



Otrdiena ● 2025. gada 18. marts

CENA tirdzniecībā 1,10 EUR

Kolekcionē
automašīnas

10.



Vai viegli strādāt ar jauniešiem? Agris Veismanis atzina, ka nav viegli, bet patīkami: “Nav viegli, jo viņi ir ļoti aizņemti. Viņiem vienmēr ir kaut kur jādzied, kaut kur jāsporto... Liels prieks, ka atvēl laiku arī dejai. Paldies!”

Atklāj koncertu. Koncertu atklāja deju kopas “Rika” dejotāji no Balvu Valsts ģimnāzijas.



Prieks par padarīto! Divdesmit gadu laikā deju kopā “Rika” deju soļus apguvuši aptuveni 300 dejotāji.

Dejotāju soļi ieplūst “Rikas” straumē

Edgars Gabranovs

Pagājušajā sestdienā Balvu Kultūras un atpūtas centrā deju kopa “Rika” Agra Veismaņa vadībā nosvinēja 20 gadu jubileju. Koncerta vadītāja Aiga Keisele atgādināja, ka Rika, arī Rika un latgaliski Reika, ir upe Balvu novadā, secinot, ka deju kolektīvs “Rika” ir mainīgs un mūžam jauns kā upes nemitīgais tecējums. Savukārt Edgars Kivkucāns piebilda, ka ‘rika’ ir kārtīgs, garšīgs un smaržīgs rudzu maizes rieciens, kas dod spēku un enerģiju.

Abi svētku pasākuma vadītāji bija vienisprāt, ka pavasaris ir deju kolektīva “Rika” laiks. Viņiem piekrīt deju kolektīvu mākslinieciskais vadītājs Agris Veismanis, kurš pirms jubilejas koncerta “Vadugunij” atzina, ka patiesi ir svētku sajūta: “20 gadi it kā nav daudz, tomēr nav arī tik maz, jo šajā laikā esmu strādājis ar aptuveni 300 dejotājiem.” Jautāts, vai varētu

iemācīt dejot arī lāci, pedagogs atsmaidīja, piebilstot: “Es to nesolu.” Pretējās domās ir ilggadējā koncertmeistare, Agra padomdevēja Daiga Elksnīte: “Par lāci? No malas raugoties, nereti šķiet, ka kādam it kā nesanāks, bet pie Agra visiem sanāk! Spilgtākas sajūtas ir mēģinājumos. Patik ikdienas darbiņš, tostarp nogurums. Piemēram, vakar ar studentiem bija ļoti, ļoti ilgs mēģinājums, un šodien sākam ļoti agri. Vai ar jauniešiem strādāt ir sarežģītāk? Vienmēr prieks vērot rezultātu, jo visas dejas esmu redzējusi no pirmās takts, no pirmā soliņa. Arī deju svētkos ar lielu sajūsmu vēroju mūsu dejotāju prasmes. Sajūta ir tāda, it kā pati dejotu.” A. Veismanis, lūgts atklāt, par kuru koncertu palikušas visspilgtākās atmiņas, atklāja, ka īpašs gandarījums bijis 2010. gadā, kad 167 jauniešu deju kolektīvu konkurencē “Rika” izcīnīja 3. vietu valstī: “Tolaik bija ļoti, ļoti karsts laiks – saslima daudzi dejotāji. Tas bija sarežģīts izaicinājums un vienlaikus prieks par panākumiem.”

* Turpinājums 2. lpp.

Īsziņas



Iespēja piedalīties sanāksmē

21. martā plkst. 14.00 ZOOM platformā norisināsies dabas lieguma “Stompaku purvi” dabas aizsardzības plāna izstrādes konsultatīvās grupas 2. sanāksme. Konsultatīvās grupas sanāksmes sēdes ir atklātas un tajās ir aicināti piedalīties ne tikai konsultatīvās grupas locekļi un dabas aizsardzības plāna izstrādātāji, bet arī citi interesenti.

Organizē bezmaksas juridiskās konsultācijas

Līdz 21. martam Advokatūras dienu laikā iedzīvotāji var saņemt advokātu bezmaksas juridiskās konsultācijas dažādās tiesību nozarēs visā Latvijā. Advokatūras dienas notiek jau sešpadsmito gadu, sniedzot iespēju iedzīvotājiem, īpaši tiem, kuriem ir ierobežotas

iespējas saņemt maksas juridisko palīdzību, konsultēties ar profesionāļiem bez maksas. Kā pieteikties konsultācijai? Latvijas Zvērinātu advokātu kolēģijas vortālā www.advokatura.lv sadaļā “Advokatūras dienas” pieejams saraksts ar zvērinātiem advokātiem, kuri piedalās pasākumā.

Sacentīsies basketbolisti

22. martā Rugāju Sporta centrā Balvu novada atklātajā čempionāta basketbolā vīriešu komandas sacentīsies par godalgotajām vietām: plkst. 10.30 Bļieziens–Rugāju SC; plkst. 12.30 Blice–Rince; plkst. 14.30 spēle par 3. vietu; plkst. 16.30 spēle par 1. vietu.

Vārds žurnālistam

Sanita Karavoičika

Es gribētu, lai vēlēšanas notiek katru gadu, – šādu sarunu nejauši noklausījos, stāvēt rindā veikalā, kad divas satikušās paziņas paskalā balsi apsprieda šo tēmu tā, ka neviļus nācās noklausīties arī daudziem citiem. Pie sevis nodomāju, – kā tā? Ar katru gadu taču arvien mazāk valsts iedzīvotāju tic, ka vēlēšanas varētu kaut ko izmainīt viņu dzīvē. Un to lieliski pierāda arī pēcvēlēšanu zemie apmeklējuma rezultāti. Bet no sieviešu sarunas sapratu, ka tā *sāls* ir pavisam kur citur: “Iedomājies, trīs gadus zvaniņu uz pagastu un prasīju, lai beidzot sakārto ceļu. Un visu laiku saņēmu atbildi – nav naudas, nav naudas! Te pēkšņi satieku, un man saka, – būs! Nu kur vēl labāk, laime pilnīga!” Un patiešām – mistiskā kārtā līdzekļi atradās. Paredzu, ka priekšvēlēšanu pēdējie mēneši darīs brīnumus. Sāksies labo darbu laiks. Patiesībā jau ir sācies. Un arvien vairāk tuvojoties maģiskajam datumam – 7.jūnijam, kad notiks pašvaldību vēlēšanas, ar katru dienu uzzināsim arvien vairāk labu ziņu – te jauns rotaļu laukums bērniem uzstādīts, te žogs uzlikts, te labs projekts iedzīvotājiem *izbidīts*, naudiņa kādam pabalstam atradusies un kas tikai vēl nē. Protams, par to visu jāpriecājas, jo labāk zīle rokā, nekā mednis kokā. Tikai neļaujieties tikt apvārdotiem par banānu kilogramu, kā savulaik slavenā Zigerista laikos. Pirms ejat pie vēlēšanu urnām ar vērtīgo aploksnīti rokās, uzdodiet sev jautājumu, – ko šis cilvēks vai partija labu izdarījis pirmajā gadā pēc ievēlēšanas? Un vai vispār izdarījis?

Latvijā

KNAB sadarbosies ar universitātēm priekšvēlēšanu agitācijas uzraudzībā. Korupcijas novēršanas un apkarošanas birojs (KNAB) noslēdzis sadarbības memorandu ar Rīgas Tehnisko universitāti, Latvijas Universitāti un Latvijas Universitātes Matemātikas un informātikas institūtu par atzinumu sniegšanu saistībā ar mākslīgā intelekta sistēmu izmantošanu priekšvēlēšanu agitācijā. Priekšvēlēšanu agitācijas likums paredz, ka apmaksātos agitācijas materiālos, kas veidoti ar mākslīgā intelekta sistēmu palīdzību, jābūt skaidrām un nepārprotām norādēm par šo sistēmu izmantošanu. Raksturīgākā mākslīgā intelekta izmantošana priekšvēlēšanu agitācijas periodā varētu būt saistīta ar deputātu kandidātu balsu atveidošanu vai portreta iekļaušanu attēlos vai videomateriālos, imitējot patiesībai neatbilstošas sarunas vai situācijas. Ja apmaksātos agitācijas materiālos, kas veidoti ar mākslīgā intelekta sistēmu palīdzību, nav iekļauta norāde, KNAB ir tiesīgs pieņemt lēmumu aizliegt turpmāku šī materiāla izvietojumu un izplatīšanu.

Ministrija aicina atteikties no ūdens skaitītāju verifikācijas un likt iegādāties jaunus. Ekonomikas ministrija publiskojusi savu iecerēto ūdens skaitītāju reformu. Ministrs sola, ka tā iedzīvotāji taupīs naudu, jo ik pēc četriem gadiem vecās ierīces vairs nebūs jāpārbauda. Izrādās, – reforma paredz, ka skaitītāji ik pēc desmit gadiem jāmaina uz jauniem. Nozarē izskan bažas par viena konkrēta ražotāja lobiju. Vairākās pašvaldībās iedzīvotāji saņem piedāvājumus uzstādīt jaunus ūdens skaitītājus, kurus nevajadzēs verificēt pat 16 gadus. Tagad Ekonomikas ministrija negaidīti nāk klajā ar ierosinājumu verifikāciju tiešām atcelt. Pašlaik mehāniskie ūdens skaitītāji ir jāverificē ik pēc četriem gadiem, modernākiem ultraskaņas aparātiem tas jā dara reizi sešos gados. Ekonomikas ministrs Viktors Valainis paziņojis, ka tā ir lieka prasība un verifikācija jāatceļ vispār. Ministrijas reforma paredz, ka vecie ūdens skaitītāji jāmaina pret jauniem. Tie vairs nebūs jāverificē, bet pēc 10 gadu kalpošanas tos vienkārši izmetīs un liks jaunus. Pagaidām noteikumi to neprasa, bet Eiropas regulas paredz, ka jāpāriet uz viedajiem skaitītājiem.

Lūgs valdību daļēji slēgt robežkontroles punktu. Migrantu pieplūduma dēļ Valsts robežsardze lūgs valdību lemt par daļēju robežkontroles punkta “Pāternieki” Krāslavas novadā slēgšanu, proti, ļaut tā šķērsošanu tikai autotransportam. Ja pārkāpēju plūsma kļūs kritiski augsta, Valsts robežsardze varētu lūgt robežpunktu slēgt vispār. Tas būtu gadījums, kad vienlaikus pulcējas desmiti vai simti migrantu.

/www.letta.lv, www.la.lv/

Fotomirkļi

* Sākums 1.lpp.



Kas kopējs pasākuma vadītājiem? Pirmkārt, abi dejuši “Rikā”. Otrkārt, gan Aigas, gan Edgara māsas vārds ir Krista.



“Rika” studenti. Svētku koncertā īpašus aplausus un atzinības vārdus izpelnījās studenti, kuri joprojām atrod laiku raitam deju solim.



“Nebēda”. Spriežot par Agra Veismaņa audzēkņiem, pasākuma vadītāji atzīmēja, ka zālē ir gan topošie, gan esošie, gan bijušie dejojāji.



Ir, ar ko lepoties! Deju kopa “Rika” ir uzstājusies ne tikai Latvijā, bet arī ārpus valsts robežām. Jāpiebilst, ka “Rika” ir visu sešu starptautisko tautu deju festivāla “Eima, eima” dalībiece.



“Pāris”. Deju kolektīvs no Briežuciema raisīja patīkamus smaidus (vadītāja Diāna Astreiko).



“Olysta”. Arī alūksniešu iedvesmotājs un deju kolektīva “Olysta” vadītājs ir Agris Veismanis.



“Siuh ja Viuh”. Odziņu koncertā sarūpēja igauņu dejojāji no Paides.

Kā vērtējat Izglītības un zinātnes ministrijas rosinājumu aizliegt talmācību sākumskolas posmā?

Viedokļi

Lēmums par piemērotāko skološanu tomēr jāpieņem ģimenei



NILS KONSTANTINOVS, pusaudžu terapeits, psiholoģijas pasniedzējs

Izglītības un zinātnes ministrija pēdējos gados paveikusi daudz kaitējošu lietu – mazo skolu nesaprātīgā slēgšana, pandēmijas murgainā politika, kas veselai grupai bērnu sagrāva ne tikai mentālo veselību, bet arī akadēmiskās cerības, bērnu zināšanas degradējoša “Skola 2030” reforma, daudzmiljonu korup-

tīvais monitoringa iepirkums. Un šobrīd no IZM ierēdņiem nācis pēdējais, varbūt pat absurdākais priekšlikums – aizliegt talmācību 1.-9. klasēm.

Minēšu dažus iemeslus, kādēļ tas ir kaitējoši. Ierēdņi pamato: talmācības skolās esot sliktākas sekmes. Pirmkārt, sliktas sekmes ir arī klātienē skolās. Tad jau pēc tāda paša principa vajadzētu slēgt arī visas pārējās skolas, kurās sekmes ir sliktākas. Otrkārt, talmācībā nereti aiziet tie bērni, kuriem dažādu iemeslu dēļ ir grūtības mācīties: protams, ka viņiem būs zemākas sekmes! Tāpēc ir vienkārši neprofesionāli salīdzināt skolu rezultātus, neņemot vērā skolēnu profilus konkrētajā skolā. Šādā veidā vienā ekseļā tabulā tiek iemests uzcītīgs ģimnāzists ar pusaudzi, kas varbūt pāris gadus skolā lāga nav bijis, vai bērnu, kuram vispār nosēdēt desmit minūtes mierā jau ir sasniegums. Tādēļ jautājumam nevajadzētu būt par attālinātu vai neattālinātu skolu – tie ir apmācību formāti, piemēroti dažādiem bērniem. Bet ir labas attālinātās skolas, kuras pilda savu uzdevumu, un ir sliktas attālinātās skolas, kuras to nedara. To tad vajadzētu drīzāk izvērtēt, nevis aizliegt visas bez atšķirības.

Vēl arguments: pandēmija parādīja, ka talmācība bērniem neder. Tā ir taisnība, ka vairumam bērnu talmācība nav piemērota. Bet tieši pandēmijas pētījumi parādīja, ka

mazai grupai bērnu talmācība nāca par labu! Tie bija, piemēram, bērni ar noteiktām psihemocionālām problēmām, tostarp autiskā spektra traucējumiem. Un tie bija arī bērni, kas skolās bija stipri cietuši no mobinga – pandēmijas laikā pieauga daudzas problēmas, bet krasi samazinājās, piemēram, ar mobingu cieši saistītās pusaudžu pašnāvības.

Latvijas skolas ir bēdīgi slavenas ar to, cik grūti tur mēdz klāties bērniem pat ar visai nelielām uzvedības vai emociju problēmām. Tajās trūkst ne tikai speciālistu, bet arī vēlmes iekļaut šos bērnus, kas traucē stundas un reitingu rezultātus. Daudzām ģimenēm attālinātā skola ir kļuvusi par risinājumu situācijā, kurā citu risinājumu nemaz nav. Izglītības ministrija nespēj izveidot klātienē skolas, kurās varētu droši mācīties dažādu vajadzību bērni, bet grib aizliegt to mācību formātu, kurā viņi to šobrīd dara. Un iemest bērnus atpakaļ sistēmā, kas viņus negrib vai nav nemaz gatava uzņemt, tas izskatās pēc cietsirdības pret riska bērniem.

Visbeidzot lēmums par piemērotāko skološanu tomēr ir ģimenes lēmums. Dažām ģimenēm attālinātās mācības ļauj dzīvot vietās, kur tuvumā skolu nemaz vairs nav. Citas nevēlas saviem bērniem to haosu, kas pastāv lielā daļā valsts skolu – ar mūžīgi trūkstošajiem skolotājiem, pietūkētajām klasēm un dažiem nemierniekiem, kuri traucē mācīties visiem

pārējiem. Vēl citas ģimenes novēro, ka viņu bērni attālinātās skolās labāk tiek galā ar ikdienas pienākumiem, viņiem ir vairāk laika pulciņiem un nepieciešams mazāk lietot medikamentus. Un vēl daži nevēlas pakļaut savus bērnus ideoloģijām, ko dažādu NVO entuziasti aktīvi izplata valsts skolās.

Lai vai kādi būtu iemesli, tie visi pārsvarā ir pragmatiski un respektējami. Nav saprotams, kā ar vieglu rokas vilcienu var nicinoši izvītrot ģimenes vēlmes un pārliecības. Visticamāk tā ir vēlme kontrolēt un pakļaut visu bērnu skološanu – attālinātās mācības paver vietu interpretācijai, mūsdienīgākām bērnu skološanas metodēm un iespējai vecākiem spēlēt lielāku lomu savu bērnu izglītībā. Kaut kādu iemeslu dēļ Izglītības ministrijai tas šķiet biedējoši, tādēļ pilnīgi jāaizliedz. Protams, attālinātās mācības nekad nebūs vēlamas vai vajadzīgas absolūtam vairumam bērnu, bet dažiem tā būs labāka alternatīva. Un citiem – vienīgā. Ticu, ka dažādība nāk par labu un alternatīvas ir vēlamas. Ja jums arī tā šķiet, iniciatīvu portālā “Manabalss.lv” iespējams parakstīt aicinājumu apturēt šos grozījumus.

Fakti

♦ Turpmāko trīs gadu laikā varētu būtiski ierobežot pamatizglītības apguvi talmācībā. Atbildīgā Saeimas komisija, vienojusies virzīt tālāk rosinājumu, kas vairs neļautu ikvienam pamatskolas posmā mācīties attālināti. Šādu rosinājumu skaidro ar bažām par to, cik kvalitatīvu izglītību talmācības programmās bērni var saņemt. Tikmēr pašās skolās ieceri kritizē.

♦ Izglītības ministrijas dati liecina, ka šobrīd talmācībā skolojas teju 12000 izglītojamo. No viņiem vairāk nekā 8000 ir vidusskolēnu, bet būtiski daudz arī mazāko klašu bērnu – vairāk nekā 3500 skolēnu no 1. līdz 9.klasei – šobrīd zinības apgūst talmācības programmās.

♦ Likuma grozījumi, kuri gan vēl tikai top, paredz, ka pamatizglītībā – no 1. līdz 9.klasei – mācības notiek klātienē, savukārt talmācība aizvien būtu ļauta vidusskolas posmā. Tiktu gan noteikts pārejas periods – trīs gadi, kā arī tie, kuri mācības uzsākuši, skolu varēs pabeigt arī attālināti.

♦ Iniciatīvu portālā “manabalss.lv” sākusies parakstu vākšana par talmācības iespējas saglabāšanu pamatizglītībā. Jau savākti vairāk nekā 13 tūkstoši iedzīvotāju parakstu.

– vai mūsu mazā valsts var atļauties viņus pazaudēt? Vai varam izlikties, ka viņu nav? Turklāt mūsu valsts Satversmē ierakstīts, ka pamatizglītība valstī ir bez maksas. Bet mēs zinām, ka realitātē talmācības skolas ir gan maksas, gan bezmaksas. Līdz ar to, ja bērns aiziet uz maksas skolu, tad valstij būtu jāsaņem šī situācija. Vai nav tā, ka šobrīd mērķis ir aizliegt talmācību, lai nebūtu jāmaksā vecākiem un valsts izietu sveikā? Man gribētos, lai ieguvēji ir katra ģimene, bērni un valsts. Lai valstij ir skolēni, kuri apguvuši pamatizglītību un turpina tālāk mācīties, un mēs nepazaudējam šos bērnus. Secinājums: ja valsts nosaka, ka pamatizglītība ir obligāta, tad valsts dod arī garantiju izglītības kvalitātei.

Viedokļus uzklausiņa S.Karavoičika

Nevaram atļauties pazaudēt simtiem bērnu



INTA KAĻVA, Balvu novada pašvaldības Izglītības pārvaldes vadītājas vietniece Izglītības kvalitātes jomā

Viens no pēdējā laikā sabiedrībā apspriestākajiem tematiem ir Izglītības un zinātnes ministrijas rosinājums aizliegt talmācību pamatskolas posmā. Kāpēc par šo jautājumu tik karstas diskusijas? Varbūt tādēļ, ka pēdējā laikā visbiežāk šai mācību formai Latvijā tiek piedēvēta apšaubāma izglītības kvalitāte, vāji centralizēto eksāmenu rezultāti valstī. Lai to labotu, man šķiet, ka tieši valsts funkcija būtu celt šī mācību veida kvalitāti, jo talmācība zināmā mērā atstāta pašplūsmā. Šobrīd Latvijā pieejami vairāki izglītības veidi, tai skaitā mājapmācība, mācības ģimenē un talmācība. Mājapmācība, kad skolotāji pie skolēna gāja mācīt uz mājām, manuprāt, šobrīd vairs nav tik aktuāla. Varbūt to varētu aizstāt ar tāl-

mācību? Šis ir Izglītības un zinātnes ministrijas jautājums. Mans personīgais viedoklis ir, ka talmācība kā mācību apguves forma būtu atbalstāma 7.-9.klasē, bet ne sākumskolas posmā, jo bērniem vajag socializēties, kas talmācībā faktiski nav iespējams. Sākumskolā bērni apgūst mūziku, sportu, datoriku, dizainu un tehnoloģijas – visu, ko mājās talmācībā kvalitatīvi nevarēs izdarīt. Protams, šeit jārunā arī par to, ka talmācībā iesaistītajiem bērniem mājās būtu jānodrošina kvalitatīva mācību vide: kamera, dators un, protams, pats galvenais – vecāku atbildība. Mūsdienās nereti sastopamies ar gadījumiem, kad bērni negrib mācīties un viņi vecākiem pieprasa pāriet uz talmācību. Jautājums ir, kurā klasē viņi *pakļūp* un kādi *pakļūšanas* iemesli, kaut gan ne vienmēr tā ir pakļūšana, jo dzīvē ir daudz dažādu situāciju. Vecāki, netiekot galā ar saviem bērniem, padodas bērnu lūgumam, jo arī viņi nav ieinteresēti pastāvīgi būt skolas, sociālā dienesta un bāriņtiesas uzraudzībā. Bet kā nereti notiek? Vecāki aiziet uz darbu, bērns pasaka, ka pieslēdzies skolas nodarbībām, bet visbiežāk tas notiek krāpējoties – viņš pieslēdzas, bet kameru izslēdz un mikrofonu arī, kā tas nereti notika kovidā laikā. Un vecāki nekontrolē, kā bērns mācās, līdz ar to sanāk, ka viņš it kā skolā ir, bet patiesībā nav un neko arī nav apguvis.

Statistika ir nepielūdzama. Šobrīd Latvijā aptuveni 12 tūkstoši skolēnu mācās talmācībā, pamatskolas posmā – vairāk nekā 3500 skolēnu. Ja ministrija pieņem lēmumu aizliegt talmācību pamatskolas posmā un šie bērni neiegūst izglītību, ko viņi darīs tālāk? Viņiem būs liegta iespēja turpināt mācības, piemēram, profesionālajā izglītībā vai vidusskolā. Manuprāt, sākumskolas posmā talmācība būtu

pieņemama izņēmuma gadījumos 1.-6.klasē, bet saglabājama no 7. līdz 9.klasei un vidusskolā. Ir daudz bērnu, kuri profesionāli nodarbojas ar sportu, viņiem bieži notiek sacensības, kuru dēļ nevar būt skolā. Te jādodomā arī par diasporas bērniem, kuriem tā ir iespēja saglabāt saikni ar Latviju. Viņiem talmācība ir iespēja mācīties latviešu valodā. Šobrīd valstij svarīgākais būtu nevis atteikties no talmācības, bet analizēt, ko tā darijusi, lai šo mācību formu pilnveidotu un panāktu labāku kvalitāti, jo šī tomēr ir viena no iespējām mācīties. Turklāt nevar apgalvot, ka talmācībā mācās tikai tie, kuri nevar *pavilkt* mācības parastā skolā. Nebūt nē. Situācijas ir dažādas.

Par to, ka šis jautājums ir svarīgs, liecina fakts, ka pāris dienās iniciatīvu portālā “manabalss.lv” savākti vairāk nekā 11 tūkstoši parakstu ar mērķi saglabāt talmācību pamatskolas posmā. Un nevajag uzreiz teikt, ka ar talmācību viss ir pavisam slikti. Vienkārši par katru no mācību formām valstij jāuzņemas lielāka kontrole un arī ieguldījums. Ne mazāk svarīga ir vecāku atbildība un atbalsta personāls tālākizglītības skolās – vajadzīgs sociālais pedagogs un pedagoga palīgs, kurš gadījumā, ja bērns nav pieslēdzies un ieslēdzis kameru, uzreiz rīkojas un neļauj nepieslēgties, kā arī rīkojas starpinstitutionāli, tāpat kā klātienē skolas. Sadarbojoties valstij, vecākiem un tālākizglītību skolu atbalsta personālam, iespējams šo procesu uzlabot un panākt, lai tie simti bērnu mums nepazustu.

Šobrīd valstī ir daudz aktuālu jautājumu tieši izglītībā, taču uz jebkuru rosinājumu jāskatās kritiski un jāizvērtē, vai viss ir pietiekami izanalizēts, vai noskaidrots ieinteresēto pušu viedoklis. Bet lai vai kā, 3,5 tūkstoši bērnu ir liels skaits, tādēļ aktuāls ir jautājums,

Īsumā

Rotaļlietu izstāde Bērzpilī



Bērzpils bibliotēkā līdz 12.aprīlim skatāma Ivetas Broliņas tamborēto rotaļlietu izstāde. Skolēnu pavasara brīvdienās dažs gados jauns bibliotēkas apmeklētājs, kā atklāj bibliotēkas vadītāja Anna Kriviša, pat ir noskatījis rotaļlietu, ko gribētu iegādāties. Ideja par izstādi Bērzpilī radās pašai darbu autorei, kam bibliotēkas vadītāja labprāt piekrita. Tamborēto darbu, kas izvietoti izstādē, ir vairāki desmiti, piemēram, ir 32 atslēgu piekariņi un, protams, mīļmantas dzīvnieku veidolā, kas piesaista apmeklētāju uzmanību. “Tie, kuri nāk uz bibliotēku, visi uzmet acis izstādes darbiem, cilvēkiem patīk,” atzīst A.Kriviša.



Foto - A.Kirsanovs

Rotaļlietas. Prasmīgi tamborētie darbi darināti košās un dzīvespriecīgās krāsās, kas bibliotēkas apmeklētājos raisa patīkamas emocijas, atgādina par bērnību un pasaku pasauli.

Aicina piedalīties erudīcijas konkursā

25.martā Malnavas koledžā notiks erudīcijas konkurss “Prātiņ, nāc mājās!”. Tas ir komandu erudīcijas konkurss, kur 8.–9.klašu skolēni var parādīt savas zināšanas un loģisko domāšanu. Komandas sastāvā jābūt līdz 3 skolēniem, dalībniekus jāpiesaka skolotājam (atbildīgajai personai), no vienas skolas drīkst pieteikties līdz trīs komandām. Skolēniem būs iespēja pārbaudīt savu erudīciju septiņās aizraujošās spēles kārtās un izcīnīt diplomus un balvas. Pieteikšanās konkursam – līdz 21.martam. Plašāka informācija par konkursu pieejama koledžas mājaslapā.

Aicina uzzīmēt ilustrāciju

2.aprīlī kopš 1967.gada, dāņu pasaku meistara Hansa Kristiana Andersena dzimšanas dienā, atzīmē Starptautisko bērnu grāmatu dienu, kad īpašu uzmanību pievērš bērnu grāmatām un lasītprasmei. Šajā dienā tiek organizētas dažādas aktivitātes skolās un publiskajās bibliotēkās. Latvijas nacionālā bibliotēka (LNB) Starptautiskajā bērnu grāmatu dienā aicina lasīt grāmatas, dalīties savās pārdomās, iepazīt autorus, dzejniekus, radošajās darbnīcās atklāt krāsu un fantāzijas pasauli. Par godu Starptautiskajai bērnu grāmatu dienai tiek izsludināts zīmējumu konkurss, kurā aicina bērnus dzejoļa “Bilžu valoda” pēdējam pantam uzzīmēt ilustrāciju. Darbs jānofotografē un līdz 31.martam jānosūta uz e-pastu: berni@lnb.lv. Jānorāda vārds, uzvārds, skola, klase, kontaktinformācija. Labākie darbi tiks apbalvoti!

Lasi dzejoli un uzzini vairāk: <https://lnb.gov.lv/starptautiska-bernu-gramatu-diena-un.../>

Konkurss “Mazais prātnieks”

Startē atraktīvi un erudīti bērni

Aizvadītajā ceturtdienā Bērzpils pamatskolā no novada pirmsskolas iestādēm un grupām ciemos, “Lauku sētā”, bija ieradusies pirmsskolas audzēkņi ar savām skolotājām, lai piedalītos ikgadējā Balvu novada mazo erudītu konkursā “Mazais prātnieks”.

“Liels un patīss prieks uzņemt tik daudz gudru, zinošu, aktīvu un atraktīvu bērnu. Lai jums šajā dienā izdodas sevi parādīt un pierādīt! Novēlu bites čaklumu, lāča drosmi un atcerēties, – lai gan uzvarēs viena komanda, ieguvēji būsiet jūs visi jau ar to vien, ka esat uz šejieni atbraukuši, kas nozīmē, ka jūs savā grupiņā esat paši, paši labākie. Jauku, radošu un interesantu jums dienu!” vēlēja Bērzpils pamatskolas direktore Ilona Stepāne. Uz Balvu novada Izglītības pārvaldes vadītājas vietnieces izglītības kvalitātes jomā Intas Kaļvas jautājumiem, vai ir stilīgi būt gudram un vai pirmsskolas audzēkņi grib doties uz skolu, bērni atbildēja ar skaļu ‘jā’. I.Kaļva vēlēja bērniem degsmi – iegūt jaunas zināšanas – saglabāt visu mūžu, atgādinot, ka gudrajiem pieder pasaule, kā arī vēlēja veiksmi gan konkursā, gan dzīvē, iepazīt pasauli un būt laimīgiem. Arī Izglītības pārvaldes speciāliste Lija Bukovska konkursa dalībniekiem vēlēja veiksmi, aicinot klātesošos padomāt, ko nozīmē ‘prātnieks’, uz ko bērni atbildēja: “Gudrs; tāds, kurš domā.”

Mazie prātnieki domāja, klausījās, atbildēja, lasīja un aktīvi darbojās komandās, atpazīstot augus, priekšmetus pēc to īpašībām, nosakot pulksteņa rādījumus un gadalaikus, sēklu paciņu garumu un platumu, pildot interaktīvo un citus uzdevumus. Ja uzdevumu kāda komanda veica ātrāk par atvēlēto laiku, tad bērni dalījās savā pieredzē un pārdomās, atbildot uz jautājumiem par konkrēto tēmu. Piemēram, uzdevumā par gadalaikiem viņi pastāstīja, kurš gadalaiks un kāpēc viņiem ir mīļāks par citiem, ko viņi labprāt dara katrā no gadalaikiem. Pirmsskolas grupiņu audzēkņi arī labprāt atklāja, vai konkrētais uzdevums patika, vai nebija pārāk sarežģīts.

Bērnu sniegumu vērtēja Izglītības pārvaldes izveidota žūrija. Viserudītākie izrādījās Balvu pirmsskolas izglītības iestādes “Pīlādzītis” komanda, iegūstot visaugstāko punktu skaitu un titulu “Mazais prātnieks”. Otro vietu ieguva Balvu pirmsskolas izglītības iestādes “Sienāzītis” 2.komanda un 3.vietu – Rugāju vidusskolas pirmsskolas komanda.



Foto - A.Kirsanovs

Pazīst pulksteņi. Bērni, tostarp mazie “Ežuki”, prata iezīmēt pulksteņa rādītājus tā, kā bija norādīts tekstā.



Foto - A.Kirsanovs

Kur viņi dzīvo? Mazie bērzpīlieši un citu komandu pārstāvji grupēja kukaiņu un dzīvnieku attēlus, norādot, kur tie dzīvo, piemēram, plāvē vai mežā.

“Mācies pats!” Pie skolotājas Irīdas bērni, tostarp Rugāju vidusskolas pirmsskolas komandas meitenes, klausījās tekstu un pildīja uzdevumus planšetē.



Foto - A.Kirsanovs

Muris un Pifs. Šī gada konkursa tēma bija “Lauku sēta”, tādēļ kaķis Muris un suns Pifs skolā, kas bija patīkami saposta un pavasarīgi rotāta, viesmīlīgi sagaidīja ciemiņus ar pašceptu maizīti un sieru, kā arī vadīja pasākumu. Bērzpils pamatskolas pirmsskolas grupas bērni priecēja klātesošos ar jaukiem priekšnesumiem.



Foto - A.Kirsanovs

Sameklē augu! Konkursa dalībnieki, arī Viļakas PII “Namiņš” audzēkņi atpazīna augus – zirņus, pupas, saulespuķes, sipolus.



Foto - A.Kirsanovs

Atpazīst gadalaikus. Katram gadalaika attēlam atbilda viens teikums, ko mazajiem prātniekiem, arī PII “Pīlādzītis” 1.komandai, vajadzēja izlasīt un nolikt pie atbilstošā attēla. Piemēram, pie vasaras attēla bērni lika teikumu: “Sauls silda, visi priecājas, spēlējas un sauļojas.”



Foto - A.Kirsanovs

Lappusi sagatavoja A.Socka

Skolēnu mācību uzņēmumi

Apgūst pārdošanas mākslu

Irēna Tušinska

8.martā Rīgā, tirdzniecības centrā “Domina Shopping”, norisinājās biznesa izglītības programmas “Junior Achievement Latvia” (JAL) tirdziņš “Cits bazārs”, kurā visas Latvijas skolēnu mācību uzņēmumi (SMU) piedāvāja pašu saražotās preces. Pārbaudīt pārdošanas prasmes, iegūt jaunu pieredzi, kā arī salīdzināt savu un citu skolu audzēkņu veikumu uzņēmējdarbības jomā ieradās arī vairāki Balvu novada skolēnu mācību uzņēmumu pārstāvji.

Visjaunākie – visdedzīgākie tirgotāji

Balvu Valsts ģimnāziju (BVĢ) “Citā bazārā” pārstāvēja trīs pamatskolas posma skolēnu mācību uzņēmumi. “Ozo Design”, kas piedāvā elegantus dizaina traukus no zāģu skaidām, apvienojot ilgtspējību, inovāciju un estētiku, uzņēmums “Shatte”, kas ražo telefona piekariņus, kaklarotas un auskarus, kā arī SMU “GV Fishing”, kas piedāvā koka māneklus – voblerus zivju makšķerēšanai. Turklāt divi no šiem uzņēmumiem – “Ozo Design” un “GV Fishing” – nominācijā “Tehnoloģiskās inovācijas prece” ierindojās labāko Latvijas SMU pieciniekā. “Balvas pasniegšana notika kā “Oskara” ceremonija. Lai gan “Oskaru” mūsu komandas nedabūja, bet pirmajā pieciniekā tika,” priecājas BVĢ dizaina un tehnoloģiju skolotāja GUNTA SALMANE, kura pamatskolas posmā vada pulciņu “Skolēnu mācību uzņēmums”. G.Salmane uzsver, ka ne visiem Latvijas SMU bija iespēja piedalīties vērienīgajā pasākumā: “Pieteicās 450 SMU, bet žūrija dalībai atlasīja tikai 270. Starp tiem bija arī visi trīs manu audzēkņu uzņēmumi.”

Kamēr bērni tirgojās, skolotāji piedalījās tiklošanās pasākumā, iepazīstoties viens ar otru un pārrunājot aktualitātes. Viņiem bija iespēja arī apskatīt visus SMU standus un ar anketas palīdzību tos novērtēt. “Bērni ir ļoti radoši. Vidusskolu audzēkņi vairāk bija tendēti uz tehnoloģiju pielietojumu, dažādiem IT risinājumiem un precēm sociāli neaizsargātajām iedzīvotāju grupām. Ļoti priecājos par vismazākajiem – 3., 4., 5.klašu bērniem. Apbrīnoju dedzību, ar kādu viņi piedāvāja savas vienkāršās preces – ziepītes, rotas vai rotaļlietas,” priecājas G.Salmane. Skolotāja uzsver, ka programmas mērķis ir jaunas uzņēmēju paaudzes izglītošana, mācību procesā sasaistot teoriju ar praksi: “Bērni ne tikai izgatavo precī, bet nenovērtējama ir arī dalība šādos tirgos, kuros viņi sastopas ar īstiem lielveikala pircējiem. Bērnam ir jāmāk uzrunāt un komunicēt ar šiem pircējiem un pārdot savu precī.” Iesaistoties apmācību programmā, skolēni iepazīst visu uzņēmējdarbības ciklu. “Gada sākumā viņi nodibina uzņēmumu, iesniedz pieteikumu ar savu biznesa ideju JAL. Ja to apstiprina, viņiem izsniedz skolēnu mācību uzņēmuma reģistrācijas apliecību ar atļauju tirgoties. Gada laikā bērni ražo vai attīsta precī vai pakalpojumu, domā, kā to reklamēt, piedalās gan lielajos, gan reģionālajos gadatirgos. Maijā skolēni sniedz pieteikumu sava uzņēmuma likvidēšanai, jo priekšā ir vasaras brīvlaiks. Cikls ir noslēdzies. Taču nākamajā gadā viņi drīkst no jauna dibināt uzņēmumu, vai nu attīstot to pašu ideju, vai radot jaunu,” skaidro G.Salmane.

Iedvesmojas no saviem hobijiem

Viena no divām uzņēmuma “Shatte” dibinātājām – BVĢ 7.klases audzēkne ANASTASIJA SOKOLA – atklāj, ka biznesa ideja partnerēm radās pirms kāda laika, bet darboties tieši rotu un aksesuāru jomā abas iedvesmoja pērn absolvētajā mākslas skolā iegūtās zināšanas: “Mums pašām patīk nēsāt rotaslietas. Gribējām izgatavot tādas, kas patīktu ne tikai mums, bet arī citiem.” Meitenes stāsta, ka rotu darināšanā izmanto pašsācietējošo mālu, akrila krāsu, pērļītes un citus materiālus. Savukārt “Citā bazārā” viņām nepaveicās ar stenda atrašanās vietu, – uzskata jaunās uzņēmējas. Anastasija apgalvo, ka tirgoties bija interesanti, īpaši tadēļ, ka tā bija viņu pirmā pieredze šajā jomā: “Bija interesanti parunāties ar pircējiem, uzzināt, ko viņi domā par mūsu precī. Mums pat piedāvāja jaunas idejas, piemēram, ražot arī klipšus.” Jaunietes vēl nav izlēmušas, vai nākamgad turpinās idejas attīstību, taču apgūt zināšanas biznesa jomā bija noderīgi: “Gribējām uzzināt, kā viss notiek, un pamēģināt, kā ir pārdot savu precī.”

BVĢ 9.klases skolnieks GUNDARS SALMANIS, kurš kopā ar jaunāko brāli VIESTURU “Citā bazārā” tirgoja pašu darinātos koka zivju māneklus – voblerus, iedvesmojās no sava hobija – makšķerēšanas. Attīstīt pirms kāda laika tapušo ieceri izdevās, pateicoties tēta galdniecības uzņēmumā pieejamajiem



Foto - no personīgā arhīva

BVĢ jaunie uzņēmēji. 8.martā JAL aktivitātē “Cits bazārs” Rīgā BVĢ pārstāvēja trīs skolēnu mācību uzņēmumi – “Shatte” (Anastasija Sokola, Meldra Supe), “Ozo Design” (Megija un Andris Ozoliņi), un “GV Fishing” (Viesturs un Gundars Salmaņi). Skolēnus atbalstīja viņu skolotāja Gunta Salmane.

darbgaldiem. Gundars stāsta, – lai arī tirdziņā bija maz apmeklētāju, dažas preces izdevās pārdot. Taču visvairāk iepriecināja, ka viņu uzņēmums iekļuva pirmajā pieciniekā nominācijā “Tehnoloģiskās inovācijas prece”. “Patiesībā mēs nojautām, ka tas varētu notikt, jo žūrija pie mūsu stenda pienāca vairākas reizes,” apgalvo Gundars. Viņš atklāj, ka savu precī regulāri izmēģina praksē, jo ir aizrautīgs makšķernieks. Tas ļauj saprast, ko vēl varētu uzlabot. Arī skolēnu pavasara brīvlaika nedēļu pūsis veltīja sava hobiijam.

BVĢ 8.klases audzēknis ANDRIS OZOLIŅŠ kopā ar māsu MEGIJU nolēma dibināt ģimenes uzņēmumu, kurā ražo šobrīd pieprasītu ekoloģisku un ilgtspējīgu precī. Par izejmateriālu noderēja mēbeļu ražotāja rūpnieciskie atkritumi – skaidas. Pūsis nosprieda, ka tā vietā, lai, skaidas sadedzinot, radītu zaudējumus dabai, labāk no tām kaut ko izgatavot. Sajaucot skaidas ar koka limi un miltu klīsteri, abi ar māsu izveidoja dekoratīvas bļodiņas. Pēc nedēļas nožuvušos traukus pārklājis ar ekolaku un izdekorējis, izdevās glīta un diezgan pieprasīta prece, kuras popularizēšanai jaunie uzņēmēji izveidojuši pat savu mājaslapu. Rīgas tirdziņā viņiem veicās labi. Vislielākais pieprasījums bijis pēc maza izmēra bļodiņām – gan apgleznotām, gan vienkāršām. Izdevās pārdot arī kaklarotu, kuras veidošanā izmantotas skaidas. Tirdziņā gūtie panākumi iedvesmojuši jaunos uzņēmējus turpināt uzņēmuma attīstību arī nākamajā mācību gadā.

Atlasa ziedi Sieviešu dienā

Viļakas vidusskolu tirdziņā pārstāvēja SMU “Flora”, kurā darbojas divi uzņēmīgi 12.klases audzēkņi – KRISTERS BABĀNS un RAIVITA RAGINSKA. Jaunieši pircējiem piedāvāja no atlasa lentām izgatavotas ziedu kompozīcijas.

Raivita uzskata, ka šī bija unikāla iespēja ne tikai pilnveidot pārdošanas prasmes, bet arī satikt citus jaunos uzņēmējus, uzklaut pieredzējušus mentorus un izjust īstu uzņēmējdarbības garu. Raivita atklāj, ka nodibināt uzņēmumu kopā ar Kristeru nolēma, jo abi draudzējas kopš mazotnes. Arī uzņēmumā viņi pienākumus nedala, bet dara visu kopā. Ideja ražot ziedus no atlasa lentēm radās kopīgos meklējumos. “Biju redzējusi, ka citi izgatavo ziedus no kreppapīra vai citiem materiāliem. Manuprāt, tā ir oriģināla dāvana, jo šie ziedi nenovīst. Sākumā arī mēs tos izgatavojām no papīra, bet tad sapratām, ka pircējiem labāk patīk ziedi no atlasa lentām,” skaidro Raivita.

Par to, ka šī prece pircējiem patīk, jaunie uzņēmēji pārliecinājās jau 13.februārī SMU tirdziņā Gulbenē: “Tur pārdevām visu produkciju. Tuvojās Valentīndiena, tāpēc mūsu darinājumi bija pieprasīti.” Savukārt t/c “Domina” viļacēniem mazliet nepaveicās ar stenda izvietojumu, jo pircēju pieplūdums bija mazs. Neskatoties uz to, Raivita apmierināta ar dalību šajā aktivitātē. Viņa atklāj, ka darbošanās skolēnu uzņēmumā sniegusi pieredzi, kas varētu noderēt nākotnē, jo šajā programmā jaunieši apgūst uzņēmējdarbību no pašiem pirmsākumiem līdz pat uzņēmuma likvidācijai. Savukārt, absolvējot vidusskolu, būs saņemts arī JAL biznesa apmācības sertifikāts. “Šajā programmā gūstu jaunu pieredzi. Piemēram, “Citā



Foto - no personīgā arhīva

Interesēs makšķerniekiem. SMU “GV Fishing” dibinātāji Viesturs un Gundars Salmaņi pircējiem piedāvāja pašu ražotus koka māneklus – voblerus zivju makšķerēšanai.



Foto - no personīgā arhīva

8.martam atbilstoša prece.

“Citā bazārā” Raivita un Kristera stiprā dzimuma pārstāvjiem piedāvāja precī, ar ko iepriecināt savas dāmas – koši sarkanas atlasa rozes. Kristers un Raivita uzņēmumu vada draudzīgi. “Visu darām kopā, pienākumus nedalām. Varbūt dažī būs pārsteigti, bet arī ziedus izgatavojam un biznesa atskaites rakstām abi kopā,” apgalvo Raivita.

bazārā” nevarējām vienkārši izlikt precī un gaidīt, kad to nopirks. Klienti bija jāpiesaista, jākomunicē ar viņiem, jāizraisa interese par savu produktu,” skaidro jaunie, piebilstot, ka aizraujas ar rokdarbiem un ir lieliski, ja bonusā vēl var arī nopelnīt.

Lasa dzeju un prozu

Ar prieku piedalās konkursos

Marta sākumā Balvu sākumskolā notika novada skatuves runas konkurss, kurā dalībnieki runāja vienu dzejas un vienu prozas darbu.

Konkursa otrā kārtā notiks 3.aprīlī Alūksnes Bērnu un jauniešu centrā, kur Balvu novadu pārstāvēs Helēna Slišāne (Baltinavas vidusskola), Jānis Arulis (Tilžas pamatskola), Estere Marta Mērniece, Paula Jaunžekare, Hugo Ušackis (Balvu sākumskola) un Balvu Valsts ģimnāzijas 8.a klases skolniece EGITA OZOLIŅA, kuru šoreiz aicinājām uz nelielu interviju.

Vai esi piedalījies skatuves runas konkursos arī iepriekšējos mācību gados? Kādi bija rezultāti?

– Skatuves runas konkursos iepriekš piedalījos, kad mācījos Balvu sākumskolā no 1. līdz 6.klasei. Pēdējie augstākie vērtējumi man bija 5.klasē – 2.pakāpe un 6.klasē – 1.pakāpe. Šogad bija visaugstākais sasniegums skatuves runas konkursā, kad ieguvu augstāko pakāpi.

Kādu autoru darbus vai fragmentus runāji šogad skatuves runas konkursā? Vai biji uztraukusies?

– Šajā konkursā uzstājos ar Mārtiņa Freimaņa dzejoli “Tā reize” un Gundegas Repšes prozas fragmentu no grāmatas “Alvas kliedziens”. Uztraukums bija minimāls, jo tekstu biju iemācījusies jau laikus. Ļoti daudz mēģināju gan skolā, gan mājās, tāpēc uztraukumam nebija pamata. Dzejoli ar mammu kopā meklējām Balvu Bērnu bibliotēkā, bet skolotāja Aija Dvinska ieteica meklēt prozu G.Repšes grāmatā “Alvas kliedziens”. Fragmentu, kas atbilst manai identitātei, no šīs grāmatas palīdzēja izvēlēties mamma. Konkurssam sagatavoties man palīdzēja skolotāja Aija Dvinska, daudz palīdzēja arī mamma.

Kā vērtē šī konkursa rezultātu, biji priecīga par žūrijas vērtējumu?

– Šī konkursa rezultātu vērtēju pozitīvi, par žūrijas vērtējumu esmu ļoti priecīga un domāju, ka tas ir pelnīti, kā arī priecājos par pārējiem dalībniekiem. Gatavojoties 2.kārtai, kas notiks Alūksnē, atslābt nedrīkst. Jaunu neko nemācīšos, bet jāpiestrādā vēl nedaudz pie izrunas un runas tempa.

Labprāt piedalies konkursos? Vai brīvajā laikā lasi grāmatas, skaties filmas un teātra izrādes?

– Konkursos piedalos ar lielāko prieku, jo iegūstu jaunu pieredzi un zināšanas. Esmu piedalījies “Tautasdziesmu maratonā”, “Lasišanas konkursos” un 2022.gadā “Vislatvijas jaunrades darbu konkursā”, kur 5.–7.klašu grupā ieguvu 2.vietu.

Brīvajā laikā skatos gan filmas, gan esmu apmeklējusi teātri. Ļoti patīk latviešu režisoru, piemēram, Jāņa Streiča filmas. Pēdējā no latviešu filmām, kas man ļoti patika un noskatījos pat vairākas reizes, ir Dz.Dreiberga vēsturisko spēlfilmu “Dvēseļu putenis”. Sākumskolā vairāk lasiju fantāzijas literatūru, ļoti patika zviedru rakstnieces K.Olsones darbi. Šobrīd vairāk lasu grāmatas angļu valodā, iecienītākās autore ir C.Hoover un A.Huang.

Kādos pulciņos piedalies, par ko vēl interesējies brīvajā laikā? Kā pavadīji brīvdienu nedēļu?

– Skolā apmeklēju volejbola pulciņu, kā arī dejoju tautu dejas jau kopš divu gadu vecuma, pašlaik dejoju Balvu Kultūras un atpūtas centra deju kopā “Rika”. Šīs pavasara brīvdienas pavadīju Balvos, izbaudīju pirmās siltās pavasara dienas, pārsvarā pastaigājos pa pilsētu ar draugiem.

Vai jau esi domājusi, kādu profesiju vēlētos apgūt?

– Jau kopš bērnudārza laika mani interesē cilvēku anatomija. 5.klasē par savu skolas sakrāto naudu nopirku pat enciklopēdiju “Cilvēka ķermenis”. Iespējams, nākotni saistīšu ar medicīnu vai farmāciju.



Foto - no personīgā arhīva

Egita. Viens no jauniešu vaļaspriekiem ir ceļošana kopā ar ģimeni, ar mammu viņa ir pabijusi arī citās valstīs.

Kā atpūties kopā ar ģimeni? Kas no kopīgiem atpūtas mirkļiem palicis spilgtā atmiņā?

– Ar ģimeni mēdzam paceļot pa Latviju. Bieži aizbraucam atpūsties pie jūras. Pagājušās vasaras viena no labākajām aktivitātēm bija supošana pa Aiviekstes upi, kur kopā ar mammu pieveicām 20 km. Tur mūs pa ceļam pārsteidza lielas vēja brāzmas, lietus un negaiss, bet tas bija tā vērts.

Trenējas un spēlē basketbolu

Sports attīsta spēku un izturību

“Basketbolā patīk sacensības, jo tur var izjust adrenalīnu un fanu atbalstu – viņi kliež, aplaudē, un man tas patīk,” teic darbīgs un atsaucīgs Eglaines pamatskolas 9.klases skolēns, aktīvs sportists KRISTAPS STABLENIEKS.

Kad un kā radās interese par sportu?

– Sāku trenēties, kad mācījos 2.klasē. Kopā ar vecākiem izlēmām, ka basketbols būtu labs brīvā laika pavadīšanas veids, jo skolā ātri beidzās mācību stundas un nebija ko darīt. Pamēģināju spēlēt un iepatikās, tā turpinu trenēties. Interesi lielākoties raisīja tētis, jo viņš spēlē un trenējas visu dzīvi. Izdomāju, ka arī man sanāks.

Vai basketbols, salīdzinot ar citām spēlēm, ir pirmajā vietā? Sanāk arī zaudēt pretiniekiem?

– Pārsvārā tikai basketbols, citreiz arī futbolu uzspēlēju. Daudz spēlējam, arī zaudēt sanāk, bet to neņemam pie sirds, jo neko nevaru mainīt. Vienkārši turpinu spēlēt, jo, ja pārdzīvosi, nekas nesanāks.

Cik daudz laika ik nedēļu atvēli sportam? Labāk trenēties vienatnē vai komandā?

– Trenējos visas darbdienu, trīs reizes nedēļā braucu uz Rugājiem, divas reizes – uz Gulbeni. Labāk patīk trenēties komandā, jo basketbols tomēr ir komandas spēle un vienam nekas galīgi nesanāks.

Sporta stundas skolā patīk? Kas vēl interesē bez sporta?

– Jā, sporta stundas man patīk visvairāk, jo var ar klasesbiedriem izsmieties, izskrieties un izsportoties, nav tā kā citās stundās, kad jāsež un jāklausās, jāpilda uzdevumi. Citas intereses man arī ir, piemēram, interesē armijas lietas, daba, pastaigas mežā.

Kādi skolas un ārpuskolas pasākumi šajā mācību gadā patika?

– Mūsu skolas skolēnu pašpārvaldes komanda sarīkoja sadraudzības vakaru, uz kuru ieradās citu skolu pārstāvji, bija jautri un interesanti, varējām parunāt un padejot. Pašpārvaldē divus gadus māsa ir prezidente, es esmu vietnieks, palīdzu viņai daudzās lietās. Piemēram, ja vajag, skolas līnijā informēju skolabiedrus par aktualitātēm, vadu pasākumus.

Kur plāno mācīties nākamajā mācību gadā? Kādu

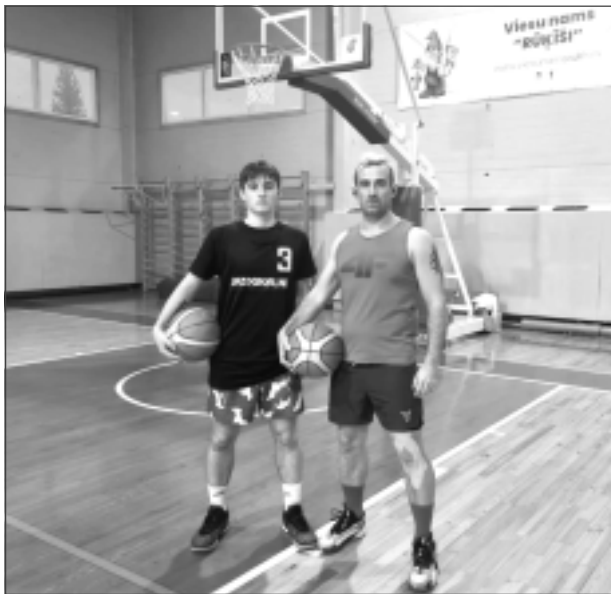


Foto - no personīgā arhīva

Ar tēti. “Tētis mani ļoti atbalsta, jo pats sporto un iesaka, kā labāk trenēties. Ar tēti spēlējam arī militārās simulācijas spēli, kas attīsta taktiskās iemaņas, spēku, uzlabo izturību,” atzīst Kristaps.

profesiju vēlies apgūt?

– Nākamgad plānoju mācīties Rugāju vidusskolā, jo negribas nekur tālu doties uz kādu tehnikumu vai citu mācību iestādi. Man patīk, ka skola nav tālu no mājām, jo pēc mācību stundām varu būt kopā ar ģimeni. Nākotnē plānoju iestāties armijā, interesē lietas, kas saistītas ar ekipējumu, mežu, saistīšu dzīvi ar bruņotajiem spēkiem. Interesi par vēsturi un militārām lietām esmu mantojis no opja, jo viņam senlietu kolekcijā ir daudz vēsturisku un militāru priekšmetu.

Ar kādām domām gaidi eksāmenu laiku? Vai ir pārliecība, ka būs labi rezultāti?

– Eksāmenus gaidu ar nelielām bailēm un uztraukumu, jo, protams, tas ir liels un atbildīgs darbs. Palikt skolā uz otru gadu es galīgi negribu. Centīšos un domāju, ka viss būs labi.

Kā pavadīsi vasaru?

– Atpūšoties, arī basketbola treniņi notiks, tāpēc trenēšos un noteikti palīdzēšu vecvecākiem saimniecības darbos.



Foto - no personīgā arhīva

Ar māsu un vecākiem. Kristaps no sporta veidiem vairāk laika velta basketbola treniņiem un spēlēm, savukārt viņa māsa Viktorija nodarbojas ar vieglatlētiķi. “Ģimene mūs ļoti atbalsta. Tētis, piemēram, dod padomus, kā labāk trenēties, mamma palīdz morāli – pasaka labus vārdus, iedrošina nepadoties, bet cīnīties tālāk. Vecāki un vecvecāki ir bijuši daudzās spēlēs skatīties, kā spēlēju,” atklāj Kristaps.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Lappusē “Jūs jautājat, mēs atbildam” ikviens var rast atbildi uz sev interesējošiem gan praktiskiem, gan juridiskiem, gan citiem jautājumiem.

Rakstiet uz e-pastu: vaduguns@apollo.lv, zvaniet 29360850, 645 22126. Mēs centisimies noskaidrot!

Vai ienākumu deklarācijas iesniegšanai var izmantot viedtālruna aplikāciju?

“Pirms kāda laika izlasīju, ka VID lietotnē “Attaisnotie izdevumi” ir tehniskas problēmas, tādēļ to pagaidām labāk neizmanto. Vai šīs problēmas ir novērstas un kad varēs izmantot šo lietotni?” jautā lasītāja.

Valsts ieņēmumu dienestā (VID) norāda, ka, pievienojot čekus par attaisnotajiem izdevumiem, lai saņemtu nodokļu atmaksu, neiesaka izmantot lietotni “Attaisnotie izdevumi”, kas vairs nav pieejama lejupielādei, bet kādam varētu būt saglabājusies viedtālrunī. VID aicina tā vietā izmantot elektroniskās deklarēšanas sistēmu (EDS), kur čekus var pievienot arī no telefona.

Iepriekš ar problēmām lietotnē “Attaisnotie izdevumi” saskārās “Android” operētājsistēmu lietotāji, kamēr “iPhone” īpašniekiem lietotne turpināja darboties, tomēr VID vēstī, ka jau pērn nolemts neieguldīt līdzekļus šajā rīkā, tāpēc neiesaka lietotni izmantot pat tad, ja kādam tā saglabājusies telefonā, jo, visticamāk, čeki tad nenonāks EDS. Tā vietā šogad sāksies darbs pie jaunas un mūsdienīgākas lietotnes izveides. Iecerēts, ka tā būs funkciju ziņā plašāka – varēs ne tikai pievienot čekus, bet saņemt arī citus populārākos VID pakalpojumus. To var izdarīt arī no telefona – telefonā, nospiežot pogu “Izvēlēties failu”, iespējams pievienot gan jau iepriekš nofotografētu čeku, gan nofotografēt to pievienošanas laikā. Tādējādi pats dokuments un tā apraksts nonāk VID elektroniskās deklarēšanas sistēmā un glabājas tur līdz brīdim, kad cilvēks izlemj iesniegt gada ienākumu deklarāciju. Tad atliek tikai tos pievienot deklarācijai no “čeku krātuves” un iesniegt deklarāciju.

VID aicina cilvēkus ārstniecības iestādēs izvēlēties e-kvītis – ja pacients rakstiski piekrīt, tad ārstniecības iestāde pati e-kvīts datus nodod VID. Tādā gadījumā cilvēkam, aizpildot gada ienākumu deklarāciju, kvīts par šiem izdevumiem pašam nav jāpievieno, jo tā jau deklarācijai ir pievienota automātiski. Valsts ieņēmumu dienestā norādīja: “Iedzīvotājiem e-kvīts vienkāršo un paātrina gada ienākumu deklarācijas aizpildīšanu, jo dati par konkrētajiem ārstniecības izdevumiem ir nosūtīti VID un automātiski parādās deklarācijā – cilvēkam pašam tie vairs nav jāievada. Atšķirībā no papīra čekiem, e-kvītis neizbalo un nepazūd.”

Vai ‘simtlatnieki’ saņem 300 eiro mēnesī?

“Vai par algoto pagaidu sabiedrisko darbu pildīšanu, ko tautā saucam par ‘simtlatniekiem’, jau maksā 300 eiro mēnesī? Iepriekš atceros, ka bezdarbnieki saņēma 250 eiro mēnesī,” interesējas novada iedzīvotāja.

Nodarbinātības valsts aģentūras mājaslapā pieejamā informācija liecina, ka par algoto pagaidu sabiedrisko darbu veikšanu dalībnieks ik mēnesi saņem atlīdzību 300 eiro apmērā. Ja dalībnieks algotos pagaidu sabiedriskos darbus nav veicis visās attiecīgajā mēnesī paredzētajās dienās, pašvaldība atlīdzību izmaksā proporcionāli dienām, kurās dalībnieks piedalījies pasākumā. Par pasākumā iesaistīto dalībnieku tiek veiktas valsts sociālās apdrošināšanas obligātās iemaksas pensiju apdrošināšanai. Dalībnieks tiek nodarbināts secīgi vai ar pārtraukumiem ne ilgāk kā četrus mēnešus 24 mēnešu periodā. Pasākumā var iesaistīties arī atkārtoti.



Kur un kā suņiem noteikt antivielas pret Laima slimības ierosinātāju?

“Nesen televīzijā kādā ziņu raidījumā dzirdēju, ka martā suņiem būšot iespēja nodot bezmaksas analīzes, lai noteiktu antivielas pret Laima slimības ierosinātāju. Tā kā mums mājās ir pat divi četrkājainie mīluļi, labprāt izmantotu šo iespēju. Bet kas un kā jādara?” jautā lasītāja.



Patiešām visā Latvijā no 17.marta Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskā institūta “Bior” laboratorijā būs iespējams suņiem bez maksas noteikt antivielas pret boreliozes jeb Laimas slimības ierosinātāju, liecina dienesta publiskotā informācija. PVD atzīmē, ka bezmaksas analīzes, kuras parasti maksā vairāk nekā 40 eiro, tiks veiktas Eiropas Savienības finansētajā projektā “One Health 4 Surveillance”, kura galvenais mērķis ir izveidot jaunus un paplašināt esošos zoonotisko slimību uzraudzības pasākumus. Paraugus projektam var iesūtīt no visiem Latvijas suņiem.

Dienests paraugus iesūtīt īpaši aicina suņu īpašniekus un veterinārārstus, ja sunim novēro boreliozes klīniskās pazīmes – drudzi, apetītes zudumu, sāpīgas vai pietūkušas locītavas, klibumu, pietūkušus limfmezglus un letarģiju, kā arī no suņiem, kuri dzīvo vai bieži uzturas ērcu sastopamās vietās.

PVD, nododot paraugus analīzēm, lūdz ievērot, ka izmeklējumam derīgu suņu asins serumu nogādā laboratorijā Rīgā, Lejupe ielā, vai arī jebkurā “Bior” reģionālajā paraugu pieņemšanas punktā. Balvos šis punkts atrodas Bērzpils ielā 62, (mob. 28650311; 28669303).

Pavadrakstā jānorāda suņa dzīvesvietas adrese, norādot pagasta vai pilsētas nosaukumu. Tāpat jānorāda, vai sunim novērotas boreliozes klīniskās pazīmes, parauga ņemšanas datums, izmeklēšanas mērķis – “projektam “OH4Surveillance””, kā arī e-pasta adresi, uz kuru nosūtīt izmeklēšanas rezultātus. Piedāvājums šogad ir spēkā, līdz tiks sasniegts projektam nepieciešamais suņu asins seruma paraugu skaits –100.

Kad sēt puķes un citus augus?

“Gribētu iesēt vasaras puķes, bet nezinu, kāda temperatūra istabā tām būtu piemērota, lai ātrāk sadīgtu. Varbūt varat ieteikt, kad labāk sēt?” jautāja laikraksta lasītāja.

Plašsaziņas līdzekļos pieejamā informācija liecina, ka dažādiem augiem ir atšķirīgas temperatūras prasības ne tikai augšanai, bet arī sēklu dīgšanai. Nodrošinot optimālu temperatūru, sēklas sadīgst ātri un vienmērīgi. Jāņem vērā augsnes temperatūra, kur atrodas sēklas, nevis apkārtējais gaiss. Protams, optimālo temperatūru augsnei vieglāk nodrošināt, audzējot dēstus telpās, nekā ar tiešo sēju uz lauka. Aukstumizturīgu dārzeņu sēklas (salātu, kāpostu) dīgst jau pie dažu grādu temperatūras, bet siltumprasīgiem (tomātiem, baklažāniem un paprikai) vajag vismaz 16–18°C. Tomēr pie minimālās temperatūras dīgšana var ievērojami aizkavēties. Tāpat jāuzmanās, lai būtiski (par 4–5 grādiem) netiktu pārsniegta optimālā dīgšanas temperatūra, kas var samazināt dīgspēju. Dīgšanas laikā sēklām jābūt mitrām. Augsnei nevajadzētu izžūt vai būt par slapju, jo abos gadījumos tas negatīvi ietekmē dīgšanu.



Par ko liecina statistika?

“Lasīju, ka vairāk nekā 80% seksuālo noziegumu pret bērniem sākas tieši sociālajos tīklos, tāpēc bērnu drošība digitālajā vidē joprojām ir viens no aktuālākajiem izaicinājumiem. Internets sniedz neierobežotas iespējas informācijas apmaiņai, izklaidei un saziņai, taču vienlaikus tas kļūst arī par vietu, kur bērni visbiežāk sastopas ar emocionālu un fizisku apdraudējumu. Kādi ir šobrīd situācija valstī?” jautā trīs bērnu māmiņa.

Atbalsta tālruna noziegumos cietušajiem 116006 vadītāja Santa Laimiņa-Rubene informē, – statistikas dati liecina, ka 89% bērnu vecumā no 9 līdz 16 gadiem ir reģistrēti vismaz vienā sociālajā tīklā, un vairāk nekā puse no viņiem savus profilus atstāj publiski pieejamus: “Tas nozīmē, ka bērni kļūst par vieglu mērķi krāpniekiem, kiberhuligāniem un citiem noziedzniekiem, kuri izmanto interneta vidi savtīgiem nolūkiem. Statistikas dati liecina, ka 40% bērnu vecumā no 9 līdz 14 gadiem ir sarakstījušies ar svešiniekiem, 53% no viņiem izpauduši savu telefona numuru un 11% no tiem pat satikušies klātienē. Turklāt pagājušajā gadā Latvijā Bērnu uzticības tālrunis 116111 saņēma 315 ziņojumus par noziegumiem internetā pret bērniem. Diemžēl digitālajā vidē pastāv dažādi noziegumu veidi, kas nopietni apdraud bērnu drošību un labklājību. Viens no izplatītākajiem riskiem ir pavadīšana internetā jeb grūmings – manipulācijas process, kurā pieaugušais uzsāk saraksti ar bērnu, cenšoties izveidot uzticību un emocionālu saikni. Sākotnēji sarunas var šķist nevainīgas, taču pakāpeniski tās pāraug personīgu noslēpumu dalīšanā, fotogrāfiju apmaiņā un pat fiziska kontakta mēģinājumos. Tāpat izplatīta problēma ir kiberbulings, kas var izpausties kā draudi, apmelošana, privātu attēlu izplatīšana vai bērna publiska pazemošana tiešsaistē, visbiežāk sociālajos tīklos. Šāda veida uzbrukumi var atstāt nopietnas emocionālas sekas un ietekmēt bērna psiholoģisko labsajūtu. Svarīga tiešsaistes noziegumu sastāvdaļa ir cietušā izolēšana – bērns tiek pieradināts uztvert attiecības ar noziedznieku kā noslēpumu. Cietušajam tiek iestāstīts: “Neviens par to nedrīkst zināt, tā ir mūsu īpaša draudzība.” Visbiežāk šajā procesā bērns pakāpeniski attālinās no ģimenes un draugiem, jo pavadinātais veicina sajūtu, ka tikai viņš ir tas, kurš bērnu patiesi saprot un atbalsta. Šādas taktikas mērķis ir radīt pilnīgu emocionālu atkarību, kas ļauj noziedzniekam vēl vairāk kontrolēt bērna rīcību. Lai pasargātu bērnus no tiešsaistes apdraudējumiem, būtiski ir veidot atklātu komunikāciju un izglītot viņus par drošības jautājumiem. Vecākiem ieteicams izmantot privātuma iestatījumus un vecāku kontroles rīkus, lai ierobežotu bērna piekļuvi nepiemērotam saturam. Svarīgi ir arī atgādināt bērniem par atbildīgu rīcību tiešsaistē – neizpaust privātus datus un neiesaistīties sarunās ar nepazīstamām personām. Ja bērns ir saskāries ar apdraudējumu internetā, nekavējoties jāziņo Bērnu uzticības tālrunim 116111 vai platformai drossinternets.lv. Palīdzību iespējams saņemt arī krīžu un konsultācijas centrā “Skalbes”, centrā “Dardedze” vai vērsoties Valsts policijā, zvanot uz 110. Papildu iespējams pārbaudīt savu draudzību, aizpildot tiešsaistes testu vietnē – <https://sos.drossinternets.lv/>

Mūspusē jaunas iespējas

Tagad mums būs pašiem sava PEP mamma

Mammas loma un pārmaiņas, ko dzīvē ienes bērniņa ienākšana ģimenē, ir ļoti pamatīgas. Lai kā gribētos, lai viss paliek kā iepriekš, maināmie mēs, attiecības ar apkārtējiem, ikdienas ritms, prioritātes un plāni. Teiciens, ka bērns sagriež dzīvi kājām gaisā, patiešām atbilst patiesībai. Bet ko darīt brīdī, kad iestājies apjukums un stress? Atbildi uz šo jautājumu zina balveniete INGA BUKŠA, kura kļuvusi par pirmo PEP mammu mūspusē.

Inga stāsta, ka domas par jaunām iespējām dzīvē radās pirms trīs ar pusi gadiem, kad visi piedzīvojām saspringto kovida laiku ar ierobežojumiem, liegumiem un neziņu. Arī viņai tas bija stresa pilns periods. “Šogad aprit 25 gadi, kopš strādāju skolā par skolotāju. Tas ir darbs, kas man ļoti patīk un sagādā prieku, bet tieši tajā laikā vienā brīdī sevi pieķēru pie domas, – ja nu manas skolas gaitas beidzas, kas ir tas, ko es vēl varētu un vēlētos darīt? Kas man interesētu, kur varētu ieguldīties? Un tad sarunā ar vecāko meitu uzzināju, ka Latvijā ir tādas dūlas un PEP mammas. Līdz tam neko tādu pat dzirdējusi nebiju,” atklāj balveniete. Pakāpeniski Inga sāka par to interesēties, meklēt iespējas, līdz pieņēma lēmumu sākt studēt, lai sev atklātu jaunus apvēršņus un pamēģinātu kaut ko jaunu. Tas bija īsts izaicinājums.

Pēc pirmā kursa – izvēle

Inga noskaidroja, ka Latvijā ir tikai viena šāda veida skola – ģimenes psiholoģijas centrs “Līna”, kuru vada tā dibinātāja, sertificēta psihoterapijas speciāliste Vita Kalniņa. Balveniete stāsta, ka pandēmijas dēļ mācības pirmajā kursā visiem notika attālināti un zinības kopā apguva gan dūlas, gan PEP mammas. “Tas bija ievadkurss, kurā mācījāties psiholoģiskos aspektus par grūtniecības, dzemdību, pēcdzemdību aprūpi. Apguvām ne tikai psiholoģisko pusi, bet arī praktiskas atbalsta metodes topošajiem un jaunajiem vecākiem. Pārstrādājām arī savu personīgo pieredzi un gatavojāties pieņemt lēmumu, jo pēc 1.kursa vajadzēja izšķirties, kurā virzienā gribu doties – kļūt par dūlu vai PEP mammu. Vēlos piebilst, ka dūla ir speciāli apmācīta atbalsta persona, kura sniedz emocionālu, fizisku un informatīvu atbalstu sievietei grūtniecības, dzemdību un pēcdzemdību periodā pirmajās nedēļās. Savukārt PEP mamma rūpējas par sievietes vai ģimenes emocionālo labsajūtu pēc dzemdībām. Burti PEP nozīmē – pirmā emocionālā palīdzība māmiņām, kurām ir mazuliši no dzimšanas līdz pat 4.bērna dzimšanas dienai,” skaidro Inga. 1.kursa beigās viņa pieņēma lēmumu tomēr būt par PEP mammu, un tam bija vairāki iemesli. Piemēram, esot dūlai, daudz grūtāk saplānot savu laiku. Tas nekas, ka zināms aptuvenais dzemdību laiks, taču dūlai jebkurā laikā jābūt sasniedzamai un gatavai būt klāt jaunajai māmiņai. Līdz ar to grūtāk saplānot savu privāto dzīvi, ikdienu, darba pienākumus, intereses un kopā būšanu

ar savu ģimeni. “Un vēl esmu sajūsmā par maziem bērniem, harmonisku attiecību veidošanos starp vecākiem un bērniem. Šie bija galvenie aspekti, kādēļ izlēmu par labu PEP mammai. Tad tikai atlika turpināt mācības. 2. un 3.kursā tās notiek klātienē Rīgā, pagājušogad braucu katru otro pirmdienu, šobrīd – reizi mēnesī divas dienas. Turpinu apgūt zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas PEP mammas darbā. Prakses ietvaros varu veikt arī praktisko darbu ar ģimenēm, sniedzot konsultācijas un atbalstu,” skaidro jaunā speciāliste. Šobrīd Ingai ir regulāras un ilgstošas sadarbības ar divām jaunajām māmiņām, no kurām viena dzīvo Balvos, otra – Gulbenē. Viņa atzīst, ka mūspusē PEP mamma ir jauninājums, mazpazīstama profesija, tāpēc svarīgi vairāk runāt un stāstīt par šo iespēju. “Sākotnējais nosaukums, pēc kā mūs atpazīst, ir PEP mamma, bet šogad tika pārveidots nosaukums, un tagad esam iekļautas arī profesiju klasifikatorā. Oficiāli skaitāties vecāku emocionālā atbalsta speciālistes. Tas ir jauninājums, ar kuru lepojamies un par ko priecājamies. Priecē arī tas, ka ģimenes psiholoģijas centrs “Līna” ir akreditēta izglītības iestāde,” atzīst balveniete.

Vispirms jāsaprot problēma

Kādos gadījumos māmiņai meklēt PEP mammas palīdzību? Inga skaidro, – pirmkārt, ja viņai ir mazulītis vecumposmā no dzimšanas līdz ceturtajai dzimšanas dienai. Otrkārt, ja ir kādas raizes, grūtības, vēlme pēc atbalstošas sarunas par dzemdību pieredzi, attiecību veidošanu ar mazulīti, emocijām vai arī ar kāda praktiska risinājuma meklēšanu, kas saistīta ar bērniņu, piemēram, pārmērīga raudāšana, miegs, zidīšana. “Faktiski tā var būt jebkura problēma, kas jauno māmiņu satrauc audzināšanas un attiecību veidošanas procesā. PEP mamma ir kā draudzīgs un uzticams sabiedrotais ģimenei, kas palīdz ar atbalstošu sarunu, iedrošinājumu, emocionālu palīdzību, lai veidotu prieka pilnas attiecības ar bērnu. Mūsdienās pieejamās informācijas daudzums ir ļoti liels, bet, kad māmiņa nokļūst reālā situācijā, nereti rodas apjukums, grūti saprast, ko un kā darīt. Tāpēc ir svarīgi, ka blakus ir sarunu biedrs, kurš gatavs mammu uz klausīt, atbalstīt, iedrošināt un caur sarunu nonākt līdz risinājumam. Atkārtoties, ka vispirms sievietei jāsaprot, kas viņu visvairāk uztrauc, kas ir tā problēma, kuras risinājums ir aktuāls, kas būtu vēlamās pārmaiņas un uzlabojumi” teic balveniete.

Svarīga uzticēšanās un drošības sajūta

Inga stāsta, ka parasti konsultācijas notiek pie māmiņas mājās – viņas ierastajā vidē, lai var labāk izprast ģimenes ikdienu, apstākļus, vecāku mijiedarbību ar mazuli, piedāvājot individuālu risinājumu. Taču tas nebūt nav vienīgais veids, jo konsultācija iespējama arī citos vecākiem ērtos veidos, piemēram, attālināta konsultācija videozvanā. Ja jaunā māmiņa nav gatava uzreiz aicināt speciālistu pie sevis mājās, var satikties



Gatava sniegt emocionālu un praktisku atbalstu. Viens no obligātajiem nosacījumiem, lai mācītos par PEP mammu, ir tāds, ka sievietei jābūt vismaz vienam savam bērniņam. Inga Bukša šim kritērijam atbilst, jo izaudzinājusi divas meitas un nu jau kļuvusi arī par omīti mazdēliņam.

kādā pastaigā, iepazīties, lai rastos drošības sajūta. “Tas jau nav nemaz tik vienkārši – atvērties un uzticēties nepazīstamam cilvēkam. Tādēļ vispirms jāsāk ar iepazīšanos. Protams, arī tēti var iesaistīties šajā procesā, jo ne velti profesija skan – vecāku emocionālā atbalsta speciālists. Abi vecāki var būt klāt un iesaistīties, un tas arī būtu pats labākais, ja ir ieinteresēti un grib piedalīties problēmas risinājumā abi. Patiesībā māmiņas būšana ir vienreizēji skaista pieredze, bet ar savām grūtībām un izaicinājumiem, kas prasa lielus iekšējos resursus. Šobrīd, kamēr vēl mācos pēdējā – 3.profesionālajā – kursā, līdz rudenim ir pieejamas bezmaksas konsultācijas, tādēļ priecāšos, ja kāda māmiņa vēlēšies izmantot šo iespēju. Tas būs vērtīgi arī man pašai,” atzīst PEP mamma apmācībā, balveniete Inga Bukša.

Jaundzimušie



Vienprātīgi nolemj, ka dēlu sauks par Miķeli. 1.martā pulksten 12.04 ģimenes dzemdībās pasaulē nāca puika. Svars – 3,600kg, garums 56cm. Puisēna vecākiem Zanei Patrīcijai un Mārtiņam Vīniem no Gulbenes šis ir pirmais bērniņš. “Pašos grūtniecības pirmsākumos mums ar vīru šķita, ka gaidām meitiņu, taču vienā no pirmajām ultrasonogrāfijas pārbaudēm uzzinājām, ka tomēr būsīm vecāki puikam. Protams, bijām priecīgi arī par šo faktu,” atklāj Zane. Viņa stāsta, ka pēc dēliņa nākšanas pasaulē abi ar Mārtiņu jaundzimušajam devuši skaistu un stipru latviešu vārdu – Miķelis. Izrādās, vārda došanā aktīvi iesaistījusies arī vīra vecmamma, kura saukusi vārdus, kādi kādreiz bijuši rados. “Varianti, no kuriem izvēlēties, bija vairāki. Piemēram, Emīls un mūspusē ne tik ļoti izplatītais vārds Kurts. Tas mums šķita pārāk nopietns, tādēļ beigās vienprātīgi nolēmām, ka dēlu sauksim par Miķeli. Tas tāds grūtnīgs un pamatīgs latviešu vārds, kādu arī meklējām,” skaidro jaunie vecāki. Viņi stāsta, ka mediķu noliktais dzemdību datums bija 3.marts, bet Miķelis nāca pasaulē mēneša pirmajā dienā. “Grūtniecības pēdējā nedēļā man bija jābrauc uz Balvu slimnīcu klausīties bērniņa toniņus. Atbraucu un tik labi sajutos šajā dzemdību nodaļā, ka nolēmām, – mūsu pirmais bērniņš nāks pasaulē Balvos. Un teikšu, kā ir, – mēs ar vīru šo lēmumu nenožēlojam. Ļoti labs mediķu personāls, attieksme, iespēja vīram būt klāt dēla dzimšanas brīdī, pārgriezt nabassaiti – priecājamies, ka šajā brīdī varējām būt kopā,” apliecina jaunā māmiņa. Viņa stāsta, ka tagad ģimenē marts būs trakais jubileju mēnesis, jo viena jubileja seko nākamajai. “1.martā piedzima Miķelis un šajā dienā dzimšanas dienu svin arī māsas vīrs, 7.martā jubileja ir manai māsai, manai mammai dzimšanas diena 9.martā, māsas dēlam – 25.martā, savukārt 26.martā – manam brālēnam. Un tas viss tikai manā radu lokā. Vīra rados gandrīz tikpat traks mēnesis ir maijs. Bet nekas, būs mums ko svinēt,” apliecina jaunā māmiņa Zane no Gulbenes.

Vēl dzimuši:

14.februārī pulksten 9.34 piedzima puika. Svars – 3,590kg, garums 56cm. Puisēna mamma Liene Šaicāne dzīvo Balvos.

15.februārī pulksten 18.41 piedzima puika. Svars – 3,930kg, garums 58cm. Puisēna mamma Airita Tūce dzīvo Balvos.

16.februārī pulksten 0.18 piedzima meitenīte. Svars – 3,720kg, garums 53cm. Meitenītes mamma Baiba Putniņa dzīvo Balvos.

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

Brīvlaiks Viļakas jauniešu mājā

Trīs dienas, kas paliks atmiņā

No 10. līdz 12. martam Viļakas Jauniešu māja kļuva par vietu, kur bērni un jaunieši ne tikai apguva jaunas prasmes, bet arī veidoja ciešākas attiecības, atklāja komandas spēka nozīmi un pieredzēja, kā ir strādāt kopā, lai sasniegtu vienotu mērķi.

“Šajās trīs brīvlaika dienās katrs dalībnieks varēja atrast sev piemērotu nodarbi – no kulinārijas mākslas līdz eksperimentiem, no radošām izpausmēm līdz aizraujošām spēlēm. Aktivitāšu nedēļa sniedza daudz vairāk nekā tikai jautri pavadītu laiku, – tā deva iespēju attīstīt loģisko domāšanu, radošumu, sadarbības prasmes un galvenais – pašapziņu,” pārliecināta jaunatnes lietu speciāliste Žaklīna Orlovskā.

Aktivitāšu rīta cēlieni sākās ar kopīgu pulcēšanos, lai vēlreiz atgādinātu noteikumus, pārrunātu dienas plānu un sadalītos jaunās darba grupās, saglabājot principu, ka katru dienu komandas sastāvs mainās, tādējādi veicinot jaunu draudzību veidošanos un prasmi pielāgoties dažādām situācijām. Pēc grupu sadalīšanas bērni devās uz aktivitāšu punktiem, kur jau gaidīja organizatori un brīvprātīgie palīgi, gatavi aizraut un ieinteresēt.

Aktivitāšu dalībnieki bija īpaši sajūsmā par eksperimentu darbnīcu, kurā valdīja īsts izzināšanas prieks. Eiropas brīvprātīgais Nikolajs ar lielu aizrautību vadīja dažādus zinātniskus eksperimentus, ļaujot bērniem piedzīvot fizikas un ķīmijas burvību praktiskā veidā. Kāpēc balons pievelk papīra gabaliņus? Kādas vielas reaģē savā starpā un kāpēc? Tie bija tikai daži jautājumi, uz kuriem bērni meklēja atbildes eksperimentējot.

Ne mazāk aizraujošas bērniem šķita radošās darbnīcas, kuras vadīja Eiropas brīvprātīgā Johanna un divas brīvprātīgās Viļakas jaunietes – Jana un Darja. Zīmēšana, gleznošana, zīmogu veidošana – katrs atrada sev piemērotāko izpausmes veidu. Bērnu acis mirdzēja redzot, kā tukša papīra lapa pārvēršas par unikālu mākslas darbu. Tikmēr sporta spēļu darbnīcā valdīja azarts un komandas gars, jo Eiropas brīvprātīgais Lazare vadīja dažādas prāta un veiklības spēles, kas attīsta stratēģisko domāšanu, ātrumu un reakciju. Dalībnieki sadarbojās un sacentās, bet visvairāk smējās.

Brīvlaika aktivitāšu rīkošanā lielu darbu ieguldīja vietējie Viļakas brīvprātīgie jaunieši. Viļakas vidusskolas 10.klases audzēkne Darja Djomina bija viena no viņiem. Jaunietei uzticēja radošo darbnīcu vadīšanu. “Tas bija mans pirmais mēģinājums darboties kā brīvprātīgajai. Bija interesanti, jo varēju ne tikai uzzināt daudz jauna, bet ieguvu arī jaunus draugus,” stāsta Darja. Viņa atklāj, ka pamēģināt brīvprātīgo darbu piedāvāja Viļakas jauniešu mājas vadītāja Žaklīna Orlovskā: “Nodomāju, ka tā ir ļoti laba iespēja. Agrāk nebiju piedalījies nometnēs kā dalībniece, tāpēc man viss bija interesanti. Domāju, ka arī nākotnē turpināšu darboties kā brīvprātīgā.” Darja uzskata, ka visas brīvlaikā Viļakas jauniešu mājā piedāvātās radošās aktivitātes bērniem ļoti patika, tomēr

visvairāk viņus aizrāva eksperimentu darbnīca.

Pēc dalības aktivitātēs pienāca laiks kopā atskatīties uz piedzīvoto un pārrunāt iespaidus. Organizatori un vecāki ar lepnumu vēroja, kā trīs dienu laikā bērni kļuvuši drošāki un atvērtāki, kā arī ieguvuši jaunus draugus. Kaut arī nogurums bija jūtams, tas netraucēja smaidīt, un tieši smaidi vislabāk apliecināja, ka aktivitāšu nedēļa ir izdevusies. “Noslēdzošā aktivitāšu diena bija īpaši intensīva un emocijām piepildīta. Lai gan trīs dienas paskrēja nemanot un noguruši bija gan bērni, gan organizatori, tas bija patīkams nogurums – tāds, kas liecina par labi padarītu darbu, par aktīvu līdzdalību un brīžiem, kas paliks atmiņā vēl ilgi,” pārliecināta Ž.Orlovskā. Viņa sola, ka tas vēl nav viss un jauni piedzīvojumi ir jau ceļā: “Viļakas jauniešu māja turpina būt vieta, kur attīstīties, mācīties un augt kopā. Jaunas iespējas būs pavisam drīz, tāpēc aicinām sekot līdzi aktualitātēm mūsu sociālo tīklu platformās!”

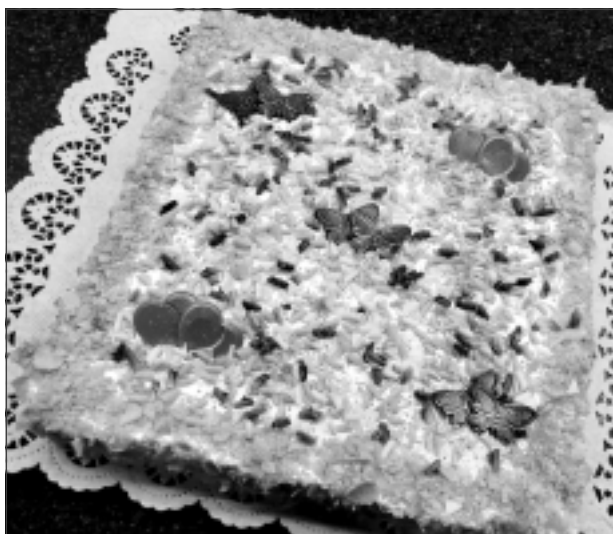


Top kaut kas jauns. Katrā no radošajām darbnīcām valdīja jautra un darbīga noskaņa. Papildus entuziasmu sniedza apziņa, ka vakarā ar pašu darinājumiem varēs pārsteigt vecākus.

Garda dāvana. Brīvlaika aktivitāšu dalībnieki pateicīgi skolnieces Anetes mammai Aigai Smuškovai par dāsno ziedojumu – gardo kūku, kas ļoti iepriecināja visus aktivitāšu dalībniekus.



Darbnīcu punkts – virtuve. Tā bija viena no apmeklētākajām vietām, jo kurš gan nevēlas paša rokām pagatavot garšīgu ēdienu? Brīvprātīgā jauniete Anda un jaunatnes darbiniece Sendija rūpējās, lai bērni ne tikai apgūtu pavārmākslu, bet arī mācītos sadarboties un atbildīgi izturēties pret kopīgo telpu. Pašu rokām pagatavota maltīte garšoja īpaši, jo tajā bija ieguldīts darbs, prieks un apziņa, ka rezultāts panākts kopīgiem spēkiem.



Skolēnu brīvlaiks BNBJC

Sēj sēklas un gatavo hinkali

Aizvadītās nedēļas skolu pavasara brīvlaikā ar dažādām aktivitātēm iepriecināja arī Balvu novada Bērnu un jauniešu cents (BNBJC). Skolēniem bija iespēja iesēt podiņos pirmos pavasara zaļumus, piedalīties pulciņā “Kultūras kambaris” organizētajās aktivitātēs, izkustēties kopā ar studijas “Di-Dancers” dejotājiem, uzmeistarot atslēgu piekariņus kopā ar mākslas skolotāju Ligu Buli, Eiropas brīvprātīgo jauniešu organizētajās radošajās darbnīcās izgatavot papīra puķes, bet noslēgt brīvlaika nedēļu varēja, Eiropas brīvprātīgā jaunieša Lazare vadībā iemācoties pagatavot gruzīnu nacionālo ēdienu hinkali.

Pavasara skolu brīvlaika nedēļa BNBJC aizritēja ar dažādām aktivitātēm. Viena no viskuņlāk apmeklētākajām bija darbnīca, kurā Eiropas brīvprātīgie jaunieši Jahanna un Nikolajs ierādīja papīra ziedu izgatavošanu. Ne mazāk lielu popularitāti iemantoja gruzīnu ēdiena hinkali gatavošana aizvadītās nedēļas piektdienā. Savukārt aktivitātē “Zaļais dārzs podiņā” ieinteresēja pat puīšus, kuriem tā izrādījās pirmā augu sēšanas un stādu audzēšanas pieredze. Kopā ar jaunatnes darbinieci Alīnu Loginu pavasarīgās aktivitātes dalībnieki sēja lavandas, lauvmutiņu, graudzāļu, garšaugu, zemeņu, paprikas un citu augu sēklas. Daudzi bērni un jaunieši podiņus ar iestādītajām sēklām paņēma līdzi uz mājām, lai pētītu stādu augšanas procesu un rūpētos par tiem. “Pārrunājām arī, kā tie jākopj, ka stādi regulāri jālaista, lai tie nenokalst, ka tiem nepieciešama saulīte, lai neizstīdžē, utt.,” atklāj darbnīcas vadītāja Alīna. Savukārt palikušos stādus, kad tie izdīgs, viņa sola sastādīt jauniešu centra pagalmā, lai tie priecē visus centra apmeklētājus.

Skolu brīvlaikā BNBJC darbiniekus un bērnus patīkami pārsteidza negaidīta ciemiņa ierašanās. Apraudzīt, kā visiem klājas, no Vācijas atbrauca jauniete Šarlote, kura pirms gada Balvos strādāja kā Eiropas brīvprātīgā. Šarlote vēlējās vēlreiz satikt šeit iegūtos draugus un pacīmoties Latvijā, ko iemīlējusi no visas sirds.



Negaidīts ciemiņš no Vācijas. BNBJC jauniešus ar negaidītu vizīti pārsteidza bijusī Eiropas brīvprātīgā jauniete Šarlote, kura apciemot Latvijā iegūtos draugus un vēlreiz izstaigāt iemīļotās vietas ieradās no Vācijas.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Rokdarbu izstāde Lazdukalna bibliotēkā

“Mūžs, kas ieausts darbos un sirdīs”

Lazdukalna bibliotēkā līdz 11.aprīlim skatāma īpaša izstāde, kas veltīta pagasta čaklajai rokdarbniecei Martai Zožai (1928–2016).

Rokdarbnieces dzīves ceļš ir stāsts par neatlaidību, sirdsdegsmi un mīlestību pret rokdarbiem, kas caurvija ikdienu un ģimenes dzīvi. Bibliotēkā pieejama informācija par M.Zožas biogrāfiju, kas vēsta, ka rokdarbniece visu mūžu nodzīvoja Slavītu ciemā. Viena gada vecumā mazā Marta zaudēja māti, pēc dažiem gadiem – arī tēvu, augusi pamātes piekaimī. Skolu apmeklējusi tikai četras ziemas. “Kad vecākos brāļus paņēma karš, nācās strādāt visus darbus lauku saimniecībā, lai būtu kaut cik silta istaba un vismaz maize uz galda. Rokdarbu lietās pamāte padomdevēja nebija, jo bijusi kalpone tos vienkārši neprata. Visu nācās mācīties pašai no redzētā un dzirdētā. Un iemācījās arī gan adīt, gan izšūt, gan tamborēt. Auda galdautus, segas, sienas dekorus, grīdsegas un citas vajadzīgas lietas gan pašu saimniecībai, gan arī kaimiņu sievām,” par savu mammu atklāja meita Lucija Kļaviņa, piebilstot, ka mamma savulaik strādāja kolhoza lauku brigādē, uzaudzina divus bērnus, gadiem ejot, pieskatīja četrus mazbērnus, pie mājas skaisti iekopa dārzu, darināja bērnu vainagus, cepa svētku tortes un darīja citus darbus.

Izstādē apskatāmi Martas meitas Lucijas saglabātie un izlolotie darbi – galdauti, segas, sienas dekori, grīdas segas un daudzi citi darinājumi, kas tapuši ar lielu rūpību un meistarību. Šie rokdarbi glabā Martas dzīvesstāstu un siltumu, kas turpina priecēt nākamās paaudzes. Bibliotēkas vadītāja Līgita Kalnēja aicina ikvienu apmeklēt izstādi “Mūžs, kas ieausts darbos un sirdīs”, lai atklātu un novērtētu Martas darbos ieausto čaklumu un mīlestību.

Krustdūrienā izšūta glezna. “Es no šī darba ilgi nevarēju aiziet prom,” atklāj L.Kalnēja, piebilstot, ka rokdarbos gaumīgi un meistarīgi saliktas krāsas un raksti.



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Darbi. Ar cieņu pret rokdarbnieces darinātajiem darbiem, kas joprojām izskatās kā nupat tapuši, ne vienam vien izstādes apmeklētājam nāk prātā doma par dzīves patiesību, – cilvēks aiziet, bet darbi paliek... Ikviens rokdarbs ir kā apliecinājums M.Zožas darba mīlestībai, roku un sirds siltumam, darinājumi ir akurāti, skaisti un apbrīnas vērti.

Foto - no personīgā arhīva

Vaļasprieks – kolekcionēšana

Piedāvā aplūkot mašīnu kolekciju

Baltinavas bibliotēkas izstādē skatāmas mašīnas, ko KRISTIĀNS FREIMANIS kolekcionē kopš trīs gadu vecuma.

Kolekcionēja un pārskaitīja

Izstādē aplūkojamas dažādu marku un krāsu mašīnas, pat tādas, kas maina krāsu un tumsā spīd, kā arī lego automašīnas. Kristiāns, kā atklāj viņa vecmamma Zigrīda, trīs gadu vecumā aktīvi līcis puzzles, līdz sācis kolekcionēt spēļu mašīnītes: “Tolaik dzīvojām Rīgā, mazdēls ar opi pastaigājās un, redzot ielās dažādas mašīnas, izlēma, ka vēlas sakrāt daudz mašīnu. Kolekcionēja un ik pa laikam pārskaitīja. Kad kolekcijā bija vairāk nekā 100 mašīnu, viņš prata atpazīt un nosaukt visu mašīnu markas un to, kādas ir sakrātas, lai nepirktu divreiz vienādas mašīnas. Atpazīt mašīnu markas viņš iemācījās no enciklopēdijām un citām grāmatām, atmiņa Kristiānam ir laba,” stāsta vecmamma. Kolekcijā ir vairāk nekā 200 mašīnu, kas ir gan pašu pirktas, gan saņemtas dāvanā. Sākumā tās izkārtāja sekcijā, bet, kad pietrūka vietas, lika kastē. Piecu gadu vecumā puika labi lasīja grāmatas un sāka aizrauties ar lego. “Vienreiz bija lego ar sarežģītu un lielu mašīnu, ko es, piemēram, liktu gandrīz mēnesi, bet Kristiāns salika sešās stundās. Ne vienmēr lego viņš liek pēc plāna, jo bieži vien pats izdomā, kā uzbūvēs mašīnu, māju, pili vai citu ēku. Bija laiks, kad viņš par savu naudu pirka grāmatas – saņēma dāvanā naudu un gāja pirkt enciklopēdijas,” atklāj vecmamma, kura savulaik strādājusi bērnudārzā un skolā.

Interesē zīmēšana un animācija

Kristiānam skolā padodas valodas – angļu un vācu, savukārt krievu valodu apguva Rīgas bērnudārzā. Baltinavā viņš jau ir iemācījies runāt latgaliski, patīk zīmēt, ar interesi apmeklē animācijas nodarbības. “Kad bērnībā pirku viņam krāsojamās grāmatas, attēlus krāsoja nelabprāt, bet tagad zīmē ar interesi, īpaši dabu. Joprojām lasa grāmatas, ko nevis pērk, bet aiziet izņemt bibliotēkā,” stāsta Zigrīda. Trīspadsmitgadīgajam Kristiānam ir dažādas intereses, kas ar gadiem mainās. Rudenī būs četri gadi, kopš viņš dzīvo Baltinavā. Aizbraucot uz Rīgu, kur, kā saka, ir daudz cilvēku un mašīnu, pastaigā un labprāt gaida mirkli, kad dosies mājup uz Baltinavu. Vecvecāku iegādātajā dzīvoklī viņš pats izvēlējās, kā iekārtot savu istabu, kādas tapetes, mēbeles, interjera priekšmeti un lietas tur iederas un kādi nē. Zīmēja plānu un iekārtoja istabu pēc savas gaumes.

Rosās siltumnīcā

Kristiāns ne tikai labi mācās Baltinavas vidusskolas 6.klasē un velta laiku savām interesēm, bet arī palīdz vecvecākiem darbos. Vecmammās dzimtā puse ir Iecava, ilgu gadu dzīvojusi un strādājusi Gulbenes novadā un Rīgā, tagad jūtas laimīga Baltinavā: “Man laukos ļoti patīk, varu rušināties pa zemi. Protams, palīdz vīrs un mazdēls. Siltumnīcā audzēju dažādus stādus, esmu jau iesējis tomātus un papriku, viena daļa jau ir izpiķēta, iesēju arī redīsus un salātus, vēl vasaras puķes sēšu.” Pagājušajā gadā, piemēram, viņai izauga astoņi spaiņi paprikas. Baltinavā, atšķirībā no Rīgas, ir zeme, siltumnīca, Zigrīda jūtas spēka pilna, labprāt apčubina un parunājas ar katru augu, kas ir viņas sirdslieta.



Foto - no personīgā arhīva

Bibliotēkā ar vecmammu. Mašīnas Kristiānam patīk joprojām, lai arī vairs nespēlējas ar tām. Pēc gadiem, kad iegūs autovadītāja apliecību, viņš, iespējams, piepildīs vienu no saviem sapņiem – iegādāsies “BMW” markas automašīnu.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Noderīgi padomi no vadītāja

Kā jauniešiem uzsākt veiksmīgu karjeru

Karjeras ceļa sākums var būt izaicinošs – kā izcelties starp citiem kandidātiem, kur atrast pirmās prakses un darba iespējas jau studiju laikā? Atbildes uz šiem jautājumiem mēs meklējam sarunā ar pieredzējušu vadītāju MĀRCI BUDĻEVSKI, kurš šobrīd ieņem SIA “Rīgas nami” valdes locekļa amatu.

Lai gan šobrīd viņa darbs ir saistīts ar nozīmīgiem apsaimniekošanas un attīstības projektiem, kas skar daudzus ridzinieku ikdienu, arī viņš kādreiz bija students, kuram nācās pieņemt izšķirošus lēmumus par savu nākotni. Šajā rakstā M.Budļevskis dalās ar praktiskiem padomiem, kas var palīdzēt jauniešiem gudri izmantot piedāvātās dzīves iespējas un veiksmīgāk iekļauties darba tirgū.

Uzlabojiet savas komunikācijas prasmes un prezentēšanas iemaņas!

Vēl 90. gados, studiju laikā ASV, uzzināju par iespēju piedalīties *Southwestern Advantage* grāmatu pārdošanas programmā, un izrādījās, ka es biju pirmais latvietis, kurš šo iespēju izmantoja. Šī pieredze bija ne tikai izaicinājums, bet arī mācība, kas man palīdzēja saprast, cik svarīgi ir nebaidīties no komunikācijas un spēt uzrunāt jebkuru cilvēku. **Nav jābaidās uzdot jautājumus, piezvanīt vai piekļauvēt pie durvīm. Jebkurā situācijā svarīgākais ir būt gatavam pamēģināt kaut ko jaunu.**

Viens no lielākajiem ieguvumiem no dalības programmā bija iespēja attīstīt prasmes sazināties ar visdažādākajiem cilvēkiem – tā ir būtiska prasme, kas man noder arī šodien. Ne mazāk svarīga ir arī spēja pielāgoties negaidītām situācijām. Lai cik rūpīgi tu būtu sagatavojies, realitātē katra saruna ir atšķirīga, un nekad nevar zināt, kā tā attīstīsies. Tu vari zināt savu prezentāciju no galvas, bet dzīve vienmēr sagādā negaidītus pavērsienus. Nevienš sarunu scenārijs nav identisks, un katra jauna tikšanās ir citādāka.

Attīstot šīs prasmes, iespējams ne tikai kļūt pārliecinātākam komunikācijā, bet arī efektīvāk prezentēt savas idejas un veidot veiksmīgas attiecības gan darbā, gan ikdienā.

Iemācieties pieņemt atteikumus!

Viena no svarīgākajām mācībām, ko esmu guvis no dalības programmā, ir spēja pieņemt atteikumu. Dzīvē neizbēgami nākas saskarties ar situācijām, kurās cerētais rezultāts netiek sasniegts – vai tā būtu pārdošana, darba intervija, vai kāda cita profesionālā vai personīgā iespēja. **Atteikums ir daļa no procesa.** Iedomājieties: uz vienu darba pozīciju piesakās 50 cilvēki, jūs tiekāt labāko trijniekā, bet darbu jums nepiedāvā. Vai tas nozīmē, ka esat vājš kandidāts? Nē, vienkārši nevienš šādās dzīves situācijās nedod sudraba medaļas.

Vasaras programma ASV man kalpoja kā intensīvs treniņpoligons, kur atteikumi kļuva par ikdienas sastāvdaļu. Tos nevajadzētu uztvert kā personisku aizvainojumu, bet gan kā iespēju attīstīt izturību un spēju virzīties tālāk. **Atteikuma pieņemšana ir prasme, kas jātrenē.** Jo ātrāk cilvēks saprot, ka atteikums nav pasaules gals, jo vieglāk viņam būs tikt galā ar nākotnes izaicinājumiem. Tieši šī pieredze palīdz vēlāk veiksmīgi pielāgoties dažādām situācijām, neuztverot neveiksmes kā personīgu izgāšanos, bet gan kā daļu no ceļa uz panākumiem.

Meklējiet prakses un darba iespējas arī ārzemēs!

Lai gan Latvijā ir pieejamas dažādas teorētiskās apmācības iespējas, piemēram, tiešsaistes kursi un profesionālie treneri, praktiskā pieredze, ko var iegūt, piedaloties *Southwestern Advantage* programmā, Latvijā nav plaši pieejama. Pārdošanas metode, kas ietver tiešu klientu uzrunāšanu, piemēram, klauvēšanu pie durvīm, mūsu kultūrā nav ierasta. Latvijā cilvēkiem būtu grūti pieņemt, ka kāds jau astoņos no rīta sestdienas rītā klauvētu pie viņa mājas durvīm, lai mēģinātu pārdot grāmatas vai ko citu. Amerikā šāda pieeja ir plaši izplatīta un ierasta, taču Latvijā tas var radīt sajūtu, ka cilvēks traucē citiem. **Ja vēlaties iegūt vērtīgu praktisko pieredzi un apgūt pārdošanas prasmes, kas nav ierastas mūsu kultūrā, meklējiet iespējas ārzemēs, kur šāda darba vide ir izplatīta un pieņemta.**

Papildus pārdošanas prasmēm ārzemēs var iegūt arī citas vērtīgas iemaņas. Piemēram, jūs varat uzlabot savas valodas prasmes, kas ir būtisks konkurences priekšrocības ieguvums globālajā darba tirgū. Tas ne tikai palīdz veidot spēcīgākas saziņas prasmes, bet arī padara jūs pievilcīgāku darba devējiem, kuri meklē daudzvalodīgus darbiniekus. Mūsdienu pasaulē angļu valodas zināšanas ir pašsaprotamas, tāpēc es ieteiktu paplašināt redzesloku un apgūt arī citas valodas, kas var sniegt unikālas priekšrocības.

Tāpat ārzemēs var attīstīt prasmes, kas saistītas ar starpkultūru komunikāciju un pielāgošanos dažādām darba vidēm. Dzīvojot citā valstī, varat uzzināt, kā strādāt ar cilvēkiem no dažādām kultūrām, saprast viņu uzskatus un pieejas problēmu risināšanai.

Esiet gatavi smagi strādāt!

Smags darbs ir būtiska sastāvdaļa jebkurā karjeras posmā, un tas ir svarīgi, lai sasniegtu savus mērķus. Pēc savas pieredzes varu teikt, – lai kur esmu braucis un cik tālu savā karjerā ticis, visur un katrā darbā ir diezgan liela *garoziņa* jeb rutīna, stress, un mazāk tikamu pienākumu kopuma, no kura nevar ne aizbēgt, ne izvairīties. No malas var šķist, ka cilvēkiem vienkārši maksā naudu, bet patiesībā – jo vairāk tev maksā, jo lielāka ir šī *garoza*. Un, **jo augstāk tu kāp, jo vairāk būs jāstrādā.** Protams, talantīgam cilvēkam var paveikties nopelnīt pietiekami, lai justos apmierinātam, bet bez smaga darba viņš nekad nesasniegs visu savu potenciālu un augstākos mērķus.

Dalība grāmatu pārdošanas programmā man ir devusi ne tikai vērtīgu dzīves mācību, bet arī lielisku ierakstu CV. Neatkarīgi no tā, kuru karjeras ceļu izvēlēšies, darba devēji novērtēs šo pieredzi – tā parāda spēju strādāt smagos apstākļos, kā arī drosmi un neatlaidību. Kopumā dalība šajā programmā man bija kā ceļojums, nevis vienkāršs atvaļinājums pie jūras ar iespēju nedēļu pagulēt saulītē, bet ceļojums kā izaicinājums, kas vairāk līdzinās uzkāpšanai Everestā. Sākumā var šķist, ka būs tikai smags darbs un izaicinājumi, bet, kad sasniedz virsotni – izdzīvo vasaru, sakrāj visdažādāko pieredzi un nopelni naudu, sajūta un gandarijums ir tā vērti. Ja man būtu iespēja atgriezties pagātnē un pieņemt šo lēmumu no jauna, es noteikti izvēlētos to pašu ceļu.

ANNA STABŅIKOVA, MSL Baltics PR projektu vadītāja

Pārdod	Dažādi
Pārdod lauku sētā audzētu cūkgaļu. Tālr. 26124618.	Jaunaudžu kopšana, robežstīgu tīrīšana. Tālr. 22346224.
Skaldīta malka. Cena 37 EUR/berkubā. Piegādes apjoms līdz 7 berkubiem. Ir sausā. Ir maisos.Tālr. 25543700.	Malkas zāģēšana, skaldišana. Tālr. 23205101.
Pārdod skaldītu malku, ir sausa. Piedāvā garās malkas gabalošanu, skaldišanu. Tālr. 26550272.	Piedāvā miniekskavatora pakalpojumus. Veicam drenāžu, kanalizācijas un ūdensvada montāžu. Tālr. 25858936.
Pārdod malku. Tālr. 29199444.	Rīgā, Juglā, mēbelētā trīsistabu dzīvoklī izīrē vienu atsevišķu istabu, visas ērtības, kārtīgai sievietei, ne vecākai par 70 gadiem. Tuvu transportam. Tālr. 29377933.
Pārdod skaldītu malku, laba cena. Tālr. 28772537.	Pārdod auzas. Tālr. 20334134.

Zini un izmanto

Radoši karjeras virzieni, kuros noderēs fizikas zināšanas

Ierasts domāt, ka, izvēloties karjeru, nākas izšķirties starp radošajām un eksaktajām jomām vai starp zinātni un mākslu. Tomēr jau kopš Leonardo da Vinči laikiem gan mākslinieki, gan citi radošo profesiju pārstāvji ir gan aizrāvušies ar zinātni, gan izmantojuši zinātnes, tai skaitā fizikas, sasniegumus savos darbos.

Programmas “Latvijas izglītības akselerators” aptauja liecina, ka gandrīz piektdaļa skolas vecuma jauniešu savu karjeru gribētu saistīt ar mākslu vai citām radošām profesijām, taču arī šajās jomās bieži ir nepieciešamas fizikas zināšanas. AS “Latvenergo” rīkotā FIZMIX erudīcijas konkursa komanda ir apkopojusi piecus karjeras virzienus, kas ir radoši un mākslinieciski, bet vienlaikus prasa arī labi pārzināt eksaktās zinātnes.

Arhitekti

Pēterbaznīcas tornis nevar tikai tīekties, cik vien iespējams, augstu debesīs, un Vanšu tilts nevar tikai karāties virs Daugavas ūdens gaisīgās stīgās. Arhitekta uzdevums ir veidot estētiskas un pievilcīgas celtnes, taču, tā kā ēkas un citas būves ir paredzētas lietošanai, tām jābūt ne tikai skaistām, bet jāspēj arī pildīt savas funkcijas – nodrošināt mājokli, darbavietu, pulcēšanās, pārvietošanās iespējas un citas vajadzības. Lai sabalansētu radošo ideju ar praktiskajām funkcijām, arhitekti liek lietā fizikas un matemātikas zināšanas, lai acij tikams ēku dizains būtu ne tikai skaists, bet arī strukturāli noturīgs un drošs izmantošanai.

Mākslinieki

Ota un audekls jau sen vairs nav vienīgie līdzekļi, ar kuriem mākslinieki materializē savas ieceres. Daudzi no viņiem šodien aktīvi izmanto dažādas mūsdienu tehnoloģijas – video, hologrammas, lāzerus, mākslīgo intelektu un bieži teju veic zinātniskus eksperimentus. Plaši līcis lietā fizikas zināšanas, piemēram, nīderlandiešu mākslinieks Teo Jansens, kurš no plastmasas caurulītēm un auduma meistaro milzīgus tēlus, kas, vējam pūšot, spēj patstāvīgi pārvietoties. Savukārt tepat Latvijā ar fizikas zināšanām savos mākslas darbos izcēlušies mākslinieki Gints Gabrāns un Voldemārs Johansons.

Gaismu, skaņu inženieri, scenogrāfi

Iztēlojieties varenos šovus, kurus savos koncertos piedāvā *Beyonce* vai *Teilore Svifta*. Lai šie pasākumi būtu baudāmi visā savā krāšņumā, iesaistītas veselas komandas cilvēku ar izcilām tehniskajām zināšanām dažādās jomās, tai skaitā fizikā. Likumus, kuriem pakļaujas skaņa un gaisma, izskaidro fizika, bez tiem neiztikt skaņu inženieriem, kuriem labi jāpārzina akustika, lai nodrošinātu maksimāli labākos skaņas efektus gan *dzīvajos* priekšnesumos, gan ierakstos. Arī grandiozās skatuves konstrukcijas, gaismas un visdažādākie citi šova elementi pakļaujas fizikas likumiem, – jo veiksmīgāk izdodas tos izmantot, jo pārsteidzošāks šovs.

Animatori, 3D modelētāji, videospēļu programmētāji

Ja iedomājamies Ginta Zilbaloža “oskaroto” animācijas filmu “Straume” un tajā attēlotos elpu aizraujošos plūdu skatus – straumes izrautos klints blukus, grūstošās aizas un mazo laiviņu, kas karājas koka zarā, slidot bezdibenī, iespējams, esam pārāk aizgrābti, lai domātu par fizikas likumiem. Tomēr, jo precīzāk animētajā vidē viss norisinās atbilstoši tam, kā tas norisinātos dabā, jo ticamāks, elpu aizraujošāks un emocionāli piesātinātāks mums šķitīs notiekošais. Tieši tāpat arī datorspēlēs – jo tuvāka realitātei un ticamāka būs spēles vide, jo labāks būs efekts. Lai radītu šādu – realitātei maksimāli tuvu – vidi, nepieciešamas fizikas zināšanas.

Restauratori

Restauratora izglītību var iegūt Latvijas Mākslas akadēmijā, un tā pārsvarā saistās ar mākslu tradicionālā izpratnē. Tomēr restauratoriem nepieciešamas spēcīgas zināšanas ķīmijā, matemātikā un arī fizikā, jo tā sauktais *laika zobs* nav nekas cits kā vien dabas likumu iedarbība uz cilvēka veidotu objektu. Restauratoram jāprot atjaunot celtnes un priekšmetus, kas cietuši ugunī, ūdenī vai citādi tikuši bojāti. Savukārt, kad tie ir atjaunoti, restauratoram jāzina, kā uzglabāt konkrēto lietu, lai tai nekaitētu saules gaisma vai mitrums.

Pērk

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

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

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

Lidzjutibas

Noriet saule vakarā,
Sidrabiņu sijādama,
Aiziet dusēt māmuliņa
Baltā smilšu kalniņā.

Mūsu klusa un patiesa līdzjutība
**Lilitai Stāmerei un pārējiem
tuviniekiem,**
MĀMIŅU mūžbāpavadot.
Liepu ielas 4.mājas ieejas kaimiņi

*Cik darbigas, saudzīgas bija tev
rokas,*

*Cik maiguma vārdu tev glabāja
sirds.* (J.Tabūne)

Atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjutība
Lilitai un Aināram ar ģimenēm,
pavadot mūžības ceļā mīļo
MĀMIŅU.
Dzidra, Vitālijs

*Tu katram viena, tikai viena,
Kurai kā pie saules bērni turas klāt.
Tāpēc ir tik grūti, skumjām asarām
birstot,*

Uz mūžu zemei tevi atdot, māt.
Izsakām patiesu līdzjutību **Aināra
un Lilītas ģimenēm,** māmiņu,
vecmāmiņu, vecvecmāmiņu
VERONIKU BIRKOVU mūžības
ceļā pavadot.
Pugaču ģimene

*Māt, kaut pēdējās atvadas rūgtas
Sāpju brīdī kā vērmelņu malks,
Tava mīlestība būs avots,
Kurš mums vienmēr dvēselē šalks.*
(K.Apškrūma)

Skumstot un jūtot līdzī sāpēs, esam
kopā ar **Aināru Birkovu un
tuviniekiem,** māmiņu
VERONIKU BIRKOVU pavadot
klusajā mūžības dārzā.
“Silmaču” darbnīcas kolektīvs

*Tālu gāju grūtu mūžu,
Daudz darbiņu padarīju;
Nu apsīka mani soli
Baltā smilšu kalniņā.*
Sāpju un atvadu brīdī mūsu patiesa
līdzjutība **Lilītas un Aināra
ģimenēm,** pavadot **MAMMU,
VECMAMMU, VECVECMAMMU**
mūžības ceļā.
Skaidrīte, Edvins, Agnese ar ģimeni

*Nekad tev darba nebija par daudz –
Tu tajā degi, citus sasildot,
Nu tava uguns aizdegš jaunas
audzes,*
Kas ziedus noliek, tevi pieminot.
(J.Jaunsudrabiņš)

Izsakām dziļu līdzjutību
**tuviniekiem, VERONIKU
BIRKOVU** mūžībā pavadot.
Bijušās Dekšņu kapu pārvaldes
kolēģes

*Tu, mīļā māt, nu projām aizej klusi,
Tai ceļā pēdējā, no kura nepārnāk.
Tik daudz no savas sirds tu
dāvājusi,*
*Kas mīlestību šo gan vārdos izteikt
var.*

Izsakām patiesu līdzjutību **Lilītas,
Aināra ģimenēm un tuviniekiem,**
MĀMIŅU mūžības ceļā pavadot.
Sarmīte, Arnolds

Kad pa zaļi klātu skuju taku aiziet
dusēt māmuliņas sirds, visdziļāko
līdzjutību izsaku **Lilītas un Aināra
ģimenēm,** māmiņai
VERONIKAI BIRKOVAI
aizejotmūžības ceļā.
Patiesā cieņā, Aina Ilzenē

*Vairs nesāp mana diena ,
Un saule lēni, skaisti riet,
Lēnām aizveriet aiz manis vārtus,
Ciemos negaidiet.*
Skumju brīdī mūsu visdziļākā
līdzjutība **Ivetai, Aināram, Lilītai,
mazbērniem,** vīramāti, māti,
vecmāmiņu **VERONIKU BIRKOVU**
pavadot Dieva valstībā.
Margarīta, Elīta, Zane, Inese,
Olīta, Lolīta

*Pierimst soli, klusē domas,
Neskan mīļās mātes balss.
Tikai klusa sāpe sirdī
Ilgi vēl pēc viņas sauks.*
Mūsu klusa un patiesa līdzjutība **TeV,
Lilīta un Taviem mīļajiem,** no
MĀMIŅAS atvadoties.
Velta, Lonija, Mairīta

*Nē, mātes aiziešanu nevar aptvert,
Ne rokas aptvert var, ne sirds, ne
prāts...*
*Mēs atnākam un brīdī kļušu stāvam,
Un it kā elsas mūsu vārdus māt.*
(Ā.Elksne)

Izsakām visdziļāko līdzjutību
Aināram un Lilītai ar ģimenēm,
māmuļu **VERONIKU BIRKOVU**
pavadot mūžībā.
Juris Kaļva, Anna Zuša, Māriete Zuša
ar ģimenēm

*Nu klusums ir ienācis mājā,
Vien dvēsele vēl tajā kavējas.
Ak, neraudiet, nu neraudiet,
Man jāiet tur, kur mani gaida...*
(Ā.Elksne)

Lai klusa un patiesa līdzjutība palīdz
pārvarēt sāpju smagumu **Inesei,
Kristīnei un viņu ģimenēm,** mīļo
MĀMIŅU, VECMĀMIŅU pavadot
mūžības ceļā.
Žiguru kultūras nama ritmikas un
linijdeju grupa “Punktiņi”

*Laiks apstājas ar skarbu piesitienu,
Nav nākotnes – ir tikai vēju balss...*
(N.Dzirkale)

Visdziļākā līdzjutība **Annai
Baranovskai – BRĀĻI, Anītai un
Vilnim – KRUSTTĒVU** mūžības
ceļā pavadot.
Māras, Līvijas, Annas, Kaspara
ģimenes

*No atmiņām paliek tik starojums
maigs*

*Tā kā liedagā saulrieta pēdas,
Turp, kur tu aiziesi, apstāties laiks,
Norīms sāpes, rūpes un bēdas.*
(B.Mārtuževa)

Cik nepielūdzami skarba ir šī
pavasara diena, kad priedes klusi
šalc atvadu vārdus, birst sāpju
asaras un žēli raud svecēs. Mūsu
patiesa līdzjutība **Svetlanai
Semjonovai ar ģimeni,** tēti,
vectētiņu **IVANU PETROVU**
mūžības ceļā pavadot.
BGSA Terapijas nodaļas kolektīvs

*Skumji noliec galvas sirmie bērzi,
Pūpolzaros sabirst dzīves stāsts,
Pāri pāršalc pavasara elpa,
Jāšķiras, kaut šķirties ir tik žēl.*
Domās esam līdzās un sakām
mierinājuma vārdus **Svetlanai
Semjonovai ar ģimeni, Viktoram
Petrovam un visiem tuviniekiem,**
mīļo tēti **IVANU PETROVU** guldot
kapu kalniņā.
Dimitrijevu ģimenes,
Jevgenija Judina

*Tikai atmiņas klusas
Kā mīļi un zināmi soli... (V.Grenkovs)*
Izsakām visdziļāko līdzjutību
Svetlanai Semjonovai, TĒVU
mūžības ceļos pavadot.
SIA “Balvu un Gulbenes slimnīcu
apvienība” kolektīvs

*Tavai piemiņai, tēt,
Pie katra vārda tev likšu savu
mīlestību klāt,
Jo gribu caur sapņiem, tēt,
Tevī modināt un klusumā ar tevi
parunāt.*
Mūsu patiesa līdzjutība **Svetlanai
Semjonovai,** pavadot mūžībā
TĒVU.
Morozovu ģimene

*Dusi saldi, mīļo tētiņ,
Mūža miegs lai tev ir salds,
Auklēs tevi rāsas rīti,
Ziedi klās un sniedzīņš balts.*
(A.Krūklis)

Izsakām vidziļāko līdzjutību
**Svetlanai Semjonovai un
piederīgajiem,** pavadot
TĒVU Mūžības ceļā.
Jāņa Vancāna ģimenes ārsta
prakse

*Aiz zemes malas nogulst gurda
diena,
Būs vakars vēls un zvaigžņu pilna
nakts.*
*Bet mūsu vidū paliks tukša vieta,
Viens darba mūžs būs kapu smiltīm
segts.* (J.Osmanis)

Nāk pavasaris, bet ir ļoti skumji, jo
negaidīti mūžībā devies mūsu
kolēģis, ilggadējs Balvu NMP punkta
OMT vadītājs **JURIJS ČEREVINS.**
Skumju un atvadu brīdī mierinājuma
vārdi un patiesa līdzjutība **Aijai,
bērniem un pārējiem tuviniekiem.**
NMPD Gulbenes BAC kolektīvs

*Mūsu laiks ir tik īss –
Mūžu vēji šalc apkārt un pāri.
Kas gan var zināt to brīdī,
Kad atskanēs likteņa balss...*
(J.Sirmbārdis)

Kad rūgti smaržo egļu zari un
priedes klusi šalc atvadu vārdus,
mūsu klusa un patiesa līdzjutība
Aijai, vīru JURIJU ČEREVINU
mūžībā pavadot.
Tilžas NMPP kolektīvs

*Vēl bija jādzīvo, vēl jāskata bija
daudzu dienu spožums
Un klusās naktīs sapņiem jāļaujas.
Vēl daudz bij' ņemams, dodams,
mijams,*
*Bet stunda nolikta bij' dvēselei, kad
mieru rast.* (Rainis)

Kad acis skumju pilnas..., kad brīdis
ir tik smags, klusa un patiesa
līdzjutība **Aijai Čerevinai ar
ģimeni, VĪRU, TĒTI** mūžības ceļā
pavadot.
Bijušie un esošie Terapijas nodaļas
kolēģi

*Uz spārnēm dzērves nes jau
pavasari,
Un piesaulē jau vizbulītes zied.
Un ir tik skumji, ir tik skumji,
Ka tieši tagad tev bij' jāaiziet.*
Izsakām visdziļāko līdzjutību
**Vladislavam Čerevinam un
tuviniekiem, TĒTI** pavadot mūžībā.
Bijušie klasesbiedri un audzinātāja
Vineta

*Cik grūti noticēt, ka nekad vairs dzīvē,
Mums neiznāks ar tevi parunāt.
Un tavu smaidu, vienkāršu un siltu,
Mums vajadzēs tik sirdīs saglabāt.* (G.Selga)

14.marta pēcpusdiena Neatliekamās medicīniskās palīdzības Balvu
punkta darbiniekiem nesa skaudru ziņu – esam zaudējuši kolēģi
JURIJU ČEREVINU
30.06.1971. – 14.03.2025.

Jau kopš agras jaunības darba dzīvi Jurijs saistīja ar veselības aprūpes
nozari. Strādājot par Neatliekamās medicīniskās palīdzības operatīvā
transportlīdzekļa vadītāju, viņš pacietīgi mērojis neskaitāmus, pat šķietami
neizbraucamus ceļu kilometrus, palīdzot glābt cilvēku dzīvības. Darbā Jurijs
allaž ir bijis precīzs, atbildīgs, atsaucīgs un arī apveltīts ar humora izjūtu.
Nekad neatteica palīdzību, ar cieņu izturējās pret kolēģiem un pacientiem,
bija gādīgs tētis un vīrs.

Izsakām visdziļāko līdzjutību **sievai Aijai, bērniem un visiem
tuviniekiem,** kuri sēro, no viņa atvadoties.
**Paldies Tev, Juriņ, par kopā nostrādātajiem darba gadiem. Lai gaiši
un mierīgi aizsaules ceļi.**

NMPD BALVU PUNKTA DARBINIEKI

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

Mūsu vispatiesākā līdzjutība **Aijai,**
vīru **JURIJU ČEREVINU** mūžībā
pavadot.
Kolēģi Uzņemšanas nodaļā

*Pārtrūka stīga, aplkusa dziesma,
Apdzisa zvaigznes, saira sapņi.
Viss tas notika pēkšņi un strauji,
Pielīja sāpju un asaru trauks.*
(Z.Purvs)

Lai mūsu klusa līdzjutība un
mierinājuma vārdi dod spēku un
atbalstu **TeV, Aija, un Taviem
mīļajiem, VĪRU, TĒVU** mūžības
ceļā pavadot.
Rugāju vidusskolas klasesbiedri:
Iveta, Lolīta, Velga, Maruta, Ilona,
Biruta, Sandra P., Skaidrīte, Aldis,
Vilnis, Juris R.

*Viens otram tikai uz laiku,
Kā sniega pārslīņa matos,
Kā laipiņas pāri upēm.
Mēs iedoti tikai uz laiku...*
(M.Laukmane)

Mūsu visdziļākā līdzjutība **Aijai ar
ģimeni,** vīru **JURIJU ČEREVINU**
negaidīti zaudējot.
BGSA Bērnu nodaļas kolēģi

*Tikai atmiņas klusas
Kā mīļi un zināmi soli
Palicējiem visu mūžu skan blakus.*
(V.Grenkovs)

Mūsu klusa un patiesa līdzjutība
Mārcim Lubānam, pavadot
VECTĒVU baltajā Mūžības ceļā.
Rugāju vidusskolas 12.klases
skolēni, vecāki, audzinātāja

*Lai sapnis balts viņas dvēseli aijā
Un klusais miers ar saviem
spārnieniem sedz.*
Izsakām dziļu līdzjutību **Lilitai
Stāmerei, MĀMUĻU**
pēdējā gaitā pavadot.
Gunta, Aina



**Indekss
3004**

Vaduguns

IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS

IZDEVĒJS

SIA “BALVU VADUGUNS”

Nodokļu maksātāju apliecības Nr.

LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE

TEĀTRA IELĀ 8

BALVOS, LV-4501

NORĒĶINU KONTS

A.S. SEB BANKA

Nr. LV21UNLA0024000467345,

kods UNLALV2X

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

REKLĀMA,

SLUDINĀJUMI

D.Dimitrijeva

T. 64507018

26161959

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** – T. **29360850**

ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** – T. **26707934;**

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

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

GRĀMATVEDE **S.BĒRZIŅA** – T. **25908200**

ŠOFERIS **A.KIRSANOVS** – T. **27870730**

Tālrunis-autoatbildētājs – 64520961

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

mājaslapa: vaduguns.lv

Datorsalikums-

SIA “Balvu Vaduguns”,

R.KACĒNS

Iespiests SIA

“Poligrāfijas grupa

Mūkusala”, Rīgā,

Mūkusalas 15A

Tirāža – 2001