsekoja pagrabu, bet diemžēl to atzina par neatbilstošu gan platības, gan arī citu specifisku prasību dēļ.

Droši vien svarīgi ne tik daudz atrast šos pagrabus, bet skatīties, lai tie cilvēkiem nerada draudus...

– Tieši tā. Jāsaprot, vai mēs, bēgot no vienas nelaimes, neiekļūstam kādā citā, jo jāapsver arī ēkas tehniskais stāvoklis. Tādēļ svarīga arī būvvaldes iesaiste šī jautājuma izskatīšanā.



Foto - S. Karavoičika

Pagājuši solīti uz priekšu. Jānis Bubnovs atzīst, ka civilās aizsardzības jomā pēdējo gadu laikā vērojams progress, kaut gan darāmā vēl, protams, pietiek.

Pats labākais risinājums būtu piesaistīt sertificētus būvinžinierus, bet ir skaidrs, ka tas maksās dārgi, un diezin vai ēku īpašnieki būs gatavi uz to parakstīties. Taču vismaz ar būvvaldes speciālistiem šis jautājums ir jāapspriež.

Pozitīvi vērtējams fakts, ka pašvaldība kopā ar bruņotajiem spēkiem gūst reālu praksi, piemēram, piedaloties nesen notikušajās visaptverošajās valsts aizsardzības mācībās “Namejs 2025”. Kā vērtējat šo sadarbību?

– Pēdējo gadu pieredze sadarbībā viennozīmīgi ir pozitīva, jo kontakts izveidojies ļoti labs, neatkarīgi no Zemessardzes vadības maiņas. Kā pašvaldība vienmēr cenšamies būt atsaucīgi gan par teritorijas izmantošanu mācību izspēju organizēšanā, gan arī citos jautājumos. Pēdējos gados vairāk esam sākuši izprast Nacionālo bruņoto spēku darbības specifiku, viņu uzdevumus, to, ar ko varam rēķināties vai ko gaidīt vienā vai otrā situācijā. Ja agrāk vairāk izpēlējām situācijas ar plūdu draudiem vai vētrām, likām akcentu uz Zemessardzes palīdzību pašvaldībai, tad tagad, kara draudu situācijā, saprotam, ka mums jāpalīdz Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem. Arī iedzīvotājiem ļoti svarīga bruņoto spēku klātbūtne mācībās. Ja pirmajā gadā viņiem bija mazliet bail, bijība un neizpratne par šiem procesiem, tad ar katru nākamo gadu iedzīvotāji sāk saprast, izprast, uztvert bruņoto spēku karavīrus kā savējos. Tagad sākam apjaust mūsu Nacionālo bruņoto spēku varēšanu, spēku, kapacitāti, un šī psiholoģiskās drošības veidošanās sabiedrībai ir ļoti svarīga.

Speciālisti secinājuši, ka krīzes situācijās lielākā problēma ir savstarpējā koordinācija un atbildības uzņemšanās, kad viens uz otru skatās, ko kurš darīs. Šajā jautājumā mums ir skaidrība?

– Tas ir tas, par ko runāju sākumā, ka mēs caur mācībām daudz labāk izprotam katrs savu atbildību arī valsts, ministriju un citu iestāžu līmenī. Arī viņi sākuši aktīvāk domāt un risināt jautājumus gan par materiālajām rezervēm, kas attiecas gan uz pirmās nepieciešamības, gan higiēnas, gan pārtikas preču nodrošināšanu. Līdz ar to katrs noteikti esam sākuši labāk saprast savas atbildības. Ja zinām, par ko atbildam mēs un par ko – citi, vieglāk gatavoties. Mēs nelienu citu lauciņos, savukārt viņi saprot, ko spēš sagaidīt no mums.

Kad infrastruktūra novadā apzināta, nākamais solis ir sabiedrības mērķtiecīga apzināšana un iesaiste. Iedzīvotājiem pietiek ar materiāliem, kas pieejami internetā un nodrukāti bukletos?

Kas ir civilā aizsardzība?

Civilā aizsardzība ir pasākumu kopums, kurus īsteno valsts un pašvaldību institūcijas un sabiedrība, lai nodrošinātu cilvēku, vides un īpašuma drošību, kā arī īstenotu atbilstošu rīcību katastrofas un katastrofas draudu gadījumā.

* Raksts tapis ar Latvijas Republikas Aizsardzības ministrijas atbalstu

– Noteikti nepietiek, jo mēs katrs informāciju uztveram un meklējam savādāk. Ikdienā, strādājot pašvaldībā, mēs spējam atrast informāciju katrai situācijai mazliet savādākā līmenī, kā to varbūt spēj izdarīt cilvēks, kuram tā nav ikdiena. Tāpēc saprotam, ka jāatrod instrumenti un pareizais informācijas apjoms, ko sabiedrībai pasniegt. Šobrīd gribam apzināt vietējo kopienu līderus, uz kuriem pašvaldība X stundā varētu paļauties un organizēt gan palīdzības sniegšanu, gan apziņošanu un pārējo procesu nodrošināšanu. Bet, protams, šeit svarīgi ar sabiedrību runāt tā, lai nerastos lieka panika, lai tas netiek uztverts tā, ka mēs jau gatavojamies ar domu, – tūlīt būs. Tiem jābūt preventīviem, informējošiem pasākumiem cilvēku izpratnes paaugstināšanai. Mūsu iedzīvotāji lielākoties nevēlas meklēt informāciju, viņiem ir sava veida slinkums. Labāk, ka viss tiek pasniegts uz sudraba paplātes, kas ir diemžēl negatīva iezīme.

Kur tad cilvēkiem meklēt šo svarīgo informāciju?
– Par gatavību un rīcību dažādās situācijās ļoti daudz informācijas ir Iekšlietu ministrijas informatīvajos resursos, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta mājaslapā, savukārt Nacionālo bruņoto spēku mājaslapā var atrast informāciju arī par pašvaldības sadarbību militārā gadījumā. Ja salīdzinām laiku pirms diviem gadiem, kad bija diezgan liels informācijas vakuums, tad tagad ar katru gadu tas patiešām uzlabojas. Turklāt šobrīd informācija ir publiski pieejama, iedzīvotājiem tikai jābūt vēlmei to meklēt.

Pieņemsim, ka piedzīvojam X stundu. Kas būtu pirmie trīs soļi, kas jādara?
– Ja izdzirdam trauksmes sirēnu, skatāmies savos tālruņos, ieslēdzam televizoru vai radio, klausāmies un skatāmies informāciju Latvijas sabiedriskajos medijos – Latvijas Radio un Latvijas Televīzijā, vai arī sabiedriskā medija ziņu portālos, kas noteikti būs pirmie informācijas avoti, caur kuriem sabiedrība saņems aktuālo informāciju. Un, protams, arī pašval-

dība iesaistās ar palīdzēšanu apziņošanā – notiek gan pašvaldības policijas iesaiste, gan arī pagastos strādājošo darbinieku iesaiste informācijas nodošanai tālāk sabiedrībā.
Šogad 1. jūlijā Latvijā darbu saka Krīzes vadības centrs, kas atbildīgs par civilo krīžu pārvaldību un koordinēšanu. Kā pats vērtējat valsts gatavību krīžu pārvaldīšanā?
– Šogad oktobrī arī šī jaunizveidotā institūcija piedalījās mācībās “Namejs 2025”. Secinājums viens – tāpat kā pašvaldības, arī valsts kļuvusi gatavāka un aktīvi darbojas pie procesa nodrošināšanas. Bet arī viņi saprot, ka mājasdarbs līdz galam vēl nav izdarīts un priekšā vēl pietiekami daudz ko paveikt. Priecē, ka mēs patiešām pie tā strādājam, redzam, ka par to tiek domāts, nekas nav atstāts pašplūsmā. Protams, gribam, lai viss notiktu ātrāk, straujāk, kvalitatīvāk un labāk, bet jāsaprot, ka pašvaldībām un arī valstij kopumā tas ir kaut kas jauns. Mums viss jāsāk no nulles. Latvijai nav vēsturiskās bagāžas kā Skandināvijas valstīs, Somijā, kur viņi karam gatavojušies vairākus desmitus gadu un vēl pirms 50 gadiem pielāgojuši infrastruktūru, kuru veiksmīgi saglabājuši līdz mūsdienām. Mums jāsāk no nulles, un tas prasa laiku, finanses, cilvēkresursus un zināšanas.

Septembrī Latvijā pirmo reizi notika Civilās aizsardzības nedēļa, kuras laikā izskanēja aicinājums katram lejupielēdēt lietotni “112 Latvija”. Kā atzist Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests, šobrīd lejupielāžu skaits nepriecē. Ar ko tas skaidrojams?
– Grūti spriest. Te nevar pārmest informācijas trūkumu, jo par šo lietotni daudz kur tika stāstīts un tā daudz reklamēta. Tas ir viens no ļoti operatīviem informācijas aprites avotiem, instrumentiem, kā informācija tiek novirzīta pie iedzīvotājiem. Tāpēc aicinu šo lietotni lejuplādēt, jo tas ir tikai pašu drošībai. Lietotnē tagad iestrādāta opcija, pateicoties kurai, iespējams redzēt tuvāko patvertni. Tas būs noderīgi, piemēram, ja, cilvēks

atradisies citā pilsētā, kuru nepārzina.
Saistībā ar civilo aizsardzību šobrīd daudz tiek runāts arī par iedzīvotāju brīvprātīgu iesaisti...
– Pašvaldība būtu priecīga par katru cilvēku, kurš gatavs palīdzēt savam līdzcilvēkam – vienalga, vai tā būtu dabas katastrofa, plūdi, negaiss vai epidēmija. Šīm situācijām sabiedrību būtu jāsaliedē. Arī pagastos un ciematos no iedzīvotājiem gribētu sadzirdēt jautājumu, – kas ir tas, ko es kā iedzīvotājs Tilžā, Balinavā, Rugājos vai Kupravā jums varu palīdzēt? Esmu gatavs, lūdzu, ierakstiet mani savos sarakstos, jebkurā diennakts laikā varat zvanīt, būšu gatavs pieslēgties un palīdzēt. Kopumā liela aktivitāte no iedzīvotājiem nav novērota. Kad pagājušā gada vasarā pie Balvu Kultūras un atpūtas centra notika informācijas diena, varēja redzēt, ka maza interese bija gan par 72 stundu somu, gan par civilās aizsardzības plānu. Cilvēki šo pasākumu vairāk uztvēra kā militārās tehnikas izstādi, nevis vērtīgas informācijas iegūšanas iespēju.
Kāda ir sabiedrības un katra indivīda gatavība krīzes un apdraudējuma situācijām?

– Gatavība ir zema, jo sabiedrība paļaujas uz kādu citu, nevis sevi, bet šajā situācijā būtu jābūt savādāk. Tāpat kā mēs pašvaldībā izrunājam, kurš par ko atbild, kādi kuram uzdevumi, arī ģimenēs tas būtu jāizrunā – kur pulcējamies, ja nav iespējas sazvanīties, kur kas atrodas. Tas būtu ideālākais variants sabiedrības gatavības un drošības līmeņa celšanai.
Ko jūs, būdams atbildīgais mūsu novadā par civilo aizsardzību, šobrīd gribētu pateikt iedzīvotājiem?
– Cilvēkiem tomēr aktīvāk jāmeklē informācija gan pašvaldības, gan iepriekšminēto institūciju mājaslapās. Katram maksimāli jāceļ sava gatavība, mazāk jāpaļaujas uz citiem, lai mēs būtu nodrošināti ar nepieciešamo gan pie elektrības, gan interneta pārrāvumiem, kā arī pie jebkurām sadzīviskām un globālām situācijām. Jo mēs būsim gatavāki, jo pretiniekam tas radīs nedrošības sajūtu. Bet, protams, cerēsim, ka mums šīs zināšanas X stundā tomēr nebūs jāpielieto.

To zināt ir svarīgi!



Svarīgi būt informētiem. Jebkāda apdraudējuma vai ārkārtas situācijas brīdī iedzīvotājiem svarīgi zināt pirmos soļus, kas jādara. Atbildīgie dienesti skaidro: vispirms jāieslēdz radio vai TV un jāseko norādēm.



Pieejama informācija par patvertnēm. Lietotnē “112 Latvija” ir iespēja apskatīt sev tuvākās un arī citviet Latvijā pieejamās patvertnes (informācija par patvertnēm tiek regulāri atjaunināta), kuru pagrabstāvi atzīti par atbilstošiem vai daļēji atbilstošiem patvertnes vajadzībām. Papildus lietotnē ir izveidota funkcija, kas palīdz tās lietotājam ātri atvērt tālrunī esošo navigācijas sistēmu, ar kuras palīdzību iedzīvotājs var nokļūt izvēlētajā patvertnē. Rēķinoties, ka ārkārtas situāciju laikā var tikt traucēti sakari, lietotnē ir nodrošināts, ka informācija par patvertnēm tiks uzrādīta arī gadījumos, kad tālrunim nebūs pieejams interneta savienojums, norāda VUGD.



Uzkrāj materiālās rezerves. Tilžas pamatskolas ēku un teritorijas pārzinis Imants Miza (foto) izrāda telpas, kurās izvietotas materiālās rezerves. Patvēruma, migrācijas un integrācijas fonda Tematiskā mehānisma Ārkārtas palīdzības finanšu instrumenta (“Emergency Assistance”) projekta ietvaros Balvu novada pašvaldība no VUGD bezatlīdzības lietošanā saņēmusi 200 saliekamās gultas ar matračiem un gultasveļu, kā arī divas pagaidu izmitināšanas pārvietojamās konstrukcijas (saliekamos moduļu konteinerus). Šīs rezerves šobrīd tiek glabātas Tilžas pamatskolā.

Patvertnes Balvu novadā:

- ♦ Balvu Profesionālā un vispārizglītojošā vidusskola (Vidzemes iela 26, Balvi, atbilst pilnībā);
- ♦ Daudzfunkcionālais sociālo pakalpojumu centrs (Vidzemes iela 2B, Balvi, atbilst pilnībā);
- ♦ Balvu Kultūras un atpūtas centrs (Brīvības iela 61, Balvi, atbilst pilnībā);
- ♦ Balvu Mākslas skola (Teātra iela 2, Balvi, atbilst daļēji);
- ♦ Balvu novada Centrālā pārvalde (Bērzpils iela 1A, Balvi, atbilst daļēji);
- ♦ Viļakas vidusskola (Pils iela 11, Viļaka, atbilst daļēji);
- ♦ Viļakas vidusskola (Pils iela 11A, Viļaka, atbilst daļēji);
- ♦ Viļakas apvienības pārvalde (Abrenes iela 26, Viļaka, atbilst daļēji);
- ♦ Kubulu kultūras nams (Balvu iela 15, Kubulu pagasts, atbilst daļēji);
- ♦ Briežuciema pagasta pakalpojumu centrs (“Gaismas”, Grūšļeva, Briežuciema pagasts, atbilst daļēji).
- ♦ Viļaka, Abrenes ielas 26 (atbilst daļēji);
- ♦ Kubuli, Kubulu pagasts, Balvu iela 15 (atbilst daļēji).



Atvērto durvju diena sociālās rehabilitācijas centrā

“Atveram ne tikai durvis, bet arī savas sirdis”

Pagājušajā ceturtdienā biedrības “Neatkarība Balt.” sociālās rehabilitācijas centrā Lazdukalna pagasta Benislavā (attēlā) notika Atvērto durvju diena, kurā tās pārstāvji aicināja uz tikšanos valsts, pašvaldības iestāžu pārstāvjus un sadarbības partnerus, iepazīstinot ar biedrības sniegtajām iespējām.

“Neatkarība Balt.” savu darbību uzsāka 2007. gada 3. septembrī, atverot palīdzības centru personām ar atkarībām. Savukārt kopš 2023. gada biedrība reģistrēta Labklājības ministrijas Sociālo pakalpojumu sniedzēju reģistrā, kas turpina darboties pēc terapeitiskās komūnas jeb lielas ģimenes principa un cilvēkiem ar atkarībām piedāvā sociālās rehabilitācijas programmu “Neatkarība” – garīgās mācības stundas, darba terapijas metodiku, kā arī narkologa, psihiatra, sociālo darbinieku un brīvprātīgo personu atbalsta konsultācijas. Šobrīd centrā ir 34 klienti, bet gada laikā, lai saņemtu palīdzību, tajā vēršas aptuveni 60 cilvēki, no kuriem 20% jeb 12 klienti, kuri nolēmj palikt centrā, veiksmīgi iziet sociālās rehabilitācijas programmu un uzsāk sociālās adaptācijas procesu (patstāvīgu dzīvi ārpus centra). Šogad martā dibināts arī sociālais uzņēmums SIA “RESTART Balt”, kā mērķis ir veicināt sociāli atstumtu personu integrāciju darba tirgū un sabiedrībā. Tāpat biedrības pārstāvji regulāri apmeklē bērnunamus, atbalsta bērnus ar īpašām vajadzībām, ziedo līdzekļus Ziemassvētku dāvanu iegādei bērniem Balvu novadā un ārpus tā, ir devušies uz Rīgas Centrālcietumu, lai iedvesmotu ieslodzītos, kā arī saņēmuši dažādas pateicības, tostarp 2022. gadā biedrība “Neatkarība Balt.” kļuva par “Gada nevalstisko organizāciju sociālajā jomā” Balvu novadā.

Sniegt psihoemocionālo atbalstu cilvēkiem ar atkarībām un palīdzēt viņiem noticēt, ka joprojām ir iespēja integrēties sociālajā vidē un sākt jaunu dzīvi – tīru, baltu un ar Dieva klātbūtni, tā ir biedrības “Neatkarība Balt.” misija, par ko plašāk fotoreportāžā!



Slimnīcas palātu vietā – garīga pilnveidošanās. Atklājot pasākumu, biedrības valdes locekle LINA TARASOVA pastāstīja, ka sociālās rehabilitācijas centrs īpaši unikāls ar to, ka tas personām ar atkarībām piedāvā nevis medicīnisko

palīdzību ar ierīkotām slimnīcas palātām, bet ļoti liels uzsvars ir uz garīgo pilnveidošanos. Tas tādēļ, jo atkarība nav tikai fiziska, bet arī garīga slimība. Savukārt kopumā rehabilitācijas atbalsts ilgst vienu gadu, kā laikā centra klientiem tiek sniegta visdažādākā palīdzība, tostarp dokumentu sakārtošanā, jo daļai no viņiem, nonākot centrā, to nav vispār. Ja pēc gada klients par saviem spēkiem vēl nejūtas pilnībā drošs, centrā iespējams dzīvot vēl divus gadus, pēc kā sākas sociālās adaptācijas process. Tas nozīmē, ka klients, atstājot centru, nevis atgriežas pie sava iepriekšējā dzīvesveida, bet uzsāk pieaugušu, atbildīgu cilvēka dzīvi. “Atveram ne tikai durvis, bet arī savas sirdis,” uzsvēra L. Tarasova.



Piedāvā sadarbību. Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece tautsaimniecības, uzņēmējdarbības un teritorijas attīstības jautājumos INTA KAĻVA no pašvaldības puses biedrības

pārstāvjiem un tās klientiem piedāvāja vairākas sadarbības iespējas. Piemēram, mācīties mūžizglītības programmās, apgūt latviešu valodu, vadīt sporta pulciņus sporta jomā, darboties kā brīvprātīgajiem, kā arī publicēt biedrības aktualitātes “Balvu Novada Ziņās”.



Palīdzību neatsaka nekad. Atvērto durvju dienas dalībnieki biedrības pārstāvjiem uzdeva arī jautājumus. Piemēram, vai ir cilvēki, kuri netiek galā ar savu atkarību un centrā pēc palīdzības vēršas atkārtoti? “Neatkarība Balt.” valdes locekle Lina Tarasova darīja zināmu, ka šādi gadījumi bijuši: “Viens no klientiem centrā atgriezās pat vienpadsmit reizes, un mēs viņam neatteicām palīdzību, bet šobrīd viņš jau dzīvo patstāvīga cilvēka dzīvi un bez atkarībām.”



Ieraudzīt sevi citā gaismā. Domājams, daudzi Balvu novada iedzīvotāji joprojām nemaz nezina, ka Lazdukalna pagasta Benislavā ir iestāde, kas palīdz cilvēkiem ar atkarībām. Arī sociālās rehabilitācijas centra vadītāja ILZE ŠAICĀNE par “Neatkarība Balt.” uzzināja tikai 2022. gadā. “Pēc desmit gadiem ilga darba Viļakas pašvaldībā jutos izdegusi, tādēļ darba attiecības pārtraucu un nolēmu vēlēties sev. Pēc gada, ko pavadīju mājās un aizrāvos ar saviem talantiem, noslēdzu vienošanos ar augšu. Proti, ja kāds vēlēties, lai dalos ar savām profesionālajām zināšanām, viņi mani paši atradis! Tā arī notika, un jau trīs gadus strādāju šajā sociālās rehabilitācijas centrā. Biedrības “Neatkarība Balt.” pārstāvju priekšā noliecu galvu, jo metodes, ar kādām strādā šī iestāde, ļauj cilvēkiem ar atkarībām sevi ieraudzīt pavisam citā gaismā. Paldies jums!” gandarīta ar darbu centrā ir I. Šaicāne.



Sadarbojas sodu izciešanas jomā. Ar biedrību aktīvi sadarbojas arī Valsts probācijas dienests. Kā viena no funkcijām ir kriminālsodu izpilde sabiedrībā, jo nav noslēpums, ka vismaz daļa no centra klientiem ir ar iepriekšējām sodāmībām. Valsts probācijas dienesta Balvu nodaļas vecākā probācijas speciāliste RITA KUŽŅECOVA (attēlā – no labās puses) un probācijas speciāliste SANTA KAĻĀNE pastāstīja, ka šogad gan dienestam, gan biedrībai bija arī liels izaicinājums, jo viens no centra klientiem izcietā sodu ar elektronisko uzraudzību: “Tas nav vienkāršs process, bet viss noritēja ļoti veiksmīgi. Liels prieks arī par centra darbiniekiem un brīvprātīgajiem, jo sadarbojamies kopīga mērķa vārdā. Proti, lai centra klientus mudinātu doties pareizajā virzienā un ļautu uz dzīvi paskatīties no cita skatpunkta.”



Dzīves mērķis – palīdzēt cilvēkiem. Biedrības “Neatkarība Balt.” pārstāvis un centra līderis Jevgēnijs Tarasovs, par kura un viņa sievas dzīvesgājumu laikrakstā “Vaduguns” rakstījām jau pirms astoņiem gadiem, savulaik iepazīna traušo robežu starp dzīvi un nāvi un, kā pats reiz teica, savu

dzīvi bija izšķīdinājis narkotiku šīrcēs. “Pirmo reizi narkotikas pamēģināju 1994.gadā, kopš tā laika nespējot apstāties piecpadsmit gadus. Un tas viss neskatoties uz to, ka piedzimu turīgā ģimenē, kas man deva labu izglītību un mani lieliski audzināja. Mani sabojāja personīgā iznīcinošā vēlme kaut ko lietot. Vairākas reizes nokļuvi arī cietumā, kas mani padarīja par vēl sliktāku cilvēku. Tas viss nonāca tik tālu, ka svēru tikai 50 kilogramus un pat piespiedu savu māti čībiņās doties pie kaimiņiem pēc naudas, lai es varētu iegādāties narkotikas... Kāpēc čībiņās? Baidījās, ka, uzvelkot apavus, viņa varētu no manis kaut kur aizbēgt... Kad ieguvu kārtējo narkotiku dozu, uzdevu sev jautājumu: “Ja šodien piespiedu savu māti iet meklēt naudu narkotikām, kādu soli būšu spējīgs spert nākamreiz, jo priekš manis visi cilvēciegie principi bija zuduši.” Tomēr, pateicoties “Neatkarība Balt.”, esmu uzvarējis atkarību. Tagad man ir ģimene – sieva un trīs bērni. Dievs ir. Esmu laimīgs, un man ir liels dzīves mērķis – palīdzēt tiem cilvēkiem, kāds kādreiz biju es pats,” uzsver J.Tarasovs.



Gardas maltītes katru dienu! Sociālās rehabilitācijas centrs saviem klientiem nodrošina četras ēdienreizes dienā, bet piekto maltīti vai kādu vieglu uzkodu ikviens no viņiem var ieturēt, to iegādājoties par savu nopelnīto naudu. Par to, lai katra ēdienreize būtu garda, rūpējas pavārs, tostarp attēlā redzamā pavāra palīdzē OLGA ČULKSTENA. Jāpiebilst, ka diennakti viena klienta uzturēšana centram izmaksā 23,68 eiro.

Darbs – neatņemama rehabilitācijas sastāvdaļa. Sociālās rehabilitācijas centra pārstāvji stāsta, ka, iespējams, kādam šķiet, ka biedrība uz centra klientu nodarbinātību ļaunprātīgi iedzīvojas. Tomēr, kā skaidro viņi, tās ir absolūtas muļķības, jo, tāpat kā ikvienam citam cilvēkam, arī centra klientiem darbs ir svarīga dzīves sastāvdaļa, kas aizpilda ikdienu. “Cilvēks nevar izārstēties, gulot gultā, jo sevi jāradina pie darba un ir jāstrādā – tāpat, kā to dara ikviens no mums,” pasākumā uzsvēra biedrības pārstāvji. Jāpiebilst, ka centra klienti



ikdienā strādā oficiālu algotu darbu, piemēram, vienā no lielākajiem dārzeru audzēšanas un pārstrādes uzņēmumiem visā Baltijā – SIA “Dimdiņi”, kā arī sadarbojas ar AS “Latvijas valsts meži”. Centrā ir arī klienti, kuru iekārtošana kādā no darbavietām ir ļoti problemātiska, un darba devēji viņus, vienkārši runājot, pie sevis negaida. Tikmēr biedrības pārstāvji viņiem savu palīdzību neatsaka, tostarp nodrošina ar darbu biedrības paspārnē, piemēram, malkas sagatavošanā. Viens no viņiem ir arī DENISS (labajā attēlā), kurš centrā dzīvo jau četrus gadus un savulaik veiksmīgi nodarbojās ar uzņēmējdarbību. Tomēr pēc nelaimes gadījumā gūtās traumas uzsāka klaiņojošu dzīvesveidu un lietot alkoholu, līdz nonāca sociālās rehabilitācijas centrā “Neatkarība Balt.”.



Dievs vajadzīgs ikvienam. Savos pieredzes stāstos dalījās arī biedrības brīvprātīgie. Piemēram, ŽANIS MOROZS (foto) pastāstīja, ka narkotikas lietoja gandrīz trīsdesmit gadus – no 16 līdz 45 gadu vecumam. “Lietoju metadonu, kas cilvēku padara par dārzeni – vairs nav emociju, jūtu, domu, un pasaule burtiski rādās melnbaltās krāsās. Man bija bagāta, bet tukša dzīve, un mani bija pametuši visi – ģimene, draugi, radnieki. Savukārt tagad, kad esmu pārvarējis atkarības gūstu, atkal esmu sajutis skaisto dzīves garšu. Atkarība nav spriedums. Ja ir griba un līdzcilvēku palīdzība, viss būs kārtībā. Ticiet Dievam!” uzsvēra Ž.Morozs. Savukārt GATIS KALNIŅŠ, kuram savulaik daudzus gadus bija lielas atkarības problēmas, savu stāstu noslēdza ar vārdiem: “Šī vieta ir īpaša. Es par savu dzīvi pa istam sāku cīnīties tikai tad, kad satiku Jēzu Kristu. Tad sākās pārmaiņas manā dzīvē. Dievs vajadzīgs ne tikai tiem, kuriem ir problēmas. Dievs vajadzīgs ikvienam!”



Centra telpas. Atvērto durvju dienas noslēgumā klātesošie varēja aplūkot sociālās rehabilitācijas centra telpas. Kā redzams attēlos, tās ir labiekārtotas, un centra iemītniekiem ne tikai nodrošināts viss nepieciešamais, bet nemitīgi tiek arī domāts, lai viņu ikdienas gaitas kļūtu vēl labākas. Šo gadu laikā ieguldīts liels darbs, lai centra klienti justos labi arī ārpus biedrības telpām – sākot ar apkārtnes sakopšanu, beidzot ar plāniem, piemēram, uzbūvēt pirti pie dīķa, kur jau šobrīd atrodas atpūtas vieta brīvā dabā. Jāpiebilst, ka biedrības pārstāvji centra telpas plāno arī paplašināt, šim mērķim iegādājoties tam blakus esošo ēku. Tas tādēļ, jo cilvēku, kuri vēlas saņemt palīdzību, ir krietni vairāk nekā šobrīd pieejamo telpu. “Ēka, protams, būs arī jāremontē, kam plānots piesaistīt Eiropas Savienības finansējumu, bet cilvēkam, kurš vērsas pie mums, nevaram pateikt, ka mums nav brīvu vietu, un viņu vienkārši atstāt uz ielas, jo cilvēka dzīve ir mūsu visaugstākā prioritāte,” uzsver viens no biedrības “Neatkarība Balt.” darbības nodrošinātājiem JEVGĒNIJS TARASOVS, kurš ikdienā pilda arī ēku un apkārtējās apsaimniekojamās teritorijas pārziņa pienākumus. Centra klientus ikdienā iedvesmo arī liels grafiiti ar uzrakstu “Believe!” (tulkojumā no angļu valodas – “tici”) uz biedrībai blakus esošās ēkas sienas. Zīmējumā, kura autori ir grafiiti mākslinieki no Rīgas, attēlots, kā cilvēki no tilta vienas puses, kurā ir nokaltis koks, ar ticības spēku tam dodas pāri – virzienā, kur virmo dzīvību.



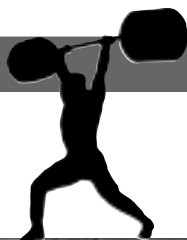
Dziedēt iekšējos ievainojumus. IGORS KISELOVS, kurš kalpo Balvu vasarsvētku draudzē un sadarbojas ar “Neatkarība Balt.”, uzsvēra, ka sociālās rehabilitācijas centru klientiem nepieciešama iekšēja dziedināšana, jo viņi ir ļoti ievainoti: “Reiz šajā centrā satiku savu kaimiņu, par ko biju ļoti pārsteigts. Tomēr ikvienam cilvēkam dzīvē var notikt gadījumi, kad nepieciešama palīdzība. Man pašam ir septiņi mazi bērni, un dažkārt nākas paaugstināt balsi, lai viņus varētu savaldīt. Tādēļ novelku cepuri centra darbinieku priekšā, kuri iegulda ļoti lielu, svētīgu darbu un ar pacietību strādā ar klientiem. Lai arī pats neesmu bijis sociālo rehabilitācijas centru klients, bet reiz biju aizgājis neceļos. Esmu pateicīgs cilvēkiem, kuri ar Dieva palīdzību man palīdzēja izrauties no tā stāvokļa un kļūt stabilam. Tā ir ļoti liela vērtība.”



Sagatavoja A.Ločmelis, foto – A.Kirsanovs

Svarcelšana

Labo piecus Latvijas rekordus



Balvu Sporta skolas jaunie svarcēlāji ar labām sekmēm startējuši trīs sacensībās – Latvijā un kaimiņvalstī Lietuvā.

Vispirms mūspuses sportisti piedalījās 35.starptautiskajā turnīrā svarcelšanā Paņevežā, kas bija veltīts šīs Lietuvas pilsētas svētkiem. Svara kategorijā līdz 63 kilogramiem 1.vietu izcīnīja LORETA CIUKORE, bet starp visām dalībniecēm pēc Sinklera punktu tabulas (paceltais svars pret personīgo svaru) jaunie ieguva godalgoto 2.vietu. Šajās sacensībās ļoti labs panākums arī ANTONAM BUŠAM, kurš svara kategorijā līdz 45 kilogramiem izcīnīja 2.vietu un sudraba medaļu, bet MAKSIMS BISTROVS ierindojās bronzas medaļas vērtajā 3.vietā svara kategorijā līdz 110 kilogramiem. Savukārt RENATS BISTROVS turnīrā Paņevežā ieguva 6.vietu, startējot svara kategorijā līdz 71 kilogramam.

Turpinājumā Balvu Sporta skolas svarcēlāji devās uz 13.Boris Meļņikova piemiņas kausa izcīņu svarcelšanā Ludzā, no kurienes mājup pārveda četras godalgas. Proti, svara kategorijā līdz 30 kilogramiem RENĀRS PLEŠANKOVS ieguva 2.vietu, Antons Bušs svara kategorijā līdz 40 kilogramiem – 2.vietu, DANIELS BŪDE svara kategorijā līdz 71 kilogramam – 3.vietu, bet Loreta Ciukore meiteņu konkurencē vecuma grupā “U-15” pēc Sinklera punktu tabulas izcīnīja 2.vietu. Savukārt EMĪLS DILLE svara kategorijā līdz 40 kilogramiem

ieguva 4.vietu, bet Renats Bistrovs un MARATS SOROKINS svara kategorijā līdz 71 kilogramam – attiecīgi 7. un 8.vietu.

Visbeidzot no 17. līdz 18.oktobrim Dobeļē notika Latvijas Republikas čempionāts svarcelšanā atsevišķos vingrinājumos vecuma grupās “U-15” un “U-17”. Augstu meistarību sacensībās nodemonstrēja perspektīvā Loreta Ciukore, kura vecuma grupās “U-15” un “U-17” svara kategorijā līdz 63 kilogramiem laboja piecus Latvijas rekordus – divus raušanā, vienu grūšanā un divus divcīņas summā! Turklāt Loreta ieguva arī divas sudraba medaļas (raušanā un grūšanā) pēc Sinklera punktu tabulas. Panākumi neizpalika arī citiem Balvu Sporta skolas svarcēlājiem. Svara kategorijā līdz 40 kilogramiem vecuma grupā “U-15” Antons Bušs ieguva 3.vietu raušanā un 3.vietu grūšanā. Šajā pašā vecuma grupā svara kategorijā līdz 35 kilogramiem PATRIKS HALUSS ieguva divas ceturtās vietas – raušanā un grūšanā. Tieši tāds pats sasniegums arī Renatam Bistrovam svara kategorijā līdz 71 kilogramam. Savukārt Daniels Būde vecuma grupā “U-17” svara kategorijā līdz 71 kilogramam izcīnīja 3.vietu raušanā un 4.vietu grūšanā.

Loreta Ciukore. Balvu Sporta skolas jaunā svarcēlāja sacensībās Dobeļē laboja uzreiz piecus mūsu valsts rekordus. “Nākamās sacensības notiks jau šo piektdien Igaunijā, Tartu,” pastāstīja svarcelšanas treneris VARIS SĀRTAPUTNIS.



Foto - no personīgā arhīva

Galda teniss

Startē Salaspilī un Preiļos



“Ziemeļlatgales Sporta centra” galda tenisisti aizvadījuši divus sacensību posmus divos dažādos turnīros.

18.oktobrī Salaspils sporta namā notika pirmais posms Latvijas komandu čempionātā 2025.-2026.gada galda tenisā 2.līgā. Sacensībās piedalījās arī “Ziemeļlatgales Sporta centra” komanda, kas četras spēlēs izcīnīja trīs uzvaras: ar rezultātu 4:3 pieveica “Dobeli”, ar 4:2 apspēlēja galda tenisistus no kaimiņpilsētas komandas “GTK Gulbene 1”, ar 4:0 svinēja uzvaru pār “GTK Namejs – Evopipes 2”, bet ar rezultātu 1:4 piedzīvoja zaudējumu pret Tukuma komandu “GTK 1”. Līdz ar to pēc čempionāta pirmā posma “Ziemeļlatgales Sporta centrs” turnīra tabulā ar septiņiem gūtiem punktiem dala 2.vietu astoņu komandu konkurencē. Savukārt komandas individuālie rezultāti pēc pirmā posma ir šādi: Guntis Dulbergs – četras uzvaras un viens zaudējums, Andrejs Aleksejevs – trīs uzvaras un divi zaudējumi, Aivars Dulbergs – četras uzvaras

un divi zaudējumi, Ingus Meisters – viena uzvara un viens zaudējums. Dubultspēlēs: Andrejs Aleksejevs/Aivars Dulbergs – viena uzvara un trīs zaudējumi. “Pateicoties pagājušās sezonas rezultātam un individuāliem sasniegumiem starpsezonā, mūsu komanda nostiprinājās Latvijas komandu čempionāta 2.līgā. Savukārt šogad mērķi ir visaugstākie. Nākamais čempionāta posms notiks tālajā Kuldīgā 13.decembrī, kad mūsu komandai būs jāaizvada četras spēles,” informē komandas “Ziemeļlatgales Sporta centrs” pārstāvji.

Savukārt 12.oktobrī notika Preiļu novada atklātā individuālā čempionāta galda tenisā trešais – noslēdzošais – posms. Sacensībās pulcējās 32 spēlētāji no dažādām Latvijas pilsētām un kaimiņvalsts Lietuvas, bet “Ziemeļlatgales Sporta centru” pārstāvēja četri spēlētāji – Andrejs Aleksejevs, Guntis Dulbergs, Aivars Dulbergs un Oļegs Iljins. Šoreiz mūspuses komandas pārstāvjiem neveicās tik labi kā turnīra pirmajā posmā, tomēr galda tenisisti spēja uzrādīt cienīgus rezultātus. Rezultātā čempionāta kopvērtējumā A.Aleksejevs izcīnīja



Foto - no personīgā arhīva

Gatavs cīņai! Attēlā – “Ziemeļlatgales Sporta centra” galda tenisists Ingus Meisters sacensībās Salaspils sporta namā.

9.vietu, A.Dulbergs ierindojās 10.vietā, G.Dulbergs ieguva 12.vietu, bet O.Iljins – 33.vietu. Tīkmēr sacensību kategorijā “40+” 2.vietu izcīnīja A.Aleksejevs, bet 3.vietu – A.Dulbergs.

Jāpiebilst, ka šī turnīra trīs posmos kopumā piedalījās 49 galda tenisisti.

Hokejs

Piedalās Rēzeknes līgā

Balvu novada hokeja komanda (attēlā) sākusi sezonu “Rēzeknes valstspilsētas/Rēzeknes novada hokeja līgā”.

Diemžēl pirmajā spēlē ar rezultātu 2:7 piedzīvots zaudējums pret Viļāniem, bet otrajā mačā gūta tehniskā uzvara pret HK “Cirma”, jo šajā komandā uz laukuma devās nepieteikti spēlētāji. Nākamo spēli Balvu novada hokeja komanda aizvadīs 9.novembra sākumā pret HK “Rezgols”. “Pamatā mūspuses komandu pārstāv spēlētāji no Balvu novada, bet ir arī hokejisti no Madonas, Lubāna, kuri iespēju robežās trenējas un spēlēm gatavojas individuāli. Starts “Rēzeknes valstspilsētas/Rēzeknes novada hokeja līgā” šogad Balvu novada komandai iepļānots kā vienīgais turnīrs, bet, ja ziemā būs piemēroti laika apstākļi, iespējams, noorganizēsīm arī sacensības Lazdukalnā,” pastāstīja viens no mūspuses komandas pārstāvjiem Lauris Ikstens.



Foto - no personīgā arhīva

Basketbols

Cinās pret jēkabpīliešiem

Balvu Sporta skolas vecuma grupas “U-10” basketbolisti aizvadījuši pirmo šīs sezonas sabraukumu, kas notika Gulbenē. Mūspuses basketbolisti aizvadīja divus mačus – pret “Jēkabpils 1” un “Jēkabpils 2” komandām. Pirmajā spēlē pret jēkabpīliešu pirmo komandu Balvu Sporta skolas basketbolisti piedzīvoja zaudējumu ar rezultātu 35:57, bet otrajā cīņā pret šīs pašas pilsētas otro komandu tika gūta uzvara ar rezultātu 51:32.

Jāpiebilst, ka šīs vecuma grupas basketbolisti katrā spēlē aizvada četras ceturtdaļas, no kurām katra ilgst sešas minūtes. Turklāt katrs komandas spēlētājs var spēlēt tikai divas ceturtdaļas. “Ikvienas komandas spēlētāji pēc šī turnīra noslēguma saņēma arī “EuroBasket 2025” oficiālo talismanu – zaķi Markiju Marku. Jaunajiem basketbolistiem sezona turpināsies ar nākamajiem sabraukumiem,” pastāstīja Balvu Sporta skolas basketbola treneris Arnis Voika.

Nepalaid garām!

Sāksies lielais volejbols

VK “Lazdukalns/Balvu novads” dāmu komanda jau šo svētdien sporta kompleksā “Cēsis” uzsāks sezonu Latvijas čempionāta Reģionālās līgas Vidzemes volejbola līgā, pulksten 12 dodoties cīņā pret “Jēkabpili”. Vēl jo interesantāku gaidāmo maču dara fakts, ka jēkabpīlītes ir mūspuses komandas pagājušās sezonas sīvākās un nesamierināmākās pretinieces!

Sagatavoja A.Ločmelis

Rūpēs par sevi

Speciālistes ieteikumi, lai nepieļautu kļūdas antidepresantu lietošanā

Ne viens vien gada tumšākajos, vēsākajos mēnešos nonāk depresīvā stāvoklī. Vēršoties pēc palīdzības pie ārsta, bieži vien tiek izrakstīti anti-depresanti.

Ja ir medikamenti, tad sagaidāms arī uzlabojums, taču problēma ir tā, ka ne visiem pietiek uzņēmības zāles lietot un nereti pietrūkst arī izpratnes, kādēļ ir svarīgi godprātīgi sekot noteiktajam terapijas kursam.

Viss jau būtu labi

Antidepresanti ir viena no plašāk izrakstītajām medikamentu grupām ziemeļu valstīs. Latvijas dati liecina, ka ik gadu valstī ir aptuveni 120 000 cilvēku ar klīnisku depresiju, taču trūkst ziņu par efektīvu ārstēšanos. Eksperti bieži vien apliecina, ka ir liels skaits pacientu, kas neapzinās savu depresiju vai nevēršas pēc palīdzības. Kāpēc? “Pieredze aptiekā apstiprina to, par ko gadiem runā arī psihiatri, – sabiedrības izglītības līmenis par psihisko veselību un aizspriedumi šajā jomā ļoti apgrūtina līdzestību zāļu lietošanā. Ar šaubām, bažām vai nepietiekamu līdzatbildību ārsta rekomendāciju ievērošanā aptiekā saskaramies samērā regulāri,” stāsta farmaceite DAIVA ĀBOLIŅA, uzsverot, ka situācijas uzlabošanā sava loma var būt arī farmaceitam. Viņa ir apkopojusi biežāk izplatītās antidepresantu lietošanas kļūdas un piedāvā ieteikumus, kā cilvēks, kam izrakstītas šādas zāles, varētu no kļūdām izvairīties.

Pēkšņa medikamentu lietošanas pārtraukšana

Tā ir izplatīta kļūda ne tikai depresijas, bet arī citu slimību terapijas gadījumā. Farmaceite teic: “Aptuveni pēc divu mēnešu antidepresantu lietošanas garastāvoklis ir uzlabojies, daži depresijas simptomi pat ir spēji mazinājušies, taču tas nenozīmē, ka bez ārsta ziņas drīkst pārtraukt medikamenta lietošanu. Kā zināms, antidepresantus parasti iesaka lietot vismaz sešus mēnešus un ilgāk. Dažiem cilvēkiem, lai pārvaldītu simptomus, antidepresanti jālieto nenoteiktu laika posmu, dažkārt pat visu mūžu.”

Lietošanas atcelšanas dēvēšana par bēgšanu no atkarības

Saskaņā ar pasauleslavenās Meijo klinikas datiem, pārtraucot lietot antidepresantus, var rasties abstinences simptomi, īpaši, ja medikaments lietots ilgāk par mēnesi. Var būt trauksme, reibonis, gripai līdzīgi simptomi, galvassāpes, bezmiegs, slikta dūša, nogurums. Svarīgi saprast (un farmaceits var palīdzēt to izdarīt), ka jāturpina lietot medikamenti norādītajās devās ārsta noteikto laiku. Ja ir vēlme pilnībā pārtraukt zāļu lietošanu, noteikti jākonsultējas ar ārstu, kurš izstāstīs, kā to droši paveikt, pakāpeniski samazinot zāļu devas. Ja par zāļu iedarbību ir kādas bažas vai šaubas, jākonsultējas arī ar farmaceitu,” saka Daiva Āboliņa.

Zāļu izraisītu blakusparādību noklusēšana ārstam vai farmaceitam

Lielākajai daļai medikamentu var būt blakusparādības, taču, pat ja tās uzskaitītas zāļu aprakstā, tas nebūt nenozīmē, ka ikvienu antidepresanta lietotāju visas arī piemeklēs. Farmaceite skaidro: “Jāņem vērā, ka ārsts medikamentu ir izrakstījis, apzinoties iespējamus riskus, un izvērtējis tos kā

pieļaujamus attiecībā pret ieguvumiem.

Biežāk sastopamās antidepresantu blakusparādības ir sausa mute, slikta dūša, aizcietējums, bezmiegs, nogurums, reibonis, nemiers vai trauksme, samazināta dzimumtieksme vai erektilā disfunkcija, dažkārt svara pieaugums un apetītes izmaiņas. Visbiežāk tās izpaužas pirmajā lietošanas nedēļā. Lielākā daļa blakusparādību izzūd pēc pāris nedēļām, jo organisms saprot, ka tā bijusi viltus trauksme un ka zāles ir palīdzošas. Tomēr ir noderīgi atcerēties, ka blakusparādību gadījumā svarīgi nevis pēc savas iniciatīvas izlaist devas vai pārtraukt lietošanu, bet gan nekavējoties sazināties ar ārstu vai, ja tas nav iespējams, iegriezties aptiekā un konsultēties ar farmaceitu. Ja blakusparādības neizzūd dažu nedēļu laikā, ārsts var samazināt antidepresantu devu vai izrakstīt citu medikamentu.”

Alkohola vai narkotisko vielu lietošana terapijas laikā

Atkarību izraisošo vielu lietošana ir potenciāli problemātisks depresijas pārvarēšanas mehānisms, turklāt cilvēkiem, kas lieto arī antidepresantus, tas ir bīstams. Cilvēki dažkārt kļūdaini pieņem, ka viena alkohola deva laiku pa laikam neko jaunu nenodarīs. Tomēr dati liecina par pretējo – šādas prakses dēļ depresijas simptomi var pastiprināties. Alkohola lietošana antidepresantu terapijas laikā var izraisīt miegainību, mazināt modrību, koordināciju. Tāpēc svarīgi būt atklātiem sarunā ar ārstu un informēt, ka ir problēmas ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. Atklātība var palīdzēt rast veidus, kā pārtraukt šos ieradumus.

Neinformēšana par citiem lietotajiem medikamentiem vai uztura bagātinātājiem

“Šis ir tas gadījums, kad farmaceits ir visātrāk pieejamais padomdevējs. Neizstāstot ārstam, kurš izraksta antidepresantus, par visiem šobrīd lietotajiem receptu vai bezreceptu medikamentiem vai uztura bagātinātājiem, jums var rasties veselības problēmas, jo antidepresanti var negatīvi mijiedarboties ar dažādiem medikamentiem un atsevišķiem uztura bagātinātājiem vai tējām, piemēram, asinszāli. Bīstams ir serotonīna sindroms, kas var attīstīties, pārdozējot antidepresantus vai mijiedarbojoties ar citiem medikamentiem. Tas izpaužas kā paātrināta sirdsdarbība jeb tahikardija, svišana, acu zilišu paplašināšanās, paaugstināts arteriālais asinsspiediens, caureja un neiromuskulāri traucējumi. Simptomi attīstās dažās minūtēs,” skaidro Daiva Āboliņa.

Blakusslimību vai veselības problēmu noklusēšana ārstam, kurš izraksta recepti

Daži antidepresanti var būt nevēlami cilvēkiem ar noteiktiem psihiskās vai fiziskās veselības traucējumiem. Uz ģimenes ārstiem, kas labi zina savu pacientu slimības vēsturi,



tas noteikti attiecas mazāk, taču, jo vairāk informācijas pacients sniegs ārstam speciālistam (neirologam, psihiatram), jo labāk ārsts spēs piemēlēt atbilstošu medikamentu. Tas ir svarīgi, jo ir medikamentu grupas, kuru blakusparādība var būt depresija, piemēram, steroīdie hormoni, hormonālā kontracepcija, zāles pret audzējiem, antihipertensīvie līdzekļi un medikamenti Pārkinsona slimības ārstēšanai.

Nekonsultēšanās ar psihiatru

Pirms antidepresantu terapijas uzsākšanas ieteicams konsultēties ar psihiatru. Lai gan antidepresantus bieži vien izraksta primārās aprūpes ārsti, piemēram, ASV novērots, ka viņi ne vienmēr spēj sniegt labāko ārstēšanu depresijas gadījumā, jo tā var nebūt šo ārstu specializācijas joma. Farmaceite piebilst: “Tomēr vienlaikus nevajag novērtēt par zemu ģimenes ārstu zināšanas. Ja pieredzējis ārsts, kam pacients uzticas, iesaka antidepresantu terapiju, nav šaubu, ka viņam ir pamatots iemesls to darīt.”

Paļaušanās tikai uz antidepresantiem, lai pārvaldītu depresijas simptomus

Lai gan antidepresants var būt ļoti noderīgs, tam nevajadzētu būt vienīgajam instrumentam, lai pārvaldītu šo veselības stāvokli. Medikamenti labāk darbojas, ja to lietošanu apvieno ar vairākām intervencēm, piemēram, ar psihoterapiju. “Arī dzīvesveida maiņa, kas vērsta uz garastāvokļa uzlabošanu, ir depre-

sijas pārvaldības sastāvdaļa. Tā varētu ietvert ikdienas ēdienkartes izmaiņas, iekļaujot uzturā vairāk augļu, dārzeņu, pilngraudu produktu, olbaltumvielu, arī riekstus un sēklas, šādus ieteikumus sniedz Hārvardas Medicīnas skola. Savukārt Meijo klinikas vietnē gūstama rekomendācija vismaz 30 minūtes trīs līdz piecas dienas nedēļā piekopt fiziskās aktivitātes – vingrot, staigāt, skriet vai braukt ar velosipēdu. Svarīgi ir strādāt ar attieksmi pret notiekošo un savu reakciju uz to,” uzsver farmaceite.

Neziņošana ārstam, ja lietotais antidepresants nepalīdz

Ja, lietojot antidepresantu, kā norādījis ārsts, nav novērojama simptomu mazināšanās, tas nebūt nenozīmē, ka terapijā kaut kas ir nepareizi. “Lielākā daļa pacientu jūt uzlabojumu sešu, astoņu nedēļu laikā. Dažiem cilvēkiem dažu veidu antidepresanti var iedarboties labāk nekā citi. Lai atrastu piemērotāko ārstēšanas metodi, process var prasīt vairākus mēģinājumus. Ja, izmēģinot vairākus antidepresantus, tie nav daudz palīdzējuši, iespējams, šim cilvēkam ir pret medikamentiem nejutīga depresija. Tomēr svarīgi zināt: rezistence pret antidepresantiem nenozīmē, ka depresija ir neārstējama. Cilvēki ar šādu veselības stāvokli lielāku labumu var gūt no citām uz pierādījumiem balstītām depresijas ārstēšanas iespējām, piemēram, psihoterapijas, atkārtotas transkraniālās magnētiskās stimulācijas, elektrokonvulsīvās terapijas vai vagusa nerva stimulācijas. Šīs terapijas ir pieejamas arī Latvijā,” norāda farmaceite Daiva Āboliņa.

Depresijas tipi un to simptomi īpašās situācijās un vecuma grupās

- ✓ Melanholija – depresijas forma ar izteiktiem fiziskiem simptomiem: sliktu miegu, enerģijas trūkumu, samazinātu interesi par seksu.
- ✓ Atipiska depresija – ja veicat pretējas darbības ierastajām, piemēram, aizmigšanas grūtību vietā guljat vairāk nekā parasti, apetītes zuduma vietā jūs pārēdaties, arī garastāvokļa svārstības var būt pretējas ierastajām – no rītiem jums ir labāk, bet vakarā kļūst sliktāk.
- ✓ Ažītēta depresija – jūs esat depresīvs, bet tajā pašā laikā arī trauksmainis un nemierīgs, jūs staigājat apkārt nemierīgs, laužidams rokas, bet nespējat definēt savu problēmu.
- ✓ Maskēta depresija – var izpausties kā nogurums, galvassāpes, muskuļu sāpes, kuņģa sāpes u.c.
- ✓ Sezonāli afektīvi traucējumi – var parādīties rudenī un ziemā, traucējumi vairāk raksturīgi pacientiem valstīs, kur šajā laikā ir maz dienas gaismas.
- ✓ Pēcdzemdību depresija – veidojas sievietēm pēcdzemdību periodā, apgrūtinot rūpēšanos par bērnu un ikdienas sadzīvi.
- ✓ Depresija gados vecākiem pacientiem – bieži rodas kombinācijā ar kādu fizisko saslimšanu, to var veicināt arī sociālie apstākļi, kādos cilvēks dzīvo.
- ✓ Dubultā depresija – ja jums jau ir kāda no depresijas formām, kas parādās epizodiski, taču pēkšņi notiek nopietna jūsu stāvokļa pasliktināšanās.
- ✓ Sekundārā depresija – atsevišķas nopietnas un ilggušas slimības (artrīts, insults, AIDS u.c.) var veicināt depresijas attīstību, tādējādi radot sekundāru saslimšanu.

Informē LAD

Lauku atbalsta dienests aicina pieteikties atbalstam mežsaimniecībā

No šī gada 19.novembra līdz 19.decembrim Lauku atbalsta dienests aicina iesniegt projektu pieteikumus divām atbalsta programmām mežsaimniecībā.

“Ieguldījumi ilgtspējīgai mežsaimniecībai” publiskā finansējuma apmērs ir 8,5 miljonu eiro. Līdzekļus paredzēts novirzīt šādām aktivitātēm:

- jaunaudžu retināšana un mežaudžu nomaiņa – 5,5 miljoni eiro;
- meža ieaudzēšanas – 2 miljoni eiro;
- meža atjaunošanai pēc ugunsgrēkiem vai dabas katastrofām – 1 miljons eiro.

“Atbalsts meža ekosistēmu noturības un ekoloģiskās vērtības uzlabošanai un uzturēšanai”, kopējais pieejamais finansējums ir 2,5 miljoni eiro, kas paredzēts pasākumiem bioloģiskās daudzveidības saglabāšanai un meža labā stāvokļa uzturēšanai.

Svarīgi! Ja projektā paredzēta tikai jaunaudžu retināšana un/vai meža stādīšana vai nomaiņa (bez turpmākās kopšanas), tad visi darbi jāveic un maksājuma pieprasījums jāiesniedz līdz 2027.gada 30.aprīlim. Bet, ja ir plānota arī agrotehniskā kopšana, tad pēdējais maksājuma pieprasījums jāiesniedz līdz 2029.gada 1.septembrim.

Projektu pieteikumi ir jāsniedz LAD Elektroniskajā pieteikšanās sistēmā (EPS). Detalizēta informācija par atbalsta saņemšanas nosacījumiem ir pieejama dienesta tīmekļvietnē “Atbalsta veidi” ➔ Projekti un investīcijas. Jautājumu gadījumā aicinām zvanīt uz tālruni +371 67095000 darba dienās no plkst. 8.00 līdz 20.00.

Atbalstu iespējams saņemt Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai (ELFLA) un Kopējās lauksaimniecības politikas stratēģiskā plāna 2023.-2027. gadam (KLP SP) ietvaros.

Jāiesniedz bišu saimju pārskats

Lauku atbalsta dienests informē, ka medus bišu saimju īpašniekiem vai turētājiem divas reizes gadā — uz 1.novembri un 1.maiju — jāiesniedz pārskats par bišu saimju skaitu.

Svarīgi! Pārskatu par bišu saimju skaitu 1.novembrī ir jāiesniedz laika posmā no 1. līdz 30.novembrim.

Visērtāk pārskatu ir ievadīt elektroniski:

● Dzīvnieku reģistrs mobilajā lietotnē > Iesniegt ziņojumu > Pārskats par bišu saimēm ganāmpulka novietnē;

● Dzīvnieku reģistra autorizētajā sadaļā > Uz Novietnes žurnālu > Suga “Bišu saimes” > Pārskats par bišu saimēm.

Ja bišu saimes ir izvietotas vairākās novietnēs un pēc pēdējā atskaites datuma mainījies saimju skaits kādā no novietnēm, tad izmaiņu datumā informācija ir jāaktualizē visās novietnēs. Pārskats jāsniedz par bitēm tikai pamata novietnēs (ne pagaidu turēšanas vietās).

Informatīvais tālrunis konsultācijām +371 67095000 (darba dienās no plkst. 8.00-20.00).

Īsumā

Aicina pieteikties medus pasākumam

Tuvojas gada medainākais pasākums izglītības iestādēm – “Eiropas medus brokastis 2025”. Eiropas medus brokastis ir sociāli izglītojoša kampaņa, ko 2007.gadā aizsāka Slovēnijas biškopji, un 2013.gadā akcijai pievienojās arī Latvijas Biškopības biedrība. Akcija notiek visā Eiropā, bet novembra trešā piektdiena tiek atzīmēta kā “Eiropas medus brokastis”.

Latvijas Biškopības biedrība aicina pieteikt skolas pasākumam līdz 31.oktobrim. Pieteikuma anketu var atrast interneta vietnē www.medus.lv.

Medus brokastu diena dod iespēju Latvijas skolēniem satikties klātienē ar biškopī un uzzināt, kā rodas medus, noskaidrot, kāda ir medusbišu nozīme bioloģiskās daudzveidības saglabāšanā, kā arī, protams, degustēt medu un iepazīt tā dažādās garšas. Šogad pasākumā piedalīsies vairāk nekā 60 biškopji, kuri viesosies Latvijas izglītības iestādēs, piedāvājot skolēniem iepazīties ar dažādām medus garšām, uzzināt par bitēm un biškopību. Pasākums sāksies 21.novembrī un ilgs līdz 12.decembrim.



Malkas
zāgēšana,
skaldišana.
Tālr.
23205101.

Pieved
smilti, granti,
šķembas.
No akas uz
māju rokam,
pieslēdzam
ūdensvadus,
izvadām
kanalizāciju.
Tālr.
25685918.

Dažādi

Lielākā apkures katlu izvēle!

Granulas • Malka • Degviela



- ✓Profesionālas konsultācijas un atbalsts
- ✓Plašākais sortiments dažādiem apkurināmā veidiem
- ✓Plašs apkures materiālu un rezerves daļu piedāvājums
- ✓Iespējama piegāde

Atrodi efektīvāko katlu savam mājoklim un izbaudi siltumu!

Apmeklē Balvos, Ezera ielā 30. Strādājam arī sestdienās.

Konsultants +371 29125850.

Sīkāka informācija: www.amativeikals.lv

Vakance

Gulbenes novada pašvaldība, reģistrācijas numurs 90009116327, **atkārtoti aicina pieteikties darbā uz GULBENES NOVADA CENTRĀLĀS PĀRVALDES JURIDISKĀS UN PERSONĀLVADĪBAS NODAĻAS JURISTA** (profesijas kods 2611 01) **amatu uz nenoteiktu laiku**.

Gulbenes novada pašvaldība piedāvā:

☐ Iespēju strādāt draudzīgā un uz attīstību vērstā kolektīvā.
☐ Radošu un atbildīgu pilnas slodzes darbu ar iespēju pilnveidot savu profesionālo pieredzi.

☐ Stablu atalgojumu un sociālās garantijas.

☐ Nelaimes gadījumu apdrošināšanu.

☐ Motivējošu bonusu sistēmu atbilstoši sasniegtajiem darba rezultātiem.

☐ Mēnešalgu, sākot no **1601 EUR** (24.saime, II līmenis, 10.mēnešalgu grupa, 1.pakāpe) pirms nodokļu nomaksas līdz **1776 EUR** (24.saime, II līmenis, 10.mēnešalgu grupa, 7.pakāpe) pirms nodokļu nomaksas.

Ar Gulbenes novada Centrālās pārvaldes Juridiskās un personālvadības nodaļas jurista 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 31.oktobrim** (*ieskaitot*).

Pārdod

Skaldīta malka. Cena 37 EUR/berkubā. Piegādes apjoms līdz 7 berkubiem. Ir sausā. Ir maisos. Tālr. 25543700.

Pārdod skaldītu sausu, pussausu malku ar piegādi. Tālr. 26425960.

Pārdod skaldītu malku, ir sausa. Tālr. 26550272.

Pārdošanā skaldīta malka, 2,8 berkubi – 100 EUR. Tālr. 26189956.

Pārdod kūsmēslus. Tālr. 26431999.

Pārdod pārtikas kartupeļus. Tālr. 29382733.

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

Pārdod pārtikas kartupeļus ar piegādi mājās. Tālr. 28773655.

31.oktobrī pārdos KARTUPEĻUS, sākot no 0,60 EUR/kg, (pārtikai, stādīšanai, lopbarībai), burkānus, graudus: Balvi – 9.00, Tilža – 10.30, Baltinava – 11.15. Tālr. 25442582.

Pārdod *Peugeot 508 SW Business*, 2012.g., no Nīderlandes, TA 27.10.26., 1.6, benzīns, āķis, 4300 EUR. Tālr. 28323112.

Pērk

SIA “Mežusilī” pērk meža īpašumus, cirsma, izcirstus meža īpašumus par 3000 EUR/ha. Tālr. 28282021.

Iepērkam cirsma, meža īpašumus, veicam izstrādi uz pakalpojuma. Tālr. 29288776.

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

 **IEPĒRK MĀJLOPUS**
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKIE SVARI
tel. 27777733
www.galasparstrade.lv

Dāvina



Piecas beszaimnieka socializētas kaķu meitenes meklē gādīgus saimniekus. Tālr. 29204295. Fotogalerija www.307.lv/5871.

Līdzjūtības

*Mūža vakars krēslas spārniem
Tumsu auž un zvaigznes dedz.
Un pār gadiem aizgājušiem
Lielais miers nu sagšu sedz.*

(Z.Purvs)

Esam kopā ar **Ginta un Ingunas ģimenēm** un izsakām visdziļāko līdzjūtību, pavadot **ZINAIDU FELDMANI** kapu kalniņā. Bijušie kolēģi: Anna un Staņislavs Kareļi, Maija Blauma

*Tas saules stars, ko dzīvē nesi,
Caur bērnu bērniem tālāk iet...*

Kad lapu zelts klāj vecmāmiņas **ZINAIDAS FELDMANES** mūžīgās atdusas vietu, izsakām līdzjūtību mūsu klasesbiedram **Gustavam un vecākiem**.

Rugāju vidusskolas 2.klases kolektīvs, audzinātāja

*Man palikuši tavi vārdi,
Man palikusi tava sirds,
Un liekas, ka ikvienā zvaigznē
Vēl tavas acis preti mirdz.*

(M.Jansone)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Gintam Feldmanim un piederīgajiem, MAMMU** mūžībā pavadot. Keišu ģimenes Baltinavā

*Ko mīl, tas nevar pazust nekur,
Sirds tūkstoš saitēm to pie sevis tur.
Pat tad, ja tie vairs mūžam
nesatīktos.*

(V.Rūja)

Dalām Tavu bēdu smagumu, **Antriņ**, pavadot tālajā ceļā **MĀMUĻU**. Vispatiesākā līdzjūtība tuviniekiem un piederīgajiem. Bijušie darbabiedri Vidučos

*Nu, māmuliņ, kā plecu lakats
Tavs mūžs ir beidzot noadīts,
Guļ melnā krāsā zaļai pāri,
Un pavediens uz smiltīm stīdz.*

(K.Apškrūma)

Mūsu patiesi līdzjūtības vārdi **Antrai Prancānei ar ģimeni**, pavadot māmiņu, vecmāmiņu un vecvecmāmiņu **MAIJU PLĀTERI** mūžībā. Kaimiņi: Anitas U., Viļa, Jāņa, Andra un Sandras ģimenes



*Augšā aiz zvaigznēm tu gaismā
reiz kļūsi,*

*Ko šeitā cerēji, sasniegts tur būs.
Ko tu šē cietusi, ko strādājusi grūti,
Bagāti tas tev tur atmaksāts kļūs.*

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **meitai Antrai, dēlim Jānim un Arnim ar ģimenēm**, māti, vecmammu, vecvecmammu **MAIJU PLĀTERI** mūžības ceļā pavadot.

Bērzpils 44.mājas 5.iecejas kaimiņi, aprūpētāja Ilona un draudzene Ilga



Indekss
3004

aduguns

IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS

IZDEVĒJS

SIA “BALVU VADUGUNS”

Nodokļu maksātāju apliecības Nr.

LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒKINU 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.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