



“Visu var atrisināt, ja grib!”



Foto - E. Gabranovs

Popularizē mūspuses vēsturi. Balvu katoļu draudzes prāvests Daumants Abrickis (foto priekšplānā – no labās) nešaubās, ka katram ir savs piensums dzīvē: “Daudzi vēsturi raksta pa savam. Svarīgi ir turēties pie tā, kas ir, un to nodot nākamajām paaudzēm. Ja kaut ko sagrozām, ar laiku tas tāpat atklāsies.”

Edgars Gabranovs

29.janvārī Balvu muižas konferenču zālē mūspuses pētnieki prezentēja savus darba augļus prāvesta Alberta Budžes piemiņai veltītajos novadpētniecības lasījumos IV. Balvu Centrālās bibliotēkas vadītāja Ruta Suseja, uzrunājot klātesošos, uzsvēra, ka priesteris darbs ir atstājis paliekošu nospiedumu gan mūsu novada garīgajā, gan kultūrvēsturiskajā telpā: “Viņa kalpojums neaprobežojās tikai ar draudzi, tas sniedzās tālāk...”

Topošā pētījuma “Maija dziedājumi pie ciema krustiem Ziemeļlatgalē: tradīcijas dinamikas izpēte” autore Ruta Cibule ir pārliecināta, ka novadpētniecības lasījumi ir cilvēku dvēseles un radošuma aktivitātes apliecinājums: “Mūsu novadā ir ļoti daudz personību, kuri kaut ko pēta, bet reti kurš par to kaut ko zina. Šādi lasījumi, kas notiek reizi divos gados, ir brīnišķīga iespēja dalīties ar jauniegūtām zināšanām. Patiesībā tas ir intelektuālā darba tirgus, apmainoties ar sava darba rezultātiem.” Lūgta atklāt, kā iepazinies ar A.Budži, R.Cibule pastāstīja, ka 1991.gadā vēlā pēcpusdienā kultūras nodaļā ienācis stalts un brašs kungs, kurš uz viņas galda nolīcis konfekšu kārbu sakot: “Esmu nozīmēts kalpot jūsu rajona draudzēs un esmu jūsu rīcībā.” Šo kungu pirmo reizi nejausi satiku pie prāvesta Jāņa Svilāna. Kopš tā laika sākās sadarbība, kad A.Budže kļuva par padomdevēju sarežģītākās dzīves situācijās. Viņš mudināja celt gaismā daudzas tautas tradīcijas, kuras tolaik vēl nenovērtējām, tostarp psalmus un

maiņa dziedājumus.” Viņa atgādināja, ka 2016.gadā prāvests saņēma latgaliešu kultūras gada balvu “Boņuks 2015” par mūža ieguldījumu latgaliešu kultūras attīstībā. Jāpiebilst, ka tolaik viņš “Vadugunij” pavēstīja: “Nikuo taida jau es naasu darejs! Naasu ni deputats, ni ministrs, ni veiskups. Vyss šūs godus tik asu darejs sovu dorbu. Vyss ir dareits Dīva gūdam! Lūti interesanti ir pieteikt sovu paguotni.”

Savukārt latgaliešu ābeču kolekcionārs Juris Cibuļs atklāja, ka kopā ar prāvestu A.Budži apmeklēja vairākas konferences: “Ļoti labi atceros latgaliešu konferenci Sanktpēterburgā, kur priesteris katoļu dievnāmā vadīja pat dievkalpojumu. Protams, esmu nopircis un izstudējis viņa grāmatu. Kāpēc šādi lasījumi ir vajadzīgi? Pirmkārt, viņš ir mūsu novadnieks. Otrkārt, mūsu pētnieki var dalīties ar saviem darbiem.” Taujāts, kā mūsdienu sokas ar latgaliešu literārās valodas rakstības popularizēšanu, J.Cibuļs atzina, ka lasījumos klātesošajiem pastāstīja, kā radās pirmā ābece latgaliešu valodā, kas nav atrodama: “Ir tikai zināms, kur tā ir bijusi. Manā kolekcijā ir 84 latgaliešu ābeces no 101 zināmajām, ieskaitot rokkrakstus, kas nav izdoti. Godīgi sakot, man ir lielākas problēmas rakstīt literārajā latgaliešu, nekā angļu valodā. Uzskatu, ka ikvienu literārā valoda ir veidota mākslīgi, bet tā ir nepieciešamība, kas jālieto oficiālajā saziņā, tostarp presē. Piekritu, ka latgaliskus tekstus daudzi nespēj ne uzrakstīt, ne izlasīt, tāpēc vienmēr uzsveru, ka Latgales skolās jābūt mācību stundām, kurās māca senču valodu, neaizmirstot dzimto izloksni. Visu var atrisināt, ja grib. Ja nē, vienmēr būs attaisnojums.”

Nākamajā
Vadugunī

● **Rūpējas par astainajiem bezpajumtniekiem**
Darina mājas un šuj gulviņas kaķiem

● **Piedāvā koka ripas**
Pieredze radošajā uzņēmējdarbībā

Izveidos piecas patvertnes

Aizvadītās darba nedēļas nogalē Balvos pirmo reizi norisinājās Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameras (LTRK) Latgales padomes un 14. Saeimas Cilvēktiesību un sabiedrisko lietu komisijas Latgales apakškomisijas izbraukuma sēde, kurā Valsts ilgtspējīgas attīstības plānošanas departamenta direktore Jevgēnija Butņicka informēja, ka no Austrumu pierobežas pašvaldībām drošības infrastruktūras attīstībai kopumā iesniegti 11 projekti, kuros paredzēta 55 objektu (patvertņu) pielāgošana un aprīkošana civilās aizsardzības mērķiem, piesaistot Eiropas Reģionālās attīstības fonda (ERAF) finansējumu aptuveni 2 miljonu eiro apmērā. Balvu novadā paredzēts izveidot piecas patvertnes: Balvu novada Centrālās pārvaldes ēkas pagrabstāvā (Bērzs ielā 1A); Balvu Mākslas skolas pagrabstāvā (Teātra ielā 2); Balvu Novada muzeja ēkā (Brīvības ielā 46); Balvu

muižas cokolstāvā (Brīvības ielā 47); Balvu Profesionālās un vispār-izglītojošās vidusskolas pagrabstāvā (Vidzemes ielā 26). Plānotie darbi paredz sanitāro mezglu izveidi, ventilācijas sistēmu izbūvi, logu un durvju aiņu aizsargkonstrukciju nodrošināšanu, kā arī patvertnēm nepieciešamā aprīkojuma iegādi. Projekta rezultātā tiks nodrošinātas patvēruma vietas 1 415 iedzīvotājiem katastrofu, militāra iebrukuma vai kara gadījumā. Būvdarbus plānots uzsākt 2026.gada otrajā pusē.

Turpinās izglītēt pieaugušos

No 2.februāra Valsts izglītības attīstības aģentūra (VIAA) turpina pieaugušo izglītības kampaņu “Atjaunini prasmes un zināšanas!”, kas aicina iedzīvotājus regulāri pilnveidot savas prasmes.

Īsziņas



Vārds žurnālistam

Sanita Karavoičika

“Viens par visiem, visi par vienu!” vēl pirms gadiem divdesmit šis teiciens bija pašsaprotams un dzīvoja cilvēkos, attiecībās un ikdienas rīcībā. Tā bija nerakstīta vienošanās – būt līdzās, palīdzēt, nest atbildību citam par citu. Šodien ar rūgtumu jāatzīst, – šo dzīves moto ir no-mainījis cits: “Katrs pats par sevi.” To var just ik uz soļa – sabiedrībā, darba vidē, ģimenēs un radu starpā. Ar sirdi sildošu, bet reizē sāpīgu nostalgiju atceros laikus, kas tagad ieslēgti skumjā frāzē: “Reiz bija...” Laikus, kad kupla radu saime no dažādiem Latvijas novadiem sabrauca uz kapu-svētkiem. Tas nebija tikai pienākuma pasākums – tie bija īsti svētki. Dzīva, stipra un paaudzēs nodota dzimtas tradīcija. Šodien daudzviet no tās palicis vien nosaukums. Un tā diemžēl noticis ne vienā vien ģimenē.

Bieži sev uzdodu jautājumu – kas tik ļoti mainījies šo pasauli? Kas mūs padarījis tik attālinātus un aizņemtus pašiem ar sevi? Reizēm šķiet, ka sabiedrībā vairs nav citu vērtību, kā vien nauda, vara, materiālie labumi, ietekme un vēlme pakļaut. Cik lielai pašpārliecinātībai jāpiemīt Ministru prezidentei, kurai kolēģi jau sesto reizi izsaka neuzticību? Cik daudzi ir gatavi pārdot savu sirdsapziņu, lai tikai iegūtu varu un mantu? Cik daudz ģimeņu ir sašķeltas – māsa un brāļi, mammas un bērni vairs nesarunājas līdz pat pēdējai dzīves stundai, jo nespējuši sadalīt mantojumu. Diemžēl jāsecina, ka teiciens “katrs pats par sevi” kļuvis par mūsu ikdienas ceļvedi. To īpaši asi apzinājos, arī klausoties neseno civilās aizsardzības semināru, kurā bez aplinkiem deva mājienu: valsts drošības garantis X stundā ir pats iedzīvotājs. Ne kopiena, ne valsts, ne līdzcilvēks, bet katrs pats. Nu, lūk, mīļie, secinājums viens, – sargi sevi pats, un Dievs tevi sargās! Mūsdienās pats, pats un tikai pats. Tautai pašauties nav uz ko, un tas, iespējams, ir pats skumjākais...

Latvijā

Ogres mēram pieprasa sniegt skaidrojumu.

Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrs Raimonds Čudars nosūtījis pieprasījumu Ogres domes priekšsēdētājam Egilam Helmanim (NA) sniegt skaidrojumu, kāpēc viņš pilda Ogres mēra pienākumus bez likumā prasītās speciālās atļaujas pieejai valsts noslēpumam. Saskaņā ar Pašvaldību likumu, domes priekšsēdētājam ir pienākums sniegt paskaidrojumu piecu darbdienu laikā pēc pieprasījuma saņemšanas. Paskaidrojuma nesniegšana noteiktajā termiņā tiek traktēta kā atteikšanās sniegt paskaidrojumu. 2026. gada janvārī tapa zināms, ka Veselības inspekcija pēc kāda iesnieguma saņemšanas ir sākusi pārbaudi par Ogres novada domes priekšsēdētāja Helmaņa darbnespējas lapas pamatotību.

Optimisma līmenis sarucis. Latvijas uzņēmēji pašreizējās ekonomiskajos apstākļos saglabā piesardzīgu optimismu, taču optimisma līmenis ir nedaudz sarucis, liecina Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameras (LTRK) jaunākie LTRK indeksa rezultāti, kas atspoguļo Latvijas uzņēmēju noskaņojumu 2025. gada ceturtajā ceturksnī. Pētījumā secināts, ka indeksa vērtība ir 50,31 punkts, kas liecina par nelielu uzņēmēju optimismu, tomēr, salīdzinot ar 2025. gada otro ceturksni, indeksa vērtība ir samazinājusies par 0,4 punktiem. Lai arī noskaņojums par situāciju ekonomikā valstī saglabājas pozitīvs, tam ir tendence mazināties gan lēnās ekonomikas izaugsmes, gan sastopamo izaicinājumu dēļ.

Rinkēvičs aicina Latvijas tiesībsargus nesēdēt, rokas klēpī salīkušiem. Latvijas tiesībsargiem būtu jāizpēta notiesātā ASV dzimumnoziedznieka Džefrija Epstīna failu informācija, kur Latvija figurē kā viena no iespējamām nepilngadīgu meiteņu vervēšanas vietām, intervijā LTV “Rīta panorāmā” sprieda Valsts prezidents Edgars Rinkēvičs. Pēc politika vārdiem, Latvijas tiesībsargiem būtu jāizpēta atklātībai nodotā informācija, lai izvērtētu, vai mūsu iestādēm būtu kaut kā jāreaģē. Vienlaikus viņš atzīmēja, ka virkne notikumu un sarakšu ir tik veca, ka jau būtu iestājies noilgums saukšanai pie atbildības. Pēc Rinkēviča rīcībā esošās informācijas, Latvijas atbildīgās iestādes pagaidām nav saņēmušas tiesiskās palīdzības lūgumus no ASV, lai sniegtu kādu papildus informāciju no mūsu valsts.

/Ziņas no portāliem www.leta.lv, www.la.lv/

Sirsnīgs un pozitīvs pasākums

Erudīcijas spēle Vectilžā



Foto - no personīgā arhīva

Spēles dalībnieki. Kā ierasts redzēt arī televīzijā, erudīcijas spēļu sabiedrotais bieži vien ir uztraukums, jo pēc rezultātu uzzināšanas vairāki izteicās, ka atbildes zināja, tikai tajā mirklī aizmirsa. Noslēgumā visi pasākuma dalībnieki saņēma pateicības balvas. Spēles jautājumi, kā atzina dalībnieki, bija interesanti un izzinoši. “Vispār spēle bija nopietna, nevis tāda ‘traļi-vaļi’”. Atbildes rakstījām uz lapiņām, piemēram, vajadzēja papildināt tautasdziesmas rindas, kam nepieciešams laiks. Izstrādājām savu stratēģiju – viens raksta tautasdziesmu, pārējie domā par nākamo četrtrindi. Diezgan pagrūta šķita dziesmu atpazīšana, lai arī mums kopumā bija labi rezultāti. Kad skanēja dziesma, vajadzēja pateikt tās izpildītāju un dziesmas nosaukumu. Konstatējām, ka dziesma labi zināma, bet kāds tai ir precīzs nosaukums... Gadījās visādi,” atzina Z.Mežale.

Aizvadītās nedēļas nogalē Vectilžas Kultūras centrā notika aizraujoša erudīcijas spēle “Zini, mini, uzzini!”. Tajā valdīja jautrība, sacensību gars un patikama atmosfēra.

Spēlē piedalījās piecas komandas, par uzvarētājiem kļuva komanda “Labākie no Briežuciema”, kurā, kā stāsta kultūras centra vadītāja MARUTA ARULE, piedalījās Reinis Apars, Zita Mežale, Maruta Daukste, Andris Ločmelis un Ēvalds Kamzols. Otrajā vietā ierindojās komanda “AK VAI” no Balviem, trešo vietu ieguva “IDIL”, ceturto un piekto vietu – “Vectilža” un “Pieciši”. “Jautājumi bija par dažādām tēmām un ar dažādu sarežģītības pakāpi. Labākas zināšanas spēles dalībnieki demonstrēja, atbildot uz jautājumiem par tautasdziesmām, dabu, ģeogrāfiju, savukārt grūtības sagādāja jautājumi par vēsturi un mākslu. Kā atzina paši dalībnieki, spēle bija aizraujoša, viņi ieguva noderīgas zināšanas un iedvesmojošu pieredzi. Nav jābaidās piedalīties, šis pasākums nav tikai erudītiem, jo kaut ko vienmēr kāds zina, un, liekot prātus kopā, bieži vien rezultāts ir pārsteidzošs. Paldies par atbalstu pasākuma rīkošanā Guntai Grīgānei, Inārai Ločmelei un Agnim Bombānam! Veiksmi nākamajos startos!” vēlēja kultūras centra vadītāja M.Arule.

Runājot ar uzvarētājkomandas pārstāvi ZITU MEŽALI, izskanēja pārliecība, ka sēdēt uz divāna un gudri runāt ir viens, bet pavisam kas cits ir reāli piedalīties. Brīžiem dalībnieki apjūk par jautājumiem. Reāls piemērs bija, kad Zitai vajadzēja atbildēt par viņai tikamāko tēmu – kultūra un sabiedrība, kur bija jautājums par filmu “Vella kalpi”: “Ja ikdienā man pajautātu, es zinātu, bet spēlē sēdēju, domāju, atbilde bija *mēles galā*, bet pateikt nevarēju. Pasākums patika. Braucu, lai

piedalītos, bet uzvarēt arī, protams, ir patīkami. Šādas spēles uztveru vairāk kā izklaidi un jaunu zināšanu ieguvu. Man vispār erudīcijas spēles patik, mēģinu atbildēt uz jautājumiem, skatoties televīzijā “Veiksme. Intuīcija. Prāts”, arī “Gudrs, vēl gudrāks”, kādreiz ļoti patika “Vai esi gudrāks par piektdziesnieku?”, kas ir ļoti pamācoša spēle. Parasti, skatoties spēles un klausoties atbildes, nodomāju – šo gan atcerēšos, bet kaut kā informācijas gūzmā tās pazūd. Uzvarēt mums drīzāk palīdzēja veiksmē, intuīcija un arī tas, ka komandā bijām cilvēki ar dažādām interesēm. Piemēram, Maruta zina visu par puķēm, jaunie puīši pārzina sporta jautājumus vai var ātri sarēķināt skaitļus. Man visgrūtākie šķita jautājumi, kur vajadzēja nosaukt gadskaitļus, jo vispār skaitļi nepaliek atmiņā. Kā saka – katram savs. Labi veicās ar pilsētu atpazīšanu pēc attēliem,” teic Zita, kura ikdienā parasti pasākumus organizē citiem un, iespējams, tāpēc izjuta lielu prieku aizbraukt uz Vectilžu, jauki pavadīt pēcpusdienu un arī iegūt interesantu pieredzi.

Žūrija atbildīgi darbojas INĀRA LOČMELE. Viņa atklāja, ka, vērtējot atbildes, koncentrējās tieši uz savu darāmo darbu, jo punktu uzskaitē kļūdities nedrīkst: “Visas piecas komandas tiešām bija daudzpusīgi zinošas un pārsteidza ar savu erudīciju. Grūtāk ar pareizajām atbildēm veicās tēmās par augiem, pilsētām un vēsturi. Kopumā – ļoti sirsnīgs un pozitīvs pasākums, kurā, neskatoties uz lielajiem minūsiem un stindzinošo salu, bija atnākuši un sabraukuši gaiši, sirsnīgi un ļoti zinoši dalībnieki.” Taujāta, vai pati nevēlējas būt spēles dalībnieku vidū, Ināra atzīst, ka ir nobriedusi pievienoties komandai, kurā piedalās viņas māsa, un 21.februārī pārbaudīs savas zināšanas Rugājos.

Izstāde Lazdukalna bibliotēkā

Koši un radoši darbi

Līdz 14.februārim Lazdukalna bibliotēkā skatāma RINARDA KALNĒJA hobija izstāde “Lego sapņu pasaule”. Darbi, kas veidoti no lego detaļām, ir krāsaini un iedvesmojoši.

Rinards ikdienā mācās 8.klasē, ārpus mācībām dzied, deju deju kolektīvā, spēlē basketbolu, interesējas par tehniku un radošiem darbiem. Kopš mazotnes viņam patik veidot dažādas



Foto - A.Socka

Ēka ar 18 torniem. Izstādē skatāma arī Rinarda saliktā konstrukcija – Barselonas Svētās Ģimenes baznīca. Lego konstrukcijas ne tikai māca pacietību un attīsta iztēli, bet arī iepazīstina ar pasaulē zināmām celtnēm.

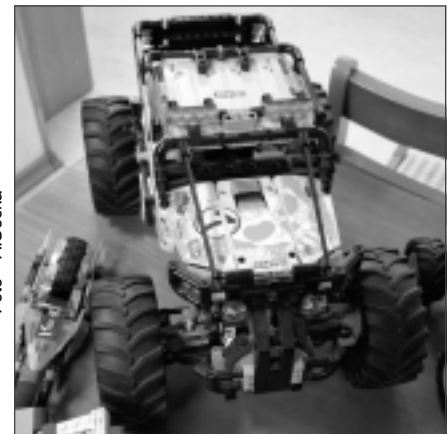


Foto - A.Socka

konstrukcijas – automašīnas, ēkas u.c. Izstādē redzamos darbus, kā stāsta bibliotekāre LIGITA KALNĒJA, viņš salicis brīvajos brīžos. Mazākus darbus, piemēram, automašīnas, var salikt vienā vakarā, bet lielākām konstrukcijām jāvelti vairāk laika. Lego, kas nav lēts vaļasprieks, parasti iegādājas par savu naudu vai saņem dāvanā no tuviniekiem. Izstādi apmeklēt gan pieaugušie, gan skolēni, viņi ar interesi aplūko darbus, dalās iespaidos.

Džips. Automašīna ar Rinarda un tālruņa palīdzību, izmantojot atbilstošas programmas, ne tikai skaisti izskatās, bet arī pārvietojas.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Kā vērtējat ASV prezidenta Donalda Trampa ārpolitiskās aktivitātes?

Viedokļi

Kā būs turpmāk, redzēsim



ANDRIS KAZINOVSKIS, bijušais Saeimas deputāts

Šogad 20. janvāri apritēja gads kopš Donalda Trampa inaugurācijas ASV prezidenta amatā. Kas tad noticis gada laikā, kā mainījusies pasaule šī ekstraordinārā cilvēka ietekmes rezultātā? Grūti atcerēties vēl kādu politiku, kura darbība tik kardināli pārmaina pasauli. Var teikt, ka nav neviena cilvēka, kurš nav dzirdējis Trampa vārdu. ASV prezidents kopā ar savu komandu kopš darbības pirmās dienas šajā amatā izmaina mūsu civilizācijas attīstības virzienus. Vienas pārmaiņas skar ASV, citas – visu pasauli, mainot ierasto pasaules kārtību. Gada laikā Tramps parakstījis 225 rīkojumus, kuri būtiski izmaina dzīvi ASV, istenojot republikāņu partijas izvirzīto lozungu – ASV pirmajā vietā. Pasaules mērogā viņš izmainījis globālo tirdzniecības politiku, bijis starpnieks vairākos miera izlīgumos, iesaistījis ASV militāros spēkus, ietekmējot notikumu virzību. Minēšu svarīgākās pārmaiņas.

Nostiprinot robežu, Tramps pilnīgi pārtraucis nelegālo migrantu iekļūšanu ASV. Kopš pagājušā gada maija ASV nav iekļuvusi neviens nelegālais migrants. Tieši pretēji, no ASV šajā laikā deportēti vai paši aizbraukuši ap 2,5 miljoniem nelegālo migrantu. Deportēto vidū ir daudzi noziedznieki un bandu pārstāvji. Tas būtiski samazinājis noziedzības līmeni valstī, kā arī paaugstinājis algu ASV pilsoņiem, samazinājis mājokļu īres cenas un rindas ārstniecības pakalpojumiem.

Pirmajā savas darbības dienā prezidents Tramps parakstīja rīkojumu izveidot Valdības

efektivitātes departamentu ar Ilonu Masku vadībā, lai atklātu nelietderīgos izdevumus, krāpniecību, līdzekļu nozagšanu, uzlabotu darba efektivitāti valdības struktūrvienībās. Savā sociālo tīklu mājaslapā departaments publicējis informāciju, ka viņu darbības rezultātā iekonomēti 215 miljardi (!) dolāru nodokļu maksātāju naudas. Reformas skāra liela mēroga ierēdņu skaita samazināšanu valsts iestādēs. To rezultātā samazināti 317 tūkstoši ierēdņu, no tiem 92% ierēdņu paši atstājuši amatu, saņemot ievērojamu kompensāciju. Tāpat departaments izstrādāja un ieviesa programmu, kas ikdienā efektīvi seko ikvienai valsts iestādei, lai novērstu līdzekļu nelietderīgu izmantošanu, izkrāpšanu vai nozagšanu.

2025. gada 20. novembrī Tramps iniciēja ASV izstāšanos no Parīzes klimata vienošanās, šogad janvārī ASV izstājās no ANO konvencijas par klimata pārmaiņām un atteicās no dalības Zaļajā klimatiskajā fondā, kas finansē ievērojamu daļu no ANO klimatisko pārmaiņu aktivitātēm. ASV iekšienē tika atceltas prasības par obligātu elektromobiļu ieviešanu un vēja parku būvēšanu. Izrādījās, ka lielākā daļa vēja ģeneratoru tiek izgatavoti Ķīnā, pie tam pašā Ķīnā nav neviena vēja parka. Globālās sasilšanas teoriju, ar to saistītos pasākumus un līdzekļu izlietošanu Tramps un ASV valdība uzskata par lielāko starptautisko afēru.

Atcelts princips: daudzveidība, vienlīdzība, iekļaušana. Atceltas prasības, piemēram, nodrošināt obligātās darbavietas iestādēs vai uzņēmumos noteiktam skaitam citas ādas krāsas vai seksuālās orientācijas cilvēku, vai cilvēkiem ar invaliditāti, neņemot vērā viņu atbilstību profesionalitātei. Skolās pārtraukta šīs politikas popularizēšana.

Pēc Trampa un ASV veselības ministra Kenedija iniciatīvas kardināli izmainīta lauksaimniecības politika un veselīgas pārtikas ražošana, kā arī panākta medikamentu cenu vairākkārtēja samazināšana.

Parakstīts rīkojums, kas nosaka, ka ir tikai divi dzimumi: vīriešu un sieviešu, un izslēdz jebkādas citas manipulācijas. Pārējie transgenderu tipi noliegti, tiek atcelts finansējums un programmas, kas reklamēja transgenderu propagandu. Izglītības iestādēs, skolās aizliegta seksuālo minoritāšu propaganda, par aizlieguma neievērošanu draud sods, aizliegts LGTB varavīksnes karogs.

Tramps pievērsis lielu uzmanību Grenlandes iegūšanai ar mērķi nostiprināt ASV dro-

šību. Pēc diskusijām ar Dāniju, citām Eiropas valstīm un NATO, panākta iespējamā vienošanās, ka ASV piederēs daļa Grenlandes salas, lai brīvi izvietotu karaspēka bāzes ASV un Eiropas valstu aizsardzībai. Prezidenta Trampa aktivitātes, izmantojot nodokļu politiku un ekonomiskās metodes, pārtraukušas astoņus militāros starpvalstu konfliktus, no kuriem daži ilguši vairākus desmitus gadu. Piemēram, Armēnijas Azerbaidžanas konflikts Kalnu Karabahas dēļ ilga pat vairākus simtus gadu.

Trampam pieder izšķiroša loma miera līguma noslēgšanā starp Izraēlu un Palestīniešu teroristisko grupējumu Hamas. Tika apturēts konflikts un atbrīvoti ķīlnieki, kurus turēja gūstā Hamas kaujinieki. Šis miera līgums paver iespēju mieram Tuvajos austrumos. Par to Ēģiptes prezidents apbalvoja Trampu ar Ēģiptes augstāko ordeni – Nilas ordeni. Savukārt Izraēla Trampu kā pirmo ārvalstu pilsoni apbalvoja ar Izraēlas prēmiju, kas ir šīs valsts augstākais apbalvojums civilajai personai par nopelniem miera uzturēšanā.

Ukrainas – Krievijas kara sakarā prezidents Tramps izdarījis spiedienu gan uz Krievijas prezidentu Putinu, gan uz Ukrainas prezidentu Zelenski, norādot, ka Ukrainai būs jāpiekāpjas teritoriju jautājumā. Kara pārtraukšanas Trampa rīcības pamatā ir miera sarunas, kuras organizē Trampa norīkotas personas.

Šogad 3. janvārī pēc Trampa pavēles tika nolaupīts, arestēts un nogādāts ASV Venecuēlas prezidents Nikolass Maduro un viņa sieva. ASV tiesa Maduro izvirzījusi vairākas apsūdzības, tajā skaitā par savvērestību narkoterismā. Jāpiebilst, ka Maduro, līdzīgi kā Lukašenko, daudzviet netiek atzīts par likumīgi ievēlētu prezidentu vēlēšanu viltojumā dēļ. Venecuēlas nafta vairs netiek eksportēta uz Ķīnu, ir pārtraukta Ķīnas un Krievijas ietekme Venecuēlā.

Trampa aktivitātes nodevu politikā sekmējušas piecu triljonu dolāru investīciju piesaisti ASV uzņēmējdarbības attīstībā.

ASV prezidents un valdība lauž veco pasaules kārtību, kas balstās uz globalizāciju. Šis Trampa darbības uztraukušas daudzas pasaules valstis un politikus, rosinājušas pret darbību, radījušas pretiniekus un ienaidniekus gan ASV demokrātu partijas nometnē, gan ES valstu lielākajā daļā, kur pie varas atrodas kreisās, kreisi liberālās vai neokomunistu, progresistu partijas. Šo valdību rokās ir masu

mediji. Izmantojot melus un faktu sagrozīšanu, prettrampa propaganda neatspoguļo lietu patieso būtību, jaucot prātu daudziem pilsoņiem. Līdzīga situācija ir arī Latvijā. Visvairāk uztrauc drošības jautājums. Vai apmelojot, konfliktējot ar Trampu un ASV, Latvijas un ES drošība ir reāla? Pēc Trampa pieprasījuma ES valstis kā NATO dalībvalstis savu valstu budžetos palielinājušas aizsardzībai paredzētos līdzekļus līdz 5%. Tomēr šobrīd ir skaidrs, ka ES valstis, ieskaitot Latviju, vienas pašas, bez ASV palīdzības, nevarēs turēties pretī un uzvarēt, piemēram, Krieviju tās agresijas gadījumā. Rodas jautājums, vai Eiropas valstu pret darbība ASV un Trampam ir pamatota?

Var piekrist, ka Trampam, līdzīgi kā jebkuram cilvēkam, ir savas vērtības un kļūdas, piemēram, pārlieku dižošanās, narcisisms. Tomēr viņam ir metodes un paņēmieni, kā panākt savu. Bieži vien viņš izsaka draudus, šantāžu, pat maina domas, bet tomēr galarezultātā panāk savu. Kā teicis viens Izraēlas politiķis – nav jāklusās Trampa vārdos, bet jāredz viņa darbi, un to nav maz. Pretēji tam daudzu ES valstu politiķi bieži vien aprobežojas ar garām runām, nosodījumiem, pieņemtajām rezolūcijām, kuras nedod praktisku labumu. Līdzīga situācija ir arī ANO, tāpēc ASV prezidents uzaicinājis daudzas valstis veidot jaunu starptautisku organizāciju, Miera padomi, kura reāli varēs risināt starptautiskus jautājumus, konfliktus, nesaskaņas. Šobrīd atsaukušās ap 50 valstīm. No ES pievienojusies Ungārija un Bulgārija, kura vēl nebija uzaicināta, bet pieteicās pati. Vai savas nacionālās drošības dēļ arī Latvijai nevajadzēja būt šajā organizācijā? Antitrampa propaganda pārmet to, kāpēc Miera padomē uzaicinātas Krievija un Baltkrievija? Bet vai šīs valstis neatrodas ANO?

Atšķirībā no runātājiem, Tramps devis rīkojumu apstādināt Krievijas nelegālās naftas tirdzniecību – jau aizturēti 7 tankkuģi, kurus paredzēts pārdot un naudu nodot Venecuēlai. Davosas ekonomiskajā forumā Ukrainas prezidents Zelenskis uzdeva retorisku jautājumu ES valstu politiķiem, kāpēc tā nerīkojas Eiropas valstis, gar kuru krastiem regulāri aizpeld tankkuģi ar nelegālo naftu? Kā būs turpmāk, redzēsim. Viens fakts gan patīkami pārsteidz. Proti, ka katra ASV valdības sēde prezidenta Trampa vadībā tiek uzsākta ar lūgšanu Dievam. Kaut tā būtu visās valstīs, arī Latvijā!

Pasaules notikumi vairs nav tikai ziņas televizorā



SERGEJS MAKSIMOVS, Balvu novada domes deputāts

Uz jautājumu, kā vērtēt Trampa ārpolitiskās aktivitātes, var atbildēt isi – laiks rādīs. Svarīgākais šeit, šķiet, ir saprast domāšanas veidu – politisko domāšanu pret uzņēmēja domāšanu. Politikā ļoti svarīga ir pēctecība, nevis visu ātri salauzt un veidot no jauna. Savukārt Tramps uz pasauli skatās kā uzņēmējs: ja ēka ir novecojusi un neefektīva, bieži ir vieglāk, lētāk un ātrāk to nojaukt un uzbūvēt jaunu, nevis ilgi un dārgi remontēt veco. Protams, tas neattiecas uz vēsturiskiem pieminekļiem, taču pasaules ietekmes sistēma nav muzeja eksponāts. Satraukumu rada tas, ka viņam raksturīga bieža viedokļu maiņa – tas, kas vakar bija labi, šodien var būt citādi, un daudziem tas rada apjukumu. Tomēr, ja izprot viņa domāšanas veidu, ir iespējams panākt rezultātus, kā to zināmā mērā ir pierādījusi Ukrainas diplomātija. Arī Grenlandes jautājums nav vienas dienas ideja, bet gan

ilgs Dānijas un ASV politiskais process, kas prasīs garas un birokrātiskas procedūras abās valstīs. Šiem procesiem ir vajadzīgs daudz laika, bet Trampam šī laika var nebūt. Lai stiprinātu ASV un Eiropas drošību, teorētiski šīs darbības varētu noslēgties ar ASV vajadzībām nepieciešama apjoma teritorijas iegādi, tādējādi uzlabojot militāro un ekonomisko ceļu drošību. Šobrīd tas drīzāk izskatās pēc tirgošanās procesa: viens sāk ar neiedomājami zemu cenu, otrs – ar ļoti augstu. Beigās abas puses atrod kompromisu un vienojas par abpusēji izdevīgu risinājumu.

Kāpēc šķietami tālā ārpolitika ietekmē mūsu ikdienu pierobežā? Lielā politikā vairs nav kaut kas tāls un nesaprotams. Tas, kas notiek pasaulē, tieši ietekmē arī mūsu drošību, valsts budžetu un dzīvi pierobežā. Manuprāt, šobrīd viss visvairāk saistīts ar trim lieliem jautājumiem.

Pirmkārt, karš Ukrainā un drošība Eiropā. Karš Ukrainā ir galvenais iemesls, kādēļ drošība kļuvusi par prioritāti visā Eiropā, arī Latvijā. Valstis palielina aizsardzības budžetus, stiprina armijas un robežas. Par mieru tiek runāts bieži, bet reālas pārmaiņas nenotiek. Ukrainas prezidents Volodimirs Zelenskis šo situāciju salīdzināja ar filmu "Murkšņa diena" – katru dienu šķiet, ka kaut kas virzās uz priekšu, bet beigās viss atgriežas tajā pašā punktā, un karš turpinās. Tas savukārt rada spriedzi visā reģionā. Arī Latvijā, īpaši pierobežā, cilvēki drošības jautājumus izjūt daudz personīgāk nekā agrāk. Latvija šogad turpina stiprināt austrumu robežu. Tiek veidota Baltijas aizsardzības līnija, uzlabotas novērošanas sistēmas, ceļi un robežapsardzības infrastruktūra. Tas palielina drošību, bet prasa lielus finanšu līdzekļus.

* Turpinājums 11.lpp.

Jauniešu gada balva 2025

Plūc godam pelnītos uzvarētāju laurus

30.janvārī svinīgā ceremonijā Balvu Kultūras un atpūtas centrā Balvu novada konkursa "Jauniešu gada balva 2025" apbalvojumus saņēma jaunieši, kuri uzdrošinās sapņot plašāk, darīt vairāk un ar savu enerģiju iedvesmo arī citus. Šajā vakarā godināja viņu ieguldīto darbu, atbildību un degsmi – vērtības, kas veido ne tikai šodien, bet arī Balvu novada rītdienu.

Jau 13. gadu Balvu novada Bērnu un jauniešu centra (BNBJC) komanda rīko konkursu "Jauniešu gada balva". Tā kļuvusi par skaistu tradīciju, ko ar nepacietību gaida gan jaunieši, gan cilvēki, kuri ikdienā ievēro un novērtē jauniešu veikumu. Pieteikšana balvas nominācijām pamudina jauniešus turpināt darboties, augt un sasniegt vēl vairāk. Šajā dienā uzvarētājs bija ikviens. "Jo esat pamanīti, novērtēti un godināti. Lai šis vakars kļūst par spēcīgu iedvesmu neapstāties, turpināt iesāktu un uzdrīkstēties paveikt vēl vairāk!" rosināja viena no vakara vadītājām Nadīna Līva Logina.

Sarežģītos lēmumus, no labākajiem izvēloties vislabākos, pieņēma kompetenta žūrija: Izglītības pārvaldes vadītāja Inese Circene (žūrijas priekšsēdētāja), BNBJC direktore Agnese Puļča, Gulbenes novada jauniešu centra "Bāze" vadītāja Valērija Stībele, Alūksnes Bērnu un jauniešu centra jaunatnes lietu speciālists Ainārs Cekulis un sabiedriski aktīva Balvu novada jauniešu Anna Buža.

Savukārt Balvu novada domes priekšsēdētājs Jānis Trupovnieks, sveicot klātesošos, atgādināja, ka mūsu novada jaunieši aizvadītās vasaras Latvijas Skolu jaunatnes vispārējos dziesmu un deju svētkos ir izcēlušies īpaši, jo dziedātāji, dejojāji, pūtēju orķestris mājās pārveduši visaugstākās godalgas: "Dziesmu svētku noslēguma koncertā skatītāji piecēlās kājās, aplaudēja un teica vārdu "Balvi". Paldies katram, kurš ieguldījis savu darbu dziedot, spēlējot, dancojot. Arī skolotājiem, kuri to visu darīja, un vecākiem, kuri palīdzēja mūsu bērniem izturēt šo garo nedēļu." J.Trupovnieks mudināja jauniešus izmantot skolas gadu sniegtās iespējas, lai sasniegtu savas dzīves kalngalus: "Dariet to, un mēs priecāsimies kopā ar jums."

Šogad balvas saņēmējus un visus nominantus pārsteidza arī īpaši plašs dāvanu klāsts no dažādiem Balvu novada un citu novadu uzņēmējiem.



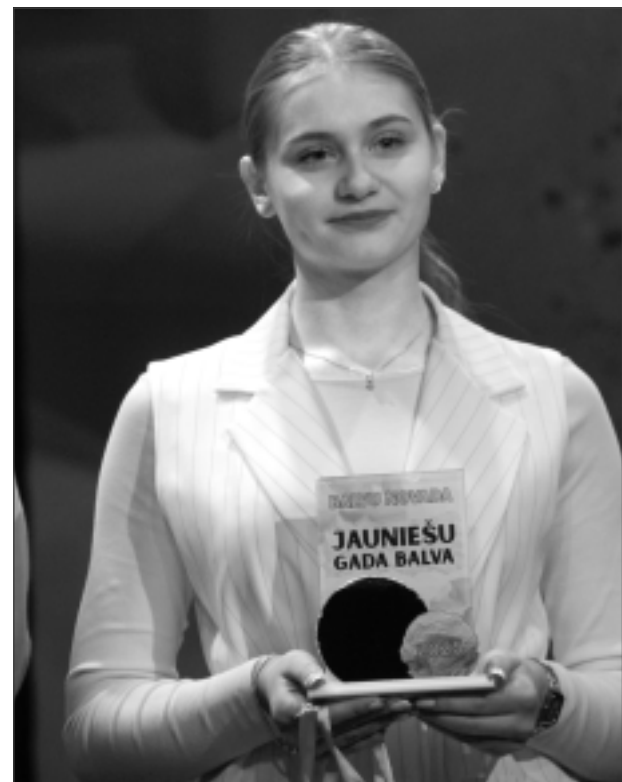
Gada jauniešis vai jauniešu grupa mākslā (13 – 17 gadi). Balvu šajā nominācijā žūrija piešķir Balvu Mūzikas skolas korim, ko vada Linda Vītola, jo viņu sasniegumu aizvadītajos Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētkos būtu grūti pārspēt. Šie jaunieši ar savu talantu, neatlaidību un mīlestību pret mākslu iznesa novada vārdu līdz pašām Latvijas kultūras virsotnēm, XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētku koku konkursa finālā izcīnot Lielo balvu. Šis koris izpelnījās arī visvairāk balsu BNBJC "Facebook" lapā, saņemot balvu arī šajā nominācijā.



Pasākuma vadītājas. Svinīgā pasākuma vadītājas Sindija Saide un Nadīna Līva Logina atgādināja, ka zālē pulcējušies jaunieši, kuriem acis deg dzirkstele un kuri nebaidās darīt: "Ir laiks uzgavilēt mūsu drosmei, kopīgajām uzvarām un dzinulim, kas mūs dzen uz priekšu. Šis vakars pieder tiem, kuri nevis gaida, bet dara. Jūsu enerģija un rīcība ir dzinējs, kas virza novadu uz izaugsmi, pierādot, ka mēs esam tie, kuri veido mūsu kopīgo nākotni jau šodien."



Gada aktīvākā jauniešu grupa (13 – 17 gadi). Šajā nominācijā uzvarētāju laurus plūca Viļakas Jauniešu mājas aktivisti. Kopā ar šiem jauniešiem par balvu saņēma Rekavas vidusskolas skolēnu pašpārvalde, Viļakas aktīvā jauniešu grupa un Balvu Katoļu draudzes ministranti. Pasniedzot balvu, jaunatnes darba speciāliste Gunita Mincāne uzsvēra, ka enerģiskie un talantīgie jaunieši, apvienojoties grupās, kļūst par nereālu spēku un sasniedz tiešām vērtīgus panākumus. Viļakas Jauniešu mājas aktivisti ir saliedēta jauniešu grupa, kas kļuvusi par nozīmīgu balstu gan vietējās kopienas ikdienā, gan Balvu novada jaunatnes darba attīstībā kopumā. Viņu līdzdalība nav atsevišķi notikumi vai vienreizējas iniciatīvas, tā ir nepārtraukta iesaiste, kurā jaunieši apzināti uzņemas atbildību par vidi, kurā dzīvo un darbojas.



Gada jauniešis skolā (13 – 17 gadi). Visplašāk pārstāvētajā nominācijā startēja Viktorija Stableniece, Elīza Pužule, Ketrīna Razgale, Aurēlija Pauliņa, bet uzvarētājas godu izpelnījās Rekavas vidusskolas skolēnu pašpārvaldes prezidente Anna Maksimova, kura vienmēr gatava uz klausīt, sniegt labu padomu un ir ļoti mērķtiecīga. Ir gandrīz neiespējami atrast jomu, kurā Anna nebūtu spējīga sevi parādīt. Viņas radošums izpaužas mūzikā, mākslā, kulinārijā un rokdarbos. Anna ir ieguvusi Zelta liecību un uzrādījusi augstus sasniegumus mācību olimpiādēs. Balvu Mūzikas skolā viņa apguvusi vijolo spēli, bet pašmācības ceļā – klavierspēli, ģitārspēli, mandolīnas un ukuleles spēli.



Rada noskaņu. Talantīgā saksofoniste un balvas nominante Samanta Sproģe priecēja klātesošos ar skaistām saksofona melodijām.



Gada jauniešis vai jauniešu grupa mākslā (18 – 25 gadi). Uz balvu šajā nominācijā pretendēja Kristiāns Bokta un Dagmāra Laicāne. Šoreiz uzvarētājas laurus plūca Dagmāra, kura 2025.gadā piedalījās divos vērienīgos Latvijas mēroga TV3 muzikālajos projektos. “Koru karu” 4. sezonas šovā Rīgas Sarkanā kora 16 koristu sastāvā, dziedātājas Aminatas vadībā, viņa ieguva 5.vietu. Savukārt augustā Dagmāra izcīnīja iespēju piedalīties televīzijas šovā “X faktors” 6. sezonas raidījumos, šova finālā izcīnot godpilno 3.vietu. Šovu intervijās Dagmāra vienmēr uzsvēra, ka nāk no Latgales, no Balviem, tādējādi popularizējot Balvus visas Latvijas mērogā.



Gada jauniešis skolā (18 – 25 gadi). Vecākajā grupā par Gada jauniešu skolā kļuva Rugāju vidusskolas 12.klases audzēknis Raitis Kontovs, apsteidzot otru pretendenti Gerdu Sietnieci. Raitis Kontovs ir Rugāju vidusskolas, kā arī Rugāju pagasta dvēselīte: neviens pasākums skolā vai ārpus tās nav iedomājams bez Raita klātbūtnes. Viņš spēj uzņemties gandrīz visus iespējamus pienākumus – apskatot pasākumu, to novadīt, pārģērbties vajadzīgajos tēlos, noformēt pasākumu, kā arī uzturēt pozitīvu un humoristisku gaisotni.



“Gada brīvprātīgais”. Balvu par aktīvāko brīvprātīgo darbu jaunākajā vecuma grupā izpelnījās 11.klases audzēknis Raivo Ločmelis (foto – no labās). Ja Viļakas jauniešu mājā kādā dienā visi pamana, ka pēkšņi šķūni ir salikta visa malka, bet neviens īsti neatceras, kurš to izdarījis, pastāv liela iespēja, ka tas bijis Raivo Ločmelis. Ja ikgadējā pirmsskolas bērnu pasākuma “Začu skrējieni” dienā Viļakas ezis pasākumā pēkšņi *atdzivojas* kā tēls, kas visas dienas garumā ar neizsikstošu enerģiju iesaista bērnus un rada svētku sajūtu, tad aiz šī lomas tēlojuma stāv Raivo. Raivo brīvprātīgais darbs nav plānots kalendārā ar precīzu sākuma un beigu laiku. Tas notiek ikreiz, kad viņam ir brīvs laiks, spēks un iespēja palīdzēt. Savukārt nomināciju “Gada brīvprātīgais” (18 – 25 gadi) saņēma Sindija Saide (no kreisās), apsteidzot otru pretendentu Maksimu Bistrovu. Sindija ir Balvu novada Jauniešu domes priekšsēdētāja un ģimnāzijas skolēnu pašpārvaldes informācijas ministre, kā arī eko ministre, kuras veikumu saraksts ir teju bezgalīgs.



Gada jauniešis pagastā. Šajā nominācijā (jaunākajā grupā) uzvarēja Dairis Vīcups (no labās), kurš aktīvi piedalās ārpuskolas dzīvē, veiksmīgi darbojas Vectilžas amatierteātri “Melns kakš”, Tilžas teātri “Spogulēni”. Jauniešis dejo kolektīvā “Rika”, brīvajā laikā izrāda interesi par tehniku. Labprāt pavada laiku mežā un dabā, piedalās dzinējmedībās. Dairis ir labs piemērs vienaudžiem – apņēmīgs, daudzpusīgs, ar vēlmi pilnveidoties. Savukārt par Gada jauniešu pagastā vecākajā grupā kļuva Viļakas kultūras nama pasākumu organizators, fotogrāfs, videogrāfs Kaspars Babāns (no kreisās). Ar viņu šajā nominācijā sacentās arī Sanija Vīcupa, Zintis Dvinskis un Samanta Sproģe. Kaspars ir pabeidzis Rīgas Stila un modes tehnikumu, kur ieguvis fotogrāfa kvalifikāciju. Viņš sevi pieteicis kā talantīgu jauniešu, kurš ar radošām idejām un savu veikumu jau ieguvis vietējās sabiedrības atzinību, iedvesmojot gan jauniešus, gan pieaugušos.

Gada jauniešis skolā (18 – 25 gadi). Vecākajā grupā par Gada jauniešu skolā kļuva Rugāju vidusskolas 12.klases audzēknis Raitis Kontovs, apsteidzot otru pretendenti Gerdu Sietnieci. Raitis Kontovs ir Rugāju vidusskolas, kā arī Rugāju pagasta dvēselīte: neviens pasākums skolā vai ārpus tās nav iedomājams bez Raita klātbūtnes. Viņš spēj uzņemties gandrīz visus iespējamus pienākumus – apskatot pasākumu, to novadīt, pārģērbties vajadzīgajos tēlos, noformēt pasākumu, kā arī uzturēt pozitīvu un humoristisku gaisotni.



Žūrijas simpātiju balva. Žūrija savu balvu piešķir Balvu katoļu draudzes ministrantiem Jānim Zaksam, Robertam Jēkabam Ambarovam, Kristapam Zelčam un Aivim Zelčam. Tie ir jaunieši, kuri nedzenas pēc tukšas popularitātes, bet gan ar saviem darbiem pierāda, ka aktīvs dzīvesveids un kalpošana augstākiem mērķiem ir moderns un cienījams ceļš. Viņu spēja sabalansēt mācības, hobijus un brīvprātīgo darbu baznīcā ir iedvesmas avots citiem Balvu pilsētas jauniešiem. Pasniedzot šo veicināšanas balvu, Balvu Mūzikas skolas direktors Egons Salmanis atgādināja, ka ministrēšana ir stāsts nevis par *šefošanu*, bet par kalpošanu, jo tas cēlies no vārda ‘kalpot’: “Tāpat kā vārds ‘ministrī’. Ceru, ka nākotnē kāds no viņiem kļūs par ministru, jo *šefot* ir viegli, bet kalpot – diezgan sarežģīti.”



Iesaistās spēlēs. Ceremonijas starplaikos klātesošie labprāt iesaistījās BNBJC darbinieces Aigas Keiseles piedāvātajās aktivitātēs, piemēram, kurš minūtes laikā uzņems visvairāk pašbilžu kopā ar citiem pasākuma viesiem. Kādā brīdī Aiga lūdza visus palūkoties zem saviem krēsliem. Izrādījās, ka zem viena no tiem atrodams pārsteigums – dāvanu karte no Žaklīnas Orlovskas uzņēmuma “Fotokaste”. Laimīgais, kurš to atrada, bija Martins Krivišs.



Gada jauniešu balsts. Par jauniešiem sniegto atbalstu balvu saņēma Baltinavas pagasta bibliotēkas bibliotekāre Sarmīte Bukša. Viņa ir cilvēks, kuras ikdienu bibliotēkā nav rutīna – tā ir piepildīta ar idejām, radošumu un patiesām rūpēm par bērniem un jauniešiem. Sarmītes vadībā bibliotēka ir kļuvusi par vietu, kur

jaunieši jūtas gaidīti, iedvesmoti un vajadzīgi.

I.Tušinskas teksts, foto – A.Kirsanovs

Neauglība ir tēma, kas skar izmisušus pieaugušos. Pāriem, kuri saviem spēkiem netiek pie mazuļa, viens no cerību stariņiem ir medicīniskā apaugļošana. Vēl pirms gadiem 15 neauglība bija ļoti sensitīva tēma un neviens par to skaļi nerunāja, taču tagad informācijas un iespēju ir pietiekami daudz. Cilvēki izprot, ka neauglība ir tāda pati veselības problēma kā laužta kāja vai necauraidīgi asinsvadi – problēma, ar kuru jāvērsas pie ārsta. Kā iedrošināt tos, kuri atmetuši ar roku? Kā un vai iespējams saņemt valsts atbalstu mākslīgajai apaugļošanai? Kā likt saskatīt iespējas un apjaust, ka viss vēl nav zaudēts?

Kad parādās

Pērn statistiķi Latviju sveica dzimšanas dienā ar nepatīkamu ziņu – 2024.gada 9 mēnešos piedzimis rekordmazs bērnu skaits – pirmo reizi zem 10 000. Tendences ir diezgan skaidras – kopš 1991.gada dabiskais pieaugums Latvijā ir negatīvs, proti, mirst vairāk cilvēku nekā dzimst. Savukārt tas rada satraukumu par valsts attīstību un nākotni. Pareizo lēmumu trūkums, un sekas var būt neatgriezeniskas, jo zaudējam savus iedzīvotājus, iztukšojas Latvijas reģioni, it īpaši pierobeža. Īstenojot projektu "Piedzimt Latvijai!", 21 publikācijā sarunās ar jomas speciālistiem un vietējo kopienu iedzīvotājiem meklēsim atbildes uz jautājumiem, ar ko Latvijai draud šādas demogrāfiskās situācijas turpināšanās. Kas tam pie vainas – mainīgā pasaules lietu kārtība, nestabilā ekonomiskā situācija, kara draudi, nevēlēšanās uzņemt atbildību, bailes netikt galā vai kas cits? Ko darīt, lai situācija uzlabotos, un vai tas vispār ir iespējams?

Intervija

Daktere, kura palīdz piepildīt sapni par ģimeni

Neauglība joprojām skar pietiekami daudz pāru arī Latvijā, un tā vairs nav tikai privāta vai noklusēta problēma – tas ir medicīniskais, emocionālais un arī sabiedrībai nozīmīgs jautājums. Tā ir pieredze, par kuru bieži runā čukstus vai nerunā nemaz. Ceļš līdz bērniņa piedzimšanai daudziem ir sarežģīts, pilns cerību, vilšanās un jautājumu, uz kuriem ne vienmēr ir viegli rast atbildes. Taču neauglība – tas nav spriedums, tā ir slimība, kas padodas ārstēšanai tāpat kā jebkura cita kaite. Kādi ir biežākie neauglības iemesli, kā pāriem likt saskatīt iespējas un apjaust, ka viss vēl nav zaudēts, – par to un daudz ko citu saruna ar medicīnas centra "MyClicnRiga" reproduktoloģi, ginekoloģi, dzemdību speciālisti NATĀLIJU BĒRZU.

Cik sen jau strādājat šajā jomā un kādēļ izvēlējāties tieši neauglības ārstēšanas virzienu?

– Neauglības jomā strādāju gandrīz 10 gadus un nokļuvu te pavisam nejauši. Vienmēr biju vēlējusies būt operējoša ginekoloģe, taču, pateicoties mana kolēģa daktera Māra Arāja iniciatīvai, sapratu, ka neauglības ārstēšana ir saistoša. Šī joma ir ar saviem zemūdens akmeņiem, jo tajā ir arī ļoti liela emocionālā sadaļa, kas prasa daudz empātijas.

Jau vairākus gadus demogrāfi ceļ trauksmi par dzimstību Latvijā. Kā Jūs, būdama ārste, vērtējat pašreizējo situāciju – tā ir kritiska?

– Tas ir ļoti grūts jautājums. Ja skatāmies statistikas datus, kopumā dzimstība mazinās jau ilgāku laika posmu – tas nav viena gada jautājums. Tā pakāpeniski kritas, kritas un kritas.

Kādi, Jūsaprāt, ir galvenie iemesli tik graujošai statistikai?

– Tādi noteikti ir vairāki. Pirmkārt, medicīna un veselības aprūpe visā pasaulē un arī Latvijā kļuvusi daudz labāka, un mēs ilgāk dzīvojam. Pastāv uzskats, ka jaunie arī kļuvuši zināšāki par kontracepciju, bet es gribētu teikt, – pētījumu dati liecina, ka tai ir mazāka loma. Vienkārši mainījušies paradumi. Senos laikos daudz bērniņus laida pasaulē ar domu, ka daļa no viņiem var neizdzīvot sliktas medicīnas aprūpes dēļ. Otra lieta – mājās bija vajadzīgi palīgi, jo lielākā daļa iedzīvotāju mitinājās lauku teritorijās un viņiem bija saimniecības, tādēļ bija vajadzīgas papildus darba rokas, kas palīdzēs. Un tajā brīdī bērnu daudzums arī noteica to, kā šīs visas lietas darbojās. Vēl viena ne mazāk būtiska lieta bija saime. Ģimenes dzīvoja lielā saimē kopā ar mammu, tēti, iespējams, arī ar vecvecākiem. Tātad bija, kas mazuļus pieskata. Šobrīd situācija diezgan kardināli mainījusies. Pirmkārt, mēs esam pārliecināti par to, ka bērni sasniegs pieaugušo vecumu, jo mums ir laba veselības aprūpe. Otrkārt, pārsvarā cilvēki ir pilsētas iedzīvotāji, kuriem jādoma, kur viņi bērnus izmitinās. Un treškārt, viņu mammas un vīramātes, visticamāk, noteikti strādā. Visi šie punkti rada vairākus jautājumus, ko tad ar to darīt? Un loģiski, ka ģimenes izvēlas vienu bērniņu vai, iespējams, divus. Nākamā lieta – ja paskatāmies uz mazliet agrāku laika periodu – augstākās izglītības esamība vai neesamība. Agrāk augstākā izglītība bija sava veida luksusa lieta. Tagad jaunajam cilvēkam ir bieži diezgan ilgi jāmacās. Tādēļ ir pilnīgi loģiski – kamēr viņš izmacās un satiek to savu sirds cilvēku, viņam varbūt jau vairs nav tie 18, bet ap 30 gadiem. Un, ja tie ir 30, cik tad bērnus līdz 40 gadiem var paspēt radīt? Beigās tā arī sanāk, ka liecina statistikas dati par dzimstības rādītājiem, ka vidēji tie ir 1,36 bērni ģimenē!

Vai dzimstību ietekmē arī sociālie apstākļi?

– Manuprāt, reģionos tie ļoti atšķiras. Vienā reģionā tie būs vieni, otrā – kādi citi. Neapšaubāmi, arī dzīves dārdzība ietekmē dzimstības rādītājus, bet nedomāju, ka tik ļoti. Lielākoties ir tā – ja ģimene tomēr vēlas bērniņu, tā laiž viņu pasaulē, un

finansiālais stāvoklis šajā brīdī varbūt nav tas izšķirošais.

Ar kādām problēmām pie Jums kā pie reproduktoloģes visbiežāk vērsas pacienti?

– Būdama ārste reproduktoloģe, es risinu neauglības jautājumus, un cilvēki, kas nāk pie manis, ir ļoti, ļoti dažādi. Šeit gribu piebilst, – tas ir mīts, ka neauglība ir tikai sievietes problēma. Ja raugāmies uz neauglības sadalījumu, tad 25% gadījumu problēma ir tikai sievietei un vīrietis ir vesels, 25% vīrietim ir problēma un sieviete ir vesela, un 35% problēmas ir abiem. Tāpēc tā nav tikai dāmas problēma – patiesībā tā ir kopīga problēma. Un vēl aptuveni 15-20% gadījumu mēs nevaram atrast vainu ne vienā, ne otrā partnerī, un to mēs saucam par neizskaidrojamo neauglību.

Kā pārim, kas vēlas veidot ģimeni, saprast, ka pienācis laiks meklēt ārsta reproduktologa palīdzību?

– Tur viss ir ļoti vienkārši. Mēs iedalām cilvēkus vecuma grupās atkarībā no sievietes vecuma. Bet, lai lasītāji mani nesaprot nepareizi – tas nenozīmē, ka problēmas ir tikai sievietes pusē. Parasti par pamatu tiek ņemts sievietes vecums, kaut gan diezgan bieži izrādās, ka problēmas ir vīriešiem. Kā saprast, kad pienācis laiks apmeklēt reproduktologu? Ja sieviete ir vecumā līdz 35 gadiem un pārim, nelietojot kontracepciju, gadu neiestājas grūtniecība, viņiem jābrauc un jāizmeklējas. Ja sieviete ir vecuma kategorijā no 35 līdz 39 gadiem, viņiem šis laiks ir pusgads, savukārt, ja sievietei ir 40 gadi un vairāk – jau ir mazāk nekā pusgads. Respektīvi – jo jaunāka sieviete, jo šis laiks ir ilgāks.

Cik izplatīta mūsdienās ir neauglība un kam tā tiek konstatēta biežāk – sievietei vai vīrietim?

– Kā jau iepriekš minēju, gadījumi ir dažādi, bet kopumā neauglību konstatē aptuveni 12% pāru. Šis cipars gadu gadiem arī īpaši nav mainījies, kaut gan kādam, iespējams, šķiet, ka tagad neauglīgu pāru ir vairāk. Mūsdienās informētība ir savādāka – mēs par visām lietām dzirdam vairāk, un, kad mēs dzirdam par to vairāk, automātiski šķiet, ka tā visa ir vairāk. Vienkārši kādreiz tik daudz par to nerunāja. Turklāt agrāk šis cipars bija mazliet mazāks, jo tajos laikos lielākoties sievietes bērnus radīja ļoti agri – 18 - 22 gadus. Savukārt tagad mēs auglības jautājumu mazliet atliekam, līdz ar to pienāk brīdis, kad palīdzību vajag nedaudz vairāk.

Ar ko sākas ceļš pie bērniņa sievietei un vīrietim, kuri saskārušies ar neauglību?

– Šis ceļš sākas ar pāra izmeklēšanu – mums obligāti jāizmeklē abi partneri, jo bez tā neko nevar iesākt. Vīrietim veicam spermas izmeklējumu, sievietei pārbaudām olvadū caurlaidību un hormonu analīzes. Un, balstoties uz izmeklējumu rezultātiem, nākamam pie secinājuma – tā ir sievietes, vīrieša, vai sievietes un vīrieša, vai neizskaidrojamā neauglība. Tālāk jau sākas ārstēšanās ceļš, kurā risinājumi ir ļoti dažādi. Ir gadījumi, kad pietiek tikai ar dzīvesveida maiņu, savukārt citreiz nepieciešams nedaudz palīdzēt ar intrauterīno insemināciju, kad spermu ievada sievietei dzemdes dobumā tuvāk olšūnai, un tas palīdz apaugļoties – spermai jāpārvar mazāks attālums. Dažkārt mums jāpalīdz sievietei ierosināt ovulācijas, jo dabīgi tas pašai nenotiek. Bet vēl ir gadījumi, kad nepieciešama medicīniskā apaugļošana, kurai arī ir dažādas modifikācijas. Piemēram, modifikācija, kas domāta tad, ja spermas kvalitāte ir ļoti slihta, un vēl daudzas citas.

Lai nonāktu līdz diagnozei, jāreķinās ar krietnu laika sprīdi?

– Kopumā – nē, bet jāsaprot, ka ir cilvēki, kuri vēl joprojām bieži neauglības ārstēšanu uzskata par tabu, par kauna lietu. Taču ne vienmēr viss notiek gludi un raiti. Gadās, ka pārim iedodu izmeklējumus un viņi uz kādu brīdi pazūd. Citreiz redzu, ka viens un tas pats cilvēks atrakstās un pārrakstās. Viņš grib nākt uz pirmreizējo konsultāciju, bet nevar saņemties. Šobrīd



Foto - no personīgā arhīva

Neauglība nav spriedums. Reproduktoloģe Natālija Bērza uzsver, – neauglības ārstēšanā cerība ir arī tad, ja ceļš līdz bērniņa gaidīšanai nav viegls, jo mūsdienu medicīna piedāvā daudzas iespējas. Bet pirmais solis vienmēr ir saruna. Daktere atgādina, – jo agrāk tiek meklēta palīdzība, jo lielākas iespējas rast piemērotāko risinājumu katrai ģimenei.

tas ir retāk, bet, kad sāku strādāt, diezgan bieži sastapos ar to, ka vīrieti piespiest nodot spermas analīzi reizēm bija kaut kas fenomenāls. Un pamatojums tāds, ka viņam bail no rezultāta. Bet, ja padomā, – ko viņa bailes mainīs? Tās tikai kavēs laiku. Parasti ir tā – ja sieviete paņem partneri uz konsultāciju, lielākoties viņam vairs nav, kur sprukt, un tālākā saruna ar viņu ir diezgan vienkārša.

Šobrīd jaunajiem vispirms svarīgāk sasniegt karjeras virsotnes vai iekārtot dzīvesvietu un tikai tad domāt par pēcnācējiem. Līdz ar to arī droši vien pastāv iespēja nokavēt kļūšanu par māmiņu vai tēti...

– Jā, mēs varam nokavēt, bet mūsdienās ir pieejamas labas metodes, kuras var palīdzēt kļūt par vecākiem arī tad, ja viņi kaut ko nokavējuši. Piemēram, ja sievietei ir izsīkstošas olnīcas, tad mums ir pieejama olšūnu donēšanas programma. Bet tur atkal ir jautājums, cik tas ir vai nav pieņemami visiem. Taču iespējas ir. Nākamais jautājums ir izmaksas.

Cik paties ir ārstu reproduktologu apgalvojums, – jo vecāka māmiņa, jo dārgāka ārstēšana?

– Tā tas patiešām ir. Jā, mums ir valsts finansējums, bet jāņem vērā, ka tas ir ierobežots. Nav tā, ka valsts apmaksā n-tās apaugļošanas reizes – apmaksātas tiek tikai dažas procedūras. No šī gada tās ir trīs. Taču šajā visā procesā ir arī savi zemūdens akmeņi. Ja, piemēram, sieviete nāk uz medicīniskās apaugļošanas procedūru 40 gadu vecumā, pēc starptautiskām rekomendācijām, lai uzlabotu iespējamību kļūt par mammu, viņai jātaisa ģenētiskā testēšana. Jāņem vērā, ka tikai katrs sestais viņas embrijs būs tāds, kas iedos grūtniecību. Tajā brīdī valsts šos pakalpojumus neapmaksā, tas jādara pašiem. Un visas šīs tehnoloģijas ir dārgas. Ja sievietei ir mazāk olšūnu, tad tikšana līdz embrijam viņai aizņems diezgan ilgu laiku, līdz ar to viņai būs vajadzīgi vairāki cikli. Un tas viss šo procesu sadārdzina.

gaisma tuneļa galā

Piekrītu, ka nevienā valstī nav ideāla sistēma, bet mūs šobrīd ierobežo daudzas lietas. Piemēram, par donora materiāliem jāmaksā pašiem topošajiem vecākiem, jo citreiz gadās, ka arī vīrietim materiāls ir tāds, ka to nevar izmantot. Citreiz sievietei iestājas priekšlaicīgs olnīcu izsīkums. Patiesībā tas nav nekāds retums – to konstatē vienai no 100 sievietēm. Un atkal tās ir lielas naudas summas, kas pārīm jāsedz no savas kabatas. Citreiz viņi vienkārši to nevar atļauties un tajā brīdī tālāk ārstēšanu neturpina.

No Jūsu teiktā var secināt, ka kopumā tikšana pie bērniņa šādā ceļā ir diezgan dārgs prieks un ne kurš katrs to var atļauties?

– Jā, tas ir tad, ja ir tādi zemūdens akmeņi. Ja, piemēram, pāris laikus sapratis, ka viņiem ir tāda problēma, un vērsies pēc palīdzības, negaidot pēdējo brīdi, tad patiesībā tā ir ļoti reāla lieta, kas daudziem izdosies. Un tur nemaz nevajadzēs lielas izmaksas. Savukārt, ja pārīm bijusi neauglība astoņus gadus, sieviete pie mums atnākusi 39 gadu vecumā, viņi nemaz nevar paspēt iztērēt valsts iespējas, jo kaut kādā mirkli valsts finansējums beidzas tieši sievietes vecuma dēļ. Piemēram, ja viņai ir maza olnīcu rezerve, nepieciešami vairāki papildus izmeklējumi, kas ārstēšanu var padarīt dārgu, jo viņa vairs neatbilst vecuma kritērijiem.

Kur šobrīd virzās medicīniskā apaugļošana? Kā tā attīstās kā process?

– Kopumā tā virzās uz to, lai mēs būtu efektīvāki, lai mums būtu labāki rezultāti. Šobrīd tiek ļoti daudz runāts par ģenētiku, bet mums vēl joprojām ir punkti, kuriem nevaram tikt pāri. Kaut vai olšūnu novecošanās, bet es ceru, ka kaut kādā brīdī mēs tomēr to atrisināsim. Ir ļoti interesanti jaunākie pētījumi, kur tiek mēģināts radīt olšūnas un spermatozoidus cilvēkiem, piemēram, no ādas šūnām. Tas varētu mums aiztaupīt problēmas gadījumos, kad vairs nav rezervju – tāds šobrīd ir tas domu gājienā zinātnē, kas spērusi platu soli attīstībā.

Cik pieejama Latvijā ir neauglības ārstēšana?

– Es teiktu, ka šobrīd diezgan pieejama. Valsts medicīniskās apaugļošanas rinda ir ļoti īsa. Ja kādreiz tajā bija jāgaida pāris gadi, tad tagad tas ir knapi mēnesis, un pāris jau saņem savu vēstuli. Ar ko tajā brīdī jāreķinās? Ar to, ka mums šis pāris sākumā jāizmeklē, kas var aizņemt mēnesi vai divus. Tad mēs saprotam, ka viņus jāliek valsts apmaksātā medicīniskās apaugļošanas rindā, un pāris mēneša laikā sagaida savu kārtu. Bet arī te var būt aizķeršanās. Var gadīties, ka abi partneri smēķē, kas mūsdienās nav nekāds retums. Tajā brīdī viņiem no cigaretēm jāietur pauze, kas savukārt var paildzināt ārstēšanu. Vai arī, piemēram, pie mums atnāk pāris, kur dāmai ir ļoti liels virssvars, ar ko medicīniskās apaugļošanas rezultāti būs ļoti slikti. Līdz ar to paies kāds brīdis, līdz sieviete tiks līdz tam svaram, ar kuru varam sākt veiksmīgo ceļu līdz bērniņam. Lai izdarītu vienu vai otru procedūru, ir jābūt noteiktam ķermeņa masas indeksam, tādēļ parasti sakām, – būs vien jāpacenšas!

Kādi ir populārākie mīti, kas saistīti ar neauglību un tās ārstēšanu?

– Lielākoties tas, ka ārstēšana izjauc hormonālo balansu, kā arī apgalvojums, ka ārstēšana izsauc vēzi. Tas tā nav! Un vēl viena bieža lieta, ko man pieņemšanā pajautā, vai bērni pēc tam ir veselī? Tas arī ir mīts. Viņi ir tieši tādi paši kā visi foršie un superīgie mazuļi. Bet, kas ir pats interesantākais, – pierādīts, ka šiem bērniem statistiski mazāk ir psiholoģisku problēmu. Tas savukārt izskaidrojams ar to, ka viņi ir ļoti, ļoti gaidīti.

Kā Jūs vērtējat valsts atbalstu neauglības ārstēšanā – tas atbilst reālajam vajadzībām?

– Viennozīmīgi nevaru atbildēt. Ir labi, ka šis valsts atbalsts pieejams, taču ir vairākas lietas, ko vajadzētu uzlabot. Piemēram, jānoņem, kādā virzienā iesim. Ja tieši vecuma ziņā esam paplašinājuši sieviešu grupu, kurai veicam medicīnisko apaugļošanu līdz pilnam 41 gadam, tad mums ir divi varianti. Mēs iedodam krietni vairāk valsts apmaksātus stimulāciju ciklus. Turklāt vienam ciklam jābeidzas ar visu embriju pārnesei, kuri tajā ciklā iegūti. Tas skaitās viens pilnvērtīgs cikls, un tā viņu pētījumos arī sauc. Savukārt Latvijā mums ir viena stimulācija, viena embrija pārnese, un tas skaitās viens medicīniskās apaugļošanas mēģinājums. Tā nevienā pasaules valstī, kurā pieejams finansējums medicīniskajai apaugļošanai, nenotiek. Kā piemēru minēšu Beļģiju, kur ir seši valsts apmaksāti cikli. Viens valsts apmaksāts cikls ietver stimulāciju un visu embriju pārnesei, kas tajā ciklā iegūti. Beļģija gan neapmaksā embriju ģenētisko testēšanu, bet viņi ir pierādījuši – ja dara tā, testēšana zaudē savu nozīmi, jo pāris ar tām daudzajām reizēm tāpat tiks pie rezultāta. Savukārt Spānijā to reizju nav tik daudz, bet viņiem savukārt ir konkrēta vecuma grupa – 37+, kuriem ģenētiskā

testēšana embrijiem tiek apmaksāta. Un tas uzlabo pozitīvo rezultātu. Pie mums, Latvijā, tas netiek apmaksāts, un tas ir diezgan dārgs pakalpojums. Šis ir tas brīdis, kad mums jāizdomā, kuru ceļu iet – vai Spānijas ar trīs apmaksātām medicīniskās apaugļošanas reizēm, vai tomēr izvēlamies Beļģijas variantu. Abi šie ceļi nav slikti, vienkārši jāizdomā, kurā būt. Mēs šobrīd esam pa vidu – ne šis, ne tas. Līdz ar to rodas jautājums, kā pacientam vislabāk palīdzēt. Otra lieta – olšūnu donora materiāla apmaksāšana. Tā ir liela nauda, kas pacientiem jāsedz no savas kabatas. Mums jāizstrādā konkrēti kritēriji, pēc kuriem būtu skaidra sapratne, kam kādu palīdzību varam sniegt. Tas viss ir svarīgi. Valdībai jāiegulda darbs, lai to sakārtotu, bet pieļauju, ka ne visiem cilvēkiem tas, ko tagad saku, ir saprotams. Varbūt kādam liksies, ka tas ir pilnīgi nevajadzīgs un lieks. Lai tā nebūtu, sabiedrībai jāmaina domāšana uz modernāku. Pats trakākais ir tas, ka lielākoties to saprot tikai tie pāri, kuri ar to saskaras. Viņiem ir kauns par šo problēmu pastāstīt draugiem un kolēģiem, jo baidās no nosodījuma.

Pirms gadiem 15-20 pāri sabiedrībā izvairījās runāt par neauglību un medicīnisko apaugļošanu. Mūsdienās joprojām pastāv tādi aizspriedumi?

– Šobrīd pāri ir atvērtāki, viņi ļoti bieži izstāsta, ka izmantojuši šādas metodes, bet publiskajā vidē joprojām sokas diezgan traki. Es ik pa brīdim sniedzu intervijas, kurās stāstu, ka ir arī vīriešu neauglība un citas problēmas, un pēc tam sociālajos medijos redzu komentārus. Un tad kāds kārtējo reizi nokomentē, – lai iet pie kaimiņa. Par ko mēs tajā brīdī runājam? Par kādu kaimiņu? Ja man ir apendicīts, kas man jādara, pie kā jāiet? Vai, ja salauzta kāja, ceļmallapa pie kājas jāpieliek? Tas jau būtībā ir tas pats. Daļai sabiedrības joprojām ir aizvēsturiska domāšana. Lai tā nenotiktu, cilvēki jāizglīto, skolā jābūt labai veselības mācībai. Tad, kad cilvēki atbrauc pie mums no reģiona, es ik pa brīdim dzirdu, ka viņiem grūti saņemties atbraukt. Emocionāli grūti, un es to saprotu. Savulaik strādāju vienā Kurzemes mazpilsētā par ginekoloģi. Uz turieni braucu reizi mēnesī, un man bija māsiņa, kura nestrādāja vietējā slimnīcā un brauca no citas pilsētas. Un šis fakts, ka mēs abas nebijām vietējās, izrādījās tik ļoti nozīmīgs. Pieraksti vienmēr bija stāvēgrūdām pilni, jo pie manis nāca sievietes, kuras vēlējās saglabāt privātumu. Ja godīgi, tas bija reizē skumji un diezgan tragikomiski.

No jūsu pieredzes, cik gadījumos no 10, kad pāri vērsās ar neauglības problēmām, rezultāts ir veiksmīgs?

– Tur nav jāizgudro divritenis, cipari ir skaidri. Ja sieviete ir zem 35 gadu vecuma, tad viņai izdodas katra trešā embrija pārnese. Ja sieviete ir vecumā no 35 līdz 39 gadiem, tad, pēc Eiropas pētījumu datiem, izdodas katra ceturta embriju pārnese, savukārt, ja sieviete ir vecuma kategorijā 40+, rezultāti ir krietni zemāki.

Statistikas dati liecina, ka arvien pieaug pāru skaits, kuri ārstēt neauglību uz Latviju dodas no ārvalstīm. Ar ko tas skaidrojams?

– Tā tiešām ir. Pirmkārt, tas skaidrojams ar cenu politiku, kas pie mums ir draudzīgāka nekā citās valstīs. Otrkārt, daudzās valstīs pastāv likumiskie ierobežojumi. Piemēram, Polijā un Lietuvā šo pakalpojumu drīkst saņemt tikai tad, ja pāris ir precējies. Ja sieviete, piemēram, grib būt par solo mammu un saņemt par bērniņu, donora materiālu viņa nevar dabūt ne Lietuvā, ne Polijā. Tad viņai jādodas uz Latviju vai Igauniju, jo pie mums likumdošanā šādas normas nav iestrādātas. Visbiežāk uz Latviju pacienti dodas no kaimiņvalstīm, no Skandināvju valstīm vairāk brauc sievietes ar priekšlaicīgiem olnīcu izsīkumiem, jo viņiem ir ārkārtīgi sarežģīts olšūnu donēšanas process, liels pieprasījums, tādēļ grūti tikt pie šī pakalpojuma. Ir pieejamas Eiropas dzimumšūnu bankas, no kurām arī šos materiālus izmanto daudzas sievietes, citās valstīs ir ierobežojums šo Eiropas banku izmantot vietējo un bieži vien novecojušo likumu dēļ.

Arvien biežāk dzirdam stāstus arī par vientuļajām solo mammām, kuras apzināti izvēlas mātes lomu bez partnera...

– Jā, viņu skaits paaug, un, manā izpratnē, kopumā tas ir arī pozitīvs vilnis, jo liecina par to, ka sieviešu sabiedrība ir emancipēta, ka mēs daudz ko varam pašas. Mēs varam nolemt kļūt par mammām, un mums ir arī iespējas.

Jūsu praksē bijis kāds īpašs gadījums, par kuru atceraties joprojām?

– Man ir ļoti daudz tādu gadījumu, bet diemžēl ārsta ētika neļauj par to runāt, lai kāds neatpazīst sevi. Bet kopumā gribētu teikt, – nav jābaidās ne no ārstēšanās, ne arī no ceļa, kas

“Mediju atbalsta
fonda ieguldījums no
Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

Fakti

✗ 2023. gadā aizdomas par neauglību atzinuši 8,4% sieviešu un 4,1% vīriešu reproduktīvā vecumā, secināts pētījumā “Par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem”.

✗ Vecuma grupā no 15 līdz 35 gadiem aizdomas par neauglību atzīmējuši 5,5% sieviešu un 3,7% vīriešu.

✗ Pētījuma dati liecina, ka vismazākais iedzīvotāju īpatsvars ar aizdomām par neauglību ir vecuma grupā no 15 līdz 24 gadiem, bet vislielākais – vecumā no 25 līdz 49 gadiem. Tāpat par aizdomām par neauglību ziņojuši vairums iedzīvotāju, kuri dzīvo kopā ar partneri un kuri ir strādājoši.

✗ Kopumā lielākā daļa jeb 73,8% sieviešu par šīm aizdomām ir konsultējušās ar ārstu, izmeklējušās, savukārt vīriešu vidū šis īpatsvars ir būtiski mazāks. Konsultējušies ar ārstu un izmeklējušies ir mazāk nekā puse vīriešu ar aizdomām par neauglību – 48,1%.

✗ Kā iemeslu neauglībai vīrieši visbiežāk min spermas patoloģiju, nezināmu iemeslu un problēmas partneri. Savukārt sieviešu vidū visbiežāk iemesls nav zināms vai kā iemesls tiek norādīts hormonāli traucējumi un problēma partnerim.

ejams. Galvenais, lai ceļabiedrs – ārsts, kas pārīm ir, viņiem patīk un ar viņu ir laba komunikācija. Tā ir absolūtā veiksmes atslēga. Jā, šis ceļš var būt ne tik vienkāršs, dažreiz likumains, tas var nebeigties ar rezultātu – arī tā mēdz notikt, bet svarīgi, lai ceļabiedrs, kas pārīm pavada šajā ceļā, ar viņu ir uz viena viļņa. Dažreiz pāri uz pieņemšanu atnāk izmisuši – tā gadās, taču lielākoties tas tomēr ir pārdomāts lēmums. Viņi atnāk, kad ir gatavi.

Kas valstij un sabiedrībai būtu jādara, lai uzlabotu dzimstības rādītājus nākotnē?

– Noteikti būtu jāuzlabo un jāsakārto sociālā joma – dzīvesvietas jautājums, atbalsts ģimenei, medicīniskajai apaugļošanai. Otra lieta – lai cilvēks pieņemtu lēmumu šādu soli spert un laist pasaulē bērniņu, viņam savā valstī jābūt droši un jābūt pārliecībai, ka būs laba veselības aprūpe. Man vienmēr šķietis, ka tikai tādā valstī, kurā sakārtota likumdošana, kurā cilvēks jūtas droši, viņš var nosvērties par labu tādām lēmumiem. No otras puses, ja paskatāmies to pašu Skandināviju, kur ekonomiskie rādītāji ir ļoti labi, viņiem ar dzimstību nebūt neklājas labāk. Vēl situāciju pozitīvi ietekmē un ļoti uzlabo bērna tēva iesaiste vecāku būšanā. Ja sieviete atstāta viena pati ar bērnu, jo viņai taču ir bērna kopšanas atvaļinājums un viņa dzīvo mājās, tad pēc tam viņa krietni mazāk vēlas otru grūtniecību. Būtisks faktors ir arī darba vides zaudēšana sievietei. Igaunijā pie šī jautājuma piegājuši ļoti prātīgi – pēc bērniņa piedzimšanas sieviete var atsākt strādāt, kad vien vēlas. Un, neskatoties uz to, viņai būs 100% bērna pabalsts, ko valsts maksā līdz pusotram gadam. Arī Lietuvā salīdzinoši ir diezgan labi, savukārt mums šie lēmumi ir visnepārdomātākie. Manuprāt, te pie vainas ir politiskās gribas trūkums.

Mēs it kā saprotam, ka izmirstam, bet reāli jau neko nedarām...

– Jā, tā tiešām ir. Arī tad, kad pati biju bērna kopšanas atvaļinājumā, viens no svarīgajiem jautājumiem bija, kā atgriezīšos darba vidē. Īsti ne šis, ne tas. Vai nu atgriezies darba vidē un zaudē savu māmiņu pabalstu, saņemot vien niecīgu summu, vai arī sēdi mājās un zaudē profesionalitāti. Šie ir ļoti svarīgi jautājumi. Esmu pilnīgi pārliecināta, ka Latvijā ir sievietes, kuras būtu gatavas atgriezties uz trešdaļu slodzes vai 25%. Ja viņas saņemtu pilnu māmiņalgū, būtu iespēja normāli integrēties, pakāpeniski pierast pie slodzes un atgriezties darbā. Otra lieta ir paradigmas maiņa, ka bērns nav tikai sievietes lieta, tā ir abu – pāra – lieta. Ja mēs kopīgi nolemjam tikt pie bērniņa, tad mums kopīgi jāuzņemas atbildība par to.

Kādu padomu Jūs dotu jauniem cilvēkiem, kuri vēl tikai domā par ģimenes veidošanu?

– Tas ir sarežģīts jautājums, bet vienu gan zinu – katram bērniņam jānāk istajā laikā un istajā vietā.

Sagatavoja S.Karavoičika

Drošība sākas ar zināšanām

Civilās aizsardzības seminārs Balvos



Foto - A. Kirsanovs



Foto - A. Kirsanovs



Foto - A. Kirsanovs

Semināra lektori. Nacionālo bruņoto spēku Apvienotā štāba Informācijas vadības un analīzes departamenta priekšnieks pulkvedis Māris Tūtins, drošības eksperts Vitālijs Rakstiņš un Balvu novada pašvaldības civilās aizsardzības speciālists Jānis Gailis (attēlos – no kreisās puses) uzsvēra, ka iedzīvotāju lielākā kļūda krīzes situācijās vai gatavojoties tām ir viedoklis, ka mūsu vietā par nepieciešamo parūpēsies kāds cits. “Ja no šāda uzskata tiekam vaļā, parādās krietni lielākas cerības un iespējas. Tādēļ vispirms izdarām savu mājasdarbu un tad sagaidām, ka būs arī atbalsts no blakusesošajiem un atbildīgajām iestādēm,” uzsvēra semināra lektori.

Artūrs Ločmelis

Pagājušajā trešdienā Balvu sākumskolā notika civilās aizsardzības seminārs, uz kuru, neatkarīgi no vecuma un priekšzināšanām, bija aicināts ikviens pilsētas un novada iedzīvotājs. Tajā ar pieredzi un praktiskiem piemēriem no visdažādākajiem aspektiem dalījās vairāki savas nozares speciālisti, lai nodotu iedzīvotājiem zināšanas gan ikdienas drošībai, gan arī veicinātu izpratni par katra lomu un atbildību krīzes situācijās.

“Gribi mieru, gatavojies karam”

Tikšanās ar iedzīvotājiem atklāja Nacionālo bruņoto spēku (NBS) Apvienotā štāba Informācijas vadības un analīzes departamenta priekšnieks pulkvedis MĀRIS TŪTINS, kurš īpaši pievērsās Krievijas radīto draudu tematikai. Vispirms armijas pārstāvis uzsvēra, ka teiciena “Ja gribi mieru, gatavojies karam” autors nav nedz viņš, nedz arī kāds no mūsu laikabiedriem, jo šiem vārdiem ir jau aptuveni divu tūkstošu gadu sena vēsture. “Tomēr šī doma nav zaudējusi aktualitāti arī šodien. Kā zināms, drīzumā apritēs teju divpadsmit gadi kopš Krimas aneksijas un četri gadi kopš Krievijas vispārēja iebrukuma Ukrainā. Latvijas problēma ir, ka līdz šim esam dzīvojuši lielā pašāvērbībā, ka gan jau būs labi un gan kāds cits visu sakārtos. Vienlaikus redzam, ka pēc PSRS sabrukuma Krievija iesaistījies vairākos karos. Vispirms bija Piedņestras karš Moldovā, no 1992. līdz 1993. gadam notika Abhāzijas karš (starp Gruzijas valdību un Krievijas bruņotajiem spēkiem), pēc kā sekoja divi Čečenijas kari, bruņots konflikts ar Gruziju 2008. gadā un tad arī Krimas aneksija 2014. gadā un vispārējs Krievijas iebrukums Ukrainā 2022. gadā. Un tas viss, neskatot Krievijas iesaistīšanos bruņotajos konfliktos citos pasaules reģionos. Mēs visu laiku dzīvojam ar domu, ka tas viss uz mums neattiecas. Vēl vakar tā dzīvoja arī mūsu draugi ukraiņi, un kas tur notiek šobrīd? Tomēr mums nav jākrīt izmisumā, bet jāsaprot, kur esam un ko varam darīt,” ar šādu devīzi doties ikdienas gaitās klātesošos aicināja M. Tūtins.

Humors – nozīmīgs ietekmēšanas rīks

NBS pulkvedis pastāstīja, ka 2014. gadā NATO Stratēģiskās komunikācijas izcilības centra organizētajā pasākumā igauņu kolēģis pirmo reizi atklāti un publiski pateica, ka Krievijai mediji ir kā ieroču sistēmas. “To izdzirdot, man bija šoks, jo agrāk par tamlīdzīgām lietām nebija pieņemts runāt publiski.

Atceros, ka tobrīd bezmaz vai svīdu un prātoju, vai tiešām tā drīkst runāt? Tomēr šajā pašā konferencē guvu atziņu, ka par šo tēmu ne tikai jārunā, bet to jā dara skaļi un visos iespējamos formātos, jo Krievijas valdība medijos iegulda ļoti lielus resursus, kā mērķis ir viens – saindēt mūsu smadzenes. Pat Krievijas iedzīvotāji saprot, ka viņu valsts medijos lielākoties ir meli. Tas nozīmē, ka varai jādomā, kā cilvēkus apmānīt citādāk, tādēļ ļoti nozīmīgs ietekmēšanas rīks ir humors. Agrāk ar anekdotēm dalījāties mutiski, bet šobrīd tas notiek ar sociālo tīklu un arī mediju starpniecību, piemēram, izmantojot pazīstamo Krievijas humora šovu “Comedy Club”. Paskatieties to un redzēsiet, kā tur tiek attēloti rietumvalstu līderi, bet kāds ir Vladimira Putina prototips – vieds un vispārcīgais,” novērojumus dalījās M. Tūtins.

Līdz ar to, kā uzsvēra NBS pārstāvis, Krievijai nedrīkst ļaut mūsu valsts informatīvajā vidē iepludināt savus dezinformācijas stāstus, jo saņemta informācija un vide, kurā dzīvojam, formē mūsu viedokli un attieksmi. “Latviju bez sabiedrības atbalsta būs ļoti grūti aizsargāt, bet, ja ļausim Krievijai nepārtraukti kurbulēt savu dezinformāciju, varam nonākt ne tajā pašā labākajā situācijā. Tādēļ regulāri sadarbojamies ar Latvijas medijiem un viedokļu līderiem. Visbeidzot jābūt gribai aizstāvēt savu valsti – tikpat lielai, kā Ukrainas aizstāvjiem, pret kuru Krievijas armija aplauzusi un joprojām katru dienu lauž savus zobus,” uzsvēra M. Tūtins.

Par ceļa zīmēm uz Maskavu un Pleskavu

Savas uzstāšanās noslēgumā bruņoto spēku pulkvedis dalījās ar vēl dažādiem novērojumiem no mūsu ikdienas, kas mudina uz pārdomām. Piemēram, M. Tūtins nodemonstrēja foto, kurā redzams, kā pagājušajā gadā uz šosejas “Rīga-Daugavpils” nezināmi aktivisti uz ceļa zīmes aizkrāsoja norādi uz Maskavu. “Pēc šī notikuma konstatēju, ka, braucot no Rīgas uz Rēzekni, ik pa laikam var redzēt norādes uz Maskavu, bet līdz pat Jēkabpilij nav nevienas norādes par Rēzekni. Savukārt no Rīgas braucot uz Alūksni, autovadītāji ar ceļa zīmēm tiek informēti, kā aizbraukt uz Pleskavu, bet par Alūksni – nekādu ziņu! Nesaprotu šo loģiku! Bijuši mēģinājumi atrunāties ar Eiropas Savienības noteiktajām direktīvām, bet patiesībā tā ir negribēšana uzņemties atbildību par savu valsti, un no padomju okupācijas laikiem pārmanota ceļa zīmju uzstādīšanas specifika. Un neviens nav uzskatījis par savu pienākumu kaut ko mainīt. Neko nepārmetu, bet aicinu par

šo jautājumu uzņemties atbildību!” uzsvēra M. Tūtins.

Jāpiebilst, ka NBS pulkvedis prezentācijas laikā izmantoja arī tādu tautas radītu sarunvalodas terminu kā ‘vate’ (biežāk izmantots vārds ir ‘vatņiks’, kuru parasti attiecina uz personām, kas pauž simpātiju un nostaļģiju pēc PSRS laikiem, ka arī imperiālistiskus un šovinistiskus uzskatus Krievijas atbalstam – aut. pieb.). Tas līdz šim NBS publiskajā retorikā bija neierasti. “Pirmo reizi publiski šo terminu izmantoju konferencē Rīgā, bet Balvos tas notiek otrreiz. Neņemtos spriest, kā šis termins radies, bet tauta ir gudra un šo terminu sarunvalodā izmanto ne tikai Latvijā, bet arī Lietuvā, Igaunijā, Ukrainā un citās valstīs. Viens no pagājušā gada novērojumiem ir, ka ‘vate’ mūsu valstī latviskojas,” secināja M. Tūtins.

Pats sliktākais – nekontrolēta kustība

Semināra turpinājumā drošības eksperts VITĀLIJS RAKSTIŅŠ pastāstīja, ka Eiropas valstīs notiek domāšanas maiņa un tiek sagatavoti daudzi materiāli, informatīvi izdevumi un digitālas platformas par rīcību krīzes situācijās. “Kad šie materiāli tika veidoti Latvijas iedzīvotājiem, noderīgas idejas tika aizgūtas arī no citām valstīm, kas ir normāla prakse. Pārsvārā visās Eiropas valstīs informācija šajos bukletos ir ļoti līdzīga, bet varu atklāt, ka mūsu informatīvajos izdevumos nebija iekļauta informācija par, piemēram, dzīvnieku evakuāciju. Proti, kad runājam par civilo aizsardzību, nozīmīga daļa ir dažādi evakuācijas pasākumi, bet, kad evakuācijam cilvēkus, nevaram nedomāt par mājlopu evakuāciju. Pretējā gadījumā daudzi cilvēki var atteikties evakuēties, jo nevēlēšies atstāt savus lopņus. Tas ir ļoti nopietns jautājums, pie kura citīgi jāstrādā,” darīja zināmu V. Rakstiņš.

Drošības eksperts piebilda, ka vienā no pētījumiem tika arī aplūkots, kā varētu izskatīties potenciāla evakuācija pierobežas reģionos. Viens no secinājumiem bija, ka, piemēram, Igaunijā vairāk nekā 10% iedzīvotāju krīzes situācijā nekad nepametis savas mājvietas, ko civilās aizsardzības plānotajiem vienmēr jāpatur prātā. “Kas attiecas konkrēti uz Latviju, militāra apdraudējuma gadījumā iedzīvotāju evakuācija notiktu caur Civilās aizsardzības operacionālās vadības centru, kur ministrijas un valsts institūcijas darbojas dažādās tematiskajās grupās, tostarp evakuācijas, sporta un citās grupās. Un tieši šīs grupas būtu tās, kuras koordinētu iedzīvotāju evakuācijas plūsmu, bet bruņotie spēki parūpētos par savu pārvietošanas virzienu, jo sliktākais, kas var notikt, ir nekontrolēta kustība. Uzsvēru, ka civilās aizsardzības viena no pamata sastāvdaļām ir iedzīvotāju glābšana militārā apdraudējuma gadījumā. Tā ir galvenā prioritāte,” atgādināja V. Rakstiņš.

*Turpinājums 9. lpp.

*Sākums 8.lpp.

Civilās aizsardzības seminārs Balvos

Esi zinošs, kas atrodas tev apkārtnē!

Drošības eksperts piebilda, ka šobrīd liela daļa informācijas ir digitalizēta un pieejama interneta tīmeklī. Piemēram, "Lursoft" datu bāzēs atrodama informācija par nekustamajiem īpašumiem, tostarp tiem, kas pieder Krievijas vai Baltkrievijas pilsoņiem. Kā seminārā norādīja V.Rakstiņš, viens šāds īpašums atrodas, piemēram, Kubulos. "Tas svarīgi tādēļ, lai mēs zinātu, kas atrodas mums apkārtnē – it īpaši, ja šādi īpašumi ir pie bruņoto spēku objektiem. Uzsveru, ka šādu informāciju nevajag uztvert pārsteidzīgi, bet tas viss mums noder zināšanai," pastāstīja V.Rakstiņš.

Savukārt kā ļoti nozīmīgu faktoru valsts aizsardzībai drošības eksperts minēja piemēru par Ukrainas sabiedrības noturību, kad, neskatoties uz karu, cilvēki savās pilsētās turpina strādāt un doties ikdienas gaitās. "Tas atstāj negatīvu ietekmi uz pretinieku, jo tas redz, ka, neskatoties uz to, ka kritiskie pakalpojumi nav pieejami, sabiedrība nepadodas," paskaidroja V.Rakstiņš.

Patvertnes, pagaidu izmitināšanas un pulcēšanās vietas

Savukārt Balvu novada pašvaldības civilās aizsardzības speciālists JĀNIS GAILIS klātesošajiem atgādināja par lietām, ko svarīgi zināt ikvienam – tostarp to, kas izriet no Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības plāna. Vispirms J.Gailis uzsvēra tā dēvētos septiņus "J". Proti, tīmekļvietnē "www.112.lv" jāiepazīstas ar drošības padomiem dažādu apdraudējumu gadījumos; savā viedtālrunī jālejupielādē "112" aplikācija; jāsaņem savs īpašums, kur paslēpties apdraudējuma gadījumā; jānodrošinās ar pietiekamu pārtiku, ūdens un medikamentu daudzumu pirmajām 72 stundām; jāizveido savas ģimenes ārkārtas situāciju rīcības plāns; jāapzina, vai tuvumā ir kāds cilvēks ar īpašām vajadzībām un jāiepazīstas ar pašvaldības civilās aizsardzības plānu. "Izpildiet šos septiņus "J", un mēs jau būsim ļoti gatavi!" aicināja J.Gailis.

Runājot tieši par Balviem, kas ir novada centrs ar vislielāko iedzīvotāju skaitu, svarīgi zināt, kur pilsētā atrodas oficiālās patvertnes, pagaidu izmitināšanas un pulcēšanās vietas. Proti, patvertnes atrodas Balvu novada domes, muižas, muzeja, kultūras un atpūtas centra, mākslas skolas, Balvu Profesio-



Foto - A.Kirsanovs

Jautājumu netrūkst. Klātesošie semināra lektoriem uzdeva vairākus jautājumus. Piemēram, kā krīzes situācijā rīkoties vecākiem, kuru bērni atrodas bērnudārzā – glābties pašiem un vienlaikus pašiem glābt arī savus bērnus, vai arī pajauties, ka tobrīd par bērniem parūpēsies? NBS pulkvedis Māris Tūtins uzsvēra, ka potenciālam militāram apdraudējumam noteikti būs iepriekšējas indikācijas: "Vienlaikus mēs varēsim nojaust, bet nekad nezināsim, kad konkrēti varētu sākties reālas militāras aktivitātes. Arī ukraiņi daudz ko nojauta, bet nevarēja zināt, ka tiešām sāksies lielais karš. Un arī lēmumu, kurā konkrēti dienā, stundā un minūtē viņiem uzbrūks, pieņēma paši uzbrucēji, nevis kāds cits. Jebkurā gadījumā Latvijas bruņoto spēku pārstāvji neklusē un arī pirms potenciālas krīzes neklusētu un runātu, ja būtu kas sakāms, pēc kā sāktos konkrētu lēmumu pieņemšana." Savukārt Balvu novada domes priekšsēdētājs JĀNIS TRUPOVNIĒKS papildināja, ka jābūt zinošiem, jāsaņem miers un jābūt gataviem rīkoties atbilstoši situācijai: "Tas ir svarīgi jebkurai mammai, tētim, iestāžu vadītājam, to darbiniekiem un iedzīvotājiem kopumā!" Jāpiebilst, ka klātienē seminārs bija ļoti pieticīgi apmeklēts un, kā redzams attēlā, brīvu solu netrūka. Šāds komentārs izskanēja arī no klātesošajiem iedzīvotājiem. Vienlaikus jāpiebilst, ka sekot līdz semināram varēja arī tiešsaistē Balvu novada pašvaldības profilā sociālajā tīklā "Facebook", kam kopumā bija piecpadsmit tūkstoši skatījumu.

nālās un vispārīzglītojošās vidusskolas (BPVV), Daudzfunkcionālā sociālo pakalpojumu centra ēkā, kā arī viena no patvertnēm ir Kubulu kultūras namā. Pagaidu izmitināšanas vietas atrodas muižā, ģimnāzijā, kultūras un atpūtas centrā, BPVV un sākumskolā. Savukārt par oficiālajām pulcēšanās vietām Balvu pilsētā noteiktas dome, ģimnāzija, kultūras un atpūtas centrs, estrāde, BPVV un sākumskola.

Tāpat jāpiebilst, ka šobrīd apsekotas 72 ēkas, no kurām 12 atzītas par atbilstošām vai daļēji atbilstošām, lai tās izmantotu krīzes situācijā. Šobrīd notiek darbs arī pie tā, lai lielākoties par Eiropas Savienības līdzekļiem dažu gadu laikā labiekārtotu desmit patvertnes. "Jāuzsver, ka patvertnes nav domātas ilgtermiņa dzīvošanai, bet lai rastu īslaicīgu drošāku vietu apdraudējuma gadījumā," atgādināja J.Gailis.

Kāpēc vajadzīgi plāni, ja tie tāpat pajuks?

Re, kā!

"Valstis, lai pārvarētu potenciālus militārus apdraudējumus, plāno dažādas operācijas un rīcības scenārijus. Tomēr apzināties simtgadu patiesību, ka kara situācijā visi plāni ļoti strauji aiziet nebūtībā. Un tad var uzdot jautājumu, kāpēc tad vispār kaut ko plānot, bet atbilde ir ļoti vienkārša. Piemēram, Krievijas viena no lielākajām vajībām ir milzīgā varas vertikāle, kad viss notiek tā, kā pasaka priekšnieks, bet, ja vadītājs ir aizņemts un neko nesaka, viss apstājas un nekas nenotiek. Savukārt mēs caur plānošanu vingrinām savu spēju

ātri atrast pareizos risinājumus, kas ir pats svarīgākais. Jā, kara gadījumā 95% valsts un katra cilvēka personīgie plāni var nestrādāt, bet plānošanas rezultātā mēs visi gūstam daudzpusīgas iemaņas, prasmes un veicinām sadarbības kultūru starp iedzīvotājiem, pašvaldību un visām citām iesaistītajām pusēm, tādējādi audzējot savu gatavību potenciālam krīzes situācijām. Un tas pretiniekam ļoti nepatīk," uzsvēra semināra lektori.

Informē ugunsdzēsēji

Evakuējas cilvēks

25.janvārī pulksten 18.46 saņemts izsaukums uz Balvu novada Viksnas pagastu, kur dega vienstāva dzīvojamā māja pilnā (140 m²) platībā. Pirms ugunsdzēsēju glābēju ierašanās no tās evakuējas viens cilvēks. Pulksten 22.16 šis paaugstināts bīstamības ugunsgrēks tika likvidēts.

Dzēš sodrējus

26.janvārī Balvos, Lauku ielā, ugunsdzēsēji glābēji dzīvojamās mājas dūmvadā dzēsa degošus sodrējus. Savukārt 27.janvārī pulksten 14.10 ugunsdzēsēju glābēju palīdzība bija nepieciešama Raiņa ielā, kur vienstāva dzīvojamās mājas dūmvadā dega sodrēji 1m² platībā. Pulksten 14.59 darbi notikuma vietā noslēdzās.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) atgādinā, ka ugunsdzēsēji glābēji ik dienu dodas uz vairākiem izsaukumiem, kas saistīti ar sodrēju degšanu dūmvadā. Tas norāda uz to, ka daļa iedzīvotāju pirms apkures sezonas sākuma nav veikuši dūmvodu tīrīšanu vai arī apkures ierīcē dedzinājuši atkritumus vai tam nepiemērotus materiālus, kā rezultātā uz dūmvasa sienām ātri izveidojas jauna sodrēju kārtā. Sadegot sodrējiem, dūmvadā veidojas augsta temperatūra, kas laika gaitā var bojāt tā konstrukciju un izraisīt postošu ugunsgrēku.

Deg mantas un grīda

27.janvārī pulksten 12.31 saņemts izsaukums uz Balviem, Brīvības ielu, kur divstāvu dzīvojamā mājā dega sadzīves mantas un grīda 1 m² platībā. Pulksten 13.01 degšana tika likvidēta.

Deg jumts un siena

27.janvārī pulksten 14.13 ugunsdzēsēji glābēji devās uz Balvu

novada Kubulu pagastu, kur saimniecības ēkai dega jumts un siena 35 m² platībā. Pulksten 17.10 degšana tika likvidēta.

Lai arī šim ugunsgrēkam traģisku seku nebija, VUGD atgādinā, ka ugunsnelaimes ar letālām sekām nereti notiek nelielās platībās, kad gruzdēšana vai degšana ir ar mazu liesmu, kā rezultātā intensīvi izdalās degšanas produkti. "Piedūmotā vidē cilvēkam pietiek izdarīt tikai dažas ieelpas, lai sajustu veselības, bet vēlāk – arī apziņas traucējumus. Tieši dūmu detektors, kas savlaikus ar skaņas skaņas palīdzību signalizē par izveidojušos sadūmojumu, ļauj cilvēkiem izglābties," uzsver ugunsdzēsēji glābēji.

Deg māja

29.janvārī pulksten 4.50 saņemts izsaukums uz Balvu novada Šķilbēnu pagastu, kur dega vienstāva dzīvojamā māja pilnā 60 m² platībā. Pulksten 7.37 ugunsgrēks likvidēts.

Deg jumta konstrukcijas

31.janvārī pulksten 17.37 saņemts izsaukums uz Brīvības ielu Balvos, kur vienstāva ēkai dega jumta konstrukcijas 4 m² platībā. Stundas laikā ugunsgrēks tika likvidēts.

Deg siena ruļļi

31.janvārī pulksten 23 ugunsdzēsēji glābēji devās uz Balvu novada Rugāju pagastu, kur atklātā teritorijā dega siena ruļļi 150 m² platībā. Pulksten 5.30 ugunsgrēks likvidēts.

Ugunsgrēks ražošanas ēkā

1.februārī pulksten 11.21 saņemts izsaukums uz Balvu novada Susāju pagastu, kur ražošanas ēkā dega siena un griesti 20 m² platībā. Pulksten 16 degšana tika likvidēta.

Nemot vērā, ka arī tuvākajās dienās saglabāsies liels sals, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) un Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (NMPD) pārstāvji aicina iedzīvotājus būt īpaši piesardzīgiem, apsildot mājokļus, kā arī parūpēties par savu un līdzcilvēku drošību. Neuzmanībai šajā laikā var būt traģiskas sekas!

Turklāt VUGD pieredze liecina, ka aukstajā laikā pieaug ugunsgrēku (īpaši traģisku ugunsgrēku) risks, ko pierāda arī šis gads – janvārī ugunsgrēkos gājuši bojā jau 14 cilvēki. Visbiežāk šādas ugunsnelaimes izraisa neuzmanīga rīcība ar uguni, bojātu elektroierīču un nepareiza apkures ierīču lietošana. Tāpat jāpiebilst, ka aukstums īpaši apdraud vientuļus seniorus, cilvēkus ar veselības problēmām un tos, kuri dzīvo vieni. Tādēļ VUGD un NMPD aicina iedzīvotājus šajās aukstajās dienās pievērst īpašu uzmanību tieši šiem cilvēkiem – biežāk piezvanīt un apraudzīt viņus, pārrunāt drošu apkures ierīču lietošanu, nepieciešamības gadījumā arī palīdzēt iekurināt krāsnī, sanest malku un pārlicināties, ka viņu mājoklis ir drošs un silts. "Ja ir kādas saslimšanas saasinājums, nespēks vai trauma, cilvēks var gūt smagu ķermeņa atdzišanu vai pat nosalt neizkurinātās iekštelpās. NMPD izsaukumu pieredze liecina, ka nereti gados vecāki cilvēki nonāk bezpalīdzīgā stāvoklī, kad viņi iziet pagalmā un pēkšņus pašsajūtas pasliktināšanās dēļ pakrīt un nevar saviem spēkiem piecelties. Dažkārt tieši cilvēcīga uzmanība, viens zvans vai vizīte var izglābt dzīvību," uzsver glābēji.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Sapulce Bērzpili

Aktualizē drošības jautājumus

Aija Socka

28.janvārī Bērzpils Saieta namā notika iedzīvotāju sapulce, kurā runāja par drošību un citiem aktuāliem jautājumiem.

“Šīs sapulces mērķis ir kopā ar speciālistiem pārrunāt, kā varam uzlabot drošību uz ceļa un savās mājās, kā arī stiprināt sadarbību ar policiju un ugunsdzēsējiem. Šodien mums ir iespēja uzdot jautājumus un kopīgi izrunāt ideju par Brīvprātīgo ugunsdzēsēju biedrības izveidi Bērzpils pagastā,” tikšanās ievadā uzsvēra iedzīvotāju padomes vadītāja Madara Žigure.

Skaidro un iesaka

Civilās aizsardzības speciālists klātesošos informēja, kā rīkoties ārkārtas situācijā, savukārt pašvaldības policijas un Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta pārstāvji atgādināja lietas, kas jāievēro savai un citu drošībai. Balvu novada pašvaldības policijas pārstāvji, iepazīstinot klātesošos ar saviem uzdevumiem, atzina, ka viņi nodrošina sabiedrisko kārtību. Primārais nav sodīt, bet gan – prevencija, saruna ar cilvēkiem par to, kāpēc radusies kāda nevēlama situācija un kā to atrisināt. Policijas darbinieki regulāri uzrauga kārtību visā novadā ar to resursu, kas ir pieejams. Plānojot darbu, viņi apseko arī nelabvēlīgās ģimenes un izbrauc caur Bērzpils centru, kur atrodas arī videonovērošanas kamera, līdz ar to redz notiekošo. Policistiem ir arī pārvietojamās kameras, kuru izvietojumu viņi neatklāj. Runājot par pārkāpumiem, tika minēta tā saucamā ‘driftēšana’ uz ceļiem, kas aktuāla ziemas periodā. Nav slikti, ja ‘driftē’ uz pļavas, bet apdzīvotā vietā, pagasta centrā, kur brauc automašīnas un iet gājēji, var rasties apdraudējums. Vairāk grēko tie, kuru automašīnām ir aizmugures piedziņa. Citreiz policijas darbinieki izrunā ar auto vadītājiem šīs situācijas, viņi it kā saprot, bet paiet mirklis, un atkal dara to pašu. “Ja nesaprot ar pirmo reizi, tad nododam informāciju Valsts policijai, jo tā skaitās agresīva braukšana. Ziemā jaunieši ar savu nepārdomāto rīcību ļoti ātri var nopelnīt soda punktus. Turklāt viņi apdraud arī paši savu drošību. Izteiktu problēmu Bērzpils pagastā nav (skanēja klausītāju aplausi), te ir mierīgi un kārtīgi. Šad tad gadās kāds izsaukums uz daudzdzīvokļu māju, kad viena persona, kurai ir veselības problēmas, neievēro noteiktās normas. Pavasara periodā dažkārt iedzīvotāji piezvina mums par atkritumu dedzināšanu. Galvenais, lai tas būtu droši un netraucētu citiem. Zarus atļauts sadedzināt, bet lai nav klāt, piemēram, plastmasas,” skaidroja pašvaldības policijas pārstāvji, atgādinot, ka pavasarī iedzīvotājiem, protams, jāsakopj savi īpašumi. Runāja arī par transportlīdzekļu stāvvietām un to izmantošanu. Piemēram, daudzdzīvokļu māju iedzīvotāji, kuri izveidojuši privātās stāvvietas ar saskaņotām ceļa zīmēm, dažkārt sūdzas cits par citu. “Aizbraucam un sodām visus, kuriem nav caurlaižu. Ziemā daži auto vadītāji pieraduši nolikt mašīnu pie daudzdzīvokļu mājas sienā, bet sāksies pavasaris, iesāko tradīciju turpināt, būs dubļi, būs izbraukta zaļā zona,” aicinot padomāt par sakoptu vidi, atzina policijas pārstāvji.

Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) pārstāvji skaidroja, kā parūpēties par ugunsdrošību mājokļos. Lai nenotiktu ugunsgrēki, svarīgi parūpēties par ugunsdrošību – uzstādīt dūmu detektoru, iegādāties ugunsdzēsamo aparātu un ugunsdzēsības pārklāju, kas īpaši noderīgs virtuvē. Pirms apkures sezonas svarīgi tīrīt ēkas dūmvadu un pārbaudīt apkures iekārtas, reizi 10 gados jāveic elektroinstalācijas pārbaude, nedrīkst aizkraut ar priekšmetiem koplietošanas telpas un evakuācijas ceļus. Daudzdzīvokļu mājās, piemēram, kāpņu telpās skaisti izskatās puķu podi, bet tos nedrīkst novietot uz grīdas, jo var traucēt iedzīvotājiem evakuēties.

Jautāja, kā rīkoties

Sapulcē izskanēja vairākas tēmas, kas aktuālas lauku iedzīvotājiem. Runājot par civilo drošību, klātesošajiem, piemēram, interesēja, kā cilvēkiem rīkoties, ja nebūs ūdens: “Ari laukos daudzi izmanto ūdensvadus, ūdens sistēmas. Ja ar sistēmām radīsies problēmas, kur ņemt tīru dzeramo ūdeni?” Atbildē izskanēja, ka pašlaik šāda informācija nav pieejama, par konkrēto pagastu speciālists nezināja teikt. Pašvaldības policijas pārstāvjiem iedzīvotāji stāstīja par ilgstošām problēmām ar kaimiņiem un lūdza rast risinājumu. Piemēram, vienā no gadījumiem par radušos situāciju ar



Foto - A.Kirsanovs

Sapulces apmeklētāji. Iedzīvotāji varēja uzdot sasāpējušos jautājumus un kopā ar speciālistiem pārrunāt, kā atrisināt radušos situāciju. Sapulces noslēgumā klātesošie uzzināja par Bērzpils pagastam pieejamo ugunsaizsardzības aprikojumu. “Paldies Balvu Brīvprātīgo ugunsdzēsēju vadītājam Mārim Voicišam, kurš sniedza informāciju par brīvprātīgo nozīmi lauku teritorijā. Iedzīvotājiem arī radās jautājumi par brīvprātīgo darbu. Izskatīsim iespēju izveidot savu brīvprātīgo biedrību vai grupu,” atzina M.Žigure.

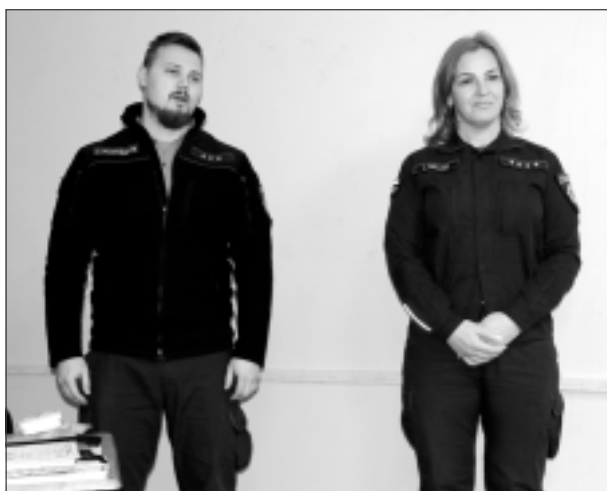


Foto - A.Kirsanovs

VUGD pārstāvji. Tilžas posteņa komandieris Emīls Koniševs un inspektore Laura Melne informēja klātesošos par ugunsdrošības jautājumiem, atgādināja, ka, piemēram, aizliegts izmantot bojātu vai paštaisītu elektroinstalāciju, elektroiekārtu un elektroierīci; koplietošanas telpās ir aizliegta smēķēšana; bēniņos un pagrabā nedrīkst glabāt degtspējīgus priekšmetus.

Pašvaldības policijas pārstāvji. Inspektori Viesturs Kozlovskis (no kreisās) un Andis Grāvītis (no labās) kopā ar stažieri, kurš iziet apmācību, informēja par biežāk sastopamajiem pārkāpumiem un, piemēram, atklāja, ka pašvaldības policijas jaunajai automašīnai būs uzstādīta ātruma kontrole, kas ļoti noderēs viņu darbā.

kaimiņu iedzīvotājs informējis gan sociālo darbinieku, gan arī pašvaldības policiju, bet nekas nemainās. Kaimiņš dzīvoklī dzīvo ar suni, ko mēnešiem neizlaiž ārā, un ar specifiskajām smakām apgrūnina dzīvi blakus esošo dzīvokļu iemītniekiem. Kāds cits stāsts bija par daudzdzīvokļu mājas iedzīvotāju, no kura dzīvokļa vairāk nekā gadu plūst ūdens. “Viņš appludina māju. Valsts policijas un pašvaldības policijas pārstāvji ir bijuši, bet konkrētā persona policistus pasūta *uz trīs burtiem*, viņi iekāpj mašīnā un aizbrauc. Ja kāds cits cilvēks tā izdarītu, domāju, būtu citāds rezultāts, bet viņš drīkst. Ir aicināti arī pašvaldības pārstāvji. Kaut kāds risinājums jāatrod, lai tiktu tajā īpašumā. No plūstošā ūdens, kas tek pa blokiem, veidojas



Iedzīvotāju padomes vadītāja. Madara Žigure atzina, ka sapulcē bija iespēja dzirdēt daudz vērtīgas informācijas: “Domāju, ka katrs kaut ko sev ieguva. Protams, vēlētos, lai sanāksmes apmeklē vairāk iedzīvotāju, bet pieļauju, ka šoreiz pie vainas bija sniegums un

aukstums, tādēļ nākamo tikšanos rīkosim pavasarī, iespējams, maijā. Līdz tam centīšos uzzināt, kas ir svarīgs mūsu pagasta ļaudīm. Gaidām iedzīvotāju ierosinājumus pagasta attīstībai.”



Foto - A.Kirsanovs

ezers. Cik ilgi tecēs? Ir runāts, lūgts ielaist īpašumā, bet viss velti. Tā ir katastrofa, māja iet bojā, viss mirkst, veidojas pelējums. Ar jūsu un Valsts policijas palīdzību vajadzētu tikt tajā dzīvoklī, lai apsekot un novērstu ūdens noplūdi, jo tas nav normāli,” atzina sapulces apmeklētājs. Viņam piedrošās arī citi, vērot uzmanību uz to, ka dzīvoklim trūkst loga, kas apdraud arī apkures sistēmu. Kā pastāstīja Rugāju apvienības pārvaldes vadītāja, dzīvoklī nav vienkārši iekļūt – īpašnieks, piemēram, vienreiz tālāk par durvīm nelaida, stāvēja ar cirvi priekšā. Pašvaldības policijas pārstāvji ieteica, kā rīkoties, un solīja palīdzēt minēto problēmsituāciju risināšanā.

Īsumā

Izveido “Sniegavīru balli”

Eglaines pamatskolas 1.–3.klašu un speciālās klases “Kāpēcīši” skolēni kopā ar skolotājām Svetlanu Burku un Antru Kikusti izveidojuši pašu rokām darinātu sniegavīru izstādi. Interesenti var aplūkot radošus un krāšņus darbus – sniegavīrus, kas katrs ir citāds, tā teikt, ar savu raksturu. Sniegavīru darināšanā izmantoti dažādi materiāli – papīrs, dzija, audums, koka atgriezumi pamatnei, arī karstā līme un bagāta fantāzija, radot sirsniņu ziemas noskaņu. Bērniem, kā stāsta skolotāja Antra, ir izteikti attīstīta iztēle, viņi labprāt izdomā, kā izskatīsies viņu sniegavīrs, neizmantojot paraugus: “Bērniem sniegavīru darināšana patika, viņi priecājās, ka darbi izdevās.”

Ienes ziemas noskaņu skolas telpās. Par izstādi “Sniegavīru balle” gandarīti arī 3.klases skolēni Niks Baburins (no kreisās) un Jānis Čakāns.



Viedokļi

* Sākums 3.lpp.

Otrkārt, mainās pasaules kārtība un vājinās starptautiskās tiesības. Agrāk bija lielāka pārliecība, ka valstis ievēro starptautiskos likumus un robežas. Tagad arvien biežāk redzam, ka lielvaras rīkojas savu interešu vārdā pat tad, ja tas pārkāpj iepriekšējās vienošanās. Pasaule kļūst mazāk paredzama, un mazām valstīm tas nozīmē vienu – pašām jābūt stiprākām un gatavām dažādiem scenārijiem. Tieši šeit svarīga kļūst arī Eiropas Savienības loma, tostarp Eiropas Reģionu komiteja, kurā pārstāvētas pašvaldības un reģioni. Komitejā ar-

vien biežāk tiek runāts par drošību pierobežas reģionos, par civilās aizsardzības stiprināšanu un atbalstu reģioniem, kas atrodas ārējās ES robežas tuvumā. Tas nozīmē, ka drošības jautājumi vairs nav tikai valdību un armiju lieta – tajos iesaistās arī reģioni un pašvaldības.

Treškārt, ASV drošības politikas maiņa. Amerika arvien skaidrāk pasaka Eiropai: jums pašiem vairāk jā rūpējas par savu drošību. ASV uzmanība vairāk tiek vērsta uz savām interesēm un citiem pasaules reģioniem. Tas nozīmē, ka Eiropai jāiegulda vairāk līdzekļu savā

aizsardzībā. Arī NATO iekšienē notiek diskusijas par pienākumu sadali. Parādās arī politiskas domstarpības, piemēram, jautājumos, kas saistīti ar Grenlandi un Arktikas reģionu. Arī šajos jautājumos Eiropas Reģionu komiteja seko līdzī situācijai, jo Arktikas un ziemeļu reģioni ir svarīgi gan drošībai, gan ekonomikai, gan videi. Ko tas viss nozīmē mums?

Jau vairākus gadus drošība kļuvusi par vienu no svarīgākajiem jautājumiem pasaulē. Ricības, kas tiek veiktas uz robežas, Latvijas valsts iekšienē un Nacionālajos bruņotajos

spēkos rada lielāku aizsardzības un drošības sajūtu, īpaši pierobežā. Taču tam ir arī sava cena – nauda. Līdzekļi, kas tiek ieguldīti aizsardzībā, robežas stiprināšanā un atbalstā Ukrainai, samazina valsts sociālo un ekonomisko projektu apjomu. Būtiski pietrūkst līdzekļu citur – ceļiem, medicīnai, izglītībai un uzņēmējdarbības atbalstam. Tāpēc pasaules notikumi vairs nav tikai ziņas televizorā. Tie tieši ietekmē to, kā dzīvojam mēs paši, cik droši jūtamies un cik veiksmīgi var attīstīties mūsu valsts un reģioni.

Der zināt

Vīruss, kas liek kuņģim un vēderam streikot

Bēdīgi slavenais norovīruss ir vīrusu gastroenterīta cēlonis, ko dažreiz dēvē par kuņģa vai vēdergripu. Tomēr norovīrusam nav bioloģiskas saistības ar gripu vai gripas vīrusiem. Pasaulē to mēdz dēvēt par ziemas vemšanas slimību, jo zemā temperatūrā tā ir biežāk sastopama, un viens no tās galvenajiem simptomiem ir tieši vemšana.

Norovīruss ir visur esošs patogēns, un pat neliela saskare ar to ir pietiekama, lai izraisītu mokošu saslimšanu. Tā kā tas ir ļoti lipīgs jeb transmisīvs, tad vērtējams kā ievērojams slogs sabiedrības veselībai. Vīrusam ir zema infekcijas deva, tas ilgstoši izdalās fekālijās un spēj saglabāties vidē – šie faktori veicina vīrusa pārnesu visdažādākajos līmeņos un apstākļos, īpaši skarot mazus bērnus, vecāka gadagājuma cilvēkus un tos, kuriem ir pazemināta imunitāte.

Norovīruss datos un skaitļos

▲ Globālā mērogā norovīruss izraisa aptuveni 18% akūtu gastroenterīta gadījumu un katru gadu varētu būt atbildīgs par aptuveni 200 000 nāves gadījumu.

▲ Lielākajai daļai bērnu līdz piecu gadu vecumam būs bijusi šī infekcija vienu – vairākas reizes.

▲ Norovīrusa infekcijas uzliesmojumi var notikt visu gadu, taču mērenā klimatā aktivitātes maksimums ir ziemā.

▲ Norovīruss izraisa aptuveni 19–21 miljonu slimību gadā un aptuveni 50% no visiem uzliesmojumiem, kas saistīti ar pārtikas piesārņojumu.

Lipīgs? Ļoti!

“Lai arī norovīrusa pārnese var notikt ar pārtiku, ūdeni vai piesārņotām virsmām, sākot no virtuves piederumiem un beidzot ar gultas veļu vai jebkuru inventāru, visizplatītākais pārneses veids ir no personas personai jeb tiešā kontaktā,” stāsta “Mēness aptiekas” farmaceite ĒRIKA PĒTERSONE apliecinot, ka tad, ja ar aizdomām par norovīrusu pēc palīdzības vērsas viens ģimenes loceklis, ir gandrīz droši, ka inficēsies arī visi pārējie mājāsaimniecībā dzīvojošie.

Vīrusa pārnese galvenokārt notiek fekāli-orālā ceļā. Ko tas nozīmē? Farmaceite skaidro: “Tas nozīmē, ka ir bijusi saskarsme, būtībā “apēdot” mikrodaļiņu inficēta cilvēka izdalījumu, piemēram, no siekalām, vāmekļiem, turklāt norovīrusu pārnese notiek arī ar aerosola jeb pilienu ceļā, padarot tos par patiešām lipīgu kaiti.”

Kur norovīrusam patik mājot?

Šis vīruss ir bēdīgi slavens ar to, ka ātri izplatās slēgtās vidēs, piemēram, veselības aprūpes iestādēs, skolās un bērnudārzos, armijas kazarmās, kā liecina pieredze, vīruss labprāt dodas ceļojumos ar kruīza kuģiem. Ir konstatēti atkārtoti un vairākkārtīgi norovīrusa uzliesmojumi garākos kruīzos, kur katru jaunu vilni rada nesen iekāpušie pasažieri. Zināmi arī norovīrusa izplatīšanās gadījumi lidojumos, kas, visticamāk, saistīti ar kopīgas tualetes lietošanu un vīrusa piesārņojumu tajā, vai arī pie vainas ir simptomātisks pasažieris salonā, kur aerosolu pārnese mazā, cilvēku pieblīvētā telpā ir priekšnosacījums saslimšanai. Tāpat infekcijas risks pastāv, ja pārtikas sagatavošana notiek antisanitāros apstākļos vai arī uzturā tiek lietoti aukstie ēdieni, piemēram, salāti vai sviestmaizes. Neapstrādātas gliemenes, īpaši austeres, ir biežs infekcijas avots. Ir fiksēti gadījumi, kad uzliesmojuma iemesls ir uzturā lietots ar vīrusu piesārņots ledus.

Kā izskatās norovīrusa izraisīta saslimšana?

Inficētie cilvēki parasti piedzīvo akūtu vemšanu un caureju. Svarīgi piezīmēt, ka pēdējā noris bez asiņu piejaukuma – ja tās parādās, noteikti jāvērsas pie ārsta. Citi simptomi ir vēdera spazmas, nelabums, dažiem – arī neliels drudzis. Vīrusa inkubācijas periods ir 12–48 stundas.

Slimība parasti pāriet pati no sevis, un vairums pacientu pilnībā atgūstas vienas, triju dienu laikā. Tomēr dažos gadījumos, it īpaši zīdaiņiem vai vecāka gadagājuma cilvēkiem, var rasties dehidratācija un tad gan ir nepieciešama medicīniskā palīdzība.

Diagnozes noteikšana

“Centrālās laboratorijas” ārste JANA OSĪTE stāsta, ka norovīrusa izraisīta infekcija parasti tiek diagnosticēta, pamatojoties uz simptomiem: “Lai vadītu atsevišķu pacientu ārstēšanu, laboratorisko izmeklējumus parasti neveic, taču laboratorisko testēšanu izmanto uzliesmojuma izmeklēšanas laikā, lai identificētu slimību kopas. Tādos gadījumos un arī pētniecībā pielieto multiatogēna diagnostikas paneļus. Tiem ir laba jutība un specifiskums, lai nekļūdīgi noteiktu norovīrusu.” Ārste uzsver, ka tad, ja uzliesmojums iet plašumā, piemēram, izplatās armijas daļā, bez laboratorijas palīdzības tā ierobežošanā neiztikt. Ne velti pēdējos gados tāda veida uzliesmojumi patiešām ir retums – veselības aprūpes speciālisti spēj ātri un profesionāli reaģēt.

Norovīrusa pārnesanas pētījums pirmsskolas vidē skaidri parāda, ka saslimušā ātra izolēšana vienas stundas laikā ir visefektīvākā no pārbaudītajām metodēm šī vīrusa pārnesanas samazināšanai. Izrādās, ka izolācija ir pat efektīvāka par biežu roku mazgāšanu un virsmu dezinficēšanu.

Ārste atzīmē vēl kādu “stratēģiju”, ko pamanījis izstrādāt viltīgais norovīruss – saslimušajiem vīrusa daļiņu izdalīšanās fekālijās ilgst līdz pat četrām nedēļām pēc caurejas sākuma. “Norovīrusa infekcijas simptomi parasti ir tikai dažas dienas, un tas rada viltus drošības izjūtu, ka slimība izslimota, taču vēl tad, kad pacients jūtas jau pavisam vesels, viņš joprojām dāsni dalās ar slimību. Turklāt vīrusa daļiņas inficēto indivīdu izkārnījumos ir ļoti koncentrētas.”

Kā ārstēties?

“Tā kā lielākoties norovīrusa izraisīta infekcija pāriet dažu dienu laikā, ārsts pat dažkārt nepagūst iesaistīties, un pirmā palīdzība tiek gūta aptiekā,” stāsta farmaceite Ērika Pētersone, tiesa, piebilstot, ka, lai arī akūtais stāvoklis ir īslaicīgs, tas ir diezgan mokošs un smags – vairāku dienu diareja, ko pavada vemšana, nav nekāds joks. Tādēļ pamatots ir jautājums – kā ārstēties?

“Tā kā slimību izraisa nevis baktērija, bet vīruss, antibiotikas, kas ir recepšu zāles, nav nepieciešamas. Vīrusu gadījumos parasti sagaidām, ka mediķi ieteiks simptomātisku ārstēšanu, proti, ko tādu, kas palīdzēs atvieglot simptomus, kā, piemēram, tad, ja esam saaukstējušies. Taču ar norovīrusu ir citādi. Vemšanu un caureju nomācoši līdzekļi nav iesakāmi. Jo sevišķi bērniem norovīrusa izraisītas infekcijas ārstēšana parasti ir atbalstoša – galvenokārt orāla un/vai intravenoza rehidratācija. Ar papildus šķidruma – tējas vai ūdens – uzņemšanu vien nepietiks. Kā pirmās izvēles līdzekļi caurejas un vemšanas gadījumā talkā jāņem speciāli perorālie rehidratācijas (nātrija, kālija un glikozes) šķīdumi – tie palielina šķidruma uzsūkšanos kuņģa-zarnu traktā. Rehidratācija šķīdumi ir atļauti lietošanai arī bērniem (tai skaitā –



zīdaiņiem). Lietošanas daudzums ir atkarīgs no ķermeņa svara (vidēji – 50-100 ml uz svara kilogramu ik pa četrām stundām. “Šāda atbalsta aprūpe ir norovīrusa ārstēšanas galvenais elements. Tomēr, ja pieaugušajiem vai vecāka gadagājuma pacientam stāvoklis ieilgst, dažkārt vemšanu un diareju mazinoši līdzekļi var būt noderīgs papildinājums rehidratācijai. Tādos gadījumos iesakām pretcaurejas līdzekli, kas samazina ūdens un elektrolītu izdalīšanos zarnu lūmenā. Uzlabot veselības stāvokli caurejas un vemšanas gadījumā var arī adsorbenti – līdzekļi, kas, pateicoties apjomam un porainai struktūrai, spēj uzsūkt uz savas virsmas dažāda izmēra, formas un molekulas molekulas (tai skaitā – enterotoksīnus). Adsorbenti, pārvietojoties pa gremošanas traktu netiek, absorbēti un metabolizēti, tie izdalās ar izkārnījumiem. Daži probiotisko baktēriju celmi arī ir efektīvs palīg līdzeklis akūtas, īpaši vīrusu izraisītas caurejas ārstēšanā. “Ir pierādīts, ka cinka papildus lietošana caurejas gadījumā samazina slimības ilgumu un smagumu, kā arī novērš turpmākās epizodes, jo cinks spēj uzlabot elektrolītu un ūdens uzsūkšanos, uzlabot zarnu šūnu epitēlija atjaunošanos, palielināt enzīmu līmeni un uzlabot imūnsistēmas atbildes reakciju,” teic farmaceite un rosina visu, sākot no rehidratācijas preparātiem un beidzot ar pret vemšanas un pretdiarejas līdzekļiem, turēt mājas aptieciņā, jo norovīrusa infekcija nav stāvoklis, kad, to piedzīvojot, iespējams aizdoties uz aptieku.

Vislabāk – nenaslimt!

Svarīgi ir rūpīgi mazgāt rokas. Ziepes un ūdens ir efektīvāki nekā roku dezinfekcijas līdzekļi un želejas, taču arī tie nav zemē metami. Šai alternatīvai – dezinfekcijas līdzeklim vai mitrajām salvetēm – vienmēr vajadzētu būt līdzī somā.

“Roku mazgāšana ar ziepēm un ūdeni vismaz 20 sekundes tiek uzskatīta par efektīvāko veidu, kā samazināt norovīrusa piesārņojumu. Roku dezinfekcijas līdzekļi uz alkohola bāzes varētu būt noderīgi starp roku mazgāšanas reizēm, taču tos nevajadzētu uzskatīt par ziepju un ūdens aizstājēju. Rokas jāmazgā visiem, jo sevišķi saslimušajam, lai maksimāli ierobežotu vides piesārņošanu, kas varētu radīt risku inficēties tuviniekiem,” uzsver farmaceite un piebilst, ka bieža un cītīga roku mazgāšanai un dezinfekcijai var būt nevēlams blakusefekts roku ādas kairinājums, tādēļ līdztekus vajadzētu lietot atbilstošu krēmu roku ādas kopšanai, kas satur, piemēram, šī sviestu, olīveļļu, jojoba eļļu, avokado eļļu, dekspantenolu un citas ādu mitrinošas sastāvdaļas.

Visbeidzot ir jāpievērš uzmanība arī telpu uzkopšanai – virsmas var apstrādāt ar dezinfekcijas līdzekli. Apģērbs un gultasveļa jāmazgā augstā temperatūrā un biežāk nekā parasti, savukārt trauki jānomazgā uzreiz pēc lietošanas.

Apsveikums



Lai notiek tā, kā vēlas Tava sirds,
Lai atspīd saule tad, kad lietus līst,
Lai atskrien vējš, kas bēdas aiznes līdz,
Lai Tev ar smaidu atnāk katras dienas rīts.
Lai spēka pietiek vienmēr kalnup iet,
Lai mīļie līdzās, kas Tev roku sniedz.

Sirsnīgākie sveicieni, labas veselības vēlējumi
skaistajā dzīves jubilejā **Dainai Gavarei!**

Skaidriete, Andrejs

VSAA brīdina

Pieaug telefonkrāpniecība – neklikšķiniet uz saitēm un nesniedziet personas datus

Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra (VSAA) brīdina par pieaugošu krāpnieku aktivitāti, kas īpaši apdraud seniorus. Krāpnieki uzdodas par VSAA darbiniekiem, zvina iedzīvotājiem un mēģina izkrāpt personas datus, bankas piekļuves kodus un līdz ar to – naudu.

Visbiežāk krāpnieki apgalvo, ka nepieciešams veikt pensijas pārrēķinu, precizēt darba stāžu vai pierakstīties uz vizīti VSAA, aicinot atvērt telefonā nosūtītu saiti. Tāpat izplatīta shēma ir zvani par it kā "ierakstītas vēstules" piegādi no VSAA, kuras saņemšanai krāpnieks prasa apstiprināt identitāti ar Smart-ID kodu.

VSAA uzsver, – šādos gadījumos nekādā gadījumā nedrīkst klikšķināt uz aizdomīgām saitēm, ievadīt personas kodu, bankas autentifikācijas vai Smart-ID kodus, kā arī izpaust maksājumu karšu datus. Tāpat nedrīkst turpināt sarunu, ja zvanītājs steidzina, draud ar sekām vai mēģina radīt panīku, mudinot rīkoties nekavējoties.

VSAA nekad nesūta iedzīvotājiem saites izziņas, nepiegādā vēstules ar kurjeru starpniecību un neprasa veikt darbības internetbankā. Ja VSAA darbinieks pats zvina klientam, viņš jau zina, kuram cilvēkam zvana, un neprasa personas kodu, neliek klikšķināt uz saitēm un neveic darbības ar maksājumu rīkiem.

Šaubu gadījumā iedzīvotāji aicināti pārtraukt sarunu un sazināties ar VSAA, izmantojot oficiālos kontaktus. Ja rodas aizdomas par krāpšanu, ieteicams sazināties ar savu banku un Valsts policiju. VSAA aicina iedzīvotājus pārrunāt šos riskus ar saviem vecākiem un vecvecākiem, jo tieši seniori visbiežāk kļūst par krāpnieku mērķi.

Krāpnieki visbiežāk zvina senioriem
Sociālie, psiholoģiskie un tehnoloģiskie izaicinājumi padara seniorus īpaši uzņēmīgus pret dažāda veida krāpšanas mēģinājumiem

KĀ KRĀPNIKI JŪS APMĀNA?

- Izliekas par valsts iestādes darbiniekiem
- Izliekas par uzņēmuma pārstāvjiem
- Izliekas par bankas darbiniekiem, prasa personas kodu, ID numuru, adresi, kartes datus, Smart-ID kodus
- Izliekas par radnieku vai viņa glābēju
- Piedāvā "laimestu" loterijā

Atceries: istas iestādes nekad neprasis paroles vai kartes datus pa telefonu, e-pastu vai ziņās!

<p>DROŠĪBAS PADOMI:</p> <ul style="list-style-type: none"> Neatver nezināmas saites Neatzvani svešiem numuriem Neatklāj savus datus zvanītājam Neglabā paroles un kodus: <ul style="list-style-type: none"> piezīmēs makā uz bankas kartes plānotajā mobīlajā telefonā uz piezīmju lapinām 	<p>KĀ RĪKOTIES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pārtrauc aizdomīgu zvanu un pārzvani, izmantojot oficiālos kontaktus Ziņo bankai un policijai Ja esi apkrāpts – zvani 112
--	--

PIEVANI SAVĒJIEM, PIRMS TO IZDARA KRĀPNIKS - PASARGĀ SEVI UN CITUS!

POLICIJA **VEIDS**

Pērk

SIA "Mežusili" pērk meža īpašumus, cirmsas, izcirstus meža īpašumus par 3000 EUR/ha. Tāl. 28282021.

Pērk mežu, lauksaimniecības zemi. Tāl. 29386009.

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

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

Pārdod



"Vaduguns" redakcija lēti pārdod lietotus DATORGALDUS. Tāl. 29360850.

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

Pārdod malku. Tāl. 29199444.

Pārdod malku (kārtīgi krāmēta). Tāl. 25442582.

Pārdod skaldītu malku, ir sausa. Tāl. 26550272.

Pārdod burkānus, kartupeļus (lopbarībai, sēklas izmēra, pārtikai), graudus (dīgstoši). Bez maksas piegāde. Tāl. 25442582.

Līdzjūtības



Mūžs noslēdzies, kāds liels un varens mūžs,
Ar darbiem apaudzis kā ozols smagām zilēm,
Kas liecies nav, lai kādi vēji pūš,
Ar saknēm stieģrodams no stiprām zemes dziļēm. (A.Sakse)

Skumju brīdī izsakām visdziļāko līdzjūtību **dzīvesbiedram Jāzepam, Jurim, Guntim, Naurim un pārējiem piederīgajiem**, mūžības ceļā pavadot **LUCIJU LAGANOVSKU.**

Bijušā Balvu ateljē šuvējas: Inta, Mārīte, Tamāra, Ļuba, Ludmila M., Līga, Ludmila K., Biruta, Nadja, Lidija, Zoja, Velta, Sarma, Žeņa, Silvija, Anita Š., Inese, Gunta

Pa balto sniega taku aiziet cilvēks,
Tik grūti noticēt, ka mājās nepārnāks.
Vien paliek pēdas sniegā, kāda klusa dziesma Un gaišas, mīlas, siltas atmiņas.
Skumstam kopā ar **tuviniekiem** un izsakām patiesu līdzjūtību, pavadot **LUCIJU LAGANOVSKU** mūžības ceļā.
Rokdarbnieču pulciņa "Mežģis" dalībnieces

Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tevi sev līdz.
Tai baltajā, baltajā naktī,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts. (A.Mūmiece)

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Guntim Laganovskim un tuviniekiem**, pavadot mīļo māmiņu **LUCIJU LAGANOVSKU** mūžības ceļā.
Tilžas pamatskolas kolektīvs

Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tevi sev līdz.
Tai baltajā, baltajā naktī,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts. (A.Mūmiece)

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Guntim Laganovskim un tuviniekiem**, pavadot mīļo māmiņu **LUCIJU LAGANOVSKU** mūžības ceļā.
Tilžas pamatskolas kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nu aiz tāliem zemes vārtiem
Esi aizgājusi tu.
Nav mums tādas atslēdziņas,
Lai tos vārtus atvērtu.
Skumju brīdī izsakām visdziļāko līdzjūtību **Dainim Grigorjevam ar ģimeni, no MĀTES, VĪRAMĀTES, VECMĀMIŅAS** atvadoties.
Zelči, Supes, Circeņi

Nu aiz tāliem zemes vārtiem
Esi aizgājusi tu.
Nav mums tādas atslēdziņas,
Lai tos vārtus atvērtu.
Skumju brīdī izsakām visdziļāko līdzjūtību **Dainim Grigorjevam ar ģimeni, no MĀTES, VĪRAMĀTES, VECMĀMIŅAS** atvadoties.
Zelči, Supes, Circeņi

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Guntim Laganovskim un tuviniekiem**, pavadot mīļo māmiņu **LUCIJU LAGANOVSKU** mūžības ceļā.
Tilžas pamatskolas kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Laiks apstājas ar skarbu piesitienu,
Nav rītdienas, ir tikai vēju balss.
Un kādai mīļai, labai sirdij
Nekad vairs nesāpēs, ne arī sals.

Lai viegls Mūžības ceļš un Debesu valstība **LUCIJAI LAGANOVSKAI.**
Mūsu visdziļākā līdzjūtība **vīram Jāzepam, dēlam Guntim, mazdēlam Naurim.**
Ezera ielas 26.mājas 3.ievejas kaimiņi, Antoņina un mājas vecākā Terēze

Dusi saldi, mīļo māmiņ,
Mūža miegs lai tev ir salds.
Auklēs tevi rasas rīti,
Ziedi klās un sniedzīnš balts.

Lai klusa līdzjūtība un mierinājuma vārdi kolēģim **Dainim Grigorjevam ar ģimeni, MĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot.
SIA "Balvu Namsaimnieks" Ārējā ūdensvada un kanalizācijas dienesta kolēģi

Kas smagāks vēl var būt,
pa dzīves taku ejot,
Kā atdot zemei to,
Kas sirdij tuvs un dārgs...
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Dainim Grigorjevam, MĀMIŅU** mūžībā pavadot.
SIA "Balvu Namsaimnieks" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Nav vairs sirmās māmuliņas,
Tukša vieta istabā,
Kur vien skatos, visur skumjas,
Liekas – klusi staigā tā.
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Anitas Grigorjevas ģimenei, VĪRAMĀTI, MĀMIŅU, OMĪTI** pavadot baltajā kapu kalniņā.
PII "Sienāzītis" kolektīvs

Aizmirsi!?

Abonē

Vaduguni redakcijā!

Radās neskaidrības, zvani – tālr. 26161959.

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

Datorsalikums-

SIA "Balvu Vaduguns", R.KACĒNS
Iespīests SIA "Poligrāfijas grupa Mūkusalā", Rīgā, Mūkusalas 15A
Tirāža – 1820

Vaduguns
Indekss 3004
IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA "BALVU VADUGUNS"
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV4320300298