



Izaicina “Ziemeļmeitas”

Uzvar draudzība. “Ziemeļmeitu” komandas kapteine Santa Šmite pirms turnīra “Ķer un servē bumbu” pavēstīja, ka uzvarēs draudzība. “Ziemeļmeitas” (foto) pirmajā draudzības turnīrā izcīnīja 4.vietu. Viņas ļāva uz goda augstākā pakāpiena kāpt Gulbenes Mamanet komandai “Marisa”, otrajā vietā ierindojās “Balvu vilcenes”, bet trešajā – komanda “Kuorsova”.

Edgars Gabranovs

Pagājušās darba nedēļas nogalē Viļakas pludmalē pirmo reizi aizritēja draudzības turnīrs “Ķer un servē bumbu”, kurš, kā cer sieviešu sporta kustības Mamanet atbalstītāja un veicinātāja Ieva Leišavniece, kļūs ikgadējs. Tāpat viņa neslēpa lepnumu, ka izdevies izveidot divas Viļakas “Ziemeļmeitu” komandas, kuras arī izaicināja daiļā dzimuma pārstāves satikties pludmalē, turklāt ar interesantu spēļu formātu.

Ieva Leišavniece ir pārliecināta, ka dinamiskās 8 minūšu spēles saglabāja intrigu līdz pat pēdējām sekundēm. Jaunizveidotās Viļakas “Ziemeļmeitu” komandas trenere un vienlaikus “Balvu vilceņu” spēlētāja priecājas, ka Viļakas spēlētājas izaicināja ciemos kaimiņu sportistes, lai kopā izspēlētu jautru un jaudīgu turnīru: “Tas noteikti kļūs par ikgadēju tradīciju, proti, jūlijā tiksīmies Viļakas ezermalā. Turnīra idejas autore ir visas piecpadsmit “Ziemeļmeitas”, kuras trenēties sāka tikai pirms trīs mēnešiem.” Taujāta, kā “Ziemeļmeitām” veicas treniņos, Ieva smaidot atklāja, ka progress ir acīmredzams, paskaidrojot: “Priecē tas, ka viņas nāk kopā, viena otru atbalsta un uzmundrina.” Jāpiebilst, ka labvēlīgos laika apstākļus, kā smēja trenere, “Ziemeļmeitas” piebūra, tāpat kā turpat blakus notiekošo legendārās grupas “A-Europa” koncertu: “Balvu novadā nu jau ir četras Mamanet komandas, un ceru, ka tās taps, iespējams, arī citviet, piemēram, Baltinavā.” Viņa atgādina, ka komandām var pievienoties

jebkura vecuma mammas vai arī sievietes, kurām jau ir 30 gadi.

“Ziemeļmeitu” komandas kapteine Santa Šmite apliecināja, ka kolēģes ir gatavas cīņai: “Mēs pašas uzprasījāmies noorganizēt turnīru Viļakā. Kā veiksies? Sajūta ir forša un gribas darīt vairāk. Tas, ka trenere Ieva spēlē “Balvu vilceņu” komandā, ir pozitīvi, jo viņa atklāj spēlētprasmju noslēpumus. Tas ir liels pluss.” Santa par vissvarīgāko uzskata vēlmi darīt un būt kopā: “Vai otrās pusītes nav apbižotas? Nē, nē, mēs viņus gaidām kā līdzjutējus. Tas ir arī ģimeņu kopdarbs.” Arī Gulbenes Mamanet komandas “Marisa” kapteine Dace Kalniņa atzina, ka priecājas par faktu, ka kaimiņnovadā veidojas jaunas komandas: “Tas ir gan treniņš, gan spēles, gan iespēja iepazīties ar jaunām spēlētājām. Kas uzvarēs? Pieredze. Viļakā esmu pirmo reizi, un jāsecina, ka šeit ir ļoti skaisti” Arī “Latgales lūsenes” Viļakas pludmalē spēlēja pirmo reizi. Komandas kapteine Liene Gabranova prognozēja, ka lielākas iespējas uzvarēt ir “Ziemeļmeitām”: “Kopā tiekoties, smejamies jaunas idejas, kā arī uzturam sevi labā fiziskā formā. Ja laimīga mamma, tad laimīga visa ģimene. Jā, mums ir svarīgs vīru atbalsts. Pretiniecēm novēlam foršu atmosfēru un sadraudzību!” Komandas “Kuorsova” kapteine Sandra Gabrāne zināja teikt, ka turnīrā uzvarēs draudzība. Arī Ieva Leišavniece, uzrunājot komandas, uzsvēra, ka par nelielām kļūdīnām nav jātaisa lieli *kīpiši*. Jāsecina, ka katrā spēlē valdīja emocijas un smieklī, turklāt katra spēle atgādināja finālu.

Īsziņas



Tatjanu Azamatovu, kā arī Krāslavas Senioru skolas pārstāvjiem, lai iepazītu Senioru skolu darbības pieredzi un diskutētu par iespējām attīstīt senioru mūžizglītību Balvu novadā. Seminārā rosināja diskusiju par iespējām izveidot Senioru skolu Balvu novadā.

Apdrošināšanai tērējam vismazāk

Pagājušajā gadā Baltijas valstu apdrošināšanas tirgū parakstīto prēmiju apjoms sasniedza 3,3 miljardus eiro, kas ir par 5,9 % vairāk nekā gadu iepriekš, liecina Latvijas Bankas apkopotie dati. Straujākā izaugsme reģistrēta Lietuvā, savukārt, ņemot vērā atšķirīgo valstu iedzīvotāju skaitu, Latvijā parakstīto prēmiju apjoms uz vienu iedzīvotāju ir zemākais Baltijā. Vienlaikus valstīs būtiski atšķiras tirgus struktūra.

Sākas tautas skrējiena “Balkanu aplī” seriāls

18.jūlijā skrējēji un nūjotāji aicināti uz 1.kārtas sacensībām Balkanos. Reģistrācija no plkst. 10.15. Starta sākums plkst. 11.00. Dalījums vecuma grupās. Distanču garumi no 0,5 līdz 5 km. Laipni gaidīti visi interesenti! Informācija pa tālr. 27824570, P.Vancāns.

Spriež par jaunas skolas izveidi

Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece sociālās, izglītības, kultūras un sporta attīstības jautājumos Aija Mežale kopā ar Balvu novada Sociālās pārvaldes vadītāja vietnieci Līgu Zelču, Balvu novada Izglītības pārvaldes vadītājas vietnieci Terēzu Čudarkinu un Balvu pensionāru biedrības vadītāju Zinaīdu Loginu tikās ar Latvijā Senioru skolas līdzdibinātāju, Krāslavas Senioru skolas dibinātāju



● **Lai arī karsti, nevajag laistīt**
Dārkopes pieredze

● **Mazpilsētas šarms un pasaules apvārsņi**
Kas aktuāls jauniešiem?

Vārds žurnālistam

Guntra Gibala

Mūsdienu steidzīgajā un nereti skarbahā pasaulē runas par sevis mīlēšanu vairs nav tikai populārs psiholoģijas termins vai skaists sauklis sociālajos tīklos, bet gan kritiska nepieciešamība un burtiski emocionālās izdzīvošanas jautājums. To skaidri apliecina satraucošā statistika un fakti par dramatiski pieaugošo depresijas un dažādu mentālās veselības traucējumu izplatību visā pasaulē, kas īpaši smagi skar tieši jauno paaudzi un aktīvos sabiedrības locekļus. Šo situāciju vēl vairāk saasina pastāvīgais bulings, kas mūsdienās ir pārcēlies no skolu gaitiņiem uz digitālo vidi un anonīmajiem interneta komentāriem, radot nepātrauktu spiedienu, kritiku un nebeidzamus mēģinājumus salīdzināt savu reālo dzīvi ar citu cilvēku perfektu izveidotajām virtuālajām fasādēm. Cilvēka prāts un pašsajūta šādos apstākļos tiek pakļauti milzīgai slodzei, un visam pa virsu vēl nostrādā mūsu reģionam tik raksturīgā, vēsturiskā mentalitāte, kurā gadu desmitiem ir ticis audzināts upurēšanas kults, uzskats, ka sevi ir jāliek pēdējā vietā un ka rūpēšanās par savu labsajūtu ir egoisma pazīme. Šī mentalitāte māca cilvēkus nepārtraukti meklēt atziniību un mīlestību ārpusē, izdabāt citu vēlmēm un ignorēt savas personīgās robežas, kas neizbēgami noved pie emocionāla izdegšanas punkta un iekšēja tukšuma. Tomēr brīdi, kad cilvēks apzināti nolemj salauzt šos vecos stereotipus un sāk patiesi sevi mīlēt, pieņemt un cienīt, notiek fundamentāls un acīmredzams lūzums visā viņa ikdienā. Dzīve pēkšņi paliek neticami viegla un skaista, jo no pleciem nokrīt smagā nasta, ko radīja pastāvīgās rūpes par to, ko par tevi padomās vai pateiks citi. Sākot sevi mīlēt, cilvēks dabiski iemācās pateikt stingru ‘nē’ toksiskām attiecībām, manipulācijām un situācijām, kas viņu grauž, tādējādi radot ap sevi drošu un mierīgu vidi, kurā vairs nav vietas bulingam vai svešai skaidībai. Pašvērtējums vairs nav atkarīgs no ārējiem panākumiem vai citu cilvēku viedokļiem, jo iekšējais miera un stabilitātes punkts ir atrasts sevī, kā rezultātā pat lielākie dzīves izaicinājumi un ikdienas stresi zaudē savu postošo spēku un depresīvās domas sāk atkāpties. Pasaule apkārt nemainās, taču mainās filtrs, caur kuru cilvēks uz to skatās – parādās spēja saskatīt skaisto ikdienas sikumos, pazūd vajadzība pēc sevis sodīšanas par kļūdām, un katra diena tiek uztverta kā dāvana un iespēja, nevis kā smaga nasta un pienākums, padarot visu eksistenci harmonisku, gaišu un patiesi baudāmu.

Latvijā

Šovasar Latvijā ir ļoti augsta ērcu aktivitāte.

Kukaiņu pētnieki to skaidro ar biezo sniega segu ziemā, kas ērcēm ļāva labi pārziemot. Laboratorijā neredz, ka būtu īpaši pieaugusi ērcu inficētība. Taču jūnijā Latvijas Infektoloģijas centrā ārstēti jau 13 encefalīta pacienti. Pieci no viņiem bija smagā stāvoklī reanimācijā. Tas, ārstu ieskatā, ir daudz. Ērces netrāpās. To var skaidrot ar nopļauto zāli. Ērcei patīk pakāpties uz stiebra. Taču dabā ērcu ir daudz. “Visvairāk atrasts Laimas boreliozes ierosinātājs, tajā pašā laikā slimnīcā galvenokārt nonāk pacienti ar smagiem ērcu encefalītiem. Mēs faktiski esam jau 13 izārstējuši, manā skatījumā, tas ir daudz,” uzsver centra galvenā ārste, RSU profesore Baiba Rozentāle. Šobrīd slimnīcā ārstējas viens pacients. Lai gan ārsti iesaka vakcinēties, pirmais padoms ir apskatīt sevi pēc pastaigām dabā un pārliecināties, ka neviena ērce nav pieķērusies.

Spēcīgi negaisi un vētras Latgalē. Valsts austrumu un dienvidaustrumu reģionos tika izsludināts oranžais brīdinājums, kad stiprs vējš un lietusgāzes gāza kokus un nodarīja plašus postījumus infrastruktūrai, atstājot tūkstošiem māsājaimniecību bez elektrības.

Samazinātā PVN likme pamata pārtikas produktiem. Praksē stājies spēkā lēmums par samazināto pievienotās vērtības nodokļa (PVN) likmi pienam, maizei, mājputnu gaļai un olām, kas izraisījis plašas diskusijas par ietekmes pamanāmību veikalos plauktos.

/Ziņas no www.lsm.lv/

Ar humoru par nopietno

Izdzīvošanas gids jauniešu vasarai

Guntra Gibala

Vasara Balvu novadā nav vienkārši gadalaiks – tas ir īsts stratēģiskās plānošanas, izturības un radošuma pārbaudījums. Kamēr pieaugušie prāto par dārza darbiem vai atvaļinājumiem, vietējiem jauniešiem ir pilnīgi citi izaicinājumi. Kā nokļūt līdz ezeram bez tiesībām? Kā izdzīvot visu dienu pludmalē, ja kabatā ir precīzi divi eiro? Kur pilsētā paslēpties, lai tevi neieraudzītu kaimiņu tante, un kāpēc tieši vietējā degvielas uzpildes stacija naktī kļūst par galveno kultūras centru? Šis gids ir tapis, balstoties uz reāliem Balvu jauniešu pieredzes stāstiem, kuros loģistika robežojas ar ekstrēmo sportu un finanšu krīzes tiek risinātas ar saldējuma palīdzību.

Mūsdienu sabiedrībā valda neskaitāmi stereotipi par to, kā jaunā paaudze pavada savu brīvlaiku. Vecākajai paaudzei nereti šķiet, ka digitālā laikmeta bērni ir zaudējuši spēju komunicēt klātienē, ka viņu dzīve norit tikai ekrānos un ka provinces pilsētās valda pilnīgs panīkums, kas neatstāj vietu radošumam. Lai noskaidrotu, kāda ir patiesā realitāte un kā izskatās reālā ikdiena ārpus sociālo tīklu fasādēm, tika veikts padziļināts pētījums par to, kā vietējā jaunatne navigē cauri loģistikas, finanšu, sociālajiem un pat klimata ekstrēmiem. Viņu stāsti pierāda, ka vasara novadā nav vienkārši bezrūpīgs laiks.

Loģistika jeb “Kā tikt uz priekšu bez tiesībām?”



Atklāti. Renāts Vilipsons, neslēpjot faktus vai izjūtas, dalās pieredzē un pārdomās par jauniešiem aktuālām tēmām, rosinot visām dzīves situācijām pieiet radoši.

Pirmais un pats lielākais infrastruktūras izaicinājums, ar ko jāsaskaras ikvienam, kuram vēl nav autovadītāja tiesību, ir loģistika. Kad termometra stabiņš pilsētas centrā sāk tuvoties tropiskajām atzīmēm, vēlme nokļūt līdz ezeram vai kaimiņu pagasta pasākumiem kļūst par galveno dienas dzinuli. Tā kā sabiedriskais transports ne vienmēr spēj pielāgoties jauniešu dinamiskajam ritmam, katrā draugu kompānijā izkristalizējas savs transporta monopols un oficiālais upuris. Renāts Vilipsons atklāj, ka viņu lokā šī neoficiālā taksometra loma neapšaubāmi pieder kaimiņam, kurš dzīvo blakus mājā. Viņš atzīst, ka pierunāt šoferi kārtējam braucienam nav viegls uzdevums, taču, liekot lietā radošas un neparastas metodes, kaimiņš neatsakās doties kopīgos ceļojumos. Šajā savstarpējo attiecību loģistikā diplomātija bieži vien mijas ar situācijām, kad viss notiek brīvprātīgi vai piespiedu kārtā, taču mērķis vienmēr tiek

sasniegts. Interesanti, ka naudas trūkums šajos braucienos ir piespiedis jauniešus ieviest savu alternatīvo valūtu. Kad maciņā svīlpo vējš, par degvielu un šofera pūlēm ir gadījies norēķināties ar gardu ēdienu, un karstā dienā tieši auksts saldējums kļūst par labāko un stabilāko valūtu, kas spēj atkausēt jebkura autovadītāja sirdi. Pilsētas infrastruktūra diktē savus noteikumus, un, ja uz kādas no vietējām ietvēm satiktos gājējs, skeiteris un jauniešs uz elektriskā skūtera, viņu viedokļi par seguma kvalitāti krasi atšķirtos. Jauniešs uzskata, ka pirmais pilsētas ietves noteikti nolādētu skeiteris, jo katra vismazākā bedre, reljefa pacēlums vai slavenais bruģakmens viņam ir kā nepārvarams kalns, kas nozīmē briesmīgu vibrāciju un lidojumu krūmos. Tajā pašā laikā parastais gājējs par šo cīņu vienkārši pasmietos, bet skūterists viņam smaidot pievienotos, izbaudot sava transportlīdzekļa amortizāciju.

Tomēr pati skarbakā loģistikas skola ir stopēšana, kas mūsu pusē reizēm pārvēršas par episku izturības pārbaudi. Pats Renāts Vilipsons savu mājupeļu atceras šādi: “Bija viens gadījums, kad biju atbraucis no nūjošanas sacensībām, kur gāju 21 km distanci, autobusa kājas bija savā pasaulē un neklausīja. Mamma ar tēti bija savos darbos un mājās būtu tikai vēlā vakarā. Iespēju aizbraukt uz mājām īsti nebija, jo paziņas arī bija izbraukuši. Bija variants palikt pie vecmammās Balvos un aiziet pagulēt, bet ļoti gribējās uz mājām un apgulties savā gultā. Izdomāju doties līdz Bērzkalnei kājām, kur pašlaik dzīvoju, tie ir +/- 7km no Balviem. Protams, kas tur, lieki 7 km nav jau liels gabals, bet tajā brīdī biju ar smagu somu uz muguras, diviem maisiem ar botām, ūdens pilnu somu un, protams, savām nūjām. Tad izdomāju, ka stopēšu mašīnas, varbūt sanāks, ka kāds pietās un aizvedīs līdz Bērzkalnei. Bet, noejot 5 km, sapratu, ka cilvēkiem es ļoti neinteresēju, – nu kuram vajag zēnu mašīnā ar smagām mantām?! Kad cerība zuda, apstājās vīrietis, kurš piekrita mani aizvest. Kad tiklu līdz mājām, biju gatavs ceļos krist, sakot lielu paldies, ka aizveda, jo kājas nebija savā vietā jau pēc noietās distances... Tiešām paldies tam vīrietim par aizvešanu!” Šis gadījums pierāda, ka vietējā mērogā viss beidzas labi. Jauniešs uzsver, ka dīvaini šoferi viņa pieredzē nemaz neeksistē – pie stūres parasti ir vai nu pašu mammās, vai tas pats uzticamais kaimiņš.

Finanšu izdzīvošana jeb “Kā nofinansēt vasaru ar apaļu nulli?”



Praktiski. Šajā jautājumā jauniešu viedokļi dalās, un Kristiāns Ūselis ievieš ļoti nobriedušu perspektīvu. Viņš uzskata, ka vasarā ir gan jāstrādā, gan jāmāk pareizi atpūsties. Jauniešs godīgi atzīst, ka viņš personīgi nevar sēdēt bezdarbībā, jo tad iestātos briesmīga garlaicība.

Nākamais fundamentālais jautājums, kas nodarbina jauniešu prātus, ir finanšu izdzīvošana un mūžīgā dilemma starp smagu darbu un pilnīgu brīvību. Kristiāns sevi raksturo kā cilvēku, kuram ātrāk pēdējie sviedri nokritis, nekā viņš beigs strādāt. Viņa loģika ir dzelžaina – strādājot tu pastāvīgi pelni naudu, bet sestdienas un svētdienas paliek pilnīgi brīvas izklaidei. Pievērsoties ikdienas realitātei, viņš skaidro: “Ne katru dienu varēsi pasaukt kādu cilvēku, kurš ies ārā. Tam cilvēkam, kuru to aicināsi, iespējams, būs jāstrādā vai viņš jau tajā mirklī strādās. Tad vēl jāatceras respektēt tos, kuriem agri jāceļas...” Tajā pašā laikā viņš nenosoda cilvēkus, kuri izvēlas visu vasaru vienkārši atpūsties un pavadīt to kā brīvlaiku, baudot īpašo noskaņu un dzīvojot savās pārdomās.

Brīžos, kad nauda ir vajadzīga tūlīt un tagad, radošumam nav robežu, un viņš atklāj, ka šovasar ļoti praktisks un populārs atpūtas veids ir bijis vienkārša depoizta iepakojumu vākšana un nodošana, kas ļauj ātri tikt pie skaidras naudas. Ja finansālā situācija tomēr ir sasniegusi kritisko divu eiro robežu, sākas stratēģiskā plānošana vietējos veikalos. Kristiāns Ūselis šādos brīžos iesaka doties uz “Maxima” veikalu. Viņš uzsver, ka tur ļoti bieži ir izdevīgas atlaides ar “Paldies karti”, kas ļauj maksimāli efektīvi izmantot katru centu. Viņa ideālais pludmales izdzīvošanas komplekts ir liels piecu litru ūdens bundulis, lai slāpes nemāktu visas dienas garumā, un parastie sausie rītiņi, kas atgriež atmiņā bērnību, kad visi šos makaronus sausus laužīja, pārkratīja ar garšvielām un ēda tieši no pakas pludmales smiltīs.

*Turpinājums 3.lpp.

Ar humoru par nopietno

*Sākums 3.lpp.

Tajā pašā laikā digitālā krīze, kad telefonā beidzas mobīlie dati, jauniešus vairs nepiespiež vienkārši nīkt uz pilsētas soliņiem. Kā pašu labāko alternatīvu bezmaksas Wi-Fi medībām viņš min vietējo jauniešu centru. Viņš norāda, ka tur internets ir pieejams, taču patiesībā tur vispār nav vajadzības iegrimt viedtālrunī. Jauniešu centrā ikdienā pulcējas liels skaits vienaudžu, un ir iespēja spēlēt dažādas galda spēles, kā arī pavadīt laiku patiešām kvalitatīvās kompānijās, pilnībā ignorējot virtuālās pasaules esamību.

Sociālā navigācija jeb “Kur mukt no paziņām?”



Kur slēpjas jaunieši? Atklāti par jauniešu vēlmēm, kustības prieku un vecuma izpausmēm izsakās Evelīna Lesiniece.

Sociālā navigācija tik mazā pilsētā prasa īpašu mākslu, jo anonimitāte šeit ir gandrīz neiespējamā misija. Kad uzdod jautājumu par to, kur pilsētā iespējams garantēti noslēpties no bijušajiem partneriem, skolotājiem vai ziņkārīgām kaimiņu tantēm, kuras tūlīt visu ziņos vecākiem, Evelīna Lesiniece sniedz ļoti reālu un pat nedaudz radikālu vērtējumu. Jauniete neslēpj situācijas sarežģītību: “Es nezinu, kāds būtu labākais variants, kur varētu noslēpties, lai garantēti nesatiktos ar savu bijušo un tā tālāk. Bet, ja padomātu loģiski, tad, lai nesatiktu nevienu no šiem cilvēkiem, vislabākais būtu mežs netālu no pilsētas vai vispār kaut kāda nomale, vai vēl reālāk – valsts otrā galā kādā pilsētā – kaut vai Liepājā un Ventspilī, kur pilnīgi nav iespējas satikties.” Pilnīgi pretēji likumi darbojas naktīs, kad pilsētas galvenais sociālais epicentrs koncentrējas vietējā degvielas uzpildes stacijā. Viņa skaidro, ka tieši tur jaunieši brauc ar konkrētu mērķi – satikties un tusēties, jo no šī punkta var pārdzīvot pilnīgi visu. Tā ir iespēja redzēt, kas pabrauc garām, kas atbrauc un kā citi mēģina izrādīties, radot savstarpēju socializēšanās un novērošanas platformu stundām ilgi, turklāt turpat blakus ir veikals, kur jebkurā brīdī var iegādāties nepieciešamo. Kad uznāk sajūta, ka pilsētā nekas nenotiek, jauniešiem nav viena konkrēta slepena patvēruma novadā. Viņa norāda, ka labākā recepte pret garlaicību ir vienkārša, stundām ilga staigāšana un pastaigas tepat pilsētas robežās vai nedaudz ārpus tām. Galvenais uzsvars tiek likts uz dzīvu komunikāciju ar citiem jauniešiem svaigā gaisā, kas palīdz uzturēt kopīgu garu un padara pat visvienkāršāko vakaru aizraujošu.

Interesants ir Evelīnas skatījums uz pilsētas infrastruktūru un vietām, kas tiek uzskatītas par pārvērtētām. Kā visvairāk pārvērtēto vietu viņa min Veco parku. Lai gan tur var atpūties un ir daudz izklaižu, viņasprāt, tur pastāvīgi ir pārāk liels cilvēku blīvums. Jauniete neredz loģisku jēgu mērot ceļu no pilsētas līdz nomalei, lai pēc tam vienkārši sēdētu mašīnā, skatītos uz ezeru un pilnīgi bezjēdzīgi neko nedarītu, jo patiesi labākie piedzīvojumi parasti dzimst daudz neformālākā un brīvākā vidē.

Digitālā izdzīvošana jeb “Baterija: 2%”



Kas ir svarīgs? Digitālā pasaule jauniešu vidū ir pakļauta stingriem iekšējiem noteikumiem un estētikas likumiem, kurus detalizēti apraksta Elīza Briede. Kas ir svarīgs? Kādas ir jaunākās tendences?

Situācijas, kad telefons karstajā vasaras saulē tiek burtiski uzvārits un ekrānā parādās brīdinājums par nepieciešamību atdzist, Elīzas ikdienā gadās pārāk bieži. Un, kā likums, tas notiek tieši tajā brīdī, kad nepieciešams iemūžināt kaut ko episku. Šādos brīžos viņa glābj situāciju, vienkārši nozogot telefonu kādam blakus esošam draugam, bet, ja neviena nav tuvumā, viņa spēj pieņemt mirkli tādu, kāds tas ir, un izbaudīt to tikai ar savām acīm. Programma, bez kuras jaunietes vasara pilnībā apstātos, ir “TikTok”, jo viņai patīk fiksēt visus foršos momentus un pēc tam katru dienu visus savus video skatīties atkal un atkal, burtiski griežot tos uz riņķi. Kompānijā pastāvošos noteikumus gadījumā, ja uz visiem ir palikusi tikai viena portatīvā baterija un viens vads, jauniete skaidro šādi: “Jālādē pēc kārtas – kam mazāk procentu, tas uzlādē pirmais. Ja kādam ir tikpat, tad vienmēr ir arguments – man būs jāpiezvana, man jāfotografē.” Sociālo tīklu kultūra pieprasa arī skaidru robežu starp publisko un privāto telpu. Eliza atklāj, ka viņai pastāv ļoti stingrs nerakstīts likums – savos “Instagram” *storijs* viņa liek tikai un vienīgi tā saucamās “cleangirl” lietas, kas nozīmē vizuāli perfektu, estētisku un sakārtotu saturu. Turpreti kopīgajos čatos un tādās lietotnēs kā “Snapchat” neviens nekādu saturu nefiltrē, un tur parādās patiesais, neapstrādātais un smieklīgais ikdienas haoss. Tajā pašā laikā, runājot par laiku, kas pavadīts pie ekrāna, jaunietes statistika atklāj patikamu tendenci. Latvijas vasaras dienas mēdz būt tik rudenīgas un nepastāvīgas, ka tās retās trīs saulainās dienas, kas beidzot uzrodas, viņa izbauda uz visiem simts procentiem, pilnībā noliekot telefonus malā un atsakoties no jebkādas bezjēdzīgas ekrānu skrollēšanas pludmales smiltīs.

Žurnālistes secinājums. Visi šie jauniešu pieredzes stāsti skaidri apliecina vienu kopīgu patiesību: mūsdienu jaunatne novadā ir neticami dzīvīga, spējīga acumirkļi pielāgoties jebkuriem apstākļiem un jebkuru infrastruktūras, finanšu vai dabas sagādāto krīzi pārvērst par neaizmirstamu dzīves piedzīvojumu. Tiek pilnībā apgāzts mīts par jauniešu nespēju dzīvot bez interneta, jo brīžos, kad beidzas mobīlie dati, viņi tiecas pēc dzīvas komunikācijas un izvēlas doties uz jauniešu centru spēlēt galda spēles, nevis bezjēdzīgi meklēt pilsētas bezmaksas Wi-Fi signālu. Tajā pašā laikā stāsti par darba gaitām atklāj augstu atbildības sajūtu un nobriedušu izpratni par naudas vērtību, kur jaunieši apzinās smaga darba nozīmi, taču spēj saglabāt veselīgu līdzsvaru un augstu vērtēt savu jaunības brīvību. Galvenais secinājums: neizsmejamais optimisms un spēja saglabāt humora izjūtu pat visbīstamākajās situācijās, kur jebkura laikapstākļu izraisīta katastrofa vai fizisks nogurums galu galā pārvēršas par episku stāstu, pierāda, ka vietējai jaunatnei dzīvas emocijas un kopā būšana ir daudz svarīgāka par jebkuru virtuālo realitāti.

Klimata ekstrēmi jeb “Lietus un karstums”



Kolorīti. Daloties atmiņu stāstos, emocijās un pārdomās, Eliza Anča parāda savādāku skatījumu, kad plāni noiet greizi, viss liekas drausmīgi, bet tik un tā var atrast tematu saldiemi smieklīgiem.

Ekstremāli un pēkšņi laikapstākļu pavērsieni ir pēdējais, bet ne mazāk svarīgais faktors, kas pārbauda jauniešu spēju pielāgoties situācijām. Eliza Anča dalās ar savu pieredzi, norādot, ka dienās, kad pilsētā valda nepanesams karstums, labākais glābiņš un vieta ar izcilu gaisa kondicionieri ir “Maxima” veikals, kur vienlaikus var iegādāties arī garšīgus saldējumus. Savukārt, ja uznāk pēkšņas vasaras lietussgāzes un negaiss, par labāko un atmosfēriskāko štābu viņu kompānijai kļūst stadions. Tur esošā nojumīte nodrošina sausumu un labu noskaņu, kā arī sniedz iespēju turpat uz vietas paskriet vai patrenēties. Tomēr dabas stihijas spēj pilnībā sagraut pat visprecīzāk plānotos ceļojumus ārpus valsts robežām, pārvēršot tos pilnīgi neparedzamās avantūrās. Šo fenomenu, kas piedzīvots tālākā braucienā, Elīza savā stāstījumā atklāj šādi: “Šovasar biju Horvātijā. Kādā no vakariem mēs izdomājām iet uz pludmali, lai uzņemtu skaistas bildītes, bet uznāca liels mākonis. Mēs nezinājām, ko gaidīt. Nekad nebiju piedzīvojusi negaisu kalnos, tāpēc palikām dzīvoklī, jo reāli nobijāmies. Izdzirdējām, ka kaut kur tuvumā iesper zibens. Nogrābēja viss dzīvoklis. Mēs dzīvojam uz salas un, skatoties pa logu, redzējām, ka visa apkārtnē ir dūmos. Nodomājām, ka apokalipse sāksies. Izgājām uz balkona... Viss ugunī – dega meži. Es ieskrēju pie kaimiņiem, kur dzīvoja skolotājas. Mēs ar viņām paklačojāmies, un tad ienāca vēl viena skolotāja. Un tieši tajā brīdī sapratām, ka divām skolotājām ir vienādas nakts kleitas. Tas bija ļoti smieklīgi, jo viņas izskatījās kā sultāni. Kad ienākusī skolotāja aizgāja, pēc piecām sekundēm izdzirdējām blikšķi. Izskrēju ārā, tur šī skolotāja izlauza citiem kaimiņiem durvis. Nu mūs pārņēma smieklu lēkme. Laikam tās bildes tomēr nebija tā vērtas.”



Biškopība nav rožu lauks

“Salīdzinot ar pagājušo gadu, kad bija antirekords un bites vasarā gandrīz pašas sevi nespēja nodrošināt ar medu, tad šogad ir sajūta, ka dzīvojam medus leiputrījā. Ražīgs gads,” teic biškopis MĀRIS MAČS no Kubulu pagasta, kurš ar biškopību nodarbojos kopš 1999.gada un pašlaik aprūpē aptuveni 300 bišu saimes. Jelgavā viņš ir beidzis LLU Meža fakultāti, iegūstot meža inženiera profesiju.

Kā radās ideja nodarboties ar biškopību?

– Pie bitēm gāju, kad vēl biju pavisam maziņš, aptuveni 5–6 gadu vecumā. Vasarā mani saģērba kā kārtīgā ziemā – uzvilka kažoku, rokās cimdus, ar lupatiņām aizsēja apģērba malas, lai pie miesas nevarētu piekļūt bites. Tā es gāju pūst dūmus, palīdzot tētim. Vēlāk, jau būdams skolēns, palīdzēju pie bitēm, jo vēlējos nopelnīt. Darbs pie bitēm bija kā vaļasprieks, kas ienesa naudu. Man jau toreiz bija radusies interese par kukaiņu dzīvi un pētīšanu. Tā kā saimniecībā no vectēva bijām mantojuši četrus bišu stropus, pamazām sāku nodarboties ar biškopību, ko laika gaitā apguvu pašmācības ceļā. Lasīju grāmatas un žurnālus, apmeklējot Balvu Centrālo bibliotēku. Atceros, ka kādā televīzijas pārraidē ieraudzīju, kā izskatās bišu māte, un skrēju līdz bišu stropam meklēt kukaiņu mammu. Izdevās atrast, par ko tiešām bija liels prieks. Kad mācījos vidusskolā, klasesbiedri interesējās par augstskolām, kur studēt, bet es jau zināju, ka mana nodarbošanās būs biškopība. Apzinājos, ka jāpabeidz arī augstskola, tādēļ kopā ar draugu devos uz Jelgavu. Meža fakultātē man patika studēt, jo apguvu interesēm atbilstošas tēmas – zināšanas par dabu, medībām u.c. Toreiz – 2000.gadu sākumā – medum bija laba cena un vērtība, strādājot pie 100 bišu saimēm, no iegūtās peļņas varēja nodrošināt ģimeni. Tajā laikā biškopība bija perspektīvs arods.

Vai nav uznākušas domas mainīt nodarbošanos?

– Pēdējos gados ik pa brīdim māc šaubas, vai vispār ir jēga turpināt darīt tik smagu un nenovērtētu darbu. Vairākus gadus, pat pirms kovidā, jau domāju, ka varbūt vajadzētu mainīt nodarbošanos, bet ļoti grūti ko citu uzsākt. Daudzi gadi velti, iegūtas plašas zināšanas biškopībā, lieli līdzekļi ieguldīti inventāra iegādē. Man ļoti patīk biškopība, darbs pie bitēm, bet diemžēl mūsdienās nauda diktē, ko darīt. Ja 2000.gadu sākumā varēja labi iztikt ar 100 bišu saimēm, tad šobrīd ar 300 bišu saimēm ir diezgan bēdīgi. Lai varētu veiksmīgi saimniekot, vajadzētu dravū krievu paplašināt. Ja paskatās citu valstu pieredzi, piemēram, ASV, kur jau sen ir kapitālisms un lielas algas, tad tur saimniecības ir 1000 un vairāk bišu saimes.

Kur realizējat medu, vai nebaida konkurence?

– Mums ir pastāvīgie klienti, medu realizējam Balvu pusē, kā arī piegādājam citviet, kur ir interese par piedāvāto produkciju. Tirgus tendence ir mainījusies – ja agrāk braucām pa visu Latviju, arī Lietuvu un Igauniju, tad pašlaik, kā liecina dzīve, tirgus kā medus realizācijas vieta piedzīvo norietu, jo konkurence ir milzīga, bet cena – zema. Braucot uz tirgu, sanāk par degvielu atdot trešo daļu vai pat pusi no nopelnītās naudas par medu. Parēķinot izdevumus, vairs nav izdevīgi braukt uz tirgu. Lielu daļu produkcijas realizējam vairumtirgotājiem, kas ved un atrod pircējus Igaunijā, Polijā u.c.

Konkurence vienmēr ir uztraukusi, jo konkurenti Latvijā bremzē medus cenu. Lai arī visur tirgi attīstās, ir jūtams sadārdzinājums, jo cilvēki produkcijas cenā ierēķina savu darbu, algu izmaksas. Biškopība ir kļuvusi par sponsorētu un nerentablu nodarbi un diemžēl ar bēdīgām perspektīvām nākotnē. No vairākiem lielajiem biškopjiem ir izskanējis, ka viņi plāno pārtraukt nodarboties ar biškopību.

Vai turpmākajos gados plānojat paplašināt bišu saimju skaitu?

– Tas ir smags jautājums, ko uzdodu sev ne vienu vien gadu. Iedzīvotāju un medus patērētāju ir palicis mazāk, bet dzīves sadārdzinājums ar kovidu un karu Ukrainā ir krietni pieaudzis. Ražošanas izdevumi veido 40–50 procentus no medus cenas. Biškopība ir ļoti smags darbs, pagājušajā gadā piedzīvoju pirmās aroda slimības izpausmes. Muguras problēmu dēļ nevarēju pastrādāt divus ar pusi mēnešus. Pirmo reizi aicināju dravā palīgus. Tas vedināja uz pārdomām, ka darbu vajadzētu vairāk mehanizēt. Raugoties uz perspektīvām nākotnē, jāatzīst, ka biškopība Latvijā diemžēl nav nekāds rožu lauks. Kā zināms, tirgū ir ienākusi Ukraina, kas piegādā medu, ir noslēgti līgumi ar Argentīnu, kas savelis pie mums medu, tā teikt, pa lēto. Pagājušajā gadā medum bija pakāpusies cena, bet šogad ar lielo ražu tai ir tendence samazināties, vairumtirdzniecībā iepirkuma cena jau tagad ir samazinājusies par 30%, pat nesagaidot rudenī. Sanāk tā, ka strādā vairāk, bet saņem mazāk. Laukos saimnieciskā darbība ir hobijs – ja patīk, turpini vilkt savu ideju uz priekšu.

Runājot par nākotnes perspektīvām, realizējam arī citus projektus. Tikko kā izmantojam pašvaldības piešķirto grantu

un saņēmām atbalstu gaļas vītinašanai. Ar vienu nozari mūsdienās ir grūti izdzīvot, tādēļ paralēli istenosim arī citas idejas.

Vai saimniecībā rūpīgi sekojat līdzi ieņēmumiem un izdevumiem?

– Jā, ja parēķina ienākumus, tad biškopībā aptuveni 50% aiziet ražošanas izdevumiem. Aizvedot līdz Balviem kādam cilvēkam litra spainīti medus, kas maksā 10 eiro, es 5 eiro atvēlu degvielai. Tātad no litra medus man sanāk 5 eiro, turklāt pie tā vēl jāpiešķir spainīša cena (50 centi) un uzlīmju pasūtīšana (20 centi), nerēķinot darbu un laiku, jo pie bišu saimes pavasarī pieeju katru nedēļu. Esmu rēķinājis, ka katru medus rāmīti pārnesu aptuveni 8–11 reizes. Tas ir milzīgs darbs. Ja vēlamies uz rokām saņemt adekvātu algu (aptuveni 2000 eiro mēnesī), ir jāiegūst vismaz 25 tonnas medus. Ja no vienas bišu saimes iegūst 25 kg medus, tad vajadzīgas 1000 bišu saimes. Bet, ja ir tik liels daudzums bišu, viens vai pat trīs cilvēki tās nespēj apkopt. Līdz ar to izdevumos jāparedz divu vai trīs palīgstrādnieku algas... Lūk, cik rožaina ir šīs nozares būtība. Mūsdienās cilvēki, kas tirgo medu par 7 eiro litrā, sponsorē savu darbu un laiku no kādiem citiem līdzekļiem, kas nav ieņēmumi no biškopības. Manuprāt, labāk tā nedarīt. Tāpat kā labāk nestādīt kartupeļus, bet nopirkt – būsi ieguvējs. Šobrīd medum vajadzētu maksāt 13–14 eiro par litru, lai vispār būtu interese ko darīt. Apgūstot uzņēmējdarbību Malnavas koledžā, meklēju atbildi uz jautājumu, kāpēc saimniecība neattīstās. Galvenā atbilde – cilvēks nerēķina savu ieguldīto darbu.

Ko ieteiktu interesentiem, kuri vēl tikai sapņo par biškopību un savu bišu dravū?

– Ja cilvēks sapņo par biškopību, tad noteikti vajag pamēģināt, jo nozare ir ļoti interesanta un bagātīga. Arī man, biškopim ar ievērojamu pieredzi, joprojām ir iespēja uzzināt un atklāt ko jaunu. Skaidrs, ka biškopība nav kā iekārta, ko uzstādīt, iestatīt, un viss notiksies. Darbojoties šajā nozarē, ir jāskatās, kas notiek dabā, ko dara konkrētā bišu saime, un attiecīgi jāstrādā. Katra bišu saime ir individuāla, līdz ar to jābūt arī individuālai pieejai. Vai sākt strādāt kā ar biznesa modeli? Šobrīd izskatās, ka nē, jo biškopība nesākas un nebeidzas ar stropa vai bišu saimes iegādi. Bieži vien stropus posta dzeņi, peles un caunas, jāsaskaras ar bišu slimībām, kas jāārstē, un lāčiem, kas šogad jau vasarā (iepriekš – rudenī) apciemoja dravū. Lāču radītos postījumus jau konstatējam divās dažādās vietās. Bites mums atrodas 10 dravās vietās Balvu, Gulbenes un Alūksnes novados. Pirms pāris dienām mājās tuvumā redzējām skrienam lāci, ir manītas arī lāču mazuļu pēdas. Būs jāiegādājas elektriskie gani, jāsigarā stropi, kas ir dārgs pasākums. Saperkot visas iekārtas, izmaksas ir augstas, tādēļ biškopību grūti nosaukt par biznesu, tas ir dārgs hobijs, ko var sponsorēt ar kādu blakus nozari. Hobijs limenī, kamēr bišu stropi atrodas pie mājas, var teikt, ka tā ir kolosāla nodarbe, ja, protams, biškopība ir sirdslieta. Bet, ja vēlas saimniekot nopietnāk, tad jādomā par milzīgiem apjomiem – pat vairāk nekā 500 bišu saimēm. Nākotnē medus noteikti dārgāks nepalik, bet izdevumi un algas, kā redzam, aug, tikai ne biškopjiem. Tādēļ nezinu, vai kādam ir vērts uzsākt nodarboties ar biškopību. Ar šodienas iepirkuma cenām, šķiet, tas ir mulķīgi.

Kādu postu nodara lāči?

– Lācis var apgāzt un izpostīt visu stropu, tad parasti bišu saime ir pagalam un inventārs neatgriezeniski sabojāts. Arī stropa konstrukcija ir salauzta. Lācis mēdz apēst medu vienā stropā, vēlāk atkal atgriezties un gāzt nākamo stropu. Tā lācis pamīšus izposta visu. Valsts atbalsts ir niecīgs, kas nesedz ne stropa un bišu saimes izmaksas, ne ieguldīto darbu. Lācis sagādā lielas problēmas. Nav arī omulīgi doties uz dravū, kur pabijis šis dzīvnieks, jo nav zināms, kur viņš tajā brīdī atrodas. Parasti pēc lāča postījumiem bites pārvedu uz citu dravū. Vairāk lāči barojas rudenī, gatavojoties ziemai, tātad – ja vienreiz pabija dravā, nāks atkal.

Kā izmantojat medu un citus bišu produktus?

– Pārsvārā medu, ziedputekšņus un bišu maizi lietojam, kad gadās saaukstēties. Kamēr veselība laba, kā saka, aizmirstam, cik vērtīga produkcija pieejama mājās. Uz rudens pusi, ja ārstējam kaklu, labi palīdz propoliss medū. Medu sviežot, esmu pietiekami garšojis šo produktu, tādēļ ikdienā šo produktu daudz nelietoju. Biežāk medu izmantoju gaļas marinādēs vai vārot vēžus. Ģimenē, protams, medu ēdam, lietojam arī kopā ar tēju.

Kā mēdzat atpūsties?

– Darba sezona pie bitēm sākas aprīlī, tādēļ līdz oktobrim vai novembrim nesanāk laika atpūtai. Pavasarī un vasarā nezinu to sajūtu, ko piedzīvo citi, atpūšoties sestdienās un svētdienās vai darbdienās pēc pulksten 17. Aktivajā sezonā mājās ierodas ap pulksten 22 vakarā. Ārpus biškopības kā hobijs man ir makšķerēšana un medniecība, arī fotomedības. Divos nelielos diķišos audzēju zivis, kas ir lielisks vaļasprieks. Vienā diķī dzīvo karpas, otrā – foreles. Labprāt arī baroju zivis. Ziemas periodā



Balvu skvērā. Tirdziņos biškopis piedāvā ne tikai medu, bet arī propolisu, ziedputekšņus un bišu maizi. Arī bišu vaska sveces lej, bet to dara rudenī, kad lielākie darbi padarīti. Ražo arī bišu vaska higiēnisko lūpu krāsu, ko tirgo, piemēram, veikalos “Drogas”.



Bosnijā un Hercegovinā. “Ceļojumos vienmēr pieeju pie medus plauktiem un aprunājos ar biškopjiem par cenām. Medus kilograms maksā aptuveni 14 eiro. Kāpēc Latvijā tie ir 5–6 eiro par kilogramu? Latvijā ir cits klimats vai darbojas citi ekonomikas likumi?” retoriski jautā Māris.



Pavasara darbi dravā. “Kad uzsāku nodarboties ar biškopību, liels atbalsts man bija tētis Jānis Mačs, ar kuru kopš bērnības gājām kopā pie bitēm. Pagājušajā gadā tētis nomira, tagad pie bitēm strādājam divatā ar sievu. Sākumā

viss izskatījās cerīgi, bet šobrīd pats labprāt pelnītu citur. Balvu novadā tas nav iespējams. Dzīve laukos ir kā vaļasprieks, te notur vide, kas ir manējā un kurā es labi jūtos, nevis alga. Ja gribam pelnīt, ir jādodas uz Rīgu un vēl tālāk,” atzīst biškopis.



Komanda. Attēlā kopā ar Māri ir viņa sieva Maija, dēli Oskars un Ansis. No bitēm puikas nebaidās, lai arī pa kādam dzēlienam viņiem tiek. Jaunākajam dēlam dikti garšo saldumi, patīk daba un kukaiņi. Taujāts, vai Ansis nākotnē varētu turpināt biškopības arodu, Māris

atbild: “Šobrīd šo nodarbi es nenovēlu nevienam. Labāk lai iet uz pilsētu un nemokās, jo laukos ir grūti izdzīvot. Biškopība ir hobijs, kas pārvēršas smagā darbā. Varbūt vienīgi, ja kādreiz izdodas izveidot lielāku un spēcīgāku saimniecību, bet par nākotni neko daudz nevar zināt.”

Ļoti patīk makšķerēt zivis Igaunijā. Vēl man patīk mest šautriņus, ik pa laikam braucu uz Gulbeni, kur šai nodarbei izveidots klubs. Kādreiz saimniecībā bija aitas, pašlaik tās vairs neturam. Kopš pagājušā gada arī dārzu vairs nestrādājam. Laiks iet, un viss mainās.

Lappusi sagatavoja A.Socka, foto – no personīgā arhīva

Saruna ar novadnieci

Skolotāja profesija ir aicinājums

“Baltinavas pagasts man vienmēr paliks atmiņās kā latgaliska, sirsnīga, klusa un mierīga vieta. Uz Baltinavu apciemot vecākus cenšos aizbraukt vismaz reizi mēnesī,” teic novadniece, Siguldas pirmsskolas izglītības iestādes “Saulīte” skolotāja VIKTORIJA KUŠNIRE.

Padalieties, lūdzu, ar spilgtākajām bērnības atmiņām!

– Esmu dzimusi un augusi Baltinavas pagastā. Atmiņās visspilgtāk ir palikusi Baltinavas vidusskola. Tajā esmu mācījusies un pabeigusi 12 klases. Baltinavas Mūzikas un Mākslas skolā pavadīju astoņus gadus, apgūstot klavierspēli. Esmu spēlējusi arī bungas orķestri. Atmiņās palikuši svētki, kuros piedalījāties ar orķestri, kā arī vēlīe mēģinājumi, kamēr apguvām repertuāru. Klavierspēles skolotājas un tā laika orķestra vadītājs Aigars Bukšs, kā arī citi pedagogi strādāja ar milzīgu pacietību un neatlaidību, viņi iedvesmoja un dāvāja ticību, ka kopā mums viss izdosies. Nenovērtējams ir arī Baltinavas vidusskolas skolotājas Aijas Nagles ieguldījums manā muzikālajā audzināšanā.

Bērnības atmiņas, protams, saistās arī ar ģimeni – māsu Agritu, diviem vecākiem brāļiem Jāni un Valēriju, mammu Maritu, mammas draugu Imantu un vecmammu Emīliju. Uzaugot kuplā ģimenē, iemācījos dalīties, klausīties un ar atbildību izturēties pret daudzām lietām.

Skolas gadus atceraties ar gaišām domām?

– Jā. Baltinavas vidusskola atmiņās ir palikusi ar individuālām sarunām kopā ar skolotājiem par dzīvi, ar silto atmosfēru gaitēnos, ar garšīgajām pusdienām, ar skolasbiedru sarunām un pasākumiem, piemēram, Žetonu vakara plānošanu un vadišanu. Baltinavas vidusskolas skolotāji ieguldīja darbā un skolēnos sirdi, to joprojām var just ikvienā skolēnā un absolventā. Domāju, man noteikti piekritis ikviens, kurš mācās vai ir absolvējis mūsu skolu. Būtiska loma vides un attieksmes veidošanā bija skolas direktoram Imantam Slišānam, kurš bērniem un jauniešiem nodrošināja latgalisku vidi un patīkamu skolas atmosfēru. Atmiņā palicis latgaliešu valodas pulciņš, olimpiādes, kur guvām arī godalgotas vietas. Skolas laikā iesaistījos arī mazpulkā, floristikas pulciņā, skolas un novada koros, skolas ansambli, piedalījos dažādās olimpiādēs. Klāsē mēs bijām tikai astoņi skolēni, līdz ar to ieguvām individuālu pieeju katrā mācību stundā. Par skolu ir tikai siltas atmiņas, kur vienmēr jutos gaidīta, saprasta un atbalstīta. Klases audzinātāja, skolotāja Inta Ludborža bija stingra, ikdienā vienmēr klātesoša un pati labākā. Paldies par ieguldītajām pūlēm!

Ko augstu vērtējat vecākos un par ko varat teikt viņiem paldies?

– No sirds pateicos vecākiem un vecmammai par audzināšanu, rūpēm un vērtībām, ko ir ieguldījuši manī. Novērtēju prasmi ar vārdiem vien ieaudzināt cieņu pret citiem. Augstu vērtēju vecmammās čaklumu un bagātīgo dzīves pieredzi, esot vecākajai pagasta dāmai. Klausos viņas stāstus par bērnību, skolas gaitām un to, kāda vienkārsa dzīve bijusi padomju laikos. Protams, ar tā laika problēmām, dzīves realitāti un smago darbu darišanu. Šos stāstus un viņas atmiņas, kas ir ievērojama vērtība, mēs pierakstām, lai saglabātu. Viņas bērnības stāsti un joki, piemēram, par “jāšanu uz govš”, noteikti paliks atmiņā. Vecmamma ir čaklākā grāmatu lasītāja novadā, ko var apstiprināt bibliotēkas arhīvi. Apbrīnoju viņas prasmi izlasīt grāmatu dažu stundu laikā. Vecākiem paldies par atbalstu, ieguldīto sirds siltumu un mīlestību.

Vai izvēlēties skolotāja profesiju ietekmēja mammas pieredze pedagoga darbā?

– Pēc Baltinavas vidusskolas absolvēšanas neilgu laiku studēju Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātē, Veterinārmedicīnas fakultātē, bet ātri vien sapratu, ka tā nav mana īstā vieta. Mamma piekodināja: “Mācies, par ko gribi, tikai ne par skolotāju!” Acīmredzot manī tas izraisīja tikai lielāku interesi pamēģināt apgūt šo profesiju. Ar gadiem esmu sapratusi, ka skolotāja profesija ir aicinājums un dzīvesveids, kas veidojas ar pieredzi, zināšanām un dzīves gudrību. Dzīve man savulaik piespēlēja iespēju strādāt bērnu pieskatīšanas centrā Jelgavā. Iepatikās, līdz ar to izvēlējos studēt Latvijas Universitātes Tukuma filiālē. Pabeidzu universitāti un jau deviņus gadus strādāju par pirmsskolas pedagogi. Divus gadus esmu arī strādājusi par pirmsskolas mūzikas skolotāju Siguldā. Tas bija jauns izaicinājums, kur pārbaudīju pati sevi un savas spējas. Vokālajam konkursam “Cālis 2025” gatavoju konkursanti, kura ieguva 1.vietu Siguldā. Par šo veiksmi, var teikt, atkal jāsaka paldies visiem saviem skolas laika mūzikas



Foto - no personīgā arhīva

Novadniece. Viktorija novēl lasītājiem rast iedvesmu un relaksāciju dabā, jo vasara tam ir piemērotākais no gadalaikiem.

skolotājiem, kuri iedvesmoja nodarboties ar mūziku.

Kā aizrit ikdienas darbā ar bērniem?

– Ikdienu pirmsskolā, kā saka, paskrien ātrā ritmā. Kopā ar kolēģiem aktīvi sekojam līdz profesionālajām tendencēm un aktualitātēm, organizējam dažādas aktivitātes un nodarbības atbilstoši bērnu vecumposmiem, gatavojam audzēkņus skolas gaitām. Neizpaliek pastaigas, ekskursijas, aktivitātes bibliotēkā, teātru apmeklējums un pēcpusdienu pulciņi gan iestādes telpās, gan ārpus tām. Veltu laiku arī vērtēšanai, mēneša un dienu nodarbību plānošanai un dažādiem ikdienišķiem izaicinājumiem. Tā kā pedagoga darbs man ir aicinājums un sirdsdarbs, tad bieži vien dažādi pienākumi “nāk līdzī” uz mājām. Ikdienā gandarijumu dāvā bērnu apskāvienī, apsveikumi, dziesmas, kopā pavadīti brīži un patīkama sadarbība ar bērnu vecākiem. Pirmsskolas pedagoga darbs nereti atspoguļojas bērnu darbībās, runā, atkārtotot mājās skolotājas teikto. Daru svarīgu un atbildīgu darbu, kas nes auglus bērnu tālākajā attīstībā.

Kāpēc izvēlējāties darbavietu ārpus Latgales, vai tas bija apzināts solis?

– Šobrīd dzīvoju Siguldā. Mans draugs ir nācis no Siguldas novada puses. Darbs, var teikt, seko līdzī dzīvesvietai, līdz ar to arī esmu nokļuvusi Vidzemē. Siguldas kalni, takas un skati ir neatkārtotjami. Pretēji cilvēku domām, ka uz Siguldu ir jādodas meklēt zelta rudeni, tā ir skaista visos gadalaikos. Takas, kas iet gar dažādām alām, ir aizraujošas. Gaujas upes maģiskā burvība, kas reizēm ārēji izskatās mierīga, ar savu dziļumu dažkārt var būt arī maldinoša. Tā ir šīs vietas īpatnība, kas vietējos siguldiešus aicina uz aktīvu piedzīvojumu dabā.

Noteikti nemeklēju darbu Vidzemē speciāli. Ceļš ārpus Latgales sākās ar augstskolas izvēli, studijām un iegūto iespēju realizēšanu.

Kādus vaļaspriekus saucat par saviem?

– Mani vaļasprieki iekļauj pastaigas un došanos dabā – pārgājieni gar Gauju, meža takas un dabas objektu apskate, ekskursijas dažādās pilis un muzejos. Braucam ar draugu izbraucienos vai ceļojam, izmantojot motociklu kā transportlīdzekli. Mērķis ir apciemot tuvākās kaimiņvalstis, lai vēlāk virzītos arī tālāk. Mūsu sapnis, piemēram, ir ar motociklu apceļot Āfriku. Hobijs noteikti ir arī filmu un seriālu skatīšanās brīvajā laikā. Esmu ļoti izvēlīga filmu un seriālu ziņā, jo ātri sāk garlaikot sižeta gaitas paredzamība vai ieildzīs sižeta atspoguļojums. Pēdējos gados man ļoti patīk sēpot, pētīt sēnes un meklēt to nosaukumus. Kad sākas sezona, katru brīvu brīdi pavadu, meklējot sēnes un veidojot ziemas krājumus. Mūsu top iecienītākās sēnes ir gailenes, bet patīk arī bekas, baravikas un bērzlapes. Kas gan var būt labāks par jaunajiem kartupeļiem ar svaigu sēņu mērci?!

Kā atpūšaties un pavadāt vasaru?

– Mums ar draugu patīk atpūsties aktīvi, dodoties izbraucienos ar motociklu, labprāt ejam pastaigās gar Gauju, izstaigājam Siguldas takas. Atpūšamies mājās ar mūsu mājdzīvniekiem – kaķenēm Piku un Bebi (Baby). Vasarā veltām laiku maziem piedzīvojumiem un kārtīgai atpūtai – gribam kārtīgi izgulēties, palīdzēt vecākiem dārza darbos, apciemot draugus, paskatīties kādu labu seriālu vai filmu un mēģināt nedomāt par darbu. Izbaudām saules siltumu, lietus kluso mieru un brīvos brīžus. Lai vasara ilgtu mazliet ilgāk, atrodam pozitīvismu arī ikdienas nieciņos.



Foto - no personīgā arhīva

Ar draugu. Brīvdienas novadniece pavada kopā ar Aleksu, kurš ikdienā strādā par elektromontieri “Sadales tiklos”.



Foto - no personīgā arhīva

Lai vējš matos! Iespējams, ar šo transportlīdzekli Viktorija un Alekss drīzumā dosies tuvākā vai tālākā ceļojumā.

Īsumā

Izvēlies savu vasaras grāmatu!



Foto - no personīgā arhīva

Vasara, kā atzīst Krišjāņu bibliotēkas vadītāja DAIGA CĒGELE, ir īstais laiks, lai ļautos aizraujošam lasīšanas piedzīvojumam. Bibliotēkā izveidota grāmatu izstāde “Iesakām izlasīt šovasar”, kur apkopotas 25 grāmatas dažādām gaumēm – romantiski romāni, spriedzes stāsti, detektīvi, vēsturiski romāni un iedvesmojoša literatūra. Pie katras grāmatas atrodama neliela lapiņa ar atslēgvārdiem, kas kā mazi pavedieni dāvā iespēju ieskatīties grāmatas pasaulē un palīdz izvēlēties piemērotāko lasāmvielu vasarai. Tautāta, pēc kādiem kritērijiem atlasīta izstādē aplūkojamā lasāmviela, Daiga skaidro, ka autoru darbus vieno vasaras noskaņa. Grāmatas atlasītas tā, lai jau to vāki uzrunātu lasītāju – saules pielieti skati, ziedošas pļavas, jūras krasts, ceļojumi un citas vasarīgas ainavas rosina vēlmi paņemt grāmatu rokās un doties lasīšanas piedzīvojumā. Izstādē apkopotās grāmatas ļauj baudīt atpūtu un iepazīt jaunus stāstus, vadoties pēc katra iestādes apmeklētāja interesēm un noskaņojuma. Izvēlētā lasāmviela galvenokārt paredzēta pieaugušajiem lasītājiem, jo skolēni vasaras mēnešos parasti velta laiku obligātajai literatūrai. Lasītāju interese, kā atklāj Daiga, ir liela – daudzas izstādē izvietotās grāmatas tiek izvēlētas tūlītējai lasīšanai, kas apliecina, ka reizēm tieši grāmatas vāks un vasarīgā noskaņa kļūst par pirmo aicinājumu atvērt literāro darbu un ļauties aizraujošam stāstam. “Atrodiet grāmatu, kas kļūs par jūsu ceļabiedru atvaļinājumā pie ezera vai jūras, dārzā vai vakara mierā uz terases. Lai kādu ceļu izvēlētos šovasar, neaizmirstiet paņemt līdzī arī grāmatu!” aicina bibliotēkas vadītāja.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Lēmums par pārcelšanos uz dzīvi laukos ir tikai viens no nozīmīgiem soļiem uz sapņu piepildījumu. Kad tas noticis un cilvēki apjautuši, ka karjeras veidošanas posms pilsētā noslēdzies, rodas nākamais jautājums – ko tālāk? Vieni pārņem senču atstāto mantojumu un turpina darboties, citiem jā-sāk viss no jauna. Vienam tas izdodas, jo hobiju pārvērš par biznesu, citam veiksmes atslēga ir rūpīga plānošana.

Liels izaugšu es,

Pēdējos gados arvien biežāk dzirdami stāsti par cilvēkiem, kuri apzināti izvēlas pamest pilsētas vidi un pārcelties uz laukiem. Šī kustība vairs nav tikai romantizēts sapnis par mieru un dabu – tā kļūst par reālu dzīves stratēģiju ģimenēm, jaunajiem profesionāļiem un uzņēmējiem valstī. Lauki vairs netiek uztverti tikai kā “vietas, no kurām aizbrauc”, bet arvien biežāk kā vietas, uz kurām atgriežas. Taču pārcelšanās nav vienkāršs solis. Tā prasa drosmi, pielāgošanos un spēju pieņemt jaunu ikdienas ritmu, kļūst par apzinātu izvēli, kas atspoguļo sabiedrības attieksmes maiņu pret darbu, dzīves kvalitāti un vidi, kurā audzināt bērnus un veidot nākotni. Istenojot projektu “Jaunā adrese – lauki”, 21 publikācijā sarunās ar speciālistiem un vietējo kopienu iedzīvotājiem meklēsim atbildes uz jautājumiem, cik liela loma, pārceļoties uz laukiem, ir infrastruktūrai, darba piedāvājumam un vietējai kopienai? Ko Latvija var iegūt vai zaudēt no kustības “no pilsētas uz laukiem”?

Intervija

Uzņēmējs, kurš noticēja smiltsērķšķim

Pirms desmit gadiem ridzinieks ANDREJS NIKA pieņēma lēmumu, kas daudziem šķita drosmīgs – atstāt lielpilsētas ritmu un sākt dzīvi laukos. Ar skaidru apņemšanos veidot kaut ko savu, uzņēmējs izvēlējās smiltsērķšķu audzēšanu, lai gan sākumā bija vien ideja, neatlaidība un vēlme mācīties. Šodien nelielā saimniecība “AmberFarm” izaugusi par uzņēmumu, kurā no Latvijas vērtīgās ogas top aptuveni 70 dažādi produkti – no sulām un sīrupiem līdz eļļām, kosmētikai un citiem veselībai un ikdienai noderīgiem izstrādājumiem. Šis ir stāsts par drosmi sākt no nulles, pacietību un pārliecību, ka arī laukos iespējams radīt veiksmīgu un ilgtspējīgu uzņēmējdarbību.

Jau desmit gadus par savām mājām saucat Smiltene novada Variņu pagastu. Kā nonācāt līdz lēmumam, ka savā dzīvē kaut kas jāmaina?

– Pēc vidusskolas pabeigšanas ar vienu somu rokās no Valkas devos uz Rīgu, kur arī veidoju savu karjeru. Studēju reliģijas zinātnes, pēc tam otrajā kursā paralēli sāku strādāt un pakāpeniski izaugu līdz lielas kompānijas izpilddirektoram. Vēlāk man bija vairākas savas kompānijas Rīgā, kas saistītas ar drukāšanu, tirdzniecību un vairumtirdzniecību. It kā viss izveidojās diezgan veiksmīgi, bet vienā brīdī sapratu, ka kaut kas nav īsti tā. Iespējams, mainījās dzīves vērtības, jo tad, kad man bija pāri 30 gadiem, iestājās zināms briedums – pārdevu kompānijas un izlēmu, ka vajag ieguldoties laukos. Bija vēlme pēc mierīgākas dzīves, kaut gan šobrīd varu teikt, ka dzīve laukos nebūt to nenozīmē.

Tā bija spontāna ideja jeb ilgi plānots pasākums?

–Tā noteikti nebija spontāna ideja, jo sākumā no radniekiem iegādājos dzimtas saimniecību – vectēva īpašumu. Vienu stādīņu iebakstijām vienā vietā, augļu kokus – citā. Soli pa solim, paralēli darbiem Rīgā, vairākus gadus ar ģimeni braucām uz Variņiem pastrādāt – sestdienās, svētdienās kopām pirmos divus iestādītos smiltsērķšķu hektārus. Pēc tam nāca klāt vēl astoņi hektāri, un es sapratu, ka tas vairs nav brīvdienu objekts. Darba apjoms kļuva lielāks, un bija jāsaprot, ko ar to visu darīt. Tas, ka zemē ielikts stādīņš, neko nenozīmē, kamēr nedabū ražu. Nākamais posms, uz ko mēs gājām – ne tikai nodevām ražu, bet sākām pārstrādāt produktus, kurus izaudzējam. Kaut gan jau pašā sākumā bija skaidrs, ka mēs audzēsim, pārstrādāsim un tirgosim ne tikai savā internetveikalā, bet arī citur. Šobrīd mūsu produkciju var iegādāties aptuveni 70 tirdzniecības vietās Latvijā.



Nodarbošanās, kas rada gandarījumu.

Andrejs Nika ir uzņēmējs, kurš Smiltene novada vecvecāku lauku īpašumā audzē smiltsērķšķus un rada no tiem dažādus produktus ar zīmolu “AmberFarm” jeb “Dzintarferma”. Kādēļ “AmberFarm”? “Smiltsērķšķi pēc krāsas līdzīgi dzintaram. Dzintars ir Latvijas vērtīgākais dārgakmens, savukārt smiltsērķšķis ir Latvijas vērtīgākā oga,” skaidro Andrejs.

Lai kaut ko tirgotu, droši vien bija arī jāizveido internetveikals?

– Sākām visu pilnīgi no nulles. Sēdēju pie datora, pēc šabloniem pats taisīju mājaslapu. Pirmā bija primitīva un informatīva. Tad pārgāju uz internetveikala formātu, maksāšanas, piegādes formātiem. Augām līdz uzņēmumam, jo laukos radīt uzņēmumu no nulles, turklāt vēl izdzīvot un attīstīties, ir izaicinājums. Pa šiem gadiem esmu sapratis, ka nopelnīt vienu eiro laukos ir daudz grūtāk nekā vienu eiro pilsētā. Jāiegulda vairāk darba, vajadzīgas investīcijas un, pats galvenais, zināšanas. Vēl, dzīvojot Rīgā, paspēju papildus izmācīties mārketingu un tirdzniecību. Pārceļoties uz laukiem, ieguvu zināšanas agronomijā, apmeklēju vairākus kursus pārtikas tehnoloģijā un vēl daudz ko citu. Esmu izsecinājis, ka ļoti daudzi uzņēmēji un zemnieki māk izaudzēt, bet nemāk pārdot. Es pat teiktu, ka man slikti sanāk izaudzēt, bet pārdot es varu un radīt unikālus produktus arī, jo laika gaitā izveidojušās pietiekamas zināšanas.

Droši vien tobrīd, kad pieņēmt lēmumu no lielpilsētas doties projām, apkārtējie izteica ne vienu vien piezīmi un komentāru...

– Ja jāsaka godīgi, man bija gluži vienalga. Pēc horoskopa

esmu Lauva, un man neinteresē, ko domā citi. Bet es pats sev uzdevu jautājumu – tas bija drosmīgi jeb muļķīgi? Šobrīd teiktu, – diezgan drosmīgi. Protams, tas prasīja daudz upuru savā dzīvē – finansiālos, laiku bērniem, atpūtu, personīgo izaugsmi. Rīgā strādāt kādā kompānijā un saņemt lielu algu būtu daudz vienkāršāk. Šobrīd es pat teiktu, ka tas būtu garlaicīgi.

Kā radās ideja tieši par smiltsērķšķu audzēšanu?

– Mums apkārtnē ir diezgan nelīdzieni lauki, jo atrodamies Vidzemes augstienes pašā stūrī, kas ir ļoti pauguraina vieta, līdz ar to kalnā augsnes barības vielas izskalojas uz leju. Sāku prāt, ko darīt. Tobrīd man bija 20 hektāri lauksaimniecības zemes, kas lopkopībai, graudkopībai un klasiskajām lauksaimniecības formām bija par mazu. Ienāca prātā, ka varētu nodarboties ar augļkopību. Sāku apmeklēt dažādus kursus, ievācu informāciju par ābelēm, mellenēm, zemenēm, avenēm, un tad netišām nokļuvi seminārā par smiltsērķšķiem. Noklausījos par šo unikālo ogu un iegāju azartā. Turklāt tajā brīdī tika pasniegts, ka smiltsērķšķiem nav ne kaitēkļu, ne slimību, kas, protams, vēlāk viss bija. Taču ogas unikālitate gan palika. Pieķēros šai domai, un pamēģināšanai iestādījām pirmos divus hektārus. Lai gan mūsdienās nedrīkst tā teikt, bet pirmie kukēni bija jāslīcina, jo gan stādīšanas, gan vākšanas un pārstrādes procesā kļūdas pielāvējam diezgan daudz. Brīnos, kā cilvēki pirka pirmos produktus. Taču, laikam ejot, pircēju interese nemazinājās, un šobrīd soli pa solim no saldētām smiltsērķšķu ogām un saldētas sulas esam izauguši līdz 70 dažādiem produktiem.

Desmit gadu laikā esat palielinājuši arī apsaimniekojamo platību, piepirkuši zemi...

– Bija laiks, kad lielais “IKEA” koncerns Latvijā nopirka ļoti daudz zemes, bet brīdī, kad viņi nolēma pāriet uz meža zemēm un lauksaimniecības zemes izpārdeva, mēs atpirkām gabaliņu no vectēva dzimtas zemes. Tagad mums ir 15 hektāri bioloģiski sertificētas, lauksaimnieciski apstrādājamas zemes.

Dinamikas un dzīves ritma maiņa, tik krasi mainot dzīvesveidu no galvaspilsētas uz laukiem, droši vien bija jūtama...

– Jā, jo, piemēram, picu un suši uz mājām vairs nevarējām pasūtīt. Taču medicīna, izglītība un kultūra ir ļoti brīvi pieejamas apkārtnē pilsētās. Bet jābūt pacietībai un izturībai, lai mainītu savu dienas grafiku. Protams, laukos darba pietiek, un tu ienāc mājās nevis pēc pulksten 17, bet ar tumsu pirms pusnakts. Mani bērni izauguši un diemžēl viņiem nav intereses par saimniekošanu, bet es to uztveru mierīgi, jo viņiem tas nav



Izzina procesus uz vietas. “Amberfarm” jeb “Dzintarferma” piedāvā ne tikai veselīgus produktus, bet arī izzinošus un radošus tūrisma piedzīvojumus – ekskursijas, meistarklases un iespēju pašiem līdzdarboties unikālu smiltsērķšķu produktu radīšanā.

Foto - no personīgā arhīva

saimnieks būšu es.

“Mediju atbalsta
fonda ieguldījums no
Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

jāmanto. Varbūt izklausās egoistiski, bet šobrīd es visu daru pats sev. Ja bērniem kaut ko vajadzēs, viņi paprasis, un mēs to risināsim. Bet mans viedoklis ir tāds, ka bērniem nav ar varu jāpiespiež dzīvot un strādāt laukos. Sieva arī iesaistās lauku darbos, iemācījās braukt ar traktoru, strādāt cehā. Protams, pieļaujam arī kļūdas, kas, sākot visu no nulles, ir absolūti normāls process. Eksperimentējam ar jauniem produktiem. Nesanāk – pašiem jāapdē. Ja kaut kur aizbraucam, smiltsērķšķu produktus vairs negaršojam, jo tā garša tik dziļi jau iesēdusies, ka netiek uzskatīta par ekskluzīvu. Tas mums ir ikdienas produkts.

Kādi bija lielākie izaicinājumi, sākot dzīvi šeit, Varņos?

– Atnākot uz laukiem, jau rēķinājos, ka ražas novākšanas laikā būs grūti ar darbiniekiem. Bet man paveicās ar kaimiņiem, kuri izpalīdzēja ar zemes darbiem un atbrauca ar savu tehniku – pieļauju, ka daudzos laukos pat par naudu kaimiņus nevar paaicināt. Bet mums tāda iespēja bija. Vēlāk mums parādījās tehnika, un tad jau visu darījām paši. Izaicinājums vienmēr bijis finansējums – arī šobrīd apstiprināti jauni projekti un jāmeklē iespējas. Vajadzību un ideju ir vairāk nekā iespēju, tāpat arī plānu, kuru realizāciju cenšamies sadalīt pa gadiem. Mums visu laiku ir idejas. Tikko nopirkām vēl vienu iekārtu un rudenī tirdzniecībā palaidīsim jaunu, inovatīvu produktu – saldētu smiltsērķšķu sulu kubiņos.

Ja runājam par priekšrocībām – kādas tās ir laukos?

– Tas, ka cilvēks ir pats sev saimnieks, tirs gaiss, bioloģiski audzēti tīri produkti. Bet pats galvenais ir gandarījums par izdarīto darbu, kas ir sava veida dzinulis. Kādreiz jau, protams, gribas mest plinti krūmos, bet no rīta pieceļos, un atkal viss sākas no jauna – parādās jauni klienti, eksporta iespējas. Šobrīd sūtām produktus arī uz Eiropu, kas ir izaicinājums, jo tur mums nejautā, – cik paciņas produkta varat atsūtīt? Tur prasa, cik kastes un paletes varat atsūtīt? Būs jau jāsāk bremsēt, jo paletes mēs nesūtīsim, tas nav mūsu formāts. Vismaz šobrīd noteikti nē, jo nav resursu – cehs par mazu, iekārtu jauda par mazu,

ogu – par maz. Jau vairākus gadus izmantojam ne tikai savas ogas, bet iepērkam arī no citiem saimniekiem. Ražošanā vērojams cikliskums – ieguldām kādā iekārtā, tad strādājam, un pienāk laiks, kad šī iekārta paliek par mazu. Tad ieguldāmies nākamajā, un arī tā pēc laika kļūst par mazu. Bet ir jābremzē. Esam nolēmuši, ka neiesim lielajos lielveikalu tiklos, kur produkts pazudis. Meklēsim savu nišu.

Kā jums visvairāk pietrūkst no dzīves pilsētā?

– Nekā nepietrūkst. Pats vedu piegādes uz Rīgu un citām pilsētām, paelpoju Rīgas gaisu vienu pusi dienas, un man vairs nevajag. Uzskatu, ka, dzīvojot laukos, esmu privilēģētāks cilvēks nekā tie, kuri ikdienu pavada tajos betona džungļos. Zinu, ka mūs apskauž ar baltu skaudību, jo daudzi arī tā gribētu. Jautājums ir, vai viņiem ir iespējas un vēlēšanās iet līdz galam? Kaut gan esmu pārliecināts, – ja ir vēlēšanās, būs arī iespējas. Bet tomēr tā vieglākā nauda pilsētā ievēl. Es redzu būtisku atšķirību – tie cilvēki, kuri dzīvojuši laukos visu laiku, vairāk panīkst, savukārt tie, kuri dabūjuši zināšanas, enerģiju, citu skatījumu uz dzīvi, bijuši pasaulē un atgriežas, darbojas ar pavisam citu enerģiju. Daudzi savas lauku impērijas būvē no nulles.

Ar kādām problēmām ikdienā saskaras lauku iedzīvotāji un uzņēmēji?

– Pirmkārt, ar darbaspēka trūkumu – daudzi jaunie ir aizbraukuši uz pilsētām, vēl ir kategorija cilvēku, kuri vienkārši nevēlas strādāt. Ja man tagad uz sitiena uz lauka jādabū 50 vai 100 cilvēku, būs grūti. Turklāt katru gadu to izdarīt kļūst arvien grūtāk. Pēdējie trīs mums bija neražas gadi, bet šobrīd izskatās, ka būs laba raža. Pirmās ražas vācām primitīvā veidā, ko vairs nepiekopjam, – zem smiltsērķšķa apakšā nolikām lietussargu un knibinājām tajā odziņas. Kopumā aptuveni 100 lietussargus nopirkām. Taču šādi vākta oga der tikai sulas spiešanai, jo jau ir sabojāta. Šobrīd griežam zariņus kā vīnogas. Ar roku dienā var salasīt aptuveni 20 kg, ar zariņu griežot 200-300 kg.

Tagad, kad pagājis laiks pēc pārcelšanās, liekot

Saruna

No Jūrmalas uz Gulbenes pusi

Pirms desmit gadiem ILZES HERMANES-ŠIPKOVAS un MĀRA ŠIPKOVA ģimene dzīvoja Jūrmalā, Majoros, irētā mājā. Četri bērni un ierastais pilsētas ritms neliecināja, ka drīzumā dzīve apgriezīsies kājām gaisā. Tomēr kādu dienu Māris paziņoja – ir pienācis laiks pārcelties uz laukiem. “Būdami absolūti ridzinieki un pilsētas cilvēki, lēmumu pieņemām diezgan negaidīti – vīrs vienkārši nostādīja fakta priekšā. Viņam Gulbenes novada Stradu pagastā bija vecvecāku mājas. Tā arī sākās mūsu lauku dzīve,” teic māju “Kristāli” saimniece Ilze Hermane-Šipkova.

Ģimenē pret šo ieceri neviens neiebilda – drīzāk valdīja patika – ma neziņa un sajūta, ka priekšā jauns izaicinājums un piedzi – vojums. Ilze stāsta, ka tobrīd vēl nebija konkrēta plāna, ko laukos darīs. Toties bija priekšstats par to, kas ir lauki. Lauki ģimenei asociējās ar zaļumu, plašumu, svaigu gaisu, savu zemi, siltumnīcu un lopiem. No idejas līdz rīcībai pagāja pavisam īss laiks. Ģimene uzteica īres līgumu Jūrmalā, sapakoja mantas un devās uz Gulbenes pusi. Atceroties pārcelšanās laiku, Ilzei spilgtā atmiņā palikušas sajūtas, iebraucot Gulbenē: “Pārcelšamies laikā starp Ziemassvētkiem un Jauno gadu. Atercos, kā pirmo reizi iebraucām Gulbenē – pilsētas centrālais skvērs bija izgaismots ar tūkstošiem lampiņu. Tas bija tik pasakaini skaists skats, ka vēl šodien, domājot par pārcelšanos, vispirms atceros tieši šo mirkli.”

Būvēja savu dzīvi no jauna

Māju, kurā ģimene apmetās, savulaik cēlis Māra vectēvs – viņa vecākiem tā pārsvarā kalpoja kā vieta, kur atpūsties vasarās, tāpēc pirms ievākšanās bija jāiegulda daudz darba. Ilze stāsta, ka darbus sāka ar maziem uzlabojumiem – palaboja to, kas jāpielabo, gāza sienas un slīpēja grīdas, radot lauku šika noskaņu. Sākās pavisam cita ikdiena. Vispirms – iekārtošanās jaunajā mājā, tad vietas atrašana katrai mantai, kas arī bija sava veida izaicinājums.

Ar laiku kļuva skaidrs, ka lauku dzīves ritms atšķiras ne tikai ar klusumu un plašumu. To raksturo arī lielāka savstarpēja uzticēšanās. “Man pašai šajā laikā gājis visādi, bet esmu pārliecināta, ka mazpilsēta vai pilsētas tuvums ir ideāla vieta un vide bērniem, kurā viņiem augt un kļūt par cilvēkiem. Te ir kaut kas citādāks, kas ir lielajās pilsētās. Piemēram, cilvēks izkāpj no



Foto – no personīga arhīva

Auroras 9.klases izlaidumā. Pirms desmit gadiem Ilze un Māris pieņēma drosmīgu lēmumu – atstāt Jūrmalu un savu turpmāko dzīvi veidot Gulbenes novadā. Toreiz tas bija solis nezināmajā, taču šodien viņi ir pārliecināti, ka tā bijusi viena no labākajām izvēlēm. To apliecina arī Ilzes un Māra četras meitas – Matilde Anna, kurai jau 25 gadi (nav foto), Nora (19), Aurora Roze (16) un Luīze Marija (12).

mašīnas, mašīna ruc, atslēgas aizdedzē, bet viņš mierīgi iet uz veikalu. Nokāpj no velosipēda un aiziet, to nenaslēdzot, kas Rīgā vispār nav iedomājams. Protams, arī šeit mēdz visādi gadīties, tomēr varu teikt, ka te ir daudz cilvēku, kuriem varētu pateikt paldies par silto uzņemšanu. Un tas nav melots. Piemēram, meitai Norai bija klases vakars – pēdējais autobuss aizbraucis, ārā tumšs, jau vēls. Pagalmā iebrauc mašīna, klases audzinātājs atvedis bērnu uz mājām. Vai tas nav aizkustinoši? Vai arī – cilvēki kāpj busiņā, sasveicinās, aprunājas ar šoferi. Jauki! Lielajās pilsētās tā nenotiek,” ar pārliecību teic Ilze.

Izmēģināja spēkus dažādos virzienos

Pirmajos gados pēc pārcelšanās uz laukiem ģimene meklēja savu īsto ceļu. Māris saimniecībā izmēģināja ne vienu vien

roku uz sirds, varat teikt, ka lēmums bijis pareizs?

– Pilnīgi noteikti varu tā apgalvot. Es par to esmu domājis. Nenožēloju neko. Jā, iespējams, varētu darīt kaut kā savādāk, bet globāli – nē. Esmu ļoti apmierināts, ka tāds lēmums tika pieņemts. Paldies senčiem par to, ka te ir zeme, kur darboties, jo bez tās nekas droši vien nebūtu noticis. Bet tā pārmantojamība diemžēl nav notikusi. Zinu, ka ir daudzas saimniecības, kur senči nākamajām paaudzēm nodod zināšanas, zemes īpašumus, tehniku. Mans vecaistēvs man iemācīja darba tikumu – ļoti daudzas vasaras pagāja, te kaut ko darot. Tas ir tas vērtīgais mantojums.

Kā Jūs uzņēma vietējā kopiena?

– Sākumā ļoti uzmanīgi, ar domu, – nu ko tu te dariši. Cilvēki manā vietā sprieda un prognozēja. Bet šobrīd jau cita situācija – esmu arī Lauku partnerības vietējais *Leader* pārstāvis, vietējā pagasta kopienā šad tad nospensorejam kādus pagasta pasākumus, aizbraucam uz tirdziņiem.

Kādu padomu dotu cilvēkiem, kuri apsver domu par pārcelšanos uz laukiem?

– Tajā brīdī jābūt vēsam prātam. Zinu cilvēkus, kuriem daudz enerģijas un kuri gribējuši darīt un attīstīties. Viņi pārcēlās uz laukiem un tad atbrauca atpakaļ, jo sākumā dzīvoja ilūzijās. Bet te vajadzīgs vēss aprēķins. Cik man ir zemes, ko un kā ražot, kā pārstrādāšu, kā tirgošu un aizvedīšu uz veikalu, kā runāšu, lai paņem manu preci. Bieži vien cilvēki to visu neaprēķina. Neteiktu, ka līdz galam pats to izdarīju, bet tāds aprēķins ir vajadzīgs, lai nesanāktu vilšanās. Jā, mūsdienās ir ļoti daudz atbalsta no Eiropas Savienības, no vietējām pašvaldībām, bet tas viss palīdz tikai sākumposmā. Cilvēks uzceļ cehu, nopērk iekārtas, bet ar to jau nekas nebeidzas. Tas ir tikai sākums. Tāpēc vajag vēsu prātu un pakonsultēties ar vecākiem vai tādiem kā es, kuri to darījuši. Vajag izpratni, ko var un nevar darīt, kā labāk. Jā, sanāk mazliet aplauzt ragus, bet labāk uzreiz, nekā tad, kad upurēta puse mūža, nauda un ģimene. Šobrīd ar pārliecību varu teikt, ka mana izvēle bija pareiza, bet to, kurp tā aizvedīs, rādīs laiks. Veiksmes atslēga ir darīt ar gandarījumu un mīlēt savu darbu. Galvenais ir uzdīkstēties.

* Par publikāciju “Jaunā adrese – lauki” saturu atbild SIA “Balvu Vaduguns”.

* Turpinājums 8.lpp.

Sagatavoja S.Karavoičika

Saruna

No Jūrmalas uz Gulbenes pusi

* Sākums 7. lpp.

“Es dzirdu, kā griezīte griež, kā dzērves sasaucas. Tā ir sajūta, ka esi daļa no apkārtējās pasaules. Man šķiet, ka dabai piemīt dziedinošs spēks. Turklāt arī arvien vairāk zinātnieku runā par to, cik nomierinoši uz cilvēka psihi iedarbojas dabas skaņas. Mums tas viss ikdienā šobrīd pieejams, tikai jautājums – vai to patiešām novērtējam?” retoriski jautā Ilze.

Tomēr dzīvei laukos ir arī sava cena. Visvairāk ģimene izjūt mobilitātes trūkumu, jo ar sabiedrisko transportu uz sešus kilometrus attālo Gulbeni var nokļūt tikai divreiz dienā – agri no rīta un vēlā pēcpusdienā. Ja vīrs darbā, bet bērni grib apmeklēt pulciņus vai pasākumus, vieniem pašiem nokļūt tur ir sarežģīti, – atzīst Ilze. Tai pat laikā viņa ir pārliecināta, ka sabiedrībā izveidojies maldīgs priekšstats par izglītības kvalitāti un kultūras pieejamību ārpus lielpilsētām. “Esam pieraduši uzskatīt, ka tikai Rīgas skolas ir tās prestižākās, taču patiesībā programmas visur vienādas, skolotāji ieguvuši izglītību vienās un tajās pašās augstskolās. Viss atkarīgs no skolotāja personības,” atzīst bijusī jūrmalniece. Tāpat viņai šķiet pārspīlēts priekšstats par to, ka laukos trūkst kultūras dzīves. Ilze ir pārliecināta, ka tas ir mīts, jo arī pilsētā nevienš neapmeklē visus koncertus un izrādes pēc kārtas. Cilvēks zina, ko vēlas redzēt, un saplāno savu laiku. “Dzīvojot Stradu pagastā, mēs uz Raimonda Paula koncertiem “GORā” un Alūksnē aizbraucām biežāk nekā tad, kad dzīvojām Jūrmalā. Sēdēt pirmajās rindās, skatīties un klausīties Maestro – par ko vēl vairāk var sapņot? Vai tad tā nav kultūra?! Protams, esam liela ģimene, un šādi izbraucieni maksā naudu, taču mēs tos neapmeklējam katru nedēļu. Tas ir gribēšanas un plānošanas jautājums, nevis dzīvesvietas problēma,” atzīst “Kristālu” saimniece.

Reizēm iespēju vairāk nekā lielpilsētā

Jautāta, kā pirms desmit gadiem ģimeni uzņēma vietējie iedzīvotāji un kopiena, Ilze ilgi nedomā: “Ļoti silti. Te nekad neesam jutušies kā svešinieki. Īpaši labi pieņēma Gulbenes Mākslas skola, kur tiek rīkotas dažādas meistarklases arī pieaugušajiem. Apmeklēju ķīniešu kaligrāfijas nodarbības, porcelāna apgleznošanu, bija iespēja mācīties arī pie mozaīku mākslinieces. Mazās grupās strādājam kopā ar istu ķīniešu pasniedzēju! Godīgi sakot, šeit atradu pat vairāk ekskluzīvu iespēju nekā laikā, kad dzīvojām Rīgā.” Viņa ir pārliecināta, ka priekšstats par to, ka laukos nav iespēju pilnveidoties, neatbilst īstenībai: “Tiem, kuri saka, ka laukos nevar attīstīties, gribu oponent. Viss ir iespējams, ja vien ir vēlme iesaistīties un būt atvērtam.”

Ilze ir liels pīrādījums tam, ka dzīvošana laukos netraucē sasniegt lielus mērķus – viņa jau četrus gadus veiksmīgi apvieno lauku mieru ar psihoterapijas studijām Rīgā. Moreno institūtā



Foto - no personīgā arhīva

Lauku idille. “Nesteidzīgs dzīves ritms, dabas tuvums un vide, kur ikdiena rit saskaņā ar gadalaikiem un ģimenes vērtībām, – tādēļ vien ir vērts dzīvot laukos,” apliecina Ilze.

apgūtā psihodramas metode ir viena no populārākajām pasaulē, kas ir aktīva, uz darbību vērsta un palīdz cilvēkam izreaģēt emocijas caur kustību un lomu spēlēm. Dzīvojot pašreizējā steidzīgajā pasaulē, kurā tik daudzi saskaras ar izdegšanu un depresiju, šī metode ir neaizvietoājams instruments, lai atgūtu iekšējo līdzsvaru, dziedinātu dvēseli un atrastu jaunu dzīvesprieku. Turklāt institūtā iegūtās zināšanas Ilzei arī lieti noder, strādājot ikdienā – Gulbenes sociālā dienesta struktūrvienībā “Dienas aprūpes centrs personām ar garīga rakstura traucējumiem”. Tā ir vieta, kur darbs iegūst jēgu – te valda sirsnīga gaisotne, draudzīgs kolektīvs un jūtams atbalsts, kas nodrošina teicamus darba apstākļus. Ilze atzīst, ka ikdienā vislielāko gandarījumu sniedz klientu sasniegumi un tas, kā ar nelielu uzmanību cilvēki sper mazus, bet nozīmīgus soļus labākas dzīves kvalitātes virzienā.

Nekad nav bijis jautājums – kādēļ?

Lai arī lauku dzīve kļuvusi par ikdienu, dažu pilsētas sajūtu Ilzei joprojām pietrūkst. Kaut vai tramvaja skaņu rosīgajās galvaspilsētas ielās. Kad šīs skumjas uznāk, viņa aizbrauc uz Rīgu, un tad atkal viss nostājas ierastajās sliedēs. Ilze atklāj, ka lauku dzīvi nevar iedomāties bez savas siltumnīcas un tomātiem, arī bez tumšajiem, aukstajiem ziemas vakariem, kas reizēm šķiet kā vēl viens pārbaudījums: “Kurinām ar malku, tāpēc no rīta

agri jāceļas un jāiekur krāsns, tas pats arī vakarā. Bet tam visam, protams, ir arī romantiskā puse. Iekurini, attaisi krāsnij durtiņas – tur smuki sprakšķ malka, kājas var atslīst pret krāsni un sildīties. Tas ir forši! Tā ir ikdiena, ar kuru jāreķinās.”

Vai pēc desmit gadiem kādreiz ienākusi prātā doma, ka pārceļšanās bija kļūda? Ilze un Māris apliecina, – nekad! Ilze dzīvi redz kā dzelzceļa vilcienu tīklu, kas vairāk līdzinās ceļojumam, nevis vienam pareizam maršrutam. “Ir maršruts, kas brauc uz punktu A, ir maršruts, kas dodas uz punktu B. Ja man vajag nokļūt maršrutā A, es braucu ar vienu vilcienu, izkāpju, iekāpju nākamajā un braucu tālāk. Vienubrīd vilcienā esmu kopā ar vieniem cilvēkiem, citu brīdī – ar citiem. Ar viņiem sadraudzējamies, plāpājam, dalāmies ar savu dzīves pieredzi. Bet tad es saku – atvainojiet, nākamā pietura manējā, man jāizkāpj. Atvadāmies, sakot, – gan jau vēl citur satiksīsimies. Piekritīšu tam, kas teicis, ka dzīvē dārgākā lieta ir laiks, ko nav iespējams atgūt. Jā, ne vienmēr izdodas tā super jēgpilnā dzīve. Ne vienmēr viss ir ideāli un ne vienmēr viss notiek pēc iepriekš sastādīta plāna. Dzīvē jābūt elastīgam.”

Raugoties atpakaļ uz aizvadītajiem desmit gadiem, ģimene ir pārliecināta, ka lēmums pārcelties uz laukiem bijis viens no nozīmīgākajiem un pareizākajiem, jo lauki devuši ne vien jaunas mājas un darbu, bet arī citādu skatījumu uz dzīvi, kurā vairāk novērtē laiku, cilvēkus un dabas tuvumu.

Informē ceļu dienests

Par applūdušiem un izskalotiem ceļiem

Lai varētu operatīvāk organizēt uzturēšanas darbus, VSIA “Latvijas Valsts ceļi” aicina ceļu lietotājus ziņot par applūdušiem un izskalotiem autoceļu posmiem. Informāciju var nodot, zvanot uz diennakts bezmaksas informatīvās līnijas telefona numuru 80005555, kā arī “Latvijas Valsts ceļu” sociālo tīklu kontos.

Ilgstoša vai stipra lietus rezultātā uz ceļiem ar grants segumu, ceļu nomalēs un pie grāvjiem var veidoties izskalojumi. Bojājumi īpaši ātri var rasties vietās, kur grāvji atjaunoti nesen

un nav paspējuši apaugt ar zāli, kā arī nesen veidotajās ceļu nogāzēs (tostarp būvdarbu posmos). Savukārt spēcīgu lietusgāzu laikā atsevišķi ceļu posmi un tuneļi var arī applūst. Bojājumu gadījumos autoceļu uzturētāji pēc vajadzības norobežo vietu ar vadstatņiem un veic nepieciešamos remontdarbus, ja to ļauj laika apstākļi. Ja stipras lietavas turpinās, jānogaida, kamēr tās beidzas, lai varētu veikt darbus. Ja lietus nodarījis bojājumus posmā, kur vēl tiek veikti būvdarbi, tos labo būvdarbu veicējs. “Tāpat atgādinām, ka spēcīgu lietau dēļ uz autoceļiem veidojas arī apgrūtināti

braukšanas apstākļi. Proti, palielinās akvaplanēšanas risks un pasliktinās redzamība. Aicinām autovadītājus braukt uzmanīgi, neveikt straujus manevrus un izvēlēties piemērotu braukšanas ātrumu,” uzsver “Latvijas Valsts ceļu” pārstāvji.

Jāpiebilst, ka visā Latvijā turpinās būvdarbi 70 valsts autoceļu posmos. Starp reģionālajiem autoceļiem, kur ir lielākie satiksmes ierobežojumi, ir arī autoceļš no Litenes līdz Balviem, kur šobrīd uzstādīti seši luksoforu posmi. Ātruma ierobežojums ir 50 km/h, bet šī ceļa posma paredzamais šķērsošanas laiks – 45 minūtes.

Informē ugunsdzēsēji

Deg māja un stabs

6.jūlijā pulksten 12.12 saņemts izsaukums uz Balvu novada Tilžas pagastu, kur dega vienstāva dzīvojamā māja pilnā 80m² platībā un elektrības stabs 0,01 m² platībā. Pulksten 16.20 ugunsgrēks tika likvidēts.

Divu auto sadursme

11.jūlijā pulksten 19 saņemts izsaukums uz Skolas ielu Balvos, kur notika divu vieglo automašīnu sadursme. Cilvēki no transportlīdzekļiem izkļuva pirms ugunsdzēsēju glābēju ierašanās. Savukārt pēc ierašanās Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki atvienoja transportlīdzekļu akumulatoru klemmes un sakārtoja ceļa braucamo daļu.

Informē policija

Meklē jauni

Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Ziemeļlatgales iecirkņa Izmeklēšanas nodaļas amatpersonas meklē bezvēsts prombūtnē esošo 2008.gadā dzimušo Tekle Gdey. Attēlā redzamais jauniets aizgāja no bērnu aprūpes centra, joprojām nav atgriezies un nav devis ziņu par savu šī brīža atrašanās vietu. Jaunietim ir nosliece uz klaiņošanu. Pazīmes: tumša āda, augums – 1,72 metri, kalsna miesas būve, īsi, sprogaini, tumši mati. Tekle Gdey bija ģērbies melnas krāsas jakā ar kapuci, melnās sporta biksēs, sporta apavos, sarunājas angļu valodā.

Valsts policija aicina aplūkot fotogrāfiju un, ja jūsu rīcībā ir jebkāda informācija par šī jaunieša atrašanās vietu vai cita viņa meklēšanai nozīmīga informācija, lūgums par to informēt Valsts policiju, zvanot pa tālruņa numuriem 64603577 vai 112 vai rakstot uz e-pasta adresi: ziemellatgale@latgale.vp.gov.lv!



Iedzīvotāji uztraucas par bīstamā auga izplatību

Mūspusei uzbrūk latvāņi

Šķiet, vēl pirms salīdzinoši neilga laika agresīvos augus latvāņus ceļmalās varējām novērot, piemēram, dodoties braucienā uz Vidzemi – tuvāk Rīgai. Nu tie izplatās arvien straujāk un savas mājvietas raduši ne tikai mūspuses lauku teritorijās, bet arī Balvu pilsētā.

Pamana un ziņo

Šī mēneša sākumā sociālajā tīklā “Facebook” satraucošu ierakstu publicēja balveniete SARMĪTE TUTIŅA. Un ne bez pamata, jo zemes īpašumā Balvos, kas atrodas blakus Jāņa Logina ielai (braucot ārā no Balviem, Viļakas virzienā) tika pamanīts augam Sosnovska latvānis. “Latvāni tur pamanīju vēl laiku iepriekš, pirms par to darīju zināmu publiski. Jāteic, konkrētais zemes īpašums ir arī aizaudzis un nekopts. Jebkurā gadījumā fakts, ka tur auga latvānis, ir ļoti bīstams. Ja šī auga sēklas iznēsāsies pa apkārtni, latvāņi sāks augt arī citviet. Turklāt šie augi manīti arī ceļa posmā no Balviem uz Viļaku. Ir jārikojas un latvāņu izplatība jāierobežo, par ko jādomā gan zemju īpašniekiem, gan arī pašvaldībai. Tā ir mūsu visu atbildība, tostarp ziņot, ja latvāņi tiek pamanīti,” pārliecināta balveniete.

Kas atbildīgs – zemes īpašnieks vai pašvaldība?

Kā noskaidroja laikraksts “Vaduguns”, šis latvānis ir jau iznīcināts, bet ne mazāk svarīgs jautājums ir, kas par šo augu ierobežošanu ir atbildīgs – zemes īpašnieks, pašvaldība vai abi kopā?

Balvu novada pašvaldības izpilddirektora vietnieks JĀNIS BUBNOVS skaidro, – likumdošana paredz, ka par latvāņu izplatības ierobežošanu un iznīcināšanu atbildīgs katrs konkrētās zemes īpašnieks/tiesiskais valdītājs. Vienlaikus likumdošana paredz iespēju, ja zemes īpašnieks ar šiem pienākumiem netiek galā, procesā var iesaistīties pašvaldība un latvāņu ierobežošanu/iznīcināšanu var paveikt zemes īpašnieka vietā. “Šādā gadījumā gan jāņem vērā, ka pašvaldība zemes īpašniekam piestādīs rēķinu par finansiālajiem izdevumiem, kas radušies par paveiktajiem darbiem. Cik man zināms, līdz šim Balvu novada pašvaldībā ar lūgumu palīdzēt latvāņu iznīcināšanā nav vērsies neviens mūspuses zemes īpašnieks. Protams, neesam aizmirsuši to, ka arī pašvaldībai jāatbild par tiem savā īpašumā esošajiem zemesgabaliem, kur parādījušies latvāņi,” uzsver J. Bubnovs.

Izplatību veicina gan darbība, gan bezdarbība

Tikmēr Dabas aizsardzības pārvalde informē, ka latvāņu dzimtene ir Kaukāza reģions. Latvijā tos sākotnēji ievada kā kultūraugus, bet 1950.-1960.gados sāka intensīvi audzēt vienu no tā sugām – jau minēto un Latvijā visbiežāk sastopamo Sosnovska latvāni. Uz to lika lielas cerības kā uz lopbarības

kultūraugu un nektāraugu. Taču pašlaik latvāņa izplatība izgājusi ārpus cilvēka kontroles un tas savairojies teju visā Latvijas teritorijā – lielākoties nekoptās zemes platībās un grāvjos. Savukārt Valsts augu aizsardzības dienests (VAAD) skaidro, ka Sosnovska latvānis ir Latvijas dabai neraksturīga suga, kas apdraud vietējos augus un to dzīvotnes, rada ekonomiskus zaudējumus, kaitējumu videi un cilvēka veselībai. Visvairāk tā izplatību veicina cilvēka darbība vai bezdarbība. Tādēļ dienests aicina būt atbildīgiem darbu plānošanā un veikšanā, kur var būt invazīvais latvānis, bet problēmgadījumos griezties pie uzraugošajām institūcijām.

Četras iznīcināšanas metodes

Bet kādas ir latvāņu ierobežošanas metodes? VAAD iesaka četras – mehānisko, ķīmisko, bioloģisko un kombinēto. Turklāt, lai pilnībā likvidētu Sosnovska latvāņus, jāiznīcina to saknes vai jānovērš sēklu izplatīšanās, jo viena pļaušana reizi sezonā augu nenonāvē. Cīņa parasti aizņem divus līdz trīs gadus, un tās laikā obligāti jāievēro stingra drošība. “Kas attiecas uz iznīcināšanas metodēm, mehāniskā metode paredzēta nelielām platībām. Proti, agrā pavasarī ar asu lāpstu pārcērtiet latvāņa sakni piecu līdz desmit centimetru dziļumā zem zemes. Tas jā dara regulāri – divas līdz trīs reizes sezonā. Ja augš jau uzziņējis, nogrieziet centrālo ziedu čemuru brīdī, kad sēklas vēl ir zaļas. Tā tiks pārtraukts auga dzīves cikls. Nogrieztos čemurus obligāti jāsadedzina slēgtā tvertnē, lai sēklas nenobriestu zemē. Nelielus latvāņu laukumus pavasarī var cieši nosegt ar biezu, gaismu necaurīdīgu melno plēvi. Zem tās augi aiziet bojā, jo nespēj veikt fotosintēzi. Plēve jā saglabā vismaz vienu sezonu. Visbeidzot var veikt intensīvu pļaušanu, bet pļaušana vienreiz mēnesī nepalīdzēs. Lai noplicinātu sakņu sistēmu, latvānis jāpļauj tikpat bieži, kā mauriņš – reizi nedēļā,” skaidro VAAD pārstāvji.

Lauksaimniecības un ķīmiskās metodes paredzētas lielām platībām. Piemēram, regulāra augsnes apstrāde un latvāņu lauku uzāršana palīdz mehāniski iznīcināt saknes – īpaši, ja pēc tam zemi izmanto intensīvai lauksaimniecībai. Tāpat latvāņu dzinumus pavasarī labprāt ēd aitas un liellopi. Regulāra zemes platības noganišana neļauj augam attīstīties un ar laiku to iznīcina. “Savukārt ķīmiskā apstrāde ir efektīva un salīdzinoši lēta metode lielos laukos. Izmanto selektīvos vai vispārējās iedarbības herbicīdus (smidzināšanu veic pavasarī, kad dzinumi sasnieguši 15 līdz 20 centimetru augstumu). Tomēr nemēģiniet indēt latvāņus ar tautas metodēm, piemēram, lejot stumbrā sāli vai petroleju. Tas neiznīcina saknes, bet nopietni piesārņo gruntsūdeņus un augsni,” informē VAAD.

Rada smagus apdegumus

Pirms ķerties pie latvāņu iznīcināšanas, jāatceras, ka šo augu sula ultravioleto staru (saules) ietekmē rada smagus un ilgi dzīstošus ādas apdegumus. Tādēļ pie to ierobežošanas



Foto - no personīga arhīva

Latvānis Balvos. Attēlā redzams Sosnovska latvānis, kas auga blakus Jāņa Logina ielai Balvos. Ja Jums ir informācija par vietu, kur aug latvāņi, bet tā nav redzama rakstā publicētajā kartē, vai, gluži pretēji, zināma vieta, kur latvāņi ir jau iznīcināti, šo informāciju var iesniegt Valsts augu aizsardzības dienestam. Ikviens var palīdzēt samazināt apdegumus radošā auga izplatību! Plašāka informācija Valsts augu aizsardzības dienesta interneta mājaslapā www.vaad.gov.lv!

jāstrādā tikai mākoņainā dienā, agrā rītā vai vēlā vakarā. Jāvelk arī ūdensizturīgs aizsargtērps, gumijas zābaki, cimdi un sejas aizsargmaska. Ja sula nokļūst uz ādas, tā nekavējoties jānomazgā ar ūdeni un ziepēm un sulas saskarsmes vieta ar ādu jā sargā no saules vismaz 48 stundas. “Ultravioleto staru ietekmē rodas apdegumiem līdzīgi audu bojājumi, kas atgādina pirmās līdz trešās pakāpes apdegumus. Traumētās vietas var saglabāt jutību un atšķirīgu krāsojumu vēl ilgi pat pēc audu sadzīšanas. Saskaņā ar latvāņa šūnsulu var būt tieša vai netieša caur apģērbu, bet karstā un saulainā laikā – ar tvaikiem. Cilvēkiem ar dažādu jutību ir dažāda reakcija uz latvāņa sulu, tvaikiem un tā specifisko smaržu. Gaišmatāini, rudmatāini un alerģiski cilvēki pret latvāņiem ir jutīgāki. Jutīgākam cilvēkam var palikt slikti arī no latvāņa specifiskās smaržas, kas var izraisīt ģiboni vai nepatīkamas sajūtas. Bīstamību rada arī fakts, ka pieskaršanās augam nav sāpīga un apdegums nerodas uzreiz, kā arī tas, ka ultravioletie starri ir mums visapkārt. Apdegumi uz ādas var veidoties pēc 15 līdz 20 stundām. Tāpēc būtiski ir mācēt atpazīt šo apdegumus radošo augu, kā arī iemācīt latvāņus atpazīt un atbilstoši rīkoties bērniem, jo suga ir plaši sastopama visā Latvijā,” uzsver VAAD.

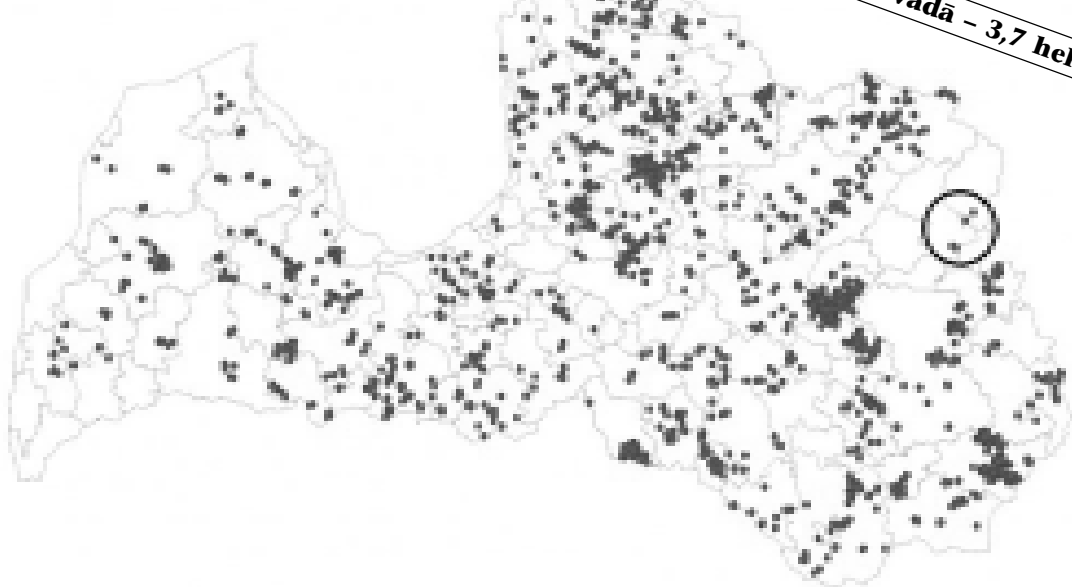
Re, kā!

Iznīcina paša spēkiem

Mūspusē un visā Latvijā pazīstamais dabas pētnieks VILIS BUKŠS stāsta, ka pastaigu laikā latvāņus ik pa laikam sastop arī pats. Turklāt, tos ieraugot, latvāņiem nemet apkārt garu likumu, bet tos iespēju robežās iznīcina paša spēkiem. “Šo agresīvo augu paliek arvien vairāk. Tos redzēju arī nupat, kad devos 70 kilometru garā pārgājienā par godu savai 70 gadu jubilejai. Latvāņi bija ceļmalās, kurus nolauzu, lai tie neizplatās tālāk – it īpaši tagad, kad latvāņi zied un kuru sēklas izsējas apkārtnē. Jāpiebilst, ka latvāņi ieviesušies arī Vecumu pagastā, kur robežojas manas sievas privātipašums un pašvaldībai piederošā zeme. Tad nu es, gluži kā robežsargi cīnās ar nelegālajiem migrantiem, dodos un iznīcinu katru latvāni, kurš paspējis tur ielavīties un sākt augt. Sosnovska latvānis nav pats indīgākais, augu nolaužu ar kailām rokām un apdegumos neesmu iedzīvojis, bet, protams, to daru uzmanīgi. Jebkurā gadījumā zemju privātipašniekiem un pašvaldībai šim jautājumam jāpievērš stingra uzmanība, pretējā gadījumā latvāņi mūspusē izplatīsies arvien vairāk un vairāk. Savas teritorijas ir jāapseko un ar latvāņiem jācīnās. Savukārt iedzīvotājus, ieraugot latvāņus, aicinu rīkoties prātīgi un to iznīcināšanā ievērot drošības pasākumus,” atgādina V. Bukšs.



Latvāņu izplatība pa administratīvajām teritorijām



Valsts augu aizsardzības dienests veic Sosnovska latvāņa izplatības noteikšanu un invadēto teritoriju uzmērīšanu, pašvaldībām sniedzot datus latvāņu ierobežošanas koordinēšanai to administratīvajās teritorijās. Attēlā redzamas ar Sosnovska latvāni invadētās teritorijas, ko savā interneta mājaslapā publicējis dienests. Balvu novadā (apvilks ar apli) Sosnovska latvāņi oficiāli konstatēti trīs vietās. Visticamāk, tās gan nav vienīgās latvāņu vietas mūspusē. Tāpat jāpiebilst, ka uz pagājušā gada 31.decembri valstī kopumā uzmērīta 11 601,67 hektāru liela teritorija, kura ir invadēta ar latvāņiem, bet Balvu novadā – 3,7 hektāru liela platība.

Futbols



“Balvi” izvirzās līderpozīcijās

Turpinās Latvijas Futbola federācijas organizētās “Dali Dali 3.līgas” jaunā sezona, kur Austrumu zonā par uzvarām cīnās arī pieaugušo futbola komanda “Balvi”.

Pirmo maču mūspuses futbolisti aizvadīja jau 2.maijā, kad izbraukumā ar rezultātu 2:0 uzvarēja “Sēlijas SS/Jēkabpils”. Arī turpinājums balveniešiem bija visnotaļ veiksmīgs – savu līdzjutēju priekšā ar rezultātu 2:1 tika pieveikts FK “Krāslava”, ar 3:2 pārspēti futbolisti no komandas “Rēzekne-2” un izbraukumā Maltas stadionā spēlēts neizšķirti 2:2 ar “Rēzeknes NBJS”. Piedzīvots arī viens zaudējums, kad “Balvi” savās mājās rezultatīvā spēlē ar 4:5 piekāpās futbolistiem no FK “Kalupe/Augšdaugavas novads”. Tomēr šo neveiksmi balvenieši lieliski kompensēja 5.jūlijā, kad Balvu pilsētas stadionā neatstāja nekādas cerības futbolistiem no “Sēlijas SS/Jēkabpils”, pretiniekus pārspējot ar graujošo rezultātu 7:1. Kā tad šis mačs noritēja?

Gan pirms šīs spēles, gan arī šobrīd abas komandas turnīra tabulā atrodas diametrāli pretējās pozīcijās. Proti, balvenieši ir Austrumu zonas līdervienība, bet “Sēlijas SS/Jēkabpils” futbolisti līdzšinējās spēlēs piedzīvojuši tikai zaudējumus un

turnīra tabulā ieņem pēdējo vietu. Savukārt pašā mačā komanda “Balvi” neatlika uzvarētāju noskaidrošanas jautājumu uz vēlāku laiku, bet jau no pirmajām minūtēm pārņēma iniciatīvu. Rezultātu atklāja Ģirts Vaskis, kurš ar 11 metru soda sitienu jau spēles trešajā minūtē balveniešu labā guva pirmos vārtus – 1:0! Turpinājumā savu futbolista turbinu ieslēdza Deivījs Pušpurs, kurš jau līdz spēles 17.minūtei nokārtoja 4:0 “Balvu” labā, gūstot trīs vārtus pēc kārtas. Viesi mača 30.minūtē vienus vārtus gan atguva, tomēr pirmā puslaika kompensācijas laikā balvenietis Ingus Zaharāns atjaunoja četru vārtu pārsvaru – 5:1! Rezultatīvs bija arī otrais puslaiks, kad komandas “Balvi” vārtu krājumu divreiz papildināja Ričards Ivanovs, spēlei noslēdzoties ar rezultātu 7:1!

Līdz ar to šobrīd “Balvi”, kā minēts, ar sešās spēlēs izcīnītiem 13 punktiem atrodas 1.vietā (četras uzvaras, viens neizšķirts un viens zaudējums), 2.vietā ar piecos mačos iekrātiem 12 punktiem mūsējiem pa pēdām seko “Daugavpils futbola skola”, bet 3.vietā ar piecās spēlēs gūtiem deviņiem punktiem ierindojas FK “Kalupe/Augšdaugavas novads”. Nākamo maču “Balvi” aizvadīs 18.jūlijā, kad izbraukumā spēkosies pret “Preiļu novada BJSS”.



Debitē Virslīgā

Balvu novada futbola vēsturē nebijušus augstumus sasniedzis 18 gadus jaunais bijušais Balvu Sporta skolas audzēknis RINOLDS BAIKOVS, kurš 30.jūnijā BFC “Daugavpils” sastāvā debitēja Latvijas futbola Virslīgā (augstākā futbola divīzija visā valstī). Talantīgais uzbrucējs šajā mačā nospēlēja vairāk nekā desmit minūtes, tādējādi viņš ir pirmais mūspuses futbolists, kurš divies laukumā visaugstākās raudzes Latvijas klubu turnīrā. Par to ļoti gandarīts arī bijušais R.Baikova treneris Ingus Zaharāns, kā arī komandas “Balvi” galvenais treneris Jānis Zakaričs, kuri atzīst: “Rinolda aiziešana ir zaudējums pieaugušo futbola komandas “Balvi” sastāvam, bet nenovērtējami liels ieguvums visai Balvu futbola ģimenei, kurš tagad spēlē vairākus līmeņus augstāk!”

Jāpiebilst, ka SK “Super Nova” sastāvā Virslīgā bijis arī mūspuses vārtsargs Deins Polis, kurš gan oficiālā Virslīgas mačā laukuma nedevās.

Svarcelšana

Zelts, sudrabs un bronza

Balvu Sporta skolas jaunie svarcēlāji aizvadījuši sacensības Valmierā un Dobelē, mājup pārvedot vienpadsmit visa kaluma medaļas.

Valmierā startēja 2011. un 2012.gadā dzimušie sportisti, kur lieliskus rezultātus nodemonstrēja arī mūspuses svarcēlāji. Tā svara kategorijā līdz 45 kilogramiem nepārspēts palika un 1.vietu izcīnīja Gustavs Ķerģis-Kariks, bet 2.vietu ieguva Patriks Haluss. Svara kategorijā līdz 65 kilogramiem sudraba medaļas vērtajā 2.vietā ierindojās Inguss Ločmelis, bet Miervaldis Linnass šajā pašā grupā izcīnīja 3.vietu. Svara kategorijā līdz 71 kilogramam 3.vietu izcīnīja un uz goda pjedestāla kāpa Renāts Bistrovs. Savukārt meiteņu konkurencē svara kategorijā līdz 58 kilogramiem 2.vietu ieguva Ieva Kuļša, bet svara kategorijā virs 58 kilogramiem 3.vietu izcīnīja Zarjana Nāgele. Jāpiebilst, ka šajās sacensībās ārpus konkursa startēja arī talantīgā Loreta Ciukore, jo, atšķirībā no savām konkurentēm, bija par gadu jaunāka. Tas gan perspektīvajai svarcēlājai netraucēja uzrādīt absolūti labāko rezultātu starp visām jauniešiem.

Savukārt 3. un 4.jūlijā Dobeles Sporta centrā notika Latvijas Republikas čempionāts “U-20” vecuma grupā. Svara kategorijā līdz 45 kilogramiem 3.vietu izcīnīja Antons Bušs. Svara kategorijā līdz 65 kilogramiem 2.vietu ieguva Inguss Ločmelis, 5.vietu – Miervaldis Linnass, bet svara kategorijā virs 94 kilogramiem 3.vietu un bronzas medaļu izcīnīja Raivo Nāgels. Savukārt meiteņu konkurencē svara kategorijā līdz 63 kilogramiem 5.vietā ierindojās Ieva Kuļša, bet svara kategorijā virs 63 kilogramiem 2.vietu izcīnīja Loreta Ciukore.



Foto - no personīgā arhīva

Ar medaļām. Attēlā redzami Balvu Sporta skolas jaunie svarcēlāji kopā ar svarcelšanas treneri Vari Sārtaputni (attēlā – vidū), Balvu Sporta skolas direktores vietnieci mācību darbā Inesi Petrovu (no labās puses) un Balvu novada domes priekšsēdētāju Jāni Trupovnieku (no kreisās puses).

Vieglatlētika

Jauna sezona – jauni panākumi

Vasaras sezonu sākuši Balvu Sporta skolas vieglatlēti, kuri startējuši vairākās sacensībās dažādās disciplīnās.

“LVS x Sportland Jaunatnes kausa sacensībās” vecuma grupām “U-10” un “U-12” 1.vietu bumbiņas mešanā starp 2015.gadā dzimušajām meitenēm izcīnīja Luīze Paula Pugača (rezultāts – 35 metri). Savukārt Amēlija Korlaša bumbiņu meta 27,91 metru tālu un ieguva 4.vietu, kā arī ierindojās 5.vietā 60 metru skriešanas disciplīnā (8,96 sekundes) un 6.vietā tāllēkšanā (3,94 metri). 4x100 metru stafetē lieliski nostartēja meiteņu komanda (Sabīne Džigure, Katrīne Circene, Adriāna Korlaša un Amēlija Korlaša), šo distanci noskrienot 1:01,14 minūtēs un izcīnot zelta medaļas. Savukārt individuāli 60 metru disciplīnā sīvā konkurencē 3.vietu starp 2016.gadā dzimušajiem sportistiem ieguva Sabīne Džigure (8,97 sekundes), bet Raivo Ančs ar rezultātu 9,54 sekundes uz goda pjedestāla trešā augstākā pakāpiena kāpa starp 2017.gadā dzimušajiem.

Mūspuses vieglatlēti medaļu pūru (desmit godalgas)

atveduši arī no Rēzeknes novada Sporta skolas atklātajām sacensībām. Vecuma grupā “U-10” bumbiņas mešanā un 60 metru skriešanas disciplīnā 1.vietu izcīnīja Raivo Ančs. Savā konkurencē nepārspēti palika un zelta medaļas ieguva arī Eduards Jaunžekars (tāllēkšanā vecuma grupā “U-12”), Luīze Paula Pugača (bumbiņas mešanā vecuma grupā “U-12”) un Gustavs Kaļva (pildbumbas mešanā vecuma grupā “U-10”). Vecuma grupā “U-14” tāllēkšanā 2.vietu ieguva Patriks Ķirsons, bet šādu pašu godalgu tāllēkšanā vecuma grupā “U-10” izcīnīja Raivo Ančs, kā arī Nikola Zujāne (pildbumbas mešanā vecumā grupā “U-12”). Visbeidzot vecuma grupā “U-12” 60 metru skriešanas disciplīnā 3.vietā ierindojās Eduards Jaunžekars, bet Linards Andžs mājup pārveda iegūto bronzas medaļu bumbiņas mešanā vecuma grupā “U-14”.

Aizvadītajā Gulbenes atklātajā čempionātā vecuma grupā “U-14” uzvaras izcīnīja Rimants Ušāns Čips (1000 metru skrējienā ar rezultātu 3:14,84 minūtes) un Evelīna Krakope (100 metru disciplīnā pieaugušo grupā ar rezultātu 13,26 sekundes). Tikmēr vecuma grupā “U-18” 400 metru disciplīnā 2.vietu ar rezultātu 55,23 sekundes ieguva Valters Salcēvičs.



Foto - Gunis Bērziņš

Uzvara! 3. un 4.jūlijā Valmierā notika arī Latvijas čempionāts “U-18”, “U-20” un “U-23” vecuma grupām. “U-23” vecuma grupā čempiona titulu izcīnīja Raits Markus (attēlā – vidū), kurš divus kilogramus smago disku aizmeta 45,42 metrus tālu.

Basketbols

Uzvar “Rugāji”, “Absolūtie” un “Blieziens”



3.jūlijā pie Rugāju Sporta centra notika Balvu novada atklātā čempionāta 3x3 basketbolā trešais posms.

Vecuma grupā “2015.gadā dzimušie zēni un jaunāki” uzvaras laurus plūca komanda “Rugāji-15”, 2.vietu izcīnīja

“Gulbenes zēļi”, bet 3.vietā ierindojās basketbolisti no vienības “Nākamie buki”. Vecuma grupā “2011.-2014.gadā dzimušie jaunieši” nepārspēta palika komanda “Absolūtie”, 2.vietu ieguva “Lodes”, 3.vietu – “Dream Team”. Savukārt vecuma grupā “Juniori un pieaugušie” 1.vietu izcīnīja BK “Blieziens”,

2.vietu – BK “Lubāna 3X3”, bet 3.vietā ierindojās BK “Svelberģis”.

Nākamais – ceturtais – posms notiks 17.jūlijā Balvos, Tīrgus ielā, pie skvēra, kad pilsētas iedzīvotāji un viesi svinēs Balvu novada svētkus.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Eksperta padoms

Fizioterapeits brīdina par kļūdām, kas var novest pie traumām mājas treniņos

Ikdienas ritms, darba grafiks un sporta klubu abonementu izmaksas nereti mudina meklēt elastīgākus veidus, kā savā ikdienā iekļaut regulāras fiziskās aktivitātes. Sportošana mājās var būt ērta un praktiska alternatīva, tomēr, lai treniņi būtu efektīvi, nevis radītu traumas, būtiski izvēlēties piemērotu aprīkojumu un zināt, kā to pareizi izmantot.

Lai noskaidrotu, kā izveidot funkcionālu mājas sporta zāli atbilstoši fiziskajai sagatavotībai, sertificēts fizioterapeits ALDIS GRAUDIŅŠ apkopojis praktiskus padomus tiem, kuri vēlas uzsākt sportošanu mājās.

Biežākā kļūda – iegādāties aprīkojumu pirms skaidra plāna un tā pielietojuma

Kā norāda fizioterapeits, uzsākot trenēties mājās, aprīkojuma izvēlei nevajadzētu būt pirmajam solim. Vispirms ir svarīgi izvērtēt savu fizisko sagatavotību, treniņu mērķus un vajadzības, kā arī saprast, kādus vingrinājumus plānots veikt. Pretējā gadījumā iegādātais inventārs paliks neizmantots, krās putekļus un nesniegs gaidīto rezultātu.

“Viena no biežākajām kļūdām ir aprīkojuma iegāde, pirms ir izstrādāta konkrēta treniņu programma. Rezultātā cilvēki bieži vien nezina, kā efektīvi izmantot iegādāto aprīkojumu. Tāpat svarīga ir pareiza vingrinājumu tehnika, atbilstoša slodzes dozešana un pakāpeniska tās palielināšana. Tāpēc pirms treniņu uzsākšanas mājas apstākļos tomēr ieteicams konsultēties ar speciālistu, kurš sniegs rekomendācijas drošai un efektīvai treniņu programmai,” skaidro A. Graudiņš.

Minimālais mājas sporta zāles komplekts ikvienam

Lai mājas apstākļos varētu pilnvērtīgi trenēt galvenās muskuļu grupas, nav nepieciešams uzreiz ieguldīt lielus līdzekļus profesionālā sporta inventārā vai trenažieros, kas nereti pēc pāris mēnešiem kļūst vienkārši par interjera elementiem. Vairumā gadījumu labākus rezultātus iespējams sasniegt ar dažiem vienkāršiem un viegli pieejamiem palīgīdzekļiem, kas ļauj pakāpeniski palielināt slodzi un pielāgot treniņus dažādām vajadzībām.

Turpina A.Graudiņš: “Labs pamata komplekts mājas treniņiem ir tāds, kas ļauj veikt dažādus vingrinājumus un pielāgot slodzi fiziskajai sagatavotībai. Tajā var ietilpt vingrošanas paklājs, hanteles, kāju atsvāri, apaļās un garās elastīgās pretestības gumijas, kā arī pašmasāžas rullis. Šāds aprīkojums ļauj pakāpeniski palielināt slodzi, kad vingrinājumi kļūst vieglāk izpildāmi, vienlaikus noder atjaunošanās procesā pēc fiziskas slodzes.”

Viņš skaidro, ka, izvēloties hanteles, pretestības gumijas vai citu papildu aprīkojumu, svarīgi vispirms apgūt pareizu vingrinājuma tehniku. “Sākuma posmā vingrinājumus ieteicams veikt bez inventāra un tikai tad, kad tehnika ir apgūta,

pakāpeniski izmantot svarus vai pretestības gumijas. Darbu ar hantelēm var sākt pat no 0,5 kg svara, savukārt pretestības gumijas ieteicams iegādāties komplektā ar dažādu pretestības pakāpi, lai slodzi varētu pakāpeniski pielāgot un palielināt,” norāda eksperts. Savukārt tiem, kuri nevēlas aprīkojumā ieguldīt lielus līdzekļus un meklē vienu universālu risinājumu, fizioterapeits iesaka izvēlēties elastīgās pretestības gumijas. Tās neaizņem daudz vietas un ļauj efektīvi noslogot gandrīz visas muskuļu grupas. Turklāt gumijas ir viegli pārvietojamas un ērti lietojamas ne tikai mājās, bet arī ceļojumos vai izbraukumos.

Pircēji mājas treniņiem visbiežāk izvēlas praktisku un daudzfunkcionālu aprīkojumu, ko iespējams izmantot dažādiem vingrinājumiem un muskuļu grupām. Pieprasītāko sporta preču vidū ir velosipēdi. Tāpat pircēji aktīvi iegādājas dažādus hantelu komplektus un potišu svarus, kā arī vingrošanas paklājiņus. Šīs tendences atspoguļo pieprasījumu pēc daudzveidīgiem sporta piederumiem, kas ļauj apvienot fiziskās aktivitātes brīvā dabā ar treniņiem mājās.

Kā izvairīties no traumām, trenējoties mājās?

Pastāv maldīgs priekšstats, ka mājas apstākļos traumu risks ir mazāks nekā sporta zālē. Patiesībā nepareiza vingrinājumu tehnika vai pārlieku liela slodze var būt nopietns traumu cēlonis. Lai arī piemērots sporta inventārs var palīdzēt padarīt treniņus efektīvākus, drošas sportošanas pamatā ir pareiza vingrinājumu izpilde. Sportojot bez trenera uzraudzības, īpaši svarīgi ir nepārvērtēt savas spējas, slodzi palielināt pakāpeniski un laikus pamanīt ķermeņa signālus.

“Trenējoties mājās, īpaši svarīgi ir pievērst uzmanību pareizai vingrinājumu izpildei, jo pat nelielas kļūdas arī pie vieglas slodzes var radīt diskomfortu vai sāpes. Tāpēc sākumā ieteicams apgūt vingrinājumus bez papildu svara un tikai pēc tam pakāpeniski palielināt slodzi. Būtiski, ka ar pārāk smagiem svāriem cilvēks bieži vairs nespēj vingrinājumu izpildīt pareizi, kā rezultātā palielinās risks pārslogot muguru, locītavas vai muskuļus,” skaidro A. Graudiņš. Tāpat eksperts iesaka parūpēties par drošu treniņu vidi ar pietiekami daudz brīvu vietu un stabilu, neslīdošu segumu. Nedrīkst aizmirst arī par iesildīšanos un atslīdīšanos, jo tās palīdz sagatavot muskuļus slodzei un veicina organisma atjaunošanos pēc treniņa. Ja treniņa laikā rodas sāpes vai izteikts diskomforts, slodze nekavējoties jāpārtrauc, lai izvairītos no traumām.

Kāpēc atjaunošanās ir tikpat svarīga kā pats treniņš?

Ne mazāk svarīga par pašu treniņu ir organisma atjaunošanās pēc fiziskās slodzes. Pareiza atslīdīšanās un muskuļu atjaunošana palīdz mazināt saspringumu, uzlabo



pašsajūtu un sagatavo ķermeni nākamajām fiziskajām aktivitātēm.

“Muskuļu atjaunošanās procesam pēc treniņa noderīgs ir pašmasāžas rullis – tas palīdz mazināt saspringumu lielākajās muskuļu grupās, piemēram, mugurā vai kājās. Savukārt precīzākai saspringuma mazināšanai konkrētās ķermeņa zonās noder masāžas bumbas,” stāsta A. Graudiņš.

Viņš piebilst, ka šobrīd ir pieejami arī tehnoloģiski attīstītāki atjaunošanās līdzekļi, piemēram, vibrējošie pašmasāžas rullji, masāžas pistoles un limfodrenāžas zābaki, kas var palīdzēt mazināt muskuļu saspringumu, uzlabot asinsriti un veicināt atjaunošanos pēc intensīvas fiziskās slodzes. Vienlaikus fizioterapeits uzsver, ka piemērotākā atjaunošanās aprīkojuma izvēle ir atkarīga no katra cilvēka individuālajām vajadzībām.

Mājas treniņu panākumu atslēga nav dārgs aprīkojums vai sarežģīti vingrinājumi, bet gan regularitāte, pareiza tehnika un pakāpeniska slodzes palielināšana. Ievērojot šos principus, iespējams ilgtermiņā droši un ilgtspējīgi uzlabot savu fizisko formu.

Informē Veselības ministrija

Par daļu recepšu zāļu būs jāmaksā mazāk

Ar šī gada 1.jūliju iedzīvotājiem, iegādājoties recepšu zāles, kuru cena nepārsniedz 10 eiro par iepakojumu, vairs nebūs jāmaksā farmaceita pakalpojuma maksa* – to pilnā apmērā segs valsts.

Saskaņā ar 2026. gada valsts budžetā piešķirto papildus finansējumu, iedzīvotājiem tiks segts maksājums par farmaceita pakalpojumu – 75 centu apmērā par recepti – šādos gadījumos:

☐ no 2026.gada 1.jūlija nekompensējamām un 75% apmērā kompensējamām recepšu zālēm, ja to cena aptiekā nepārsniedz 10 eiro par iepakojumu;

☐ no 2026.gada 1.jūlija grūtniecēm un sievietēm līdz 70. dzimšanas dienu dienai, iegādājoties konkrētām diagnozēm paredzētās Kompensējamo zāļu M saraksta zāles, ja to cena aptiekā nepārsniedz 10 eiro par iepakojumu;

☐ no 2026.gada 1.septembra personām ar I grupas invaliditāti, iegādājoties jebkuras recepšu zāles.

☐ Ukrainas civiliedzīvotāji, uz kuriem attiecas Ukrainas civiliedzīvotāju atbalsta likums, turpmāk vairs netiks atbrīvoti no farmaceita pakalpojuma maksas par recepti.

Šodien pieņemtie grozījumi arī precizē zāļu cenu izmaiņu paziņošanas kārtību, nosakot termiņus darba dienās, kas

samazinās interpretācijas iespējas un mazinās neatbilstību riskus auditos un pārbaudēs.

Lai mazinātu administratīvo slogu uzņēmējiem, turpmāk informācija par zāļu ražotāja realizācijas cenu Latvijā būs jāsniedz reizi gadā, nevis divas, kā līdz šim. Kopumā grozījumi veidoti ar mērķi nodrošināt pieejamāku medikamentu cenu sistēmu, uzlabojot regulējuma skaidrību un efektivitāti.

2025.gada 1.janvārī stājās spēkā jauns uzcenojuma modelis recepšu zālēm. Reforma radīja caurspīdīgu cenu veidošanas sistēmu, ieviešot fiksētu uzcenojumu mehānismu gan lieltirgotavām, gan aptiekām, un nosakot, ka ražotāja cena Latvijā nedrīkst pārsniegt Lietuvas un Igaunijas līmeni.

Izvērtējot datus pēc reformas ieviešanas, tie apliecina, ka pamatmērķi ir sasniegti. Zāļu uzcenojuma modeļa maiņas rezultātā iedzīvotājiem izdevumi par zālēm samazinājās. Analizējot TOP 200 biežāk izrakstīto recepšu medikamentu cenas, to vidējā aptiekas cena 2025.gadā, salīdzinot ar 2024.gadu, samazinājusies par 17%. Izteiktākais cenu samazinājums novērots zālēm, kuru cena pārsniedz 10 eiro. Veselības ministrija turpina vērtēt reformu un nepieciešamības gadījumā veiks izmaiņas.

Jaunais zāļu cenu veidošanas modelis ir daļa no plašākiem pasākumiem medikamentu pieejamības veicināšanai Latvijā.



Informatīvais ziņojums par zāļu finansiālo pieejamību paredz pasākumus četros virzienos: zāļu cenas veidošanas jomā, zāļu cenu kompensācijas jomā, zāļu vienlīdzīgas pieejamības un informācijas jomā, kā arī farmaceitiskās aprūpes jomā.

* Maksa par farmaceita pakalpojumu, iegādājoties recepšu zāles aptiekās, ir noteikta 0,75 eiro par recepti.

Informē LAD

Kā rīkoties, ja ārkārtas apstākļi ietekmē projekta norisi?

Lauku atbalsta dienests ir sagatavojis informāciju, kā rīkoties, ja ir izziņots gaisa telpas apdraudējums vai citi ārkārtas apstākļi, kas ietekmē projekta aktivitātes.

Gaisa telpas apdraudējuma vai ar to saistītu apstākļu dēļ (piemēram, rīcība oranžā brīdinājuma gadījumā) projekta aktivitāti var pārtraukt, pārcelt vai atcelt atbilstoši faktiskajai situācijai, apdraudējuma līmenim un atbildīgo dienestu norādījumiem.

Atbalsta saņēmēja pienākums šādā situācijā ir fiksēt situācijas apstākļus, kas pierāda, ka trauksmes situācija ietekmējusi projekta norisi – paziņojumu (apdraudējuma), izdevumu rašanās pamatu, saraksti ar pakalpojumu sniedzējiem – sadarbības partneriem par pasākumu atcelšanu, rēķinus, līgumus un cita veida dokumentus (ja tādi ir).

Klientiem ir svarīgi informēt dienestu par apstākļiem, kas ietekmējuši projekta īstenošanu un aktivitātes, un vienoties par tālākiem iespējamiem risinājumiem projekta mērķa nodrošināšanai. Pēc apdraudējuma beigām 10 darba dienu laikā obligāti ir jāinformē Lauku atbalsta dienests par radušos situāciju, izmantojot Lauku atbalsta dienesta Elektroniskās pieteikšanās sistēmu (EPS), kur pie projekta pieteikuma pievienojot informāciju, kas pierāda radušos apstākļus, kas ietekmēja projekta aktivitātes. Var sazināties ar projekta atbildīgo darbinieku un noskaidrot, kā pareizāk rīkoties katrā situācijā.

Apdraudējuma apstākļu dēļ pārtrauktu vai atceltu projekta aktivitāšu atzīšana par nepārvaramas varas vai ārkārtas apstākļu izraisītām sekām un izmaksu attiecināšanu tiek vērtēta individuāli, ņemot vērā katras situācijas konkrētos apstākļus un pamatojoties uz apstākļus apliecinošo informāciju vai dokumentiem.

Kādus kritērijus LAD ņems vērā un vērtēs izmaksu attiecināmību bez samazinājuma?

- Lauku atbalsta dienests vērtēs:
 - vai apstākļi bija ārpus atbalsta saņēmēja kontroles;
 - vai aktivitātes īstenošana saistīta ar apdraudējuma apstākļu iespējamo incidentu;
 - vai apstākļi ir pietiekami dokumentēti un pierādāmi.

Ja LAD atzīs esošo situāciju par nepārvaramu varu, tiesības uz atbalstu var tikt saglabātas un samazinājumi nepiemēroti, bet jau radušos izmaksu attiecināmība tiek vērtēta individuāli atkarībā no pierādījumiem un konkrētā pasākuma noteikumiem.

LAD aicina atbalsta saņēmējus ārkārtas situāciju dēļ rast iespēju projektā plānotās aktivitātes īstenot, pārceļot to norisi uz citu datumu, citu vietu vai organizējot tās attālināti. Tāpat aicinām atbalsta saņēmējus, plānojot jaunus pasākumus, apmācības un citas aktivitātes, paredzēt elastīgus risinājumus to norisei vai pārcelšanai, piemēram, iespēju mainīt pasākuma formātu no klātienes uz attālinātu vai izvēlēties norises vietu telpās, kas atbilst patvertnes vai drošības prasībām.

Pagarināta projektu iesniegumu pieņemšana atbalstam mežsaimniecībā

Lauku atbalsta dienests informē, ka ceturtās kārtas projektu iesniegumu pieņemšana pasākumos “Ieguldījumi ilgtspējīgai mežsaimniecībai” (LA7) un “Atbalsts meža ekosistēmu noturības un ekoloģiskās vērtības uzlabošanai un uzturēšanai” (LA8) tiek pagarināta līdz 2026. gada 4. septembrim.

Par projektu iesniegšanas pagarinājumu lēma Zemkopības ministrija 2026. gada 7. jūlijā. Atbalsta pasākuma nosacījumi pieejami dienesta mājaslapā www.lad.gov.lv, sadaļā “Atbalsta veidi” – “Projekti un investīcijas”.

Projektu iesniegumi jāiesniedz, izmantojot LAD Elektronisko pieteikšanās sistēmu (EPS). Konsultācijas var saņemt, zvanot uz klientu apkalpošanas tālruni +371 67095000.

Dažādi

No akas līdz mājām ierok ūdensvadus, pieslēdz un izvada kanalizāciju.
Pieved smilti, granti, šķembas, melnzemi.
Tālr. 25685918.

Plavu smalcināšana, 50 EUR/ha.
Tālr. 26314341.

Atvadu vārdi

Dziedot dzimu, dziedot augu,
Dziedot mūžu nodzivoju.
Dziedādami pavadiet
Baltā smilšu kalniņā.

Vasaras pilnbriedā mūžībā devusies
tautas muzikante, etnogrāfiskā ansambļa
un garīgo dziesmu dziedātāja

LŪCIJA KEIŠA
(1932.12.01. – 2026.10.07.)

Klusā līdzjutībā, domās un gaišās atmiņās ar pateicību pieminam izcilo citāra spēles tautas manierē muzikanti, teicēju, vienu no pirmajām Baltinavas etnogrāfiskā ansambļa dziedātājām, vadītājām.

Lūcija dzimusi muzikālā ģimenē. Jau kopš agras bērnības viņa muzicējusi dažādos saviesīgos vakaros un pasākumos. Ar savu spēles prasmi viņa nesavtīgi dalījās ar citiem, muzicējot kopā ar bērniem un mazbērniem. Ar savu muzicēšanu viņa priecējusi klausītāju un dejotāju sirdis Keišu ģimenes kapelā, Baltinavas kapelā. Lūcija pierakstījusi ap 200 kāzu dziesmu. Viņa bija arī viena no Nemateriālā kultūras mantojuma vērtību sarakstā iekļautās vērtības “Psalmu dziedāšanas Ziemeļlatgalē” nesējām, dziedāja un pati organizēja maija dziedājumus pie krustiem.

Lūcija bija gaiša, sirsnīga un stiprs cilvēks. Viņas siltums, atsaucība un mīlestība pret dziesmu un cilvēkiem paliks līdzcilvēku atmiņās.

Par ilggadēju darbību Baltinavas etnogrāfiskajā ansambli un ieguldījumu novada tradicionālā kultūras mantojuma saglabāšanā un popularizēšanā Lūcija saņēma Atzinības rakstu.

2016.gadā Valsts kultūrkapitāla fonda padome Lūcijai Keišai piešķīra mūža stipendiju. Lūcijas ieguldījums Ziemeļlatgales kultūras mantojuma saglabāšanā un nodošanā nākamajām paaudzēm ir neizmērojams.

Izsakām patiesu līdzjutību meitām Anitai, Veltai ar ģimenēm, vedeklām, mazbērniem un mazmazbērniem.

BALTINAVAS ETNOGRĀFISKAIS ANSAMBLIS



Pērk



SIA “Mežusili” pērk meža
īpašumus, cirsmas, izcirstus
meža īpašumus (3000 eiro/ha).
Tālr. 28282021.

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

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

Pārdod

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

Pārdod skaldītu malku, ir sausa.
Tālr. 26550272.

Pārdod visa veida nomaļas, malku
un zāgmateriālus. Tālr. 25609841.

Pārdod kārtīgi sakrāmētu lapu koku
malku. Tālr. 25442582.

Paziņojumi

21.jūlijā plkst. 9.00 SAKOPŠANAS
TALKA Rugāju pagasta
GAIĻAKALNA kapos.

KAPU LABIEKĀRTOŠANA.
VEIC VISUS KAPU
APSAMNIEKOŠANAS DARBUS.
TĀLR. 27873800.

Līdzjutības

Manā dzīvē, māmiņ, pietrūks tevis
Un ceļas nebūs, kurā tikties ļauts.
Tas gaišums, ko man dzīvē devi,
Ļaus tālāk iet un paveikt daudz.

Skumju un atvadu brīdī mūsu
visdziļākā līdzjutība Veltai Mitkei ar
ģimeni un piederīgajiem,
miļo MĀMIŅU mūžības ceļā
pavadot.
Vokālais ansamblis “Naktsvijole”

Vairs manis neesot,
Ak, neticiet, es esmu
Ar jums, starp jums
Ar maigo ziedu dvesmu
Ik rasas pilienā, kas saulē lās,
Gan jūsu sirdīs, domās, atmiņās...
(I.Rudene)

Ir noslēdzies mīlestības piepildīts un
dāsns mātes mūžs. Cīruļu
trallināšanā, vēja šalkās un vasaras
pilnbriedā viņa tagad dodas tālāk,
atstājot Jums pašas dārgākās
atmiņas. Izsakām visdziļāko
līdzjutību Veltai Mitkei ar ģimeni,
miļo MĀMIŅU, VECMĀMIŅU,
VECVECMĀMIŅU mūžības ceļā
pavadot.
Aina un Aija ar ģimenēm

Paliks tavs darbīgais gājums –
Tik auglīgu mūžu neizdzēs riets.
Caur kokiem, bērniem un
mazbērniem būs turpinājums
Tai saulainai gaitai, ko beidzi tu iet.
(M.Bendrupe)

Kad acis skumju pilnas... kad brīdis
ir tik smags, izsakām vispatiesāko
līdzjutību Veltai Mitkei ar ģimeni,
MĀMIŅU, VECMĀMIŅU mūžības
ceļā pavadot. Lai liepziedu smarža
un liliņu baltais klusums nes mieru un
mierinājumu Jūsu sirdīm šajā
smagajā brīdī.

Baltinavas vidusskolas bijušie
klasesbiedri un audzinātājas



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

Datorsalikums-
SIA “Balvu Vaduguns”,
A.TRUBŅIKS
Iespēsts SIA
“Poligrāfijas grupa
Mūkusalā”, Rīgā,
Mūkusalas 15A
Tirāža – 1690



Indekss
3004
aduguns
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.KIRSANOVŠ – T. 27870730
Tālrinis-autoatbildētājs – 64520961