



Piektīdiens ● 2023. gada 1. septembris

CENA tirdzniecībā 0,95 EUR

Sveika, skola!

4.

"Naudas paradīzei nepietiek..."



"Meitenes, mācieties!" Balvu novada Izglītības pārvaldes vadība Eglaines pamatskolas skolotājas mudināja papildus apgūt speciālā pedagoģa profesiju.

Edgars Gabranovs

Pērnā gada oktobra sākumā pedagoģi, Balvu novada vadītāja Sergeja Maksimova aicināti, pacēla rokas, atbildot uz jautājumu, vai vēlas skolotāju balli 2023. gadā? Tolaik "Vaduguns" vēstija, ka acīmredzot būs jātur solijums. Jāsecina, ka balle, uz kuru ielūgti skolotāji, turklāt ar otrajām pusītēm, būs 29. septembrī! Par to divdesmit četru mūsu novada izglītības iestāžu kolektivus informēja Balvu novada pašvaldības Izglītības pārvaldes un izpildvaras vadība, kura divas nedēļas veltīja, lai tiktos ar lielo pedagoģu saimi. "Strādājam jaunā formātā, izpaliekot ierastajai pedagoģu konferencei," 'revizori' atzina.

Kas vai kāds ir šis jaunais formāts? Pirms trīsdesmit gadiem Izglītības pārvaldes speciālisti, dodoties uz tā saukto skolu pieņemšanu, vairāk vai mazāk skrupulozi analizēja darba plānus, ieceres, dokumentus. Pirms desmit gadiem, šķiet, vairāk uzmanību pievērsa telpu apskatei, lepojoties ar izdarītajiem remontiem. Šogad patiesi koncentrētu un uz analīzi balstītu uzmanību 'revizori' vērsa izglītības kvalitātei, tostarp analizējot centralizēto eksāmenu (CE) rezultātus. Nav noslēpums, ka šogad 9. klašu beidzējiem centralizētajos eksāmenos visā valstī visvājākie rezultāti bija matemātikā. Patiesībā, runājot tēlaini, tā ir aisberga redzamā daļa. Izglītības pārvaldes vadītājas vietniece izglītības kvalitātes jomā Inta Kāļva mūspuses pedagoģiem atgādināja, ka 6% jeb katrs 17 skolēns Latvijā nesaprot izlasīto tekstu. Tāpat viņa informēja, ka 9. klases matemātikas eksāmenā ar ļoti augstu sniegumu (67%-95%) nevar lepoties nevienei mūspuses skola: "Augsts sniegums (60%-66%) bija vienai skolai, vidējs sniegums (45%-59%) piecām skolām, zems sniegums (38%-45%) trim skolām un ļoti zems sniegums (8%-37%) divām skolām." Tāpat I. Kāļva visās skolās uzsvēra, ka mācību kvalitātes rezultātu saknes meklējamas, sākot ar pirmskolas izglītības bērnu sagatavotību skolai, kas vēlāk atklājas 3. un 6. klases pārbaudes darbos un 9. klases eksāmenos: "Aicinu nenēsāt rozā brilles. Ja ir problēma, tā ir jārisina. Katram bērnam, vai viņš mācās Rugājos vai Ķekavā, jāieguvienāda izglītība." Spriezt par Izglītības ministrijas plāniem sasniegt skolotāju algu līmeni 2 500 euro apmērā, Izglītības pārvaldes vadītājas vietniece noteica: "Naudas paradīzei nepietiek..." Jāpiebilst, ka skolotāju atalgojums pašvaldībai, visticamāk, sagādās galvassāpes, ķemot vērā slodžu sabalansēšanas prasību visā valstī.

Šonedēļ Balvu novada domes ārkārtas sēdē deputāti nolēma mainīt Viļakas Valsts

Nākamajā
Vadugūnī

● Cienā ar kūkām un izklaidē
Mājas kafejnīcu dienas

● Atkal čalo skolēni
Mācības ir sākušās

Notiek kampaņa "Atpakaļ uz skolu!"

Tuvojoties jaunajam mācību gadam, Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 (Uzticības tālrunis) riko ikgadējo kampaņu "Atpakaļ uz skolu!". Šogad tā norisināsies līdz 3. septembrim. Kampaņas laikā psihoemocionālo atbalstu un palīdzību aicināti saņem gan bērni un pusaudži, gan vecāki, likumiskie pārstāvji, speciālisti, kā arī citi, kuru jautājumi saistīti ar bērniem un jaunā mācību gada sākšanos.

Novāca nolūzušos kokus

Ugunsdzēsēji glābēji 30. augustā saņēma 47 izsaukumus uz glābšanas darbiem, kuri bija saistīti ar negaisa un vētras radīto postījumu novēšanu. Latgales reģionā saņemti 24 izsaukumi, tostarp uz ceļa braucamās daļas koki bija nolūzuši Baltinavas, Susāju un Šķilbēnu pagastos.

Īszinās



Piesaki elektrotehnikas izvešanu un laimē!

No 4. līdz 29. septembrim SIA "ZAAO" darbības reģionā dzīvojošie aicināti piedalīties akcijā "EKO ZVANS!", kuras laikā telefoniski (darba dienās no plkst. 8.00 līdz 17.00 zvani uz tālruņa numuru 26132288) pieteikto, neizjauktu elektrisko un elektronisko iekārtu izvešana no adreses tiks veikta bez maksas. Akcijas dalībnieki piedalīties arī vērtīgu balvu izlozē.

Iespējams saņemt atbalstu

Kopš 25. augusta uzņēmēji Attīstības finanšu institūcijā ALTUM aicināti iesniegt pieteikumus projektu atlases trešajā kārtā programmā energoefektivitātei, atjaunojamo energoresursu tehnoloģiju ieviešanai un elektroauto iegādei.



ISSN 1407 - 9844

Laikrāksts iznāk kopš 1950. gada 5. marta ● Nr. 66 (9543)

35

Nedēļas jautājums

Vai septembrī jums atgādina savu skolas laiku?

Maruta Sprudzāne



JĀNIS, dzīvo Balvu pagastā:

— Man kā lauku puikam ļoti patika skola, jo tur bija sava sabiedrība. Mazotnē biju labs zēns, bet ar draugiem jau visādi gadījās. Par blēnām gan nevaru neko stāstīt. Dzīvoju internātā, un reizēkīns mums bija jāzina naks ts vīdū vārda tiešā nozīmē.

Ja to nezināji, skolotāja Deksnē piecēla un vajadzēja skaitīt vēl un vēl. Mums bija disciplīna, nevis kā tagad. Manas skolas bija labas — Nagļu, Upatnieku un Rugāju. Pēc tam atkal Rīgā celtniecības tehnikums.



VILIS, dzīvo Balvos: — Protams, ka atceros savas skolas gaitas. Centos, klausiju un mācījos, cik varēju. Tas bija Sudarbē, Oparnieku pamatskolā. Atceros, kā atrāca kaimiņi ar ziediem, deva rudzu miltus. Sešas dienas nedēļā mēroju četrus kilometrus uz priekšu un tikpat daudz atpakaļ, lai mācītos. Tāds bija mans laiks. Tagad man jau 91 gads, veselība sašķobījusies. Ar mašīnu dažreiz pabraucu, tas

man ir vieglāk, nekā staigāt kājām.



LUDMILA, dzīvo Balvos: — Man bija laba skola. Kādreiz mācījos gan Latvijā, gan Sibīrijā. Biju viduvēja skolniece, vislabāk patika rasēšana, zimēšana un bioloģija, tur atzīmes bija labas. Uz Sibīriju aizbraucu kopā ar vecākiem, būdama pavisam maziņa, un mācījos tur līdz ceturtajai klasei. Pēc tam ġimene atgriezās Latvijā (Rēzeknē), mācības turpināju krievu valodā.

Tagad dzīvoju Balvos, esmu pensionāre un nedaru neko. Balvos man patīk, te ir klasa un mierīga pilsēta. Rosos savā nelielajā dārzinā un mājā.



ROBERTS, dzīvo Balvos: — Vai gaidu skolas laiku? Īsti nezinu, man gribas iet un mācīties it kā pa pusei. Mācos Balvu sākumskolā, būšu 4. klasē. Vasārā bija jāizlaza grāmatas, un es to izdarīju. Visvairāk man patīk sporta nodarbinās. Vai daru blēnas? Grūti pateikt, laikam esmu labs puika. Man patīk mierīgas un labas skolotājas. Loti mierīgs cilvēks ir mūsu speciālais pedagogs.



IVARS, dzīvo Balvos: — Mans skolas laiks ir tik tāls, ka neko vairs neatminu. Mācījos Stacijas astoņgadīgajā skolā. Man ir 82 gadi, pienācis vecums, esmu pensionārs un neko daudz vairs nedaru. Patlaban man svarīgākie ir mājas darbi, cik spēju, tik arī daru. Pastaigājos arī pa pilsetas ielām. Vasārā padziļinoju mājā, bet ziemas mēnešus aizvadu dzīvoklī, kur vieglāk. Dzīvoju Balvos ar ģimeni, bet oficiāli pierakstīts Jūrmalā.

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

“Lasu feisbukā, kā cilvēki priecājas par saviem dārziem, ir salikuši foto ar saulespuķēm. Tās šogad izaugušas garu garās. Varētu arī jūsu laikrakstā pastāstīt ko vairāk, kas interesants izaudzis citiem, ko viņi tagad rudens pusē mājās dara,” uzsklausījām balvenietes ierosinājumu telefonsarunā.

“Laikam visi esam pazīstami ar Ķelmēnu maizi, ko pērkam un lietojam. To ražo tepat kaimiņos — Gulbenes novadā, Rankas pagastā. Prieks, ka viņi iet plašumā un tagad iegādāsies speciāli uzņēmumam projektētu tunelkrāsnī rudzu maizes cepšanai. Tas liecina, ka kaimiņu uzņēmums prot

attīstīties un iet plašumā,” savu viedokli redakcijai pauða mūsu laikraksta lasītājs no Rugājiem.

“Izdevās aizbraukt nelielā ceļojumā vairāku simtu kilometru attālumā no Rīgas. Mūsu grupa pabija Litenē. Apskatījām Gunāra Cigla senlietu krātuvi. Cik uzņēmīgi un darbīgi šajā pusē dzīvo cilvēki, ko tikai nekrāj un nedara savā dzīvē. Apbrīnojam! Vēl vairāk pārsteidza atraktivā Anna, pudeļu dārza saimniece Litenē. Viņa vāc dažādas tukšas pudeles, ko atved un iedāvina arī apmeklētāji, un pēc tam tās liek lietā, meistarot dažādus objektus. Tādu viņas dārzā jau vairāk par

No vēstulēm Kā atgriezties skolā bez stresa?

Jebkurš jauns sākums gan pieaugušajiem, gan bērniem var būt satraucošs, un it īpaši pastiprinātu stresu var izjust visi tie, kuri septembrī skolas gaitas uzsāks pirmo reizi. Ko darīt, lai pāreja no garā vasaras brīvlaika uz skolas atsākšanos un zināmu rutīnu norisinātos pēc iespējas vieglāk, kā arī, kā rīkoties, ja satraukums par jauno dzīves ritmu tomēr piezegas, skaidro “Eurooptieka” farmaceite Zane Melberga.

1. Rutīnas nozīme, uzsākot skolas gaitas un tās laikā

Gan pieaugušajiem, gan bērniem ikdienā ir svarīgi ievērot rutīnu. Farmaceite uzsver, ka rutīna nebūt nav jāuzskata par kaut ko garlaicīgu un apgrūtinošu. Notikumu paredzamība sniedz miera un drošības sajūtu, tādēļ jo īpaši vienu līdz divas nedēļas pirms skolas atsākšanas ir ļoti ieteicams sākt ievērot režīmu, kāds tas būs arī skolas laikā. Piemēram, vakarā pirms gulētiešanas un vēlams pārrunāt rīta un dienas plānus, kā arī salikt drēbes nākamajai dienai, lai izvairītos no steigas un skriešanas rīta cēlienā. Farmaceite piebilst, ka vakara rituālu nepieciešams pielāgot bērnu vecumam — sākumskolēni, iespējams, vēl gribēs kopā ar vecākiem palasit grāmatu, bet pamatskolēni un vidusskolēni var sagatavoties nākamajai dienai, uzlieket modinātāja zvanu rītam un saliekot drēbes. Vakara rituāla daļā gan vēlams izvairīties no televizora vai citu ekrānu lietošanas, jo tas var bērnos radīt papildu uzbudinājumu, kā rezultātā var būt grūtāk iemigt.

2. Ārsta vizīte pirms skolas uzsākšanas

Zane Melberga uzsver, ka starp visiem sagatavošanās darbiniem, uzsākot skolas gaitas, noteikti nedrīkst aizmirst pašu būtiskāko — bērna veselību. Pāris nedēļas pirms mācību atsākšanas ir īstais laiks, kad doties pie ģimenes ārstu, lai pārliecinātos par bērna veselības stāvokli, tostarp, pārbaudīt redzi, kā arī pārliecināties, ka ir veiktas visas nepieciešamās vakcinācijas un analīzes, lai skolas gaitas būtu pēc iespējas drošākas veselībai. Farmaceite skaidro, ka, dzīvojoties laukos vai pie dabas, bieži vien higiēna nav tikpat rūpīga kā, esot mājās, tāpēc noteikti ir vērts veikt analīzes, kas pārbauda, vai organismā nav atklāti spalīši vai citi parazīti. Gadījumā, ja analīzes ir pozitīvas, aptiekās ir pieejami gan bezrecepšu, gan recepšu līdzekļi, kas palīdzēs cīņā ar parazītiem. Farmaceite piebilst, ka ikviename, kam mājās ir mājdzīvnieki un jo īpaši tad, ja šie dzīvnieki brīvi staigā arī āpus telpām, konsultējoties ar ārstu, reizi gadā ir vēlams profilaktiski lietot līdzekļus pret parazītiem. Svarīgi, ka šos līdzekļus vienlaicīgi lieto visa ģimene un atbilstoši vecumam.

3. Pilnvērtīgs uzturs

Mācības un garā diena skolā bērna smadzenēm un kopējai pašsājutai rada papildu slodzi, tāpēc arī bērniem ikdienā ir nepieciešams sabalansēts uzturs, lai pietiktu enerģija garajai dienai. Vecākiem ir jāpārliecinās, ka bērni ikdienā uzņem gan labās taukskābes, piemēram, uzturā lieto treknas zivis, gan arī Omega 3 avotus — pārtikā izmantojot, piemēram, kvalitatīvu olīvelju vai linsēku eļļu. Tāpat arī svarīgi, ka maltītēm vienmēr klāt ir arī dārzeņi. Proporcionāli dārzeņiem vajadzētu aizņemt pusi no šķīvja saturā, bet atlikušās ceturtdaļas — oglīdrāti un olbaltumvielas. Farmaceite uzsver, ka jo īpaši pirmās klases skolēnu vecākiem ir svarīgi apzināties, ka sākas jauns, citādāks dzīves posms, kas diezgan krasī atšķirsies no bērnudārza pieredzētā. Piemēram, skolās lielākoties bērnam nedod brokastis, tāpēc saliktajiem oglīdrātiem bagātas brokastis ir jāpāeđ mājās. Farmaceite uzsver, ka šokolādes sierīņi un batoniņi viennozīmīgi nav uzskatīmi par pilnvērtīgu maltīti, jo drīz pēc to apēšanas

bērnam jau atkal gribēs ēst, kā rezultātā zudīs koncentrēšanās spēja un bērnam būs grūti uztvert skolotāja teikto. Brokastīs ieteicams ēst, piemēram, auzu pārslu putru vai piemērotu musli, lai skolēnam pietiku enerģija līdz pat pusdienām. Ja ģimenē aug tīnis, kurš atsakās no brokastīm, ar varu spiest ēst nevajag, tomēr ir jāpārliecinās, ka bērnam būs iespēja paest pilnvērtīgas, siltas pusdienas skolā. Zane Melberga uzsver, ka īpaši pusaudžu vecākiem jāseko līdzi, vai bērns dienas laikā ir kārtīgi paēdis un neievēro kādu neveselīgu diētu. Vienlaikus farmaceite skaidro, ka ikdienā nepieciešamo uzturvielu un vitamīnu daudzumu ar uzturu vien ir ļoti grūti nodrošināt, tāpēc ir jāseko līdzi, vai papildus sabalansētām uzturām nav nepieciešams uzņemt arī vitamīnus. Kā būtiskākos farmaceite uzsver D vitamīnu un Omega 3 taukskābes, kas nepieciešamas tieši pilnvērtīgai smadzeņu darbībai. Jāapzinās, ka, visticamāk, jaunāko klašu skolēnu vecākiem būs nepieciešams palīdzēt ar mācībām, tāpēc arī pieaugušajiem ir vērts papildus uzņemt Omega 3 taukskābes, lai pietiktu jauda dinamiskajai ikdienai un darbiem. Savukārt nervu sistēmas stabilitātei ļoti ieteicams uzņemt B6 vitamīnu un magniju. Magnijs jo īpaši aktuāls ir arī tiem, kam ikdienā ir lielāka fiziskā slodze.

4. Informēt pedagogus par bērna veselību

Gadījumā, ja bērnam ir kāda alerģija vai hroniska saslimšana, piemēram, astma vai cukura diabēts, vecākiem noteikti par to jāinformē klasses audzinātājs, tostarp jāizskaidro, kā rīkoties situācijā, ja veselības problēma pēkšņi saasinās. Tāpat arī vēlams informēt skolotājus par citām bērna īpašībām, kas potenciāli varētu ietekmēt mācību gaitu un uzvedību skolā, piemēram, par bērna reakciju neierastās vai stresa situācijās. Farmaceite iesaka šo svarīgo informāciju ar atbildīgajiem pedagoģiem izrunāt nedēļā pirms skolas gaitu uzsākšanas, kad lielākoties visi skolotāji jau pamazām gatavojas darbam, nevis 1.septembrī, kad visapkārt rosība.

5. Atpūtas un fiziskās slodzes samērīgums

Jo īpaši jaunāko klašu skolēniem jaunais ritms un slodze no sākuma var būt liels izaicinājums, tāpēc vecākiem būtu rūpīgi jāizvērtē jebkuru ārpus skolas aktivitāšu nepieciešamību. Farmaceite skaidro, ka arī dejas un mākslas pulciņi bērnam rada slodi un papildu nogurumu, tāpēc jāsaprot, vai bērnam ir arī pietiekami ilgs laiks kvalitatīvai atpūtai, lai pēc skolas pagūtu izmācīties, atpūsties un sagatavoties jaunai dienai.

6. Pazīmes, kas liecina, ka bērnam stresa līmenis ir pārāk augsts

Gadījumā, ja bērns ilgstoši nevar iemigt, mурго, raud un ir izteikti nemierīgs un uzvilkts, vecākiem ir jāizvērtē, kas varētu bērnam radīt satraukumu. Noteikti jāizrunā ar klasses audzinātāju, vai ir novērotas kādas uzvedības izmaiņas skolā, iespējams, pie vaines ir konflikts ar klasses biedriem, bet varbūt ir nepieciešama saruna ar skolas psihologu, lai kopā izvērtētu, kā rīkoties, lai bērns skolā justos droši.

Farmaceite uzsver, ka ir tikai normāli, ja arī vecāki, skolai sākoties, izjūt paaugstinātu stresu, tomēr veidi, kā ar to cīnīties, ir dažādi. Zane Melberga uzsver, ka vīna glāze noteikti nebūs labākais risinājums, lai atgūtu mieru, tā vietā labāk iedzert melisas tēju, kas palīdzēs atslābināties un noskaņoties naktsmieram. Tāpat arī gadījumā, ja stress ilgstoši nemazinās vai tiek ietekmēts nakts miegs un ārsts rekomendē papildu līdzekļus nervu sistēmas regulācijai, farmaceits konsultēs par pieejamiem augu ekstraktiem, kas palīdzēs risināt problēmas, iesakot vakarā pirms iemīšanas lietot, piemēram, melatonīnu saturošu līdzekli, kas palīdzēs vieglāk iemigt.

DĀRTA PRIEDNIECE

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

“Lasu feisbukā, kā cilvēki priecājas par saviem dārziem, ir

salikuši foto ar saulespuķēm. Tās šogad izaugušas garu garās. Varētu arī jūsu laikrakstā pastāstīt ko vairāk, kas interesants izaudzis citiem, ko viņi tagad rudens pusē mājās dara,” uzsklausījām balvenietes ierosinājumu telefonsarunā.

“Laikam visi esam pazīstami ar Ķelmēnu maizi, ko pērkam un lietojam. To ražo tepat kaimiņos — Gulbenes novadā, Rankas pagastā. Prieks, ka viņi iet plašumā un tagad iegādāsies speciāli uzņēmumam projektētu tunelkrāsnī rudzu maizes cepšanai. Tas liecina, ka kaimiņu uzņēmums prot

Talko Briežuciema daudzdzīvokļu māju iedzīvotāji Pavisam cits skats!



Foto - no personīgā arhīva

Talkas diena Briežuciemā. Talkā iesaistījās 14 vietējie iedzīvotāji, starp kuriem bija arī trīs jaunieši un vairāki pārvaldes darbinieki. Par jauno līdzdarbību pārvaldniecei ir vislielākais prieks. Viņa vērtē, ka arī gados jaunajiem cilvēkiem rūp savas dzīvesvietas sakārtotība un vides izskats. Galu galā atkritumus taču bija sametuši paši vietējie māju cilvēki, un pašiem arī nācās vietu sakārtot. Iedzīvotāji kopā pastrādāja vien nepilnas divas stundas, un darbs bija padarīts.

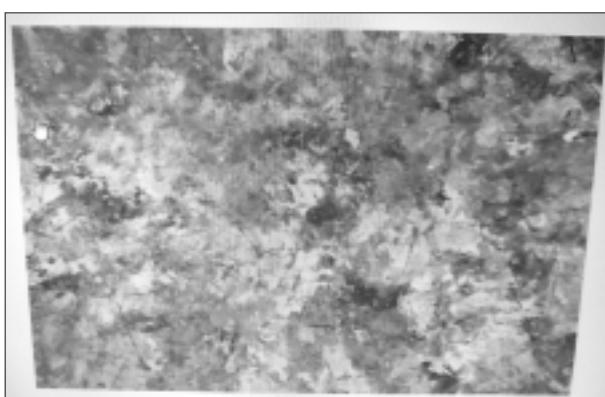
Briežuciema pagasta pārvalde aicināja nākt kopā “Dīķmalas”, “Ozoliņu”, “Gundegas” un “Briežuciems” daudzdzīvokļu namu iedzīvotākus uz kopīgu talku, lai atbrīvotos no atkritumu izgāztuvēs, kas pie mājām veidojusies gadu gadiem. Talka ir notikusi, un pārvaldes vadītāja Sarmīte Tabore ir priecīga par izdarīto.

Laikrakstam “Vaduguns” pārvaldes vadītāja pastāstīja, ka talkas diena bijusi veiksmīga, un kopīgiem spēkiem teritorija

ir sakārtota. Atkritumu saturs ir pārlūkots un sašķirots. Ko varēja, to sadedzināja, stikla priekšmetus salika atsevišķā konteinerā, pārējo iešķiroja palielos četros maisos, pievienojot nešķirojamiem. Izmesto gultu nodos metālā. Sarmīte Tabore, kura strādāja līdz ar pārējiem iedzīvotājiem, priecājas, ka tagad teritorijā ir pavisam cits skats, vietu vēl pielidzinās, varbūt uzvedīs melnzemī, iesēs zāli un pēc laika tā kļūs vēl pievilcīgāka. Pārvaldniece talkotājiem par kopīgi veikto darbu saka lielu paldies.

Meklējam atbildi

Uzdāvina cilvēka dvēseles portretus



Lasiju Balvu novada domes sēdes lēmumu, ka Balvu Novada muzejs pieņems dāvinājumu no fiziskas personas. Tās būs vairākas gleznas, katra vienu tūkstoti eiro vērtā. Pastāstiet, kas tās par gleznām un kāpēc nonāks muzeja krājumā?

Sazinājāmies ar Balvu Novada muzeja vadītāju Ivetu Supi. Viņa pastāstīja, ka šogad novada muzejā Balvos bija skatāma Daugavpils Marka Rotko centra vadītāja Māra Čačkas personālizstāde “Pieķeršanās”. Mākslinieks ir ilggadējs sadarbības partneris, organizējot Starptautisko glezniecības plenēru “Valdis Bušs” Viļakā, kā arī organizējot dažadas mākslas izstādes Mākslas skolā.

Izstādes noslēgumā Māris Čačka uzdāvināja Balvu novada muzejam 4 autortehnikā veidotus mākslas darbus. Muzejs ir pateicīgs māksliniekam par dāvinājumu un viņa ieguldījumu mākslas izglītības veicināšanā un novada mākslas dzīves iekļaušanu starptautiskā apritē.

Māris Čačka ir dzimis Varakļānos, ieguvis mākslas magistra grādu un pedagoģijas zinātņu doktora grādu Daugavpils Universitātē. Kopš 2020. gada vada Daugavpils Marka Rotko mākslas centrū.

Mākslinieka darbi atspoguļo visneiedomājamākos dvēseles stāvokļus. Tie ir cilvēka dvēseles portreti, kuru radīšanai mākslinieks iedvesmojies no intervijas ar konkrēto cilvēku. M. Čačka savu darbu radīšanai izmantojis grafikas izteiksmes

Autora darbi. Darbiem uz audekla autortehnikā mākslinieks Māris Čačka liek īsus nosaukumus - iniciālus. Nosaukumi ļauj identificēt konkrētu mākslas darbu, taču interpretāciju neizvērš. Pat tad, ja iniciāli atklātos pilnos vārdos, vizuāltēdotu plašāku informāciju darbu lasījumam nekā nosaukums. Iniciāli ir diskretni dienasgrāmata, nevis publiska ziņa.

Līdzekļus ar glezniecības paņēmieniem. Darbu tehnika – augstspiedums, žanrs – abstrakcija. Mākslinieka darbu Balvu Novada muzeja krājumā pagaidām nav, un gleznas būs būtisks papildinājums krājuma mākslas kolekcijai. Muzeja viens no mērķiem, uzsver vadītāja, ir nokomplektēt un saglabāt kultūrvēsturiski vērtīgu un plašu muzeja krājumu, lai palīdzētu apmeklētājus radīt interesu par Ziemeļlatgalī kā īpašu kultūrtelpu.

Peldbaseins atvērts, cenas augstākas

Ar 17.augustu darbu atsācis Balvu Sporta skolas peldbaseins.

Tāpat kā lidz šim, tas strādās visu nedēļu, izņemot pirmdienas, un ieejas laiks apmeklētājiem līdz pulksten 20.30. Taču ar 1. septembri ir mainījies cenrādis. Pieaugušajiem

stundas apmeklējums maksā 7 eiro, bet darbdienās laikā no pulksten 9 līdz 16, kamēr nedarbojas sauna – 5,50. Savukārt skolēniem apmeklējums izmaksā 4 eiro, bet bērniem līdz triju gadu vecumam – bez maksas. Pensionāriem, studentiem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, uzrādot apliecību, peldbaseins būs par 4,50 eiro. Jauninājums tāds, ka 50%

Re, kā!

Viens liels piedzīvojums!



Foto - M.Sprudzāne

Būs jauns piedzīvojums. Emerita Brenčeva, uzzinājusi konkursa rezultātus, jūtas priecīga un pat šokēta. “Man tas būs jauns piedzīvojums, ko ļoti gaidu. Pucēsimies un fotografēsimies septembra pirmajā pusē,” atklāja Emerita.

Sabiedriski aktīvā seniore Emerita Brenčeva izpelnījusies ievēribu un saņēmusi negaidītu pārsteigumu, kas viņu ļoti iepriecinājis. Viņa kļuvusi par konkursa uzvarētāju un gatavojas drīzumā doties uz pārvērtībām, lai iejustos modeles lomā.

Sarunā laikrakstam Emerita atklāja, ka pirms kāda laika sociālajos tiklos pamanījusi informāciju ar aicinājumu atsaukties seniorus “60 plus”, kuri būtu gatavi piedalīties fotoizstādes veidošanā ar nosaukumu “Vecums? Nē! Tikai skaitlis.” Uzdevums bija pavisam vienkāršs. Potenciālajiem kandidātiem bija jāpastāsta par sevi, savu nodarbošanos, hobijiem, cik jauni jūtas, kā saglabā savu veselību, izskatu un tamlīdzīgi. Emerita Brenčeva to izdarīja ar lielu prieku, jo viņai ir daudz stāstāmā par saviem hobijiem un dzīves laikā savākto lielo foto kolekciju, par to, ka joprojām dzīvo ‘uz koferiem’, jo nemītīgi ceļo maršrutos – Tilža-Balvi-Riga-Nītaure, darbojas ar mazbērniem un 2022. gada ziemā bija noslēpojusi 860 kilometrus. Konkursam bija jānosūta arī viena fotogrāfija.

Vēstūlu iesūtīšanas terminš bija 20. augusts un līdz 15. datumam bija pieteikušies vairāk nekā tūkstotis dalībnieku. Lielis bija Emeritas pārsteigums, ieraugot starp divpadsmit izvēlētajiem dalībniekiem arī savu vārdu. “Protams, esmu ļoti priecīga. Septembrī Rigā ar mums darbosies speciālisti, pārvēršot mūs par modeļiem. Pēc tam fotografēs un veidos senioru foto izstādi,” atklāja Emerita.

Savus skaistos foto šie dalībnieki, protams, saņems arī personīgajā īpašumā. Zināms, ka katram no divpadsmit dalībniekiem konkrētā kosmētikas firma dāvās dāvanu karti 500 eiro vērtībā. Tikpat vērtas dāvanas dalībnieki saņems arī no optikas uzņēmuma.

Īsumā

Tradicionālie Pļaujas svētki kaimiņovadā

Arī šogad septembris nav iedomājams bez tradicionālajiem Pļaujas svētkiem Ottes muižā Alūksnes novadā. 9. septembrī tur varēs satikt arī Balvu novada ļaudis, kuri būs gan skatītāji, gan dalībnieki. No Šķilbēnu pagasta Pļaujas svētkos piedalīsies Annelē Slišāne – tekstilmāksliniece, audēja, rokdarbniece, rakstniece un skolotāja. Viņa svētku apmeklētājiem demonstrēs aušanu no linu pakulu auklas. Savukārt Medņevas etnogrāfiskais ansamblis gan muzicēs, gan skābēs kāpostus.

Šogad aprīt 37 gadi kopš pirmajiem svētkiem. Tas ir nopietns atskaites posms viena pasākuma pastāvēšanā, nemot vērā, cik latvietim svēta ir zeme un rūpes par to.

atlade paredzēta, uzrādot Latvijas Goda ģimenes apliecību, – pieaugušajiem būs jāmaksā 3,50 eiro, bērniem – 2 eiro. Cena mainās arī sāls istabas apmeklējumam, – pieaugušajiem par šo seansu jāmaksā 5 eiro, bērniem līdz 18 gadiem – 3 eiro. Sarunā laikrakstam baseina darbiniece pastāstīja, ka apmeklētāji nāk, izmanto peldbaseina pakalpojumus, jo arā jūtama rudeniņa noskaņa, un arī jaunos cenrāžus uzņem saprotoshi. Cenas pauaugstinās visur!

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

Saruna ar 1.klases audzinātāju

Aicina strādāt ar domu: "Mēs esam vērtīgi!"

Ingrīda Zinkovska

Šodien 1.septembris, kad tiekas pirmklasnieki un viņu skolotāji, lai tālāk, roku rokā, kopīgi dotos zinību labirintos. Jaunajā mācību gadā 1.klases skolotāja un audzinātāja Rekavas vidusskolā būs LINDA CIRCENE. Šajā skolā viņa strādā otro gadu, bet kā pedagoģe desmit gadus. Apaļa un skaista jubileja! Turklat Lindai līdzi nāk vērtīga pierede, kas iegūta strādājot privātajās izglītības iestādēs Rīgā un tās apkaimē.

Linda dzimusi Madonā, bet, kad meitenei bija deviņi mēneši, vecāki pārcēlās uz Šķilbniem, uz tēva dzimto pusi. Pamatskolu un vidusskolu viņa pabeidza Rekovā, bērnudārza posmu izejot vēlāk, kā skolotāja strādājot pirmskolas iestādē, nevis kā bērnudārza audzēkne. Pēc vidusskolas beigšanas Linda uzreiz aizgāja mācīties uz Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmiju (toreiz RPIVA). Tagad šāda mācību iestāde nepastāv, jo apvienota ar Latvijas Universitāti. Linda četrus gadus studēja specialitātē – sākumskolas skolotājs ar tiesībām mācīt vienu mācību priekšmetu pamatskolā, kas bija mājturība un tehnoloģijas, bet tagad tā jaunais nosaukums ir dizains un tehnoloģijas. Pedagoģe atzīst, ka dizainu un tehnoloģijas ir mācījusi tikai Rīgā, bet arī maz. Vairāk strādājusi pirmskola un sākumskolā Pierigas un Rīgas privātajās izglītības iestādēs, tagad Rekavas vidusskolā.

Kur un kā sākās jaunās pedagoģes pirmās darba gaitas?

– Tad, kad es vēl studēju, sāku strādāt privātajā bērnudārza "Vinnijs", kas atrodas Babītē. Strādāt sāku pēc otrā kursa un nostrādāju trīs gadus. Strādājot bērnudārza, saņēmu arī diplomu. Mums Latvijā pieņemts, ka ar sākumskolas skolotāja izglītību bērnudārza strādāt drīkst. Ik pa laikam tas likums pamainās, bet šobrīd ir tā, ja ir sākumskolas skolotāja izglītība, tad bērnudārza strādāt drīkst. Ja tev ir tikai pirmskolas pedagoga izglītība, tad sākumskolā tu tā kā īsti strādāt nedrīksti. Daudzi, kas studē par sākumskolas skolotājiem, sāk strādāt bērnudārzos, lai uzkrātu pieredzi darbam skolā. Arī es trīs gadus nostrādāju ļoti labā darbavietā, kur man ļoti patika. Ja augstskolā bija ļoti daudz teorijas, tad bērnudārza varēja iegūt praktiskās zināšanas. Par Babīti runājot, pie bērnudārza klāt atradās arī privātā skola. Pirmajā stāvā strādāju ar mazākajiem bērniem, bet uz otro stāvu gāju uz praksi pie lielākiem bērniem, kamēr mazie gulēja diendus. ļoti vērtīgs periods!

Tomēr pieņemāt lēmumu doties brīvprātīgajā darbā uz Bulgāriju. Kā tas notika?

– Strādājot bērnudārza, biju pabeigusi augstskolu, diploms bija man kabatā. Gribējās kādu izaicinājumu un es uz gadu ERASMUS programmā devos uz Bulgāriju brīvprātīgajā darbā. Brauciena mērķis – iedvesmot un palīdzēt jauniešiem apgūt angļu valodu, saliedējot viņus. Tur darbojos profesionālajā vidusskolā, kur mācījās šuvējas un mehāniki, arī vietējā bērnudārza nelielā Bulgārijas pilsētā Tervele. Organizēju arī kultūras pasākumus valodas apgūšanai, kuros centos iesaistīt gan jauniešus, gan bērnudārza audzēkņus. Darbošanās bija ļoti vispusīga. Ar mazajiem komunikācija bija sarežģītāka, tādēļ kopā ar profesionālās skolas skolēniem dziedājām dziesmiņas angļu valodā, ko bērni ātrāk uztvēra. Ar profesionālās skolas skolēniem biju izveidojusi angļu valodas teātrīti. Un šo teātrīti rādījām bērnudārza bērniem, bijām trīs brīvprātīgie. Bez manis veikt brīvprātīgā darba pienākumus bija ieradusies jauniete no Spānijas un jaunietis no Gruzijas. Mums bija gan kopīgs projekts, gan katram savi mazāki uzdevumi.

Kādas atmīnas saglabājušās par šo laiku?

– Dažādas. Ir bulgāri, kas runā un ir kas nerunā vai nav iemācījušies sarunāties angļu valodā. Atrodoties tur, ļoti palīdzēja krievu valodas zināšanas, gados vecākie iedzīvotāji zina krievu valodu, mēs arī. Bulgāru valoda ir līdzīga krievu valodai. Taču, ķemot vērā bulgāru mentalitāti, komunikācija vedās, jo cilvēki ir atvērtāki. Kā svešvalodu skolās Bulgārijā māca angļu un krievu valodu, vismaz pirms gadiem septiņiem, kad biju tur kā brīvprātīgā. Bija daļa jauniešu, kas ļoti labi zināja valodu, pat labāk par mani, runāja gramatiski pareizi, bet bija arī tādi, kas pat teikumu nevarēja salikti. Iespējams, ka izglītības sistēmā tur ir tādi paši robi, kā pie mums. Kaut kas metodikā nestrādā kā nākas.

Pilsētā, kurā bijām ieradušies, un skolā, kurā pildījām brīvprātīgo pienākumus, dzīvoja un mācījās gan bulgāri, gan

turki, gan romu tautības pārstāvji. Mūsu uzdevums bija saliedēt šīs nacionalitātes savā starpā. Lai gan viņi it kā dzīvoja vienā pilsētā, vienā vidē, mācījās vienā skolā, tomēr pilnīgi nekomunicēja savā starpā. Atsevišķību bija veicinājuši vēsturiski notikumi šīs valsts dzīvē agrāk un tā tas bija iegājies. Daļa jauniešu, kuri bija atvērtāki, piedalījās kopīgos pasākumos un svētku svinēšanā, bet bija jaunieši, kas neatvērās un palika pie sava ierastā dzīvesveida.

Arī mums, brīvprātīgajiem, bija interesanti! Gruzinu puisis bija ar lielām darba spējām, kurš bulgāru valodu iemācījās divu mēnešu laikā, runāja ļoti tekoši. Spānu meitene bija nedaudz slinkāka. Ar saprāšanos reizēm bija kā pa Bulgārijas kalniem, te ieblas, te virsotnes. Dzīvojām ļoti labi, salīdzinot ar citiem brīvprātīgajiem valstī. Mums bija sava māja, kurā katram sava istaba. Pilsēta atradās tuvu Melnajai jūrai, bet vietā, ko Bulgārija uzkata par līdzenu. Man gan tā nešķita. Kad skolēniem bija brīvdienas, tad arī mēs, brīvprātīgie, varējām paceļot kalnos, kas man ļoti patika.

"Svešās zemēs esot jauki, daudz jo daiļi brīnumi..., teic latviešu dziesmiņa, bet atgriezīsimies dzimtenē. Kur turpinājāt darba gaitas pēc Bulgārijas?

– Pēc atgriešanās no Bulgārijas turpināju darbu tanī pašā vietā, kur biju strādājusi pirms tam, - privātajā izglītības iestādē Babītē. Šī darbavietā mani ļoti pieturēja. Viņi zināja, ka es pēc gada atgriezīšos un rakstīja un aicināja atpakaļ. Babītē nostrādāju vēl trīs gadus. Projām aizgāju, jo gribēju strādāt sākumskolā, man taču bija sākumskolas skolotājas izglītība. Arī privātā skolu Babītē slēdza, jo tāds bija īpašnieku lēmums. Aizgāju strādāt uz privātiskolu "Namiņš" Rīgā.

Jēdziens privātais bērnudārzs un privātā skola laukos ir svešs, jo gan skolas, gan pirmskolas izglītības iestādes teju katru bērnu sagaida ar atplestām rokām. Kāda ir privātā izglītības iestāžu pierede?

– Pierede ir ļoti laba, jo ir bijusi lieliska iepēja iedvesmoties no dažādiem profesionāliem skolotājiem, bet noteikti jāpiemin, ka arī Rekovā šādu iespēju netrūkst.

Taču privātajās skolās ir mazāks skolēnu skaits nekā valsts skolās galvaspilsētā, kur klasē parasti ir līdz pat 30 bērniem. Iedomājieties klasi, kurā ir 25 pirmklasnieki. Tas ir ļoti daudz un skolotājam ar tik lielu skaitu bērnu ir ļoti smagi strādāt. Privātskolās ir mazāks skolēnu skaits. Nezinu nevienu privātskolu, kurā būtu liels skolēnu skaits. Tur var veltīt individuālu pieeju katram bērnam. Arī tad, ja viņam nav īpašu problēmu. Arī laika grafiks privātskolām ir ērtāks vecākiem. Pagarinātās grupas laiks nedaudz garāks, interešu izglītības piedāvājums arī nedaudz lielāks. Viss noorganizēts vienuviet, lai vecākiem bērni nav jāvadā uz pulciņiem. Kaut kas privātajām skolām jau tiek no valsts izglītības budžeta līdzekļiem, bet, protams, vecākiem jāmaksā, ja grib, lai viņu bērns mācās 12 bērnu klasē, nevis klasē ar 30 bērniem. Šajā gadījumā tas ir maksas pakalpojums. Bieži vien izvēle par labu maksas privātskolai notiek tāpēc, ka vecākiem vai nu jāpamet darbs, vai jāsamazina sava slodze, lai spētu veiksmīgi ievadīt bērnu skolas gaitās. Privātajā skolā bērns līdz sešiem vakarā ir n-tās reizes paēdis, apmeklējis pulciņus.

Uz privātajām skolām tiek aizsūtīti bērni, kuriem ir kaut kādas specifiskas problēmas. Un vecāki saprot, ka klasē ar lielu skolēnu skaitu viņu bērnam būs smagi gan mācībās, gan sociālajā dzīvē. Kad strādāju privātajā izglītības iestādē "Namiņš", bija puika, kurš klasē ar lielu bērnu skaitu nespētu iekļauties. Ne jau tāpēc, ka nevarētu tikt līdzīgi mācībās, bet tāpēc, ka šis lielais bērnu bars viņu uzvelk. Ar individuālu pieeju, mierīgākos apstākļos arī viņš spēja sekot mācību vielai un iemācīties. Visā Latvijā ir problēma, ka izglītības iestādēs trūkst psihologu un logopēdu. Vecākiem ir grūti izvadāt bērnus uz konsultāciju centriem citviet.

Vai mācības skolās nav kļuvušas "smagākas"?

– Man šķiet, ka sākumskolā mēs programmas ieviešam ačgārni. Ir programma, bet nav mācību materiālu. Man bija mācību grāmata, kur bija sistēma, pēc kuras varēja iemācīt, kur bērni varēja paskatīties atgādnes, mājas atkārtot. Kad es vēl strādāju Rīgā, pie manis nāca studentes un es viņām jautāju, ko jums māca par jauninājumiem un kā jums māca to darīt. Viņas neko nezināja, tas nozīmē, ka, ienākot skolas vidē, jaunie pedagogi par jauno programmu zinās maz un tas veicinās izdegšanu. Pēc skolotāju streika publiskajā telpā izskanēja, ka Izglītības ministrija nav solījusi pedagogiem nekādus mācību materiālus, bet katram skolotājam jau nav jābūt grāmatas autoram. Skolotājs ir tas, kurš vada stundas.



Foto - no personīgā arhīva

Atgriezusies savā skolā. Pēc vairāku gadu skolotājas darba citviet, Linda atgriezusies Rekavas skolā. Atgriezusies laukos, jo darbs ar bērniem nemainās, vai tā ir Rīga vai Rekova. Viņa teic, ka doma atgriezties nodarbinājusi jau ilgāku laiku, bet arī tas nav akmenī iecirsts, - uz cik ilgu laiku.

Visi skolotāji nesagatavo arī metodiskos materiālus. Iespējams, drīz mēs varēsim nerunāt par to, kā mācīt, jo nebūs, kas māca. Laukos skolas, ja tās neaizvērs skolēnu trūkuma dēļ, tad aizvērs skolotāju trūkuma dēļ. Jo gadi iet uz priekšu un daudzi skolā drīz būs nostrādājuši visu mūžu, viņi ir pelnījuši doties pensijā.

Strādāt uz skolu jaunieši neraujas arī algu dēļ. Vai algas privātajā sektorā ļoti atšķiras no algām valsts sektorā?

– Ne tik ļoti, kā varētu domāt. Taču privātajam sektoram pietiek naudas kancelejas precēm, arī aprīkojumam līdz pat sīkumiem. Privātskolā, kur strādāju, bija kabinetiņš, kur atradās dažādas preces, kādas nepieciešamas mācību procesā. Ieej, ieraksti burtnīciņā un paņem. Ir arī mums arī Rekovā daudz kas pieejams, bet līdzekļu ir tik, cik ir. Ir jādomā uz priekšu, vai ir iespēja, vai to tu vari prasīt skolai. Tas ir tāds garš process. Paldies Rekavas vidusskolas direktorei, jo viņa ir sagādājusi to, ko es lūdzu, projektoru manā klasē. Arī klasses telpa mums ir sava.

Man šķita, ka privātskolās ir nedaudz 'bardaks' atalgojuma un slodžu sadalījuma ziņā. Taču valsts skolās ir vēl lielāks 'bardaks'. Un tā ir mana lielākā vilšanās, aizejot no privātā sektora uz valsts sektoru izglītībā. Man šķita, ka jau augustā mēs zināsim savas slodzes un algas, bet tas ir valstiskā līmenī un nav atkarīgs ne no skolas, ne pašvaldības. Mēs joprojām nezinām savas algas, kas mums būs un kā mums būs. Tā ir necieņa valsts līmenī, kas reizēm rosina domāt, vai vispār gribu strādāt šajā profesijā. Taču tanī pašā laikā man šī profesija patik. Patīk būt kopā ar bērniem un darboties ar viņiem. Katrā diena ir interesanta, īpaši strādājot ar mazajiem, kur tu to ieguldījumu redzi un tas priece. Šogad ar lielu prieku sagaidīšu pirmklasniekus, kuri būs mana audzināmā klase. Desmit skolēni klasē. Gluži kā Rīgas privātskolās. Jā, finansiāli valstij varbūt tas ir mazliet neizdevīgi, bet jānovērtē, ka šis darbs ir kvalitatīvāks nekā, ja klasē būtu 25-30 skolēni.

Esat jau sapazinušies?

– Lielāko daļu bērnu, kuri apmeklējuši bērnudārzu, jau pazīstu. Jo eju pie viņiem padziedāt, kā saku. Pirmskolā esmu mūzikas skolotāja. Zinu viņu vārdus, nedaudz pazīstu, kāds kurš ir. Arī viņi mani. Ar lielu prieku gaidu satikšanos no jauna. Divus pirmklasniekus, kas nāks no Mednevas bērnudārza, gan vēl nepazīstu, bet iepazīsimies.

Ko sagaidāt no jaunā mācību gada un ko novēlat pārejieni skolotājiem, uzsākot jaunu darba celienu?

– Saglabāt domu, ka mēs, skolotāji, esam zinoši un vērtīgi. Lai vai kas notiek, saglabāt šo sajūtu, ka mēs pārstāvam vienu no svarīgākajām profesijām valstī.

Ložu šaušana

Noslēgušās Balvu novada atklātās sacensības

Pagājušās nedēļas nogalē Viļakas Valsts ģimnāzijas 2.kategorijas šautuvē notika Ziemeļlatgales Sporta centra organizētās Balvu novada atklātās sacensības ložu šaušanā, kurās piedalījās gan sportisti no Balvu novada, tajā skaitā Viļakas, gan arī no kaimiņvalsts Igaunijas un Rīga dzīvojošie.

Disciplīnā "Pneimatiskā šautene, 40 šāvieni sievietēm" ar sacensībās parādīto augstvērtīgāko rezultātu 1.vietu izcīnīja Gunta Šakina, 2.vietu – Samanta Jugane, 3.vietu – Viktorija Agnese Vancāne.

Disciplīnā "Pneimatiskā šautene, 40 šāvieni vīriešiem" uz goda pjedestāla augstākā pakāpiena kāpa Arguts Pužuls, 2.vietu ieguva Džeisons Kokarevičs, bet 3.vietā ierindojās Romualds Rēvalds.

Disciplīnā "Mazkalibra pistoles, 30 šāvieni vīriešiem" nepārspēts palika un 1.vietu izcīnīja Jānis Pužulis, 2.vietu – ložu šāvējs Indrek Varva no Igaunijas, 3.vietu – Romualds Rēvalds.

Disciplīnā "Mazkalibra pistoles, sievietes" zelta medaļas vērto 1.vietu ieguva Gunta Šakina, vietu uz goda pjedestāla otrā augstākā pakāpiena izcīnīja Samanta Jugane, bet bronzas medaļu un 3.vietu izcīnīja Viktorija Agnese Vancāne.

Disciplīnā "Mazkalibra šautene, 30 šāvieni sievietēm" 1.vietu izcīnīja Viktorija Agnese Vancāne, 2.vietu – Gunta Šakina, 3.vietu – Samanta Jugane.

Disciplīnā "Mazkalibra šautene, vīrieši" labāko rezultātu parādīja un 1.vietu ieguva Dainis Babāns, 2.vietu – Džeisons Kokarevičs, 3.vietu – Arguts Pužuls.

Disciplīnā "Pneimatiskā pistole, 40 šāvieni vīriešiem" 1.vietu izcīnīja Arguts Pužuls, 2.vietu – Indrek Varva, 3.vietu – Dainis Babāns.

Disciplīnā "Pneimatiskā pistole, 40 šāvieni sievietēm" uzvarēja Viktorija Agnese Vancāne, 2.vietu – Gunta Šakina, 3.vietu – Samanta Jugane.

Visbeidzot, disciplīnā "Pneimatiskā šautene, zēni" piedalījās un panākumu izcīnīja Salvis Saida.



Foto - no personīgā archīva



Foto - no personīgā archīva

Ar medaļām. Attēlos redzama daļa no ložu šaušanas sacensību dalībniekiem. Tikmēr sacensību galvenais tiesnesis Ēvals Vancāns (augšējā attēlā – pirmajā rindā pirmais no kreisās puses) laikrakstam "Vaduguns" pastāstīja, ka kopumā sacensības aizritēja veiksmīgi: "Nemot vērā šautuves ietilpību, bija arī tieši optimālais sacensību dalībnieku skaits. Nākamās sacensības Viļakā plānotas oktobra beigās, kad paredzēts rīkot Bronislava Bondara piemiņas balvas izcīņu ložu šaušanā."



Futbols

Noskaidros galējo vietu sadalījumu

Jau rakstījām, ka noslēgusies Latvijas Futbola federācijas "Dali Dali 3.līgas" regulārā sezonā, kurā cīņās arī Balvu futbola komanda. Tagad čempionāts turpināsies, lai noskaidroto galējo vietu sadalījumu, un ir zināmi pirmo maču norises datumi.

Mūsējie futbolisti startē Austrumu sezonā, pēc pamatturnīra astoņu komandu konkurencē ieņemot 7.vietu. Balvenieši septiņās spēlēs izcīnīja divas uzvaras un cieta piecus zaudējumus, regulāro turnīru noslēdzot ar sešiem izcīnītiem punktiem un negatīvu gūto/zaudēto vārtu attiecību (-27) –

desmit bumbas iesistas pretinieku vārtos, bet 37 reizes tās meklētas savos sargātajos vārtos.

Tagad, kad regulārajam turnīram dota finālsvilpe, Austrumu zonas komandas sadalitas divās grupās (katrā pa četrām). Grupā "A" par uzvarām cīnīties četras labākās komandas, kuras regulāro sezonu noslēdza 1. līdz 4.vietā – attiecīgi FK "Līvāni", BFC "Daugavpils-2", "Preiļu BJSS" un FK "Krāslava". Savukārt grupā "B" notiks cīņa par 5. līdz 8.vietu, kurā spēlēs FK "Ludza", "Rēzeknes NSS/FK "Saulē Puikas", "Balvi" un "Rēzekne - 2".

Balveniešiem tuvākais mačs paredzēts 9.septembrī pulksten

16. Maltas stadionā pret "Rēzeknes NSS/FK Saulē Puikas". Pēc tam 23.septembrī pulksten 16 būs vēl viena izbraukuma cīņa pret "Rēzekne-2" futbolistiem uz "OC Rēzekne" mākslīgā laukuma. Savukārt 30.septembrī pulksten 14 ikviens līdzjutējs aicināts uz mājas maču Rugāju stadionā pret FK "Ludza". Jāpiebilst, ka visiem mačiem galvenā būtība ir sportiskais princips, jo neviena no komandām, piedzīvojot zaudējumus un ieņemot pēdējo vietu, no "Dali Dali 3.līgas" ārā nekrītīs un tur varēs turpināt startēt arī nākamajā sezonā.

Atbalstīsim savējos!



"Latvijas Skolu kauss"

Klūstiet par pasaules čempioniem!

Līdz ar jauno mācību gadu "Rimi Rīgas maratons" kopā ar Izglītības un zinātnes ministriju un Rīgas domi izsludinājis pieteikšanos rudens "Latvijas Skolu kausam", kas 1.oktobrī notiks vienlaikus ar pasaules čempionātu skriešanā Rīgā. Tas būs līdz šim nebūjis jaunums, dodot iespēju arī skolēniem izskrieties līdzās visas pasaules skriešanas zvaigznēm, klūt par pasaules čempioniem un iegūt pasaules čempionāta medaļas! Šajā sporta pasākumā aicināti piedalīties skolēni no visas Latvijas.

Vairot bērnos kustību prieku

Tradīcija skolām un skolēniem sacersties savā starpā tika iedibināta jau 2008.gadā, aicinot Rīgas skolērus cīnīties par "Rīgas Skolu kausu". Savukārt kopš 2016.gada kausa izcīnā aicināti piedalīties skolēni ne tikai no Rīgas, bet arī visas Latvijas. "Ir svarīgi jau no skolas gadiem bērnos ielikt veselīga

dzīvesveida pamatus un kustību prieku, lai viņi arī pieaugušā vecumā turpinātu rūpēties par sevi un veidotus veselīgu sabiedrību. Paldies katram aktīvajam un kustīgajam skolotājam, kurš rūpējas par mūsu jaunās paudzes fizisko sagatavotību un rāda piemēru, kā un kāpēc ikdienā jākustas. Paldies arī skolotājiem no tālākiem Latvijas novadiem, kuri organizē dalību "Latvijas Skolu kausā" un ļauj bērniem kustību prieku piedzīvot Latvijas lielākajos skriešanas svētkos. Novēlu skolēniem veiksmīgu un aktīvu jauno mācību gadu, kā arī panākumus "Latvijas Skolu kausā" pasaules čempionātā skriešanā 1.oktobrī Rīgā!" vēl izglītības un zinātnes ministre Anda Čakša.

Kā pieteikties?

Dalība pasaules čempionāta "Latvijas Skolu kausā", pieteicoties Latvijas Sporta federāciju padomes atbalstam, skolēniem būs nodrošināta par simbolisku divu eiro samaksu.

Sacensību organizatori sagraida, ka skolēnu skaits "Latvijas Skolu kausā" varētu sasniegāt divus tūkstošus, aicinot skolas nekavēties ar savas dalības pieteikšanu. Pieteikuma formu sacensībām var aizpildīt pasaules čempionāta oficiālajā mājaslapā www.riga23.com. Skolu komandu pieteikšanās noslēgsies 15.septembrī.

Sacensību organizatori atgādina, ka reģistrēties dalībai pasaules čempionātā Rīgā var ikviens veselīga dzīvesveida piekritējs, tā dēvētais tipinātājs vai svētdienas skrējējs, kurš gatavs izaicināt sevi jebkurā no oficiālajām distancēm, kā arī 21 kilometru stafetē, lai tiktu pie unikālajām pirmā pasaules čempionāta skriešanā medaļām. Tāpat jāņem vērā, ka dalībnieku sportiskie rezultāti nav vienīgais kritērijs skolu kausa iegūšanai. Punktus "Latvijas Skolu kausā" skolas un skolotāji gūst arī, piemēram, nemot vērā iesaistes apmēru sacensībās attiecībā pret kopējo skolēnu skaitu skolā un komandas finišējušo dalībnieku skaitu.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Tas tur un nelaiz vaļā

Desmit ielikumos "Vaduguns" lasītājiem publicēsim nozīmīgu rakstu sēriju par tēmām, kas veicina sabiedrības saliedētību, paaugstināsim sabiedrības izpratni un informētību, veicināsim integrāciju, mazināsim diskrimināciju un vairosim toleranci. Kā, dzīvojot depresīv reģionā, palikt garā stipriem, cīnities ar likteņa pārbaudījumiem? Kādi bijuši lielkie izaicinājumi, ieguvumi un mācības?

Pietiek vien ar aizdomām par nopietnu slimību, lai rastos daudz stresa, bet vēl lielāka neziņa un bezcerība pārņem, kad ārstu konsilījs pasludina, – jūs sirgstat ar retu saslimšanu. Kā pārvarēt pirmo izmisumu, dzīvot un sadzīvot ar šādu diagnozi?

"Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem"

MAF
Mediju atbalsta fonds

Pieredzes stāsts

Neļauj bailēm ņemt virsroku

Kaut arī šī nav viena no viņas *labajām* dienām, VINETA TANNE savās mājās Lēdmanē mūs sagaida ar gaišu smaidu un laipnu piedāvājumu pēc garā ceļa iemalkot kafiju. Lai arī viņas kustības šķiet nedaudz gausākās nekā citiem, Vineta neatstāj smagi slimas sievietes iespāidu. Brižiem pat grūti noticēt, ka katru savas dzīves dienu viņa pārvar grūtības, ko rada smaga iedzimta sirdskaite un tagad arī viena no reti sastopamajām slimībām – pulmonālā jeb plaušu arteriālā hipertensija, kam nesen pievienojies arī diabēts. Ivetas stāsts vēlreiz atgādina, ka jāizbauda katrs likteņa piešķirtais mirklis, neļaujot bailēm ierobežot vēlmi dzīvot pilnvērtīgi.

Prognozēja, ka nodzīvos trīs mēnešus

Retā slimība – pulmonālā arteriālā hipertensija – Vinetai izveidojās kā sekas iedzimtajai sirdskaitei, ko viņai konstatēja piedzimstot. Kad mazulīte pārvarēja ārstu prognozēto trīs mēnešu dzīvīdzies slieksni, viņi pieļāva, ka labākajā gadījumā meitene sagaidīs savu trešo dzimšanas dienu, bet tas arī viess... Spītējot mediķu prognozēm, Vineta izrādījās cīnītāja. Sasniegusi 10 gadu vecumu, viņa tomēr nonāca kritiskā stāvoklī, ko izdevās pārvarēt, pateicoties Paula Stradiņa klīniskajā universitātes slimnīcā veiktajai sirds asinsvadu operācijai, kas uzlaboja asinsapgādi, tomēr nelikvidēja galveno sirds defektu. "Savukārt padsmītnieces vecumā vairs negribēju operēties. Tā tas defekts sirdi palika," paskaidro Vineta, piebilstot, ka joprojām nav pārliecināta, vai toreizējais lēmums bija pareizs: "Kas to zina – varbūt pēc operācijas būtu bijis labāk, bet varbūt nē." Lai vai kā, Vineta turpināja izbaudīt katru likteņa piešķirto dienu – mācījās skolā, satikās ar draugiem, gāja uz ballēm, piedzīvoja pirmo mīlestību, ceļoja. Sasniegusi 63 gadu vecumu, viņa spriež, ka līdzšinējais mūžs bijis notikumiem un emocijām piepildīts – strādātī milami darbi, piedzīvotas divas laulības, apceļotas tuvākas un tālākas valstis. Turklat veselības problēmas liktenis dažkārt kompensejās ar citām lielākām vai mazākām veiksmēm. Piemēram, darba piedāvājumi daudzreiz nākuši paši no sevis, bez lielas piepūles. Jaunībā enerģijas viņai bijis daudz, un, kaut arī savulaik, dzīvojot Rīgā, vīrs piedāvāja sēdēt mājās, Vineta atrada darbu Latvijas Valsts vēstures arhīvā par fondu glabātāju. Viņa ir strādājusi par audzinātāju ģimenes kopmītnē, vēlāk par kopmītnes vadītāju, arī vietējā bibliotēkā un citur: "Kaut kā visi darba piedāvājumi nāca paši, nebija laika pat padomāt." Vēlāk, iesaistījusies vietējās vēlešanu komisijas darbā, ar laiku viņa kļuva par komisijas priekšsēdētāju. "Mani ievēroja toreizējais Ogres izpildkomitejas priekšsēdētājs Kalniņš un piedāvāja strādāt izpildkomitejā par dzīvokļu inspektori," atmiņās dalās Ivetā. Pēc kāda laika, piekritusi aizvietot nesen no darba aizgājušo toreizējās domes priekšsēdētājas sekretāri, Vineta to turpināja darīt 26 turpmākos savas dzīves gadus līdz pat plaušu arteriālās hipertensijas diagnozes uzstādišanai 2015.gadā.

Plaušas kā tuberkulozes slimnieci

Pirms dažiem gadiem Vinetas kardioloģei pirmo reizi radās aizdomas par reto slimību, tādēļ viņa nosūtīja pacienti veikt ehokardiogrammu uz P.Stradiņa klinisko universitātes slimnīcu. Tur dakteris Pēteris Stradiņš kopā ar kolēģiem, apstiprinājuši verdiktu – pulmonālā arteriālā hipertensija, nosūtīja Vinetu turpmākai ārstēšanai pie kardiologa – konkrētās retās slimības speciālista, reto slimību centra vadītāja, kardiologa, Rīgas



"Ja citiem, skābekļa saturācijai samazinoties zem 92, jāsauc ātrie, tad man visu laiku būtu jāguļ slimnīcā, jo man normālā stāvoklī skābekļa saturs ir 87. Tā arī dzīvoju."



Foto - A.Krišanovs

Skaistums palīdz. Māju, kurā dzīvo Vineta, ieskauj brīnišķīgs dārzs. Tajā vienmēr ir, ko darīt. Dažas hortenzijas, rozes un citi ziedi vēl Vinetas vīramātes stādīti. Agrāk viņai patikušas arī dālījas, taču to izrakšana un stādīšana prasījusi pārāk daudz spēka, tāpēc no šīm puķēm nācies atteikties. Bagātīga raža šogad arī siltumnīcās, un Vineta jau kērusies pie tomātu sulas konservēšanas, gurķu marinēšanas, lečo gatavošanas un biešu marinēšanas. Neraugoties uz mainīgo pašsajūtu, Vineta diezgan labprāt stāv pie plīts, iepriecinot vīru un ciemiņus ar gardiem ēdieniem.

Stradiņa universitātes asocietā profesora Andra Skrides. Vineta apgalvo, ka jaunā diagnoze viņu nemaz tik ļoti nešokēja, jo jau bija pieradusi pie dažādiem likteņa sitieniem un ikdienas cīņas ar slimību: "Nodomāju, – kā ir, tā jādzīvo." Viņa neslēpj, ka diagnozes uzstādīšana prasījusi kādu laiku, jo sākus slīktā justies jau krietnu laiku pirms tam. Arī iepriekšējie plaušu rentgeni uzrādījuši baisas ainas, kas līdzinājušās tuberkulozei pēdējā stadijā. Tomēr īstā diagnoze tā arī paslīdēja garām nepamanīta. Tikai daktera Skrides uzraudzībā sākās nopietna ārstēšana. "Dakteris Skride man veica sirds zondēšanu un nozīmēja zāles. Tā viņš mani tik ilgi ir uzturējis pie dzīvības," teic savam ārstam pateicīgā paciente. Arī ar to

Vinetas veselības problēmu saraksts nebeidzās, jo 2019.gadā to papildināja cukura diabēts, bet iepriekšējām ārstnieciskajām procedūrām pievienojās ikdienas insulinā devu ievadišana.

Sirdskaiti vairs neņēma galvā

Gadu gaitā Vineta bija iemācījusies sadzīvot ar savu sirdskaiti, to vairs īpaši *neņemot galvā*, jo gribēja baudīt parastu dzīvi tāpat kā citi. Kaut arī slimība sagādāja zināmus ierobežojumus, piemēram, grūtības, kāpjot pa trepēm, aizliegumu nodarboties ar sportu un citrus, Vineta centās neļauties bailēm. Līdz ar jaunās diagnozes uzstādišanu viņai nākas dzert vēl vairāk zāļu, bet *grūtajās dienās*, sevišķi mitrā vai karstā laikā, lietot skābekļa koncentratoru, kas atvieglo elpošanu. Pazeminātajam skābekļa saturam asinīs viņas organismās ir pielāgojies: "Ja citiem, skābekļa saturācijai samazinoties zem 92, jāsauc ātrie, tad man visu laiku būtu jāguļ slimnīcā, jo man normālā stāvoklī skābekļa saturs ir

87. Tā arī dzīvoju." Neraugoties uz visām grūtībām, Vineta dara gandrīz visu, ko citi, tikai lēnāk, ar apdomu: "Kad ir *duka*, tad daru, kad nav – nedaru." Viņa priečājas par vīra palīdzību, kurš uzņemas lielu daļu ikdienas darbu, sevišķi smagākos, piemēram, zāliena plaušanu. Viņš cēnšas iepriecināt sievu ar maziem, patīkamiem pārsteigumiem, īpaši dienās, kad viņa jūtas slīkti. Piemēram, pārnācis no darba skolā, kur strādā par saimnieku, uzdzīvina skaistu puķi. Vineta nespēj iedomāties dzīvi bez vīra atbalsta, jo īpaši tādēļ, ka viņš ir vienīgais un vistuvākais cilvēks.

Liktenis nebija lēmis

Šobrīd Vineta kopā ar vīru dzīvo viņa vecāku būvētajā mājā, ko apjož brīnišķīgs dārzs ar mazu, bet gleznainu ūdensrožu dīķi, sakņu dārzu, divām siltumnīcām, krāšņām puķu dobēm un augļu dārzu. Lai gan viņus nereti apcīrīgo vīra meita no iepriekšējās laulības un mazmeitiņas, pašai savu bērnu Vinetai nav. Bet viņa mēģināja. "Knapi sasniegusi 18 gadu vecumu, dzīvojot ar pirmo vīru, paliku stāvoklī. Kad aizgāju uz polikliniku, dakteri, sasaukuši konsiliju, pateica, ka bērnu iznēsāt un dzemdēt nedrikstu. Kad man bija 20 gadi, otrreiz, palikusi stāvoklī, nolēmu pie ārstiem vairs neiet, jo zināju, ko viņi teiks. Piecus mēnešus nekur negāju, bet tad sākās problēmas, un mani ar *ātrajiem* aizveda uz *stradiņiem*. Tur līdz septītajam grūtniecības mēnesim mani turēja gultas režīmā cerot, ka varbūt kaut kas izdosies. Bērniņš piedzima ar kēizargriezienu, bet meitenītei konstatēja vēl lielāku sirdskaiti nekā man. Tikko piedzīmusi, viņa nomira," skaudro stāstu atklāj Vineta. Ar to viņas mēģinājumi tikt pie mantiniekiem beidzās.

Desmit tūkstoši – par trim paciņām

Kad retās slimības diagnoze bija uzstādīta, daktera Andra Skrides vadībā sākās cīņa par Vinetas dzīvīdzies pagarināšanu.



Svētdiena, 10.septembrī

Vārdadienu svin:
Albertine, Jausma

Balvu Novada muzejā
Līdz 16.septembrim skatāma Elitas Eglītes personālizstāde

AFIŠA

ReTV

AEIŠA

Balvos

Bērznīlī

Lidz 1.oktobrim saietu namā apskatāma novadnieces Matildes Gustes austu linu divļu izstāde. Izstāde skatāma darba dienās vai iepriekš zvanot pa tāl. 26518493, Ivetā.

16.septembrī plkst. 9.00 ainaviski tematiskā parka teritorijā rūdens tirzdienā.

Briežiniai emė

6. septembrī plkst. 10.00 Briežuciema rokdarbu darbnīcā SKRODERU diena. Vietējās šuvējās gatavos auduma ziedus un dekoratīvos spilventiņus. Nāciet talkā!

Mednevā

2. septembrī plkst. 22.00 tautas namā balle. Muzicēs grupa "Divas balsis" no Jūrmalas. Ieejas maksā līdz plkst. 23.00.

Vīksnā

1. septembrī plkst. 22:00 tautas namā ZINĪBU dienai
veltīta balītie kopā ar Zinti Krakopu. Ieejas maksā – EUR 5.
Galdinus var rezervēt pa tālr. 20284144.

**Mežainākais Latvijas ciems aicina uz meža dienām,
kas 9 septembrī priecēs gan lielus, gan mazus.**

iespējams apskatīt sēnu izstādi, bet Žiguru kultūras nama 2.stāvā zalaī zālē skatāma izstāde "No vienas saknes".

Plkst. 9.30 pulcēšanās pie Žiguru autoostas "Žiguri, mostamies kopā!".

Plkst. 10.00 Žiguru skolas stadiona sporta aktivitātēs –

orientēšanas sacensības, apbalvošana, siltā teja no bledribas
„Vīrinca”.

No plkst. 13.00 dažādās Žīguru vietās iespējams izmantot lazerīga, piepūšamo atrakciju un zīrgu izjādes pakalpojumus.

No plkst. 14.00 līdz 17.00 Drakus Žiguru bibliotekai skatāma Annas Āzēs meža ekspozīcija.
No plkst. 14.00 līdz 16.00 Žiguru bibliotekā iespējams kopā ar Jolantu Keišu spēlēt galda spēli latgaliešu valodā

CIPERKRSNEI!
No plkst. 14.00 līdz 17.00 Žiguru MRS stāvlaukumā aplūkojama mēžizstrādes traktortehnika.
Plkst. 18.00 Žiguru kulturas nama 55 gadu jubilejas koncerts "No vienas saknes Žiguros".

iepriekšārdošanā Žīgumi kultūras namā – EUR 5, pasākumu dienā – EUR 7, nēc nīkst 23.00 – EUR 10

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsauce obligāta

RAMMAS

no 4. lídz 10. septembrí

Pirmdiena 4 sentembris

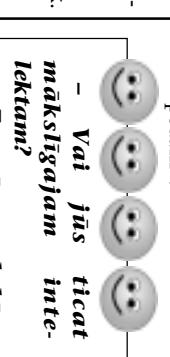
Vārdadienu svin: Dzīstara Dzīstars Dzīstrā

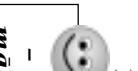
Sestdiena: 9.sentembris

Vārdadienu svīt:
Bruņo Talma

7.

LIV 1	LIV 2	LIV 3	LIV 4	LIV 5
5.00 "Latvijas sirds dziesma". Atk.	14.00 "Kultūrdeeva". Atk.	15.10 "Preses klubs". Romantiska komēdija.	15.10 "Preses klubs". Romantiska komēdija.	Detektīvfilma.
6.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	14.55 "Province". Atk.	15.25 "Hudsons un Reksis 4". Detektīvseriāls.	17.05 "Noslēpums 101". Detektīvfilma.	15.25 "Hudsons un Reksis 4". Detektīvseriāls.
6.03 "Kas te? Es te!" Raid. bēriem.	15.25 "Animācijas seriāli". Atk.	19.00 "Aizliegtieši panemieni". Atk.	19.00 "Aizliegtieši panemieni". Atk.	19.00 "Rozamunde Pilčere". Pilsēta, lauki un skūpsts".
9.00 "Smurfi". Anim. seriāls.	9.00 "Smurfi". Anim. seriāls.	20.00 "Prāmja Scandinavian Star". Dok. filmu cikls.	21.00 "Mīsdameras siepkavības". Dok. filmu cikls.	21.00 "Pirmais rāndiņš 9". Realitātes sovs.
9.15 "Bardaks bēriņos". Raid. bēriem.	9.30 "Kals gatavo". Kulinārijas raidījums. Atk.	22.35 "Alekss Igo. Laiku beigas". Kriminālhāma.	22.05 "Aizmirst Šāru Maršalu". Komēdija.	22.05 "Aizmirst Šāru Maršalu". Komēdija.
9.45 "Īķski Tīķski". Raidījums bēriem.	10.00 "Lielais Indriķis". Animācijas filma.	0.10 "Vikingi 5". Seriāls.	0.15 "Mīrdzī" Muzikāla dāma.	0.15 "Mīrdzī" Muzikāla dāma.
11.15 "Ķepa uz sīrds". Atk.	11.45 "Pūra lāde". Atk.	1.05 "Pārtikas revidents". Atk.	2.15 "Uzvelc tautastēpu!". Atk.	2.15 "Uzvelc tautastēpu!". Atk.
12.15 "Šteinhauers un Blūms". Dok. filma.	12.15 "Keitija Forda. Gimenes noslēpumi". Melodāma. Atk.	2.45 "Melu laboratorija". Atk.	3.40 "Daudz laimes, jubilār!". Atk.	3.40 "Daudz laimes, jubilār!". Atk.
14.45 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.	16.05 "Teātra garša". Atk.	4.20 "V.I.P. – Veiksmē. Intuīcija. Prāts". Atk.	4.20 "V.I.P. – Veiksmē. Intuīcija. Prāts". Atk.	4.20 "V.I.P. – Veiksmē. Intuīcija. Prāts". Atk.
16.35 "Serengeti liždenums". Dok. filmu cikls.	17.30 "Latvijas kods. Runātāji". Dok. filma.	5.00 "Bondi vētarsts 8". Dok. seriāls.	5.30 "Ceļš uz tavu jauno mājokli". Atk.	5.30 "Ceļš uz tavu jauno mājokli". Atk.
18.00 "Dienas ziņas". Atk.	18.15 "Aculecīnieks". Atk.	9.20 "Rotālietas bēriem". Filma bēriem.	10.00 "Izstāsti Latvijai!". Atk.	10.00 "Izstāsti Latvijai!". Atk.
18.30 "Dzirdi balīs ar Kārli Kazāku". Atk.	19.00 "Latvijas sītīdziesma". Atkartojojums.	10.55 "Zagļu pāvelnieks". Piedzīvojumu filma.	10.30 "Uz Inijas". Atk.	10.30 "Uz Inijas". Atk.
20.00 "Panorāma". Atk.	20.55 "Latvijas Loto izlozes". Atk.	13.00 "Brīnumu sezoņa". Drāma.	11.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.	11.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
21.10 "Teātris, zip". Atk.	21.40 "Sievietes dajas". Latvijas Nacionālā teātra izrāde.	15.15 "Lego mestari 3". TV šovs.	11.30 "Šērpavārs – uz Inijakā". Atk.	11.30 "Šērpavārs – uz Inijakā". Atk.
19.45 "No ziedējuma līdz smaidam". Atk.	19.45 "TV3 ziņas sestdienā". Atk.	16.15 "Ka neauši mainīt pasaulli". Realitātes seriāls.	12.00 "Aktuālais par karadžibu Ukrainā". Atk.	12.00 "Aktuālais par karadžibu Ukrainā". Atk.
20.00 "TV3 ziņas sestdienā". Atk.	20.40 "Prāta spāles". Animācijas filma.	17.25 "Meklējot dzintara istabu". Atk.	13.00 "Preses klubs". Atk.	13.00 "Preses klubs". Atk.
22.40 "Āģentes 355". Atk.	22.40 "Spraga sīzeta trilleris". Detektīvfilma.	18.00 "Nedēja. P.S.". Atk.	14.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.	14.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
3.45 "Kultūrdeeva". Atk.	1.10 "Aklais detektīvs". Detektīvfilma.	19.00 "Par karu Ukrainā kopā ar pār Igoru Rajevu". Atk.	15.00 "Uz Inijas". Atk.	15.00 "Uz Inijas". Atk.
4.40 "Nacionālie dārgumi". Atk.	3.05 "Zilonis studijā 3". Atk.	20.00 "Kur tas suns apraksts". Atk.	15.30 "Dienas personība". Atk.	15.30 "Dienas personība". Atk.
5.30 "Ceturta studija". Atk.	5.00 "Projekts "Bloks" 12". Realitātes seriāls.	21.00 "Latvijas labums". Atk.	16.00 "Ceļš uz tavu jauno mājokli". Atk.	16.00 "Ceļš uz tavu jauno mājokli". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	4.05 "UgunsGrēks 12". Atk.	22.00 "Par karu Ukrainā kopā ar pār Igoru Rajevu". Atk.	17.30 "Grāmatu kods". Atkārtojums.	17.30 "Grāmatu kods". Atkārtojums.
6.02 "Ceturta studija". Atk.	7.35 "Gatavo savannā kopā ar Keliju Annu". Kulinārijas raidījums.	23.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.	18.00 "Nedēja. P.S.". Atk.	18.00 "Nedēja. P.S.". Atk.
7.30 "Acu liecinieki". Atk.	5.00 "Projekts "Bloks" 12". Realitātes seriāls.	23.30 "Uz Inijas". Atk.	19.00 "Par karu Ukrainā kopā ar pār Igoru Rajevu". Atk.	19.00 "Par karu Ukrainā kopā ar pār Igoru Rajevu". Atk.
7.50 "V.I.P. – Veiksmē. Intuīcija. Prāts". Atk.	8.30 "Daudz laimes, jubilār!". Atk.	24.00 "Preses klubs". Atk.	20.00 "Preses klubs". Atk.	20.00 "Preses klubs". Atk.
9.10 "Ko tu proti, Latvija?" Atk.	10.50 "Iekodēs Zemgale!". Atk.	1.30 "Dr. Apinis". Atk.	2.30 "Preses klubs". Atk.	2.30 "Preses klubs". Atk.
11.20 "Zemes stāsti". Atk.	12.15 "Sporta studija". Atk.	4.00 "Globuss". Atk.	5.00 "Dr. Apinis". Atk.	5.00 "Dr. Apinis". Atk.
13.00 "Tas notika šeit". Atk.				
LIV 7	TV3 Life	TV 3	TV 24	
5.30 "Ceturta studija". Atk.	5.00 "Projekts "Bloks" 12". Realitātes seriāls.	5.00 "Bondi vētarsts 8". Dok. seriāls.	6.00 "Preses klubs". Realitātes sovs.	
6.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	4.05 "UgunsGrēks 12". Atk.	9.20 "Rotālietas bēriem". Filma bēriem.	7.30 "Kardinājumu sala". Realitātes šovs.	
6.02 "Ceturta studija". Atk.	7.35 "Gatavo savannā kopā ar Keliju Annu". Kulinārijas raidījums.	10.55 "Zagļu pāvelnieks". Piedzīvojumu filma.	4.25 "Gatavo savannā kopā ar Kelliju Annu!". Kulinārijas raidījums.	
7.30 "Acu liecinieki". Atk.	5.00 "Projekts "Bloks" 12". Realitātes seriāls.	13.00 "Brīnumu sezoņa". Drāma.		
7.50 "V.I.P. – Veiksmē. Intuīcija. Prāts". Atk.	8.30 "Daudz laimes, jubilār!". Atk.	15.15 "Lego mestari 3". TV šovs.		
9.10 "Ko tu proti, Latvija?" Atk.	10.50 "Iekodēs Zemgale!". Atk.	19.00 "Par karu Ukrainā kopā ar pār Igoru Rajevu". Atk.		
11.20 "Zemes stāsti". Atk.	12.15 "Sporta studija". Atk.	21.00 "Latvijas labums". Atk.		
13.00 "Tas notika šeit". Atk.		22.00 "Par karu Ukrainā kopā ar pār Igoru Rajevu". Atk.		



ReTV	
5.10	"Gaidām ciemos!"
6.00	"Āzja 360°".
8.00	"Mes ar brāli – kolosāli!"
8.30	"Būt Ogres novadā".
9.00	"Tikšanās vieta. Valmieras novads".
9.30	"Latvijas stāsti".
10.00	"Gaidām ciemos!"
11.00	"Ar kājām pa mājām".
12.30	"Grupas "Bolika" 40 gadiņu jubilejas koncerts".
15.00	"Pasaka par tukšo telpu". Dok. filma.
16.15	"Aizmugure". Atk.
17.00	"Makšķerē kopā ar Olti!"
17.30	"Par Liepāju un liepājiniekiem".
18.00	"Laimīgs un vesels".
18.30	"Vērtīgi zināt".
19.00	"Personības kods".
20.00	"Āzja 360°".
21.00	"Nedēļa Latvijā".
21.30	"Latvijas stāsti".
22.00	"Grupas "Dzelzs vilks" koncerts".
23.00	"Jersika records bronikas".
24.00	"Nedēļa Latvijā". Atk.
0.30	"Vērtīgi zināt".
1.00	"Mežavece emuāri".
4.20	"Pa priecīgā kartupeļa pēdām".
	

-	<i>Mīļā, kāpēc tu izdzeri visu konjaka pudei?</i>
-	<i>Korķīti pazaudēju..</i>

<i>Par kādu dzimumu līdztiesību var būt runa! Kad sievieti sašķīdina arkakeni, tad viņa ir gracioza un seksuāla, ja vīrietis salīdzina ar runci, tad viņš ir resns un nekaunīgs!</i>	***
-	<i>Dakter, man netrūnētu tās balsis, kas skan galvā, bet tām ir tik drausmīgs akcents!</i>

Piektdiena, 8.septembris Vārdadienu svin: Ilga

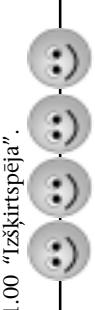
Otrdiena, 5.septembris

Vārdadienu svin:
Klaudija, Persījs, Vaida

6

1

LTV 1	<p>Dok. filmu cikls.</p> <p>15.45 "Dosimies celojumā! Japāna". Dok. filmu cikls.</p> <p>16.00 "Hudsons un Reksis 4". Detektīvseriāls.</p> <p>16.45 "U-21 Eiropas meistaršķīstas atlases spēle futbolā". Tiešr. Sarunu šovs.</p> <p>19.00 "Sovakar. RUS.LSM.LV ziņas".</p>	<p>19.10 "Bez tabu".</p> <p>20.00 "TV3 ziņas".</p> <p>20.45 "Degpunktā 13".</p> <p>21.15 "Robins Huds". Piezīvojumu filma.</p> <p>23.30 "Sekas". Kara drāma.</p> <p>1.45 "Netirā nauda". Trilleris.</p> <p>3.15 "Zilonis studijā". Sarunu šovs.</p> <p>4.15 "UgunsGreks". Seriāls.</p>
	<p>19.30 "Dosimies celojumā! Japāna". Dok. filmu cikls.</p> <p>19.45 "Dosimies celojumā! Japāna". Dok. filmu cikls.</p> <p>20.00 "Dosimies celojumā! Japāna, samuraji". Dok. filmu cikls.</p> <p>20.15 "Toms Keridžs gatavo dārzā". Dok. filmu cikls.</p> <p>21.05 "Mērdoķa noslēpumi 8". Detektīvseriāls.</p> <p>21.50 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>22.00 "SOS. Tītiņki". Vēsturiska drāma.</p> <p>23.40 "Kurš nogalināja Oto Milleni?". Seriāls.</p> <p>0.25 "Pasaulies meistaršķīstes vieglatnētība". Atk.</p> <p>2.30 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>3.00 "Datu zinātne". Dok. filmu cikls.</p> <p>3.05 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>4.00 "Sporta studija". Atk.</p> <p>4.45 "Rīgas svētki 2012. Rīgas mīldzīsmas". Atk.</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV iestudējums.</p> <p>10.35 "LTV portretu izlase". Atk.</p> <p>11.25 "Pasta kariete". Atk.</p> <p>12.15 "Personība. 100% kultūras".</p> <p>13.00 "Alpu dakteris". Seriāls.</p> <p>13.45 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>14.15 "Ražots Vācijā. Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>15.15 "Dosimies celojumā! Prodigai, Lamartīns".</p> <p>Dok. filmu cikls.</p> <p>15.30 "Dosimies celojumā! Tvarīns".</p>	<p>21.00 "Nedēļa. P.S.". Uz Izmijas". Atk.</p> <p>22.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.</p> <p>23.00 "Preses klubs". Atk.</p> <p>0.30 "Nedēļa. P.S.". Uz Globuss". Atk.</p> <p>2.30 "Preses klubs". Atk.</p> <p>4.00 "Dr. Apinis". Atk.</p> <p>5.00 "Aktuālais par karadarbibu Ukrainā". Atk.</p> <p>5.00 "ReTV ziņas". Atk.</p> <p>5.30 "Mežavece emuāri".</p> <p>6.25 "Mākslīcerēšanas noslēpumi".</p> <p>6.50 "Mākslīcerē kopā ar Olti!"</p> <p>5.00 "VIPas melo labāk". Seriāls.</p> <p>5.30 "Ticīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.</p> <p>6.00 "Gatavo savannā kopā ar Kelliju Annu!" Kulinārijas raidījums.</p> <p>6.30 "Dzīvot ir vērts". Seriāls.</p> <p>7.30 "Mani milje melli". Seriāls.</p> <p>8.30 "Mani remonta noteikumi 7". Realitātes šovs.</p> <p>10.05 "UgunsGreks 6". Seriāls.</p> <p>11.55 "Zem klāja". Realitātes šovs.</p> <p>12.55 "Gandriz ideālās vakarīnas". Izklaidējošs raidījums.</p> <p>14.00 "Grejas anatomija 12". Seriāls.</p> <p>16.00 "Pamatē". Seriāls.</p> <p>17.00 "Likteņa skartie". Seriāls.</p> <p>19.00 "Izmeklē Helēna Dorna. Nedaudz brivibas".</p> <p>Detektīvfilma.</p> <p>21.00 "Čārlis Sentklauds". Fantažijas drāma.</p> <p>23.10 "Saimnieks meklē sievu". Realitāties šovs.</p> <p>23.50 "Mēlna/balta dzīve". Seriāls.</p> <p>0.55 "Likteņa skartie". Seriāls.</p> <p>2.55 "VIPas melo labāk". Seriāls.</p> <p>5.00 "Animācijas seriāls".</p> <p>5.15 "Zebra 7".</p> <p>5.30 "Goldbergs". Komēdijseriāls.</p> <p>6.25 "900 sekundes".</p> <p>8.45 "Šefu gaidījāt?" Kulinārijas raidījums.</p> <p>9.45 "Nemilētie. Nolemtie". Seriāls.</p> <p>10.20 "Komisārs Alekss". Seriāls.</p> <p>11.25 "Brāļi remontē". Realitāties seriāls.</p> <p>13.25 "Jautājums trim paaudzēm". Izklaidējošs raidījums.</p> <p>13.50 "Neatliekamā palīdzība". Dok. seriāls.</p> <p>14.50 "Izgudrotāju pilseņa 4". Seriāls.</p> <p>15.50 "Izmeklē Klāra 3". Seriāls.</p> <p>18.00 "TV3 ziņas isumā".</p> <p>18.10 "Nozīguma vieta: virtuve". Izklaidējošs raidījums.</p> <p>19.00 "TV3 ziņas isumā".</p> <p>20.00 "Vēlais ar Streipu".</p> <p>20.30 "Zinu Top". Atk.</p>
	<p>19.30 "Dosimies celojumā! Japāna". Dok. filmu cikls.</p> <p>19.45 "Dosimies celojumā! Japāna". Dok. filmu cikls.</p> <p>20.00 "Dosimies celojumā! Japāna, samuraji". Dok. filmu cikls.</p> <p>20.15 "Toms Keridžs gatavo dārzā". Dok. filmu cikls.</p> <p>21.05 "Mērdoķa noslēpumi 8". Detektīvseriāls.</p> <p>21.50 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>22.00 "SOS. Tītiņki". Vēsturiska drāma.</p> <p>23.40 "Kurš nogalināja Oto Milleni?". Seriāls.</p> <p>0.25 "Pasaulies meistaršķīstes vieglatnētība". Atk.</p> <p>2.30 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>3.00 "Datu zinātne". Dok. filmu cikls.</p> <p>3.05 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>4.00 "Sporta studija". Atk.</p> <p>4.45 "Rīgas svētki 2012. Rīgas mīldzīsmas". Atk.</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes stāsti". Atk.</p> <p>5.30 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>6.00 "Latvijas valsts himna".</p> <p>6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.</p> <p>6.30 "Labākais no Euromaxx". Deutsche Welle žurnāls".</p> <p>7.00 "Sievā uz pilnu slodzi". Komēdija.</p> <p>7.5.5 "LV jaunatkāšanas raidījums Teči". Atk.</p> <p>8.50 "Ceturtā studija". Atk.</p> <p>9.20 "V.I.P.– Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.</p> <p>10.05 "Rainis "Daugava"".</p> <p>TV 7</p> <p>5.00 "Zemes st</p>	



*Aikonois – lais
skolotājs. Nokļustot
organismā, tas māca
spēlēt gitaru, runāt
taisnī um pavedinoši*

dejot uz galda.

Vārdadienu svin:
Klaudija, Persījs, Vā

၃

Trešdiena, 6.septembris

Vārdadienu svin:
Maigonis, Mariuss

LTV 1
16.30 "Dosimies ceļojumā!"
18.00 "TV3 zījas īsumā".
18.10 "Šētu gaidījāt?"
19.00 "Kulinārijas raidījums.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 zījas".
20.30 "Sēpavārs - uz līnijas".
21.00 "Naudas cena".
22.00 "Uz līnijas".
22.30 "Vēlais ar Streipu".
23.00 "Preses klubs".
0.30 "Aktuālais par kara-
bību Ukrainā".
1.30 "Nacionālo interešu
klubs".
2.30 "Preses klubs".
3.30 "Uz līnijas".
4.30 "Zīju Top".
5.00 "Aktuālais par karadar-
bību Ukrainā".
5.00 "Vīnjas melo labāk".
6.00 "Mani mijie meli".
7.00 "Pāra laide".
8.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
9.00 "Globuss".
10.00 "Uz līnijas".
11.00 "Globuss".
12.00 "Uz līnijas".
13.00 "Zīju Top".
14.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
15.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
16.00 "Dienas personība".
17.00 "Dienas personība".
18.00 "Dienas zījas".
18.50 "Ceturtā studija".
19.30 "Pasaules panorāma".
20.00 "Panorāma".
20.37 "Sodienas jautājums".
21.05 "Latvijas Loto izlozes".
21.15 "Kas notiek Latvijā?"
22.45 "Lielās patesības".
23.15 "Nakts zījas".
23.30 "De facto".
0.05 "Ielas garumā".
0.35 "Aizliegtais paņemējus".
1.35 "Pasaules panorāma".
2.05 "Klase".
2.30 "Baltijas ceļa 25.gadadienai
veltīs koncerts".
4.40 "Personība 100 g kultūras".
Atk.
5.00 "Aizliegtais paņemējus".
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Zinātnes noslēpumi".
6.30 "Projekts Nākotne. Deutsche Welle žurnāls".
7.00 "Sievā uz pilnu slodzi".
7.55 "LV jaunatklāšanas raidījums Te!".
8.50 "Ceturta studija".
9.20 "Globalizācija un mēs. Deutsche Welle žurnāls".
9.50 "Rēžots Vāciņš. Deutsche Welle žurnāls".
10.20 "Tas notika šeit".
11.20 "LTV portretu izlase".
11.50 "Pasta karīte".
12.30 "Personība. 100g kultūras".
13.10 "Alpu dakteris".
13.55 "Pasaules meistar-
16.00 "Dienas personība".
17.00 "Zīlonis studijā".
Sarunu
šovs.

LTV 1
16.30 "Dosimies ceļojumā!"
18.00 "TV3 zījas īsumā".
18.10 "Šētu gaidījāt?"
19.00 "Kulinārijas raidījums.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 zījas".
20.30 "Sēpavārs - uz līnijas".
21.00 "Naudas cena".
22.00 "Uz līnijas".
22.30 "Vēlais ar Streipu".
23.00 "Preses klubs".
0.30 "Aktuālais par kara-
bību Ukrainā".
1.30 "Nacionālo interešu
klubs".
2.30 "Preses klubs".
3.30 "Uz līnijas".
4.30 "Zīju Top".
5.00 "Aktuālais par karadar-
bību Ukrainā".
5.00 "Vīnjas melo labāk".
6.00 "Mani mijie meli".
7.00 "Dienas ceļojumā!".
8.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
9.00 "Globuss".
10.00 "Uz līnijas".
11.00 "Globuss".
12.00 "Uz līnijas".
13.00 "Zīju Top".
14.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
15.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
16.00 "Dienas personība".
17.00 "Dienas personība".
18.00 "Dienas zījas".
18.50 "Ceturtā studija".
19.30 "Pasaules panorāma".
20.00 "Panorāma".
20.37 "Sodienas jautājums".
21.05 "Latvijas Loto izlozes".
21.15 "Kas notiek Latvijā?"
22.45 "Lielās patesības".
23.15 "Nakts zījas".
23.30 "De facto".
0.05 "Ielas garumā".
0.35 "Aizliegtais paņemējus".
1.35 "Pasaules panorāma".
2.05 "Klase".
2.30 "Baltijas ceļa 25.gadadienai
veltīs koncerts".
4.40 "Personība 100 g kultūras".
Atk.
5.00 "Aizliegtais paņemējus".
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Zinātnes noslēpumi".
6.30 "Projekts Nākotne. Deutsche Welle žurnāls".
7.00 "Sievā uz pilnu slodzi".
7.55 "LV jaunatklāšanas raidījums Te!".
8.50 "Ceturta studija".
9.20 "Globalizācija un mēs. Deutsche Welle žurnāls".
9.50 "Rēžots Vāciņš. Deutsche Welle žurnāls".
10.20 "Tas notika šeit".
11.20 "LTV portretu izlase".
11.50 "Pasta karīte".
12.30 "Personība. 100g kultūras".
13.10 "Alpu dakteris".
13.55 "Pasaules meistar-
16.00 "Dienas personība".
17.00 "Zīlonis studijā".
Sarunu
šovs.

LTV 1
16.30 "Dosimies ceļojumā!"
18.00 "TV3 zījas īsumā".
18.10 "Šētu gaidījāt?"
19.00 "Kulinārijas raidījums.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 zījas".
20.30 "Sēpavārs - uz līnijas".
21.00 "Naudas cena".
22.00 "Uz līnijas".
22.30 "Vēlais ar Streipu".
23.00 "Preses klubs".
0.30 "Aktuālais par kara-
bību Ukrainā".
1.30 "Nacionālo interešu
klubs".
2.30 "Preses klubs".
3.30 "Uz līnijas".
4.30 "Zīju Top".
5.00 "Aktuālais par karadar-
bību Ukrainā".
5.00 "Vīnjas melo labāk".
6.00 "Mani mijie meli".
7.00 "Dienas ceļojumā!".
8.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
9.00 "Globuss".
10.00 "Uz līnijas".
11.00 "Globuss".
12.00 "Uz līnijas".
13.00 "Zīju Top".
14.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
15.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
16.00 "Dienas personība".
17.00 "Dienas personība".
18.00 "Dienas zījas".
18.50 "Ceturtā studija".
19.30 "Pasaules panorāma".
20.00 "Panorāma".
20.37 "Sodienas jautājums".
21.05 "Latvijas Loto izlozes".
21.15 "Kas notiek Latvijā?"
22.45 "Lielās patesības".
23.15 "Nakts zījas".
23.30 "De facto".
0.05 "Ielas garumā".
0.35 "Aizliegtais paņemējus".
1.35 "Pasaules panorāma".
2.05 "Klase".
2.30 "Baltijas ceļa 25.gadadienai
veltīs koncerts".
4.40 "Personība 100 g kultūras".
Atk.
5.00 "Aizliegtais paņemējus".
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Zinātnes noslēpumi".
6.30 "Projekts Nākotne. Deutsche Welle žurnāls".
7.00 "Sievā uz pilnu slodzi".
7.55 "LV jaunatklāšanas raidījums Te!".
8.50 "Ceturta studija".
9.20 "Globalizācija un mēs. Deutsche Welle žurnāls".
9.50 "Rēžots Vāciņš. Deutsche Welle žurnāls".
10.20 "Tas notika šeit".
11.20 "LTV portretu izlase".
11.50 "Pasta karīte".
12.30 "Personība. 100g kultūras".
13.10 "Alpu dakteris".
13.55 "Pasaules meistar-
16.00 "Dienas personība".
17.00 "Zīlonis studijā".
Sarunu
šovs.

LTV 1
16.30 "Dosimies ceļojumā!"
18.00 "TV3 zījas īsumā".
18.10 "Šētu gaidījāt?"
19.00 "Kulinārijas raidījums.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 zījas".
20.30 "Sēpavārs - uz līnijas".
21.00 "Naudas cena".
22.00 "Uz līnijas".
22.30 "Vēlais ar Streipu".
23.00 "Preses klubs".
0.30 "Aktuālais par kara-
bību Ukrainā".
1.30 "Nacionālo interešu
klubs".
2.30 "Preses klubs".
3.30 "Uz līnijas".
4.30 "Zīju Top".
5.00 "Aktuālais par karadar-
bību Ukrainā".
5.00 "Vīnjas melo labāk".
6.00 "Mani mijie meli".
7.00 "Dienas ceļojumā!".
8.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
9.00 "Globuss".
10.00 "Uz līnijas".
11.00 "Globuss".
12.00 "Uz līnijas".
13.00 "Zīju Top".
14.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
15.00 "Gatavo savannā kopā
ar Kelliju Annu".
16.00 "Dienas personība".
17.00 "Dienas personība".
18.00 "Dienas zījas".
18.50 "Ceturtā studija".
19.30 "Pasaules panorāma".
20.00 "Panorāma".
20.37 "Sodienas jautājums".
21.05 "Latvijas Loto izlozes".
21.15 "Kas notiek Latvijā?"
22.45 "Lielās patesības".
23.15 "Nakts zījas".
23.30 "De facto".
0.05 "Ielas garumā".
0.35 "Aizliegtais paņemējus".
1.35 "Pasaules panorāma".
2.05 "Klase".
2.30 "Baltijas ceļa 25.gadadienai
veltīs koncerts".
4.40 "Personība 100 g kultūras".
Atk.
5.00 "Aizliegtais paņemējus".
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Zinātnes noslēpumi".
6.30 "Projekts Nākotne. Deutsche Welle žurnāls".
7.00 "Sievā uz pilnu slodzi".
7.55 "LV jaunatklāšanas raidījums Te!".
8.50 "Ceturta studija".
9.20 "Globalizācija un mēs. Deutsche Welle žurnāls".
9.50 "Rēžots Vāciņš. Deutsche Welle žurnāls".
10.20 "Tas notika šeit".
11.20 "LTV portretu izlase".
11.50 "Pasta karīte".
12.30 "Personība. 100g kultūras".
13.10 "Alpu dakteris".
13.55 "Pasaules meistar-
16.00 "Dienas personība".
17.00 "Zīlonis studijā".
Sarunu
šovs.

LTV 1
16.

Viņai ir nozīmēti medikamenti, un daži no tiem ir ļoti dārgi. Viņa ir pateicīga, ka šobrīd tos apmaksā valsts: "Mūsu valstij esmu ļoti neizdevīgs iedzīvotājs, jo man nepieciešamas tik daudzas kompensējamās zāles. Ir vienas zāles, kuras izmaksā 10 tūkstošus eiro par trim kārbiņām, bet es maksāju tikai 73 centus."

Aptuveni divus gadus Vineta tiek apmaksāta arī skābekļa terapija, jo pirms tam skābekļa balonu varēja iznomāt tikai par maksu. Medicīnai attīstoties, tiek izgudroti aizvien jauni medikamenti, ko ārstējošais ārsts izraksta savai pacientei. Morālo un informatīvo atbalstu Vineta gūst Pulmonālās hipertensijas biedrībā. Kaut arī ne vienmēr ir spējīga apmeklēt tās rīkotās aktivitātes, viņa labprāt piedalījās 4.augustā notikušajās biedrības 12 gadu jubilejas svinībās. Tomēr pārsvarā saziņa notiek telefoniski. Vineta ir ļoti pateicīga biedrības vadītāji Ievai Plūmei, kura nemitigi cīnās par šīs diagnozes slimnieku tiesībām, un nereti piezvana viņai, lai apjautātos, kā klājas.

Vineta neko nepārmet nedz pašreizējai valsts medicīnās sistēmai, nedz ārstiem: "Attiecībā uz sevi nevaru teikt nevieno sliktu vārdu. Vienmēr visur esmu pieņemta un uzklausīta." Šobrīd retās slimības paciente ir ļoti atkarīga no mediķiem, atzīstot, ka vairāk par plaušu hipertensiju viņu nomoka sirds aritmija. Katras lēkmes laikā viņai jādodas uz slimnīcu, kur kopējā narkozē, pielietojot elektrokardioversiju jeb elektrošoka metodi, sirdsdarbību atkal normalizē. Līdz šim šāda procedūra viņai veikta jau 19 reizes.

Būs lemts – nāve panāks jebkur

Spītējot nepieciešamībai pastāvīgi atrasties mediķu uzraudzībā, Vineta kopā ar vīru krustu šķērus izbraukājusi Eiropu, ne tikai lidojot ar lidmašīnu, bet arī braucot ar autobusu, kurā jāguļ septiņas naktis. "Tagad es to vairs nevarētu, bet agrāk ļoti patika ceļot. Braucām līdz trīs reizēm gadā." Viņa atklāj kādu stāstu, kas apliecinā, cik daudz atkarīgs no cilvēka attieksmes pret savu slimību: "Mana kardioloģe pastāstīja, ka vienam no viņas pacientiem ir tāda pati diagnoze kā man, bet viņš, atšķirībā no manis, tikai sēž mājās un no visa baidās." Turpretim Vinetu neviena no baisajām diagnozēm neatturēja no pasaules izzināšanas un dzīves baudīšanas: "Ja tur, augšā, ir nolemts, kad tev pienāks gals, tad nav svarīgi, vai tu sēdi istabā, vai kaut kur brauc. Tas vienalga pienāks." No turpmākas

Pulmonālā hipertensija

Pulmonālā hipertensija (PH) ir sindroms, kuru raksturo asinsspiediena paaugstināšanās plaušu artērijās – asinsvados, kas nogādā venozās asinis no sirds labā kambara uz plaušām. Jo augstāks spiediens ir plaušu artērijās, jo smagāk jāstrādā sirdij, lai piegādātu asinis ķermenim. Tieki traucēta organisma apgāde ar skābekli un sašaurinās plaušu asinsvadi, kas var radīt trombozes risku. PH var skart cilvēkus jebkurā vecumā – gan pieaugušos, gan bērnus. **Pulmonālā arteriālā hipertensija (PAH)** – visretāk sastopamā un viena no ātrāk progresējošajām PH formām. Mirstība slimniekiem ar PAH var sasniegt augstākus rādītājus nekā mirstība ar atsevišķām vēža formām, ieskaitot krūts un kolorektālo vēzi. Slimības simptomi ir nespecifiski un sākotnēji to bieži jauc ar citām sirds, plaušu vai hematoloģiskām saslimšanām. Biežākie simptomi ir elpas trūkums, hronisks nogurums, sāpes krūtīs, sirdsklauves, ģiboni, lūpu cianoze (zilgana nokrāsa).

(Latvijas Reto slimību speciālistu asociācija)

nozīmē ūdiņi. Esam izveidojuši rokasgrāmatu reto slimību pacientiem. Tikko laidām klajā materiālu par to, kā top jaunas zāles un kas ir kliniskie pētījumi. Savu darbību nodrošinām ar projektu un grantu atbalstu. Rīkojam veselības profilakses pasākumus. Ik gadu maijā organizējam Pasaules pulmonālās hipertensijas dienu, kurā notiek dažadas izglītojošas aktivitātes. Šogad sarikojām izbraukumu uz Ragakāpas dabas parku, kur notika tikšanās ar kardiologu, psihoterapeitu un rakstnieku. Staigājām priežu ielokā, vingrojām un runājām par sirds veselību.

Sobrīd mūsu mērķis ir panākt, lai valsti notiek kompleksa, multifunkcionāla plaušu hipertensijas pacientu aprūpe dinamiskā ārstu un speciālistu sadarbībā. Tas pacientiem būtu nozīmīgi. Vēlamies, lai valsti būtu fizioterapijas programma plaušu hipertensijas pacientiem. Latvijā pētniecības limenī šāda programma jau ir izstrādāta un pierādīta kā efektīva.

Esmu arī Latvijas Reto slimību aliānses valdes locekle un pirmā šīs organizācijas valdes priekšsēdētāja. Reto slimību aliānsa dibināta 2014.gadā un šobrīd apvieno 15 organizācijas. Statistikas aplēses liecina, ka Latvijā ar retām slimībām slimīmo no 90 līdz 130 tūkstošiem cilvēku, tanī skaitā bērni, jo 70% gadījumu retās slimības ir ģenētiskas. Pārstāvam šo diezgan lielo mērķagrūtu. Nodarbojamies ar informatīvi izglītojošām lietām, piemēram, ik gadu februārā pēdējā dienā rīkojam Reto slimību dienu. Nozīmīga organizācijas funkcija ir cilvēku ar retām slimībām un viņu ģimeņu pārstāvniecība, jo reta slimība ietekmē cilvēkus arī sociāli un ekonomiski.

* Turpinājums 14.lpp.

pamatīgas veselības problēmas. Tā notika pavisam nesen, pirms dažām nedēļām, kad pēkšņi aizsaulē devās ģimenes milule – 16-gadīga Džeka Rasela šķirnes kucīte Bembija. "It kā ar prātu saprotu, – vecs sunītis, tā tam jānotiek, bet nakti pēc viņas nāves man uzņāca lēkme. No rīta braucām uz slimnīcu, – šoreiz, lai sakārtotu manu veselību. Teicu, – ja pārdzīvošu mājdīvnieku, nevienu vairs vietā neņemšu," apgalvo četrkājino mājas miluļu saimniecība.

Vinetas slimības ierobežo arī valasprieku izvēli. Viņa nedrīkst pat adīt, jo tas ietekmē sirdsdarbību: "Mācoties 4.klasē, adišanas nodarbības laikā mani no klases pa taisno aizveda uz slimnīcu," atceras sieviete. Agrāk Vineta patika likt puzles. Taču pēdējā laikā, kļūstot gausākai, pēc visu mājas darbu paveikšanas tam neatliek laika. Tagad Vineta izvairās arī no lielu kultūras pasākumu apmeklēšanas, lai kā arī to gribētos: "Tajos gandrīz visos skan skaļa, ritmiska mūzika, un šī vibrācija izsīt manu sirdi no vietas." Agrāk viņa izmantoja katru izdevību kopā ar vīru uzdancot ballē vai piedalīties darba pasākumos. Tagad tam visam pielikts punkts. Pēc dabas būdama sabiedriskā, visu mūžu strādājusi ar cilvēkiem, Vineta reizēm skumst pēc tiem laikiem. Tādēļ šobrīd ar vislielāko prieku savās mājās uzņem draudzenes, kuru viņai netrūkst.

Ne vienmēr Vineta ir optimistiski noskapota, reizēm uzmācas arī drūmas domas: "Dažkārt, kad jūtos pavisam slikti, nodomāju, – cik labi būtu, ja kardioversijas laikā varētu nepāmosties no narkozes. Man tas būtu labākais risinājums." Šādiem brīžiem viņa tiek pāri pašas speķiem, neapgrūtinot citus. Pat runājot par tik skumju tēmu, Vineta nebaudās pajokot, izstāstot kādu stāstu: "Tēva vecāsmātes, kura nodzīvoja 103 gadus, meita, būdama diezgan slinka, negribēja ravēt dārzus, bet tas bija jādara. Kādu laiku paravējusi, viņa teica: "Nē, grūti. Jāiet 'mirīt' nost." Tad, apgūlusies gultā, lūdzās: "Nāvīt! Nu kur tu esi? Kāpēc nenāc?" Nedaudz pagulējusi un sapratusi, ka nāve nenāks, gājusi atpakaļ ravēt..."

Retās slimības

Retās slimības ir dzīvību apdraudošas, hroniski novājinošas, reti sastopamas un ar augstu sarežģītības pakāpi. Pasaulē ir zināmas 6000 – 8000 reto slimību diagozes, un tās skar aptuveni 6 – 8% iedzīvotāju. 80% no tām ir ģenētiski izraisītas saslimšanas, un 50% gadījumu tās skar bērnus. Daļa slimību nav dzīvībai bīstamas, daļu slimību simptomus iespējams novērst, lietojot medikamentus, taču lielāko daļu no tām izārstēt nevar, bet ar atbilstošu ārstēšanu un medicīnisku aprūpi var uzlabot pacientu stāvokli. Neskatoties uz to, ka saslimšanas ir reti sastopamas, saskaņā ar aprēķiniem Latvijā aptuveni 67-113 tūkstošus iedzīvotāju kādā viņu dzīves posmā skar kāda reta saslimšana.

(Latvijas Reto slimību aliāns)

Komentārs

Apvienojās, lai ietekmētu lēmējvaru

Pulmonālās hipertensijas biedrība, kas dibināta 2011.gadā, šobrīd apvieno 51 cilvēku ar retu slimību – plaušu hipertensiju, kā arī šo cilvēku tuviniekus un specialistus. Biedrību dibinājām, jo pirms 12 gadiem šiem pacientiem bija apgrūtināta pīejamība zālēm un ārstēšanai. Sapratām, ka ir jāapvienojas, lai ietekmētu lēmumu pieņēmējus un cīnītos savas veselības labā. Šo gadu laikā esam panākuši, ka mūsu diagnozes zāles ir iekļautas valsts kompensējamo zāļu sarakstā un ļoti specifiski, dārgi preparāti ir iekļauti Reto slimību zāļu programmā.

Agrāk valsts neapmaksāja skābekļa koncentratorus tiem, kam nepieciešams. Ar fonda "Ziedot.lv" atbalstu esam iepirkusi vairākus skābekļa aparātus, ko izsniedzām uz mājām pacientiem, kam ārsti bija noteikuši šo papildu terapiju. Sadarbojāmies ar Labklājības ministriju un Vaivaru Tehnisko paliglīdzekļu centru, lai skābekļa koncentratorus iekļautu valsts apmaksāto tehnisko paliglīdzekļu sarakstā. Kopš pandēmijas, kad skābekļa aparāti bija ļoti pieprasīti, valsts izpildvara un lēmumu pieņēmēji saprata, ka tie ir nepieciešami. Mēs, kas par to atgādinājām jau vairākus gadus, beidzot tikām sadzīrdēti, un jau divus ar pusi gadus sirds un plaušu pacientus, kuriem tas nepieciešams, valsts nodrošina ar skābekļa koncentratoriem. Tos izsniedz Vaivaru Tehnisko paliglīdzekļu centrs.

Biedrība aktīvi nodarbojas ar pacientu un sabiedrības izglītošanu, izdodam bukletus par slimību, tās diagnostiku, vingrojumiem cilvēkiem ar plaušu hipertensiju, skaidrojam, ko

* Par publikāciju "NeSalauztā sirdslīnija" saturu atbild SIA "Balvu Vaduguns".



IEVA PLŪME, Pulmonālās hipertensijas biedrības vadītāja, Latvijas Reto slimību aliānses valdes locekle

Sagatavoja A.Socka

1. septembris – Zinību diena

Kopā ar bērniem iet rotaļās un vingro

Aija Socka

Jaunais mācību gads sākas ar Zinību dienu – svētkiem, kas ir īpaši ikvienam, kurš kādreiz ir apmeklējis vai arī šobrīd mācās, strādā kādā no mācību iestādēm. Īpašs šis 1. septembris ir arī Bērzkalnes bērnudārza skolotājai AGNESEI UGAREI.

Bērzkalnes pirmsskolas izglītības iestāde (PII) ir Jūsu pirmā darbavietā? Kā jūtāties darbā?

– Mana pirmā darba vieta bija PII “Pilādzītis”. Šajā bērnudārzā es guvu savu pirmo pedagoģisko pieredzi. Lielā paldies gan vadītājai, gan metodīķei, kuras mani, kad biju pavisam “jauna” šajā jomā, ievadīja atbildīgajā pedagoģijas pasaule.

Bērzkalnes pirmsskolas izglītības iestādē jūtos, var teikt, kā mājās. Draudzīgs un pretimnākošs kolektīvs ir viena no svarīgākajām lietām, ko es meklēju. ļoti vēlējos strādāt mazā bērnudārzā. Savu pirmsskolas vecumu pavadiju PII “Ieviņa” un man no šīs vietas ir tikai pašas labākās un siltākās atminas. Bērzkalnes bērnudārzā mācos un pilnveidojos ik dienu. Uzsākot darbu, biju sabijusies, jo jauna vieta un kolēģi, taču mani pieņēma ar siltu smaidu. Nekad neesmu jutusies nesaprasta vai neuzklausīta. Strādājot ar mazāku skaitu bērnu, spēju vairāk pievērsties katram bērnam individuāli, izprast viņa stiprās un vājās puses, būt emocionāli klātesoša, kā arī varu katram veltīt laiku. Ikiens bērns mūsu bērnudārzā ir ļoti gaidīts.

Šobrīd studējat Latvijas Universitātes (LU) Alūksnes filiālē. Kur pirms tam esat mācījusies? Kādi bija Jūsu skolas gadi?

– Savus pamatskolas gadus pavadiju zināšanām piepildītā vidē – Stacijas pamatskolā. Mācoties devītājā klāsē, jau zināju, ka turpināšu mācības Rīgas Valsts tehnikuma Balvu filiālē. Domāju, ka tā ir lieliska iespēja mācīties komercdarbību tēpat, tuvu mājām. Mācoties tehnikumā, diezgan ātri sapratu, ka komercdarbība īsti nav tas, ko vēlētos darīt turpmāk. Skolas gadi bija emocījām piepildīti, sastapu jaukus kursabiedrus, no kuriem dažus varu saukt par draugiem. Skolu pabeidzu ar labām sekmēm. LU Alūksnes filiālē iestājos, jo vēlējos studēt augstskolā, arī šai izglītības iestādei ir izdevīga lokācija – atrodas netālu no mājām. Studējot drīz vien sapratu, ka esmu izvēlējusies īsto mācību iestādi.

Kā izlēmāt, ka vēlaties būt skolotāja, turklāt strādāt tieši ar pirmsskolas vecuma bērniem?

– Nezināju, ka vēlos būt skolotāja līdz brīdim, kad sāku studēt un strādāt pirmsskolā. Man vienmēr gribējās “dzīvu darbu”, un pirmsskola tādu sniedz. Darbošanās kopā ar bērniem ir patikusi vienmēr. Kad biju jaunāka, bieži pieskatiju paziņu bērnus. Daudzi teica, ka pedagoģija ir mana īstā vieta, taču es ilgi šaubījos. Šķita, ja strādāšu pirmsskolā, tad problēmas sagādās tik daudzu un dažādu bērnu ieinteresēšana. Taču augstskola un mana pirmā darba pieredze bērnudārzā mudināja domāt citādi. Kādēļ pirmsskola? Manuprāt, tas ir pats svarīgākais bērnības posms. Šajā vecumā bērni iepazist pasauli, ir zinātkāri un ļoti dzīvesprieži. Svarīgi ir saglabāt bērno vēlmi mācīties turpmāk, ko var izdarīt pirmsskolas skolotājs.

Kā ir strādāt ar bērniem, vai pietiek enerģijas turēt līdzi viņiem?

– Strādāt ar bērniem ir aizraujoši, katra darba diena nes ko jaunu. Esmu aktīva, man patik kopā ar bērniem iet rotaļās, sportot un vingrot. Ir svarīgi būt klātesošai. Bērni paņem daudz enerģijas, bet katrs smaids vai paldies, ko viņi dod pretī, pozitīvi uzlādē. Reizēm dienas beigās enerģija ir izsīkusi, tad sāku analizēt, kas sanāca labi, kas – ne tik labi. Ar laiku enerģija atgriežas, gribas plānot un domāt, ko darīt tālāk vai citādāk.

Kāda ir darba ikdiena, vai atbilst tam, kā bijāt iedomājusies darbu ar bērniem un kā augstskolā māca?

– Pirms devos strādāt, zināju, ka tas noteikti ir ļoti interesants darbs. Pedagogam var būt plāns dienai, taču, pienākot rītam un satiekot bērnus, dienas plāns var mainīties par 180 grādiem, jābūt elestīgam. Darbs noteikti nav “sēdošs”. Augstskolā mums māca, ka “jāker” bērnu tā briža intereses un jāsaista ar

attiecīgajām mācību jomām, sasniedzamajiem rezultātiem, tā, lai tas būtu viņiem saistošs. Tā arī daru ikdienas darbā. Kāpēc gan mācīties skaitīt nevarētu kopā ar kādu tēlu vai multfilmas varoni? Protams, var!

Kopā ar bērniem ne tikai mācīties, bet arī griežat, lūmējat, veidojat... Kādi rokdarbi padodas labāk Jums un kādi – bērniem?

– Bērniem padodas un patik gleznot un krāsot ar ūdenskrāsām, ar guašu. Patik darboties ar plastilīnu, veidot telpiskus objektus. Man pašai ļoti patik veidot dažādus rotājumus un noformējumus, ienest jaunu noskaņu telpā. Darbošanās ar dabā pieejamiem materiāliem ir mana sirdslieta. Latvijas daba ir ļoti bagāta un skaista. Gandrīz to visu mēs varam izmantot, mācoties un radoši darbojoties.

Ar ko pārsteigsiet vai iepriecināsiet savus audzēkņus 1. septembrī?

– Mūsu iestādē uz 1. septembri būs 23 audzēkņi, esam viena jauktā pirmsskolas grupa. Iestādi apmeklē bērni vecumā no 1,5 līdz 7 gadiem. 1. septembris ir liels notikums mums visiem – gan man, kā jaunajai skolotājai, gan daļai bērnu, kas tikko augustā pirmo reizi ir uzsākuši savas bērnudārza gaitas un pamazām sāk iepazīt visu jauno. Zinību dienu pavadīsim visi kopā ar kādu īpašu viesi – Pepiju Garzeķi. Dziedāsim, dejosim, iesim rotaļās un baudīsim veselīgus našķus. Vēlāk veidosim mūsu grupas karogu, kas kalpos kā kopības un draudzības simbols.

Kuriem skolotājiem vai citiem cilvēkiem vēlaties teikt paldies?

– Vislielāko paldies vēlos teikt savai 5.-9.klases audzinātājai Annai Jaudzemai. Viņas zināšanas, sirsnība pret audzēkņiem, neviltotais lepnums par viņiem, mani iedvesmoja. Vienmēr mācību stundās ar izbrīnu vēroju viņas talantu izskaidrot sarežģītas lietas vienkāršos vārdos. Tieši šī skolotāja ļoti ietekmēja manus pasaules uzskatus, pamodināja vēlmi apgūt jaunas lietas, parādīja, ka apgūtās zināšanas nav velti tērēts laiks. Viņa savos audzēkņos vienmēr pamanīja un uzsvēra labās īpašības, nevis trūkumus.

Lielā paldies manai ģimenei un cilvēkiem, kuri ir apkārt. Par pacietību, motivēšanu un būšanu tuvumā. Bez saviem tuvajiem pašlaik nestudētu augstskolā un nestrādātu pirmsskolā.

Vai bieži atceraties savu bērnību? Kāda tā bija?

– Bērnību pavadīju laukos. Kopā ar māsu un brāli devāmies uz mežu, lēkājām par peļķēm, pēc lietus slidinājāmies pa slapjo zāli, cepām smilšu kūkas. Lielākoties atmiņas saistīs ar būšanu pie dabas, laikam tādēļ arī tagad man patik kopā ar bērniem doties laukā. Diezgan spilgti atceros savu bērnudārza laiku PII “Ieviņa”. Kādu dienu darbā ar bērniem skatījāmies un pētījām dažādas grāmatas, pēkšņi atcerējos, kā es bērnudārzā kopā ar savu audzinātāju skatījos grāmatu par troļļiem. Šīs atmiņas bija ļoti spilgtas, tā, it kā tas būtu noticis pavisam nesen.

Bērnībā cilvēkam raksturīga spēja brīnīties, kas ar gadiem pāriet atziņā, ka dzīvē nekas vairs nepārsteidz. Par ko Jūs joprojām brīnāties un priečājaties?

– Joprojām brīnos par to, cik cilvēkiem ir daudz iespēju un izvēlu. Mums ir iespējams apgūt daudz un dažādas profesijas, ceļot (kaut vai uz otru pasaules malu), atrast sev tīkam hobiju. Ikiens cilvēks var atrast savu īsto ceļu un iet pa to ar prieku. Lielākoties mēs apjūkam plašajā piedāvājumā un paliekam tur, kur esam. Taču no sirds ceru, ka ikiens cilvēks atradīs savu vietu un aicinājumu.

Kā vērtējat mūsu izglītības sistēmu kopumā? Vai ir lietas, kas neapmierina?

– Mums ir, kur augt un attīstīties. Man personīgi gribētos, lai pirmsskolā paliek vairāk laika individuālām rotaļām. Kad tad vēl spēlēties, ja ne bērnībā.

Gaidāt jauno mācību gadu? Kāpēc, Jūsoprāt, dažākāt skolēni atzīst, ka nemaz nevēlas septembrī doties uz skolu?

– Jā, gaidu jauno darba celienu. Vasarā esmu atpūtusies, radusi idejas, ko vēlētos iestenot jaunajā mācību gadā. Gribu



Foto - no personīgā arīva

Jaunā skolotāja. “Man patik bērnu degsme uzzināt ko jaunu, neatlaikību, tiešums un radošums. Nebaidīšanās kļūdīties mūsdienu pasaulē ir viena no svarīgākajām iezīmēm, ko bieži novēroju bērno,” teic Agnese.

ātrāk atsākt studijas, satikties ar citām topošajām pirmsskolas skolotājām, kopā dalīties ar idejām.

Došanās uz skolu ir liels notikums, kas rada bailes un satraukumu. Tā ir jauna vide, kur ikvienu gaida nezināmās un vēl neatklātās.

Vai vienmēr nodarbībās spējat radīt bērno interesī par mācībām? Kas palīdz noturēt viņu uzmanību?

– Ľoti svarīgi ir iepazīt bērnus, lai saprastu, kas viņos rada interesi mācīties. Bērni ir ļoti dažādi, nav viens noteikts uzmanības noturēšanas modulis, katrā grupā ir jāspēj to atrast. Noteikti esmu piedzīvojusi neveiksmes, kad redzu, ka bērni nav ieinteresēti rotaļnodarbībā. Tas palīdz tālākai nodarbību plānošanai. Uzreiz meklēju citus veidus, kā pasniegt jauno informāciju un kādas bērniem interesējošas darbības palīdzēs mācību procesā. Svarīgi ir uzsklausīt bērnu idejas un vēlmes. Viņi paši pateiks priekšā, kas viņus ieinteresē, tikai jāspēj to saklausīt un jāprot izmantot tālākajā mācību procesā.

Kā pavadāt brīvo laiku? Vai izdodas nedomāt par darbu?

– Dienās, kad nestrādāju, pārsvārā mācos, lai pagūtu izdarīt visus skolas darbus. Taču, kad paliek kāds brīvs brīdis, labprāt dodos izbraucienos ar velosipēdu, atpūšos pie dabas vai dodos satikties ar draugiem. Brīvajā laikā cenšos nedomāt par darbu, taču visbiežāk ir tā, ka tieši atpūtas brīžos rodas kāda laba ideja, ko vērts iestenot.

Ko labprāt vēlaties iemācīties un apgūt, uz kurieni sapojat kādreiz aizbraukti ceļojumā?

– Loti vēlos doties ceļojumā uz Japānu, lai savām acīm vērotu kontrasti bagātos dabas, kultūras un arhitektūras brīnumus, kas saglabājušies no sendienām. Šī valsts pārsteidz ar savu dabas burvību – japānu dārzi, ūdenskritumi, kalni. Uzlecošās saules zeme visā pasaulē ir pazīstama ar sakuras kīršu ziedošo laiku, kas noteikti ir ļoti skaists. Manuprāt, viņu kultūra ir ļoti piepildīta.

Nākotnē vēlos apgūt logopēda profesiju. Kā logopēde gribētu diagnosticēt un uzlabot izglītojamo runas, valodas un rakstu valodas traucējumus.

Viļakas pārvaldei – augsti panākumi!

Starptautiskās kinologu biatlona sacensības “Latvija 2023”

26.augustā Valsts robežsardzes koledžas Profesionālās un taktiskās apmācības centra mācību poligonā “Janopole” Rēzeknes novadā notika starptautiskās kinologu biatlona sacensības “Latvija 2023”.

Skrējiens ar šķēršļiem

Valsts robežsardzes koledžas vadītāja palīdze Diāna Deņisova stāsta, ka sacensības notika jau 15.reizi, kurās piedalījās gan Latvijas, gan arī ārzemju (Moldovas, Lietuvas, Igaunijas) tiesībsargājošo iestāžu kinologi un civilie sunu sporta cienītāji. Sacensības noritēja četrās kategorijās: “Profesionālajā klasē A” un “Profesionālajā klasē B”, kur startēja Latvijas un citu valstu tiesībsargājošo iestāžu kinologi ar dienesta suniem, kā arī “Tautas klasē A” un “Tautas klasē B”, kur piedalījās civilpersonas. Sacensību dalībnieki veica apmēram deviņu kilometru garu skrējienu pa jauktu apvidu, pārvarot dubļainu grāvi un citošu šķēršļus, atvairot figuranta uzbrukumu vai notverot figurantu, kā arī šaujot no 20 metru attāluma no dienesta pistoles vai pneimatiskās šautenes.

Trīs zelti, sudrabs un divas bronzas!

Pašus augstākos rezultātus “Profesionālajā klasē A” individuālajā vērtējumā gan vīriešu, gan arī sieviešu konkurencē uzrādīja Valsts robežsardzes Viļakas pārvaldes kinologi. Protī, vīriešu konkurencē 1.vietu izcīnīja Viļakas pārvaldes kinologs DAINIS RAZMINOVIČS ar dienesta suni “Taiger Robežas Sargs”, 2.vietu ieguva Daugavpils pārvaldes pārstāvis Edgars Petkuns ar dienesta suni “Dzhina Robežas Sargs”, bet 3.vietu – Vygantas Kazlovas ar dienesta suni “Gilze” no Lietuvas. Savukārt sieviešu konkurencē 1.vietā ierindojās Viļakas pārvaldes pārstāvē ZANDA MIHAILOVA ar dienesta suni “Briana Robežas Sargs”, 2.vietā – Ludzas pārvaldes kinoloģe Santa Makarova ar dienesta suni “Gaius Oger Schloss”, bet 3.vietā – Jekaterina Stepaņuka ar dienesta suni “Ares” no Rīgas pārvaldes. Turklāt tikpat augstus panākumus Viļakas pārvaldes komanda izcīnīja arī komandu vērtējumā, iegūstot 1.vietu. Tikmēr 2.vietā ierindojās apvienotā Daugavpils un Rīgas pārvaldes komanda, bet 3.vietā – Lietuvas Republikas Bruņoto spēku Inženieru bataljona komanda.

Ar to gan mūsējo robežsargu panākumi nebeidzās. “Profesionālajā klasē B” individuālajā vērtējumā vīriešu konkurencē 2.vietu ar dienesta suni “Kora Robežas Sargs” ieguva Viļakas pārvaldes robežsargs KASPARS PAKALNĪTS, bet sieviešu konkurencē 3.vietu – SABĪNE VIĻUMA ar dienesta suni “Jaffy Robežas sargs”. Arī šajā klasē komandu vērtējumā Valsts robežsardzes Viļakas pārvaldes komanda izcīnīja medaļas, iegūstot godalgoto 3.vietu!

Jāpiebilst, ka “Tautas klasē A” individuālajā vērtējumā vīriešu konkurencē 1.vietu izcīnīja Guntis Stankevičs ar suni “Uran”, 2.vietu – Erik Steļmakov ar suni “Nika”, bet sieviešu konkurencē 1.vietu ieguva Agneta Auzāne ar suni “Dior”, 2.vietu - Sandra Dervinika ar suni “Ultra”. Savukārt “Tautas klasē B” individuālajā vērtējumā vīriešu konkurencē 1.vietu izcīnīja Aksel Weiler ar suni “Beetle Juice”, 2.vietu – Broņislavs Laganovskis ar suni “Shella”, 3.vietu – Broņislavs Laganovskis ar suni “Ringo”, bet sieviešu konkurencē 1.vietā ierindojās Svetlana Andreicēna ar suni “Radar Ostwind”, 2.vietā – Kristina Tolevičiute ar suni “Raven”, 3.vietā – Natalja Trestjana ar suni “Arabel Rex Camilla”. Komandu vērtējumā 1.vietu



Valsts robežsardzes kinologi. Attēlā pirmie no kreisās puses redzami Valsts robežsardzes Viļakas pārvaldes kinologi Dainis Razminovičs un Zanda Mihailova.



Sacensību dalībnieki darbībā! Kinologiem sacensības nebija vieglā pastaiga, jo nācās pārvarēt dažādus šķēršļus.

izcīnīja komanda “Zemgales kinoloģiskais klubs”, 2.vietu – gadu vecumam), kur 1.vietu izcīnīja Annija Auzāne ar suni “Thor”. Neizpalika sacensības arī bērnu konkurencē (no 13 līdz 17

Informē policija

Atrod līķi bez galvas un kājām

27.maijā Augšdaugavas novada Nicgales pagastā, Daugavas upes krastā, tika atrasta vīrieša galva. 10.jūnijā netālu no iepriekšējās vietas Daugavā tika atrastas arī divas kājas, bet 28.jūnijā, arī Daugavas upē Augšdaugavas novadā, bet Līksnas pagastā tika atrasts vīrieša rumpis bez galvas, kājām, rokām un ar redzamiem miesas bojājumiem.

Valsts policija nekavējoties ierosināja kriminālprocesu un uzsāka izmeklēšanu. Veicot operatīvās un izmeklēšanas darbības un nepieciešamās ekspertīzes, noskaidrots, ka

mirušais ir 1959.gadā dzimis vīrietis. Turpinot izmeklēšanu, Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Kriminālpolicijas biroja amatpersonas 24.augustā, aizdomās par izdarīto noziedzīgo nodarijumu, aizturēja divus vīriešus – 1965.gadā un 1968.gadā dzimušus. Viens no viņiem, 1965.gadā dzimušais vīrietis, agrāk ir tiesāts par slepkavību pastiprinošos apstākļos un vidēji smagu miesas bojājumu nodarišanu.

26.augustā Valsts policija 1965.gadā dzimušo vīrieti nogādāja tiesā ar lūgumu piemērot drošības līdzekli – apcietinājumu. Par notikušo sākts kriminālprocess pēc Krimināllikuma 117.panta ceturtā un piektā punkta – par

slepkavību pastiprinošos apstākļos, ja tā izdarīta ar sevišķu cietsirdību un pēc slepkavības izdarīta līķa apgānišana. Par šādu noziedzīgu nodarijumu soda ar mūža ieslodzījumu vai ar brīvības atņemšanu uz laiku no desmit līdz divdesmit gadiem un ar probācijas uzraudzību uz laiku līdz trīs gadiem, konfiscējot mantu vai bez mantas konfiskācijas.

Izmeklēšana kriminālprocesā turpinās. Valsts policija atgādina, ka neviena persona netiek uzskatīta par vainīgu, kamēr tās vaina noziedzīga nodarijuma izdarīšanā netiek pierādīta likumā noteiktajā kārtībā.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Slepkavība Latgalē!

Foto – S.Rapša, Valsts robežsardzes koledža

Foto – S.Rapša, Valsts robežsardzes koledža

* Sākums 6.lpp.

Darbojamies Nacionālā reto slimību plāna darba grupā, regulāri piedalāmies Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas sēdēs. Sekojam jaunākajām izmaiņām veselības un sociālās jomas tiesību aktos, kā tie atspoguļo pacientu tiesības, reto slimību pacientu pārstāvību. Rakstām priekšlikumus, atzinumus.

Regulāri tiekamies ar Veselības ministriju, Veselības un darbaspēju ekspertīzes ārstu valsts komisijas (VDEĀVK) pārstāvjiem, rīkojam apmācības, sadarbojamies ar Labklājības ministriju jautājumos par bērnu invaliditātes funkciju novērtēšanu. Esam uzsākuši sadarbību arī ar Tiesībsargu.

Darbs norit ļoti intensīvi. Šogad Latvijas Revo slimību alianse īsteno projektu "Veselība – mūsu cilvēktiesības", kurā pētām iecietības jautājumus un cilvēktiesību ievērošanu Latvijā cilvēkiem ar retām slimībām. Rīkojam apmācības par pacientu tiesībām. VDEĀVK darbiniekiem novadijām lekciju par šiem jautājumiem. Ar izaicinājumu spēli "Pacientu tiesības un pienākumi" piedalījāmies sarunu festivālā "Lampa" un Salacgrīvā. Ar šo spēli-apmācību nodarbību brauksim uz Latvijas reģioniem.

Gan e-pastos, gan sociālajos tīklos saņemam jautājumus arī no tiem reto slimību pacientiem, kuriem diagnoze Latvijā

"Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem"



noteikta tikai vienam vai dažiem cilvēkiem. Sniedzam cilvēkiem konsultācijas dažādos jautājumos par retām slimībām. Tā ir tikai daļa no visa, ko darām.

Saruna ar speciālistu

Slimības atpazīšana – izaicinājums ārstiem

Ar kādām grūtībām saskaras ārsti, nosakot diagnozi – pulmonālā arteriālā hipertensija? Kāpēc to ir grūti uzreiz atpazīt?

– Pulmonālās arteriālās hipertensijas un arī kopumā pulmonālās hipertensijas diagnozes atpazīšana var būt liels izaicinājums ārstiem. Pirmkārt, tipiskie pulmonālās hipertensijas simptomi, piemēram, elpas trūkums, nogurums un sāpes krūtīs, ir sastopami arī citām slimībām. Šie simptomi var atgādināt tādas slimības kā hroniska obstruktīva plaušu slimība, sirds mazspēja, koronāra sirds slimība un citas, tādējādi kavējot precīzas problēmas noteikšanu. Otrkārt, pulmonālās hipertensijas simptomi parādās tikai slimības vēlinākās stadijās. Treškārt, slimībai ir vairākas formas un cēloņi, praktiski katram pacientam ir sava iemesls, kāpēc attīstās šī saslimšana.

Pie kādiem simptomiem varētu rasties aizdomas, ka cilvēkam ir plaušu hipertensija?

– Pulmonālās hipertensijas sākotnējie simptomi parasti izpaužas pie fiziskas slodzes. Tie var būt elpas trūkums, nogurums, vājums, sāpes krūtīs, ātra sirdsdarbība, zilgana lūpu nokrāsa un ģibonis. Retāk pacientiem var būt sauss klepus, fiziskās slodzes izraisīta sliktā dūša un vemšana. Elpas trūkums miera stāvoklī, kājā tūskas ir jau vēlināki slimības simptomi.

Kas izraisa šo saslimšanu un cik bieži Latvijā tā ir sastopama?

– Kopumā plaušu hipertensiju sastop bieži – līdz 1% no visiem iedzīvotājiem. Biežākās formas nav tik bīstamas. Ir divas retas plaušu hipertensijas formas, kuras strauji var izraisīt sirds mazspēju. Tās ir trombu izraisīta plaušu hipertensija un tā saucamā pulmonālā arteriālā hipertensija, kuras iemesli var būt: sistēmas sklerodermija (vai citas reumatoloģiskas saslimšanas), HIV infekcija, iedzīmītas sirdskaites, ģenētiska plaušu hipertensija vai nezināmas izceļsmes plaušu hipertensija. Šīs retas slimības formas sastop līdz 50 gadījumiem uz miljonus iedzīvotājiem.

Kāda vecuma un dzimuma cilvēki ar to slimību visbiežāk?

– Ar pulmonālo hipertensiju slimī visu vecuma un dzimuma cilvēki, taču visbiežāk to sastop sievietēm ap 50 – 70 gadu vecumu. Taču ar PH var saslimt gan jaundzimušais, gan tā var piemeklēt jebkuru cilvēku arī 100 gadu vecumā.

Kad diagnoze noteikta, ko tālāk?

Kur pacientam jāvēršas pēc palīdzības? Ar kādām metodēm ārstē šo slimību un kādas ir prognozes?

– Pirmais izmeklējums, kurā var redzēt plaušu hipertensijas pazīmes, ir sirds ultrasonogrāfija jeb ehokardiogrāfija. Ja ehokardiogrāfijā ir atklātas aizdomas par plaušu hipertensiju, pacientiem ir nepieciešama konsultācija Paula Stradiņa Kliniskajā universitātes slimnīcā, kurā atrodas Latvijas pulmonālās hipertensijas ekspertu centrs. Dažos gadījumos būs nepieciešams veikt sirds labo daļu zondēšanu. Ar sirds labās pusēs zondēšanas palīdzību ir iespējams precīzi noteikt, vai plaušu asinsvados un labajā kambarī ir palielināts spiediens, kas apstiprina pulmonālās hipertensijas diagnozi. Kad diagnoze ir apstiprināta, notiek pacienta padziļināta izmeklēšana, lai noskaidrotu slimības cēloni. Katram attiecīgajam pulmonālās hipertensijas slimības cēlonim ir savu specifiskā ārstēšanas pīeja, kas var būt uz pulmonālās arteriālās hipertensijas slimības mehānisma balstīta medikamentu terapija, mazinvazīvu procedūru veikšana – balonu pulmonālā angioplastija vai arī kirurgiskā ārstēšanas pīeja ar pulmonālo endarkterektomiju vai plaušu

Agrīna slimības diagnostika ir izšķiroša pacientu dzīves kvalitātē un izdzīvotības rādītājās.

Kā pēdējos gados ir mainījušās, uzlabojušās šīs slimības diagnosticēšanas un ārstēšanas metodes?

– Pēdējo 10 gadu laikā ir ievērojami uzlabojusies gan pulmonālās hipertensijas diagnostika, gan ārstēšana. Nepārtraukti pasaulē tiek meklēti jauni risinājumi gan pacientu diagnostikā, gan ārstēšanā. Agrīna slimības diagnostika ir izšķiroša pacientu dzīves kvalitātē un izdzīvotības rādītājās. Pētījumi liecina, ka, pateicoties uzlabojumiem diagnostikā un lielākai izpratnei slimības attīstībā, plaušu hipertensija tiek diagnosticēta agrāk nekā iepriekš. Tas nozīmē, ka mēs varam iejaukties ātrāk, nodrošinot labākus ilgttermiņa rezultātus. Pēdējo gadu laikā ir ievērojami augsti mērķtiecīgu zāļu izpētei dažādās pulmonālās hipertensijas pacientu grupās. Šie jaunie medikamenti var būt izšķiroši ne tikai pacientu dzīves kvalitātē, bet arī pašā pacientu izdzīvotībā.

Vai visas (arī jaunākās un modernākās) šīs slimības ārstēšanai nepieciešamās zāles iekļautas valsts kompensējamo zāļu sarakstā?

– Lielākā daļa pašlaik pieejamā pulmonālās hipertensijas zāļu terapijas ir iekļautas valsts kompensējamo zāļu sarakstā. Tikai daži medikamenti netiek kompensēti, bet tos ir plānots kompensēt nākotnē.

Cik atpalikusi vai progresīva, salīdzinot ar citām valstīm, šīs slimības ārstēšanā ir Latvija? Cik modernas ārstēšanas metodes pielietojet?

– Latvijā pulmonālās hipertensijas pacientu ārstēšana ir salīdzinoši moderna, nemot vērā Latvijas iespējas. Latvijā nepārtraukti tiek ieviestas jaunākās pieejamās ārstēšanas metodes, lai nodrošinātu visefektīvāko ārstēšanas pīeju. Viena no jaunākajām ieviestajām ārstēšanas metodēm ir balona pulmonālā

Kad diagnoze ir apstiprināta, notiek pacienta padziļināta izmeklēšana, lai noskaidrotu slimības cēloni.

Izaicinājumu spēle un tās mācību materiāls "Pacienta tiesības un pienākumi" ir izveidoti ar finansējumu no Norvēģijas atbalsta no EEC un Norvēģijas greenitā programmas "Aktīvo iedzīvotību fondu" iniciatīvā. Par pastāvīmu saturu ir atbildīga Latvijas Revo slimību ofīce.



Kardiologs, Revo slimību centra vadītājs, Rīgas Stradiņa universitātes asoc. profesors **ANDRIS SKRIDE**

transplantāciju.

angioplastija. Tā ir mazinvazīva mūsdienīga ārstēšanas metode plaušu artēriju bojājumu ārstēšanā noteiktiem plaušu hipertensijas pacientiem. Latvijā ir arī iespējams saņemt visjaunāko iespējamo zāļu terapiju, piedaloties zāļu kliniskajos pētījumos.

Kādu palīdzību no valsts sagaidāt, lai uzlabotu šīs diagnozes pacientu iespējas ārstēties, uzlabot savu dzīves kvalitāti?

– Lai arī Latvijā tiek ieviestas arvien jaunākas ārstēšanas metodes pulmonālās hipertensijas pacientiem, nemot vērā pacientu iespējas, šī jaunās ārstēšanas metodes ir nepieciešams iekļaut valsts kompensējamo metožu un valsts kompensējamo zāļu sarakstā.

**IZAICINĀJUMU SPĒLE
PACIENTU TIESĪBAS UN
PIENĀKUMI**

Ģimenei draudzīga medicīna, tiesības uz otru speciālista viedokli, nepilngadīga pacienta iespējas, atbalsta persona vizītes laikā un citi gadījumi.

Rīkojam bezmaksas apmācības visos Latvijas reģionos!

- Spēles ilgums: viena stunda
- Dalībnieku skaits: vismaz 10

Pieteikt izaicinājumu spēli Jūsu organizācijā vai iestādē var, rakstot uz e-pastu sanita@reto-slimiba.lv

SANITA SIMICA

JURIS REIKMANIS

IEVA PŪDRE

MARTA AUDUCEVIČA

Izaicinājumu spēle un tās mācību materiāls "Pacienta tiesības un pienākumi" ir izveidoti ar finansējumu no Norvēģijas atbalsta no EEC un Norvēģijas greenitā programmas "Aktīvo iedzīvotību fondu" iniciatīvā. Par pastāvīmu saturu ir atbildīga Latvijas Revo slimību ofīce.

Balvu novada Kultūras pārvalde aicina pieteikt pretendentus balvai kultūrā "Mūsu lepnumis"

Balva kultūrā "Mūsu lepnumis" ir Balvu novada pašvaldības apbalvojums par īpašiem nopolniem un būtisku ieguldījumu novada/pilsētas kultūrvides veidošanā un uzturēšanā.

Balvas pretendenti ir – Balvu novada kultūras darbinieki, kultūras projektu vadītāji, mākslinieki, bērni un jaunieši, producenti, pasākumu atbalstītāji, kā arī Balvu novadā notikušo kultūras pasākumu organizatori.

Balvu piešķir par iepriekšējo divu kalendāro gadu (2021.-2023.gada septembris) notikušajiem kultūras notikumiem, kultūras, muzeju, bibliotēkas nozarēs strādājošo, amatiermākslas kolektīvu, mūziķu, mākslinieku, jauno talantu sasniegumiem.

Balvas tiek pasniegtas deviņās nominācijās: MŪŽA IEGULDĪJUMS KULTŪRĀ, GADA CILVĒKS MŪZIKĀ, GADA CILVĒKS MĀKSLĀ, GADA CILVĒKS MUZEJU NOZARĒ, GADA CILVĒKS BIBLIOTĒKU NOZARĒ, GADA KULTŪRAS ORGANIZATORS, GADA AMATIERMĀKSLAS KOLEKTĪVS, GADA NOTIKUMS KULTŪRĀ, JAUNAIS TALANTS KULTŪRĀ.

Pretendentus nominācijām var izvirzīt juridiska vai fiziska persona, iesūtot pamatotu pretendenta pieteikuma anketu elektroniski (pielikumā) uz kultparvalde@balvi.lv ar norādi "Pieteikuma anketa apbalvojamam kultūrā", iesniegt personīgi vai sūtot pa pastu Balvu novada Kultūras pārvalde, Brīvības iela 61, Balvi, LV-4501.

Nominācijām pieteiktos pretendentus izvērtē un lēmumu par apbalvošanu pieņem komisija, kuru ar rīkojumu izveido Balvu novada pašvaldības izpilddirektors.

Konkursa nomināciju ieguvēji tiek apbalvoti ar mākslinieces Elitas Eglites īpaši veidotu balvu un Balvu novada Domes pateicības rakstu.

Svinīgais pasākums notiek 2023.gada 23.septembrī plkst. 16. 00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā, Brīvības iela 61, Balvi.

Nolikums un pieteikuma anketa pieejama www.balvi.lv

PIETEIKUMA ANKETA

Balva kultūrā "Mūsu lepnumis"

1. Pieteicējs

(juridiska vai fiziska persona)

2. Nominācija

2. Pieteicēja adrese, tālrunis

3. Datums

Pretendents	Pamatojums nominācijas saņemšanai

Pielikumā pievienoti šādi materiāli un norādes uz saitēm sociālajos tīklos:

- -
 -
 -
- Pieteikuma anketas iesniegšanas laiks – līdz šī gada **16. septembra plkst. 23.00**. Pieteikuma anketas iesniegšanas vieta: Balvu novada pašvaldības Kultūras pārvalde, Balvos, Brīvības iela 61, vai elektroniski: kultparvalde@balvi.lv

Rūpes par bērnu drošību

Kā bērniem un pusaudžiem iedibināt drošus un noturīgus paradumus ceļu satiksmē?

Vasaras mēnešos strauji aug ceļu satiksmes negadījumu skaits, kuros iesaistiti bērni un pusaudži, pārvietojoties ar dažādiem mikromobilitātes līdzekļiem, piemēram, velosipēdiem un elektroskrejriteņiem. Ar vien pieaug ari ārstniecības iestādēs reģistrētas dažāda smaguma traumas, kuras bērni gūst, kritot un neapdomīgi pārvietojoties ar šiem braucamīkiem.

KARĪNA BEINERTE, Bērnu kliniskās universitātes slimnīcas Bērnu psihatrijas klinikas psihiatre, skaidro, ka liela nozīme ir vecāku iesaistei un priekšķīmei, izglītojot bērnus par drošu rīcību uz ceļa. Tādēļ viņa dalās ar vairākiem padomiem, kas vecākiem jāatceras par bērnu pasaules uztveri un savu lomu tajā, iedibinot atvasēm drošus un noturīgus paradumus ceļu satiksmē.

Karīna Beinerte stāsta, ka ģimenes vide bērnam ir kā *mikro kosmoss*, un mijiedarbojoties ar saviem tuvākajiem cilvēkiem ģimenē, piemēram, brāļiem un masām, veidojas bērna uzvedība, viņš iepazīst sevi un to, kā darbojas pasaule.

Ceļu satiksmes noteikumi bērniem jāmāca jau no agra vecuma

Ceļu satiksmes noteikumi bērnu vecākiem klūst aktuāli jau no zīdainā vecuma, kad mazulis jānosēdina un jāpiesprādē autosošeklīti. Šajā un vēlākos vecuma posmos aktuāla ir vecāku iekšējā nostāja un spēja izturēt skaļos protestus, ja bērns sāk pretoties autosošeklīša vai kādam citam drošības līdzeklim, piemēram, kiveres vilkšanai, braucot ar velosipēdu. Kaut arī bērna protestus ir grūti izturēt, jo emocijas var būt ļoti spēcīgas agrīnā bērna vecumā, tieši vecāku uzstājība un nelokāmā nostāja ir tā, kas palīdzēs drošības līdzekļu ievērošanu uztvert kā pašsprotamu vēlākā vecumā.

Mazulim augot un attīstoties parādās jaunas situācijas, kurās drošības jautājumi klūst aktuāli. Kad bērns sāk patstāvīgi staigāt un ir cieši jāpieskata, jo mazuļi mēdz būt ļoti impulsīvi, svarīgi īsi un skaidri paskaidrot noteikumus, piemēram, to, ka nedrīkst iet tuvu ielai. Bērni agrīnā vecumā ne vienmēr izpratīs visu, ko skaidrojam, bet no vecāku balss intonācijas bērns pilnīgi noteikti sapratīs, kurš vecāka izteiktais noteikums ir svarīgs.

Situācijās, kad mazākam bērnam ir izteikta pretestība vecāku noteiktajiem drošības noteikumiem, vecākiem būs jābūt radošiem, piemēram, drošības noteikumus var ietvert skaitāmpantiņā vai izspēlēt spēju situācijās ar iemīlotajām mantām un lellēm. Tas var palīdzēt veicināt izpratni un bērnu vēlmi ievērot noteikumus.

Noteikumu ievērošanā vecākiem jābūt konsekventiem un nepiekāpīgiem

Iedibinot noturīgus paradumus, vecākiem ir jābūt konsekventiem un nepiekāpīgiem. Agrīnā bērna vecumā bērni ir impulsu vadīti un ļoti uzstāj uz savu vēlmju piepildījumu.

Bērniem nepieciešams, ka vecāki vada bērnu uzvedību, it īpaši satiksmes drošības jautājumos. Norādes un noteikumus vēlams izteikt vecumam atbilstoši, piemēram, ja bērns ir mazāks, norāde būs īsa un konkrēta. Bērnam protestējot, vecāki nedrīkst atkāpties, jo, ja vienreiz atkāpsies no noteikumu ievērošanas, bērns nākamo reizi kļūs vēl uzstājīgāks un noturēt robežu vecākam būs grūtāk. Tieši konsekventums ir tas, kas mazina bērna protestus. Tāpēc attiecībā uz ceļu satiksmes noteikumu ievērošanu robežu novilkšana ir ļoti svarīga. Savukārt, ja pusaudzis dedzīgi vēlas braukt ar elektroskrejriteņi – to nedrīkst ļaut līdz viņš sasniedzis 14 gadu vecumam! Ja paredzēts brauciens ar auto, pat līdz tuvējam veikalām, sēdēšana autosēdeklīti līdz bērns sasniedzis 150 centimetru garumu un piesprādzēšanās – vienmēr obligāta!

Vienlaikus Karīna Beinerte uzsver – vecākiem jābūt gataviem brīziem, kad bērni noteikumus aizmirsīs vai izleims neievērot, tajos svarīgi nezaudēt savaldīšanos, izvairoties no sodīšanas. Drošības noteikumu atkārtošana un vecumam atbilstoši paskaidrojums palīdzēs atjaunot noteikuma svarīgumu bērna prātā. Šāda situācija var arī liecināt par to, ka bērnam uz kādu laiku vajadzīga ciešāka uzraudzība, līdz vecāks pārliecīnās, ka bērns atkal ievēro noteikumus.

Ar katru bērnu ir jāstrādā individuāli un atbilstoši viņa vecumam

Neatkarīgi no vecuma, bērnu personības ir ļoti atšķirīgas – viņi var būt gan impulsīvi, ar spēcīgāku tieksmi uz riskantu uzvedību, gan bailīgāki un piesardzīgāki. Tāpēc, iedibinot drošus paradumus uz ceļa, ar katru bērnu ir jāstrādā individuāli. Piemēram, bērniem, kuriem ir riskantāka, izklaidīgāka uzvedība, būs jāatgādina par noteikumiem biežāk. Šajā ziņā vecākiem vienmēr *jāapbrīnojas* ar pacietību!

Savukārt pusaudžu vecumā visas situācijas būtiski pārrunāt mierigā vidē. Jā, pusaudzis ar savu attieksmi var radīt iespādu, ka viņš noliedz vecāku nozīmīgumu vai autoritāti. Tajā pašā laikā vecākiem svarīgi atcerēties, ka pusaudži tik un tā klausās un vecāku noteikumi viņiem vēl aizvien ir ļoti svarīgi, pat neraugoties uz dumpinieka attieksmi. Protams, vecāku kontrole pārpusaudzi ar laiku mazinās, taču drošības noteikumu ievērošanai vajadzētu būt vecāku izvirzītai prioritātei vismaz līdz laikam, kad jaunietis pamet vecāku mājas.

Nestandarta situācijās var izvirzīt motivatorus

Bērnu slimnīcas psihiatre stāsta, ka dažkārt labumu solišana ir pieļaujama, jo bērni ir ļoti dažādi un vienmēr būs kāds, ar kuru būs grūtāk vienoties par drošības noteikumu ievērošanu. Šajos gadījumos bērniem var izvirzīt dažādus mazus mērķus jeb motivatorus. Piemēram, mazam bērnam var ierosināt, ka,



ja viņš automašīnā sēdēs autosēdeklīti, tētis vakarā vienas pasakas vietā lasīs divas. Vai pusaudžiem – ja visu nedēļu brauks uz skolu ar velosipēdu un lietos arī ķiveri, nedēļas nogalē varēs doties uz kino. Šāda prakse ir pieļaujama, turklāt tas pašā bērnbā veicina pieradumu ievērot noteikumus un pieņemt tos. Tiesa, motivatoru izmantošana nav ikdienu, tos jāmēģina izmantot tikai tad, kad bērns pretojas noteikumu ievērošanai un vecāku uzstājība nav palīdzējusi.

Ja riskantā situācijā gadās pacelt balsi, sava rīcība ir jāpaskaidro

Realitātē vecākiem gadās pacelt balsi, ja notikusi riskanta situācija. Šajos gadījumos būtiski skaidrot bērnam, kāpēc tā notika. Ja šāda situācija notiek pārāk agresīvā manierē, vecākiem vēlams par to atvainoties, paskaidrojot, ka viņa reakciju izraisīja bailes par bērna drošību. Situācijas risināšanā vajadzētu nogaidīt līdz visi iesaistītie ir nomierinājušies, pretējā gadījumā kā mazāks bērns, tā pusaudzis būs satraucies un nedzirdēs vecāku teikto. Bērni klausās un mācās, kad viņu prāts ir mierīgs. Tāpēc labāk nedaudz nogaidīt, jo vecāka spēja izlabot savu uzvedību ir ļoti svarīga bērna vēlākā attīstībā.

Brāļiem un māsām ir jāatgādina, ka jaunākie uz viņiem skatās

Ne tikai vecāki, bet arī vecākie brāļi un māsas var būt autoritātē, kas rāda priekšķīmi. Svarīgi, ka visiem bērniem noteikumi ir vienādi. Piemēram, ja bērni tiek vesti automašīnā, visiem ir jābūt piesprādzētiem, jāsēž viņu vecumposmam atbilstošā autosēdeklīti. Ja kādam paliktnis vairs nav nepieciešams, ir jāpaskaidro, ka brālis vai māsa jau ir lieli un var auto sēdeklīti neizmantot, taču ir jāpiesprādzējas.

Lai arī vecākie brāļi un māsas mēdz būt par piemēru jaunākajiem, tāpat arī bērni mēdz viens otru uzmanīt – proti, ja viens redz, ka otrs nav piesprādzējies vai uzlicis galvā ķiveri, otrs nekavējoties par to aizrāda vai pastāsta vecākiem. Taču tik un tā vienmēr jāpatur prātā, ka vecākie brāļi un māsas nevar pildīt vecāku lomu. Protī, iedibinot drošus paradumus uz ceļa bērniem, tieši vecāku priekšķīme ir izšķiroša!

Apsveikums

Ilonai Akmenei skaistajā jubilejā!
Novēlam, lai laime nespēlē ar Tevi
paslēpes, bet iet pa priekšu un palīdz ik
katrā darbā un nedarbā.

Daudz kas jau ir bijis. Mums daudz kas vēl priekšā. Lai izdodas
viss, ko plāno un ceri. Daudz laimes jubilejā!

Krustmāte, krusttēvs, māsica Jolanta ar ģimeni



Pārdod

Baltinavas pagasta ZS
“Riekstiņi” PĀRDOD sertificētu
un kodinātu ziemāju sēklu.
Minimālais daudzums **Big Bag** –
1000 kg. Sikāka informācija
zvanot: 26574384. Pieprasījumu
sūtīt uz e-pastu:
amatnieki5@inbox.lv

2.septembrī z/s “Grāčuļi” veiks
pieteikto jaunputnu un dējējvistu
piegādi pa maršrutu: Bērzipli –
Rugāji – Balvi – Kubuli – Žiguri –
Vilaka – Rekova – Baltinava –
Egluciems – Tilža. Tālr. 29186065.

Pārdod 2 telites HS un LB
(2 nedēļas un mēnesi vecas).
Tālr. 22485263.

Pārdod labu, skaldītu malku.
Ātra piegāde. Tālr. 26425960.

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

Pārdod grieztu, skaldītu malku.
Tālr. 29196108.

Pārdod skaldītu malku,
40 EUR/berkubā. Ir sausa.
Tālr. 26550272.

Pārdod metāla jumtus un
noteksistēmas no ražotāja.
Cena no 6,50 EUR/m².
Tālr. 28382940.

Pārdod Ford Fiesta, 2009.g.,
1.4 D, TA 07.2024. Tālr. 28235483.



Pārdod Seat Toledo, 1996.g., 1.8,
jauna TA, EUR 850. Tālr. 22401389.

Pārdod rulljos: sienu, skābsienu,
salmus. Lopbarībai: kartupeļus,
burkānus, graudus. Ar piegādi.
Tālr. 25442582.

Pārdod labu, privatizētu 3-istabu
dzīvokli ar malkas apkuri, piemājas
zeme, garāža Balvos. Malka
sagatavota. Zvanīt – 25650103.

Bioloģiskā saimniecība pārdod jērus.
Tālr. 28342100.

Piedāvā darbu



SIA “LATGRAN”,
reg. Nr. 45403013135,
aicina pievienoties
**ELEKTRISKO IEKĀRTU
SPECIALISTU**
un **MEHATRONIĶI**
darbam Gulbenē.

Vairāk informācijas:
www.latgran.com, sadaļā
VAKANCES vai zvanot 25567299.

Dažādi

**Atjaunotais atpūtas
komplekss “Vonadziņi”**
Gulbenes novada Stāmerienā,
pašā Ludza ezera krastā
gaida Jūs ciemos.

IDEĀLA VIETA: jubilejām, kāzām,
konferencēm, korporatīviem un
ģimenes pasākumiem.

PIEDĀVĀJAM: naktsmitnes,
svētku mielastu, banketu un
konferēnu zāli, saunu, baseinu,
kamīnāli un **mūsu jaunumu –
“Vonadziņu” kubulu!**
Tālr. 20004328.

LOGI, DURVIS.
Tālr. 26343039.

TILŽAS APTIEKA slēgtā –
7.–19.septembris.

Zāles plaušana, zāles
smalcināšana. Tālr. 26512307.

Spiež, karsē, iepako ābolu
sulu Kubulos. Tālr. 27004732.

Piegādā smilti, granti, šķembas
(dažādas frakcijas). Piebraucamo
ceļu remonts. Tālr. 29208179.

Attīra lauksaimniecības zemi,
grāvus no krūmiem.
Tālr. 29199067.

Rok diķus, grāvus.
Tālr. 29433126.

Zāģējam bīstamos kokus.
Tālr. 28301068.

Dūmvadu, dabīgo ventilāciju,
apkures ieriču, dūmeju apsekošanu,
tirišanu, remonts, izgatavošana,
mūrēšana, oderēšana, uzstādišana.

Logu, durvju montāža.
Telpu remontdarbi, Dūmu detektori.

Tālr. 22363236, 20404400.

Siltinām mājas ar ekovati, granulām
un termopotām.
Tālr. 26748235.

Pērk

**Z.S “Strautini”
iepērk mājlopus.**
Samaksas tūlitēja. Labas cenas.
Tālr. 29411033.

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

Iepērkam LIELLOPUS!
62003939
info@senlejas.lv

TROVENT
Pērk mežu un
lauksaimniecības zemi.
www.trovent.lv
e-pasts: info@trovent.lv
29429555

PĒRKAM

**Augošu koku cirsmas
un sortimentus pie ceļa**

Meža Ipašniekiem:
• Veicam bezmaksas konsultācijas;
• Pašidzam meža taksācijas
sagatavošanā, cirsmu iestigošanā;
• Pašidzam iesniegt ciršanas
pieleikumu VMD.

Metsä
Telefoni informācija: 26115369; 67804343
www.metsaforest.com.lv

LIGNUM LATVIA

Uzticama mežu iegāde.

Pērk meža ipašumus, cirsmas,
lauksaimniecības zemes.
Tūlitēja un godīga samaksas par
mežu.

Ātra un precīza novērtēšana.
Vienkāršs pārdošanas process.

Cilvēcīga sadarbība.

Pārdod mežu profesionāliem, liec
mežu savā lietā!

Tālr. 29289878.

Pērk izcirstus mežus
(3000 EUR/ha), jaunaudzes,
zemi. Tālr. 28282021.

Gimene vēlas iegādāties lauku
VIENSĒTU ar zemi un mežu
(laukos), ar elektrības pieslēgumu,
bez kaimiņu mājām blakus.
Tālr. 25302291.

Craftwood pērk meža ipašumus,
cena no 1500-10000 EUR/ha.
Tālr. 26360308.

Maza auguma sunīši meklē
saimnieku. Tālr. 26143514.

Līdzjūtības

Noriet saule vakarā
Mežu galus zeltīdama;
Nolikst klusi sirmā galva,
Saules ceļu aizledama.
Skumju bridi izsakām līdzjūtību
sievai Zelmai, dēlam Imantam ar
ģimeni, vīru, tēti KĀRLI MIZU
mūžības ceļā pavadot.

Pilātu ģimene

Cilvēka mūžs izskan kā dziesma,
Noriet kā saule vakarā.
Paliek tik kapsētā svečītes liesma,
Paliek tik sāpe asarā.

Izsakām patiesu līdzjūtību un
skumju bridi esam kopā ar **Imantu**
un **Daci Mizām, TĒTI** pavadot
mūžībā.

Tilžas un Vectilžas pirmsskolas
grupiņas

Lapa nobira dzīvības kokam,
Mūžības vēji nu klēpī to nes
Tur, kur debesu mājokļos tālos
Salido cilvēku dvēseles.
Kad mūžības ceļā devies
KĀRLIS MIZA, mūsu klusa un
patiesa līdzjūtība viņa tuviniekiem.
Ligita, Voldemārs, Veneranda

Rokas, kas milēja darbu – gurušas,
Sirds, kas vēlēja labu – nu atdusas.
(Z.Purvs)

Kad mūžības ceļā devusies mūsu
kaimiņiene **IRĒNA MEŽALE**,
patiesā cieņā noliecam galvas un
izsakām līdzjūtību tuviniekiem.
Baznīcas ielas 7.mājas 1.ieejas
kaimiņi

Pār tevi smilšu klusums klāts,
Vien paliek atmiņas
Un tava mūža stāsts...
Izsakām patiesu līdzjūtību **Aivara**
un **Ilmāra ģimenēm un visiem**
tuviniekiem, māmiņu
IRĒNU MEŽALI pavadot mūžības
ceļā.
Bijušā “Balvu SPK” aušanas ceha
meitenes: Ināra B., Anna P.,
Benita K., Irina S., Ilona B.,
Vija J., Regina L.

Klusiem soļiem māmuliņa
Mūžam durvis aizvērusi,
Ne vārdīja nebūdusi,
Skumjas sirdi atstājusi.

(V.Kokle-Līviņa)

Izsakām patiesu līdzjūtību **dēlu**
Ilmāra un Aivara ģimenēm,
pavadot māmiņu **IRĒNU MEŽALI**
mūžībā.

Juris, Ilga, Aija, Malvina, Lidija,
Lēna Klimoviča

Tu esi katram viena, tomēr tikai
viena,
Pie kuras kā pie saules bērni turas
klāt.
Un tāpēc ir tik grūti, zaļām skujām
birstot,
Uz mūžu smagai zemei atdot,
māt. (V.Zariņš)
Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Aivaram Mežalam ar ģimeni,
MĀMULĪTI mūžībā pavadot.
Līga, Beāte, Inta, Valdis

Gaisma, kas cilvēkā dzīvo,
Un siltums, ko izstaro sirds,
Tas nezūd, tas paliek un mirdz.
Kad ar pēdējiem sveicieniem zemei,
saulei un cilvēkiem mūžībā aiziet
māte, vecmāmiņa **IRĒNA MEŽALE**,
jūtam līdzīgi bēdās un esam kopā ar
dēliem un pārējiem tuviniekiem.

Regina, Vera, Janīna, Anita,
Mārtiņš, Marina

Kā brīnumsvecite es izdzīsišu,
Kad pieskāries būs likteņstudas
pirksts,
Bet joti gribas, lai aiz manis paliek
Kaut viena tumsai neatdota dzirksts.
(K.Apškrūma)

Patiesa līdzjūtība sāpju bridi **dēliem**
ar **ģimenēm**, pavadot māmiņu
IRĒNU MEŽALI aizsaules ceļā.
Aija un Dzintra

Rudens krāso pilādžkokus sārtus,
Gājputni ar vasaru projām trauc.
Bet tev mūžība ver miera vārtus,
Sāpes rimst un lielais klusums sauc.
(L.Sāgumeža-Nāgle)

Izsakām līdzjūtību **Ilmāra un Aivara**
Mežalam ar ģimenēm, pavadot
MĀMULĪTU mūžības ceļā.
Ločmanu ģimenes

Cik gājums garš, nav izmērits,
Cik bagāts bijis tas, nav svērts.
Bet mūžs ir pateicības vērts.
Kad pa baltu mūžības ceļu devusies
IRĒNA MEŽALE, mūsu patiesa
līdzjūtību dēlu **Aivara un Ilmāra**
ķimenēm, no māmiņas un
vecmāmiņas uz mūžu atvadoties.
Livku ģimene

Šāciet kļusi, dzimtie meži,
Mūža dziesma beigusies.
Pāri sirdij apklusušai
Zeme smilšu sagšu segs.
Mūsu vispatiesākā līdzjūtība
Aivaram Mežalam ar ģimenēm,
uz mūžu atvadoties no
māmiņas, vecmāmiņas,
viramātēs **IRĒNAS MEŽALES**.
Bukšu ģimene Kubulos

Skaistākos ziedus tev noplūktu
dārzā,
Milākos vārdus tev sacītu vēl,
Ja tu šai vakarā, klausā un vēlā,
Atnāktu vēl ar mums parunāt.
(Ā.Elkste)

Skumju bridi izsakām patiesu
līdzjūtību **Aivara Mežala ģimenei**,
MĀMULĪTI mūžībā pavadot.
Kalniņu, Vigantu, Kozlovsu
ķimenes

Augšā pie Dieva pēc šīs dzīves
gaitām
Dvēsele svētlaimi atradis sev.
Par labiem darbiem un sirds gaišām
domām,
Kronēs debesīs tur tevi Dievs.
Klusa līdzjūtība un mierinājuma vārdi
lai dod spēku un atbalstu **dēlam**,
meitai, mazbēriem, māmiņu,
vecmāmiņu **DZIDRU LEIŠAVNICI**
mūžības