



Dārgumos – pat mati

Atklāj noslēpumu. Izrādās, izstādi palīdzējuši iekārtot Balvu sākumskolas bērni. “Viņi šeit ienāca brīdī, kad izstāde tikai tapa. Lūdzu palīdzību izkārt lakatus. Pieaugušajiem nevajadzētu teikt, lai nemaisās, kā tas nereti arī ir. Jā, es to izdarītu ātrāk, bet bērni neko neiemācītos. Bet tad, kad viņi to varētu darīt, gribēšanas vairs nebūs. Atļausim bērniem darboties,” aicināja izstādes kuratore Iveta Gabrāne (foto – no labās).

Edgars Gabranovs

Sestdien Balvu Centrālajā bibliotēkā, atklājot izstādi “Cauri symtgadei rokstus rokstūt...”, klātesošie secināja, ka mūsdienās daudz ko esam pazaudējuši, tāpēc ir īpaši svarīgi akcentēt Ziemeļlatgales kultūras vērtības.

Baltinavas muzeja pedagoģe Iveta Gabrāne atgādināja, ka izstāde Balvos ir vasaras sākumā atklātās ekspozīcijas Daugavpili, kas veltīta Latgolys Dzīdošonys svātku 100.gadadienai, turpinājums: “Balvos ir apskatāmi līdzvērtīgi darbi, tomēr liekot akcentu uz mūsdienu, Ziemeļlatgali. Kāpēc izstāde būtu jāapskata? Pirmkārt, tā ir mūsu identitāte. Otrkārt, tas ir mudinājums pievērst uzmanību tam, lai, šķirojot vecas lietas un mantas, nepazaudējam kultūras vērtības, piemēram, autentiskos vecos audumu baķus, čosnūs dečus, cimdu rakstus, spilvendrānas utt., turklāt labāk to visu nodot muzeju rīcībā, nevis izmest mēslainē. Mēs atgriežamies pie savām saknēm, un priecē arī tas, kas mēs pētām saglabāto mantojumu, lai varētu atdarināt oriģinālus. Tāpat ir gandarījums, ka aktualizējam un pilnveidojam adīšanas prasmes.” Lūgta atklāt, kāds būtu sapņu adījums, Iveta atzina, ka pēdējā laikā domā par bērnu cimdīm: “Izstādē apskatāmi muzikantiem dāvētie cimdi. Senās adītājas nepieciešamo adīja ikdienai, saviem radniekiem, dāvanām un domāja arī par saviem pēdējiem cimdīm, kurus dāvēt kapu racējiem un krusta nesējam. Tagad izvadīšanas tradīcija izzūd.” Viņai piekrit Latgales etnogrāfiskās vēstniecības vadītāja Iveta Seimenova, kura videosveicienā

izstādes apmeklētājus aicināja nezaudēt tradīcijas, tostarp izvadot mīļos pēdējā gaitā: “Paskatieties, kas notiek bērnu laikā! Dvieļi, austās jostas, ar ko ielaida zārku kapā, tagad tiek aizstātas ar “Depo” nopirktām lentām. Lai izstāde Balvos ar autentiskiem darbiem ir kā iedvesma tālākām izvēlēm, kas, iespējams, neaizmirstot veco, sekmēs jaunradi!” I.Gabrāne nešaubās, ka ikvienam vajadzētu pacienoties arī Eglavas mežniecības muzejā, kas ir rokdarbnieku zelta bedre. Jāpiebilst, ka muzeja saimnieka Alda Pušpura savāktie dārgumi visu novembri būs apskatāmi ne tikai Balvos, bet arī Baltinavā. Viņš pieļauj, ka mūsdienās mēs ne tikai pazaudējam un izsaimniekojam senču atstāto mantojumu, bet arī degradējamies. “Senču darbs ir cilvēka dvēseles atspulgs materiālā prasmē,” uzskata Aldis.

Bibliotēkas direktore Ruta Suseja, taujāta, kāpēc par izstādes atklāšanas dienu izvēlēts 1.novembris, atgādināja, ka 1.novembrī ieskandinām valsts svētku mēnesi, bet 2.novembris ir Mirušo piemiņas diena, kad godinām un atceramies aizgājušos tuviniekus: “Mums ir nozīmīgi aplūkot senču mantojumu.” Jāsecina, ka izstādē aplūkojami dažādi dārgumi, turklāt pat simtgadīgi. Piemēram, Balvu novada domes priekšsēdētāja vietnieces Aijas Mežales vecmammās adītā un tamborētā sega vai balvenietes Margaritas Sležas lakats no viņas mammas mājām Rugāju pusē. Jāpiebilst, vēl apbrīnojamāka klātesošajiem šķita Margaritas atnestā rokassprādze, kuru darinājusi mammas māsa no pašas matiem. “Tāda bija arī kaklarota un pulkstenķēde, kas ir pazudušas,” atklāja M.Sleža.

Īsziņas



Iespēja kopā būt!

Balvu katoļu draudze līdz 12.novembrim aicina pieteikties (tāl. nr. 28334577) izbraukumam uz Stompaku taku, – tas būs pasākums ģimenēm ar bērniem, jauniešiem un tiem, kuri sirdī jūtas jauni. Pulcēšanās pie katoļu baznīcas 15.novembrī plkst. 11.00.

Vēl var pieteikt pretendentes

Nodarbinātības valsts aģentūra aicina līdz 5.novembrim Latvijas iedzīvotājus un organizācijas pieteikt godināšanai “Gada brīvprātīgais 2025” brīvprātīgā darba veicējus, koordinatorus un organizētājus, kuri devuši ievērojamu ieguldījumu sabiedrības labā laika posmā no 2024.gada 22.novembra līdz 2025.gada 5.novembrim. Brīvprātīgo godināšanas mērķis ir pateikties tiem Latvijas iedzīvotājiem un organizācijām, kas savu laiku ziedo brīvprātīgajam darbam

sabiedrības labā, kā arī veicināt iedzīvotāju un organizāciju interesi un iesaisti brīvprātīgajā darbā. Šogad var pieteikt pretendentes četrās nominācijās: “Gada brīvprātīgais”, “Gada brīvprātīgā darba koordinators”, “Gada brīvprātīgā darba organizētājs” un “Gada notikums”.

Lauku labumu tirdziņš Balvos

8.novembrī Balvos, laukumā pie Balvu Kultūras un atpūtas centra, notiks tradicionālais lauku labumu tirdziņš, kurā varēs iegādāties dažādus lauku labumus, mājražotāju gardumus, sezonas dārzeņus un augļus, amatniecības izstrādājumus.



Ja vainīgs Somijā, vai vainīgs arī Latvijā?

Sanita Karavoičika

Oktobra izskaņā SIA “Balvu un Gulbenes slimnicu apvienība” vairākkārt nokļuvusi Latvijas sabiedrības redzeslokā. Pirmoreiz – par iedzīvotāju parakstu vākšanas akciju pret Veselības ministrijas iecerī pārprofilēt slimnicu par dienas stacionāru, otrreiz – saistībā ar Baltijas pētnieciskās žurnālistikas centra “Re:Baltica” publiskoto informāciju par divām Latvijas ārstēm, kurām par nopietniem pārkāpumiem aizliegts praktizēt Somijā. Viena no viņām – Ruta Leikuma – šobrīd strādā Balvu un Gulbenes slimnicu apvienībā, kas radijis satraukumu Balvu novada iedzīvotājos.

Vairāk nekā simt ārstu, kuriem par nopietniem pārkāpumiem aizliegts praktizēt vienā Eiropas valstī, turpina strādāt citā. Tas apdraud pacientus. Vismaz divas šādas ārstes pieņem arī Latvijā, – liecina starptautiska žurnālistu izmeklēšana, kurā piedalījās “Re:Baltica”. Kā vēsta Baltijas pētnieciskās žurnālistikas centrs, ģimenes ārste Tatjana Ribakova, kura 2016.gadā strādāja Somijā un kuras karjera aprāvās pēc pāris mēnešiem, kad vietējais mediķu uzraugs pēc sūdzību izvērtēšanas nolēma – viņa nav droša pacientiem, šobrīd pieņem pacientus Liepājā. Savukārt infektoloģe, interniste Ruta Leikuma savulaik strādājusi vairākās Somijas ārstniecības iestādēs, bet tagad ir ārste Balvu un Gulbenes slimnicu apvienībā. Abas dakteres uzskata, ka aizliegums strādāt citā Eiropas Savienības valstī nav nekas īpašs un neliedz praktizēt Latvijā.

Pietrūka zināšanu vai prasmes?

“Re:Baltica” pētījums par šobrīd Balvos strādājošo Rutu Leikumu vēsta, ka savulaik viņa Somijā strādāja vairākās ārstniecības iestādēs. Sākumā – 2015. gada vidū – somu uzraugs nevarēja saprast, vai par ārsti sūdzas, jo viņai trūkst zināšanu, vai tādēļ, ka viņa pietiekami labi neprot somiski. Piemēram, Jamsas slimnīcas ārste norādīja, ka Leikuma pacientu dokumentācijai izmanto tulkošanas programmu un kolēģiem jālabo kļūdas. “Pacients ir melna vēdera izeja,” Leikuma esot rakstījusi. Vai, kad pacienta radnieki jautājuši, kas viņam kaiš, ārste atbildējusi: “Vienkārši pameklējiet “Google”, tur visu atradīsiet.” Somijas ārstu uzraudzības iestādes *Valvira* nolēma, ka situācija jāpārbauda rūpīgāk, tāpēc Tampere Universitātei uzdeva izvērtēt gan Leikumas teorētiskās, gan praktiskās zināšanas. “Iekšķīgo slimību rakstiskajā eksāmenā Leikuma ieguva 7 punktus no 80,” lasāms dokumentā. Piemēram, nespēja atpazīt akūtu leukēmiju. Ja tas notiktu dzīvē, pacienta dzīvība būtu apdraudēta. Citā pārbaudē, kurā vērtēja iekšķīgo slimību zināšanas no primārās veselības aprūpes skatpunkta, Leikuma ieguva 12 punktus no 80. “Piemēram, vienā no jautājumiem Leikuma nespēja atpazīt nevienu iespējamu tūlītēju risku, un šāda rīcība veselības aprūpē varētu radīt kaitējumu pacientam,” secināja eksaminētāji. Bija arī darbs ar pacientiem – gadījumi, ar kuriem ārsti ikdienā saskaras slimnīcās. Šīs pārbaudes rezultāti bija daļēji apmierinoši: “Leikumai izdevās daļēji noskaidrot pacientu pašreizējās problēmas, taču kopējā izpratne par katru no tām palika nepilnīga, un izmeklējumu rezultātu interpretācija nevienam pacientam nebija pietiekami veiksmīga.” Piemēram, nepareiza insulīna deva, ko Leikuma ieteica vienam pacientam, būtu radījusi tūlītējus draudus dzīvībai.

Somi secina, – zināšanu trūkums

Kā vēsta “Re: Baltica”, universitāte pievērsa uzmanību arī ārstes somu valodai. “Sarunās bieži šķita, ka Leikuma nesaprot viņai uzdotos jautājumus, taču viņa tik un tā atbildēja, jo vēlējās radīt iespaidu, ka saprot.” Beigu secinājums: “Pacientu drošību apdraud ne tikai viņas nepietiekamās valodas prasmes (.), bet arī acīmredzamais profesionālo zināšanu trūkums.” Leikuma nepiekrīta pārmetumiem, jo kolēģu sūdzības esot nepatiesas, bet eksāmens – neobjektīvs. Bijis liels stress un iepriekš nav pateikts, kam tieši gatavoties. Pēc visu pušu uzklaušanās un iepazīšanās ar pārbaudžu rezultātiem uzraugs secināja, ka Leikuma nedrīkst strādāt Somijā, citādi tiks apdraudēta pacientu drošība. “Viņas sniegums ārsta darbā daudzās jomās ir vājāks nekā medicīnas studentiem, kuri vēl tikai apgūst pamatapmācību Somijā,” teikts atzinumā. 2016. gada februārī Leikumai atņēma tiesības praktizēt medicīnu Somijā.

Satraukums par 10 gadus seniem notikumiem!

Nupat klajā nākušais Baltijas pētnieciskās žurnālistikas centra “Re:Baltica” pētījums ar faktiem, kas notikuši pirms desmit



Foto - no Internet a vietnes

gadiem Somijā, izraisījis nevajadzīgu satraukumu Balvu un apkārtnējo novada iedzīvotājos, – ir pārliecināta SIA “Balvu un Gulbenes slimnicu apvienība” valdes locekle Marika Jermaševiča. Pieņemot darbā Rutu Leikumu, slimnicu apvienība neko nav pārkāpusi un rīkojusies atbilstoši likumdošanai. No Ārstu biedrības izskanējis pārmetums, ka daktere neko nav minējusi par pārkāpumu Somijā, taču Rutai Leikumai nav bijusi tiesvedība. “Kad ārsts dodas resertificēties, viņš apliecina, ka nav nekādas tiesvedības nevienā no valstīm. Ārstniecības personu sertifikācijas kārtības 5.4. punkts nosaka, ka sertifikāciju var kārtot ārstniecības persona, kurai saskaņā ar tiesas nolēmumu nav noteikta tiesību ierobežošana, atņemot tiesības nodarboties ar ārstniecību (*aizliegums ir attiecināms uz laikposmu, kurā tiesību ierobežojums ir spēkā*). Ar savu parakstu daktere Ruta Leikuma apliecinājusi, ka viņai nav noteikta tiesību ierobežošana, atņemot tiesības nodarboties ar ārstniecību. Ārstei R.Leikumai ir aizliegums strādāt Somijā saistībā ar nepietiekamajām somu valodas zināšanām. Tādēļ vēlreiz uzsveru, – Latvijā daktere neko nav pārkāpusi un savus pienākumus Balvu slimnīcā pilda ar augstu atbildības sajūtu. Turklāt šobrīd mēs runājam par notikumiem, kas norisinājušies ne pirms mēneša, ne gada, bet pirms 10 gadiem,” norāda Marika Jermaševiča. Valdes locekle atklāj, ka pēc izskanējušās publiskās informācijas

teju katru dienu saņem dakteres Leikumas pacientu atbalsta vēstules, kurās viņi ārstei velta pateicības vārdus par profesionālo pieeju un ārstēšanu. Arī iepriekšējā Rutas Leikumas darba vietā – Preiļu slimnīcā – dakteres profesionālo sniegumu vadība novērtējusi pozitīvi.

Kas notiks tālāk?

Starptautiskais žurnālistu pētījums, kurā iesaistījies arī “Re:Baltica”, izgaismojis virkni problēmu veselības aprūpē, kas prasa risinājumu. Pieejamā informācija liecina, ka Latvijas Ārstu biedrība (LĀB), kas sertificē ārstus, nemaz nezināja, ka minētajām abām dakterēm aizliegts strādāt Somijā. Brīdinājumi no kopējās ES datu apmaiņas sistēmas gadiem nebija pieejami. Pēc publiskotās informācijas Latvijas Veselības ministrs Hosams Abu Meri izteicis nopietnas bažas par ārstu Tatjanas Ribakovas un Rutas Leikumas profesionālo kompetenci un nolēmis vērsties pie Latvijas Ārstu biedrības, lai lūgtu veikt abu speciālistu rūpīgu pārbaudi un rosinājis Veselības ministriju noskaidrot patiesību un nodrošināt pacientu drošību. Ārstu biedrības veiktā izmeklēšana varētu palīdzēt noskaidrot, vai ir pamats bažām, gan arī, ja nepieciešams, noteikt atbilstošus pasākumus, lai novērstu iespējamās riskus pacientiem. Latvijas Ārstu biedrība šo jautājumu plāno skatīt novembra sākumā.

Saistībā ar publiskoto informāciju SIA “Balvu un Gulbenes slimnicu apvienība” nosūtījusi Ministru prezidentei Evikai Siliņai, Veselības ministram Hosamam Abu Meri, Slimnīcu biedrībai, Latvijas Ārstu biedrībai, Saeimas Sociālo un darba lietu komisijai un masu medijiem adresētu atbalsta vēstuli.

ATBALSTA VĒSTULE

Dr. Rutai Leikumai un visiem ārstiem un medicīnas māsām, kas atgriezušies Latvijā

SIA “Balvu un Gulbenes slimnicu apvienība” (turpmāk – Slimnīcu apvienība) ārstu, medicīnas māsu un vadības komanda izsaka publisku atbalstu medicīnas darbiniekiem, kuri pēc darba pieredzes ārvalstīs ir atgriezušies uz dzīvi un darbu Latvijā. Mēs apzināmies, ka ikvienam ārstam un medicīnas māsai, kas kādā brīdī devies prom darba meklējumos uz Vāciju, Norvēģiju, Somiju vai citām valstīm, tas bijis smags un personiski sarežģīts lēmums. Tā bija izvēle, ko noteica nevis vēlme pamest savu valsti, bet vajadzība nodrošināt sev un ģimenei cilvēka cienīgu dzīvi. Gan pirms 20 gadiem, gan pirms 10 gadiem, gan šodien – šie lēmumi bieži vien balstījās ekonomiskos apstākļos, nevis profesionālās neveiksmēs vai atzinības trūkumā.

Mēs zinām, ka ārsti un medicīnas māsas neaizbrauca tāpēc, ka Latvijā viņiem trūktu zināšanu, darba iespēju vai cieņas. Viņi devās, jo mūsu veselības aprūpes sistēma nespēja nodrošināt atalgojumu, kas atbilst viņu zināšanām, slodzei un atbildībai. Tāpat mēs labi apzināmies, ka dzīve un darbs ārvalstīs nav viegli. Valodas barjeras, kultūras un darba vides atšķirības, citi medicīniskie standarti un komunikācijas nianšes – tas viss prasa lielu pielāgošanos un iekšēju spēku. Ne visi šajos apstākļos spēj pilnvērtīgi iedzīvoties, un tieši tāpēc atgriešanās Latvijā pēc pieredzes ārvalstīs ir vēl lielāks drosmes un apņēmības apliecinājums.

Esam pateicīgi ikvienam ārstam un medicīnas māsai, kas atgriežas Latvijā, lai turpinātu savu sirds darbu – ārstēt, palīdzēt cilvēkiem, stiprināt mūsu veselības aprūpes sistēmu un būt kopā ar saviem kolēģiem un pacientiem. Diemžēl arī šodien ārsti un māsas ir spiesti emigrēt tieši tajās specialitātēs, kuras mūsu valstī ir viszemāk apmaksātas – terapijā, pediatrijā, internajā medicīnā, ģimenes medicīnā. Mēs zinām, ka šī problēma ir gadiem ilgi zināma gan Veselības ministrijai, gan Ārstu biedrībai, gan citām atbildīgajām institūcijām, un aicinām to beidzot risināt sistēmiski.

Mēs nepārmetam un arī neplānojam pārmetēt žurnālistiem vai pētniecības darbam, kas atklāj problēmas veselības aprūpē. Gluži pretēji – mēs pateicamies par jautājumu celšanu gaismā un diskusiju veicināšanu. Taču vienlaikus aicinām sabiedrību neizplatīt nepārbaudītu vai maldinošu informāciju un attiekties ar cieņu pret ārstiem, kas, neskatoties uz grūtībām, izvēlas atgriezties un strādāt Latvijā. Aicinām arī plašāk diskutēt par to, kāpēc jau vairāk nekā 20 gadus dažādas ārvalstu rekrutēšanas organizācijas tik agresīvi piesaista Latvijas ārstus un māsas darbam Somijā, Norvēģijā, Vācijā un citur. Vai mēs kā valsts darām pietiekami, lai pasargātu savus speciālistus, kuru izglītībā ieguldīta valsts nauda? Vai mēs nodrošinām samērīgu atalgojumu starp dažādām specialitātēm, lai no valsts neaizplūstu tieši tie ārsti, kuri ikdienā ir vistuvāk pacientiem – internisti, terapeiti, pediatri, ģimenes ārsti?

Ar lepnumu izsakām atbalstu sertificētai internistei un infektoloģei dr.Rutai Leikumai. Darba attiecības ar ārsti Slimnīcu apvienībā uzsākusi pavisam nesen, taču jau šajā laikā gan kolēģi, gan pacienti ir atzinīgi novērtējuši viņas profesionalitāti, zināšanas un rūpīgo attieksmi pret pacientiem. Dr.Leikuma savā darbā demonstrē augstu atbildības sajūtu, spēju pieņemt pamatotus klīniskus lēmumus un nodrošina kvalitatīvu veselības aprūpi. Ārste ikdienā strādā ciešā sadarbībā ar nodaļas vadītāju, un katra pacienta ārstēšanas taktika tiek apspriesta kopīgi, nodrošinot komandas darbu un profesionālu pieeju. Šāda sadarbība apliecina gan ārstes spēju sadarboties, gan viņas vēlmi nepārtraukti pilnveidoties un uzturēt augstu ārstniecības kvalitāti.

Nēmot vērā publiski izskanējušo informāciju un ažiotažu saistībā ar ārstes valodas zināšanām Somijā, Slimnīcu apvienība saņēmusi daudz atbalsta zvanu no pacientiem un kolēģiem, kas vēlas paust cieņu un atzinību Dr.Leikumai. Tas tikai apliecina, cik augstu viņa tiek vērtēta gan profesionāli, gan cilvēcīgi. Aicinām atbildīgās institūcijas izvērtēt situāciju objektīvi, saglabājot cieņu pret ārstu, kura ar savu darbu pierāda, cik nozīmīgs un nepieciešams ir katrs kvalificēts ārsts Latvijas veselības aprūpes sistēmā. Mēs ceram un ticam, ka arī citi Latvijas ārsti un medicīnas māsas, kas šobrīd strādā ārvalstīs, kādudien atgriezīsies uz dzīvi un darbu Latvijā. Mēs jūs gaidām. Visa Latvija jūs gaida!”

Olimpieši skolās ar “Rimi”

Sportisti iedvesmo skolēnus

Irēna Tušinska

28.oktobrī aktivitātes “Olimpieši skolās ar “Rimi”” organizatori viesojās Rugāju vidusskolā, kur brīvās cīņas cikstonis, 2012.gada Londonas olimpisko spēļu dalībnieks, treneris Armands Zvirbulis un peldētāja, Latvijas peldēšanas federācijas prezidente, 2016. gada Riodežaneiro olimpisko spēļu dalībniece Aļona Fokina kopā ar uzņēmuma “Rimi” pārstāvjiem un “Rimi” ekspertēm – uztura speciālisti Viktoriju Jansoni un klinisko psiholoģi Aiju Krišjāni – iedvesmoja skolēnus aktīvam dzīvesveidam, dalījās pieredzē par mērķtiecību un disciplīnu, kā arī iedrošināja ticēt saviem spēkiem. Iesaistoties komandu sacensībās, skolēni pārbaudīja savas un ieguva jaunas zināšanas par vispārējo veselību, veselīga uztura pamatprincipiem, pareiza dienas režīma izveides un fizisko aktivitāšu nozīmi cilvēka dzīvē, kā arī noslēgumā katrs saņēma nelielu uzņēmuma “Rimi” sarūpētu dāvanu.

Iniciatīva “Olimpieši skolās ar “Rimi”” veidota kā papildinājums skolu mācību saturam un kā ilgtermiņa iecere, kas balstīta uz olimpiskajām vērtībām. Tās mērķis ir veicināt jauniešu fizisko aktivitāti un izpratni par veselīga dzīvesveida nozīmi ikdienā. Vizišu laikā skolēni satiekas ar sportistiem, uztura speciālistiem un citiem ekspertiem, kuri sarunas, praktiskus uzdevumus un spēles apvieno ar iedvesmojošiem stāstiem. Jaunieši iesaistās gan sportiskās aktivitātēs, gan prāta spēlēs, iegūstot zināšanas par kustību, miegu, uzturu, stresa noturību, ūdens lietošanu un sabalansētu dienas režīmu. Informācija tiek pasniegta radošā un bērniem saprotamā veidā – ar pieredzes stāstiem, komandu spēlēm, paraugdemonstrējumiem, konkursiem un viktorinām.

Uzrunājot Rugāju vidusskolas skolēnus un skolotājus, olimpietis Armands Zvirbulis pastāstīja, ka brīvā cīņa ir vecākais sporta veids pasaulē, kas aizsācies jau senajā Romā un antīkajā Grieķijā. Viņš atklāja arī šī sporta veida pārstāvju uztura principus, uzsverot, ka svarīgi, lai tas būtu pietiekami spēcinošs. Savukārt olimpiete Aļona Fokina kopā ar bērniem mēģināja noskaidrot, kādus peldēšanas stilus viņi zina un kuri no tiem pieskaitāmi olimpiskajām disciplīnām. Viņa atklāja arī sava uztura galvenos principus. Vērtīgus padomus skolēniem sniedza arī psiholoģe Aija Krišjāne un uztura speciāliste Viktorija Jansone. Savukārt uzņēmuma “Rimi” pārstāvis Edgars Žukovskis iesaistīja skolēnus dažādu uzdevumu veikšanā, kuru laikā viņi varēja pārbaudīt savas zināšanas par vispārējo veselību, veselīgu uzturu, pareizu dienas režīmu un fizisku aktivitāšu nozīmi cilvēka dzīvē. “Mūsu mērķis ir ar praktiskiem piemēriem parādīt to, ko bērni mācās bioloģijas stundās, kā arī ar olimpiešu, kas ir jauniešu elki, palīdzību iedvesmot viņus pievērsties aktīvam un veselīgam dzīvesveidam,” pirms pasākuma uzsvēra E.Žukovskis.

Rugāju vidusskolas sporta skolotājs Ainārs Dokāns atklāja, ka skolas audzēkņu dzīvesveids ir atšķirīgs: “Kāds katru dienu aktīvi nodarbojas ar sportu, kā arī cenšas ievērot pareizu uztura principus. Turpretim dažus sports īpaši nesaista. Viņiem ir citas intereses. Viņi vairāk pievēršas mākslai, mūzikai.” Skolotājs uzskata, ka, veidojot bērna veselīgos paradumus, liela nozīme ir vecākiem: “Svarīgi, lai viņi atbalsta bērnu, iedvesmo, palīdz ar sporta inventāra iegādi, lai bērns var nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.” A.Dokāns pastāstīja, ka Rugājos rūpējas par to, lai bērniem un jauniešiem būtu, kur nodarboties ar sportiskām aktivitātēm, piemēram, apmeklējot Rugāju vidusskolas sporta zāli: “Otrdienās un ceturtdienās mūsu sporta zālī, kā arī treniņu zālī drīkst izmantot visi pagasta iedzīvotāji. To dara arī sportiskākie jaunieši.”



Foto - A.Kirsanovs



Foto - A.Kirsanovs

Sportisti iedvesmo. Rugāju vidusskolas 5. – 12.klašu skolēni otrdienas pēcpusdienu pavadīja, apvienojot fiziskas aktivitātes ar jaunu zināšanu apguvi. Pasākumā “Olimpieši skolās ar “Rimi”” sportisti, olimpiāžu dalībnieki Aļona Fokina un Armands Zvirbulis iedvesmoja skolas audzēkņus, ar savu piemēru parādot, cik daudz var sasniegt ar veselīgu dzīvesveidu, gribasspēku un cītīgu darbu.



Foto - A.Kirsanovs

Novēl nekad nepadoties. Pēc jautrajām un izzinošajām aktivitātēm Riodežaneiro olimpiādes dalībniece A.Fokina jauniešiem novēlēja nekad nepadoties, jo arī viņa olimpiskajā komandā nenokļuva ar pirmo mēģinājumu. Savukārt A.Zvirbulis rosināja: “Novēlu jums dzīvot režīmā “ēst, gulēt un sportot”, un tā tik uz riņķi!”



Foto - A.Kirsanovs

Dāvina sporta relikvijas. Viena no 10 basketbola bumbām, ko “Rimi” pārstāvis Edgars dāvināja skolai, nebija parasta. Ar to sportisti spēlēja šī gada vasarā Rīgā notikušajā Eiropas čempionātā “EuroBasket”.

Pārbauda skolēnu zināšanas. Vienā no aktivitātēm katras komandas uzdevums bija pareizi sašķirot pa iepirkumu groziem produktus, kuri satur ogļhidrātus, šķiedrvielas, olbaltumvielas un taukvielas.



Foto - A.Kirsanovs

Iztaujā par olimpiādi. 11.klases audzēknis Rinalds Dobrovoļskis izmantoja izdevību uzdot jautājumus Latvijas peldēšanas federācijas vadītājai Aļonai Fokinai. Viņš interesējās par olimpiādes norisi, tāpat arī par riteņbraukšanas sporta iespējām Latvijā un to, vai šajā sporta veidā olimpiādēs startē arī Latvijas pārstāvji. Izrādās, Rinalds nopietni aizrāvēs ar šo sporta veidu un vēlētos piedalīties sacensībās: “Īpaši interesē tālās distances, kur nepieciešama izturība.” Kopā ar draugu aizpagājušajā vasarā Rinalds uz divriteņa pieveicis maršrutu “Rugāji–Balvi–Gulbene”, bet nākamreiz plāno nobraukt arī maršrutu Rugāji–Rēzekne–Rugāji.



Foto - A.Kirsanovs

Nosaka, cik cukura ir katrā dzērienā. Rugājieši kopā ar aktivitātes vadītāju un olimpiešiem noskaidroja, cik cukura satur dažādi dzērieni. A.Zvirbulis pastāstīja, ka ne vienmēr cukurs ir slikts, jo sportistiem tas vajadzīgs enerģijai. Taču viņi šim nolūkam biežāk izvēlas fruktozes cukuru, kas ir veselīgāks. Olimpietis atklāja noslēpumu, ka sportisti nemaz nav tie labākie piemēri ēšanas ziņā. Viņi ēd visu pēc kārtas, jo visas uzņemtās kalorijas nodedzina sporta treniņos un sacensībās. Cikstonis pastāstīja, ka olimpisko spēļu milzīgajā ēdnīcā, kur varēja izvēlēties dažādu valstu virtuvi, visgarākās rindas vienmēr stāvēja pēc “Makdonalda” burgeriem.

Pateicības pasākums Vectilžas pagasta iedzīvotājiem

Aktīvi iesaistās kultūras dzīvē

Aija Socka

“Esam aktīva ģimene. Dejoju deju kolektīvā, abi bērni piedalās kultūras aktivitātēs. Godināšanas pasākums bija aizkustinošs un sirsnīgs – skanēja mūzika, dzeja un paldies vārdi. Arī mūsu ģimene saņēma Pateicību, kas bija negaidīti, jo ikdienā, šķiet, neko jau īpašu nedarām,” par oktobri pagastā notikušo pateicības pasākumu teic Vectilžas pagasta iedzīvotāja SVETLANA VĪCUPA.

Vectilžas sieviešu deju kopā “Viola” Svetlana dejo vairāk nekā astoņus gadus. Kādā pasākumā redzējusi dāmu priekšnesumu, kas viņai iepatīcies, tādēļ pajautājusi kolektīva vadītājai Daigai Lukjanovai, vai drīkst piedalīties, un saņēmusi apstiprinošu atbildi. Dejo atpūtai no ikdienas darbiem un priekam, ar kolektīvu piedalās koncertos, apmeklējot dažādus kultūras un tautas namus.

Vīcupu ģimenē aug meita un dēls, viens šogad beigs 9., otrs – 12.klasi. Meita agrāk dejoja “Palazdītē”, tagad ar brāli dejo Balvu KAC deju kopā “Rika”. “Bērni piedalās arī Vectilžas amatierteātrī “Melnais kaķis” un Tilžas “Spogulēnos”. Visas nedēļas nogales aizrit aktivitātēs, nav dienas, kad nebūtu ko darīt. Ģimenē atbalstām, cik varam, piemēram, gatavojam un gludinām tērpus, jūtam līdzī un satraucamies pirms koncertiem. Šogad viņiem bija pirmie Dziesmu un deju svētki, kuros piedalījās. Meita vada pasākumus skolā, darbojas Sarkanajā krustā kā brīvprātīgā, mācās arī autoskolā, ir pabeigusi mākslas skolu, patīk gleznot,” stāsta Svetlana, piebilstot, ka pašai patīk koncerti, ir apmeklējusi gandrīz katru pagastā rīkoto kultūras pasākumu. Savukārt vīram vairāk interesē makšķerēšana, īpaši vasarās bieži brauc makšķerēt.

Strādā Tilžas pamatskolā

Runājot par darbu, Svetlana atklāj, ka strādā par tehnisko darbinieci Tilžas pamatskolā, kas ir viņas pirmais algotais darbs: “Pirms tam strādāju tikai savā saimniecībā. Pirmajā brīdī, kad piezvanīja no skolas un piedāvāja darbu, domāju, kā spāpēšu un apvienošu darbu skolā ar saimniecības rūpēm. Kopš tā brīža pagājuši jau četri gadi, priecājos, ka piekritu. Uz darbu braucu ar savu transportu, fizisko aktivitāšu pietiek gan mājās, gan skolā. Kolēģi ir atsaucīgi, izpalīdzīgi, pretimnākoši, strādāju draudzīgā kolektīvā, arī skolēni lielākoties ir jauki un pieklājīgi.” Pēc darba skolā jāpadara mājas solis, jāapmeklē deju kolektīva mēģinājumi, līdz ar to Svetlana gulēt tiek vēl, ap pusnakti. Rītos jāizslauc un jāpabaro govīs un jāpošas uz skolu. Darbā, ja ir agrā dežūra, ierodas ap pulksten astoņiem, mājās tiek pēc pulksten pieciem pēcpusdienā.

Saimniekot iemācījās bērnībā

Kopš astoņu gadu vecuma Svetlana strādā ar lauksaimniecības dzīvniekiem, jo bija jāpalīdz vecmammai un jādomā par iztiku. Mamma viņai nomira, kad meitenei bija trīs gadi. “Mamma ar tēti kopā nedzīvoja, tāpēc mūs ar māsu par kārtīgiem cilvēkiem uzaudzina vecmamma. Paldies viņai par to! Ar māsu apguvām dažādu lauku darbu prasmes – ravējām, plāvām un vedām sienu, darījām citus darbus. Iespējams, varēju mācīties augstskolā, bet izvēlējos palikt laukos un palīdzēt vecmammai. Viņa mums iemācīja sirsnību, rok-

darbu darināšanu, ēst gatavošanu un citas dzīvē vajadzīgas lietas. Apprecoties pārcēlos dzīvot pie vīra, joprojām turam lopus arī vecmammās saimniecībā, saimniekojam divās saimniecībās. Lielu daļu barības pērkam, jo pašiem zemes ir maz. Turam astoņas slaucamas govīs un sešus jaunlopus, pašu vajadzībām – arī vistas. Rītā ceļos ap pulksten sešiem, izslaucu govīs un dodos uz darbu. Vīrs palīdz iztīrīt kūti un padzirdīt lopus, ikdienā viņš strādā par kurinātāju Tilžas bērnudārzā,” stāsta saimniece. Liels atbalsts saimniekošanas darbos vecākiem ir dēls, viņam interesē tehnika, zemes lietas un lopi, palīdz savest lopiem barību, strādā pie malkas, piedalās medībās kā dzinējs. Svetlana pieļauj, ka pēc gadiem viņš pārņems saimniecību. Savukārt meitai vairāk interesē istabas darbi, viņa labprāt sarūpē kādu garšīgu pārsteigumu ģimenei svētkos vai ikdienā.

Apceļo Latviju un tuvākās ārzemes

“Cenšamies vasarās aizbraukt kopīgos ceļojumos – pabijām Munameģī, Zarasai, Tartu, Pērnāvā un citviet. Pa ceļam apskatījām, kā citi cilvēki dzīvo, kādas ir mājas, kādas aug puķes. Gribētu paceļot arī uz tālākām ārzemēm, bet lopiņu dēļ pagaidām nevaram atļauties,” atzīst saimniece. Ģimenē viņi kopīgi svin gadskārtu svētkus un dzimšanas dienas, cep kūkas un gatavo garšīgas maltītes. Runājot par saviem vaļaspriekiem, Svetlana atklāj, ka agrāk nodarbojusies ar pērļošanu un floristiku. Joprojām dažkārt ar bērniem darina radošos darbiņus, gatavo dažādas figūras, ko uz svētkiem izvieto pagalmā. Kā jau kultūru mīlošs cilvēks, patīkamus iespaidus viņa gūst, apmeklējot emocionālus kultūras pasākumus, piemēram, Kubulos, Lazdukalnā, Balvos, Alūksnē un citviet.

Pateicības saņēma:

VĪCUPU ģimene par aktīvu iesaistišanos Vectilžas pagasta kultūras dzīvēs norisēs;

GENOVEFA JERMACĀNE par ilggadēju un nesavtīgu darbu Vectilžas pagasta labklājībā un attīstībā;

ASTRĪDA UN VITĀLIJS PLEŠI par ilggadēju, atbildīgu un godprātīgu darba pienākumu veikšanu Vectilžas pagasta labā;

ANDRIS VOICIŠS par ieguldījumu sabiedrības labā un Vectilžas vārda popularizēšanu;

AGNIS BOMBĀNS par atbalstu un atsaucību Vectilžas pagasta labā.



Ar ģimeni. “Lielāko prieku dzīvē sagādā apziņa, ka mīļajiem cilvēkiem ģimenē viss ir labi. Lai ir veselība un viss izdodas, lai bērni izvēlas savām interesēm atbilstošas profesijas un izaug par labiem cilvēkiem,” domājot par savējiem, vēl Svetlana.

Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Piena devējas. Vīcupu ģimenes ganāmpulku lielākoties veido melnraibas un sarkanraibas govīs. “Katrai ir savs raksturs. Cita – mīļa, cita – brīvdomātāja. Agrāk vecākās govīs bija barvedes, pašlaik jaunās govīs uzņemas barvežu lomu, pastumj malā vecākās. Vārdos īsti viņas nesaucam, vairāk izmantojam iesaukas, piemēram, Gauju saucam par līnu (noēdusies apaļa kā līnis), lēnīgo gotiņu – par tusli,” stāsta saimniece, piebilstot, ka visas govīs viņai ir vienlīdz mīļas, tās uztver kā ģimenes locekļus. Vecākajai govij šogad aprit 15 gadi. Šajā saimniecībā piena devējas dzīvo ilgi, nevis kā dažkārt lielajās saimniecībās – četrus vai piecus gadus. Telītes saimnieki patur ganāmpulka ataudzēšanai, bullīšus realizē eksportam, saņemot aptuveni 200 eiro par pāris nedēļu vecu teliņu. “Lopu laukos paliek arvien mazāk, tāpēc cena par liellopiem pieaug. Lai gan mūsu apvidū nevaram sūdzēties par dzīvnieku trūkumu, gandrīz katrā otrajā mājā tur lopus. Pārsvārā tās ir trīs vai četras govīs,” stāsta Svetlana. Ja Dievs dos veselību, arī viņas ģimene turpinās saimniekot, bet saimniecību nepaļaiņās, jo zemes platība nav liela.

Īsumā

Atver durvis apmeklētājiem

“Lai gan bijušo Balvu dzelzceļa stacijas ēku iegādājāties jau pirms dažiem gadiem, šoruden beidzot sākām īstenot savas ieceres. Pirmo soli spērām pavisam negaidīti – mūsu mazākās meitas bērnudārza grupiņas ciemošanās iedvesmoja mūs atvērt stacijas durvis plašāk arī citiem interesentiem,” atklāj ZANDA un ULDIS ARNICĀNI.

Ideju rīkot oktobrī Atvērto durvju dienu, kā stāsta Zanda, ierosināja Vineta Zeltkalne, un īsā laikā viņiem izdevās noorganizēt sirsnīgu un aizraujošu pasākumu. Apmeklētāji varēja apskatīt no Daiņa Puncuļa aizlienēto dzelzceļa modeli, izmēģināt vēsturiskos stacijas zīmogus, baudīt tēju un dalīties stāstos un atmiņās par laikiem, kas piedzīvoti stacijā. “Šo pasākumu apmeklēja vairāk nekā 40 cilvēki, kas apliecina, ka interese par staciju un tās vēsturi joprojām ir dzīva. Pašlaik aktīvi vācam liecības, stāstus un fotogrāfijas par notikumiem Balvu stacijā, lai saglabātu šo vietu atmiņā un atdzīvinātu tās nozīmi novada vēsturē. Mūsu nākotnes mērķis ir izveidot dzelzceļa un porcelāna ekspozīcijas, kā arī organizēt kultūras un izglītojošus pasākumus, kas bagātinātu Balvu novada dzīvi,” atklāj stacijas saimnieki. Par jaunumiem, kas saistīti ar stacijas ēku, viņi raksta sociālajos tīklos – “Facebook” un “Instagram” kontos.

Stacijas ēka 1998.gadā. Foto no Toma Altberga personīgā arhīva.



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Atvērto durvju dienā.

Interesenti apskatīja zīmogus, kas atrasti stacijas ēkā. Tos savulaik izmantoja stacijas dežurants dažādu dokumentu apstrādē.

Viļakas vidusskolā

Jaunieši rada spēles, kas uzrunā



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Sadarbībā ir spēks. Sadalījušies komandās, skolēni mētāja idejas, lai rezultātā taptu sešas aizraujošas spēles, kas ļaus laiku stundu starplaikos pavadīt interesanti un lietderīgi, nevis lūkojoties tālruņu ekrānos.

28.oktobrī Viļakas vidusskolā valdīja rosība un ideju pilna gaisotne. Īstenojot aktivitāti “Lideris aktivitāšu izstrādē un vadīšanā” šoreiz vadības grožus uzņēmās Ernsta Glika Alūksnes Valsts ģimnāzijas skolēnu pašpārvalde sadarbībā ar BNBJC Viļakas jauniešu māju, Viļakas vidusskolas pašpārvaldi un skolas vadību.

Dienas gaitā jaunieši pierādīja, ka līderība nav tikai spēja vadīt, bet drīzāk prasme iedvesmot, sadarboties un radīt kopā. Strādājot jauktās komandās, jaunieši radīja sešas aizraujošas spēles un aktivitātes, kuras paredzētas izmantošanai skolas ikdienā – stundas izkustēšanās laikā vai starpbrīžos. Spēles veidotas ar vienu būtisku mērķi – veicināt savstarpēju komunikāciju un mazināt laiku, ko jaunieši pavada pie telefonu ekrāniem.

Vajag izkustēties. Lai prāts darbotos aktīvāk, jāiekustina arī ķermenis. Jaunieši sprieda, ka iesaistīties kustību spēlēs ir daudz vērtīgāk, nekā starpbrīdi pavadīt, lūkojoties tālrunī.

Radošās idejas dzima sarunās, neformālās aktivitātēs un mēģinājumos saprast, kas patiešām spēj vienot skolēnus. No vienkāršiem uzdevumiem līdz kustību izaicinājumiem – katra aktivitāte veidota tā, lai skolas gaitenī ienestu kustību, sarunas un prieku, nevis klusumu un ekrānu gaismu.

“Šī diena bija vērtīgs treniņš komandas darba, komunikācijas, plānošanas un prezentēšanas prasmju stiprināšanā. Jaunieši mācījās uzņemties atbildību, dalīt paveicamos uzdevumus, pieņemt dažādus viedokļus un kopīgi nonākt pie risinājuma – īsta līderība praksē. Esam pateicīgi Ernsta Glika Alūksnes Valsts ģimnāzijas jauniešiem par iniciatīvu un drosmi, kā arī Alūksnes Bērnu un jauniešu centra lieliskajiem darba rūķiem Ievai un Nikolajam par atbalstu, enerģiju un feinu kopības sajūtu. Šī tikšanās atstāja sajūtu, ka spēles var būt daudz vairāk nekā izklaide – tās var kļūt par tiltu starp cilvēkiem,” pārliecināta interešu izglītības skolotāja Žaklīna Orlovksa.

Iepazīstas ar Eiropas brīvprātīgajiem

30.oktobrī Viļakas vidusskolas 5.–12.klašu skolēni tikās ar Balvu novada brīvprātīgā darba veicējiem – jauniešiem no Vācijas (Julien-Toma Haltenorth, Miriam Paul un Ece-Naz Incekan) un Gruzijas (Nika Gujabidze), kuri šajā mācību gadā kļūs par daļu no mūsu novada kopienas.

Eiropas brīvprātīgie jaunieši, kuri lielā mērā jau paspējuši iejusties jaunajā dzīvesvietā, ar patiesu interesi vēlas iesaistīties vietējo jauniešu ikdienas dzīvē – būt klātesoši mācību procesos, kas saistīti ar starpkultūru tematiem, atbalstīt skolotājus un skolēnus mācību un neformālajās aktivitātēs, veicinot savstarpēju izpratni un interesi par dažādām kultūrām. Viņi uzņemmas organizēt radošas aktivitātes, labprāt dalās pieredzē, stāsta par savas valsts kultūru un rosina starpkultūru sarunas. Eiropas brīvprātīgo jauniešu klātbūtne bagātina mācību vidi, palīdzot skolēniem saredzēt plašāku pasaules kontekstu tepat – savā skolā.

Tiekoties ar Viļakas vidusskolas audzēkņiem, brīvprātīgie bija pacentušies – sagatavojuši videorullīti par sevi, savām interesēm, motivāciju un to, kāpēc izvēlējušies veikt brīvprātīgo darbu tieši mūsu valstī. Viņi bija sagatavojuši arī interaktīvu “Kahoot” spēli, kas skolēniem lika ne tikai padomāt, bet arī pasmieties. “Mūsu tikšanās iezīmēja skaistu sākumu kopīgam piedzīvojumam. Brīvprātīgais darbs ir tilts starp cilvēkiem un kultūrām, kas palīdz saprast, cik vērtīgi ir mācīties vienam no otra, dalīties un sadarboties. Tā ir pieredze, kas veido empātiju, plašāku redzējumu un apziņu, ka katrs mazs solis var nest lielas pārmaiņas. Paldies Viļakas vidusskolas skolēniem un pedagogiem par atsaucību un ieinteresētību, bet brīvprātīgajiem – par atvērtību, drosmi un vēlmi kļūt par daļu no mūsu ikdienas un kopīgā mācīšanās ceļa!” pateicas jaunatnes darba speciāliste Ž.Orlovksa.



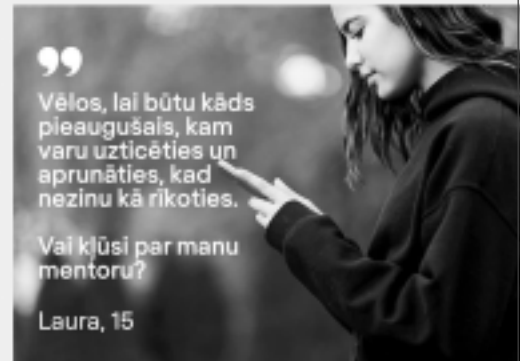
Foto - no personīgā arhīva

Iepazīstina ar sevi. Eiropas brīvprātīgie no Vācijas un Gruzijas, viesojoties Viļakas vidusskolā, pastāstīja par sevi un savām valstīm, kā arī rosināja skolēnus uz turpmāku sadarbību.

Iespēja

Balvos jaunieši gaida savus mentorus

Tūkstošiem jauniešu Latvijā pietrūkst ģimenes atbalsta.



“Vēlos, lai būtu kāds pieaugušais, kam varu uzticēties un aprunāties, kad nezinu kā rīkoties.

Vai kļūsi par manu mentoru?

Laura, 15

Atbalsti jauniešus Balvos!

Mentor
LATVIA

Ja Tev ir vismaz 25 gadi un vēlme atbalstīt jauniešus savā reģionā, kuriem trūkst ģimenes atbalsta, pievienojies “Mentor Latvia” brīvprātīgo mentoru kopienai – esi tas, kurš uzklausa, iedrošina un palīdz jauniešiem spert nākamo soli.

Ko dara mentors:

- ♦ pavada laiku ar jauniešu, tiekoties klātienē, un sazinās attālināti;
 - ♦ uzklausa, sarunājas un palīdz risināt ikdienas situācijas;
 - ♦ iedrošina un palīdz apgūt jaunas lietas;
- “Mentor Latvia” nodrošina apmācības un atbalstu visā procesā.

Īsumā

Drošības diena Baltinavas vidusskolā



29.oktobrī Baltinavas vidusskolā notika Drošības diena, kuras laikā skolēni, tiekoties ar Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) Latgales reģiona pārvaldes Balvu daļas komandieri Alvi Romānu, neatliekamās medicīnas ārsta palīdzi Annu Aleškeviču un Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības kvalitātes vadības speciālisti Lindu Zelču, piedalījās nodarbībā par drošības jautājumiem. Skolēni vairāk uzzināja par drošību pie ūdens, uz ceļa, elektrodrošību, kā arī par to, ka pēc palīdzības jāvēršas, zvanot uz tālruni 112. Skolēni uzklausa speciālistu stāstījumu par rīcību dažādās krīzes situācijās, kā arī praktiski apguva pirmās palīdzības sniegšanu.

Varēs nopirkt mazpulcēnu audzētos ķirbjus

18.oktobrī 252. Rugāju mazpulka aktīvākie mazpulcēni kopā ar vadītāju devās uz Latvijas mazpulku projektu forumu 2025 Kārsavā, kur prezentēja vasarā realizētos projektus. Rugāju skolēni šogad īstenoja vairākus projektus – audzēja dažādus dārzeņus, radoši veidoja interesantas lietas un veica pētniecisko darbību. “Lepojamies ar mūsu čaklajiem mazpulcēniem un viņu radošajiem darbiem! Liels prieks par mazpulcēnu Lauri, kurš īstenoja projektu “Biznesa ķirbis”. Viņa audzētie ķirbji drīzumā būs nopērkami “Maxima” veikalos,” lepojas skolotāja Dārta Stivriņa.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

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

Informatīvās telpas drošība

Kā mēs sargājam Latviju?

Jautājums par savas dzimtenes drošību jāuzdod katram no mums, tostarp arī vietējām kopienām jāiet rokrokā ar dienestiem, sekojot līdzī un atbalstot gan Nacionālos bruņotos spēkus, gan robežsardzi, gan ugunsdzēsējus, gan citus dienestus. Savu artavu vietējo kopienu izglītošanā sniedz Aizsardzības, kā arī pamazām ieskicē citas ministrijas. Par to ir pārliecināti Upītes kopienas ļaudis, kuri nesen Nemateriālajā kultūras mantojuma centrā “Upīte” sprieda par informatīvās telpas drošību, dezinformācijas atpazīšanu un informētību potenciālu risku, katastrofu un militāru konfliktu situācijās. Tāpat viņi izspēlēja dažādas spēles, kas mudina apjaust, kā rīkoties X stundā.

2018.gadā Latvijas Nemateriālā kultūras mantojuma sarakstā iekļautā Upītes kultūrtelpa atrodas Balvu novada Šķilbēnu pagastā – netālu no agresorvalsts robežas, tāpēc, kā uzsver Latvijas Nacionālā kultūras centra direktore Signe Pujāte, ir ļoti svarīgi apzināties un atpazīt apdraudējumus, izvērtēt riskus dažādās krīzes situācijās, kā arī izprast sava materiālā un nemateriālā kultūras mantojuma aizsardzības nozīmi un praktisku rīcību gan gatavības pasākumu kontekstā, gan ārkārtas apstākļos. Jāpiebilst, ka Kultūras ministrija februārī apstiprināja plānu kultūras mantojuma aizsardzībai un glābšanai krīzes situācijās.

Katrā jokā ir patiesības daļa

Kā vietējām kopienām neapmaldīties trijās priedēs, izprotot, ka jābūt gataviem jebkurai situācijai? Upītes vietējās kopienas viens no līderiem ANDRIS SLIŠĀNS ir pārliecināts, ka jebkura apzinātā un izanalizētā informācija, tostarp spēja neuzķerties uz maldinošām ziņām, arī Krievijas televīzijas propagandu, cilvēkus dara stiprākus. Apzinot riskus, Upītes jaunieši minēja iespējamo meteorīta nokrišanu. Klātesošie bija vienprātīgi, ka lidojošais objekts var nebūt meteorīts, bet jebkas – dronu atlūza, rakete, krītoša lidmašīna. “Elementāra un vienkārša prāta spēle trenē taktisko domāšanu,” piekrita Andris.

Arī SIGNE PUJĀTE aicināja pamodināt savus prātus, neslēpjot, ka vienmēr ir teikusi, ka Upītes kultūrtelpa ir pasaules centrs: “Dzīvojot šajā nestabilajā situācijā, mums jāspēj atbildēt uz jautājumu: kas tad, ja nu... Ir ļoti nozīmīga ‘ja nu’ izspēle gan teorētiskā, gan praktiskā veidā. Upīte atrodas blakus Krievijas robežai, tāpēc gūtās atziņas šeit varēs nodot tālāk citām vietējām kopienām gan Latgalē, gan Latvijā. Runājot par kultūras mantojumu, mums jāapzinās, ko var izdarīt, ja tas ir jāglābj? Pirmkārt, pirms tam, kad notiek absolūti nevēlams gadījums. Otrkārt, tad, kad tas ir noticis. Balvu novada ļaudis uz šiem jautājumiem skatās jau padziļinātāk, par ko liecināja arī Nacionālo bruņoto spēku organizētās visaptverošas valsts aizsardzības mācības “Namejs 2025”. Līdzās “Namejs” mācībām mums jāvērs kopienas uzmanība uz to, vai tās var pateikt, ko jau zina un dara sava mantojuma glābšanā. Mantojuma glābšana var būt, gan skatoties kopienu kontekstā, gan arī individuāli ģimenēs. Dienestu cilvēkiem drošība ir ikdiena. Vienkāršie cilvēki kaut ko zina, bet, lai mēs to padarītu par dzīves ieradumu, jāzina, ko ‘viens, divi, trīs’ darīsim, pienākot X stundai. Vai es zinu, kam zvanīt? Vai es zinu, kā kaimiņam palīdzēt? Ja iedomājamies visnelāgāko kara situāciju, kad cilvēka dzīvība ir primāra, vai esam gatavi rīkoties stresa situācijā? Jāmodina mūsu prāti, izspēlējot konkrētas situācijas – ievēlam elpu, mostamies un darbojamies tālāk.”



Izspēlē dažādas situācijas. Andris Slišāns (foto – no labās) uzskata, ka spēles, piemēram, kur patverties stihiju vai bombardēšanas gadījumā, liek aizdomāties, ko, kur un kā: “Lielāka iespēja, ka atcerēsīties, ko darīt riska situācijās, ir tad, ja tās regulāri izvērtēsim, par tām domāsim. Liela daļa cilvēku dažādus ieteikumus un padomus daudz kur ir dzirdējuši, tostarp par drošības somām, tomēr ir vērts par to atgādināt. Arī es vairākas reizes biju dzirdējis par “112 Latvija” aplikāciju un to beidzot leju pielādēju pēc mūsu sarunām. Viens ir zināt, otrs – praktiski pielietot. Tāpat pierobežā dzīvojošie nereti nemaz nezina, cik lielas ir pierobežas zonas, cik tālu tās atrodas. Nekad nebija domājis, ka, piemēram, bruņoto spēku darbības netraucēšana arī ir atbalsta forma.”



Viņi dara, kamēr citi domā. Upītes kopiena, izspēlējot spēli “Noliktava”, pārliecinājās, ka katastrofu, kā arī kara gadījumā lietderīgi zināt, kur un kā izvietot dažādus vērtīgus priekšmetus pagaidu noliktavā, lai pēc tam tos var atrast un, ja nepieciešams, aizvest uz drošu vietu. Izrādās, tas nebija nemaz tik vienkāršs uzdevums, jo bija jāizdomā, kur novietot pašu vērtīgāko, trauklāko, turklāt uzskaitīt tā, lai nekas nepazustu, lai nenonāktu ienaidnieka rokās. Klātesošie arī pārrunāja Ukrainas pieredzi, kad steigā aizvestas vērtīgas mantas ir sabojātas vai nav atrodamas. “Tāpat informatīvajā telpā par pašu vērtīgāko naidnieks nedrīkst zināt,” sprieda spēlētāji, uzsverot informatīvās telpas drošības nozīmīgumu.



Kas tā tāda? Izrādās, ugunsdzēsēja ādā veiksmīgi ieturās Ligita Spridzāne. Viņa uzskata, ka kopienas līdzdarbošanās ir pamatu pamats drošībai: “Vienmēr nākam viens otram palīgā, ja notiek kāda nelaime. Upītē dzīvo droši, jo ir, kas mūs sargā!”



Jebkurā situācijā jāzina, ko darīt. Vineta Zeltkalne uzskata, ka cilvēkiem jābūt gataviem jebkurai situācijai: “Par to liecina kaut vai 2017.gada plūdi mūsu pusē, kad reāli bija pārrauti ceļi. Tad sekoja sausās vasaras... Ja kādreiz likās, ka viss notiek kaut kur citur, izņemot Latviju, tad pēdējie 10 gadi ir parādījuši, ka viss var notikt arī pie mums. Izglābt sevi vari tikai tu pats – ar abām rokām, ar abām kājām.” Spriežot, cik vietējās kopienas ir vai nav gatavas dažādām situācijām, tostarp atšķirt melus no patiesības, Vineta ir pārliecināta, ka tas atkarīgs no katra cilvēka paša: “Tiesa, briesmu gadījumos kopienai jābūt koordinētai. Sāksies haoss, ja katrs darīs kaut ko savu. Man ir dzīves princips: jo pats māki vairāk darīt, jo tas ir labāk.” Taujāta, ko Upītē jaunu iemācījusies, V.Zeltkalne atzina, ka bija vērtīga jebkura situācijas izspēle, tostarp, kur mājā ir visdrošākā vieta, lai paslēptos draudu gadījumā: “Rīgā piedzīvoju zemestrīci. Sēdēju pie galda, un viss sāka drebēt. Tās bija dažas sekundes, un es nezināju, ko darīt.”



...Par tiem, kas netic agresorvalsts draudiem, tostarp informatīvajā telpā. 10% vienmēr būs tādi, kas nekad neko nezinās, nekam neticēs un brīnīsies, kas notiek. 10% būs skeptiķi – gudrāki par citiem. Brīdī, kad kaut kas notiks, cerams, viņi būs tie līderi, kuri pateiks, kas jādara.

Svarīgi trenēt prātu

Ontona Slišāna Upītes kultūrvēstures muzeja vadītāja LIGITA SPRIDZĀNE spriež, ka iedzīvotājiem ļoti svarīgi zināt, kāda ir Nacionālo bruņoto spēku un citu dienestu tehnika un aprīkojums. Ne tikai zināt, bet arī nepieciešamības gadījumā rīkoties, piemēram, ar ugunsdzēsamo aparātu. Viņai piekrit Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta Civilās aizsardzības pārvaldes vecākā inspektore AGRITA VĪTOLA: “VUGD darbinieki, tostarp tie, kuri nodarbojas ar civilo aizsardzību, ir tendēti sadarboties ar cilvēkiem un grib viņiem palīdzēt. Sākotnēji šķiet, ka ugunsdzēsēji zina tikai par uguni un kultūras cilvēki – tikai par kultūru, bet galarezultātā viss ir viens liels kopums. Mums jāiesaistās ar savu atbalstu, ar savu padomu, lai vietējās kopienas būtu informētas, kā rīkoties krīzes situācijās. Svarīgi ir patrenēt prātu, lai tiktu galā ar problemātiskām situācijām. Mēs esam kopienas sastāvdaļa un tā arī uzvedamies. Globāli tiek runāts, ka ļoti svarīga ir prevencija, jāizglīto iedzīvotāji, bet tas nereti ir deklaratīvi un frāzēs pateikts. Īstais darbs ir uz vietas kopā ar kopienām, to līderiem. Mums kopā jāmēģina saprast, kādas ir problēmas, kādi ir iespējamie draudi un kā tikt ar tiem galā.”

Upītes kopiena, apzinot iespējamos riskus, minēja agresorvalsts aģitāciju, plūdus, sausumu, kara draudus un pat meteorīta nokrišanu. Ko atbildētu skeptiķiem, kuri apsmaida šādas iespējamības?

– Droši vien skeptiķi par problēmām un krīzes situācijām savā ikdienā nedomā, līdz ar to, kad pienāks X stunda, viņi viskaļāk bļaus, ka nav sagatavoti. Ir laikus, lai arī cik tas būtu nepatīkami, jāpadomā par apdraudējumiem un iespējamo rīcību. Absolūtas receptes, kā pareizi rīkoties katrā situācijā, protams, nav. Bet, ja esi sagatavojis savu prātu un ikdienu, lai reaģētu, tad viss būs kārtībā.

Cik zinoša vai nezinoša ir sabiedrība?

– Cilvēki sadzīves līmenī ir zinoši. Nav tā, ka viņi netiks galā ar situāciju, bet laikam problēma ir tajā, ka mūsu pienākumi ir lielākā ikdienas sastāvdaļa. Mēs neaizdomājamies, piemēram, par elektroenerģijas padeves traucējumiem. Bet, ja mēs laikus aizdomājamies, saliekam kastītē baterijas, svecītes un sērkokļus, tad tas jau ir solis pareizajā virzienā.

Kam jābūt gatavai katrai ģimenei?

– Pirmkārt, apzināt savas vajadzības, jo tikai pati ģimene zina, kas konkrētajā situācijā varētu būt noderīgs. Manā ģimenē, kurā ir vīrs un trīs kaķi, sagatavota drošības kaste, piemēram, lai būtu vismaz iespēja uzsildīt ēdienu. Otrkārt, pilsētā dzīvojošajiem derētu atcerēties, ka krīzes situācijā veikali būs slēgti.



Kopā ir stipri! Andris Slišāns nešaubās, ka Upītes vietējā kopiena ir saliedēta: “Par to liecina darbi, piemēram, visi steidzās palīgā, kad dega siena ruļļu estrāde. Priecājos, ka jaunā paaudze ļoti ātri mobilizējas. Viņi nevienam neatsaka palīdzību. Vienmēr atradīsies tādi, kas ir gudrāki par citiem. Par spēlēm runājam.... Bērns augot pasauli iepazīst caur spēlēm. Pieaugušie to nedrīkst aizmirst, jo arī mums caur spēlēm ir vieglāk asināt prātus, kaut vai sargājot savu informatīvo telpu.”



Jāiztieks ar to, kas ir. Upītes ļaudis izspēlēja situācijas, kad viņiem bija jāizspriež, ko darīt ar piedāvātajiem atsevišķiem priekšmetiem, piemēram, plastmasas pudelēm, marli, mājas shēmu un citiem. Kādas mantu ņemtu līdzī jūs, ja jāpamet dzimtās mājas uz nedēļu? Nosacījums: ģimenē ir vīrs, sieva, gadu un 7 gadus veci bērni, 79 gadus veca vecmāmiņa un īsspalvainš kaķis. “Jāņem līdzī arī radio ar baterijām, lai neuzķertos uz provokācijām un agresorvalsts dezinformāciju,” bija viens no atbildes variantiem.

Kopienas līderes viedoklis

Antenu uz Krievijas pusi kļūst arvien mazāk



SARMĪTE TABORE, Baltinavas apvienības pārvaldes vadītāja

Informatīvā telpa, informācijas ticamība ir viena no pirmajām aizsardzības līnijām, īpaši mūsu valsts pierobežā. Taču, neskatoties uz to, Latvijā joprojām ir iedzīvotāju daļa, kas dezinformāciju pieņem par baltu patiesību, pat nepievēršot uzmanību ziņu ticamībai un to avotiem. Lielā daļā gadījumu pie vainas ir sociālajos portālos iepludinātā viltus informācija un Krievijas TV kanālos pārraidītās ziņas, kuras daži pierobežā dzīvojošie skatās joprojām. Savulaik no kolēģiem Dagdas, Krāslavas pusē dzirdēju, ka viņiem ir problēmas uztvert Latvijas TV un Latvijas Radio signālu, bet tieši pie mums, Baltinavā, kas robežojas ar Krievijas Federāciju, Latvijas Televīzijas uztveršana jau gadus desmit problēmas nerada – mūsu iedzīvotāji pārsvarā skatās Latvijas sabiedrisko medijus. Cits stāsts ir par tā sauktajiem satelītiem, kurus cilvēki paši uzstādījuši un kas orientēti uz Krievijas pusi. No sarunām ar iedzīvotājiem secinu, ka Krievijas TV ziņas un propagandas raidījumus skatās samērā maz vai it nemaz. Pārsvarā tie ir tā sauktie padomju laika cilvēki, kuri vairāk izvēlas skatīties

seriālus, filmas, koncertus un šovus, bet ne politiska novirziena raidījumus. Ja pirms gadiem pieciem Baltinavā nereti dzirdēju iedzīvotāju diskusijas, ko un kurš kādā no Krievijas ziņu kanāliem vai politiskajos šovos bija redzējis vai dzirdējis, tad tagad lielāka interese vairāk ir tieši par filmām.

Neskatoties uz to, ka mūsdienās sociālajos tīklos vērojama arvien pieaugoša dezinformācijas un nepatiesu ziņu plūsma, man šķiet, ka tieši tagad ir tas pagrieziena brīdis, kad cilvēki sāk paši kaut ko analizēt. Vecākā paaudze sociālos tīklus neskatās, jaunākajai, teikšu godīgi, tas maz interesē. Taču 40 un 50-gadnieki jau sāk analizēt to, ko sociālajos tīklos redz, izlasa un sāk domāt līdzī. Un tas ir ļoti labi. Uzskatu, ka mums saviem cilvēkiem ir jāuzticas un jānodod iespēja izprast informāciju, lai viņi paši var nonākt līdz secinājumiem, jo ar kaut kā uzspiešanu varam panākt pretēju efektu. Tā ir mana personiskā pārliecība. Tai pat laikā, protams, arī mums kā pašvaldībai vairāk jārunā ar iedzīvotājiem, jāinformē un jāpastāsta, jo propagandas mašīna no Krievijas puses reizēm ir prātam neaptverama un kļūst arvien agresīvāka, kas īpaši vērojams sociālajos tīklos. Bet atkārtoties, ka cilvēkiem pašiem jānonāk pie tā, un tad arī varēsīm droši uzticēties viņiem. Pieļauju, ka ir viena sabiedrības daļa, kas vēl maldās trīs priedēs un nevar atrast pareizo ceļu. Jā, maldugunis ir vilinošas, bet jāprot tās atsiņāt. Jāskatās, kas un ko saka, kādā portālā informācija publicēta un kas šo informāciju sniedz.

Vēl laikā, kad pastāvēja Baltinavas novada dome (2020. gadā), Baltinavas vidusskola noorganizēja ļoti labu un vērtīgu medijpratības semināru, kurā piedalījās pašvaldību un skolu darbinieki. Tagad domāju, tādu būtu vērts noorganizēt arī ierindas iedzīvotājiem, lai iemācās atsiņāt informāciju, kas mūsdienu apstākļos, manuprāt, ir pats būtiskākais. Jo diena, jo dažādas informācijas kļūst arvien vairāk, turklāt tā tiek pasniegta no ļoti dažādiem avotiem. Mūsu paaudze vēl mēģina pielietot kritisko domāšanu, bet jaunieši, kuri prot angļu valodu, citīgi skatās un lasa alternatīvos medijus angļu valodā. Līdz ar to viņiem ir iespēja salīdzināt pasniegto ziņu

vai informācijas saturu. Esmu novērojusi, ka kritiskā domāšana vairāk piemīt izglītotākiem cilvēkiem – jo viņi ir zinošāki, jo vairāk spējīgi kritiski domāt, izvērtēt un izanalizēt. Savukārt vairāk ietekmējama sabiedrības slānis, manuprāt, ir liela daļa tā saukto sociālā dienesta klientu. Nereti nepamet sajūta, ka viņiem galvenais ir saņemt pakas – kurš tās dod, par tiem arī balsos. Un, ja vēl ir atkarības problēmas, kritiskā domāšana vispār nestrādā.

Ja salīdzinām mūsdienas ar daudz agrākiem laikiem, tad jāsecina, ka tagad vairs tikai dažiem pierobežā dzīvojošajiem var redzēt satelītantenas, kas pagrieztas uz kaimiņvalsts Krievijas pusi. Agrāk bija krietni vairāk. Tas skaidrojams ar to, ka cilvēki ar gadiem sāk saprast situāciju. Par krievu valodu runājot, mans personiskais viedoklis ir, ka to iznīdēt nevajadzētu, jo tā nav Putina valoda, bet saziņas līdzeklis. Taču ar šīm lietām jābūt ļoti uzmanīgiem, jo, izslēdzot šos cilvēkus no aprites, varam nodarīt zaudējumus paši sev. Protams, nav apstrīdams tas, ka viņiem visiem viennozīmīgi būtu jāzina latviešu valoda. Un tā bija jāzina jau 90.gados, ko acimredzot palaidām garām, tādēļ šobrīd tāds rezultāts arī ir.

Baltinava robežojas ar Krievijas Federāciju, esam vistuvākie kaimiņi. Kādreiz, pirms vairākiem gadiem, mums bija diezgan laba sadarbība un dažādi nozīmīgi kopprojekti, bet nu jāsaka – diemžēl kaimiņus neizvēlas. Ļoti bēdīgi, ka dzīvojam tāda agresora pašā tuvumā, tieši tādēļ jo īpaši šobrīd informatīvās telpas drošība ir ļoti svarīgs jautājums. Pagājušonedēļ vienā dienā tika traucēti LMT sakari, un mums visiem uz stundu pieslēdzās Krievijas “Megafons”. Stundu nebija ne sakaru, ne interneta. Pirms daudziem gadiem pierobežā dzīvojošajiem bija problēmas ar signālu uztveršanu, bet šajā laikā valsts ir diezgan daudz darījusi, lai to novērstu. Esmu pārliecināta, ka Latvijas iedzīvotājiem jāredz mūsu televīzija un jāsaņem mūsu sabiedrisko mediju sniegtā informācija – mūsdienās cilvēks nedrīkst dzīvot ar Krievijas informāciju. Tas nav pieļaujams, jo ir liels apdraudējums.

Sagatavoja E.Gabranovs, S.Karavoičika

* Raksts tapis ar Latvijas Republikas Aizsardzības ministrijas atbalstu



Izcīna godalgas Polijā

Zelts, sudrabs un bronza pasaules čempionātā

No 14. līdz 19.oktobrim Polijas pilsētā Kalicā notika pasaules čempionāts svarbumbu celšanā.

Latviju šogad pārstāvēja pēdējo gadu kuplākā komanda, kuras sastāvā bija sportisti no dažādiem Latvijas reģioniem – kopumā trīsdesmit dalībnieki, kuri cīnījās par godalgotām vietām visās vecuma grupās. Lielajā pasaules mēroga sporta forumā tika pārstāvēts arī Balvu novada gods, mūspuses sportistiem mājup pārvedot pilnu medaļu komplektu. Proti, VITA GRUNDULE izcīnīja 1.vietu stafetē sieviešu kategorijā pieaugušo grupā, 2.vietu – armijas raušanā jauniešu kategorijā, kā arī vēl vienu 2.vietu un sudraba medaļu klasiskajā raušanā jauniešu kategorijā. SAMANTA SPROĢE palika nepārspēta un vecuma grupā “U-23” ieguva 1.vietu armijas raušanā amatieriem, kā arī izcīnīja 2.vietu klasiskajā raušanā jauniešu kategorijā. Savukārt pieredzējušais SERGEJS ARBUZOVS (attēlā – pirmais no kreisās puses) izcīnīja piecas medaļas veterānu kategorijā: 1.vietu trīscīņā, 1.vietu raušanas vingrinājumā, 3.vietu grūšanā, 2.vietu garajā ciklā un 1.vietu divcīņā. Jāpiebilst, ka Latvijas izlasei panākumi arī komandu vērtējumā, veterāniem izcīnot 2.vietu, bet jauniešiem – 4.vietu.



Foto – Kaspars Usāns

Volejbols



Dāmas startē Latvijas čempionātā

VK “Lazdukalns/Balvu novads” dāmu komanda (attēlā) sporta kompleksā “Cēsis” uzsākusi savu otro sezonu pagājušajā gadā izveidotajā Latvijas čempionāta Reģionālajā volejbola līgā, kas ir otrā spēcīgākā volejbola līga visā Latvijā.

Atgādinām, ka šis sporta projekts tapis sadarbībā ar Latvijas Volejbola federāciju, apvienojot visu četru Latvijas reģionu volejbola līgas – Vidzemes, Sābru, Zemgales un Kurzemes. Tas nozīmē, ka vispirms katrā no šīm līgām būs iekšējie čempionāti, kur tiks noskaidrotas čempiones. Savukārt pēc tam katras līgas četras labākās komandas soļos tālāk un par uzvarām cīnīsies Reģionālajā volejbola līgā, rezultātā noskaidrojot visas Latvijas čempionvienību. VK “Lazdukalns/Balvu novads”, tāpat kā pērn, čempionāta pirmo fāzi sāk ar mačiem Vidzemes volejbola līgā.

Pirmajā spēlē – triumfs

Sezonas atklāšanas spēli lazdukalnietes sāka ar aizvadītās sezonas sīvākajām un nepieņemīgākajām pretiniecēm VK “Jēkabpils”. Arī VK “Lazdukalns/Balvu novads” menedžeris ANDIS PETUKS pēc mača sarunā ar laikraksta “Vaduguns” žurnālistu atzina, ka jau spēles sākumā bija skaidrs, ka viegli nebūs: “Jēkabpiliertes ir ļoti pieredzējušas, un komanda ir patiešām laba. Tomēr lazdukalnietes pirms sezonas sākuma bija aizvadījušas pārbaudes spēļu sēriju, tostarp noorganizējot vienu turnīru Balvos, kā arī sezonas sākuma priekšvakarā aizvadīja maču pret Nacionālās līgas komandu. Tas deva savus augļus, jo sezonas atklāšanas mačam bija sagatavojušās ne tikai pašas volejbolistes, bet arī treneru korpusam bija skaidrība par katras spēlētājas lomu komandā. Līdz ar to pēc pirmā aizvadītā seta pret jēkabpilietēm atlika tikai ieviest nelielas korekcijas, un spēle aizgāja, aizraujošā mača ar rezultātu 3:1 uzvaru svinot mūspuses komandas volejbolistēm.”

A.Petuks piebilst, ka meitenes maču pret VK “Jēkabpils”, runājot sporta valodā, *nokapāja* godam un parādīja, ka

sezonai ir pilnībā gatavas. Savukārt jautāts, vai ir potenciāls spēli uzlabot vēl vairāk, komandas menedžeris pastāstīja, ka volejbolistu sastāvs ir optimāls, bet, tāpat kā pārējām komandām, arī lazdukalnietēm šis ir tikai sezonas sākums. “Tādēļ domāju, ka sezonas gaitā spēles jauda un kvalitāte var kļūt vēl labāka, un cīnīsimies par visaugstākajiem mērķiem! Nākamais sabraukums notiks jau 9.novembrī Gulbenē, kur preti nāks divas nopietnas komandas – VK “Valmiera”, kas pilnveidojusi savu sastāvu, un laukuma saimniece VK “Gulbene”. Tiekamies volejbola laukumos jau šo svētdien!” aicina komandas menedžeris.

Sezonai gatavojas arī vīri

Ciņas Latvijas čempionātā vecuma grupā “40+” uzsāks arī VK “Lazdukalns/Balvu novads” vīru komanda, kad 28.novembrī Saldū tiks dots starta šāviens pirmajam sabraukumam. Šogad šajā turnīrā ir komandu papildinājums, kur bez



Foto - no personīgā arhīva

lazdukalniešiem startēs arī VK “Madona”, “Kuldīgas novads”, VK “Vecumnieki”, VK “Saldus”, VK “Valmiera” un VK “Jēkabpils”. “Arī mūsu komandas sastāvā ir papildinājumi, kas, domāju, būs ļoti veiksmīgi un ļaus nospraust vēl augstākus mērķus, nekā tie ir šobrīd,” cerīgi uz gaidāmo sezonu lūkojas A.Petuks.

Ciņas volejbola laukumos uzsākusi arī komanda “NDK/Balvu novads”, kas lūko pēc uzvarām Sābru volejbola līgas Reģionālajā volejbola līgā. Proti, 25.oktobrī mūspuses volejbolisti aizvadīja divas spēles, pirmajā mačā ar rezultātu 3:0 (katra seta rezultāts – 25:16; 25:14; 25:15) apspēlējot “Rēzeknes Spirit” komandu. Savukārt otrajā spēlē “NDK/Balvu novads” neatrada pretargumentus pagājušā gada Reģionālās līgas finālistei “Rogovka/SK “Kuorsova””, piedzīvojot zaudējumu ar rezultātu 0:3 (15:25; 19:25; 14:25). Lielāko punktu pienesumu divās spēlēs Balvu novada komandai deva viens no ilggadējiem tās līderiem un komandas kapteinis Elvis Logins. Arī individuāli mūspuses spēlētāji bija starp pirmā sabraukuma izcilniekiem. Jau minētais E.Logins pēc rezultativitātes rādītājiem ierindojās 4.vietā, bet Elans Lielbārdis – 5.vietā. Komandā spēlēja arī Edgars Bendzulis, Kaspars Usāns, Lauris Biksāns, Gatis Ivanovs, Renārs Kokorevičs un Gvido Supe.

Nepalaid garām!

Sporta notikumu plāns novembrī



♦ Novembris ir valsts svētku mēnesis, tādēļ Ziemeļlatgales sporta centrs aicina ieplānot dalību sportiskajās aktivitātēs “Sporto preti valsts svētkiem!”. Šīs sacensības trīs kategorijās (soļošanā un nūjošanā, skriešanā, velobraukšanā) notiks no 7. līdz 16.novembrim, bet to dalībnieki startēs trīs grupās – “Sievietes”, “Vīrieši” un “Jaunieši” (2011.gadā dzimuši un jaunāki). Āra aktivitāšu veiktais kilometražas apjoms jāiesūta ar mobilā telefona aplikācijas “WhatsApp” ekrānšāviņu uz tālruņa numuru 28934650 vai uz e-pasta adresi: sportacentrs@balvi.lv. Rezultāti katrā grupā un kategorijā tiks vērtēti atsevišķi, un uzvarēs dalībnieks ar lie-

lāko kilometražas summu. Šogad šajās sacensībās varēs piedalīties arī komandas. Lai startētu kā komandas dalībnieks, iesūtot rezultātu, jānorāda dalībnieka vārds, uzvārds un komanda, kura pārstāvēta. Komandas sastāvā dalībniekus iespējams pieteikt no 7. līdz 9. novembrim (vēlāk komandas sastāvu papildināt nevarēs). Vairāk informācijas, zvanot uz tālruņa numuru 28934650!

♦ 8.novembrī pulksten 18 Tilžas pamatskolas sporta zālē – Tilžas kausa izcīņa florbolā.

♦ 15.novembrī pulksten 14 Kupravā – “Kupravas pagasta turnīrs novusā 2025”.

♦ 17.novembrī pulksten 11 startēs “Balvu novada kausa izcīņa volejbolā 2025”. Sacensības notiks grupās “Vīrieši”, “Vīrieši 40+”, “Vīrieši 50+” un “Sievietes”. Komandām jāpiesakās līdz 10.novembrim, rakstot uz e-pasta adresi: sportacentrs@balvi.lv vai zvanot uz tālruņa numuru 26187668. Dalības maksa komandām, kas nav no Balvu novada – 20 eiro!

♦ 17.novembrī pulksten 10 Vijakas sporta zālē – Balvu novada čempionāts dambretē.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Balvu novada skolēnu sporta spēles

Cīnās dažādos sporta veidos

Ar pilnu jaudu rit Balvu novada skolēnu sporta spēles, kurās jaunieši pēc uzvarām lūko futbolā, basketbolā, volejbolā, tautas bumbā, vieglatlētikā un vieglatlētikas krosā, stafetē “Drošie un veiklie”, kā arī tiek organizētas kausa izcīņas trīs sporta veidos – telpu futbolā, pludmales volejbolā un galda spēlēs (novusā un galda tenisā).

Sporta spēles, kuras organizē un vada Balvu Sporta skola kopā ar sporta skolotājiem, notiek četrās vecuma grupās: “A grupā” (2006.-2009.gadā dzimušie), “B grupā” (2010.-2011.gadā dzimušie), “C grupā” (2012.-2013.gadā dzimušie) un “D grupā” (2014.gadā dzimušie un jaunāki). Spēles sākās jau mācību gada sākumā ar kausa izcīņu pludmales volejbolā,

un tam bija ļoti laba atsaucība no skolām, bet turpinājās ar vieglatlētiku un vieglatlētikas krosu, kurā ir dažādas skriešanas distances (3000 metri, 2000 metri, 1500 metri, 1000 metri un 800 metri). “Sporta spēles parāda, ka mūsdienu jaunatnei ir labs rūdiņums. Sacensības rīkojam divās daļās – mācību gada 1. un 2.semestrī, bet sporta veidi abos semestros nepārklājas. Tāpat cenšamies sporta spēļu sacensības saplānot dažādās nedēļas dienās, lai tās netraucētu mācībām,” pastāstīja sacensību galvenais tiesnesis ARNIS VOIKA.

Jāpiebilst, ka paralēli notiek arī nacionāla līmeņa skolu kausa izcīņa volejbolā jeb bijušais “Lāses Kauss”. Jāuzsver, ka pagājušajā gadā Balvu novada mērogā, kas bija atlases posms, visās četrās vecuma grupās uzvarēja Balvu Valsts ģimnāzija.



Uz goda pjedestāla. Attēlā redzami medaļu ieguvēji “C grupā” (6.-7.klašu skolēni) vieglatlētikas krosā, kas notika dabas parkā “Balkani”: 1.vietā – RIMANTS UŠĀNS-ČIPS no Balvu sākumskolas, 2.vietā – MAIRIS ANČS no Balvu Valsts ģimnāzijas, 3.vietā – REINIS KUDREŅICKIS no Tilžas pamatskolas.

Uzvarētājas. Attēlā: Balvu Valsts ģimnāzijas volejbolistes, kuras ieguva 1.vietu “A-grupā” vidusskolas klašu konkurencē meitenēm, bet 2.vietā ierindojās Rekavas vidusskola, 3.vietā – Baltinavas vidusskola. Savukārt šajā pašā grupā jauniešiem 1.vietu arī izcīnīja Balvu Valsts ģimnāzija, 2.vietu – Viļakas vidusskola, 3.vietu – Rugāju vidusskola, bet 4.vietu – Baltinavas vidusskola.

Esi uzmanīgs!

Piebremzē un nenonāc krāpnieku rokās!

Finanšu nozares asociācija (FNA) un VAS “Ceļu satiksmes drošības direkcija” (CSDD) brīdina, ka jau vairākus mēnešus krāpnieki ļoti aktīvi sūta īsziņas CSDD vai Valsts policijas vārdā par ceļu satiksmes noteikumu pārkāpumu vai neapmaksātu sodu. Īsziņās pievienotās saites ir krāpnieciskas un tās aizved uz viltus interneta vietnēm, kur tiek pieprasīts autentificēties ar bankas datiem, tādējādi tos nododot krāpnieku rokās.

Izmanto cilvēku likumpaklausību

Vairākkārt apkrāptie cilvēki ziņo, ka, iespējams, varētu būt nedaudz pārkāpuši atļauto braukšanas ātrumu, un, apzinoties savu iespējamo pārkāpumu un neiedziļinoties ziņas saturā, ātrumā nospieduši uz krāpnieku atsūtītās saites un ievadijuši savus datus. “Svarīgi atcerēties, ka CSDD nekad nesūta īsziņas par pārkāpumiem vai sodiem, bet autovadītājus par pārkāpumiem informē. Tas notiek ‘e-CSDD’ portālā, kur pieejama informācija par visiem pārkāpumiem, sodiem, liegumiem un soda punktiem, vai vēstulē uz deklarēto dzīvesvietas adresi. Ja portālā ‘e-CSDD’ norādīta e-pasta adrese un sniegta piekrišana saņemt paziņojumus elektroniski, informācija par, piemēram, soda punktiem vai pārkāpumiem tiek saņemta arī e-pastā. Savukārt FNA atgādina, ka krāpnieki apzināti izmanto valsts iestāžu nosaukumus, jo ļoti zina, ka cilvēki lielākoties ir likumpaklausīgi un uzticas oficiālām institūcijām. Tieši tādēļ ir īpaši svarīgi vienmēr pārbaudīt saziņas avotu un rūpīgi izvērtēt jebkuru saņemto informāciju. Krāpniecības shēmas izdodas tādēļ, ka cilvēki, neuzmanības vai bailu vadīti, ievada savus bankas piekļuves datus,” uzsver CSDD pārstāvji.

Virietis Latgalē zaudē tūkstošiem eiro

Šogad viltus īsziņām CSDD vārdā noticejuši jau vairāk nekā simts iedzīvotāji, un krāpniekiem izdevies izkrāpt vairāk nekā 174 tūkstošus eiro. Proti, FNA dati par krāpšanas apjomiem

četrās lielākajās bankās laikā Latvijā liecina, ka šī gada septembrī telefonkrāpšanas gadījumos no viena cietušā noziedznieki vidēji izkrāpuši ap 1775 eiro, bet kopumā summas svārstās no dažiem desmitiem līdz pat vairākiem simtiem tūkstošu eiro. Īpaši spilgts piemērs bijis Latgalē, kur kāds iedzīvotājs saņēma viltus īsziņu CSDD vārdā no adreses ‘WWW.ECSDD’, kurā bija brīdinājums par neapmaksātu sodu. Noticot krāpniekiem un apstiprinot maksājumus, vīrietis zaudēja 9000 eiro... “Tāpat dati liecina, ka šī gada pirmajos deviņos mēnešos bankām izdevies pasargāt klientu līdzekļus vairāk nekā 9,6 miljonu eiro apmērā, novēršot vairāk nekā 13 tūkstošus krāpšanas mēģinājumu. No tiem telefonkrāpšanas gadījumos izdevies apturēt zaudējumus vairāk nekā 4,4 miljonu eiro apmērā, investīciju krāpšanā – vēl četrus miljonus eiro, bet citos krāpšanas veidos – vairāk nekā 728 tūkstošus eiro. Tomēr

Kā pasargāt sevi?

Pirmkārt, nekad neklikšķiniet uz aizdomīgām saitēm! Otrkārt, pirms bankas datu ievades vai darījuma apstiprināšanas ar PIN kodu pārbaudiet, vai interneta mājaslapas adrese pilnībā atbilst iestādes oficiālajai adresei. Treškārt, ja rodas šaubas, nesniedziet personīgos datus. Ceturtkārt, ar konkrēto iestādi sazinieties, izmantojot tikai oficiālos saziņas kanālus!

Papildus informācija par to, kā atpazīt krāpnieciskus mēģinājumus un kā sevi pasargāt, pieejama interneta vietnē www.neuzkeries.lv un www.cyber.gov.lv. Tāpat, lai aizsargātu Latvijas iedzīvotājus no krāpšanas vietnēm, informācijas tehnoloģiju drošības incidentu novēršanas institūcija ‘CERT.LV’ sadarbībā ar NIC (LV domēna vārdu reģistra uzturētāju) izveidojuši bezmaksas rīku – DNS ugunsmūri (vairāk informācijas par ugunsmūra darbību un uzstādīšanu pieejama www.dnsmuris.lv)!



krāpniekiem izdevies izkrāpt naudas līdzekļus aptuveni deviņu miljonu eiro apmērā, istenojot vairāk nekā piecus tūkstošus krāpšanas gadījumu. No tiem telefonkrāpšanas rezultātā izkrāpti vairāk nekā pieci miljoni eiro, investīciju krāpšanās – 3,4 miljoni eiro, bet citos krāpšanas veidos – vairāk nekā 642 tūkstoši eiro,” informē CSDD.

Informē policija

Meklē pusaudzi!

Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Ziemeļ-latgales iecirkņa Izmeklēšanas nodaļas amatpersonas meklē attēlā redzamo 2009.gadā dzimušo NIKITU KRUPEN-NIKOVU, kurš aizgāja no bērnu aprūpes centra Rēzeknes novadā, joprojām nav atgriezies un nav devis ziņu par savu šī brīža atrašanās vietu. Jāuzsver, ka jauniešiem ir nosliece uz klaiņošanu. Pazīmes: augums – 168 centimetri, kalsns miesas būves, īsi mati. Bija ģērbies melnas krāsas jakā ar rāvējslēdzēju un kapuci, brūnas krāsas vējjakā ar melnas krāsas piedurknēm, melnas krāsas sporta biksēs, kājās – melnas krāsas sporta apavi.



Valsts policija aicina aplūkot pusaudža fotogrāfiju un, ja jūsu rīcībā ir jebkāda informācija par jaunieša atrašanās vietu vai cita viņa meklēšanai nozīmīga informācija, dariet to zināmu Valsts policijai, zvanot pa tālruna numuriem 64603577 vai 112, vai rakstot uz e-pasta adresi: ziemellatgale@latgale.vp.gov.lv! Likumsargi aicina atsaukties arī pašu pusaudzi!

Jaundzimušie



Brālis izvēlas māsu nosaukt par Melāniju. 9.oktobrī pulksten 14.24 pasaulē nāca meitenīte. Svars – 3,850kg, garums – 55cm. Meitenītes vecākiem, bijušajiem balveniešiem, bet šobrīd jau alūksniešiem Zanei un Ludim Cīruliem šis ir otrais bērniņš. Mazo māsiņu mājās gaida lielais brālis Daniels, kuram 26.novembrī paliks pieci gadi. Jaunā māmiņa stāsta, ka jau vienā no pirmajām ultrasonogrāfijas pārbaudēm uzzinājusi, ka otrais mazulis būs meitenīte. Viņa atklāj, ka tāda nojauta jau bija, jo šī grūtniecība pēc sajūtam bija savādāka nekā pirmā. “Ziņu par meitiņu visi uzņēma ar sajūsmu, bet jo īpaši laimīgs bija Daniels, kurš ļoti gaidīja māsiņu,” atklāj Zane. Viņa stāsta, ka drīz pēc tam visi sāka prātot par to, kā sauks jaundzimušo. Un arī šajā jautājumā vislielāko iniciatīvu izrādīja Daniels, kuram sākumā padomā bija divi ļoti skaisti un skanīgi vārdi – Melānija un Olivija.

“Zinājām, ka meitai vārda dienu gribam vasarā, tādēļ vasaras mēnešos arī skatījāmies piemērotākos vārda variantus. Ģimenes sapulcē izskatījām visus piedāvājumus, un Daniels teica savu galavārdu – māsiņu sauks par Melāniju! Pie tā tad arī palikām,” skaidro nu jau divu bērnu māmiņa. Melānija nāca pasaulē ar plānotu ķeizargrieziena palīdzību, līdz ar to vecākiem bija iespēja izvēlēties vienu no diviem datumiem – 9. vai 10.oktobrī. Ja māsiņai vārdu izvēlēšas brālis, tad šajā gadījumā lēmumu pieņēma tētis Ludis. Zane stāsta, ka virs pēc horoskopa ir Auns, savukārt Auna laimīgais skaitlis ir 9, līdz ar to divu domu par meitiņas dzimšanas dienas datumu nebija. “Kad Melānija nāca pasaulē, viņas pirmo fotogrāfiju aizsūtījām abu vecākiem, kuri ļoti gaidīja savu mazmeitiņu. Manai mammai šis ir ceturtais mazbērniņš, savukārt vīra vecākiem – septītais. Kopā kupls mazbērnu pulciņš sanāk. Skatos uz Melāniju un secinu, – īsta tēva meita. Tēta acis, smaids, tumšie matiņi... Sens ticējums vēsta: ja meita līdzīga tētim, būs laimīga! Esam pārliecināti, ka tā arī būs,” teic Zane.



Tagad četri dēli un meitiņa peciņa.

16.oktobrī pulksten 13.05 piedzima puika. Svars – 3,300kg, garums – 53cm. Jaundzimušā vecāki Dace un Jevgēnijs Borovikovi no Medņevas pagasta stāsta, ka šis ir viņu piektais bērniņš – jaundzimušo brālīti mājās gaida vēl trīs brāļi un māsa. “Vecākajam dēlam Kristiānam ir 14 gadi, meitai Sanijai – 10, Raenam – 6, Rodrigo – 4. Protams, gribējās otro meitiņu, bet iekšēji nojautu, ka tā nebūs. Bija sajūta, ka būšu mamma vēl vienam puikam. Sanija, protams, sapņoja par māsiņu, bet es viņai teicu, ka tas nav tas pats, kas ieiet veikalā un izvēlēties maizes kukuli. Galvenais, lai mazulis piedzimst vesels, pārējais – ko Dieviņš dos, tas arī būs labi. Un mums Dieviņš deva ceturto puiku. Tiesa gan, šo

faktu uzzinājām tikai pēdējā ultrasonogrāfijā. Pirmajā pārbaudē bijām Rēzeknē, jo mūsu dakterīte bija saslimusi. Tur mums paziņoja, ka nevienam nestāsta par gaidāmā mazuļa dzimumu. Tā arī neuzzinājām. Otrajā ultrasonogrāfijā dakterei sākumā likās, ka būs meitiņa, bet trešajā jau ar pārliecību varēja pateikt, ka tomēr puika,” stāsta Dace. Pēc jaundzimušā nākšanas pasaulē vecāki viņu nosauca par Ņikitu. Nu jau piecu bērnu mamma stāsta, ka nosapņoja pavisam citu vārdu – Deivids, bet tētim tāds nepatika. Viņš nolēma, ka puika būs Ņikita. “Vecākajam dēlam un meitai vārdu skatījāmies kalendārā, bet Raenam un Rodrigo izdomāju, vēl uz dzemdību galda esot. Tā jau laikam arī ir, ka tie spontānie vārdi, kas pēkšņi iešaujas prātā, ir vispiemērotākie,” atzīst Dace. Jaunie vecāki stāsta, ka līdz šim oktobris ģimenē bija no jubilejām tukšais mēnesis, toties Raens un Rodrigo abi dzimuši jūlijā – viens 5., otrs – 15.datumā. “Jaundzimušo brālīti ar nepacietību gaidīja mājās visi bērni, bet jo īpaši Sanija, kura mums noteikti būs vislielākā palīdzība un aukle. Patiesībā ir ļoti svarīgs ikviena ģimenes locekļa atbalsts, jo tas ļoti palīdz,” ir pārliecināta nu jau piecu bērnu māmiņa.

Vēl dzimuši:

10.oktobrī pulksten 21.11 piedzima meitenīte. Svars – 3,245kg, garums – 53 cm. Meitenītes mamma Elvita Apine dzīvo Balvu novada Bērzkalnes pagastā.

10.oktobrī pulksten 1.24 piedzima meitenīte. Svars – 3,470kg, garums – 53m. Meitenītes mamma Justīne Dambe dzīvo Alūksnē.

13.oktobrī pulksten 11.35 piedzima meitenīte. Svars – 3,240kg, garums – 59cm. Meitenītes mamma Oksana Socka dzīvo Gulbenē.



Vienbalsīgi nolemj – būs Ance.

21.oktobrī pulksten 12.23 ģimenes dzemdībās pasaulē nāca meitenīte. Svars – 3,550kg, garums – 55cm. Jaunajiem vecākiem levai Bondarei un Alvim Makejevam no Gulbenes novada Jaungulbenes pagasta šis ir pirmais kopīgais bērniņš, mazo māsiņu mājās gaida arī lielais brālis Matiss, kuram ir 17 gadi. Ieva stāsta, ka jau no paša grūtniecības sākuma viņai šķita, ka pēc sajūtām jābūt puikam, taču vēlāk izrādījās, ka viņas intuīcija šoreiz pievīla. “Otrajā sonogrāfijā, 21.grūtniecības nedēļā, ar Alvi uzzinājām, ka būsīm vecāki meitenītei. Protams, par šo ziņu priecājāmies, bet pats galvenais mums, protams, bija, lai gaidāmajam bērniņam viss ir labi,” atklāj Ieva un Alvis. Tiklīdz kļuva zināms mazuļa dzimums, topošie vecāki ķērās pie atbildīgā vārda došanas uzdevuma, un tajā iesaistījās arī citi ģimenes locekļi. Kalendārā piemērotākos vārda variantus skatījās gan Ieva ar Alvi, gan omīte, gan vecvecmamma un levas māsa. Galarezultātā tika pieņemts vienbalsīgs lēmums meitiņu saukt par Anci, jo šis vārdiņš patika visiem. Jaunie vecāki stāsta, ka medicīniskais dzemdību datums bija 13.oktobris, tādēļ katra nākamā diena pēc šī datuma bija satraukumu pilna. Ance nāca pasaulē skaistā datumā – 21.oktobrī, klātesot tētim. Alvis atzīst, ka dzemdības, protams, bija neziņas pilns brīdis, jo viņam šis ir pirmais bērniņš: “Visu laiku biju kopā ar Ievu un, kad meitiņa piedzima, pārgriezu nabassaiti. Jāatzīst, ka arī tas bija visai satraucošs pasākums. Bet, protams, tās ir īpašas emocijas – būt klāt sava bērna dzimšanas brīdī un izdzirdēt pirmo kliedzienu. Drīz vien pēc Ances nākšanas pasaulē visiem saviem tuvākajiem aizsūtījām pirmo meitiņas fotogrāfiju un tad jau sākām saņemt apsveikumus. Biju paredzējis, ka Ance piedzims 17.oktobrī, jo levai šajā dienā ir dzimšanas diena, taču tā nesanāca. Tagad jāteic, ka levai meitiņas nākšana pasaulē bija skaista pēcdzimšanas dienas dāvana,” secina jaunais tētis. Jaunie vecāki teic paldies dzemdību nodaļai un personālam, kas palīdzēja nākt pasaulē viņu meitiņai, kā arī ir pārliecināti, ka dzemdību nodaļa Balvos jāsaglabā.



Tagad vecāki meitiņai un dēlam.

20.oktobrī pulksten 13.29 ģimenes dzemdībās pasaulē nāca puika. Svars – 3,120kg, garums – 54cm. Pusiēna vecākiem Veronikai Bukātei un Mārtiņam Čakanam no

Balviem šis ir otrais bērniņš – jaundzimušo brālīti mājās gaida māsiņa Vanessa, kurai ir gads un 8 mēneši. Veronika stāsta, ka, uzzinot par savu otro grūtniecību, pragmatiski nospriedusi, ka vajag vēl vienu meitiņu, jo mājās ir tik daudz skaistu drēbiņu un princešu kleitiņu, savukārt Mārtiņš sapņoja sagaidīt dēlu. Piektajā grūtniecības mēnesī ultrasonogrāfijas pārbaudē viņi uzzināja, ka būs vecāki puikam. “Pēc sajūtām jau sapratu, ka būs puika, jo jutos pilnīgi savādāk. Turklāt arī apkārtējie gan pēc vēdera formas, gan pēc tā, kā izskatos, prognozēja to pašu. Kad ar Mārtiņu aizgājām uz ultrasonogrāfiju un daktere paziņoja par dēlu, viņš sākumā nemaz nesadzirdēja. Bet, kad apjauta pateikto, protams, bija laimīgs,” atklāj Veronika. Nu jau divu bērnu vecāki stāsta, ka jaundzimušo sauks par Džeisonu – tā nolēmis tētis. Mārtiņš skaidro, ka padomā, protams, bija vairāki varianti, bet abiem ar Veroniku jau no paša sākuma bija skaidrs, ka vārdam jābūt reti sastopamam. Lai nav tā, ka vienā bērnudārza grupiņā ir vairāki Jāņi vai Markusi. Tā no vismaz desmit izrakstītajiem vārdiem Mārtiņš izlēma par labu Džeisonam. Jaunie vecāki stāsta, ka medicīniskais dzemdību datums bija 23.oktobris, bet Džeisons nolēma nākt pasaulē mazliet agrāk. “Veronikai dzimšanas diena bija 10.oktobrī, man būs 6.novembrī – sanāk, ka puika piedzima pa vidu mūsu abu jubilejām,” spriež Mārtiņš, piebilstot, ka bijis klāt abu bērnu dzimšanas brīdī: “Kaut arī šis bija otrās dzemdības, tāpat kaut kas jauns, jo droši vien nevar būt divas pilnīgi vienādas dzemdības. Bet otrreiz, protams, jutos drošāk nekā pirmajā reizē. Turklāt arī sieva atzina, ka mana klātbūtne viņai bija liels atbalsts.”

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

Farmaceites padoms

Pastiprināta sašana var signalizēt par veselības problēmām: 7 biežākie cēloņi

Pastiprināta sašana var būt ne tikai ķermeņa reakcija uz aukstumu, bet arī organisma iekšējo procesu traucējumu pazīme. “Ja cilvēkam vienmēr salst pat tad, kad citiem ir silti, to nevajadzētu atstāt bez ievēribas – reizēm ķermenis šādā veidā signalizē par kādu dziļāku veselības problēmu,” brīdina sertificēta farmaceite ALĪNA FLEIŠMANE.

Diennakts laikā ķermeņa temperatūra mainās, bet svārstības nav lielākas par 0,5–0,7 grādiem. Augstākā ķermeņa temperatūra parasti ir pēcpusdienā, laika posmā no pulksten 16 līdz 18, bet zemākā – ap pulksten 3 līdz 4 no rīta. Tas saistīts ar to, ka nakts stundās organisms ir miera stāvoklī un enerģijas patēriņš ir minimāls.

✓ **Normālos apstākļos organismam ir jāspēj pielāgoties ārējai videi un jānodrošina atbilstoša ķermeņa temperatūra.**

Siltumu ražo muskuļi, nevis tauki

Ķermeņa temperatūru uztur trīs veidu termoregulācija – ķīmiskā, fizikālā un cilvēka saprāta vadītā. Ķīmiskā termoregulācija ir siltuma ražošana, par kuru organismā atbild muskuļaudi, aknas un kuņģa-zarnu trakts. Barības vielu oksidācijas procesos apmēram puse to ķīmiskās enerģijas pārvēršas siltumā.

Tauki var palīdzēt uzturēt ķermeņa siltumu, jo kalpo kā barjera, kas apgrūtina siltuma izvadīšanos, taču tiem nav izšķirošā nozīme – siltuma ražošanā daudz svarīgāka ir muskuļaudu, aknu un kuņģa-zarnu trakta darbība.

Otrs termoregulācijas veids ir fizikālā termoregulācija – siltuma atdošana notiek siltuma izstarošanas un vadīšanas ceļā, kā arī iztvaikojot sviedriem. Svišanai ir svarīga nozīme tad, kad paaugstinās apkārtējās vides temperatūra. Papildus organismā noris arī nemanāmā svišana – ūdens tvaiku iztvaikošana caur plaušām un no ādas virsmas. Ķermeņa temperatūras nemainīgumu nodrošina organismā saražotā un izvadītā siltuma mijiedarbība.

Savukārt trešais termoregulācijas posms ir apzinātā termoregulācija jeb cilvēka ietekmētā rīcība ķermeņa temperatūras uzturēšanai, piemēram, cilvēkam ir karsti – viņš ieiet ēnā vai novelk papildu apģērba kārtu, ja auksti – dodas saulē, telpās, saģērbjas siltāk.

Regulāra sašana var liecināt par nepietiekamu ēdienkarti vai miegu, ko iespējams relatīvi vienkārši sakārtot. Taču pastiprināta sašana var norādīt arī uz nopietnākām veselības problēmām, piemēram, vairogdziedzera disfunkciju vai asinsrites traucējumiem,” norāda farmaceite.

Biežākie pastiprinātas sašanas cēloņi

Kaloriju deficīts. Ja ikdienā netiek uzņemtas vajadzīgās uzturvielas un nepieciešamais kaloriju daudzums, palēninās vielmaiņa, un līdz ar to ķermenis nespēj uzturēt pietiekamu siltuma līmeni. Lai nodrošinātu optimālu ķermeņa temperatūru, nepieciešams pietiekams kaloriju daudzums, turklāt ēdienkartei jābūt sabalansētai – ar pietiekamu



daudzumu veselīgu produktu, kas bagāti ar olbaltumvielām, taukiem un ogļhidrātiem.

“Ja tomēr cilvēkam vienmēr salst pat tad, kad citiem ir silti, to nevajadzētu atstāt bez ievēribas – nepamatota sašana var būt saistīta ar organisma darbības traucējumiem,” stāsta Alīna Fleišmane.

Nekvalitatīvs miegs. Termoregulācijas process var būt traucēts arī tad, ja cilvēks nav atpūties, izgulējies. Arī nepietiekams un nekvalitatīvs miegs palēnina vielmaiņu, kā rezultātā izraisa ķermeņa temperatūras pazemināšanos.

Vairogdziedzera disfunkcija. Vairogdziedzera darbība ir atbildīga par vielmaiņu, tāpēc, ja vairogdziedzera darbība ir traucēta, tas atstāj ietekmi uz visa organisma darbību, tostarp ķermeņa termoregulāciju un spēju uzturēt atbilstošu siltuma līmeni.

Asinsrites traucējumi. Ja izteikti salst kāda konkrēta ķermeņa daļa, piemēram, rokas un kājas, bet pārējais ķermenis nesalst, tas var liecināt par traucētu perifēro asinsriti. Ja artērijās kādu iemeslu dēļ tiek bloķētas, asins plūsma nespēj nokļūt kāju un roku pirkstos.

Dzelzs vai B12 vitamīna deficīts. Tie ir būtiski asinsrades procesam – palīdz nodrošināt hemoglobīna veidošanos, kas atbild par skābekļa transportēšanu uz audiem. Ja organismā ir šo vielu trūkums, audi saņem mazāk skābekļa, kas var radīt gan nespēku, gan biežu sašanas sajūtu. Šādos gadījumos nereti novēro arī bālumu, reiboņus un elpas trūkumu.

Hormonālas izmaiņas. Sievietēm sašanas sajūta var būt saistīta ar hormonālo svārstību periodiem – menstruāciju cikla fāzēm, grūtniecību vai menopauzi. Hormonālais līdzsvars ietekmē gan asinsriti, gan ķermeņa temperatūras regulāciju, un tā svārstības var radīt gan pēkšņus karstuma vilņus, gan pretēji – neizskaidrojamus drebuļus.

Hronisks stress vai trauksme. Stresa laikā organisms pastiprināti ražo adrenalīnu un kortizolu, kas ietekmē asinsvadu sašaurināšanos, īpaši ekstremitātēs. Rezultātā rokas un kājas kļūst vēsas, un cilvēks var justies nosalis pat siltā telpā.

Kā palīdzēt ķermenim saglabāt siltumu

“Lai mazinātu sašanas sajūtu, svarīgi ne tikai izvēlēties piemērotu apģērbu, bet arī ilgtermiņā rūpēties par vispārējo labsajūtu – pietiekamu uzturu, kvalitatīvu miegu un kustībām bagātu ikdienu,” iesaka A.Fleišmane. Tāpat jāuztur normāls dzelzs un B12 vitamīna līmenis, jādzer pietiekami daudz ūdens un jācenšas mazināt stresu.

Regulāra vai pēkšņa sašana, kas nepāriet pat siltā vidē, ir signāls vērsties pie ārsta un veikt pārbaudes – īpaši, ja sašanu pavada nogurums, bālums, svara zudums vai koncentrēšanās grūtības. “Ja ir jūtami ķermeņa termoregulācijas traucējumi, tos nedrīkst ignorēt – ir jāvērsas pie ārsta, lai atklātu problēmas cēloni – vai tas būtu dzelzs trūkums, hormonu disbalanss vai asinsrites traucējumi. Jo ātrāk cēlonis tiek noskaidrots, jo ātrāk būs iespējams atjaunot organisma procesu līdzsvaru un labo pašsajūtu,” iedrošina farmaceite.



✓ **Muskuļi ir galvenie siltuma ražotāji, tāpēc pat īsa pastaiga vai stiepšanās pauze palīdzēs aktivizēt vielmaiņu.**

Der zināt

Kā mutes veselība ietekmē kopējo veselības stāvokli?



Mutes dobuma veselība nav tikai par skaistu smaidu vai svaigu elpu – tā ir cieši saistīta ar visa organisma labsajūtu. Zobu un smaganu veselība ietekmē gremošanas sistēmu, imunitāti, sirds veselību un pat psiholoģisko stāvokli. Tāpēc rūpes par muti nav tikai estētisks jautājums, bet neatņemama veselīga dzīvesveida sastāvdaļa.

Iekaisumi mutē un to ietekme uz organismu

Hroniski smaganu iekaisumi, piemēram, periodontīts, rada pastāvīgu infekcijas perēkli, kas var ietekmēt asinsriti un veicināt sistēmiskas slimības. Baktērijas no mutes dobuma var nonākt asinsritē, kas saistītas ar tādām problēmām kā sirds un asinsvadu slimības, diabēts vai pat elpceļu infekcijas. Cilvēkiem ar novājinātu imunitāti mutes veselības stāvoklis kļūst vēl svarīgāks, jo jebkura infekcija var radīt nopietnas komplikācijas.

Turklāt slikta košļāšana sakarā ar zobu trūkumu vai sāpēm var negatīvi ietekmēt gremošanas procesu, jo pārtika netiek pietiekami sadalīta jau mutē. Tas var novest pie gremošanas traucējumiem, uzturvielu uzsūkšanās problēmām un vispārējas organisma novājināšanās.

Zobu trūkums un risinājumi veselības saglabāšanai

Zobu zaudēšana ietekmē ne tikai izskatu un pašapziņu, bet arī fizisko veselību. Ja netiek atjaunota zoba funkcionalitāte, rodas slodzes izmaiņas uz pārējiem zobiem, smaganu atkāpšanās un žokļa kaula degradācija. Tas savukārt var ietekmēt runu, košļāšanu un līdzsvarotu uzturu.

Modernā zobārstniecība piedāvā vairākas iespējas, kā aizvietot trūkstošos zobus. Viens no efektīvākajiem risinājumiem ir zobu implantanti, kas nodrošina stabilu un dabisku sajūtu, palīdz atjaunot žokļa slodzi un pasargā kaulu no sarūkšanas. Implantāti ļauj pacientiem ēst bez ierobežojumiem, atgūstot gan fizisko komfortu, gan dzīves kvalitāti.

Regulāras vizītes pie zobārsta – kā profilakses pamats

Mutes veselības problēmas bieži sākas nemanāmi – bez sāpēm vai redzamiem simptomiem, tāpēc regulāras profilaktiskās pārbaudes ir būtiskas, lai savlaicīgi atklātu bojājumus, novērstu smaganu iekaisumus un izvairītos no sarežģītām ārstēšanām nākotnē. Zobārstniecība nav tikai vieta, kur ārstēt sāpes, bet arī nozīmīga daļa no vispārējās veselības uzturēšanas.

Pietiek ar dažām vienkāršām darbībām – pareizu zobu tīrīšanu, regulāru profesionālo higiēnu un pārbaudēm –, lai ilgtermiņā pasargātu sevi no nopietnām veselības problēmām. Mutes dobuma aprūpe ir ne tikai estētisks ieradums, bet arī ieguldījums vispārējā labsajūtā, veselībā un pašcieņā par sevi.

Iespēja

“DiscoverEU” atzīmē 40 gadadienu ar 40000 ceļošanas biļetēm jauniešiem

Šogad aprit 40 gadi, kopš tika noslēgts Šengenas līgums un aizsākās mūsdienu ceļošana bez robežām. Lai atzīmētu šo notikumu, 40000 jauniešu, arī 170 no Latvijas, varēs saņemt iniciatīvas “DiscoverEU” bezmaksas ceļošanas karti, kas ļaus izbaudīt ceļošanas brīvību un atklāt Eiropu no jauna. Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra (JSPA) aicina jauniešus, kuri dzimuši 2007.gadā, līdz 13.novembrim pieteikties un pretendēt uz iespēju doties ceļojumā pa Eiropu!



“DiscoverEU” ir “Erasmus+” iniciatīva, kas dod iespēju 18 gadus jauniem Eiropas Savienības (ES) un “Erasmus+” asociēto valstu jauniešiem iepazīt Eiropas kultūru, vēsturi un daudzveidību, ceļojot galvenokārt ar vilcienu.

Lai iegūtu ceļošanas karti, 2007.gadā dzimušajiem jauniešiem līdz 13.novembra plkst. 13.00 Eiropas Jaunatnes portālā jāatbild uz pieciem viktorīnas jautājumiem par ES un vienu papildjautājumu. Grupas pieteikuma gadījumā uz jautājumiem būs jāatbild tikai tās vadītājam. Tāpat pieteikumā jānorāda precīzs personas apliecības, pasēs vai pastāvīgās uzturēšanās atļaujas numurs.

Atlasi izturējušie dalībnieki laikā no 2026.gada 1.marta līdz 2027.gada 31.maijam varēs doties līdz 30 dienu ilgā ceļojumā pa Eiropu. Ceļot būs iespējams individuāli vai kopā ar grupu līdz pieciem jauniešiem, kuri arī atbilst

dalības kritērijiem. Lai ceļotu kopā, pārējiem grupas dalībniekiem pieteikumā jānorāda grupas vadītāja pieteikuma kods. Ceļošanas karte sedz braucienu izmaksas, savukārt jauniešiem pašiem jāplāno uzturēšanās un citi ikdienas izdevumi. Atlasītie dalībnieki saņems arī atļaužu karti ar tūkstošiem piedāvājumu atlaidēm, piemēram, kultūras pasākumu un apskates objektu apmeklējumiem, sabiedriskajam transportam, naktsmītnēm un ēdināšanai.

Iniciatīvas dalībniekiem ar invaliditāti vai citām veselības problēmām, kas apgrūtina ceļošanu, būs iespēja saņemt papildu atbalstu. Tāpat “Erasmus+” valstu aģentūras, arī JSPA, biļeti ieguvušajiem jauniešiem pirms došanās ceļā rīkos informatīvus pasākumus. Tajos tiks sniegta svarīgākā informācija, kas saistīta ar iniciatīvu un ceļošanu.

Inormē LAD

Efektīvāks un ātrāks platību maksājumu izvērtēšanas process

Lauku atbalsta dienests (LAD) turpina pilnveidot esošos un ieviest jaunus risinājumus, kas samazina birokrātiju un atvieglo lauksaimniekiem iespēju pieteikties platību maksājumiem.

Viens no nozīmīgākajiem soļiem ir “zaļais koridors” – automatizēts process sistēmā, kas šobrīd aptuveni 70% platību pieteikumu izvērtē automātiski bez cilvēku iesaistes. Ja iepriekš “zaļais koridors” tika izmantots tikai pamatmaksājuma vērtēšanai, tad no 2025.gada tas jau aptver lielāko daļu platību maksājumu. Tāpat bioloģiskās saimniecības atzinumi, kuros nav konstatētas neatbilstības, tiek akceptēti automātiski, būtiski paātrinot platību maksājumu vērtēšanas procesu.

Elektroniskajā pieteikšanās sistēmā (EPS) lauksaimniekam platību maksājumu pieteikuma formā automātiski tiek norādīti vairāki iespējamie atbalsta veidi, piemēram, kādam atbalstam var pieteikties, ja saimniecībā tiek audzēts konkrēts kultūraugs. Lauksaimniekam tiek parādīts, kurām prasībām saimniecība atbilst un kurām – vēl nē, palīdzot precīzāk sagatavot platību maksājumu pieteikumu un izvairīties no kļūdām.

Arī šogad ir iespēja jau savlaikus sākt gatavot provizorisko platību maksājumu pieteikumu EPS, kas ļauj plānot, kā savā saimniecībā saimniekot gaidāmajā sezonā un ievērot prasības, lai saņemtu maksājumus. Ja lauksaimnieks izmanto vēl kādu citu sistēmu – informāciju no provizoriskā pieteikuma iespējams eksportēt un izmantot citās saimniecības pārvaldības sistēmās.

LAD katru gadu pilnveido monitoringa sistēmu, kas ļauj samazināt fizisko kontroļu pie lauksaimnieka uz vietas apjomu, kā arī ļoti ātri sniedz lauksaimniekam informāciju par prasību ievērošanu un izpildi. Ja satelītattēlos tiek konstatētas neatbilstības, LAD vispirms brīdina lauksaimnieku, dodot iespēju situāciju labot, nevis uzreiz piemērot sankcijas. Tāpat LAD atgādina par nosacījumu izpildi, piemēram, par nepieciešamību iesniegt fotoattēlus vai citu informāciju.

Publiskajā kartē tagad pieejama trīs gadu vēsture par laukiem, ļaujot redzēt, kas iepriekš audzis konkrētajā platībā.

LAD īsteno principu “Konsultē vispirms”, sniedzot visu nepieciešamo atbalstu un konsultācijas lauksaimniekiem. Ikdienā klienti var sazināties ar LAD speciālistiem, izmantojot kanālus, kas katram klientam ir ērtākais – gan apmeklēt 10 klientu apkalpošanas centrus dažādās vietās Latvijā, gan zvanīt pa klientu apkalpošanas tālruni +371 67095000 darba dienās no plkst. 8.00 līdz 20.00, gan rakstīt e-pastu.

LAD ir saglabājis iespēju platību maksājumu pieteikumu iesniegšanas laikā iesniegt mutvārdu pieteikumu pa tālruni. Tas ir nozīmīgs atbalsts lauksaimniekiem, kuri apsaimnieko nelielas platības un kuriem nav datora, ātri un ērti iesniegt pieteikumu.

LAD turpina darbu pie birokrātijas mazināšanas, paplašinot publiski pieejamās informācijas apjomu, uzlabojot datu atrādīšanu publiskajās kartēs un nodrošinot klientiem pieeju iesūtīto bilžu vēsturei.

Pārdod

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

Pārdošanā skaldīta malka. 2,8 berkubi – 85 EUR. Tālr. 26189956.

Pārdod kartupeļus (pārtikai, stādīšanai, lopbarībai), burkānus (pārtikai, lopbarībai), sipolus, galda bietes, graudus, cukurbietes. Bezmaksas piegāde. Tālr. 25442582.

8.novembrī tirgos kartupeļus (pārtikai, stādīšanai, lopbarībai), burkānus (pārtikai, lopbarībai), sipolus, galda bietes, graudus, cukurbietes: Baltinavā – 13.15; Viļakā – 14.15. Tālr. 25442582.

Pērk

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

Pērk mežu, lauksaimniecības zemi. Tālr. 29386009.

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

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

Piedāvā darbu

Paplašinoties autoparkam, aicinām darbā KRAVAS AUTOMOBĪĻA VADĪTĀJU ar CE kategoriju, 95. kodu un vadītāja karti. Darbs Baltijā un Eiropā. Alga – 1400 eiro (neto). SIA “Auto Scan”, reģ. nr. 44103052308. Tālr. 29433044.

Dažādi

95.kods. Tālr. 29105480.

Līdzjūtības

Dieviņš deva, zeme ņēma, Zeme visu nepaņēma. Mīļi vārdi, labi darbi Tik palika šaisaulē.

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība Kristai Gallai un ģimenei, TĒTI mūžības ceļā pavadot. 10.b klases audzinātāja un klasesbiedri

Ir sāpes, ko nevar dalīt uz pusēm, Nav tādu vārdu, kas mierināt

spētu... Nostājas blakus tev draugi un klusē Kaut vai tā, lai tev palīdzētu. Izsakām visdziļāko līdzjūtību Dacei Gallai, VĪRU mūžībā pavadot. Kubulu PII “Ieviņa” kolēģi

Ir aplkusuši soļi, Vien paliek mīlestības gaišais stars. (O.Vācietis)

Vispatiesākie mierinājuma vārdi un līdzjūtība Kristai un Dāvim Gallām, pavadot mīļo TĒTI Mūžībā. Stacijas pamatskolas klasesbiedri un audzinātājas

Mans dzīves stāsts ir skaists, bet

iss. Mans dzīves krasts mirdz debesīs. Jūs vējā mani jutīsiet Un saules starā manisiet. Jums mīlestību sūtīšu, Ar ziediem zālē rakstīšu. Sāpju brīdī lai mūsu mierinājuma vārdi ir kluss atbalsts Māritei Škaparei ar ģimeni, mūsu ILONU mūžības ceļā pavadot. Mājas iedzīvotāji Kurnā

Tā aiziet mūsu mīļie, Aiziet no ikdienas rūpēm Mierā un klusumā prom. Paliek vien dvēseles gaisma... Izsakām visdziļāko līdzjūtību Māritei ar ģimeni un tuviniekiem, ILONU mūžībā pavadot. Ija un Ambarovu ģimene

Koks nezina, kad vētrā lūzis, Ne cilvēka sirds, kad pukstēt tā stās...

Mūsu patiesa līdzjūtība Leontinai Škaparei un pārējiem tuviniekiem, pavadot meitu, mūsu ILONU mūžības ceļā. Ieviņu ģimene

Abonē Vaduguni redakcijā!

Viss jaunākais un aktuālākais novadu dzīvē!



 aduguns IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS IZDEVĒJS SIA “BALVU VADUGUNS” Nodokļu maksātāju apliecības Nr. LV43203002982	Indekss 3004 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 Iespīests SIA “Poligrāfijas grupa Mūkusalā”, Rīgā, Mūkusalas 15A Tirāža – 2001
--	--	--	--	---