

Padugums



Otrdiena ● 2026. gada 20. janvāris

CENA tirdzniecībā 1,20 EUR

Kļūsti par robežsargu!

9.



“Galvenais ir turēties kopā!”

Galvaspilsētā. Koncerts Ķīpsalā bija viens no centrālajiem atceres pasākumiem, ko apmeklēja arī mūspuses ļaudis (foto). “Barikādēs Dieviņš stāvēja klāt,” ir pārliecināta Balvu Novada muzeja vadītāja Iveta Supe.

Edgars Gabranovs

“Pirms 35 gadiem šeit, Zaķusalā, parādījās cilvēki, kuru galvenais uzdevums bija nosargāt mūsu televīziju, nosargāt mūsu topošās neatkarības un brīvības garu. Jo pirms 35 gadiem Viļņā asiņainais padomju režīms centās apspiest Baltijas valstu brīvību, Baltijas valstu neatkarības alkas pēc 50 gadu okupācijas,” klātesošos 13.janvāri jaunsargu svinīgā solījuma ceremonijā Zaķusalā uzrunāja Valsts prezidents Edgars Rinkēvičs. “Arī Balvu rajona ļaudis sargāja Zaķusalu,” atgādina Balvu Novada muzeja vadītāja Iveta Supe.

Tāpat prezidents uzsvēra, ka iebiedēšana izgāzās: “Daudzi cilvēki gāja bojā, un tā doma bija mūs visus iebiedēt. Iebiedēt, lai mēs necenstos aiziet no padomju okupācijas, no padomju lēģera, no padomju režīma. Tas neizdevās. Tas neizdevās ne Viļņā, ne Rīgā, ne Tallinā.”

Svētdien, 18.janvārī, Ķīpsalā koncertu tieši barikāžu dalībniekiem, kur atskaņoja Jura Kulakova un Normunda Beļska kantāti “Vēstules uz bruģa”, baudīja arī mūspuses ļaudis. 1991.gada barikāžu atbalsta biedrības valdes locekle Silviņa Kupriša, taujāta, kādas pārdomas raisījās, atzina, ka iespajds bija viens no labākajiem, kāds pēdējos gados ir piedzīvots: “Redzēju vienkopus ļoti daudz cilvēku ar saprotošām acīm. Ceru, ka patriotismu mākslīgi neuzburam. Manuprāt, valstiskā līmenī šajā jomā jādara daudz vairāk. Tas būtu nedaudz lielāks, ja valsts sevi apliecinātu ar panākumiem, nevis kaut kādiem skandāliem. Jāatzīst, šogad politiķi patiesi pacentās, un vēlreiz atkārtos, ceru, ka tas nav priekšvēlēšanu laika iespaidā.”

I.Supe, kura pati 1991.gada janvārī kā studente iesaistījās aktivitātēs, spriež, ka tādu tautas

kopības sajūtu, kā barikāžu laikā, vairs nav izjutusi: “Ir aizritējuši 35 gadi. Jāsecina, ka muzeja darbiniekiem šī gada janvāris ir ļoti saspringts, jo mums bija uzticēti gan organizatoriskie jautājumi par braucieni uz koncertu Ķīpsalā, gan 27.janvāra pasākumu organizēšana Balvos. Priecājos, ka atsaucība koncerta apmeklējumam, salīdzinot ar citiem gadiem, bija lielāka. Tāpat gandarī fakts, ka skolas aktīvi piesakās muzejpedagoģiskajai programmai “Barikādēs 45 minūtēs”. Skolēni to iepazīst muzejā vai arī mēs braucam uz skolām, piemēram, Tilžu, Baltinavu, Rekovu, Viļaku... Ikvienam aicinu būt aktīviem 27.janvārī, kad Balvu Kultūras un Atpūtas centrālajā laukumā būs iespēja ielūkoties gan 1991.gada barikāžu muzeja Muzeobusā, gan pie ugunsкура ieklausīties atmiņu stāstos, gan sadziedāties. Tāpat kultūras namā būs apskatāma izstāde par balveniešiem Tautas frontes kustībā, kā arī apbrīnot pūtēju orķestra “Balvi” uzstāšanos.” Taujāta, kas mudina cilvēkus šogad būt aktīvākiem, muzeja vadītāja pieļauj, ka notikumi pasaulē aizkustina mūsu sirdis: “Atkal gribas sajūst kopības sajūtu, akcentējot, ka brīvība vienmēr ir jāizstāv. Nevienam no malas mums neko neiedos. Galvenais ir turēties kopā – būt katram savā vietā un savus pienākumus veikt pēc labākās sirdsapziņas. Tas nav tikai, atceroties barikādes, bet jebkurā lietā.”

I.Supe neslēpj, ka skolēnu zināšanās par šo laiku joprojām ir baltie caurumi, piebilstot, ka bērniem neko nevar pārnest: “Tas ir tikai loģiski, jo viņi dzimuši jaunā gadsimtā. Pēc sevis zinu, ka ne visiem bērniem patiek vecmāmiņu stāsti. To novērtē, izaugot lielam. Protams, izglītošana ir nepieciešama...”

Foto - no personīgā arhīva

Nākamajā
Padugunī

● Dzīve – viens liels ceļojums
“Draudzības čemodāns”
Medņevā

● Reiz bija...
Senlietu izstāde Lazdulejā

Pieejamas vēl divas slidotavas

Šonedēļ slidotavas pieejamas arī pie Balvu Profesionālās un vispārīglītojošās vidusskolas un Žīguros.

Nedrīkst izmantot amata stāvokli

Korupcijas novēršanas un apkarošanas birojs atgādina, ka politiskajām amatpersonām, tostarp ministriem un pašvaldību domju deputātiem, ir pienākums stingri nošķirt politisko darbību no amata pienākumu izpildes valsts vai pašvaldības institūcijā. Tas nozīmē, ka, pildot amata pienākumus, nedrīkst izmantot amata stāvokli, iestādes resursus vai padotos darbiniekus politisku mērķu vai personisko interešu īstenošanai. Šāds nošķirums ir nepieciešams, lai nodrošinātu, ka valsts pārvaldes darbība kalpo sabiedrības, nevis atsevišķu politisku spēku interesēm.

Īsziņas



Izsludināta rezidenču programma

Rēzeknes novada Lūznavas muiža ar Maltas apvienības pārvaldes atbalstu un sadarbībā ar latgaliešu kultūras kustību “Volūda” izsludinājusi 2026.gada radošo rezidenču programmu literatūrā, valodniecībā un Latgales pētniecībā. Rezidenču programma, kurai interesenti var pieteikties līdz 9.februārim, paredzēta latgaliski rakstošajiem literātiem, tulkotājiem, žurnālistiem, scenāristiem, latgaliešu valodas, literatūras un Latgales kultūras pētniekiem, tai skaitā arī ārvalstu literātiem, kas raksta latgaliski. Programmas mērķis ir veicināt latgaliešu valodas, literatūras un latgalistikas attīstību un popularizēšanu, nodrošinot platformu augstvērtīgu daiļdarbu latgaliešu valodā un Latgalei veltītu pētījumu pieaugumam.

Vārds žurnālistam

Irēna Tušinska

Vairs neatceros laiku, kad cilvēki tik ļoti būtu priecājušies par kārtīgu ziemu un biezo sniega segu, kā tas ir šajā janvārī. Tāda sajūta, ka visi ir bezgala noilgojušies pēc īstiem ziemas priekiem, kurus pēdējos gados nācies baudīt samērā reti. Sociālajos tīklos aizvien biežāk ievēroju ziņas par ierīkotajām slēpošanas trasēm, piedāvājumu iznomāt slēpes, slidotavas atvēršanu utt. Nāk prātā doma, – laikam mums pietrūkst pozitīvu emociju, jo nepārtraukti dzirdam par kara draudiem, lielvalstu agresiju dažādās pasaules malās, baidāmiešiem par savu drošību, uztraucamies, kā mūs skars valsts ekonomiskās un cita veida problēmas. Bet katram dota tikai viena dzīve, un aizvadīt to, visu laiku raizējoties, būtu laika izšķiešana. Kaut kāda veida problēmas būs vienmēr. Bez tām mūsdienās dzīve nav iedomājama. Tāpēc priecājos, ka cilvēki atrod laiku vienkāršām, bet pozitīvām emocijām raisošām izklaidēm – slēpo, slido, vizinās ar ragavām no kalna vai arī iepriecina sevi, piemēram, apmainoties ar mantām un tādējādi lētā, visiem pieejamā veidā aizstājot tā saucamo iepirkšanās terapiju, kā to dara Briežuciema ļaudis. Varbūt tiešām saģērbties siltāk un iziet laukā izbaudīt burvīgos ziemas skatus, jo, kas to zina, kad visu atkal sabojās atkusnis!?

Latvijā

Valsts aizsardzības dienesta vasaras iesaukumam pieteikušies 1560 brīvprātīgie.

Valsts aizsardzības dienesta (VAD) vasaras iesaukumam brīvprātīgi pieteikušies 1560 jaunieši, kas ir vairāk nekā nepieciešams. 2026.gada jūlija iesaukumā 11 mēnešu militārajam dienestam nepieciešami 1470 jaunieši. Lielākoties dienestam brīvprātīgi pieteikušies jauni puīši pēc vidusskolas, tomēr brīvprātīgie ir dažāda vecuma. Tāpat pieteikušās arī aptuveni 50 jaunietes.

Likumsargi izmeklēšanas laikā uziet vēl vienu nelegālu ražotni ar 35 miljoniem cigarešu.

Valsts policija sadarībā ar Valsts robežsardzi Latgales reģionā uzgājusi vēl vienu nelegālo cigarešu ražotni. To saista ar jau iepriekš atklātu starptautisku organizētās noziedzības tīklu, kura darbību apturēja 2024. gada izskaņā, kopumā aizturot 32 personas un konfiscējot teju 300 miljonu cigarešu. Jaunatklātajai nelegālo cigarešu ražotnei likumsargi sadarībā ar Valsts robežsardzi nāca uz pēdām 2025.gadā, un policijas procesuālajās darbībās tajā atklāta gan profesionāli izveidota cigarešu ražošanas līnija ar nepieciešamajām izejvielām un 35 miljoniem dažādu marku cigarešu, gan aizturētas sešas personas.

Atvadās no basketbola leģendas Uļjanas Semjonovas.

Ceturtdien Rīgā, Latviešu biedrības nama Lielajā zālē, notika pēdējās atvadas no pašmāju un pasaules basketbola leģendas Uļjanas Semjonovas, kas mūžībā tika aizsaukta šī gada 8.janvārī 73 gadu vecumā. Pirmās goda sardzē pie Uļjanas Semjonovas šķirsta stājās viņas zelta meitenes – kādreiz leģendārās komandas TTT spēlētājas. Leģendārā basketboliste ir divkārtēja olimpiskā, trīskārtēja pasaules un desmitkārtēja Eiropas čempione, vienpadsmitkārtēja Eiropas čempionvienību kausa ieguvēja, Starptautiskās Basketbola federācijas (FIBA), pasaules basketbola un pasaules sieviešu basketbola slavas zāļu dalibniece. 1993.gadā Uļjana Semjonova kā pirmā Eiropas basketboliste tika uzņemta Pasaules basketbola slavas zālē Springfieldā. 1999.gadā – Sieviešu basketbola slavas zālē Noksvilā, 2007.gadā – FIBA slavas zāles pamatsastāvā.

“Ecolines” slēdz komercceļus maršrutā Rēzekne–Daugavpils.

Uzņēmums “Norma-A”, kas pasažieru pārvadājumus nodrošina ar zīmolu “Ecolines”, šogad janvārī slēdza vairākus komercceļus maršrutos Rīga–Ventspils un Rēzekne–Daugavpils. No 13.janvāra slēgts “Ecolines” reiss no Rēzeknes uz Daugavpili. Pašlaik no Rēzeknes autoostas uz Daugavpili kursē seši autobusi, trijos pasažierus pārvadā Rēzeknes autobusu parks un pārējos – Daugavpils autobusu parks. Visos sešos pārvadātāji saņem valsts dotāciju.

/Ziņas no portāliem www.lsm.lv/

Mainās ar mantām un slēpo

Briežuciema iedzīvotāji, neraugoties uz laukā valdošo aukstumu, dzīvo pilnvērtīgu, notikumiem bagātu dzīvi. Viņi ne tikai aktīvi iesaistās kultūras norisēs, bet arī prot novērtēt šī gada ziemas bagātīgās sniega segas sniegtās priekšrocības un iespēju iznomāt slēpes. Bet, ja dzīvē gribas kādas pārmaiņas, var taču apmainīties ar mantām!

Ja neder pašam, atdod kaimiņam

Jau vairākus gadus pašā ziemas viducī Briežuciema tautas nama vadītāja ZITA MEŽALE aicina iedzīvotājus iesaistīties labdarības akcijā “BrīvBode”, kas ļauj sev vairs nevajadzīgas mantas iemaiņīt pret kaut ko vairāk nepieciešamu vai vienkārši sirdij tīkamam, kā arī iepriecināt kaimiņus ar pašu sarūpētām dāvaniņām, kuras Zita apņēmusies nogādāt adresātiem. Kultūras darbiniece stāsta, ka šo ideju savulaik aizguvusi no kaimiņnovada ciemiņiem, kuri šādas “BrīvBodes” rīko jau sen. “Nolēmu šādu tradīciju ieviest arī pie mums,” piebilst tautas nama vadītāja.

Arī šogad no 12. līdz 16. janvārim briežuciemieši steidza uz tautas namu, lai atnestu sadzīves priekšmetus, apavus, rotaļlietas, drēbes, kas kļuvušas liekas, kā arī izraudzītos kaut ko sev noderīgu kaimiņu mantās. Z.Mežale atklāj, ka sevišķi lielu interesi pagasta iedzīvotāji izrādīja par dažādiem sadzīves priekšmetiem: “Cilvēki nesa ļoti dažādas mantas. Bija diezgan daudz trauku. Kāds tos vēlējās atdot, citi paņēma sev, sakot: “Man tieši tādas krūzītes pietrūka!” Iedzīvotāji nesa dažādas vāzītes, grāmatas, bērnu rotaļlietas. Tās ir diezgan ejošas mantas. Gandrīz viss, kas bija atvests, trešdien jau bija paņemts. Ir arī apavi un apģērbi. Par tiem izrāda mazāku interesi, bet kaut ko arī paņem.” Z.Mežale stāsta, ka cilvēkiem patīk šī labdarības akcija – daži kaut ko atnes un vietā paņem sev vajadzīgo, bet citi vienkārši atnes mantas, neko vietā neņemot. “Var arī atnākt tikai paņemt. Nav obligāti jānes kaut kas vietā. Piemēram, rokdarbnieces no “Atspolēm” reizēm paņem kaut ko no drēbēm, kas viņām noder aušanai. Kaut kas derīgs atrodas arī linijdejojotājiem vai teātra dalībniekiem,” skaidro Zita. Viņa neslēpj, ka arī pašai kādreiz sirdi iekrīt kāda vāzīte vai trauciņš, kas noderīgs tautas nama vajadzībām. Īpaši Zitu iepriecina kādas kundzes, kura vēlējās palikt anonīma, atnestās dāvanīņas ar saldumiem, ko viņa lūdza izdalīt ciema bērniem.

Slēpo katru ziemu

Jau vairākus gadus Briežuciema iedzīvotājiem tiek piedāvāta iespēja iznomāt slēpes ar zābakiem, lai brīvajos brīžos baudītu ziemas priekus slēpojot. Zita Mežale priecājas, ka pēc slēpēm nāk gan bērni, gan pieaugušie. Turklāt pavasarī, tās nododot atpakaļ, visi vienmēr bijuši godprātīgi un inventāru izmantojuši saudzīgi, neko nesalaužot un nepazaudējot. “Katru ziemu, kad uzsnieg sniegs, cilvēki labprāt izmanto iespēju paņemt slēpes. Varu piedāvāt piecus pārus. Ja gadījumā visas jau atdotas, bet kāds vēl izrāda interesi, tad palūdzu tiem, kuri jau ilgāku laiku slēpojuši, pamainīties ar tiem, kuri vēl nav,” skaidro Zita.

Viens no uzcītīgākajiem slēpotājiem katru ziemu ir JĀNIS

Pārliecinoši uzsāk konkursu sezonu

15.janvāra rītā Balvu Mūzikas skolas jaunie vijolnieki un skolotāji devās ceļā uz Latvijas senāko pilsētu Ludzu, lai uzstātos VII jauno vijolnieku konkursā.

Šajā konkursā Balvu Mūzikas skola tradicionāli bija plaši pārstāvēta. Septiņi jaunie mākslinieki uzstājās trīs vecuma grupās, un visi konkursanti var lepoties ar lielisku sniegumu. Jaunāko klašu grupā Atzinības rakstu saņēma 2.klases audzēkne Iļiāna Pavlovska. Savukārt Sāra Duļevska (2.klase) savā debijas konkursā izcīnīja 2.vietu, bet 3.klases audzēkne Roberta Strazda par lielisko muzikālo priekšnesumu saņēma viskaļākos klausītāju aplausus un 1.vietu. Visu meiteņu skolotāja ir Zoja Zaharova, koncertmeistare Rita Kočerova.

Vidējā vecuma grupā uzstājās divas audzēknes. Skolotājas Svetlanas Krasnokutskas (koncertmeistars Romualda Dāvida) 5.klases vijolniece Līva Boldāne un skolotājas Zojas Zaharovas 4.klases audzēkne Adriāna Korlaša par veiksmīgu sniegumu saņēma Atzinības rakstus.

Lielu prieku gan klausītājiem, gan pedagogiem un, protams, žūrijai sagādāja vecāko klašu meiteņu sniegums. 8.klases audzēkne Marija Maslovska izcīnīja 2.vietu, bet 8.klases vijolniece Sofija Paula Timošenko – godpilno 1.vietu. Jāpie-



Ja nevajag tev, atdod citiem! Lilita Supjeva un Inga Kaņepe mājās no “BrīvBodes” pārnesa dažādas mantas. Trīs bērnu māmiņai Lilitai lieti noderēja bērnu rotaļlietas un drēbītes. Arī Inga atrada kaut ko savai sirdij tīkamam.



Slēpo savam priekam. Jānis Pundurs uzskata, ka nav nekā labāka par izkustēšanos svaigā gaisā. Ja vēl var dabūt slēpes un dabas māte sarūpējusi biezu sniega kārtu, nekas nekavē dzīvot veselīgi un sportiski.

PUNDURS un viņa ģimene. Jānis uzskata, – lai slēpotu, nekāda speciāla trase nav nepieciešama: “Slēpoju tepat, ja Briežuciema iztīrīto ceļu.” Tīrumā to darīt gan esot grūtāk, jo slēpes grimst dziļajā sniegā. Jānis apgalvo, ka nav nekāds dižais sportists, taču brīvajā laikā, kad nav nekā cita, ko darīt, labprāt izkustas svaigā gaisā: “Ja nekur citur nevar aizbraukt, piemēram, makšķerēt, var vienkārši paslēpot. Nevajag jau ilgi. Minūtes desmit, piecpadsmit, un pilnīgi pietiek.” Aukstums aktīvajam briežuciemietim netraucē: “Ja normāli saģērbjas, nav ne vainas. Kustoties nesalst.” Reizēm Jānis līdzī paņem arī sievu Ilzi. Taču, ja ciemos atbrauks bērni un mazbērni no Rīgas un Jelgavas, varēs paslēpot kopā, jo viņš iegādājies vēl vienu slēpju pāri. “Kopā taču ir jautrāk! Beidzot ir sniegs un normāla ziema. Lai arī pieputināja, vismaz garastāvoklis ir labāks. Ne tā, kā Ziemassvētkos, kad nebija sniega, tikai dubļi apkārt un sajūta, ka ārā rudens. Tagad ir labi. Ja vēja nav, tad ir ļoti normāli,” priecājas Jānis.



Lepojamies. Balvu Mūzikas skolas jaunie vijolnieki un viņu skolotāji gandarīti par konkursā gūtajiem panākumiem.

bilst, ka Sofija piedalījies visos septiņos Ludzā rīkotajos konkursos un vienmēr atgriezies ar godalgotām vietām. Gan Marijas, gan Sofijas skolotāja ir izcilā Balvu Mūzikas skolas vijoles klases vadītāja Zoja Zaharova, koncertmeistare Rita Kočerova. Jau pavisam drīz – 29.janvārī – turēsim ikšķus par pieciem mūsu jaunajiem pianistiem, kuri uzstāsies valsts konkursa finālajā Rēzeknē.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Saruna

Saņem Latgales Tūrisma gada balvu 2025

Irēna Tušinska

Jau desmito reizi biedrības “Latgales Tūrisma asociācija” organizētajā reģiona tūrisma nozares “Latgales Tūrisma gada balva 2025” pasniegšanas ceremonijā šoreiz ar gada balvu kā labākais privātais tūrisma objekts novērtēts novadpētnieka DZINTARA DVINSKA Viļakā izveidotais tūrisma apskates objekts “Abrenes istabas”.

Par priecīgo notikumu Dzintars uzzināja, atrodoties slimnīcā, tādēļ balvu saņēma neklātienē. Tūrisma objekta saimnieks neslēpj, ka tas bija patīkams, kaut arī negaidīts pārsteigums. Šī gan nav pirmā uzslava, ko izpelnījies Dzintara lolojums, jo pirms kāda laika “Abrenes istabas” par labāko jauno tūrisma objektu atzina arī novada pašvaldība. Dzintars smeļ, ka turpmāk būs jātiecas pēc Latvijas mēroga apbalvojuma.

Kā pirms pieciem gadiem radās ideja izveidot “Abrenes istabas”?

– Stāsts aizsākās ar veco koka ēku Viļakā, kuras turpmāko likteni tobrīd lēma. Ja neviens to nenopirktu, iespējams, ēku nojauktu. Jau sen biju noskatījies šo veco guļbūves māju ar skaisto balkoniņu. Papētījies, ka tā nav sapuvusi un ir samērā labā stāvoklī, kaut arī diezgan nolaiستا, nolēmu to iegādāties, vēl isti nezinādams, ko ar to iesāks. Nopirku to samērā lēti. Vēlāk, papētījies mājas vēsturi, nolēmu izveidot tur “Abrenes istabas”.

Iznāk, ka izglābāt vienu senu, vēsturisku ēku no bojāejas?

– To vēl isti neesmu atjaunojis, bet viss ir procesā. Tā tomēr ir koka guļbūve, kurā ir daudz jāiegulda. Šobrīd remontēju vienu no telpām, lai, iespējams, ar laiku tur iekārtotu vēl kādu tematisku istabu.

Kāpēc izvēlējāties nosaukumu “Abrenes istabas”?

– Vēsture mani interesē kopš skolas laikiem. Abrenes vārdu izvēlējos, jo tas latviešiem ir saistošs. Viļaka vienmēr bijusi cieši saistīta ar Abrenes vārdu. Savulaik tā ietilpa Abrenes novadā, bija Abrenes rajona centrs. Turpat līdzās ēkai atrodas Abrenes iela. Arī visa ekspozīcija ir par laiku, kad Viļaka bija saistīta ar Abreni.

Kuri eksponāti bija pirmie? Ar ko sākās šis Abrenes stāsts?

– Ideja aizsākās retro motociklu salidojuma laikā, ko agrāk rīkoju. Nesen nopirktajā mājā – istabā, kur tagad izvietots “Čekas kabinets”, biju ierīkojis vienu no kontrolpunktiem. Izdomāju, ka dalībniekiem tur jāatzīmējas tādā čēkas stilā – ar apsardzi un līdzīgām izdarībām. Tā arī radās doma ierīkot tajā telpā “Čekas kabinetu”. Vecais rakstāmgalds un grāmatu skapis man bija jau kopš deviņdesmito gadu beigām. Ieņina portretu, kas viņiem bija saglabājies kaut kur bēniņos, man atdeva Viļakas kultūras nams. Uzzinājuši, ka vācu visādas vecas padomju laika mantas, cilvēki man zvanīja un piedāvāja. Vecos tālruņus un pārējos priekšmetus iegādājos dažādos tirgos. Pirms iegādājos māju, tur bija izvietoti seši dzīvokļi ar daudz dažādām vecām, nederīgām mantām. To visu vajadzēja izvest un daļu sadedzināt.

Kur meklējat eksponātus, jo mūsdienās reti kurā mājā vēl saglabājušies tik senu laiku sadzīves priekšmeti?

– Šis tas vēl ir saglabājies. Bet ir grūti. Reizēm cilvēki paši kaut ko piedāvā, piemēram, atsūta pa pastu vecās fotogrāfijas. Gadās arī tā. Pārsvārā braukāju pa dažādiem krāmu tirdziņiem visā Baltijā. Kaut ko iegūstu maiņas ceļā no citiem kolekcionāriem. Parasti kolekcionāri nepārdod, bet labprātāk iemaina pret citu priekšmetu, kas viņiem vajadzīgs. Tad nākas meklēt, ko viņam varētu piedāvāt, lai dabūtu to, kas vajadzīgs pašam.

Par naudu arī pārkat?

– Pārsvārā viss tiek pirkt. Tērēt iznāk diezgan daudz.

Vai ir bijuši kādi kuriozi gadījumi, kas saistīti ar vēsturisku priekšmetu meklēšanu “Abrenes istabām”?

– Piemēram, “Čekas istabas” galdu 90-to gadu beigās iemaiņīju pret televizoru. Saimnieks negribēja pārdot par naudu, bet viņam bija salūzis televizors, tādēļ labprāt samainīja. Esmu daudz ko nopircis “Facebook” vai vietnē “ss.com”, braucot pēc šīm mantām uz dažādām Latvijas vietām. Vēl ir arī jāpaspēj aizbraukt, kamēr manta nav notirgota. Pavisam nesen nopirku senlaicīgu divāniņu, skapīti un vēl šo to, ko atvedu no Cēsīm. Esmu pierēģistrējies visās “andelēs”, un, tiklīdz kaut

ko vērtīgu ieraugu, tā sazinos. Man nepārtraukti dažādos pakomātos pienāk paciņas.

Tad jau šis vaļasprieks aizņem lielu daļu brīvā laika. Kā to izdodas apvienot ar pamatdarbu?

– Izdodas. Parasti tūristi piesakās jau iepriekš, un sarunājam laiku, kad varēšu viņus uzņemt.

Kurās dienās un kurā gadalaikā apskatīt “Abrenes istabas” ierodas visvairāk tūristu?

– Tās ir nedēļas nogales un vasara. Taču vasarā uzņemt viesus palīdz dēļ vai arī Viļakas muzeja darbinieces, ar kurām izveidojusies ļoti laba sadarbība. “Abrenes istabas” ir daļa no Viļakas tūrisma maršruta. Vasarās bieži atbrauc tūristu grupas, bet tās parasti piesakās jau mēnesi iepriekš. “Abrenes istabās” viesojušies arī ārzemnieki no tādām valstīm kā Vācija, Itālija, Somija, Zviedrija.

Vai ar lauku tūrisma var kaut ko nopelnīt?

– Pārsvārā viss nopelnītais tiek tērēts, lai samaksātu elektrības rēķinus, uzturētu ēku un iegādātos jaunus eksponātus. Nekas daudz pāri nepaliek. Esam Latvijas nomale, tādēļ mums nopelnīt ir daudz grūtāk nekā tūrisma objektiem, piemēram, Vidzemē. Salīdzinājumam: ja pie manis sezonas laikā atbrauc aptuveni tūkstotis apmeklētāju, tad, parunājoties ar kolēģiem Vidzemē, uzzināju, ka pie viņiem ierodas desmit un pat piecpadsmit tūkstoši tūristu. Nevaram konkurēt. Tur ir citi ceļi, cita plūsma. Viļaka sanāk tāds kā Latvijas piedēklis. Uz šo pusi retāk kāds atbrauc. Labi, ka tagad mūspusē ir zemnieku saimniecība “Kotiņi”, pie kuriem arī brauc tūristu grupas. Viņi, plānojot piedāvājumu, paņem klāt arī kaut ko no Viļakas apskates objektiem. Tad piezvana arī man. Mūsu katoļu draudzes prāvests ļoti aktīvi darbojas tūrisma jomā. Pie mums brauc grupas no tādām tūrisma firmām kā “Impro”, “Balt-Go”, kas ieplāno grupu maršrutu Viļakā visai dienai. Pie mums ir, ko redzēt. Maršrutam var pievienot Stompaku purvu, Alda Pušpura Egļavas mežniecības muzeju, var aizvest uz “Cīrulišiem” utt. Viļakā ir daudz apskates objektu.

Tā kā “Abrenes istabas” ekspozīcijas atspoguļo mūspuses vēsturi, pie Jums ciemos bieži iegriežas arī skolēni. Kā vērtējatūsu jaunās paaudzes zināšanas par Abreni un vispār par Latvijas vēsturi?

– Ar to ir diezgan bēdīgi. Latvijas vēsturi tomēr vajadzētu mācīt vairāk. Jaunāko klašu skolēniem zināšanas ir ļoti vājas. Arī vadot ekskursijas Stompaku purva nacionālo partizānu nometnē, pārliecinos, ka bērniem par Otrā pasaules kara laika notikumiem nav pilnīgi nekāda priekšstata. Piemēram, izskanējis jautājums: “Vai jūs arī piedalījāties tajās kaujās?” Rādot bunkurus, kas tagad pilni ar ūdeni, bērni jautā: “Kā tad viņi tur dzīvoja zem ūdens?” Viņiem diemžēl nav nekādas izpratnes par to, kas ir bunkurs un kā tas izskatījās. Mūdienu bērniem ir pavisam citādāka sapratne. Lai gan mums ir Jaunsargu organizācija, uzskatu, ka bērniem vajadzētu vairāk mācīt par tā laika notikumiem. Protams, nāk arī pusaudži un jaunieši, kuri diezgan labi izprot tā laika vēsturi. Pārsvārā tie ir jaunieši, kuri interesējas par militāro jomu un gribētu dienēt. Tā ir aptuveni piektā daļa no visiem.

Kāda Jums bijusi aizvadītā tūrisma sezona?

– Sezona bija nedaudz sliktāka nekā iepriekšējā, apmeklētāju bija aptuveni par 15% mazāk. Iespējams, lietainās vasaras dēļ, bet grupas brauca retāk. Vairāk “Abrenes istabas” apskatīt nāca pa diviem, trim apmeklētājiem vienā reizē.

Ko “Abrenes istabas” tūristam piedāvā?

– Var apskatīt ne tikai vairākas tematiskas istabas ar eksponātiem, bērniem piedāvāju veikt arī dažādus interaktīvus uzdevumus. Var paklausīties, kā skan gramofons. Ir fotostūrītis, kur nofotografēties. Kas kuram vairāk patīk. Pārsvārā visiem interesanti izpētīt veikaliņa telpu. Puiši, kuri interesējas par militāro jomu, labprāt pacilā Otrā pasaules kara ieročus un citus tā laika eksponātus. Dažus apmeklētājus atbaida “Čekas istaba”, – pārsvārā mūdienu politiskās situācijas dēļ. Bet vienmēr atgādinu, ka tā ir vēsture. Galu galā 50 gadus esam dzīvojuši pie šī režīma. Vai tagad viss jāsadedzina?! Pieejama arī telpa, kurā var paklausīties pagājušā gadsimta 70.gadu mūziku, uzliekot atskaņotājā vinila plates. Daudziem apmeklētājiem tas raisa nostalgiskas atmiņas.

Piedāvāju arī aizvest ekskursijā uz Stompaku purva partizānu apmetni un apskatīt Viļakas pilsētu. “Abrenes istabās” esmu iekārtojies arī divas istabiņas, kurās var pārnakšņot. Gribētos, lai tādu istabu ir vairāk, jo lielākām grupām Viļakā naktsmājas atrast grūti. Būtu labi, ja tūristi tepat uz vietas varētu arī paēst. Ieviešot šādus kompleksus pakalpojumus, varētu domāt arī par lielāku peļņu.



Foto - no personīgā arhīva

Ar Latgales Tūrisma gada balvu. Dzintars Dvinskis gandarīts par iegūto apbalvojumu. Viņš ieguldījis milzīgu darbu, lai paša spēkiem atjaunotu seno koka ēku un izveidotu šeit vēsturisko ekspozīciju, katru mīļu brīdi to papildinot ar jauniem priekšmetiem. Arī dīvēns, uz kura Dzintars sēž, pavisam nesen atvests no Cēsīm.

Vai bez tūrisma atliek laiks arī citiem vaļaspriekiem?

– Kādreiz restaurēju vecos motociklus, bet tagad vairs nē. Pārāk daudz citu nodarbošanos.

Kā atpūšaties no visiem pienākumiem?

– Var teikt, ka “Abrenes istabas” ir mana atpūta. Patīk ceļot pa Latviju, braukāt pa tirdziņiem, kaut ko nopirkt, pie reizes apskatīt tūrisma objektus.

Kā izskatīsies “Abrenes istabas” pēc dažiem gadiem?

– No jauna izremontētajā telpā ceru iekārtot kaut ko līdzīgu stilizētai kafejnīcai, lai varu uzcienāt viesus ar kafiju. Varbūt atradīšu kādu, kurš gribētu irēt to telpu kafejnīcai.

Vai apmeklējāt citus muzejus un tūrisma objektus, lai redzētu, ko konkurenti piedāvā?

– Esmu pazīstams ar citiem šāda veida tūrisma objektu īpašniekiem. Sadarbojamies, braucam ciemos, samaināmies savā starpā ar eksponātiem. Kolēģi brauc ciemos arī pie manis. Nereti viens no otra aizgūstam jaunas idejas. Drīzumā ceru aizbraukt pie kolēģa, lai apskatītos, kā viņš izremontējis Jaunraunas tautas namu. Esmu tur viesojies vairākkārt.

Ko vēlētos paveikt 2026. gadā?

– Vasarā gribētu vairāk pāceļot pa Latviju un citām Baltijas valstīm, pafilmēt interesantas vietas. Igaunijā, Lietuvā attīstīts tūrisms, tur ir, ko redzēt. Kaut vai pabraucot tepat aiz Apes. Protams, nedaudz biedē politiskā situācija, jo atrodamies pierobežā. Būtu žēl, ja aizietu bojā vieta, kurā esmu ieguldījis tik daudz pūļu un līdzekļu.

Kā redzat “Abrenes istabu” nākotni?

– Ceru, ka dēli turpinās iesākt darbu. Viņi man palīdz. Vecākajam dēlam tā lieta patīk, lai gan tagad viņš strādā Rīgā. Jaunākais dēls vēl mācās vidusskolā un pagaidām neizrāda lielu interesi. Bet tas tāds vecums, kad ir citas intereses. Aug arī divi mazdēli. Mantinieki ir.

Saruna ar logopēdi

Raksta par cilvēkiem, sajūtām, vērtībām un laiku

Aija Socka

Televīzijas raidījumā “Latvijas Sirdsdziesma” skan daudz skaistas melodijas, arī maigi liriska un sirsnīgu noskaņu raisoša dziesma “Putniņ mans”, kuras vārdu autore ir Bērzpils pamatskolas logopēde DAIGA KALINKA. Saruna ar autori ne tikai par dziesmu, par ko ikviens interesents var balsot līdz mēneša beigām, bet arī par radošumu un ikdienas darbu.

Kādas bija sajūtas, uzzinot, ka dziesma ar Jūsu vārdiem piedalās televīzijas raidījuma “Latvijas Sirdsdziesma” aptaujā?

– Dzeju rakstu jau sen – vairāk nekā 30 gadus. Pirms pāris gadiem uzrakstīju arī dzejoļi par pelnu pelēko dzērvīti “Putniņ mans”. Un, kā jau daru ar atsevišķiem dzejoļiem, to ievietoju portālā “Facebook”. To ieraudzīja Vita Poiša, ar kuru esam pazīstams un kopā uzstājamies pasākumos. Kaut kad iepriekš viņa teica, ka dzejolis skanot, nodziedāja pāris taktis. Vitai šis dzejolis pēc krietna laika atnāca dziesmā. Pirmoreiz dziesmu “Putniņ mans” dzirdēju šoruden Mālpupē, dzejas pasākumā. Man pirmā sajūta bija pārpasaulīga sajūsma un liels prieks, arī pārliecība, ka dziesma skan labi, patīk pašai un ir laižama tautās. Ierakstījām dziesmu profesionālā studijā pie Kaspara Maka, aizsūtījām iedziedāto dziesmu videomeistaram Pēterim Muižniekam, tā kopā tapa videoklips. Un, kā jau avantūristēm piederas, aizsūtījām to uz vairākām vietām, dziesma skanēja arī radio. Vita videoklipu aizsūtīja arī “Latvijas Sirdsdziesmai”. Šis ir mans pirmais teksts, kas skan “Sirdsdziesmā”, bet patiesībā mani vārdi dzirdami daudzās dziesmās. Šobrīd top bērnu dziesmu cikls, ko komponē Valdis Zilveris. Pavasarī gaidāms dziesmu cikla atklāšanas pasākums. Dzirdot savus tekstus skanam televīzijā, sajūta ir diezgan divaina – brīžiem nesaprotama un brīžiem grūti noticēt, ka tie ir mani vārdi, kas skan. Redzēsim, vai cilvēkiem dziesma patīks un viņi balsos, bet ļoti ceru, ka tā noturēsies aptaujā.

Kā top Jūsu dzeja? Kāda nozīme dzejas rakstīšanai ir iedvesmai?

– Dzeja pie manis nāk pati, atnāk bieži visnepiemērotākajos brīžos – braucot ar mašīnu, kad nedrīkst apstāties, vai esot vietās, kur nevar pierakstīt. Ja atnāk tādā brīdī, tad – kā nāk, tā aiziet, atpakaļ tos vārdus atmānīt nevaru. Bet, kad nāk, tad pierakstu visneiedomājamākajās vietās – telefonā, uz lapiņām, salvetēm, kalendāriem, veikala čekiem un autobusu biļetēm. Radoši darbojies – rakstījusi, zīmējusi, gleznojusi, veidojusi – esmu vienmēr, tā teikt, cik vien sevi atceros. Gleznoju ar eļļas krāsām, ar zīda krāsām apgleznoju lakatus, kaklasaites, aizkarus. Gleznoju uz stikla, apgleznoju dažādus traukus, glāzes, vāzes. Radošā darbība noris blakus diezgan smagam un nopietnam ikdienas darbam – logopēdijai, kas prasa daudz spēka, enerģijas un ieguldījuma, tāpēc vajag sevi iekšēji papildināt, bagātināties, jo tikai tad, ja tevī pašā kas ir, vari dot citiem.

Kur gūstat idejas un spēku radošajai darbībai – dzejai, gleznošanai?

– Spēku gūstu no zemes, laukiem, dabas, dzīvniekiem, no kopā būšanas ar savu ģimeni un citiem cilvēkiem, no jūras un vēja. Esmu uzaugusi laukos, lauku mājās, kur bija zirgi, tāpēc bieži vien manā dzejā ir arī zirgi, dzērves un rudens, jo esmu rudens meitene – piedzimu septembrī, rudens ir mans laiks. Man patiesi patīk rudens, tajā pa dzīvi eju ar citu enerģiju, ar īpašu jaudu. Kā augusta vidū sāku, tā līdz novembrim, kas ir mans laiks, mani mēneši. Būtu skaisti, ja vien nesekotu ziema, kas man tiešām nepatīk. Bet ir man arī dzejoļi par ziemu, tāpat kā par visiem gadalaikiem, jo katrā gadalaikā ir savs skaistums. Rakstu par cilvēkiem, sajūtām, vērtībām un laiku. Iznākušas man ir trīs grāmatas: “Sev un tev”, “Manā dārzā list mīlestības lietus”, “Es esmu cita”. Mana dzeja publicēta daudzos kopkrājumos, piemēram, grāmatā “Baltās dzejas valsis”, “Sava tautasdziesma”, “Balts pieneņpūku pušķis”, “Es tev siltu ugunspūķi dāvināšu”, “Aiz katra paliek dzīve”, “Labo vārdu pavediens” un citās. Tekstu man ir daudz, priecājos, ka tie patīk cilvēkiem un aiziet tautās.

Kā radās doma izveidot un vadīt radošo studiju “Magone”? Ko dāvā darbošanās “Magone”?

– Radošo studiju izveidojām pirms apmēram trīsdesmit gadiem, kad strādāju Stāķu pamatskolā. Skola ir ar radošu vidi. Sākumā sanācām kopā domubiedru grupa, kas gribēja radoši darboties. Šobrīd pamatdarbība mums ir zīda apgleznošana. Ar apgleznotajiem zīda lakatiem esam piedalījušās daudzās izstādēs ne tikai mūsu – Gulbenes – novadā, bet arī

Alūksnes, Balvu, Smiltenes, Madonas un Valmieras novados. Joprojām darbojamies un darām, jo tā ir kopā būšana un atslodze no ikdienas.

Kādas sajūtas un emocijas gūstat logopēdes darbā?

– Esmu beigusi Liepājas Universitāti, ieguvusi logopēda, speciālā pedagoga un pirmsskolas pedagoga izglītību. Logopēdija visu dzīvi, lai ko arī esmu darījusi, ir bijusi blakus. Par logopēdi strādāju jau 42 gadus. Esmu strādājusi pirmsskolā un skolā visās vecuma grupās, arī pašvaldībā. Aizgāju no pašvaldības ar domu veidot savu privātpraksi Gulbenē. Atvēru kabinetu, kurā veiksmīgi darbojos. Pie manis nāk cilvēki no agrīnā vecuma (1 gads ar dažiem mēnešiem) līdz sirmam vecumam. Nāk arī insulta slimnieki, ar kuriem strādāju, lai atjaunotu valodu, veiktu tās korekciju. Logopēdisko bērnu paliek arvien vairāk, problēmas ir arvien sarežģītākas. Parasti tie nav tikai valodas traucējumi, bet arī citas slimības un traucējumi, tāpēc jāstrādā kompleksi. Darbs ir interesants, tajā varu ieraudzīt rezultātu. Tiecās uz rezultātu, un tas vajadzīgs gan vecākiem, gan bērniem, kaut viņi to ne vienmēr apzinās. Strādājot viens pret viens, ļoti daudz ko var izdarīt, un mērķi īstenojas ātrāk, jo individuālais darbs ir ar citu pievienoto vērtību. Mans vārds ir atrodams ārstniecības atbalsta personu reģistrā, līdz ar to pie manis var griezties dažādu vecumu cilvēki ar dažādām problēmām.

Kā sākas sadarbība ar Bērzpils pamatskolu? Strādājat ar bērnu darza vecuma bērniem vai arī ar skolēniem?

– Bērzpils pamatskolas direktore ir ļoti talantīga speciāliste meklēšanā – viņa trāpīja istajā brīdī un prata mani sarunāt braukt uz Bērzpili. Šobrīd tā ir vienīgā izglītības iestāde, kurā strādāju, jo ar lielu jaudu ilgas stundas darbojos privātpraksē. Bērzpili strādāju gan ar pirmsskolas, gan ar skolas vecuma bērniem. Skolā man, protams, patīk, jo citādi darbu tur nemaz nebūtu izvēlējusies. Liels pluss, ka skolā ir plašs kabinets, kurā jau ir spēles, paklājs, materiāli logopēdiskajam darbam. Ieejot šajā kabinetā pirmoreiz, biju patiesi pārsteigta, jo uz galda ieraudzīju savulaik manis izstrādāto pirmo Latvijā logopēdisko testu valodas sapratnē. Sikums, bet ļoti uzrunājoši. Bērzpili ir ļoti atsaucīga skolas vadība un kolēģi. Ienākot skolā cilvēkam, kas pirms kāda laika ir aizgājis no izglītības sistēmas, pilnīgi skaidrs, ka vajadzīga palīdzība, piemēram, ar dokumentācijas kārtošānu, bet kolēģi ļoti laipni visu paskaidroja, atlika tikai pajautāt. Šajā skolā darbs ļoti vērst uz katru bērnu, katra bērna izaugsmes vajadzībām, skolai piemīt īpašs šarms.

Ar kādiem bērnu runas attīstības traucējumiem lielākoties vēršas pie Jums vecāki un pedagogi?

– Vecāki lielākoties vēršas tad, ja sadzird, ka pirmsskolas vecumā bērns nepareizi izrunā skaņas vai nerunā vispār, kad nevar iemācīt burtus. Tagad ir arī daudz nerunājošu bērnu šajā vecumā. Skolas vecumā nāk klāt fonemātiskās dzirdes, lasītprasmes un rakstītprasmes traucējumi. Ar tiem visiem var strādāt jebkurā vecumā. Protams, jo ātrāk sāk strādāt, jo ātrāk var izlabot vai koriģēt atbilstoši katra bērna spējam.

Vai jādodas pie logopēda, piemēram, pusaudzīm, kuram rakstu darbos regulāri parādās garumzīmju kļūdas?

– Pie logopēda būtu jādodas tad, ja viņš ir motivēts to izlabot, jo šajā vecumā galvenais ir motivācija. Fonemātiskā dzirde mēdz būt traucēta arī diezgan smagi, kad bērnam tiešām ir ļoti lielas grūtības sadzirdēt skaņu. Ja ir liela motivācija, tad var daudz ko izdarīt, jo ir citas prasmes un zināšanas, uz ko balstīties, bet ne vienmēr un visu var izlabot. Negaidiet līdz pusaudža vecumam, pie logopēda jānāk, tiklīdz parādās grūtības, un no logopēda nav jābaidās.

Kādi valodas traucējumi biežāk sastopami, kādas ir to pazīmes agrā bērnībā?

– Visbiežāk sastopami skaņu izrunas un lasītprasmes traucējumi. Valodas traucējumu pazīmju ir daudz. Piemēram, ja bērns “negulina” un “nelallina”; ja viena gada vecumā bērns atbilstoši nesaka “mamma” un “tētis”; ja divu gadu vecumā nevar parādīt nosauktas ķermeņa daļas un nerunā frāzēs, kas sastāv no 2–3 vārdiem; ja līdz divu gadu vecumam nezina un neprot pateikt savu vārdu; ja triju gadu vecumā nevar atbildēt uz jautājumiem par īsu stāstu vai pasaku; ja trīs gadu un sešu mēnešu vecumā nelieto vienskaitli un daudzskaitli, nesaskaņo vārdu galotnes; ja neizrunā skaņas; ja četru gadu vecumā nevar atkārtot vienkāršus teikumus ar 4–6 vārdiem; ja piecu gadu vecumā nespēj pastāstīt pagātnes notikumus no savas pieredzes un citas pazīmes.



Foto - no personīgā arhīva

Stāmerienas pilī. Logopēde un radoša personība Daiga Kalinka savulaik studējusi arī mākslu – Latvijas Universitātē iegūta vizuālās mākslas skolotājas izglītība. Attēlā iemūžināts mirklis no radošās studijas “Magone” apgleznoto lakatu izstādes “Priekā!”.



Dzejas grāmatas. Vairāki dzejoļi, piemēram, veltīti autores mīļākajam gada-laikam – rudenim, lai gan lasāmas arī rindas par ziemu – balto, bet ne katram tikamo laiku.

“Viss balts.
Tik balts un salts!
Nu nosalst bēda
Vārdos nepateikta.
Nu putniem spārni
Baltu domu cilā
Un kaķa ūsās
Balti sniegi zied.
Viss balts.
Vispatiesāk nu uzmirzd
Katra paša sirds.”



Foto - no personīgā arhīva

Glezna. Attēlā skatāma lielformāta zīda glezna “Vārns magonēs”.

Kā vecāki var palīdzēt bērniem?

– Vecākiem jārunā ar savu bērnu. Stāstiet pasakas, stāstus, māciet klausīties! Sekojiet līdzi, cik ilgi bērns sūkā knupi, jo pārlietu ilga knupja lietošana var mainīt mēles un lūpu stāvokli, sakodienu un traucēt pareizu skaņu izrunu. Vecākiem jābūt pacietīgiem, jāļauj bērnam pašam siet kurpju auklas un pogāt pogas, darboties virtuvē un ar dabas materiāliem. Ar bērniem jārunā pareizi un skaidri, runā nav regulāri jālieto pamazināmās formas, ar bērniem ir jādzied, jālīmē un jāveido, ir jāskatās acīs un jāsarunājas, esot vienā acu līmenī. Esiet pacietīgi atbildes sagaidīšanā no bērna, nesteidzieties atbildēt bērna vietā! Protams, svarīgi ierobežot mobilo telefona un datora lietošanu maziem bērniem, kuru runa tikai attīstās.

Kas ikdienā Jums sagādā prieku? Kā mēdzat atpūsties?

– Prieku sagādā grāmatas, jo daudz lasu, ekskursijas, teātra izrādes, koncerti, jūra, dārzs, puķes un, protams, savi tuvie cilvēki.

Saruna

“Balvu Vilcenes” – ne komanda, bet dzīvesveids

Lauris Baranovskis

Viņa pati sevi dēvē vienkārši par Catch'n Serve Ball komandas “Balvu Vilcenes” ierindas spēlētāju, taču apkārtējie zina, – bez IEVAS LEIŠAVNIECES šī kustība nebūtu iedomājama. Enerģiska, uzņēmīga un vienmēr klātesoša. Ieva ir komandas motors un notikumu organizatore, kura iedvesmo citus kustēties, sadarboties un ticēt kopīgam spēkam.

Pastāsti par pirmsākumiem – kā Tev radās ideja organizēt Catch'n Serve Ball komandu Balvos?

– Ja godīgi, tad šajā stāstā es neesmu pie vainas, jo “Balvu Vilceņu” pirmsākumi patiesībā meklējami pie Intas Ozolas. Tieši viņa pirms četriem gadiem sporta nedēļas ietvaros uzaicināja mani un vēl dažas meitenes iepazīties ar Catch'n Serve Ball. Toreiz tas viss izklausījās diezgan nevainīgi – atnākt, pamēģināt, paspēlēt. Bet, kā jau tas dzīvē notiek, viena nodarbība pārvērtās par regulāriem treniņiem, un ideja pamazām pārauga komandā. No pašiem pirmsākumiem tā saukta *dinozauru sastāva* komandā esam palikušas četras: es, Inta Ozola, Sarmīte Keisele un Inese Brente. Mēs esam kā pamats, uz kura viss uzbūvēts. Pārējās meitenes laika gaitā pievienojās pakāpeniski – kādu uzrunājām, kādu pierunājām, kādu vienkārši ievilkām ar savu enerģiju. Tā, soli pa solim, arī tapa “Balvu Vilcenes”. Nevis vienā dienā, bet ar pacietību un spītību.

Kāds ir Tavs statuss komandā?

– Esmu Ieva, spēlētāja ar numuru trīs.

Kā jums līdz šim veicies sacensībās?

– Šī sezona izskanējusi skaļi un pārliecinoši. Gada nogalē “Balvu Vilcenes” startēja divu komandu sastāvā, un mēs bijām vienīgā komanda Latvijā, kurā abas komandas spēlēja 1.līgas finālturnīros. Tas vien jau ir ļoti nopietns sasniegums. Protams, sportā bez mazliet rūgtuma neiztikt – līdz godalgām pietrūka pavisam nedaudz. Var teikt, ka mazliet nepaveicās, mazliet pietrūka spēka, bet rezultātā palikām 4.vietā Latvijā vairāk nekā 40 komandu konkurencē. Manuprāt, tas ir rezultāts, ar kuru var ne tikai samierināties, bet arī lepoties.

Iztāsti par spēles būtību!

– Catch'n Serve Ball bieži salīdzina ar volejbolu, un tam ir pamats – spēle notiek pie tīkla, komandā ir sešas spēlētājas. Taču galvenā atšķirība tā, ka bumbu ņer un met, nevis uzņem, ceļ un sit pāri tīklam. Tas padara spēli pieejamāku, bet ne mazāk dinamisku. Papildus tam spēlē aizgūti elementi no citiem sporta veidiem, piemēram, divsolis no basketbola un metiens ar vienu roku no rokasbumbas. Rezultātā veidojas ļoti interesants, ātrs un skatāms sporta veids, kurā svarīga gan koordinācija, gan domāšana, gan arī komandas darbs.

Cik viegli bija atrast dalībnieces? Ar kādām grūtībām sastapies sākumā?

– Sākumā aicinājām pilnīgi visas – bez šķirošanas. Galvenais bija vēlme kustēties un pamēģināt ko jaunu. Vēlāk, kad parādījās ambīcijas un vēlme uzvarēt, sāku skatīties arī stratēģiskāk – apzināti lenkt gara auguma meitenes, jo sportā fiziskie parametri tomēr spēlē lomu. Grūtības? Klasiskas – bail izkustēties, kautrība, šaubas par sevi. Dažreiz arī mans raksturs nāk par sliktu – esmu prasīga un mani kaitina, ja laukumā netiek ielikta sirds. Reizēm tas rada nelielus konfliktus, jo es prasū rezultātu, bet kāda cita grib spēlēt tikai prieka pēc. Taču tas viss ir procesa sastāvdaļa. Sākumā arī sabiedrībā bija jūtama neizpratne – smīkņāja, brīnījās, pat nosodīja. Bet man ar kompleksiem nav problēmu. Mēs pasaucām pušus, jauniešus, vīrus uzspēlēt pret mums, un ļoti ātri viedokļi mainījās. Daudziem šī spēle patiešām iepatikās, un šogad jau notiks pirmais PAPANET turnīrs (*agrāk Catch'n Serve Ball sauca MAMANET – aut.pieb.*). Manuprāt, nav svarīgi, kādu sporta veidu cilvēks izvēlas, galvenais, ka viņš kustas. Aktīva sabiedrība ir veselīga sabiedrība. Ja vēl pa ceļam noķer laimes hormonus, tad dzīvei parādās pavisam cita garša.

Dalībniecēm ir kādi kritēriji, kas jāzina?

– Treniņos var piedalīties jebkura vecuma un auguma dāma. Savukārt sacensībās drīkst startēt sievietes vecumā 30+ vai jebkura vecuma mammas. Tas padara šo sporta veidu īpaši pieejamu un draudzīgu. Catch'n Serve Ball var spēlēt ikviens, neatkarīgi no dzimuma vai vecuma. Galvenais ir vēlme kustēties un būt komandā.

Jums ir divas komandas. Kā tās komplektējat?

– Līdz šim mums bija “Lielās Vilcenes” un “Balvu Vilcenes”. Komandu sastāvus veidojam gan pēc meiteņu vēlmēm, gan stratēģijas. Ja mērķis ir uzvara, nepietiek tikai ar entuziasmu – vajag augumu, jaudu, bloku un taktiku. Šajā sezonā plānojam izmaiņas, jo pretinieki mūs sāk *nolasīt*. Vajag pārsteiguma



Foto - no personīgā arhīva

Tikai uz priekšu! Līdz šim komandas lielākie panākumi ir 2024.gadā izcīnītais Latvijas čempionu tituls, un ar to viss pateikts. “Savukārt šī sezona tikko sākusies, notikuši vien daži treniņi. Mērķis mums ir skaidrs – trenēties, spēlēt un atkal cīnīties par Latvijas čempionu titulu. Nekas mazāks mūs neinteresē,” apliecina Ieva Leišavniece.

momentus. Es ar pilnu pārliecību varu teikt, ka mūsu komandā nav vāju spēlētāju. Pateicoties trenerim Kaspāram Usānam, mēs visas esam izaugušas gan tehniski, gan mentāli.

Šķiet, ka sporta veids kļuvis ļoti populārs dāmu vidū. Līdz kādam līmenim tas izaudzis Latvijā?

– Catch'n Serve Ball popularitāte Latvijā šobrīd patiešām ir iesaistīta. Šis sporta veids aug ļoti strauji, un tas vairs nav tikai nišas hobijs entuziastēm. Latvijā šobrīd ir vairāk nekā četrdesmit komandas, un ar katru sezonu nāk klāt jaunas. Ir izveidots Latvijas čempionāts, vairākas līgas, un sacensību kalendārs kļūst arvien blīvāks. Tas nozīmē tikai vienu – šis sporta veids ir atradis savu vietu un auditoriju, un tas vairs nekur nepazudīs.

Var teikt, ka katrā Latvijas novadā ir sava Catch'n Serve Ball komanda?

– Gandrīz. Protams, ir reģioni, kur kustība ir aktīvāka, un ir tādi, kas vēl tikai ieskrienas. Piemēram, Latgalē situācija ir ļoti laba – Rēzeknes pusē vien ir sešas komandas. Kurzeme šobrīd vēl nedaudz *buksē*, bet tas ir tikai laika jautājums. Kad cilvēki pamēģina un saprot, cik šī spēle ir aizraujoša, viņi parasti paliek.

Kuras komandas uzskati par spēcīgākajām?

– Ja jautā man, tad spēcīgāku par “Balvu Vilceni” Latvijā pagaidām nav. Un, ja kāds grib pierādīt pretējo, droši nāciet laukumā! Ja kas, man ir bise! Protams, tas ir joks, bet pašpārliecība ir vajadzīga. Objektīvi runājot, Latvijā ir vairākas ļoti spēcīgas komandas – “Lauvenes”, “Ledenes”, “Skabargas”, “Letijas”, “Valmiera”, “Lūsijas”, “Naukšēni” un “Rūjiņa”. Taču tas, ar ko “Balvu Vilcenes” izceļas, ir spēles kultūra. Mēs spēlējam godīgi, tīri un gudri. Nekasāmies pie pretiniekiem par katru sīkumu, soļiem, piespēlēm vai tīklu. Tas ir tiesnešu darbs. Spēlei jābūt par spēli, nevis par intrigām. Diemžēl tas regulāri jāatgādina arī federācijai, jo dažreiz sportā mēdz ielist politika. Rīgas kungiem ne vienmēr viegli pieņemt, ka Latgale var būt labāka.

Notiek arī starptautiskas sacensības?

– Jā, protams. Catch'n Serve Ball jau sen izgājis ārpus Latvijas robežām. Regulāri notiek starptautiskas sacensības visā Eiropā, un šis sporta veids sastopams arī Amerikas Savienotajās Valstīs. Tas tikai apliecina, ka šī nav islaicīga modes lieta, bet nopietns sporta virziens ar nākotni.

Jums ir treneris – Kaspars Usāns. Cik viegli viņu bija pierunāt trenēt?

– Viegli nebija. Patiesībā nemaz. Kaspars piekrita trenēt “Balvu Vilcenes” ļoti personīgu iemeslu dēļ – savas mīļotās sievietes un savu bērnu mātes dēļ. Tas, manuprāt, ir ārkārtīgi skaisti un cienījami. Šis lēmums nebija par slavu vai ambīcijām, bet par ģimeni un atbalstu, un tas komandā ir ļoti jūtams.

Ko viņš dara – tikai emocionāli sagatavo mačiem vai izstrādā arī taktiku?

– Kaspars dara visu. Viņš ir treneris šī vārda pilnā nozīmē – izstrādā spēles taktiku, analizē pretiniekus, domā izspēles, sagatavo mūs emocionāli, atbalsta gan uzvarās, gan zaudējumos. Viņš ir kopā ar komandu uz 100%, un tas dod drošības sajūtu, ka neesam vienas pat tad, kad spēle neiet pēc plāna.

Kā norit treniņprocess? Kur jūs trenējaties?

– Treniņi notiek trīs reizes nedēļā Naudaskalna sporta zālē – otrdienās un ceturtdienās pulksten 19 vakarā, kā arī svētdienās pulksten 15 dienā. Tas ir mūsu laiks, mūsu telpa un mūsu rutīna. Meitenes, kuras vēlas pamēģināt šo sporta veidu vai vienkārši atnākt uz treniņu, laipni gaidītas. Mēs nekožam – vismaz ne

pirmajā reizē.

Cik daudz dāmu šobrīd trenējas “Balvu Vilcenes”?

– Šobrīd komandā ir 24 “Balvu Vilcenes”. Tas ir liels kolektīvs, un katrai ir savs raksturs, savs stāsts un savs iemesls, kāpēc viņa ir šeit. Bet laukumā mēs esam viena komanda.

Mēdz gadīties arī kādi iekšējie kašķi?

– Protams, gadās. Kur tad bez tiem! Mēs esam liels kolektīvs, un katrai ir savs temperaments. Taču parasti tie ir dzīves sīkumi – *parūc*, padusmojies, izrunājies un ej tālāk. Mēs cenšamies problēmas neatstāt zem paklāja, jo ilgtermiņā tas vienmēr nāk atpakaļ ar procentiem.

Ko saka mājās par jūsu aizraušanos?

– Visi priecājas un atbalsta. Īpaši uzrunā tas, ka uz treniņiem drīkst nākt ar bērniem, tas ļoti atvieglo ikdienu. Sports kļūst par daļu no ģimenes dzīves, nevis par šķērslī tai.

Kādas jums ir attiecības ar konkurentēm no citiem novadiem?

– Pārsvārā ļoti draudzīgas, jo nav jau nekāda tēvzeme jādala. Tas ir sports, nevis karš. Uz laukuma cīnāmies, bet ārpus tā mierīgi varam pasēdēt pie viena galda un pasmieties. Jāsaka godīgi, tusēt mums patīk. Sports satuvina cilvēkus, un bieži vien tieši neformālajos brīžos rodas vislabākās sarunas un draudzības.

Ir gadījies kāds kuriozs sacensību laikā vai braucot uz tām?

– Vienu kuriozu atceros ļoti spilgti. Aizbraucu uz Gulbeni, uz Latvijas čempionātu, bet tikai tur sapratu, ka līdzī paņemta dēla sporta soma. Tajā, protams, bija viss nepieciešamais kīkboksa treniņam, bet pilnīgi nekā, kas vajadzīgs Catch'n Serve Ball spēlei. Pašās sacensībās gan smieklu parasti nav – uz laukuma viss notiek pa istam.

Kā Balvu novadā pietrūkst, lai panākumi būtu vēl augstāki?

– Ļoti pietrūkst normālas sporta infrastruktūras, Eiropas līmeņa sporta zāles, kur var uzlikt vismaz divus tīklus un strādāt pilnvērtīgi. Vasarā pietrūkst normālu smilšu, bet mums diemžēl pie Bolupes ir akmeņaina bliete, līdz ar to kājas – pārsistas, nagi – norauti, rokas – nobrāztas. Nav normālu ģērbtuvju, tuaļu – īsts sūnu ciems. Šo jautājumu *cilāju* gadiem, bet atbilde vienmēr viena – nav naudas.

Kāds ir mērķis attiecībā uz spēles popularizēšanu Balvu novadā?

– Vēlos, lai Catch'n Serve Ball spēlē visi – bērni, jaunieši, sievietes, vīrieši. Šī nav elitāra spēle. Tā ir vienkārša, saprotama un pieejama. Noķer bumbu un pārmet pāri tīklam – viss sākas ar to. Mums ir Facebook lapa un TikTok kanāls, kuros rādām, ka tas ir jautri, jēgpilni un vērtīgi.

Aktīvi darbojaties arī sociālajos tīklos...

– Te galvenā loma ir Kristīnai Mednei. Viņa seko līdzī treniņiem, līdz ar to arī ejam līdzī laikam. Mēs esam sievietes, mammas, sportistes un gribam būt piemērs saviem bērniem. Dzīve ir viena, un to nevajag iztērēt, sežot malā un uztraucoties par niekiem. Vajag kustēties, priecāties un augt par veselīgiem, aktīviem un laimīgiem cilvēkiem.

Kā var pievienoties “Balvu Vilceni”?

– Viss ir ļoti vienkārši – zvani, raksti vai vienkārši atnāc uz treniņu! Tie notiek katru otrdienu un ceturtdienu pulksten 19 Naudaskalna sporta zālē. Meitenes, nāciet droši, vēl nevienai neesam iekodušas!

2025.gadā svinam pirmās iespēstās latviešu grāmatas piecsimtgadī. “Vaduguns” uzsāk rakstu sēriju par grāmatu nozīmi laika griežos, kā mudināt lasīt un uzlabot lasītprasmi, lasītkāri, turklāt nodrošinot pēctecību, tādējādi stiprinot gan latviešu, gan latgaliešu garu un spītu. Sabiedriski nozīmīgu publikāciju sērijā meklēsim atbildes,

vai grāmatu un bibliotēku vēsture ir spogulis, kurā ieraugāmi nācījas intelektuālie meklējumi, sasniegumi un zaudējumi, attieksme pret savējiem un citādajiem. Tāpat uzsversim, ka tauta un tās valoda nevar pastāvēt bez savas grāmatniecības.

Inovācijas pierobežas bibliotēkās ir dzīves realitāte, jo bibliotekāri darbojas radoši un atbildīgi, ar vēlmi palīdzēt un iepriecināt bibliotēkas apmeklētājus. Lūkojam, kādas jaunas inovācijas piedāvā Latgalē, raugoties uz to, ka grāmatu sargi ar dažādām aktivitātēm atgādina par vietējo gaismas piļu nozīmi.

“Mediju atbalsta
fonda ieguldījums no
Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

Intervija

Kas uzrunā bērnus?

Dzejniece INETA ATPILE-JUGANE ir pārliecināta, ka latgaliešu valoda jāiemil kopš agras bērnības. Viņa mazus un lielus lasītājus aicina iegremdēties un veldzēties bērnu dzejoļu pasaulē. Jāpiebilst, ka grāmatas “Otkon giunu sapynus” un “Lobuo i nalobuo” tapušas kopā ar meitu Agnetu Jugani, kura ilustrēja mammas dzejoļus.

Kāda bija Jūsu bērnība? Kādas ir visspilgtākās atmiņas?

– Man bija tā sauktā saulainā bērnība – laukos, pilnīgā brīvībā, dabā, ar mājdzīvniekiem, mammas un vecmāmiņas gatavotiem gardumiem, vizināšanos tēta darba mašīnā, spēlēšanos ar māsu un māsiņu Kristīni katru vasaru. Nekad neesmu gājusi bērnu dārzā un, kā mājas bērnam, man bija iespēja augt kā brīvdomātājai, savas pasaules veidotājai. Bija ļoti daudz laika dabā, laika vērot, domāt, izprast to, kas apkārt un sevī. Tas bija laiks, kad no Balviem atvestais saldējuma kilograms, labi vien pakusis, garšoja tā, kā nekad vairs dzīvē... Pusdienu miegs bija tik salds, ka nevarēja pamosties pat tad, kad pagalmā dziedāja gailis, smaržoja tikko vārīta zupa un gaidīja rotaļas... Tobrīd kā nepatīkamākie brīži šķita tie, ka nav daudz kaimiņu bērnu, ar ko rotaļāties, ka no agras bērnības jāravē runkuļu vagas un jāpiedalās nebeidzamajos siena darbos. Tikai vēlāk dzīvē saprotu, ka visi šie faktori manī izveidoja to visu īpašo PVN kopumu, kas ir dzīves garšas un personības pamatā.

Kas Jūs pamudināja rakstīt dzeju, turklāt bērniem?

– Rakstīt dzeju sāku Bērzpils vidusskolas laikā, kad latviešu valodas un literatūras skolotāja Biruta Šķendera pamanīja manu spēju izteikties un piedāvāja piedalīties pasākumos, konkursos ar saviem darbiem. Dzeju bērniem sāku rakstīt, kad mani bērni Rodrigo un Agneta bija mazi un tika piedzīvotas situācijas, kuras vēlāk pārtapa dzejoļos.

Ar ko jāreķinās bērnu rakstniekiem un dzejniekiem?

– Bērnu rakstniekus ne vienmēr uzskata par tikpat nopietniem un nozīmīgiem kā citu žanru autorus. Arī potenciālās auditorijas skaits ir salīdzinoši mazs. Patiesībā uzrakstīt dzejoli bērniem ne vienmēr ir vieglāk kā rakstīt pieaugušajiem.

Kā radās doma lūgt dzeju ilustrēt desmitgadīgajai meitai?

– Sagatavojot savu pirmo bērnu dzejoļu grāmatu “Otkon giunu sapynus”, loģiski likās, ka mana meita Agneta, kurai padevās un patika zīmēt, varētu ilustrēt šo grāmatīņu. Tas arī palīdzētu saglabāt atmiņas par šo laiku, ko pavadījām radoši kopā. Šķita, ka kādreiz dzīvē mums abām tā būs kā dāvana par šādi iemūžinātiem brīžiem.

Cik intriģējošas bērniem ir dzejas grāmatas, kas papildinātas ar fotostāstiem un ilustrācijām?

– Bērnu sākotnēji uzrunā tikai ilustrācijas, krāsas, uzzīmēti tēli. Teksts, grāmatas nosaukums tikai seko pirmajam vizuālajam iespaidam. Ja bērni redz bērnu zīmējumu grāmatu noformējumā, ilustrācijās, domāju, arī šis faktors uzrunā lielu daļu mazo lasītāju, rada personiskāku attieksmi pret grāmatu, kaut kādā ziņā asociēšanos ar sevi, arī iedvesmu pašam kaut ko uzzīmēt, sarakstīt, izdomāt. To esmu pamanījusi, gan strādājot ar sākumskolas skolēniem, gan tiekoties ar bērniem dzejas pasākumos, radošajās nodarbībās.

Kā radīt saspēli starp vārdu, krāsu un iespēju darboties?

– Ja esi radošs, tad šī saspēle ir organiska un likumsakarīga. Vienmēr esmu mēģinājusi ļaut dzejoļiem dzīvot savu dzīvi ārpus grāmatām – darboties ar dzejoļu rindām dažādos radošos uzdevumos, piemēram, mācot skolā radošo rakstīšanu, ļaujot dzejoļiem pārtapt par bērnu dziesmām un pat hītiem, kā, piemēram, “Ruņci, ruņci” utt.

Kāda ir recepte, lai bērni lasītu grāmatas?

– Lai lasītu grāmatas, ar šo jautājumu darbojos ne tikai kā dzejniece, bet arī kā skolotāja ikdienā. Saskaros ar to, ka ļoti liela daļa vecāku gaida, lai grāmata būtu tikai obligātās



Vienmēr optimistes. Dzejniece Ineta Atpile-Jugane meitas Agnetas 9.klases izlaidumā Rēzeknes Valsts ģimnāzijā.

literatūras ietvaros un skolotājas likta lasīt... Ir ļoti grūti lauzt stereotipus un pārliecināt bērnus, ka tas, ko mēs lasām, ir interesanti, jāprot radīt intriga, jāprot ieinteresēt ar personisko pieredzi. Man ir savi knifi, kā izdodas aizraut skolēnus gan lasīt, gan pašiem rakstīt savus literāros darbiņus.

Kā vecākiem izvēlēties savam bērnam visatbilstošāko lasāmvielu?

– Bieži vien paši bērni zina, kas ir viņu vienaudžu grāmatu top virsotnē, kas ir stilīga un noteikti izlasāma grāmata. Vecākiem ieteiktu uzticēties bibliotekāru ieteikumam, jo neviens cits nepārzina gan jaunāko, gan populārāko, gan par konkrētu tēmu rakstīto grāmatu klāstu tik izcili un profesionāli kā bibliotekārs. Arī literatūras skolotāju ieteikumi būs laikā un vietā. Galvenais ir ļoti daudz citu ne tik attīstošu lietu vietā nopirkt bērnam grāmatu, telefonspēlītes vietā izlasīt pasaku vai smieklīgu dzejoli, vai noklausīties dziesmu bērniem un par to parunāt. Atrast laiku aprunāties ar bērnu par dzirdēto un lasīto. Tas bērnam veido jūtošu un redzīgu sirdi.

Cik Jums ir svarīgi dzeju ietērt latgaliešu valodā?

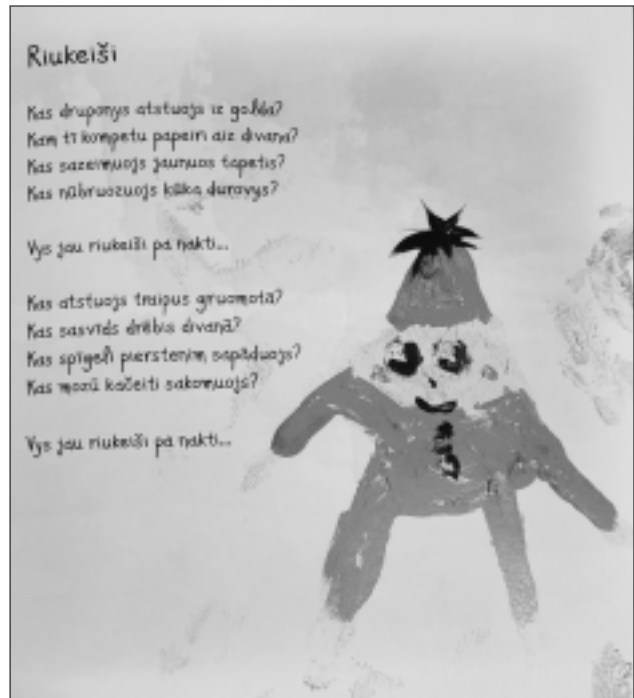
– Līdz šim dzeju bērniem esmu rakstījusi tikai latgaliešu valodā, jo tā ir mana dzimtā valoda, tā ir valoda, kuru nedrīkst pazaudēt pasaules vējos. Tā tiek iemūžināti un skan mazajos lasītājos vai dziesmu dziedātājos mūsu spēka vārdi, mūsu nezūdamības likums un spēks.

Bērni, arī pieaugušie, tiekoties ar dzejniekiem un rakstniekiem, nereti jautā, kur rodas iedvesma? Kāda ir Jūsu atbilde?

– Tā kā strādāju skolā par skolotāju, mana iedvesma šobrīd ir tas, kas notiek apkārt, darbojoties ar bērniem, piedzīvojot kopā dažādus notikumus, spēlējot spēles, daudz runājot ar bērniem, uz klausot viņus. Ja ir ideja, dzejolis top bez īpašas iedvesmas, idejai pārtopot tekstā.

Kādi ir nākotnes plāni?

– Šobrīd lēnītēm strādāju pie jaunas dzejas grāmatas bērniem un pusaudžiem. Lēnītēm, jo daudz laika un enerģijas ieguldu savos skolēnos. Priecē tas, ka man ir jauno literātu pulciņš, kur audzēkņi mācās no manis un aug par talantīgām personībām. Meita studē glezniecību, un tas nozīmē jaunas iespējas kopējam



Kopdarbs. Lappuse no grāmatas “Otkon giunu sapynus”.

projektam nākamajā izaugsmes pakāpienā un laika pieturēšanā.

Kā atbrīvojaties no ikdienas rutīnā uzkrātās nastas?

– Man ir tik daudz interešu, ka garlaicīgi nav nekad. Brīvajos brīžos atpūšos, daru to, kas sagādā prieku un iedvesmo. Bieži apmekleju teātra izrādes un koncertus. Skatos filmas. Patīk gan pašai nemitīgi izmēģināt jaunas receptes, gan doties nobaudīt kādu nebaudītu desertu vai kūku kādā kafejnīcā vai restorānā, iepazīt dažādu tautu virtuvi. Vasarā audzēju puķes un priecājos par mūsmāju puķu dārzu. Jau domāju par to, ka drīz jāsēj pirmās šīs vasaras skaistules...

Lasīt un vienlaikus baudīt

Pieredze, fotostāsts

Bērni ataino dzeju ilustrācijās

Pagājušā gada novembrī Baltinavas bibliotēkā bija aplūkojama Balvu Mākslas skolas audzēkņu darbu izstāde "Veltas Mītkes dzeja ilustrācijās". Vietējā kopiena lepojās, ka baltinavietī VELTU MĪTKI pazīst ne tikai kā zemnieci, aktīvu cilvēku sabiedriskajā dzīvē. "Gaidām viņas pirmo dzejas grāmatiņu," mudina mūspuses ļaudis.

Cik ilgi ar dzeju esat uz 'tu'?

– Nopietnāk ar dzejas rakstīšanu aizrāvos ne visai sen, šķiet, kovida laikā. No daudziem cilvēkiem esmu dzirdējusi, ka arī viņiem šis laiks bijis īpašs, atklājot sevī sen aizmirstus, pat nezināmus talantus un dotības. Jāatzīst, ka pirmie dzejoļi tapa padsmī gadus, kad biju jauna, naiva, kautrīga un bailīga. Tolaik jau nebija arī sociālo tīklu. Dzeju sāku rakstīt, palīdzot bērnam izpildīt uzdoto darbu skolā. Bija dots uzdevums kaut ko sagatavot par zvaigžņu tēmu. Dēls vakarā, ejot gulēt, pavēstīja: "Mammu, man vajag darbiņu." Atbildēju: "Paļdis", nospriežot, ka jāpalīdz. Tā pamazām, pamazām kaut ko uzrakstīju. Vēlāk, kad dēlam atzīme jau bija ielikta, dzejoli nopublicēju sociālajos tīklos. Lai piedod skolotāja...

Kad dienas gaismu varētu ieraudzīt pirmā dzejoļu grāmatiņa?

– Šādu jautājumu esmu saņēmusi vairākkārt. Atbildu, ka neplānoju, turklāt tas nav mans mērķis.

Varbūt tomēr...

– Visiem saku, ka padomāšu. Stingru 'nē' nekad nedrīkst teikt, jo, kas to lai zina... Idejai ir jānobriest.

Kādas bija pārdomas par iniciatīvu Jūsu dzeju atainot bērnu ilustrācijās?

– No šī priekšlikuma neatgaidājos. Tas bija interesanti un patīkami, ka tieši bērni iejuties ilustratoru statusā. Mulsināja fakts, ka viņiem tas izdosies, jo mana dzeja nav īpaši domāta mazākiem bērniem. Tā bija uzdrošināšanās arī no skolotājas puses.

Dzejnieks, rakstot dzeju, uzbur vīziju, ko vēlas pateikt. Vai bērnu vērtējums jeb skatījums krasi atšķiras?

– Domāju, ka isti nesakrīt ar manām dziļākām pārdomām. Tomēr tas bija jauki, jo bērni paliek bērni. Viņi izlasa un vizualizē to, ko sajūt un redz. Tas nekas, ja izlasītājos rindīnās viņi saredz kaut ko citu. Svarīgi tas, ka viņi bija mudināti un uzmundrināti ne tikai zīmēt, bet arī lasīt. Pieļauju, ka viņi dzejolišus izlasīja.

Kā bērnu ieinteresēt lasīt dzeju?

– Nav receptes. Arī pašai žēl, ka mani bērni, nav ko tur slēpt, nelasa tik čakli, kā mēs savulaik. Laikam tas nav reāli, kamēr dažādi aparāti būs bērnu rokās.

Tomēr mēs taču nedrīkstam sēdēt, rokas klēpī salikuši.

– Protams, jābūt piemēram mājās, tomēr vislielākais palīgs ir skola. Šķiet, ka bērniem ļoti, ļoti reti uzdod iemācīties kādu dzejoli. Dzejoļus, kurus iemācījos skolā, varu noskaitīt vēl tagad, turklāt latviešu, krievu, pat vācu valodā. Mūsu bērniem vairs neuzdod rakstīt sacerējumus un atstāstījumus. Jā, man tas bija šausmīgākais murgs, bet vienalga to vajadzēja darīt. Bija jālasa un jāraksta!

Jāspiež vai nē?

– Drusciņ disciplinai jābūt, īpaši tad, kad bērni vēl ir mazi.

Savam dēlam savulaik maksāju, lai iemācās dzejoli. Tas ir pieļaujams?

– Kāpēc nē? Savu bērnu mudināju apēst piena putru. "Nē, negribu," viņš atbildēja. "Kaut nedaudz... Es tev samaksāšu," lūdzu vēlreiz. "Cik?" dēls pārjautāja. Neatceros, cik samaksāju,



Mudina meklēt emocijas. Velta Mītkē jaunajiem dzejniekiem novēl izbaudīt emocijas: "Meklējiet, ja nav iedvesmas. Ejiet kaut vai dabā! Tās var uzplaukt, ieraugot akmentiņu vai vienu, pat vismazāko puķīti."

bet puika noteica: "Lej!"

Izstādē nepārsteidza bērnu uzdotie jautājumi?

– Jā, bija jautājums, kur rodu iedvesmu. Visdrīzāk no emocijām un pārdzīvojumiem. Patiesi jautājumi bira kā no pārpilnības raga. Piemēram, par atskaņām. Es rakstu tikai ar atskaņām, un gadās, ka vispirms atrodo tās, un tikai tad top dzejolis. Mūsdienās jau ir dažādi stili.

Ko ieteiktu bērniem, kuri kautrējas rakstīt?

– Tas ir vecums, tāpat kā bija man, kad kautrējies, no kaut kā baidies. Vajag mēģināt, kaut gan viegli pateikt, bet grūti izdarīt. To apliecina mana pieredze.

Sarežģīti uzlikt domas uz papīra?

– Nav sarežģīti, bet tas prasa laiku, klusumu, mieru un nošķirtību. Dzīves steigā tas nemaz nav tik viegli.

Cik bērnu grāmatās ir svarīgas ilustrācijas?

– Savai dzejai, to publicējot sociālajos tīklos, vienmēr piemeklēju kādu fonu vai fotogrāfiju. Tas paspīlgtina uztveri. To apliecina jauši daudzi cilvēki, sakot, ka dzeja ar bildi uzrunā, rada citu noskaņu.

Kā visu paspēt?

– Esmu brīvs cilvēks – pati sava laika noteicēja. Kad gribu, tad ceļos, kad gribu, tad ēdu; ja negribu, tad neēdu. Nav tā, ka skrienu kā vāvere ritenī.

Jūsu bērni lasa Jūsu dzeju?

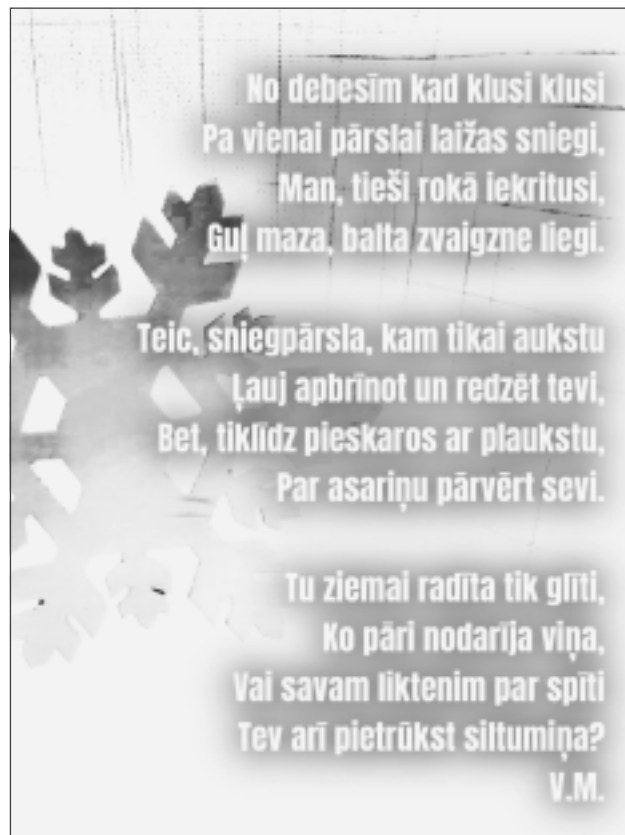
– Sākotnēji pat spiedu to darīt. Nereti reakcija bija ļoti smieklīga. Viņiem, kā jau jauniešiem, ir cita domāšana. To, par ko rakstu, daudreiz nesaprot un neizprot. Saprātu, nav ko uz-mākties. Paies laiks, un viņi lasīs ar citām acīm. Gandrīz jāmaksā, lai paklausās. Nē, nē, es to nedaru.

Iznāk palasīt citu autoru dzeju?

– Nevar taču tikai savā burbulī dzīvot. Ir ļoti salīdzināt, ko un kā citi raksta.

Dzejoļu, grāmatas un avīzes izmirs?

– Diemžēl šādas pārdomas raisās. Tā nav nekāda savvērestības teorija, tā ir, sacīsim godīgi, realitāte. Skolā vairs nav arī



Pagaidām publicējas sociālajos tīklos. Pašas dzejolis, pašas izvēlēts noformējums.



Katram savs redzējums. Annija Jermacāne šādi ilustrēja Veltas Mītkes pārdomas dzejā: "Mazs strautiņš ar taku/ No kalna mazliet./ Viens otram tā blakus/ Pa dzīvīti iet./ Te sadodas rokās,/ Te ienaidā deg./ Bet taka tik lokās/ Un strautiņš tik tek./ Pa kreisi, pa labi./ Cik tālu tie tiks, / Kur krustosies abi,/ Tur laipiņu liks./ Vai liktenis jautu./ Ka notiktu tas/ Ar taku un strautu/ Bez mīlestības?" Dzejniece pieļauj, ka viņas pirmajā dzejoļu grāmatā, ja tāda taps, būs arī bērnu zīmējumi: "Būs gan zīmējumi, gan fotogrāfijas." Tāpat viņa smeļ, ka bērnu dzeju rakstīs tad, kad piedzims mazbērniņi, piebilstot: "Patiesībā man ir bērnu dzejoļi, bet tos vēl neatklāšu."

obligātās literatūras, kas, manuprāt, ir nepieciešama. Nekas sliktas tas nevar būt, jo bagātina cilvēka valodu. Mūsdienu bērniem, rakstot sacerējumu, pietrūkst vārdu. Kā var, neko nelasot, veidot teikumus?

Ko gaidāt no 2026.gada?

– Dvēseles mieru, lai cilvēki nav tik stresaini. Tas nogurdina – neuztveriet visu ar šausmām!

Īpašo dāvanu glabā 16 gadus

2015.gadā 17.aprīlī piepildījās viens no dzejnieces IVETAS URŠUĻSKAS sapņiem, kad Rugāju tautas namā jaunās grāmatas atvēršanas svētkos viņa prezentēja savu pirmo autorkrājumu "Pa varavīksnes tiltu" ar Daigas Morozas fotogrāfijām. Jāsecina, ka viņas dzejoļi lasītājiem jau bija zināmi un iemīļoti – lasāmi kopkrājumos jeb kopdarbos "Mīlestības spārnos" (2012) un "Sirdspuksti" (2013).

Dzejas krājumā "Vārdu gleznas" (2014.gads) starp autoriem ir arī Jūsu meita Gunita un brāļa Guntara audžumeita. Kā tas izdevās?

– 2014.gadā dzejnieks Nauris Gekišs meklēja jaunus autorus savam dzejas kopkrājumam ar nosaukumu "Vārdu gleznas". Viņš aicināja un iedrošināja arī mani piedalīties savā jaunajā kopkrājumā. Es savukārt uzrunāju savu meitu Gunitu un brāļa audžumeitu Taīdu iesūtīt savus dzejoļus grāmatas veidošanai.

Mēs visas esam radošas, ar bagātu iztēli un labu izdomu. Gunita un Taīda raksta skaistus dzejoļus, gribēju, lai šie dzejoļi tiktu apkopoti un publicēti grāmatā. Tā mūsu ieceres piepildījās, un mēs visas kļuvām par grāmatas "Vārdu gleznas" līdzautorēm.

* Turpinājums 8.lpp.

Sagatavoja E.Gabranovs

* Par publikāciju "Kā pa jokam, joka pēc" saturu atbild SIA "Balvu Vaduguns".

*Sākums 6.,7.lpp.

Pieredze, fotostāsts

Pirms 10 gadiem piepildījās Jūsu sapnis – dienasgaismu ieraudzīja dzejoļu grāmata “Pa varavīksnes tiltu”. Kā atminaties šo notikumu?

– Pirmais dzejas autorkrājums “Pa varavīksnes tiltu” iznāca 2015.gada marta sākumā, un 17.aprīlī rikoju grāmatas atvēršanas svētkus Rugāju tautas namā. Tas bija muzikāli dzejisks pasākums, kur dzeja mijās ar dziesmām. Pasākumā piedalījās Rugāju dāmu vokālais ansamblis, kura repertuārā bija iekļautas manas pašsacerētās dziesmas. Īpaša viesņa bija Taīda, kuras skanīgajā izpildījumā izskanēja tautā iemīļotas maestro R.Paula dziesmas. Pasākuma norises gaitu vadīju pati, lasīju dzejoļus un spēlēju akordeonu.

Grāmatu atdzīvinājāt ar Daigas Morozas fotogrāfijām? Kā radās šī ideja?

– Daiga ir ļoti laba fotogrāfe. Man ļoti patīk viņas fotografētās dabas ainavas un ziedi, tāpēc lūdzu Daigai atļauju ievietot viņas fotografētās dabas ainavas savā grāmatā.

Vai joprojām rakstāt dzeju?

– Joprojām turpinu rakstīt. Pagājušā gada maijā iznāca mana otrā dzejoļu grāmata ar nosaukumu “Dzīve kā melodija”. Šo grāmatu prezentēju Lazdukalna saietā namā kopā ar etnogrāfisko ansambli “Benislava”.

Cik intriģējošas, Jūsuprāt, bērniem ir dzejas grāmatas?

– Mani vērojumi liecina, ka bērniem patīk lasīt dzejoļus, it sevišķi tad, ja dzejoļus papildina skaisti un interesanti zīmējumi. Ar bērniem vajag darboties, radīt interesi, lai viņi aplūkotu ne tikai zīmējumus, bet arī vēlētos izlasīt kādu dzejoli.

Neesat domājusi veltīt dzeju tieši bērniem?

– Esmu domājusi arī par dzejoļu grāmatu bērniem. Katra cilvēka dzīvē ir kāds īpašs notikums, kas dara dzīvi skaistāku, kas sirdi rod neizsakāmu prieku, kas ienes gaismu kā smaidošs saules stariņš...Tas saules stariņš ir mana mazmeita Beāte, kurai divu gadiņu šūpuļa svētkos uzdāvināju savu, ar roku rakstītu un krāsainiem zīmējumiem papildinātu dzejoļu grāmatītiņu par dzīvniekiem. Dzejoļos attēlotajiem dzīvniekiem izveidoju



Literāte, tautas muzikante, garīgo dziesmu dziedātāja. Jaunās grāmatas “Dzīve kā melodija” atvēršanas svētkos Lazdukalna saietā namā.

attiecīgās ilustrācijas. Tur darbojas gan plēsīgi meža dzīvnieki, gan arī mājas mīļi – suns, kaķis un kumeliņš. Šo īpašo dāvanu glabāju nu jau 16 gadus...Vēl nesen šo grāmatu abas ar mazmeitu palasījām un pakavējāmies viņas skaistajās bērnišības atmiņās.

Sadarbojoties ar Rugāju ciema bibliotēkas vadītāju Evitu Garbacku, pagājušā gada septembrī ciemos Rugāju bibliotēkā un vadīju dzejas pasākumu pirmsskolas vecuma bērniem.

“Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem” **MAF** Mediju atbalsta fonds



Tu, rozit skaistā, jaukā. Grāmatā “Pa varavīksnes tiltu” izmantotas vairākas Daigas Morozas bildes ar ziediem un dabas ainavām, tostarp dzejoļim “Novēlējums”:

*Neskumsti, drīz pienāks brīdis jauks
Un tavā sirdī laimes ziediņš plauks!
Tik pasmaidī un savai laimei pretī ej,
Jo Laimes māte tavu laimi lej.*

*Lai tavas dzīves dienas varavīksnes krāsās
mirdz,*

*Lai dzīvē notiek viss, ko vēlas tava sirds!
Ja cilvēks skaists un bagāts savā dvēselē –
To Laimes māte pati sameklē.*

Vai gardus ēdienus varētu atspoguļot dzejā?

– Protams, var! Savā jaunajā dzejoļu grāmatā “Dzīve kā melodija” esmu publicējusi vairākus dzejoļus par garšīgiem ēdieniem un gardēžiem, kuri nespēj atteikties no kūkām. Arī savām darba kolēģītēm esmu veltījusi vairākus dzejoļus – gan nopietnus, gan ar humora dzirkstelīti, kurā atainoju pavāru ikdienas darba gaitas. Dzejoļus papildina krāsainas fotobildes.

Sports

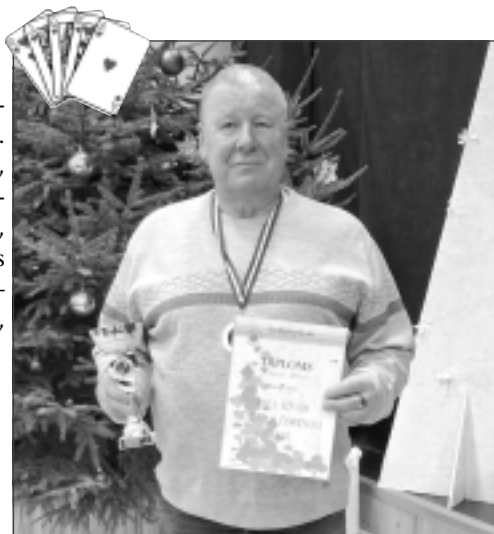
Uzvar un cīnās neizšķirti



Balvu Sporta skolas U-13 futbola komanda (attēlā) aizvadījusi pirmo šī gada ziemas sezonas Latvijas Futbola federācijas Ziemeļaustrumu reģiona sabraukumu Madonā. Šoreiz jaunie sportisti ar rezultātu 3:1 un 1:0 guva divas uzvaras, bet divi mači noslēdzās neizšķirti – 1:1. Mūspuses komandu trenera Jurģa Vilciņa vadībā pārstāvēja Dinārs Gaiduks, Kārlis Ertmanis, Mīkus Puks, Laura Vasiļjeva, Artis Leišavnieks, Jēkabs Kaļva, Rodrigo Zalužinskis, Hugo Mellenbergs, Martins Maslovskis, Rinalds Kokorevičs, Ričards Tiltiņš, Emīls Ločs, Niks Zaharāns, un Ralfs Cibulis.

Čempionāts zolitē

38 dalībnieku konkurencē aizvadīts atklātais “Balvu novada čempionāts zolitē 2025”. Sacensībās 1.vietu izcīnīja Imants Sprukulis, 2.vietu ieguva Jānis Fjodorovs, 3.vietā ierindojās Jānis Saušs, 4.vietā – Edgars Bukšs, 5.vietā – Gunārs Prolīns, 6.vietā – Edmunds Ančs, 7.vietā – Juris Sutugovs, 8.vietā – Pēteris Komarovskis, 9.vietā – Renārs Kornejs, bet 10.vietā – Andis Konstantinovs.



Triumfs. Attēlā ar kausu, augstākā kaluma medaļu un diplomu – 1.vietas ieguvējs Imants Sprukulis.

Robežsargi izcīna sudraba kausu



Godam nopelnīts. Iekšlietu ministrs Rihards Kozlovskis sudraba kausu pasniedza Valsts robežsardzes koledžas direktoram pulkvedim Marīkam Petrušinam.

15.janvārī notika ikgadējā Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu pārstāvju sanāksme, kurā tika apspriests un saskaņots Iekšlietu ministrijas 2026.gadā organizēto sporta sacensību kalendārais plāns un nolikumi, kā arī apbalvoti Iekšlietu ministrijas 2025.gada čempionāta kopvērtējuma laureāti. Kopumā pērn sacensības notika sešos sporta veidos – galda tenīšā, volejbolā, basketbolā, peldēšanā, vieglatlētikas krosā un telpu futbolā. Par visas sezonas uzvarētājiem kļuva Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests, 2.vietu sudraba kausu ieguva Valsts robežsardzes komanda, kuras sastāvā ar panākumiem startēja arī Viļakas pārvaldes amatpersonas, bet 3.vietā ierindojās Valsts policijas pārstāvji. Iekšlietu ministrs Rihards Kozlovskis un ministrijas pakļautībā esošo iestāžu vadība ikvienai komandai un tās dalībniekam izteica arī pateicību, augstu novērtējot sportistu ieguldīto darbu, cīņassparu, neatlaidību un uzrādītos rezultātus.

Zini un izmanto!

Aicina doties slēpot

“Ziemeļlatgales Sporta centra” vadītājs Arnis Voika aicina nepalaist garām sniegotās ziemas dāvētās iespējas un doties izkustēties slēpošanas trasēs: “Viena no trasēm, kas ir vismazākā, atrodas Balvu pilsētas parkā pie vēja zvanu vides objekta. Lielāka trase, kuras pieveikšanai būs nepieciešams vairāk izturības, pieejama Balvu muižas apkārtnē un tuvāk ezeram. Savukārt visnropietnākā trase, kur kalnu nobraucienos pārbaudīt savus spēkus var gan sportisti, gan arī ikviens cits slēpošanas entuziasts, atrodas dabas parkā “Balkanu kalni” Šķilbēnu pagastā. Piedalīsimies aktivitātēs un baudīsim ziemu kopā!”

Sagatavoja A.Ločmelis

Pieredze

Dienu un nakti sardzē par dzimteni

Saruna ar Valsts robežsardzes Viļakas pārvaldes priekšnieka vietnieku (Kriminālizmeklēšanas dienesta priekšnieku) pulkvežleitnantu AIVARU PEIPIŅU.

Par sevišķiem nopelniem valsts robežas apsargāšanā un ieguldījumu drošības stiprināšanā esat apbalvots ar Viestura ordeni un iecelts par šī ordeņa virsnieku. Ko Jums nozīmē šī augstā valsts atzinība?

– Saņemt Viestura ordeni Latvijas Republikas proklamēšanas gadadienā bija ļoti liels pagodinājums un savīļojums. Manā skatījumā, šis apbalvojums nav tikai personisks novērtējums, bet arī apliecinājums visiem tiem robežsargiem, ar kuriem kopā esmu strādājis Latvijas drošības labā. Tāpat šis apbalvojums ir pateicība ģimenei par sapratni un atbalstu.

Kāds bijis Jūsu ceļš uz Valsts robežsardzi?

– Absolvējot vidusskolu, gandrīz katrs jaunietis ir izvēles priekšā, ko darīt tālāk. Ņemot vērā, ka man jau kopš bērnības interesēja militāras lietas, pēc radnieku ieteikuma iesniedzu dokumentus Valsts robežsardzes Viļakas pārvaldē. Atceros, ka toreiz konkurss bija liels. Uz vienu robežsarga vietu bija vairāki kandidāti, līdz ar to, lai izturētu konkursu, sevi vajadzēja pierādīt. To arī veiksmīgi izdarīju, un tā sākās mans dienests, kura laikā pabeidzu Rēzeknes robežsargu skolu, pēc tam – Valsts robežsardzes koledžu, kur ieguvu pirmā virsnieka pakāpi, kā arī dienesta laikā absolvēju Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmiju. Savukārt dienesta vietas man bijušas dažādas, bet kopš 2007. gada tās saistītas tieši ar kriminālizmeklēšanas dienestu. Šajā jomā esmu pildījis dienesta pienākumus un pieredzi guvis gan Viļakas, Rīgas un Daugavpils pārvaldēs, gan arī Valsts robežsardzes Kriminālizmeklēšanas pārvaldē.

Kas ir Jūsu spēka avots ik dienu pildīt savus tiešos darba pienākumus?

– Laikam jau strādāt robežsardzē motivē nojausma, ka tiek darīts labs darbs. Katra diena ir iespēja uzzināt kaut ko jaunu, mācīties un attīstīties. Robežsardzē nav rutīnas – ikdienu veido dinamisks un interesants darbs. Saliedēta un profesionāla komanda, uz kuru var paļauties, neļauj dienai aizritēt bezdarbībā.

Ko saskatāt par saviem lielākajiem izaicinājumiem darbā?

– Ja salīdzina ar pienākumiem tajos kriminālizmeklēšanas dienestu struktūrvienību amatos, kuros biju iepriekš, darba specifika pašlaik mazliet mainījusies. Šobrīd esmu Viļakas pārvaldes priekšnieka vietnieks (Kriminālizmeklēšanas dienesta priekšnieks), līdz ar to manu pienākumu specifika vairāk saistīta ar dienesta vadīšanu un dokumentu saskaņošanu, kā arī atbalsta sniegšanu Viļakas pārvaldes priekšniekam uzlikto funkciju nodrošināšanā. Lielākais izaicinājums darbā laikam ir pacietība un izturība, jo, neskatoties uz šķēršļiem, lai sasniegtu nospraustos mērķus, tiešām vajag gan pacietību, gan arī izturību.

Kāda ir personīgā pieredze, kā gadu gaitā mainījusies Valsts robežsardze, kopš tur dienējat?

– Pa šiem gadiem tā ir ļoti mainījusies un attīstījusies, un ar katru dienu turpina pilnveidoties. Šobrīd tiek darīts viss, lai būtu nodrošināta pēc iespējas kvalitatīvāka valsts robežas neaizskaramība, kā arī robežsargu reaģēšanas laika uzlabošana un atvieglošana, lai amatpersonas nokļūtu uz notikuma vietu. Arī Valsts robežsardzes rīcībā esošie transportlīdzekļi, bruņojums, tehniskie līdzekļi un formas tērpi ir attīstījušies un uzlabojušies salīdzinājumā ar laiku, kad dienests robežsardzē tika tikai uzsākts.

Mēdz teikt, ka robežsardze ir valsts vizītkarte. Kā Jūs raksturotu, kāds ir Latvijas robežsargs šodien?

– Jā, tā patiešām ir. Robežsargs ir pirmā amatpersona, kas sagaida ceļotāju, un pēdējā, kurš to pavada. Vispirms jau šodien, tāpat kā daudzus gadus iepriekš, robežsargam jābūt gan Latvijas patriotam, gan arī fiziski attīstītai un profesionāli sagatavotai amatpersonai, kas dienu un nakti gatava stāvēt sardzē par savu dzimteni. Robežsarga profesiju vērtēju kā prestižu, jo robežsardze ir daļa no valsts drošības sistēmas, un tās darbs tiek sabiedriski atzīts un novērtēts.

Lai katra darba diena beidzas ar drošu atgriešanos mājās, bet mūsu darbs vienmēr ar godu kalpo Latvijai!

Aivars Peipiņš



Foto - no personīgā arhīva

Rīgas pili.

Attēlā Aivars Peipiņš redzams kopā ar Valsts prezidentu Edgaru Rinkēviču, kurš 18. novembrī Rīgas pili Latvijas valsts augstākos apbalvojumus pasniedza kopumā 33 izcilām personībām.

Par ko visvairāk jūtaties gandarīts, dzīvojot šeit, savā dzimtenē – Latvijā?

– Esmu gandarīts par vienkāršām, bet svarīgām lietām. Proti, par iespēju dzīvot savā zemē, runāt savā valodā, brīvi kustēties, strādāt un audzināt bērnus bez bailēm. Protams, arī par mieru, kas vēl joprojām ir mūsu ikdienas daļa, kā arī par to, ka Latvija ir mūsu valsts un mēs paši par to atbildam.

Kas ir Jūsu dzīves lielākās vērtības?

– Ģimene un cilvēki, uz kuriem varu paļauties, kā arī veselība un laiks.

Kā smēlaties spēku jaunam darba cēlienam?

– Pavadot brīvo laiku ar ģimeni un draugiem. Esmu aktīva dzīvesveida piekritējs – patīk apceļot Latviju un pavadīt laiku pie dabas. Esmu arī medību kolektīva biedrs. Lai arī daļa cilvēku medības uzskata par vaļasprieku, tomēr man medību kolektīva vadītājs iemācīja, ka tas tomēr arī ir darbs. Un ar laiku rodas izpratne, ka tas tā arī ir.

Kā motivētu jauniešus, kuri ir savas turpmākās profesijas izvēles priekšā un apsver iespēju kļūt par robežsargu?

– Teiktu tā: “Nedomā – dari!” Tas ir tā vērts! Valsts robežsardze piedāvā ļoti dinamisku un interesantu darbu – atkarībā no vēlmēm un prasmēm. Valsts robeža ir gan uz sauszemes, gan jūrā un gaisā, un ir iespēja veikt gan zaļās robežas, gan jūras robežas apsardzību un ceļotāju dokumentu pārbaudi robežkontroles punktos. Ir iespēja piepildīt sapni un beidzot tikt pie sava suņa, jo robežsardzē ir kinoloģijas dienesti, kur apmāca dienesta suņus personu, pēdu, sprāgstvielu un narkotisko vielu meklēšanā. Visbeidzot ir arī iespēja piedalīties starptautiskās misijās un gūt pieredzi citās valstīs.

Vēlējums ikvienam savam kolēģim!

– Saglabāt mieru tur, kur citi satraucas, un izturību, kur citi padodas. Lai katra darba diena un maiņa beidzas ar drošu atgriešanos mājās, bet mūsu darbs vienmēr ar godu kalpo Latvijai!

Kļūsti par robežsargu!

Līdz 13. februārim!

Stājušies spēkā grozījumi Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonu ar speciālajām dienesta pakāpēm dienesta gaitas likumā.

Izmaiņas paredz, ka Valsts robežsardzes koledžas profesionālās tālākizglītības programmā “Robežapsardze” var pieteikties Latvijas pilsoņi ar vidējo izglītību, kuri līdz šī gada 2. martam (ieskaitot) sasnieguši 18 gadu vecumu vai kuri līdz dienestā pieņemšanas dienai nav sasnieguši 47 gadu vecumu. Turklāt līdz 13. februārim koledžā notiek topošo robežsargu papilduzņemšana, kas tiek īstenota par valsts budžeta līdzekļiem, bet mācības ilgs vienu gadu. Pretendentiem jābūt dienestam atbilstošam veselības stāvoklim, fiziskajai sagatavotībai, latviešu valodas un svešvalodas zināšanām (vēlamas angļu valodas prasmes), kā arī pretendenti nedrīkst būt sodīti vai iesaistīti kriminālprocesā par tīša noziedzīga nodarījuma izdarīšanu. Absolventi tiks nodrošināti ar garantētām dienesta vietām Valsts robežsardzes robežkontroles punktos uz autoceļiem, dzelzceļiem, ostās un lidostās, robežapsardzības nodaļās, imigrācijas kontroles struktūrvienībās, aizturēto ārzemnieku izmitināšanas centros, kinoloģijas nodaļās, jūras robežuzraudzības un aviācijas dienesta struktūrvienībās, speciālo operāciju dienestā “Sigma”, kā arī ir iespēja piedalīties starptautiskās misijās, operācijās un pildīt dienesta pienākumus citās Eiropas Savienības dalībvalstīs.

Dokumentus profesionālās tālākizglītības programmai “Robežapsardze” var iesniegt klātienē Viļakas, Daugavpils, Ludzas, Ventspils, Rīgas un Aviācijas un speciālo operāciju pārvaldēs. Papildus informācija par uzņemšanas prasībām, iesniedzamajiem dokumentiem un atlases pārbaudījumiem pieejama Valsts robežsardzes koledžas tīmekļvietnē www.vrk.rs.gov.lv, sadaļā “Profesionālās tālākizglītības programma “Robežapsardze””.



27. janvārī Valsts robežsardzes koledža aicina uz attālināto “Atvērto durvju dienu”, kas notiks tiešsaistē – “Webex” platformā. Pasākuma dalībnieki aicināti pieslēgties tiešsaistei līdz pulksten 14.30, kas būs lieliska iespēja ikvienam interesentam uzzināt par mācību iespējām, virtuāli iepazīt koledžas vidi, iegūt vērtīgu informāciju par karjeras veidošanu Valsts robežsardzē un saņemt atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem. Pieteikties pasākumam var līdz 26. janvārim, aizpildot pieteikuma anketu, kas atrodama Valsts robežsardzes koledžas profilā sociālajā tīklā “Facebook”!

Saimnieko viesu namā un brūzi

Veiksmes atslēga – kopīgs redzējums ģimenē

Aija Socka

Valkas novada Ērgemes pagasta Omuļos atrodas viesu nams "Ausmas", kur saimnieko mūsu novadnieki ILZE un ALDIS LEICĀNI. Viņi nāk no Baltinavas un piedāvā apmeklētājiem dažādas aktivitātes, piemēram, izjādes ar zirgiem, vasaras nometnes, dažādus garšu vakarus un citas atpūtas iespējas.

Ar atbildības sajūtu

Bērība, kā atceras Ilze, pagāja, kā jau visiem laukos, vasaras vairāk bija saistītas ar darbu piemājas saimniecībā, īpaši dārzā, kas, iespējams, ir arī devis atbildības sajūtu un pārliecību, ka strādājot ir iespēja kaut ko dzīvībai sasniegt: "Līdz 18 gadiem dzīvoju Baltinavā, mācījos Baltinavas vidusskolā. Mēs bijām liela ģimene – piecas māsu un brāļu. Saulkrastos dzīvoja tēva brālis – krusttēvs. Palicis atmiņā, ka ciemošanās pie viņa bija gaidītākais vasaras notikums. Tas arī bija iemesls pirmā mājojuma izvēlei Saulkrastos kopā ar vīru. Tagad mums Baltinavā ir vecmātes māja, uz kuriem vismaz divas reizes gadā cenšamies aizbraukt un pabūt kopā ar ģimeni. Arī vīram Aldim dzimtajā pusē dzīvo brālis, kuru apciemojam, kad esam Baltinavā." Ilzei palikušas skaistas atmiņas par dejām parkā, kad tur skanēja "Osvalds" un notika citas balles. Sarīkojumi parkā saistās ar daudz cilvēkiem un vērienīgiem pasākumiem, kam gatavojās viss ciems.

Izvēlējas studēt ekonomiku

Šogad aprit jau 30 gadi, kopš Ilze pabeidza Baltinavas vidusskolu. "Prieks, ka mums bija laba matemātikas skolotāja un jauka klases audzinātāja vidusskolā. Ar klasesbiedriem aktīvi sportojām, spēlējām basketbolu, apmeklējām skolas diskotēkas. 11.klasē, ja nemaldos, braucām ekskursijā uz Usmas ezeru, kas man ir palicis atmiņā kā viens no spilgtākajiem notikumiem no skolas gadiem," teic novadniece. Skolā Ilzei ļoti patika matemātika, patika loģika, līdz ar to arī atbilstošā izvēle – studēt ekonomiku Rēzeknes Augskolas Ekonomikas fakultātē. Domājot par studijām, novadniece apzināja augstskolas un izvēlējas tuvāko, turklāt Rēzeknē dzīvoja arī viņas māsa, kura varēja atbalstīt. Beidzot augskolu, viņa saņēma divus diplomus – ekonomikā un uzņēmējdarbības tiesībās. Pēc pirmā bērna piedzimšanas Latvijas Lauksaimniecības universitātē ieguva arī maģistra grādu uzņēmējdarbībā un vadībā. "Šis izglītības pavēra lielāku un plašāku redzesloku un iespējas, ko var sasniegt, ja tikai ir vēlme. Man patika studēt ekonomiku un esmu sapratusi, ka tā bija pareizā izvēle. Lielu atbalstu, protams, sniedza vīrs," atzīst Ilze.

Darbs, ikdiena un vēstures izpēte

Pirms iegādājās viesu namu, novadniece ieguva darba pieredzi uzņēmumos, kas vairāk vai mazāk bija saistīti ar ēdināšanas jomu. Vairāk nekā 15 gadus viņa darbojās personāla vadībā un atlasēs jomā lielos uzņēmumos Rīgā – "Laima" (SIA "Saldumu tirdzniecība"), "Čili Pica" un "Baltic Restaurant Latvia". Savukārt vīram bija militārā karjera miera misijās. "Darbojoties dažādos projektos un pasākumu organizēšanā, 2004.gadā radās doma, ka varētu iegādāties viesu namu un organizēt tur pasākumus. 2005.gadā intereses pēc aizbraucām apskatīt īpašumu "Ausmas" Valkas novadā un pieņēmām kopīgu lēmumu to nopirkt un atvērt viesu namu. Pēc vecākā dēla piedzimšanas pieņēmām lēmumu, ka dzīvosim "Ausmās", un tā arī palikām tur saimniekot, vairs neatgriezāmies Saulkrastos," atceras Ilze. Īstenot ideju par viesu namu atvieglāja tas, ka viņa ar vīru nāk no vienas dzimtas puses, līdz ar to arī no līdzīgām vidēm un ar līdzīgiem uzskatiem. Viesu namā "Ausmas" viņi strādā jau 20 gadus. Šī izvēle, kā atzīst novadniece, protams, bija izaicinājums – māja ar 300 gadus vecu vēsturi, kas savulaik bijusi daļa no Stallenhofas muižas īpašumiem. Pārdzīvotās krīzes – 2008.gads un kovids – parādīja, ka saimniekošana ir pareiza. Turklāt krīzē dzima jauna ideja – kovida laikā radās doma par uzkopšanas uzņēmuma SIA "Tidy up" atvēršanu. Tajāta par uzņēmuma izveidi, saimniece stāsta, ka kovida laikā bija ierobežojumi un izaicinājums – ko darīt. Sapratuši, ka jādara tas, ko labi prot. Apzinot situāciju, saprata, ka apkārtne nav, kas uzkopj telpas, tā arī radās SIA "Tidy up". Tas ir stāsts arī par attīstību, kas ir ar saviem izaicinājumiem – saistībām un atbildību pret sabiedrību, jo jāstrādā vismaz 5 gadi. "Secinu, ka visi piedāvājumi top pakāpeniski un pēc pieprasījuma, –



Pie Valču dzirnavām. Novadnieki piedāvāja savu produkciju interesentiem, apmeklējot zirgu rikšošanas sacensības. "Šis ir ļoti labs piemērs, kā vietējais uzņēmējs sadarbībā ar citiem var sarīkot labus un ļoti apmeklētus pasākumus. Mums ļoti patika, un, ja būs iespēja, brauksim arī šovasar," teic Ilze.

ja, piemēram, pašu bērniem apkārt nav vienaudžu, organizējam nometnes, līdz ar to labums visiem! Vēlāk sapratām, ka vīram ir interese par zirgiem, un iegādājāmies divus zirgus. Mācām bērniem apgūt jāšanas iemaņas, labs palīgs ir vidējais dēls Gustavs, kas ir apguvis jāšanu un jau var rādīt un stāstīt, kā to pareizi darīt. Bērniem ļoti patik pie mums, pārsvarā brauc ģimenes no Rīgas," stāsta Ilze. Pie viņiem pabūt patik arī pieaugušajiem gan ikdienā, gan "Mājas kafejnīcu" dienās, kad ēdiens satiekas ar kultūras stāstiem, gan garšu vakaros, kad piedāvā iespēju baudīt labu ēdienu ar autentisku garšu. Proti, ir īstenotas idejas par itāļu, spāņu, gruzīnu, igauņu, latgaļu garšu vakariem, pamazām top jau ķīniešu vakars, kas notiks 24.janvārī. Piemēram, gruzīnu vakarā viņi cienāja viesus ar *hachapuri* (gruzīnu pirāgs ar sulguni sieru), *lobio* (sarkano pupiņu sautājums), *mchadi* (kukurūzas miltu plācenis), *ghomi* (kukurūzas miltu putra ar mērci), ar šašliku un citiem gardumiem. Aldis pirms vairākiem gadiem ir izveidojis SIA "Stallenhoff", kas ir stāsts par stipro alkoholisko dzērienu ražošanu, degustācijām un stāstiem par muižas vēsturi. Runājot par brūzi, saimniece atklāj, ka liktenim ir savs redzējums. Stallenhoff muižas vēsture vēsta par brūzi un vietu, kas savulaik kalpojusi kā zirgu pasta stacija, bijusi muižas zirgu audzēšanas vieta ar trim apkārtējiem stalljiem. "Izrādās, brūzis darbojās jau pirms 300 gadiem. Apzināmies, ka esam darījuši darbus, kas aizveda pie šāda rezultāta, pat pašiem nezinojot," teic Ilze. Par vietas vēsturi viņi vairāk uzzināja tikai pirms sešiem gadiem, kad izlasīja Ēvalda Kivilanda grāmatu "Omuļi". Darbojoties viņi savieno vēsturi ar mūsdienas stāstiem, piedāvā degustāciju un dāvā iedvesmu katram īstenot savas idejas.

Ziema – plānošanas laiks

Ikdienā Ilze ar vīru runā latgaliski, bet bērni jau vairāk lieto latviešu literāro valodu. Ģimenē aug trīs dēli – Andžejs, Gustavs un Ernests. Viņu ikdiena lielākoties paiet skolās. Vecākais dēls studē Valmieras tehnikumā jau 3.kursā, apgūst atjaunojamās enerģijas, vidējais dēls mācās 9.klasē, bet jaunākais – 7.klasē. Brīvajā laikā katram no viņiem ir sava nodarbošanās – brauc ar velosipēdu, spēlē futbolu, mācās mūzikas skolā. "Brīvdienās bieži vien notiek spēles. Katru vakaru braucam 20 km pēc bērniem uz skolu, kad beidzas treniņi, mūzikas nodarbības. Prieks, ka Valkas novads atbalsta ģimenes gan ar skolas brīvpusdienām, gan dāvā iespēju bez maksas apmeklēt sporta un mūzikas skolu, kā arī atbalsta ar transporta izdevumiem. Diena sanāk gara, jo bērniem skola jau sākas pulksten 7.20, kad pienāk skolēnu autobuss, un vakarā mājās esam ap pulksten 18–19. Vasarās mums kopā sanāk vairāk strādāt, bet pēdējos trīs gadus cenšamies vismaz reizi kopā aizbraukt skolēnu brīvlaikā ceļojumā – šogad plānojam doties uz Grieķiju," stāsta Ilze. Runājot par šo gadu, viņa atzīst, ka plāno un skatās, kas ir tas produkts, ko vairāk jāattīsta. Saimnieki apmeklētājiem vēlas vairāk stāstīt par vietu, kur izvēlējušies dzīvot, par tās vēsturi, kā arī iedvesmot un radīt arvien labāku un jaukāku kopā sanākšanas vietu: "Top ideja par biedrības "Kopienas mājas" atjaunošanu – vēlamies atjaunot Omuļu pienotavu, radīt sanākšanas vietu apkārtējiem. Domājam par pasākumu organizēšanu vasarā, pašlaik ir plānošanas laiks." Viņu kopīgais darbs nav tikai bizness, tā



Viesu nams "Ausmas". Tas ir kopīgs ģimenes uzņēmums jau 20 gadus. Saimniece par viesu namu teic, ka tā ir vieta mieram, atpūtai un iedvesmai. Savukārt SIA "Stallenhoff" ir viņas vīra uzņēmums, kur Ilze palīdz ar pārdošanas organizēšanu un klientu piesaisti. SIA "Tidy up" ir viņu 2023.gadā dibināts uzkopšanas uzņēmums, kas veiksmīgi sadarbojas ar Igaunijas partneriem.



Kopīgā atpūtā. Ģimene aizvadītā gada maija nogalē pabija Lisabonā (Portugālē). "Ikdienā mēģinu uzsvērt, ka mēs atliekam daudz uz rītdienu – ceļojumus, darbus, ģimeni, bet neviens nevar apstiprināt, ka rītdiena būs. Mums jādzīvo šodien, jo neviens nezina, vai rītdiena būs tikpat laba kā šodien," pārliecināta Ilze.



Uz zirga. Gustavs jūtas droši Dimensijas mugurā.

ir vēlme uzturēt dzīvu vietu, ko rāda un par ko stāsta. Proti, par vietu, kur cilvēki var vienkārši aprunāties, iegrimt sarunās un būt mierā ar sevi. "Šis ir stāsts par brīnīgu komandu – ģimeni, par spēju mainīties un sekot tam, ko viesi vēlas, un saprast, vai pašiem tas viss patīk. Jo bizness jau ir katra paša stāsts un izvēle, ko darīt un kā darīt. Domāju, ka mazā biznesā, ja esi spēlētājs, veiksmes atslēga ir kopīgs redzējums ģimenē," atzīst novadniece.

Deviņi soļi sekmīgai vingrošanai ziemā

Sportosim arī salā!

Lai kā gribētos aizbīdināties ar termometra stabiņā redzamo zemo minusu grādu atzīmi, tomēr speciālisti atgādina, ka vingrošana un fiziskās aktivitātes aukstumā ir ne tikai veicamas, bet pat iesakāmas. Arī salā var un vajag sportot!

Ziemas gaiss ir sauss un līdz pat dzirkstīgumam spirdzinošs. Kārtīga izkustēšanās salā, vēlāk atgriešanās siltās telpās un karsta dzēriena malšana ir baidpilna pieredze. Taču sportošana ziemā var būt saistīta arī ar unikālu risku kopumu, tostarp paslīdēšanas, kritienu un traumu iespējamību. Tāpēc, kā uzskata "Veselības centru apvienības" (VCA) Rehabilitācijas dienesta vadītāja, fizikālās medicīnas un rehabilitācijas ārste GUNA VĪTOLIŅA, ir nepieciešamas dažas norādes, kas ļautu saglabāt līdzšinējo aktivitāšu līmeni arī gada aukstajā sezonā.

Kā jūtamies ziemā?

Ziemas periods ietekmē mūsu pašsajūtu – tā liecina "Mēness aptiekas" un pētījumu aģentūras "Norstat" nesent veiktās iedzīvotāju aptaujas dati*. Gandrīz katrs otrais jeb 47% Latvijas iedzīvotāju ziemā izjūt enerģijas līmeņa kritumu, jauniešu vidū šādi atbildējušo skaits sasniedz pat 60%. Vēl 35% aptaujāto ziemā biežāk novērojuši garastāvokļa svārstības, sliktu omu, un 17% atzīst, – ir grūtāk ievērot veselības paradumus. Tikai 4% aptaujāto saka, – ziemā jūtos labāk nekā citos gadalaikos.

Kāpēc aukstums palielina traumu risku?

Tas ir tieša, ka aukstums var būtiski ietekmēt muskuļu darbību. Paši savā *iekšpusē* mēs esam siltāki nekā, piemēram, padusē (ārpusē) turot termometru, kur tas, mums veselīem esot, rāda 36,6°C. Savukārt ap dzīvību nodrošinošajiem iekšējiem orgāniem temperatūra turas ap 37°C. Ja muskuļu temperatūra nokrītas zem šī sliekšņa, audi kļūst stingrāki, mazāk elastīgi un uzņēmīgāki pret bojājumiem. Un ne tikai tas vien. Ar katru muskuļu temperatūras samazinājumu par 1°C, par 4–6% samazinās spēja izstrādāt un radīt jaudu. Tas ir īpaši svarīgi dinamiskām aktivitātēm, piemēram, skriešanai, kur nepieciešams spēks un ātras kustības.

Vēl viens aspekts ir vazokonstrikcija, proti, aukstums sašaurina asinsvadus ekstremitātēs – rokās un kājās. Attiecīgi ar skābekli piesātinātās asinis tiem *neizspraucas cauri* un muskuļi netiek pilnvērtīgi apgādāti. Samazinātā asins plūsma var pasliktināt sniegumu un palēnināt vielmaiņas procesus. Vienkāršoti sakot – nosalušas kājas kļūst nejutīgas, un tas palielina paslīdēšanas, nepareizi spertu soļu un traumu risku.

"Īpaša uzmanība salā un arī tikai vēsajās dienās jāpievērš mitrumam. Ja mitrums kombinējas ar aukstumu, tad arī temperatūrā virs 0°C joprojām pastāv traumu risks. Ilgstoša atrašanās siltos un mitros apstākļos var izraisīt mikrovasulārus bojājumus (organisma sīko asinsvadu bojājumus). Audi kļūst nejutīgāki un nervu darbība – bremsētāka, tādējādi ietekmējot kustību koordinācijas un reakcijas laiku, piemēram, lai *sagrupētos* kritienam," paskaidro VCA fizikālās medicīnas un rehabilitācijas ārste Guna Vītoļiņa.

Kā dziedēt traumas?

"Ja tomēr gadās pat neliela trauma, mūsu ieteikums ir vērsties pie ārsta, sāpošajai vietai veikt rentģenu!" iesaka

"Mēness aptiekas" farmaceite GUNITA PETROVICA. Aptiekā var iegādāties aukstuma kompreses, ko var izmantot, piemēram, ja sasituma vietā veidojas pampums. Noder arī ziedes, lai mazinātu zilumus, uzlabotu asinsriti, mikrocirkulāciju. Ziedes, kas satur heparīnu, gan vajadzētu smērēt ne ātrāk kā nākamajā dienā pēc gūtās traumas, tās nedrīkst lietot atvērtām brūcēm. Ja pēc paslīdēšanas uz ledu ir, piemēram, kājas sastiepums, var izmantot elastīgās saites. Farmaceite iesaka tās izmantot tikai slodzes laikā – katrā konkrētā gadījumā vēlams konsultēties ar ārstu.

9 soļi sekmīgai vingrošanai ziemā

□ Iesildīšanās

Rūpīga un metodiska iesildīšanās padara muskuļus elastīgākus un slodzei gatavākus. Ja vasarā var pietikt ar īsāku laika sprīdi, salā pirms treniņa vajadzētu veikt 20 minūšu iesildīšanos. Derēs arī ātra iešana, skriešana vieglā riksī, pievēršot uzmanību pēdu un roku/plecu kustībām un stāvoklim, viegla riteņbraukšana vai jebkura cita aktivitāte, kas pakāpeniski paātrina sirdsdarbību, bet nav tik intensīva, ka nevarētu sarunāties.

Protams, tas neatceļ klasiskos iesildīšanās vingrojumus, piemēram, kāju iešūpošanu, izklupienus un roku apļošanu, kas palīdz paaugstināt gan korpusa, gan muskuļu temperatūru. Savukārt stiepšanās vēlams atlikt uz treniņa beigu posmu, kad audi ir sasīlušies un kļuvuši elastīgāki.

□ Sīpolmizu kārtu apģērbs

Apģērbam ir nozīmīga loma organisma temperatūras regulēšanā un aizsardzībā pret aukstuma izraisītu stresu. Taču *pufigajam* ziemas mētelim gan jāpaliek mājās. Daudz būtiskāk ir apģērbties kārtās, jo tas var mazināt pārkaršanas un sasvīšanas risku. Derēs termoveļa (palīdz saglabāt siltumu pat tad, ja kļūst mitra), jaka, veste, vēju un nokrišņus aizturoša virskārta. Sportam paredzētais apģērbs parasti ietver šīs funkcijas un vienlaikus neierobežo kustību apjomu. Ekstremitātes ir visneaizsargātākās pret siltuma zudumu. Cimdiem, cepurei un termozeķēm jāpievērš īpaša uzmanība.

□ Hidratācija

Ziemā ūdens dzeršana ir tikpat svarīga kā vasarā. Taču aukstā laikā mēs mēdzam dzert mazāk un slāpju sajūta nav tik izteikta. Turklāt aukstumā var rasties iespaids, ka mēs tik daudz nesvīstam. Tas var maskēt dehidratēšanos. Tāpēc noteikti jābūt līdzī termosa pudelei ar remdenu ūdeni (sils vai karsts nederēs, jo temperatūras amplitūda kaklam var *nepatikt*).

□ Piemērots uzturs

Vēsums un drebināšanās, smagāka apģērba valkāšana un palielināta piepūle, lai *uzsildītu muskuļus*, var likt mums sadedzināt vairāk kaloriju, proti, tērēt vairāk enerģijas. Tas ir jākompensē ar pareizi izvēlētu uzturu. Optimāli būtu pirms treniņa ieturēt ogļhidrātiem bagātu ēdienreizi, savukārt olbaltumvielas noderēs 30 minūšu līdz divu stundu laikā pēc sportošanas.

□ Sagatavošanās laikapstākļiem

Pirms jebkura ziemas treniņa, vingrošanas vai pat garākas pastaigas ir svarīgi pārbaudīt temperatūru, vēja ātrumu un virzienu, mitruma līmeni un citus apstākļus, turklāt pārskatīt



tuvāko stundu prognozi. Ja gaidāmi īpaši skarbi apstākļi (piemēram, ļoti stiprs vējš, aukstums, apledums vai spēcīgs lietus), vislabāk ir pielāgot treniņu, paredzēt iespēju ātri atgriezties mājās vai vispār veikt to telpās. Neviens izaicinājums skarbiem laikapstākļiem nav traumas vērts.

□ Pakāpeniska atdzišana

Tieši tāpat kā strauja slodzes treniņa uzsākšana, arī strauja tā pārtraukšana ir nepareiza, jo sevišķi ziemas aktivitātēs. Lai mēreni izlīdzsvarotu asinsriti un novērstu pēkšņu asinsrites samazināšanos ekstremitātēs, piemērotas vieglas aerobās aktivitātes, piemēram, ātra soļošana. Kad sirdsdarbības ātrums ir samazinājies, ir laiks stiepšanās vingrinājumiem.

□ Sauss un silts apģērbs

Ja treniņa laikā gadās saslapst vai pārlietu savīst, mitrais apģērbs pēc vingrošanas nekavējoties jānovelk. Mitras drēbes ievērojami paātrina siltuma zudumu. Tāpat mitra āda arī atdziest daudz ātrāk nekā sausa, palielinot hipotermijas un citu ar aukstumu saistītu traumu, piemēram, apsaldējumu, risku. "Vingrojot man sapūta muguru/plecu/sānu," ir bieža ziemas vingrotāju sūdzība, un parasti šādas problēmas rodas nevis vingrošanas, bet tieši treniņa beigu un straujas atdzišanas posmā. Tāpēc sausām zeķēm, cimdiem un vilnas džemperim ir jābūt līdzī katra sportotāja mugursomā.

□ Ar aukstumu saistītu traumu pazīmju pārzināšana

Nepārvarama drebināšanās, apjukums un letargija jeb liels nogurums, miegam līdzīgs stāvoklis var liecināt par hipotermiju. Nejutīgums, vaskaina, bāla āda vai balti plankumi var liecināt par apsaldējumu.

Svarīgi saprast, ka salā var rasties grūtības uztvert traumas apmēru vai pat aptvert to, ja trauma jau skārusi. Tāpēc labāk izvēlēties grupas nodarbības vai sportot/doties pārgājienā vismaz divatā.

□ Stabilitātes nodrošināšana

Noteikti valkājiet apavus ar labu saķeri vai pat izmantojiet nūjas, lai samazinātu paslīdēšanas risku uz slapjām vai apledusām virsmām. Pretslīdes zoles ar īpaši ziemai izveidotiem *protektoriem* nebūs tik ērtas kā vasaras treniņu apavi, bet tās pilnīgi noteikti daudz labāk veiks savu galveno uzdevumu – pasargās no paslīdēšanas un kritiena riska.

*Reprezentatīva iedzīvotāju aptauja 2025.gada decembrī, aptaujājot 1002 iedzīvotājus vecumā no 18 līdz 74 gadiem.

D. VĀRPIŅA, sabiedrisko attiecību konsultante

Informē LAD

Var pieteikties īstermiņa aizdevumam no ISIP

Ar šī gada 15.janvāri lauksaimnieki var pieteikties bezprocentu īstermiņa aizdevumam no Ilgtspēju sekmējošā ienākumu pamatbalsta (ISIP). Īstermiņa aizdevuma summa rudenī tiks dzēsta no ISIP avansa vai gala maksājuma.

Īstermiņa aizdevums ir pieejams kā *de minimis* atbalsts, šobrīd to piešķir, pamatojoties uz 2026.gada provizorisko iesniegumu. Līdz 15. aprīlim aizdevumu varēs saņemt par ISIP platību, kas tiks pieteikta 2026.gada provizoriskajā iesniegumā, bet pēc 15.apriļa aizdevums tiks piešķirts pamatojoties uz 2026.gada ģeotelpiskā iesnieguma datiem.

Iesniegumu īstermiņa aizdevuma saņemšanai lauksaimnieki var pieteikties līdz 2026.gada 1.septembrim, iesniedzot pieteikumu Elektroniskajā pieteikšanās sistēmā.

Īstermiņa aizdevumu ir iespējams saņemt 60 eiro apmērā par katru ISIP pieteikto hektāru, ievērojot nosacījumus:

□ aizdevumu varēs saņemt tikai vienu reizi;

□ ja 2026.gada provizoriskajā iesniegumā ISIP platība, salīdzinot ar 2025.gada ISIP platību,

būs būtiski palielināta, vai atbalsta pretendents 2025.gadā nebūs pieteicies ISIP maksājuma, lauksaimniekam būs jāiesniedz dokumenti, kas apliecina, ka attiecīgā platība ir viņa tiesiskajā valdījumā;

□ lai saņemtu aizdevumu, atbalsta pretendents jāizpilda kādu no aktīva lauksaimnieka kritērijiem un tam nedrīkst būt parādsaistību pret LAD;

□ īstermiņa aizdevumu par zālāju platībām (kultūras kods 710 un 720) varēs saņemt, ja LAD lauksaimniecības dzīvnieku ganāmpulku un novietņu reģistrā ir reģistrēti dzīvnieki uz 2026.gada 15.janvāri.

Piesakoties aizdevumam, lauksaimniekam Valsts ieņēmumu dienesta Elektroniskās deklarēšanas sistēmā (EDS) jāsaņem un jāapstiprina uzskaites veidlapa par saņemto *de minimis* atbalstu.

Jautājumu gadījumā LAD aicina zvanīt uz tālruni +371 67095000 darba dienās no plkst. 8.00 līdz 20.00 vai apmeklēt LAD klientu apkalpošanas centrus klātienē.

Informē Valsts meža dienests

Noslēgusies 2025./2026.gada vilku medību sezona



Ši gada 15.janvāri beigusies 2025./2026.gada vilku medību sezona. Tās laikā nomedīti 370 vilki, kas ir maksimālais pieļaujams nomedīšanas apjoms, kādu šajā sezonā noteica Valsts meža dienests.

Šajā medību sezonā visvairāk vilku nomedīts Madonas novadā – 39 dzīvnieki. Tam seko Valmieras novads ar 31 nomedītu vilku, Gulbenes novads ar 23 un Ludzas novads ar 21 nomedītu vilku. Cēsu, Dienvidkurzemes un Smiltenes novados katrā nomedīti 18 vilki, pa vienam nomedīts arī Bauskas, Jelgavas un Tukuma novados.

2025./2026. gada medību sezonā Valsts meža dienests palielināja kopējo pieļaujamo vilku nomedīšanas apjomu no 300 līdz 370 dzīvniekiem. Tāpat, lai sekmētu vilku medīšanu teritorijās, kur konstatēta to pastāvīga klātbūtne, tika noteiktas A un B apsaimniekošanas vienības ar atsevišķiem medību termiņiem un atļauto nomedīto vilku skaitu. Saskaņā ar Medību noteikumiem vilku medības ir atļautas no 15.jūlija līdz Valsts meža dienesta noteiktā nomedīšanas apjoma izmantošanai, bet ne ilgāk par 31.martu.

Latvijā vilks ir īpaši aizsargājama ierobežoti izmantojama suga, kuru drikst medīt stingri noteiktos apjomos, saglabājot labvēlīgu vilku populācijas stāvokli. Medību sezonā tiek noteikts tāds pieļaujams nomedījamo vilku apjoms, kas neapdraud šo dzīvnieku populācijas atjaunošanos un vienlaikus dod iespēju medniekiem mazināt zaudējumu risku lauksaimniecībai un māsaimniecībām.

2025.gadā Valsts meža dienests pārbaudījis informāciju par 82 apstiprinātiem vilku uzbrukumiem, kuros cietuši (nogalināti, ievainoti vai pazuduši) 372 mājdzīvnieki. Salīdzinot ar diviem iepriekšējiem gadiem, vērojama tendence, ka vilku uzbrukumu skaits mazinās.

Valsts meža dienests aicina ziņot par katru vilku uzbrukumu, sazinoties ar dienesta struktūrvienībām vai izmantojot mobilo lietotni "Mednis". Tikai dienesta oficiāli apstiprināta informācija ļauj objektīvi novērtēt izmaiņas vilku populācijā, kā arī pieņemt ar tās apsaimniekošanu saistītus lēmumus nākamajās sezonās. Tāpat Valsts meža dienests aicina ziņot par vilku klātbūtnes pazīmēm, ko viegli var veikt jebkurš iedzīvotājs, izmantojot mobilās lietotnes "Mednis" sadaļu "Novērojumi".

Pērk

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

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

Ikvienam ir iespēja isi un konkrēti pateikt palīdz kādam labvēlim, sponsoram, atbalstītājam, palīgam. Dārgi tas nemaksās - tikai 5 eiro par 28 vārdiem. Jo šie ir "Pateicības vārdi".



Izsakām lielu pateicību Balvu slimnīcas Terapijas nodaļas personālam, dakterei S.Pužulei, ģimenes ārstam J.Vancānam un ārsta palīdzēm L.Aleksejevai, T.Circenei par iejūtību, pacietību, sirsnību Pētera Voita ārstēšanā un aprūpēšanā. SIEVA

Apsveikumi

Lai domu spārni, smalki kā zīds,
Nes vienmēr uz varavīksni!
Lai allaž uz pleca saules pilns rīts
Vērs nedienu zeltainā drīksnā.
Lai sveicina cīrulī mākņos
Un purene kumēļa pēdā.
Lai Laima nes klēpjiem mīlumu
Un rieksta čaulā slēdz bēdas!

Vissirsnīgākie sveicieni **Veltīnai Pulkstenei**

75 gadu jubilejā! Lai Tev laba veselība!

Rudīte, Laimdota, Elga, Gatis, Velta, Olga,
Pārsla, Aivars K., Ilgonis

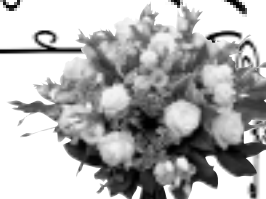


Vēl ilgas gadus stipram būt,
Daudz prieka vēl no dzīves gūt.
Un sauli sirdī saglabāt,
Un dzīvi mīlēt nepārstāt.

Sveicam **Modri Bogdanu** skaistajā dzīves jubilejā!

Vēlam veselību, dzīvesprieku, darbasparu turpmākajiem dzīves gadiem.

Anna, Pēteris



Lai tūkstoš krāsās Tavas dienas staro,
Lai gadi skaisti tālāk zaro,
Lai spēka daudz, lai viss Tev sokas,
Lai negurst sirds un prāts, un rokas.

Sirsnīgi sveicieni skaistajā jubilejā mūsu

mīļajai mammai, vecmammai, mātai, meitai, sievietei
Svetlanai Petrovai!

Vēlam rītiem labas domas, dvēselei – mieru, sirdij – mīlestību, mūžam – stipru veselību.

Bērni, mazbērni, māsa, vīrs, vecāki



Dažādi

Vēlas nomāt lauksaimniecības zemi. Tālr. 26140262.

Aida, pateicība Tev. Ārstējos pie Tevis. Tagad esmu vesela. Aidas tālr. 27734063. Lucija

Pārdod

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

Pārdod skaldītu malku, ir sausa. Tālr. 26550272.

Pārdod auzas, kviešus. Tālr. 28772537.

Līdzjūtības

Kas smagāks vēl var būt,
Pa dzīves taku ejot,
Kā atdot zemei to,
Kas sirdij tuvs un dārgs.

(I.Lasmanis)

Mūsu patiesa līdzjūtība **Svetlanai Stepanovai un tuviniekiem, BRĀLI** kapu kalniņā pavadot. Larisa, Ļena, Gunta

Kad cilvēks aiziet,
Viņš neaiziet pavisam –
Viņš dzīvo atmiņās,
Klusumā, starp vārdiem,
Ko sirdī nesam. (L.Sproģe)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Dacei Rudzinskai**, no **TĒVA** uz mūžu atvadoties.

SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības" administrācija

Pateicība

No sirds pateicamies prāvestam Daumantam Abrickim, dziedātājam A.Bitainei un A.Rakstiņai, apbedīšanas birojam "Ritums", "Senda Dz" kolektīvam par garšīgajiem ēdieniem, Bērzpils saietu nama vadītājam I.Raciborskai, Lazdukalna pagasta pārzinim I.Stableniekam un visiem labajiem cilvēkiem, radiem, draugiem, kaimiņiem, kuri ar savu līdzjūtību bija kopā, pavadot **Pēteri Voitu** mūžībā.

SIEVA



Līdzjūtības



Tavs glāsts – manas pasaules sākums,

Tavs stāsts – manas dienas rīts.

Māt, mīlo māt, tava mīlestība

Visam mūžam nāks vienmēr mums līdz.

Kad pa baltu ziemas taku mūžībā aiziet māmuliņa **MARTA APŠA**, dalām bēdu smagumu ar meitu **Terēzi**, mazdēliem **Mārtiņu un Armandu**.

Māra, Sarmīte, Sabīne

Vējš piekļauvē ar tumsas spārnu,

Dzīst gaisma – klusums mūžu sedz. (V.Kokle-Livīņa)

Patiesa līdzjūtība **Terēzei ar ģimeni, MĀMIŅU** mūžībā pavadot.

Anna K.

Ai, tētiņ, vectētiņ,

Kam aizgāji tālu ceļu?

Birst asara, sāp sirsnīņa,

Zem velēnas apguldot. (Latv.t.dz.)

Klusi mierinājuma vārdi **Aijai un Reinim Cibuļiem**, pavadot **VECTĒVU** kapu kalniņā.

Baltinavas vidusskolas 3. un 6.klases skolēni, vecāki, audzinātājas

Vai, zemīte, tev pietrūka

Smilšu gultā gulētāju,

Ka tu mani jaunu sauci

Zem savām velēnām. (Latv.t.dz.)

Sāpju brīdī lai mūsu mierinājuma vārdi un kluss atbalsts **vecmammai Teklai un mammai Dainai ar ģimeni**, mazdēlu, dēlu

KRIŠJĀNI KOZLOVSKI pāragri zaudējot.

Kolektīvs "Vakarblāzma", Aldis, Laura, Dzintra, maija dziedātājas

Nav tādu vārdu, ar ko izsmelt

bēdas,

No sirdīm, kas sāpēm pielijušas...

Sāpju brīdī esam kopā un līdzī jūtam **mammai, brālim, mātai, KRIŠJĀNI** pāragri zaudējot.

Stacijas pamatskolas klasesbiedri, audzinātājas – Gunita, Dina, Zanda, Inga

Kad aiziet kāds tik mīļš un tuvs, Debesis kļūst klusākas un sirds

smaga.

Taču mīlestība nepazūd nekad,

Tā paliek atmiņās un sirdīs uz mūžu.

Patiesa līdzjūtība **Evelīnai Odrījai Kozlovskai un viņas ģimenei**, pāragri zaudējot **BRĀLI**.

Bijušie Stacijas pamatskolas klasesbiedri un audzinātāja Agrita

Kā rīts dienā –

Es nezudušu pasaulē tumsā,

Es aiziešu jūsu gaismā.

(D.Rubens)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību

tuviniekiem, atvadoties no

LŪCIJAS ROMKAS.

Anastasija Šulce ar ģimeni

e-pasts: vaduguns@apollo.lv
mājaslapa: vaduguns.lv

Datorsalikums-

SIA "Balvu Vaduguns",

R.KACĒNS

Iespējam SIA

"Poligrāfijas grupa

Mūkusalā", Rīgā,

Mūkusalas 15A

Tirāža – 1805

aduguns

Indekss
3004

IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS

IZDEVĒJS

SIA "BALVU VADUGUNS"

Nodokļu maksātāju apliecības Nr.

LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE

TEĀTRA IELĀ 8

BALVOS, LV-4501

NORĒKINU KONTS

A.S. SEB BANKA

Nr. LV21UNLA0024000467345,

kods UNLALV2X

Publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.

REKLĀMA,
SLUDINĀJUMI

D.Dimitrijeva

T. 64507018

26161959

REDAKTORS E.GABRANOVŠ – T. 29360850

ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA – T. 26707934;

A.SOCKA – T. 29378903; I.TUŠINSKA – T. 27145837;

A.LOČMELIS – T. 26665086. KOREKTORE – S.GUGĀNE

GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA – T. 25908200

ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ – T. 27870730

Tālrunis-autoatbildētājs – 64520961