



Grāmatu svētki 2015



Aizvadītās nedēļas nogalē, 18. septembrī, Krāslavā notika tradicionālie ikgadējie Grāmatu svētki. Tas ir pasākums visiem tiem, kuri jēdzienu "lasītprīeks" uztver nevis abstrakti vai vispārināti, bet attiecībā pret sevi, pret savu dzīvi. Kā arī visiem tiem, kuri tikai nupat uzsākuši ceļu pie grāmatas un līdzcilvēka. Jo, pēc būtības, taisnība vien ir Birutai Eglītei, Lauku bibliotēku atbalsta biedrības vadītājai, kura uzstājās svētku atklāšanas pasākumā un teica: "Šo svētku uzdevums ir satuvināt cilvēku ar grāmatu un palīdzēt satuvināties vienam ar otru."

Jau no paša rīta kultūras namā darbojās komercizstāde, kurā piedalījās vesela

virktne Latvijas izdevniecību. Tajā tika piedāvāti literatūras jaunumi jebkurai gaumei un materiālajām iespējām. Bērni šajā dienā varēja piedalīties visdažādākajās radošajās darbnīcās un iepazīties ar iecienīto daiļdarbu autoriem. Pieaugušajiem bija iespēja satikties ar grāmatu autoriem un piedalīties diskusijās par ikdienā aktuālām tēmām. Visas bibliotēkas, kā ierasts, saņēma dāvanas no izdevniecībām un sponsoriem - Latvijas Bērnu fonda, Jelgavas tipogrāfijas, Latgales studentu centra, A/S "Latvenergo", SIA "Latvijas gāze", Valda Zatlēra, Māra Rozes, politiskajām partijām utt.

Tēmas turpinājums - 3. un 6. lpp.

Sirsniņi sveicam 90. jubilejā

Sofiju Maslovu!

Vēlam Jums stipru veselību, bez špricēm, mikstūrām un tabletēm. Lai katra diena ir jauka, laimes, miera, siltuma un mīlestības pilna.

Olga, Liāna, Katrīna, Roberts

Ikkatru stundu un mirkli
Lai sasilda sirdi
Ne vārdi, ne ziedi,
Bet mīloto cilvēku sirdis -

Viņu dāvātais maigums un smaids!
Sveicam 90 gadu jubilejā mūsu mīļo
Sofiju Maslovu!

Bērni, mazbērni, mazmazbērni

Lai pagātne ar vēja spāriem aizplūst
Un tagadne kā zelta stariņš mirdz,
Bet nākotne, lai atnes visu,
It visu to, ko ilgojas Tev sirds.

Sirsniņi sveicam 60 gadu jubilejā

Vladislavu Akutjonoku!

Mamma, māsa ar ģimeni, Žvjari,
Šuplinski, Kadencēci un
Škutāni

Kā vēja plūsma
aiziet gadi,
Ikviens
no viņiem
tevi skars.
Nekad mēs
nebūsim vairs
tādi,
Kādi bijām vakar,
aizvakar.

Apsveicam 80 gadu jubilejā tēti

Pēteri Daudzvērdi!

Novēlam labu veselību un ilgu mūžu!

Meita un radnieki

Ar tālēm tāles
sarunājas,

Aizgads nāk un aiziet gads.
Var nogurt kājas, nogurt rokas,
Bet sirds lai nenogurst nekad.

Sirsniņi sveicam 60 gadu jubilejā

Vladislavu Akutjonoku!

Nina, Inta, Julianna, Adriāna

2015.gada 24.oktobrī

**Kalniešu pamatskolas
75 gadu jubileja
un absolventu salidojums
"Kur sapņi un
atmiņas kopā vijas"**

Dalības maksa - ziedojums.
Omulībai līdzī vēlams
ņemt groziņu.

• No plkst.16:00 reģistrēšanās
Kalniešu pagasta TN.

T. 65622453; 28856195; 29509046.
kalniesuskola@inbox.lv

Šodien numurā

**Diskusija par pensionāru
nākotni**

3.lpp.

**Oranžais festivāls, ķirbja
kariete**

3.lpp.

**Krievija - Latvija: vai
sliedes sarūsēs?**

5.lpp.

**Valda Zatlēra grāmatas
prezentācija Krāslavā**

6.lpp.

"Laba sirds ir visa sākums"

Krāslaviešus apciemo draugi no
Norvēģijas

4.lpp.

**RUMBA
CENTRS**

Cements M500 - 4.30 €
Bloku līme - 3.99 €
Flīžu līme - 3.49 €
Cementa JAVA - 2.89 €
Līmēšanas un armēša-
nas JAVA - 5.37 €
Sausais betons - 2.46 €

**Plašs čuguna krās-
niņu un čuguna pie-
derumu klāsts.**

Lieliskas cenas
blokiem, ķieģeļiem,
OSB, rīgpīsim!

Adrese:

Krāslava, Tirgus 15,
tālr. 65622036,
28359679.

26. septembrī

no plkst. 08:00
tirgus laukumā Ostas ielā

**Mikēldienas
gadatirgus**

plkst. 10:00
pilsētas laukumā

pašdarbības kolektīvu koncerts
un glezniecības plenēra
'Krāslavas palete' mākslinieku
darbu izstāde

GIGANT AKCIJA LĪDZ
VEIKALS - NOLIKTAVA **05.10**

PĒRC TIEŠI NO RAŽOTĀJA!

149€
225€
IETAUPI!
76€
VIRTUVES IEKĀRTA, platums: 180cm

199€
275€
IETAUPI!
76€
SEKCIJA: 243x41x184(h)cm

739€
1135€

izmēri:
170x315cm
guļamā platība:
160x280cm



319€ | 449€



DĪVĀNU KOMPLEKTS 3+1+1

**SUPER
PIEDĀVĀJUMS**

KRĀSLAVA, LATGALES IELA 16

Pr.-Pk. 9-18, Sestd.9-15, Sv. - BRĪVS, tālr. +371 25702600

AKCIJA SPĒKĀ LĪDZ 5. OKTOBRIM VAI KAMĒR PRECE NOLIKTAVĀ!



Latvijā un pasaulē

- Eiropas Savienības (ES) iekšlietu ministru otrdien pieņemtais plāns paredz, ka Latvija varētu papildu uzņemt 281 patvēruma meklētāju līdzās 250, par kuriem jau ir panākta vienošanās, un līdz ar to kopējais uzņemamo patvēruma meklētāju skaits būtu 531, tomēr šis skaitlis vēl var mainīties.
- Nākamgad tā dēvētajām "deputātu kvotām" varētu iedalīt aptuveni miljonu eiro. Neraugoties uz saspīlēto situāciju valsts budžetā, šī nauda, kas parasti tiek Saeimas deputātiem kādu viņu izvēlētu projektu realizācijai, nākamā gada budžetā, visticamāk, tiktu piešķirta no līdzekļiem neparedzētiem gadījumiem. Kvota vienam deputātam nepārsniegtu 20 000 eiro. Par šo naudu parasti tiek atbalstīti pašvaldību vai nevalstisko organizāciju projekti.
- Ņemot vērā demogrāfisko situāciju, kā arī būtisko izglītojamo skaita kritumu, skolu un skolotāju skaitam ir jāsamazinās, pārliecināta izglītības un zinātnes ministre Māriete Seile. Viņa pauž, ka skolu tīkla sakārtošana notiks, taču tas nevar notikt viena vai divu gadu laikā. Viņa uzsver, ka jau patlaban plānotie skolēnu skaita minimi ietekmē vairākus desmitus skolu, kas ir lielas izmaiņas Latvijas izglītības sistēmā.
- Aktivizējot klātienē pārbaudes un apsekojot valsts un Eiropas Savienības atbalstam pieteiktās bioloģiskās lauksaimniecības platības, Lauku atbalsta dienests (LAD) novērsis potenciālus atbalsta izkrāpšanas gadījumus vairāku simtu tūkstošu eiro apjomā. "Šogad LAD ir 900 jauni bioloģiskās saimniecības klienti ar kopumā 41 800 hektāriem zemes. Starp šiem klientiem ir vairākas fiziskas personas Ludzas un Rēzeknes novadā, kas pieteikušas atbalstam zemes līdz pat 500 hektāriem, kur 90% platību nekās netiek darīts. Sumējot visus atbalsta veidus, šādos gadījumos atbalsts sasniegtu no 100 000 līdz 300 000 eiro. LAD ieskatā tā ir naudas izkrāpšana, un šie saimnieki ir lauksaimnieciskās darbības imitētāji," sacīja LAD direktore Anna Vītola-Helviga.
- Sākot ar 2016. gada maiju "Statoil Fuel & Retail" visām pilna servisa degvielas uzpildes stacijām Eiropā plāno mainīt nosaukumu no "Statoil" uz globālo ērtas iepirkšanās zīmolu "Circle K".
- Jaunzēlande ir izraidījusi Klusā okeāna salu valsts Kiribati pilsoni, kurš neveiksmīgi mēģināja panākt atzīšanu par pasaulē pirmo klimata izmaiņu bēgli. 39 gadus vecais Teitiota bija apgalvojis, ka viņu nedrīkst sūtīt atpakaļ, jo kāpjotais jūras ūdens līmenis draud applūdināt Kiribati, padarot to nedrošu viņam un viņa ģimenei.
- Divi Ēģiptes prezidenta apžēlotie "Al Jazeera" žurnālisti trešdien atbrīvoti un atzina, ka gaida brīdi, kad atgriezīsies pie savām ģimenēm. Varasiestādes viņus atstāja Kairas Maādī rajonā, netālu no viņu agrākā cietuma. Pagaidām nav zināms, vai apžēloto sarakstā iekļauts arī Grestes vārds.

"Latgales sirdspuksti"

Ar šādu nosaukumu nupat klajā nākusi grāmata, kurā apvienota dzeja un fotogrāfijas. Grāmatas vāks ir ļoti lakonisks - uz tumši sarkana vāka baltiem burtiem iespiests grāmatas nosaukums. Tas atgādina Latvijas karogu. Grāmatas saturs vēlreiz apliecina to, cik ļoti mēs mīlam savu dzimteni - Latgali. Dzejas rindu autori ir 101 Latgales dzejnieks, kāds mazāk, cits vairāk pazīstams lasītājiem. Latgalē ir multinacionāla vide, tāpēc grāmatas lappusēs savus lasītājus gaida dzeja latviešu, latgaliešu un krievu valodā.

Dzejnieki Latgali izjūt caur domām, kas izteiktas dzejas rindās, taču ir cilvēki, kuri savu redzējumu par pasauli atklāj fotogrāfijās. Grāmatas veidošanas procesā tika uzrunāti arī fotogrāfi, 47 no visiem uzrunātajiem ir atsaukušies un viņu Latgalē radītās fotogrāfijas ir harmoniski iekļāvušās starp dzejoļiem kā to ilustrācijas.

Kas gan ir šīs lieliskās ieceres iniciators? Tā ir Zanda Arnicāne, biedrības "Balvu olūts" vadītāja. Zanda ir augusi Viesītē. Viņa ir ieguvusi maģistra grādu vēsturē. Kā saka pati Zanda, Latvijas Universitātē iegūtais zināšanu kapitāls lielā mērā veido viņas identitāti un pasaules izjūtu. Viņa pirms 8 gadiem ir pārcēlusies uz dzīvi Balvos. Zandas ģimenē aug 3 bērni. Darba gaitas aizrit Stacijas pamatskolā, kur viņa ir vēstures skolotāja.

2012. gadā Zanda kopā ar vīru Uldi un vīramāti Rutu nodibināja biedrību "Balvu olūts". Bied-

lānos. Lai nonāktu pie galarezultāta, ir paveikt liels darbs, to jūta arī uz pasākumiem uzaicinātie dzejas un fotogrāfiju autori. Pasākums Dagdas vidusskolā aizritēja draudzīgā, pat mājīgā, noskaņā. Dzejas autori no Krāslavas, Dagdas un Daugavpils lasīja savu dzeju. Uz lielā ekrāna klātesošie varēja vērot "Latgales sirdspukstus" fotogrāfijās.

Pēc pasākuma uz īsu sarunu aicināja Zandu Arnicāni.

Ko Jums nozīmē "Latgales sirdspuksti"?

Latgales sirdspuksti ir darbs, ar kuru esmu dzīvojusi savā sirdī kopš šī gada februāra, esmu piesūcināta ar to. Sirdspuksti esam mēs visi cilvēki Latgalē un mums ir liela atbildība par to, kādi ir šie sirdspuksti. Es centos tos parādīt no sava skatupunkta, tas ir valstisks skatupunkts. Izdodot šo grāmatu, arī es uzņemos atbildību, jo tie nav tikai apkopotie dzejoļi, tur klāt ir filozofisks stāsts par to, kādu es redzu un gribu redzēt Latgali. Tad, kad gribam kaut ko pastāstīt par sevi, mums sevi jāparāda no labākās puses, jāparāda sevi labākus nekā patiesībā esam. Tas nenozīmē, ka esmu korigējusi autoru darbus, nē tie ir autentiski.

Cik ilgā laikā tika realizēts šāds projekts?
Darbu sāku 2015. gada februārī, maija beigās tas bija gatavs. Tad iestājās klusums, līdz parādījās iespēja aizņemties



apspiežam arī tuvākos darbus, taču viņš, būdams vēsturnieks, ikdienā strādā citu darbu. Dzejoļus korigēja Māra Mortuzāne-Muravska un Olga Stankeviča, savukārt albuma dizainu veidoja Krista Garanča un maketēja Sandra Igaune. Pārējais darbs ir mans ieguldījums, jo biedrība manā personā strādā pie mana personīgā datora divstabu dzīvoklī. Taču es zinu, ka izaugsmei un attīstībai procesi ir jāveda savādāk, un būs jāpaplašina komanda, jāaug profesionāli un attīstība ir tas dzinulis, kas mani aizrauj.

Kā jūs nonācāt pie idejas apvienot vienā grāmatā dzeju un fotogrāfijas?

Ideja nāca no mūsu pirmās grāmatas "Tava un mana Sēlija", kas bija vēlta manai dzimtajai pusei. Tā bija uz pusi mazāka, taču sirsniņas ziņā līdzīga Latgales grāmatai.

Kāds ir lielākais pārsteigums vai atklājums, pie kā nonācāt, veidojot grāmatu "Latgales sirdspuksti"?

Liels pārsteigums bija no Ciblas novada pašvaldības, kura pati bez piedāvājuma nolēma atbalstīt albumu. Pārsteigums man ir daži autori, piemēram, invalīdes Lolita Stulpāne un Ilze Keiša. Pārsteigums fotogrāfijā man bija Māris Kančs un Valērijs Bukovskis no Varakļāniem. Ir mums vairākas pērles šajā albumā un ar tām ir jāsadarbomas tālāk.

Ar kādām grūtībām mūsdienās jāsastopas grāmatu izdevējiem?

Ar visām tām pašām problēmām, kādas ir citiem uzņēmējiem. Visi cenšas iegūt pašvaldību vai valsts iestāžu labvēlību, jo tie ir garantētie ienākumi, taču tur ir jābūt saviem cilvēkiem. Šobrīd mēs esam tirgū, esošās konkurences apstākļos. No vienas puses tas ir labi. Pašvaldības grāmatas izdod

par projektu naudu, taču mēs to izdarījām klusajā laikā, kad nav ne vēlēšanu, ne projektu. Mums arī jāattīstās, jāaudzē sava kapacitāte, atpazīstamība.

Vai jau ir nākotnes plāni? Atklāsi tos?

Nākotnes plāni ir. Nākamā grāmata būs par Vidzemi, tās nosaukums ir "Vidzemē man būt!". Nākamajā gadā izdosim lokālas grāmatas, atsevišķu dzejnieku un tikai fotogrāfiju grāmatas par pilsētām, Krāslava varētu būt pirmā, jo tur ir laba bāze un jauki, profesionāli cilvēki. Organizēsim tautas dzejas un dziesmu svētkus. Mēs dažādosim savu darbu, jo arī auditorija ir dažāda.

Ko jūs gribētu teikt visiem dzejniekiem un fotogrāfiem, kuri iesaistījās grāmatas veidošanā?

Paldies par uzticēšanos, iesaistīšanos! Paldies par sirsniņu un atsaucību, paldies par siltiem vārdiem! Paldies par ziediem un grāmatām! Piedodiet, ja kaut kas nav tā, kā jūs esat bijuši vēlējušies, ja pieļauta kāda kļūda! Es zinu, ka mūsu ceļi vēl krustosies!

Zanda ir jauna, uzņēmīga sieviete, kurai veiksmīgi izdodas pulcēt ap sevi radošus cilvēkus. Šīs grāmatas izdošanas procesā piedalījās dzejnieki un fotogrāfi no visas Latgales. Krāslavas novadu pārstāvēja 11 autori: 6 dzejnieki - Ināra Dzalbe, Inta Lipšāne, Jelena Voršilova, Inga Pizāne - Dilba, Žanna Drozdovska un Aivars Umbraško, kurš savu dzejoļi izpildīja dziesmas formātā, un 5 fotogrāfi: Gunta Ahromkina, Inga Pudnika, Elvīra Škutāne, Anatols Kauškalis un Aleksejs Gončarovs.

Dagdas novada pārstāvi ir dzejnieki Magdalena Vjaterē, Jānis Baltjancis, fotogrāfi Pēteris Murāns un Beatrise Gabrāne.

Tikai kopā mēs varam radīt skaistas lietas!

Inga PUDNIKA
Alekseja GONČAROVA foto



rība ir kļuvusi par Zandas dzīvesveidu, hobiju un visu, kas šobrīd lielākoties aizņem viņas domas.

Grāmata "Latgales sirdspuksti" tika prezentēta trijās Latvijas pilsētās - Dagdā, Rēzeknē un Vi-

naudu albuma izdošanai. Un mēs piekritām.

Kas bija Jūsu lielākie palīgi?

Grāmatas dzejoļus, īpaši krievu valodā, palīdzēja atlasīt mans vīrs Uldis, ar viņu kopā mēs

Kas traucē mazā biznesa attīstībai?



Zoja Mažajeva: "Esmu uzņēmēja jau vairāk nekā desmit gadus. Pēc maniem novērojumiem, galvenā problēma ir iedzīvotāju pirkspējas kritums. Mainās Krāslavas demogrāfiskais sastāvs, pašlaik šeit dominē skolēni un vecāka gadagājuma cilvēki. Senioru vidū pieprasījums apģērbam un apaviem ir visai pieticīgs. Bēdīga tendence..."



es arī mēģinu darīt."

Jekaterina Prihodjko: "Pavisam nesen uzsāku savu biznesu. Man lielākās raizes sagādā dokumentācijas kārtošana. Palīdz diploms par tirdzniecības skolas beigšanu un darba pieredze, kas ir iegūta komercfirmā. Atbalsta arī individuālie komersanti ar lielāku darba stāžu. Ir pienācis tāds laiks, kad jāpaļaujas tikai uz saviem spēkiem. To



Dina Skudra: "Es un mans dzīvesbiedrs esam debitanti mājražošanas sfērā, bet mūsu žāvētās delikateses jau iegūst popularitāti. Taču viena lieta mūs sarūgtina: Krāslavā samazinās iedzīvotāju skaits. Apmeklējot gadatirgus Viļānos un Kārsavā, rodas iespaids, ka tajā pusē dzīvo vairāk cilvēku. Žēl, ka ne visi pircēji var atļauties pirkt augstas kvalitātes dabiskus produktus."

Atbildes uzklaušija Aleksejs GONČAROVS

Jūsprāt?..

Grāmatu svētki 2015

Diskusija par pensionāru nākotni

Viens no svētku centrālajiem notikumiem bija diskusija "Pensiju likuma akmeņainais ceļš". Tās galvenais viesis programmā bija minēts labklājības ministrs Uldis Augulis. Kā izrādījās, pats ministrs ierasties nevarēja, uz tikšanos ar krāslaviešiem viņš deleģēja parlamentāro sekretāru Reini Uzulnieku. Bez viņa uz diskusijas vadītājas Māras Lībekas, "Latvijas Avīzes" žurnālistes, jautājumiem atbildēja arī deputāts Romualds Ražuks un Latvijas Darba devēju konfederācijas sociālās politikas eksperts Pēteris Leiškalns. Neskatoties uz to, ka šī diskusija ieinteresēja salīdzinoši mazu mūsu novada iedzīvotāju daļu, manuprāt, tā izdevās piesātināta un bija nodēģa, meklējot atbildes uz svarīgiem jautājumiem. Dažus no tiem apskatīsim detalizētāk.



Par 2. pensiju līmeni Līdzekļi, ko mēs tajā ieguldām, glabājas bankās. Gadījumā, ja cilvēks nomirst, nauda paliek šim finanšu iestādēm?

P. Leiškalns apgalvo, ka satraukumam nav pamata, sistēma tiek kontrolēta. Nauda ir pilnībā nodalīta no apkalpojošo banku līdzekļiem. Pat banku bankrota gadījumā ar šo naudu nekas nenotiks. Bet šajā kontekstā ir kāds cits, daudz sarežģītāks jautājums - kur nonāk līdzekļi cilvēka nāves gadījumā, kas ieguldīti 1. pensiju līmenī, kurā veidojas samērā iespaidīgs kapitāls. Būtu loģiski, ja šie līdzekļi tiktu novirzīti apgādnieka zaudēšanas pensiju izmaksai tiem bērniem, kuri zaudējuši kādu no vecākiem. Bet pie mums šī nauda nonāk "kopējā katlā". Turklāt būtu loģiski neiztērēt mirušā pensionāra līdzekļus novirzīt viņu vīram vai sievai. Pēc R. Ražuka vārdiem, Lietuvā, kur dzīvo viņa māte, šāda prakse ir novērojama. Uz pašsaprotamo jautājumu - kas gan mums liedz ieviest šādu analogisku sistēmu - Leiškalns atbildēja, ka 90-tajos gados, veidojot pensiju sistēmu, šāda iespēja nebija paredzēta. Šodien kaut ko kardināli mainīt nebūtu prātīgi, jo būtu jāpārskata nodokļu sistēma, bet valsts iedzīvotāji jau tāpat izjūt nopietnu nodokļu slogu.

Par iztikas minimumu

Ir kļuvis moderni aprēķināt ikmēneša iztikas minimumu uz vienu cilvēku. Nereti tas ir augstāks nekā pensijas. Kas tas par absurdu lielumu un uz ko baltoties tas tiek aprēķināts?

Reinis Uzulnieks: "Uz šo brīdi minimums ir 137 eiro uz vienu cilvēku (uz katru nākamo ģimenes locekli - 70 % no šīs summas, tas ir, aptuveni 100 eiro). Ar šiem līdzekļiem būtu jāpietiek, lai apmierinātu cilvēka pamatvajadzības. Skaitlis - 137 eiro - ir 40 % no vidējiem ikmēneša ienākumiem uz vienu cilvēku valstī. Daudzās valstīs iztikas minimums ir 50 % un vairāk, bet mūsu ekonomiskajos apstākļos 40 % ir maksimums, ko varam atļauties.

Vidējais pensiju piemaksu apjoms

Par kādu summu pēc 1. ok-

tobra vidēji tiks palielinātas pensijas?

R. Ražuks paziņoja, ka 1. oktobrī tiks pārindeksētas visas pensijas, kas nepārsniedz 311 eiro. Citiem vārdiem sakot, pensijas līdz 311 eiro tiks reindeksētas ar indeksu 1.0158. Kāpēc tieši šāds cipars? Indekss tiek aprēķināts, ņemot vērā faktiskās patērētāju cenas un 25 % no reālā sociālās apdrošināšanas iemaksu pieauguma (algu pieaugums valstī). Pensijām, kas ir lielākas par 311 eiro, ar indeksu 1.0158 tiks reindeksēti tikai 311 eiro (tomēr te ir izņēmums: politiski represētajiem, 1. grupas invalīdiem, Černobiļas atomelektrostacijas avārijas sekas likvidatoriem ar 1.0158 indeksu pensijas tiks palielinātas pilnā apmērā, neatkarīgi no to apjoma - aut.)

Indeksācija attiecas uz vecu-

ma, invaliditātes, izdienas un apgādnieka zaudējuma pensijām, kas ir aprēķinātas līdz 2015. gada 30. septembrim.

Indeksācijas procesā netiek ņemtas vērā piemaksas līdz 1996. gadam (tā saucamās piemaksas par "padomju stāžu"). Tas nozīmē, ka ar minēto indeksu tiek palielināta pensijas pamatsumma, bet piemaksu apmērs paliek nemainīgs.

Kas attiecas uz konkrētiem cipariem - uz katriem 100 eiro pensiju saņēmēji saņems aptuveni par 1.5 eiro vairāk.

Izdienas pensijas

Kā zināms, 17. septembrī Saeimas deputāti atbalstīja likumprojektu, kas paredz iespēju sporta un internātskolu skolotājiem, kā arī bērnodārzu audzinātājiem, kuras saņiedz 60 gadu vecumu un kurām ir vismaz 30 gadu stāžs, doties izdienas pensijā - aut.

R. Ražuks: "Personīgi es balsoju pret šo likumprojektu. Kā zināms, līdz pat šim brīdim, izņemot cirka māksliniekus un baletdejojotājus, izdienas pensiju saņēma karavīri, policisti, ugunsdzēsēji - tāpat tie, kuri dienēja. Arī darbs ātrās medicīniskās palīdzības dienestā pēc būtības ir dienests. Šie cilvēki saņem rīkojumu, ko ir spiesti izpildīt, neskatoties uz to, kāds ir risks paša veselībai un dzīvībai. Uzskatu, ka tādas pašas tiesības saņemt izdienas pensiju ir reanimatologiem-anesteziologiem, kuri ik dienas glābj desmitiem dzīvību un strādā ar apbrīnojamu atdevi. Ja runājam, piemēram, par sporta skolotājiem, kuri vecuma dēļ vairs nespēj mācīt, tad kāpēc gan šim cilvēkam neorganizēt pārkvalifikāciju? Un viens no argumentiem par labu šādam lēmumam ir tas, ka mūsu valstī nav nemaz tik daudz cilvēku darbospējīgā vecumā, kuri papildina valsts kasi ar nodokļiem. Tāpēc jānodrošina cilvēkus nevis doties pensijā, bet gan strādāt. Taču mūsu Saeima, neskatoties uz to visu, ar vairākumu deputātu balsu atbalstīja šo Skolotāju arodbiedrības lūgumu.

Marina NĪPĀNE
A. GONČAROVA foto

Turpinājums sekos

Oranžais festivāls, ķirbja kariete

Indra turpina pārsteigt ar savām oriģinālajām idejām. Daudzos svētkos esmu piedalījies sava mūža garumā, bet Ķirbju festivālu redzēju pirmo reizi. Un arī bija, par ko brīnīties: pasaku motīvu un izzinoši praktisku padomu sintēze, kur valdīja cienījamā Ķirbja kundze. Spilgtā rudenīgā tēlā veiksmīgi iedzīvojās vietējā lauksaimniecības konsultante Valentīna Bārtule, kura nenogurstoši slavēja pasaulē lielāko ogu.

Nopietna gatavošanās svētkiem startēja jau agrā pavasarī, kad sākās konsultācijas un sēklu atlase. Bet rudenī izstādes eksponātu vidū, kas tika prezentēti Indras Tautas nama foajē, skatītāju ievēribi tika piedāvāti ap simts 26 šķirņu ķirbji! Arī to izmēri bija dažādi - gan ābola lielumā, gan pudu smagi. Lai papildinātu savas zināšanas agronomijā, divi desmiti vietējo dārznieku devās izzinošā braucienā uz Rūjienas novadu, kur zemnieku saimniecībā „Lejasvagaļi”, kas audzē 80 šķirņu ķirbjus, ieguva vērtīgu pieredzi par šīs ogas audzēšanu, jo ķirbi izmanto gan kā barības vielu avotu, gan cilvēku uzturā, gan kā ārstniecisku un dekoratīvu augu.

Saulaina sestdiena sākās ar pasakainas karietes ierašanos, par ko parūpējās Marisela un Jevgēņijs Jeromenoki. Raibā ekskursija ar oranžiem gaisa baloniem devās gājienā pa Rožu stacijas klusajām ieliņām, bet pieturu vietās tika organizēta viktorīna, un festivāla saimniece pasniedza uzvarētājiem balvas,



Viktorīna zem klajas debess.



Titulētie Voitoviči - mamma Nīna, dēli Ruslans un Valentīns.



Irēna Ignatoviča - galvenās balvas īpašniece.



Kariete ir padota.

nežēlojot komplimentus pasākuma dalībniekiem - pirmsskolas vecuma un vecāka gadagājuma iedzīvotājiem. Galu galā šis dzīvā vilciens ieradās pie Tautas nama, un cilvēki vairs nezināja, kur skatīties - jo apkārt bija dažādas rudens veltes. Bet nomināciju bija tik daudz, ka es pat kļūdījies skaitot. Pasākuma iedvesmotāju vidū, protams, bija pagasta pārvaldes vadītāja Ērika Gabrusāne, kura saņēma pirmo balvu par šķirni "Uzlabota vietējā". Festivāla saim-

nieces Anžela Kuzminska un Ērika Zarovska jau pirms tam paspēja pagaršot dažādus ķirbju ēdienus Zāptes dārzā, tādēļ, dalot piemiņas balvas dārzniekiem, bieži vien piebilda - plus degustācija. Gandrīz visas rudens ražas izstādes dalībnieces veiksmīgi demonstrēja arī savu kulinārijas talantu. Dejojošā horeogrāfe Ilona Kangizere pieņēma apsveikumus par ķirbju šķirni "Pelnušķīte", kas palīdzēja viņai uzvarēt nominācijā "Mis pasaka". Eksotiskā šķirne "Aus-

trumu turbāns" nodrošināja Elžbetai Luļai titulu "Mis austrumi", bet ķirbis "Spageti" deva iespēju Gaļinai Petrovai iegūt "itāļu" atzinību. Aktīviste Regīna Korovacka izcēlās ar sezonas jaunumu, bet talantīgā meistare Olga Jokste izcīnīja balvu "Mis miniatūra". Voitoviču ģimene prezentēja divus eksponātus, un abi tika atzīmēti ar balvām. Gribat - ticiet, gribat - ne, bet viens ķirbis... plati smējās. Tālrēdzīgie organizatori paredzēja tādas nominācijas kā "Smaids" un "Grācija", ko ieguva Lūcija Plotiņa. Jogi Lahtionovi pārsteidza tautu ar dekoratīvajiem ķirbjiem, bet Valentīna Miškina - ar vitamīnu ķirbi. Lai dārznieki man piedod par to, ka nepublicēju visu uzvarētāju sarakstu - formāts ierobežo. Toties nosaukšu galveno festivāla brīnumu: Irēnai un Valērijam Ignatovičiem izdevās izaudzēt vislielāko ķirbi - ar svaru 20,5 kg!

Pēc apbalvošanas ceremonijas tauta metās uz degustāciju, kur galvenais ēdiens bija uz ugunsкура vārīta ķirbju putra. Un vēl - pankūkas, salāti, soļankas, sulas un saldie kārumi. Par lauku virtuves galvenajām varonēm tika nosauktas Gaļina Ņemenonoka un Zoja Svarinskā.



Ķirbju putra - tik garda, ka ķirbi nenostāties.

Aleksejs GONČAROVS

“Laba sirds ir visa sākums”

Šis Raiņa dzejas citāts izskanēja kā devīze Latvijas Sarkanā Krusta Krāslavas, Dagdas, Aglonas novadu komitejas un Norvēģijas Sarkanā Krusta Nord-Trøndelag reģionālās komitejas 10 gadu sadarbībai veltītajā pēcpusdienā Krāslavā, 17. septembrī.

Kultūras nama foajē katru pasākuma dalībnieku sagaidīja sadarbības projekta nometnes “Domā globāli, rīkojies lokāli!” bērni, dalot koka podziņas, uz kurām katram bija jāuzraksta savs vārds. Turpat podziņas tika iešūtas rāmītī - jaukā dāvaniņā, kas vēlāk aizceļoja uz Norvēģiju. Draudzīgo atmosfēru papildināja Šķaunes nodaļas meistares Renātes Arikānes skaistās lelles un Bērziņu nodaļas smaržīgās un veselīgās tējas.

Pasākumā tika cildinātas cilvēka sirds labās īpašības: mērķtiecība, aktivitāte, radošums, pacietība, optimisms, mīlestība, cieņa pret līdzcilvēkiem, labestība, labsirdība, līdzjutība, iejūtība, vienkāršība, dāsnums, paties smaidis, humora izjūta, prieks un gandarījums.

Par katru no šīm īpašībām un to, kā tās izpaužas darbībā, Velta Daņileviča bija sagatavojusi foto prezentāciju, tās uzskatāmi prezentēja kāda no trīs novadu Sarkanā Krusta nodaļām. Koncertu atklāja LSK Krāslavas, Dagdas un Aglonas komitejas izpilddirektore Sandra Molotoka, kura visus 10 gadus ir šī sadarbības projekta koordinatore. Turpmākajā koncerta gaitā uzstājās Krāslavas pamatskolas, Aleksandrovas internātpamatskolas un TDK “Raita” dejotāji, Konstantinovas, Grāveru un Kaplavas nodaļu deju kolektīvi. Auleja iepriecināja ar pašu sacerētu dzeju,

Robežnieki, Ezerņieki, Dagda un jauniešes, kuras Sarkanajā Krustā darbojas no bērnības – ar dziesmām. Savu prezentāciju par paveiktajiem labajiem darbiem sadarbības 10 gados un priekšnesumu – jaunās dziesmiņas jauniešu izpildījumā, bija sagatavojuši arī norvēģu draugi.

Jā, draugi! Jo tādi viņi mums ir – labi draugi, kuri sniedz palīdzību grūtā brīdī, neat-saka padomu un ir kopā ar mums gan svētkos, gan ikdienā, iespēju robežās.

Šī draudzība sākās 2006. gadā, kad Latvijas Sarkanā Krusta sekretariāts par Norvēģijas reģiona Nord-Trøndelag partneriem sadarbības projektā izraudzījās Krāslavas rajona komiteju.

Sandra Molotoka atceras, kā pirms 10 gadiem uz Krāslavu atbrauca pirmā Norvēģijas pārstāvju delegācija, līdz atvedot divas lielas kravas automašīnas ar humānās palīdzības precēm. Tā sākās sadarbība un drau-



dzība vienlaikus. Viens no sadarbības partneriem – Erlings Thorhus ir piedalījies visās projekta aktivitātēs Latvijā. Projekta sākumā par prioritātēm tika izvirzītas pirmās palīdzības apmācības un sociālais atbalsts maznodrošinātajiem. Mērķtiecīgi strādājot, turpmākajos gados pievienojās atbalsts labdarības Ziemassvētku eglīšu pasākumiem bērniem no maznodrošinātajām ģimenēm, labdarības akcijām vientuļo jaužu un invalīdu apsveikšanai, bērnu nometnēm. Kā vienu no tiem Sandra Molotoka atzīmē projektu “Tikai kopā sapņi kļūst krāsaini”, kuru piecu gadu garumā vadīja Velta Daņileviča. Palīdzība tika sniegta vairākām mūsu komitejas nodaļām – Andrupenē, Robežniekos, Šķaunē, Konstantinovā; Krāslavas, Robežnieku un Dagdas veco jaužu pansionātiem. Krāslavas, Aglonas un Dagdas komitejā darbojas 34 Sarkanā Krusta nodaļas un praktiski katra no tām ir sajutusi norvēģu partneru atbalstu.

Šogad, jubilejas gadā, Krāslavā bija ieradusies 17 Norvēģijas SK Nord-Trøndelag reģiona komitejas pārstāvji, kuri aktīvi piedalījās dažādos pasākumos Krāslavā. Darba grupa – Anne Grete Murvolda, Erlings Thorhus, Heidi Slatve, Karina Hofsoy un Hans Olavs Volds un pārējie pārstāvji darbojās kopā ar bērniem radošajā nometnē, piedalījās pārgājienā, kurā atraktīvo piedziņojumu trasi bija izveidojuši aktīvie Sarkanā Krusta brīvprātīgie Dzintars Patmalnieks un Ilga Stikute. Šajā pasākumā pat nelabvēlīgie laika apstākļi nespēja mazināt dalībnieku prieku. Sandra Molotoka atzīst, ka īpašs gandarījums viņai ir par to, ka visos bērnu nometnes pasākumos aktīvi piedalījās arī zēns ratiņkrēslā. “Tas nozīmē, ka mums kopā nav iespēju ierobežojumu, un

tā ir reāla iespēja bērniem ar speciālām vajadzībām integrēties sabiedrībā” saka Sandra.

Rogers McKollars, Nord-Trøndelag reģiona komitejas izpilddirektors, vadīja apmācības LSK jauniešiem un nodaļu vadītājiem “Nodaļas attīstības veicināšana”. Šajās neformālajās apmācībās varēja gūt priekšstatu par nodaļu darba organizāciju Norvēģijā un ieteikumus, kā iesaistīt Sarkanā Krusta biedrus dzīves kvalitātes uzlabošanā vietējās pašvaldībās.

Visi Nord-Trøndelag reģiona komitejas pārstāvji piedalījās arī kopējā pasākumā, kurā tika uzaicinātas daudz bērnu ģimenes. Pasākumā piedalījās 11 ģimenes, kopā vairāk par 40 bērniem, viņu vecāki un pagastu sociālie darbinieki. Ģimenes stāstīja par savu ikdienu, pārsvarā saistītu ar lauku apsaimniekošanu, par bērnu skološanu, par to, kā nezaudēt cerību labajam un ticēt, ka viņu bērni izaugs par krietniem cilvēkiem. Liels bija bērnu prieks par saņemtajām dāvaniņām.

Ar prieku varam paziņot, ka mūsu LSK komitejas sadarbības projekts ar Norvēģijas SK Nord-Trøndelag reģiona komiteju tiek pagarināts vēl uz 3 gadiem. Šoreiz par prioritāti tiek izvirzīts darbs ar bērniem un jauniešiem. Protams, turpināsies arī labdarības projektu atbalsts.

Latvijas Sarkanā Krusta Krāslavas, Dagdas, Aglonas novadu komiteja izsaka pateicību par viesmīlību un atbalstu Krāslavas pamatskolas direktorei, komitejas valdes loceklei Vijai Koncevičai un skolas kolektīvam, komitejas valdes loceklei un aktīvai brīvprātīgajai Marijai Mickevičai, nometnes pasniedzējiem Veltai Daņilevičai, Žannai Garbrederei, Sandrai Drozdovai, Dzintaram Patmalniekam, Ilgai Stikutei, Lilijai Daugertei, Olgai Karpovai, Šķaunes nodaļas jauniešiem un Krāslavas kultūras nama kolektīvam, par kvalitatīviem ēdināšanas pakalpojumiem SIA “Krāslava D” un par atbalstu Krāslavas novada sociālā dienesta darbiniekiem un, protams, tulkiem Intai un Ilzei Gribolei. Vissirsnīgākā pateicība visiem LSK nodaļu vadītājiem, biedriem un atbalstītājiem, kuri ik dienas dalās ar līdzcilvēkiem savā sirds dāsnumā.

Savukārt no mums visiem lielais PĀLDIES Sandrai Molotokai. Lai pietiek spēka labajiem darbiem arī turpmāk!

**Iveta LEIKUMA
Alekseja GONČAROVA foto**

Raiņa dzimšanas diena Berķenelē

Turpinot Raiņa jubilejas gada norises, 10. septembrī Raiņa mājā Berķenelē notika skatuves runas konkurss “Zelta sietiņš”. Konkurss ieguvis īpašu popularitāti ne tikai novadā, bet arī ārpus tā, jo dalībnieku skaitu ik gadu kuplina arī skolēni no citiem novadiem un pilsētām. Šogad konkursā piedalījās 65 Latgales novadu un pilsētu skolu 2.–12. klašu audzēkņi no Daugavpils, Jēkabpils, Jersikas, Aglonas. Uz konkursu devās arī mūsu novada latviešu valodas skolotāji I. Barševska, J. Romanovska, I. Japiņa, L. Mačuļska, A. Jakovele, V. Sjadro, I. Jākobsons, I. Grišāne kopā ar saviem audzēkņiem K. Tukāni, L. Onzuli, G. Unguru, K. Porazenko, E. Grišānu, J. Abrosimovu, J. Jākabsonu, J. Umbraško, J. Viļumu.

Konkurss “Zelta sietiņš” tiek organizēts ar mērķi skolu jaunatnes vidū veidot izpratni par izcilām latviešu kultūras vērtībām, saistīt tās ar Raiņa dzīves un daiļrades sakņojumu mūsu novadā. Konkurso organizē Daugavpils novada Kultūras pārvalde.

Šogad konkursā piedalījās ļoti liels daiļlasītāju skaits, un tāpēc konkurss notika pa grupām un konkursantus vērtēja divas žūrijas komandas. Īpaša uzmanība tika pievērsta literārā materiāla tēmas un satura atklāsmēi, priekšnesuma izpildījuma mākslinieciskajai meistarībai, valodas kultūrai un literārā materiāla izvēlei.

Konkursa laureāti tika apbalvoti ar konkursa speciālo balvu “Zelta sietiņš”, kuru šogad ir darinājusi māksliniece Mairita Folkmane. Pārējie dalībnieki apbalvoti ar Daugavpils novada Kultūras pārvaldes pateicības rakstiem un grāmatu dāvinājumiem. Tika pasniegtas arī veicināšanas balvas tiem dalībniekiem, kuriem pavisam nedaudz trūka līdz laureāta statusam. Šo balvu saņēma arī Krāslavas pamatskolas skolēns Emīls Grišāns.

Skolotājiem un skolēniem tika piedāvāta iespēja apskatīt Raiņa bērnības dienu māju un tās apkārtni, piedalīties atraktīvās aktivitātēs un nobaudīt zāļu tēju ar pīrādziņiem. Rudens diena bija silta un saulaina, un mēs izjutām Berķenelē valdošo Raiņa saules spēku un enerģiju.

Patecamies par atbalstu Krāslavas novada domei, V. Aišpuram un Ē. Gabrusānei.

**Valentīna PURPIŠA,
Janīna ROMANOVSKA**

VUGD Latgales reģiona brigāde informē

Nozīmīgākie notikumi

(08.09.2015. - 22.09.2015.)

14.09 - Dega vienstāvu neapsaimniekota ēka 50 m²

Krāslavas nov., Krāslavas pag., Ģerķi, Alksniši

15.09 - Dega pirts 25 m²

Krāslavas nov., Ūdrīšu pag., Rakuti

21.09 - Dega vienstāvu dzīvojamā māja 80 m²

Krāslavas nov., Kalniešu pag., Noviki, Dmitrijevka



Valda Zatlera grāmatas prezentācija Krāslavā

Grāmatu svētki 2015

Krāslavas un Dagdas novadu 14. Grāmatu svētku ietvaros tika organizēta tikšanās ar Latvijas bijušo prezidentu Valdi Zatleru, kurš, pārtraucot darbu aktīvajā politikā, ir laidis klajā grāmatu "Kas es esmu". Pēc grāmatas izdošanas par to izskanēja dažādi viedokļi. Un tas ir pašsaprotami, cilvēki ir ārkārtīgi atšķirīgi viens no otra. Kāds slavēja, kāds skeptiski nosmēja, ka nu Zatlers vairs nezina, kas viņš ir utt... Šķiet, grāmatas nosaukums bija tas, kas izraisīja vislielākās diskusijas. Taču autora tikšanās laikā atzīmēja, ka ne tikai grāmatas lappusēs rakstītais liek cilvēkam domāt, bet arī nosaukums ir apzināti veidots bez pieturēm, lai lasītājs pats aizdomātos un izlemtu, vai tas ir jautājums, vai izsaukums.

Valda Zatlera grāmatu labi raksturo vārds "domāt". Viņš aicina lasītājus domāt par sevi, savu tautu un Latviju. Vienā avīzes rakstā nav iespējams izstāstīt visu, kas grāmatā aprakstīts.

Taču varu minēt interesantākās lietas, kas tajā ir. Valdis Zatlers ir ieguvis ķirurga profesiju, daudzus gadus veiksmīgi šajā jomā strādājis, tāpēc viņš grāmatā publicējis Hipokrāta zvērestu, ko nodot visi ārsti, taču cilvēkiem īsti nav skaidrs, kas tajā ir rakstīts.

Valdis Zatlers apraksta arī laiku, kad bijis par Valsts prezidentu (2007. - 2011.), stāstot par iedzīvotājiem mazāk zināmām prezidenta darba niansēm, atklāj varas cinisko un reizē arī cilvēcisko dabu.

Latvijā ir reti runāts un

rakstīts par specdienestiem. Valda Zatlera grāmatā ir vesela nodaļa par to. Pats autors atzīmē, ka gan cilvēki, kas strādā šajos dienestos, gan nozīmīgais darbs, ko viņi dara, ir pelnījuši, lai par viņiem raksta grāmatā.

Grāmatā ir aprakstīti gan esošie, gan bijušie politiķi. Piemēram, Aivars Lembergs, Andris Šķēle, Ainars Šlesers, Ingūna Sudraba, Mārtiņš Bondars, Solvita Āboltiņa un daudzi citi.

Grāmatas lappusēs skatāmas arī fotogrāfijas, kas izvēlētās ļoti rūpīgi, jo autors uzskata, ka fotogrāfijai ir jābūt vēsturiskai. Visas publicētās fotogrāfijas, gan krāsainās, gan melnbaltās, autoram ir nozīmīgas, par katru viņam ir savs stāsts.

Valdis Zatlers atnākušos aicināja iesaistīties sarunā, uzdot jautājumus. Cilvēki labprāt izmantoja šo iespēju. No zāles izskanēja jautājumi par V. Zatlera attieksmi par šī brīža valdību, par politisko situāciju valstī. Neskatoties uz to, ka grāmatas "Kas es esmu" autors Valdis Zatlers vairs nav politikā, viņš seko līdzi tam, kas notiek valstī. Pēc viņa atbildēm var secināt, ka viņš nav apmierināts ar notiekošo Saeimas namā. Tika runāts arī par bēgļu



jautājumu. Bijušais Valsts Prezidents norādīja, ka šobrīd nav jēgas diskutēt par to, vai mēs gribam vai negribam, lai bēgļi te atrastos. Ir jārunā un jādomā, ko mēs ar viņiem iesāksim. Ir jābūt plānam - ko viņi varētu te darīt, ar ko viņus nodarbināt. Ir jābūt rīcības plānam, no kā ieguvēji būtu abas puses. Valdis Zatlers rosina izstrādāt stingrus noteikumus, kuros būtu atrunātas lietas, kas bēgļiem, kuri ienāk Latvijā, ir stingri jāievēro, piemēram, par valsts valodu, kultūras niansēm.

Sarunas laikā vairākkārt tika akcentēta autora saikne ar medicīnu. Izskanēja gan pārmetumi mediķiem, gan novēlējumi - lai izdodas radīt grāmatu par ārstiem. Runājot par medicīnas sistēmu kopumā, Valdis Zatlers

uzsvēra, ka Latvijā ir ļoti labi ārsti un teicamas medmāsas, taču daudz trūkumu ir pašā sistēmā.

Šobrīd norit darbs pie grāmatas tulkojuma krievu valodā, lai tie lasītāji, kam dzimtā valodā ir krievu, grāmatas saturu varētu labāk uztvert.

Tikšanās noslēgumā Valdis Zatlers aicināja ikvienu uzdot sev jautājumu - Kas es esmu? Tāpat viņš atzīmēja, ka atbildes kādā no dzīves situācijām un periodiem var mainīties.

Gaidīsim arī citas bijušā, pēc kārtas septītā, Latvijas Valsts prezidenta Valda Zatlera grāmatas. Šī Valda Zatlera grāmata ir Krāslavas Centrālajā bibliotēkā, tāpēc interesenti to var brīvi lasīt.

Inga PUDNIKA
Autores foto



Viņas sapņu kariete

Kā vienu no visspilgtākajām personībām, ar kurām ir tik bagāta mūsu Krāslava, manuprāt, pamatoti var nosaukt arī Jeļenu Vorošilovu. Ik pa brīdim mūsu ceļi krustojas. Bieži redzu viņu bērnu masu pasākumu organizatoru vidū - to uzliek par pienākumu PII "Pīlādztītis" vadītājas vietnieces amats, daudzi novada un pilsētas mēroga svētki un pasākumi neiztiek bez ansambļa "Noktirne" snieguma, un šajā kolektīvā dzied Jeļena Skaistā. Viņas starojošais smaids pavisam nesen rotāja Dagdas vidusskolas zāli, jo mūs, albuma autorus, uzaicināja uz izdevuma „Latgales sirdspuksti” prezentāciju. Biju patiešām pārsteigts, kad pirmo reizi uzzināju par krāslavietes poētisko talantu, kad Jeļena prezentēja pie mikroфона savu radošo veikumu - Jāņa Raiņa vārsmu atdzejojumu... Pārsteigumi turpinājās, kad, izšķirstot šo jauno izdevumu, es atradu Jeļenas Vorošilovas dzējoli "Latgalei"... latviešu valodā. Tajā skanēja dzejnieces dvēseles satraukuma pilnas sirdsklauves:

Latgale, pa tavām takām

Mīlestības mūžu eju.

Latgale, no tavām akām

Dzirdu valodiņu smeļu.

Latgale - tu balta skaņa

Baznīcortņu zvanos!

Latgale, no tavām dziesmām

Cefos dvēseles spārnos!

Lūk, tāda atklāsmē, ko būtu vērts publicēt greznā fotoportretā krājumā! Un tas ir vēl viens aplicinājums tam, cik daudzšķautņaina ir šī radošā personība.

Mīlestība pret dzimto pilsētu - ne tikai liriska pašatklāsmē. Mēs bijām satikušies arī futbola spēļu laikā, priecājoties par Krāslavas progresu sporta jomā. Galvenā mūsu pilsētas Daugavas lokos bagātība ir cilvēki, par kuriem es nenogurstoši turpinu stāstīt. Atzišos, publikāciju rindas manā dzīves nogurdinātajā dvēselē briest ilgi. Vienu dienu, ieraudzījis senlaiku karieti mūsu pils kompleksā un uzzinājis par idejas autores vārdu, es padomāju: tas ir mans temats! Taču negribējās steigties, un, lūk, tagad laiks ir pienācis...

Kad labi pazīsti cilvēku, ilga

saruna vairs nav tik nepieciešama. Īsā intervijā es sadzirdēju galveno. Kurš no mums jaunības gados neiedomājās sevi dzejnieka lomā?! Pēc kāda laika vētrainas kaisles nomaina ikdienas dzīves proza, un tad jau vairs neatliek laika dzejai. Taču Jeļena turpināja rakstīt, pilnveidoties un publicēt savus darbus: internetā, dzejas krājumos, kas tika izdoti Daugavpilī un Rēzeknē. Tad pienāca laiks izdot pirmo autores grāmatu, tikai žēl, ka mūsdienās tas ir dārgs prieks. Jeļena joprojām turpina rakstīt... Un cerība laist klajā grāmatu, protams, vēl pastāv. Arī sponsori nemaz nav mītiskas būtnes. Laiks parādīs. Nekad nebūtu domājis, taču Jeļenas iemīļotais dzejnieks ir Vladimirs Majakovskis. Par gaudi nestrīdas, jo svarīgs ir kas cits - sava radošā ceļa meklējumi turpinās. Liriskais krājums top un papildinās. Galvenais - neapstāties. Lasīt klasiku, sekot līdzi mūsdienu autoru daiļradei. Janam un Jeļenai Vorošiloviem ir sava ģimenes bibliotēka. Bet par Krāslavu dzejniece izteicās

prozā: "Dzimtene, mīļa un neatkārtājama! Gribējās atstāt savas iezīmes pilsētas ārējā veidolā, tā radusies ideja par karieti."

Pēc mana lūguma Jeļena piedāvāja publikācijai vienu savu četrindi - ar atdzejojumu.

*Я песню о тебе спую,
Краслава,
Ведь сердцу стала очень дорога -
Ты нежной красотой очаровала,
Глядясь в Даугаву, словно в зеркала.*

*Es gribu dziedāt, Krāslava,
par tevi,
Jo manā sirdī esi dārgākā.
Tu savu kļusu krāšņumu man devi,
Pie Daugavkrasta esi skaistākā.*

Pa Krāslavu bradā rudens... lesārtojas pirmās kļavu lapas, bērzi - dzidri zeltaini dzeltenī... Kaut uz īsu brīdi uzmetot skatienu apkārtnē, var izjust smeldzīgu rudens no-

Daiļrades šķautnes

skaņu un vērot gan jūsmīgu dzijas rindu, gan talantīga mākslas darba cienīgus skatus. Grūtsirdīgs laiks, acu valdzinājums...

Aleksejs GONČAROVS



Ja jūsu pārgājiena uz mežu pēc sēnēm ir vainagojies ar panākumiem, tad droši vien, ka visas sēnes noēst uzreiz neizdosies. Ļoti bieži, lai ziēmā pamieļotos ar meža vēltēm, sēnes žāv, mainīnē, sāļa un sasaldē.

Žāvēšana

Žāvētas sēnes saglabā savas vērtīgās īpašības labāk nekā sēnes, kuras ir apstrādātas citādi. Pārļasi sēnes pēc šķirnēm, notīri, nomazgā un apžāvē, tad saver tās uz pārti-



Sēņu krājumu uzglabāšana

kas diega vai izliec uz marles, iznes saulē. Bet seko, lai tās nekļūst mitras, un uz nakti tās ir jāienes telpā. Sēnes var žāvēt arī cepeškrāsnī 60-70 grādos. Uzglabā vēsā, sausā vietā papīra vai audekla maisiņos. Glabāšanas laiks: līdz gadam.

Pirms izmantošanas zupu, mērcu vai piedevu gatavošanai ieliec sēnes uz kādu laiku ūdenī vai pienā, un tad tās būs atkal gatavas lietošanai.
Saldēšana
Sasaldēt sēnes var gan svaigas, gan apceptas sviestā (var ar sipo-liem), dažreiz atkarībā no šķīmes tās apvārā. Sagatavo sēnes tāpat kā iepriekšējā gadījumā, saliec polietilēna maisiņos un ieliec sal-dēšanas kamerā -30

2015. gada 25. septembris

un marinēšana. Sēnes sāļa trīs veidos: sausa (sēnēm, kuras satur lielu daudzumu pienainas sulas, piemēram, bērziļapes un rudmīeses), aukstā un karstā sāļšana. Glabāšanai var izman-tot siltika traukus, bet īpaši skais-tī sēnes izskatās koka kublos. Sālītas sēnes uzglabā vēsā vietā (0-5 °C), bet to gatavība ir atkarīga no sāļšanas veida, kā arī no sēņu šķīmes. Vienīgais, kas ir neērti, ir jāseko, lai sēnes nepelētu. Katrai saimniecīei no-teikti atradīsies sava īpaša sēņu marinēšanas recepte, kas tiek nodota ģimenē no mammas un vecmāmiņas. Parasti marinētas sēnes ir gatavas jau pēc nedē-las. Jūsu pūles un darbu virtuvē noteikti novērtēs vīneši, kad pie glāzītes auksta šnabja jūs at-vērsiet pašročiģi salasītu sēņu burciņu.

grādos, vēlāk var uzglabāt arī -15 (-20) grādos. Uzglabāša-nas laiks: 1 gads.
Konservēšana
Šo sēņu sagatavošanas veidu izmanto tikai augstvērtī-gām sēnēm: baravīkām, bērzu bekām un sviesta bekām. No-mazgā, sagniez un uz stipras uguns lielā eļļas daudzumā (200 g uz 1 kg sēņu) apcep, (200 g uz 1 kg sēņu) apcep, gatavas sēnes saliec sterili-zētās burciņās, pievieno lauru lapu, dažus melnā pipara grau-dus un pārlej ar vārošu eļļu (uz 100 g eļļas 1 ēdamkarote eti-ķa). Aiztāisi burkas, atdzesē un uzglabā ledusskapī vai aukstā pagrabā.

Marinēšana
Paši populārākie sagata-vošanas veidi ir sēņu sāļšana deļfi.lv
Zemesrieksti
Lielākā daļa zemesriek-s-tu ražās visā pasaulē tiek iz-manfota sviesta iegūšanai. Tie ir lielisks olbaltumvielu, augu-valsts izcelsmes sviesta, folijs-kābes, aminoskābes, vitamīnu C (svaigā veidā), A, D, E, K, B1, B2, PP, kā arī nātrija, kalcija, kālija, magnija, fosfora, dzelzs un cinka avots. Arhiss labvēlī-gi ietekmē nervu sistēmu, sirds, aknu un citu orgānu audus.

gurumu, atjauno spēkus, sekmē kuņģa un zarnu trakta darbību, uzlabo imunitāti, kā arī samazina holesterīna līmeni asinīs, pateico-ties nepiesātinātām taukskābēm omega-3, omega-6, omega-9.

- Rieksti uzlabo potenci. Jau kopš seniem laikiem valrieksti un ciedru rieksti tiek saukti par “mīlestības graudiņiem”. Riek-s-tu sastāvā ir B grupas vitamīni, kas labvēlīgi ietekmē nervu sis-tēmu, bet vitamīns E stimulē muskuļu aktivitāti un dzimum-dziedzeru funkcijas.
- Rieksti attīra organismu. To sa-stāvā ir šķiedrvielas, kas ir lie-lisks zarnu trakta “attīršanas” līdzeklis.

Svarīga informācija:

- Rieksti ir bagāti ar vērtīgām ol-baltumvielām. Riekstus noteikti savā uzturā jāiekļauj veģetārie-šiem un cilvēkiem, kuri ievēro diētas. Tomēr, lai uzņemtu visas nepieciešamās olbaltumvielas, jāēd dažādus riekstus.
- Rieksti nostiprina veselību. Vi-tamīni un mikroelementi, kas

leļāgojiet, ka riekstos ir ļoti daudz kaloriju. Bet pāresties var ļoti viegli. Rieksti tiek plaši izmantoti kulinārijā. Tajā pašā laikā, saskaitīt ēdiena enerģē-vienoti rieksti, ir ļoti grūti, jo liela nozīme ir riekstu veidam.

- Pārmērīgs riek- stu dau-dzums ir kaitīgs aknām. Sla-venais ēdiens fuagrā – tās ir gigantiska izmēra zosu aknas. Šiem nelaimīgajiem putniem liek ēst riekstus, lai iegūtu tik lielas aknas. Tāpēc ēdīet riek-s-tus ar mēru – ne vairāk kā sau-ņiņu riekstu diēnā.

Riekstu sastāvā, labvē-līgi ietekmē asinsvadus, uzlabo smadzeņu darbību, noņem no-atrodas riekstu sastāvā, labvē-līgi ietekmē asinsvadus, uzlabo ir alerģija, var kļūt slīkti pat no vie-nas rieksta kripatīņas saldiejumā.

2015. gada 25. septembris

Kā noteikt cilvēka raksturu pēc dzimšanas datuma?

Tas ir pavisam vienkārši – sa-skaitiet kopā visus skaitļus no dzim-šanas datuma un izlasiet iegūtajam skaitlim atbilstošo informāciju. Piemēram, cilvēks dzimis 1976. gada 30. martā, saskaitām kopā skaitļus, bez nullēm: 3+3+1+9+7+6 = 29=2+9=11=1+1=2. Šajā datumā dzimušajam cilvēkam tika iegūts skaitlis – 2.

Dzimšanas datuma skaitļa skaidrojums

Skaitlis 1. Cilvēki ar skaitli 1 ir līderi, tās ir spēcīgas personības, kuras vienmēr un visur pamana. Tās ir ļoti aizrautīgas, impulsīvas un lie-tišķas būtnes. Šī tipa cilvēki nedrīkst noslēgties sevī un novērsties no ap-kārtējās pasaules, kā arī neaprobe-žoties tikai ar savu viedokli.

Šī skaitļa cilvēki lielākoties gūst labus panākumus. Viņi ir cēl-sirdīgi, lepmi, valdonīgi, nopietni, taisnīgi, praktiski, kā arī ar lielu gribaspēku apveltīti cilvēki. Vis-labāk viņi saprotas ar sava skaitļa cilvēkiem, tomēr arī ar citu skaitļu cilvēkiem viņi sadzīvo samērā labi.

Skaitlis 2. Cilvēki ar skaitli 2 ir ļoti emocionāli, viegli pielāgojas apstākļiem. Lai sasniegtu savus mērķus, viņi pārvar visus šķēršļus un ieklausās savā intūcijā. Šī skait-la cilvēki neapzināti meklē daudz stiprāku cilvēku par sevi. Viņi aug-stu vērtē ģimeniskās vērtības, kā arī ir ļoti uzticīgi savai otrai pusei. Lai istenotu savas ieceres, viņi r-kojas ļoti diplomātiski, nelaujot apkārtējiem izdarīt to viņu vietā. Viņiem veidojas labas attiecības ar skaitļa 1 cilvēkiem.

Skaitlis 3. Šī tipa cilvēki ir dzi-muši kareivji. Viņi necieš iebildu-mus un aizrādījumus. Šī tipa cilvēki ir ļoti vīrišķīgi un viņiem ir ļoti liels gribasspēks, tāpēc viņi vienmēr

gūst lieliskus panākumus. Tomēr viņi ir pārlietu impulsvī. Mīlestības lietās viņiem bieži vien rodas prob-lēmas, jo viņi ir ļoti patmīļīgi. Viņi dzimšanas brīdī ir kaitīgi aknām. Sla-venais ēdiens fuagrā – tās ir gigantiska izmēra zosu aknas. Šiem nelaimīgajiem putniem liek ēst riekstus, lai iegūtu tik lielas aknas. Tāpēc ēdīet riek-s-tus ar mēru – ne vairāk kā sau-ņiņu riekstu diēnā.

Skaitlis 4. Šī tipa cilvēkiem piemīt izveicīgs prāts. Viņi ir inicia-tīvas pārplīni, bieži cenšas izmē-ģināt savus spēkus dažādās retās

Par šo un to, par visu ko

Padomi cīņai ar rudens depresiju

ūdens, un ļauj visam ievilkties vismaz 4 stundas vai vienu nakti, tad uzlējumu nokāš un dzer).

4. Rūpes par savu ķer-meni - vingro, atpūties, dzer daudz šķidruma un lieto mi-nerālvielām bagātu pārtiku
Ja ir sākušās pastipri-nātas galvassāpes, tad var tāsīt uzlējumus no strutenes, irbenes vai kļiņģerītes. Ja ir iemīgsanas grūtības, tad ietei-cams lietot auzu salmu vai vil-kogas uzlējumus. Cilvēki, kuri nešanas uzlējumus, var lietot homeopātiskas zāles emo-cionāla satraukuma un miega traucējumu gadījumos, kuru sastāvā ir tādas aktīvās vielas kā zilā kurpīte, vilkoga, kļiņģe-rīte un citas vielas. Protams, jebkurā gadījumā labākais va-riants ir griezties pēc palīdzī-bas pie speciālista.

5. Smaidī: pētījumi aplie-cina, ka, vairāk smaidot, mēs jūtamies labāk.
1. Uzstādīt mājās vai bi-rojā pilna spektra jeb saules gaismas spuldzes
Cilvēka organismam gaisma nepieciešama, lai no-drošinātu pareizu šūnu darbī-bu. Saules gaismas trūkums var negatīvi ietekmēt organis-ma iekšējo pulksteni, tādēļ, jo vairāk pilna spektra gaismas, jo labāk.

2. Dienas laikā vismaz 10 – 15 minūtes jāpavada ār-pus telpām, svaigā gaisā
Savukārt nedēļas nogalēs jābrauc ar velosipēdu, jādodas pastaigās vai jāizved pastaigāt savu vai kaimiņu suni.

3. Ieteicams ēst auzu pārslas, jo tās ir noderīgas garastāvokļa svārstību lai-kā, kā arī nervu sistēmai ko-pumā

Tam pašam mērķim ie-spējams izmantot auzu sal-uzlējumus (1 tasi auzu sal-mu sajauc ar 4 tasēm karsta



ciemiem. Tie ir neatkarīgi cilvēki, kas piekopji no vispāriepņemtiem principiem ļoti atšķirīgu dzīvi, viņi cenšas iegūt pēc iespējas vairāk draugu, mīl dabu. Viņi ir ļoti sa-biedriski un ir vienmēr pamanā-mi, viņiem ir ļoti daudz draugu. Pat pēc attiecību pārtraukšanas, viņi labprāt uztur labas attiecības ar saviem bijušajiem partneriem. Šī skaitļa cilvēki ļabi saprotas ar skaitļu 1,2 un 9 cilvēkiem.

Skaitlis 9. Šī skaitļa cilvēkiem ir filozofisks skatījums uz dzīvi. Vi-skaitļa 2 cilvēkiem.



Gladiolu novākšana un žāvēšana

Parasti ieska gladiolas novākt septembra otrā pusē, pabeidzot oktobra pirmajā pusē. Tomēr būtu jāņem vērā vairāki faktori, vispirms veselības stāvoklis. Ja uz kādas šķirnes lapām parādās pelēkās puves bojājumi, tad, neievērojot nekādus grafikus, šo šķirni labāk norakt.

Ja jūsu gladiolu platības novācamas vienā dienā, varat mierīgi nogaidīt līdz pirmajām kārtīgajām salām, protams, ja stādījumu veselības stāvoklis to atļauj. Vērtīgākās šķirnes, kurām jāsavāc visi vairstipoliņi, arī vairstipoliņu sējumi būtu jāpaccenšas norakt, pirms sāk saīt rokās.

Norokot gladiolas, ieteicams uzreiz nogriekt vai izlauzt stublāju līdz ar sipolu, neatstājot nekādus celmiņus (tādi ieteikumi reizēm sastopami agrāk izdotā literatūrā). Ja nav jāstaidžas, var turpat uz lauka apgriezti (saisīnāt) saknes, atdarīt vecos lielos sipolus. Tas veicinās labāku nožūšanu.

Visbiežāk par to, ka glabāšanas laikā bumbulsipoli izkaist un aiziet bojā, zāļojas kundztes, kurās ļaui ziedēt gladiolām līdz pašam norākšanai brīdim. Labi nobrieduši un pareizi nožāvēti bumbulsipoli bez problēmām saglabāsies pat nepiemērotos apstākļos. Nelaime tā, ka daudzi nepievērš uzmanību kādam sīknamam: lai bumbulsipolis nobriestu, tam jāatrodas augsnē vēl vismaz 30 dienas pēc noziedēšanas vai zieda nogriešanas. Protams, ka daudzās no maziem sipoliņiem audzētas gladiolas izdzīs ziedvārpu tīkai septembrī, it sevišķi vēlnās šķirnes. Ja plānojat sākt gladiolu novākšanu oktobra sākumā, sākot ar septembra pirmajām dienām regulāri apstaiģāļiet savus gladiolu stādījumus un bez zēlasības izlauziet visas ziedvārpas, kuras tikai sāk parādīties starp lapām. Ja audzēšanas nolūks ir labas sipolu ražas ieguve, negaidiet septembrī, bet visu laiku sekojiet un izlauziet ziedvārpu aizmetņus tiem augļiem, kuri izauguši no III. lieluma un mazākiem sipoliem. Tā iegūsiēt ražas pieaugumu par aptuveni 30%.

Ja nepieciešams pārliecināties par šķirnes tīrību, izlauziet ziedvārpu, atstājot apakšējo pumpuru. Tas uzziēdēs, sipolu praktiski nenovājinot.

Gladiolu ražu katrs žāvē atbilstoši savai izpratnei un iespējām. Gadījies redzēt gan visai neefektīvus, gan tīri fantastiskus paņēmienus.

Labākais un pareizākais paņemiens būtu šāds:

- norakšanas dienā bumbulsipolus izvieto kastītēs un apžāvē saulē un vējā.

- novieto žāvēšanas telpā un žāvē 7 līdz 10 dienas paaugstinātā temperatūrā ar aktīvu gaisa apmaiņu, ieteicamā temperatūra ap +30° C (ne augstāka par 35° C), - pēc intensīvas žāvēšanas bumbulsipolus turpina žāvēt vēl 2 - 3 nedēļas istabas temperatūrā (ap 18 - 20° C).



2015. gada 25. septembris

Dārza darbi oktobrī



Oktobris ar gaiļputriem un rudens salnām, lapu sāto zeltutu skaidri pazirno par ziemas tuvošanos. Ziemeļnāk arī darza. Stādījumi. Oktobra pirmajā pusē joprojām varam stādīt skuju kokus — īpaši dzīvžogus. Kokaudzētavas šobrīd piedāvā kailsaķņu stādus no lauka par ļoti vilinošām cenām. Oktobrī stādus turpina piedāvāt arī vietējā rododendru audzētava Babrītē. Cenas ļoti demokrātiskas, šķirņu piedāvājums arī plašs.

Oktobrī pēc salnām sakojam dārzu ziemeļi — apgriezām vasarā un rudenī ziedošos lapu krūmus - nesleidzamiem, jo to lapas krāsojas un rotā rudenīgo dārzu. Kad tās nokritis - laiks apgriezti. Sākoties lapkritim savācam visas lapas. Sliimtības skartās lapas iznīcinām. Tas attiecas arī uz rožu, vasarzaļo rododendru lapām, ja tie sīrga ar milttrasu. Muličģjam dobes - tas daudziem augļiem ļaus daudz komfortablāk pātzīemot. Piemēram, noteikti vajadzētu mulčēt rododendrus. Šiem augļiem ir sekla saķņu sistēma un mulča kālpo kā papildus “sega”. Krūmu mulčēšanai varam izmantot arī sagrābtās lapas (izņemot slimās kastāņu lapas). Mūžzaļajos rododendrus ik pa laika kārtīgi saleļam - nenāks par sliktu, ja tie uz pāris stundām pastāvēs “peļķē”, šādu akciju turpinot iespējami ilgi, jo rododendri savās galīgajās lapās uzņem ūdeni - ja tas tur būs, augļi vieglāk pārcietīs salu!

Oktobris ir labs laiks darza papildināšanai ar lapu kokiem un krūmiem, stādīt kailsaķņu stādus, kas ir lētāki. Var stādīt dzīvžogus, atsevišķi augošus augus. Oktobra beigās veicam pasākumus jauno kociņu aizsardzībai pret grauzejļiem un meža zvēriem. Piemēram, stīrnas nesmādē neaugļu kociņus, ne tūļas, apēdot tām gan-drīz visas zaļās skujiņas. Koka stubmriņu varam aizsarģāt apšienot to ar egļu zarām aizsarģās ne vien no grauzejļiem un dzīvniekiem, bet arī no krasām dien-nakts gaisa temperatūras svārstībām un sala.

Ja dārzu plānojat, esam kārtīgi piedomājuši pie tā dizaina un augu izvēles, ta-

2015. gada 25. septembris



Graudu pārslu kēkšiņi
1 glāze 4 graudu pārslu, 1 ola, 30 ml eļļas, pusglāze kefīra, 100 g žāvētu augļu un ogu vai riekstu, 1 tējkarote cepamā pulvera, 1 tējkarote cukura, šķiņsrīņa sāls
Sajauc sausus produktus - miltus, graudu pārslas, cepamo pulveri, cukuru, sāli un žāvētos augļus, ogas un riekstus. Cītā traukā sakul oļu, eļļu un kefīru. Šķidrajā maisījuma ber sausos produktus, ātri sajauc, daudz nemaisot, cītādi kēksīni iznāks sīksti. Masu liek ietlaukotās kēksīņu veidnītēs vai tur leivietotās papīra formiņās. Cep 20 minūtes 200 grādu temperatūrā.

.....

Gardās kāpostu pankūkas*vaigi kāposti,*

burkānus, eļļa, vegeta kāpostus, burkānus sarīvē uz rupjās rīves, cep eļļā,

uzkaisa vegetu. Cepšanas laikā pieskata, lai nepiedeg. Garšīgas pie vārtītem kartupeļiem. Var ēst ar cīsiņiem vai citiem gaļas ēdieniem. Lielisks pilldijums pīrādzīņiem. Pēc vēlēšanās var pievienot tomātu mērci.

Mulčējam ziemciešu un sīpolpuķu

dobes. Piesedzām sala jūtīgākās ziemcietes. Ūdensrozes no sekliem baseiniņiem pārveļojam ziemošanai pagrabā. Noņemam un iztīrām puku kastes.

Citi darbi. Rudenī ielabojam augsnī

nākamā gada stādījumiem. Izmantojam kompostu, bioloģisko mēslojumu, ja tāds ir pieejams, nepieciešamības gadījumā kalkojam augsnī, lai mainītu pH līmeni (vispirms gan ieteicams veikt augšnes analīzi).

Kabaci nomizo, sarīvē uz

EZERZEME

Receptes

Burkānu un žāvētas ustiņas salāti

3 palieli novārtīti burkāni,

1 žāvētas ustiņas stilbiņš,

2 vdieji vai 1 liels sīpols,

majonēze

Burkānus sarīvē. Vistu sagriež kubiņos. Sīpolus samalcinātus apcep. Atzāsētus sīpolus piejauc pie burkāniem un vistas, visu sajaucot ar majonēzi.

.....

Kabaču sautējums ar gaļu

500 g matas liellpu gaļas,

1 vdieļa lieluma kabacis,

3 palieli burkāni,

1 liels sīpols,

3 daiviņas kļiploka,

3 palieli tomāti,

garšvielas ar sāli,

80 g majonēzes

Sautējamā katlā ar vāku

liek apcepties malto gaļu, smalki sagrieztus sīpolus un kļiplokus. Notīra un sarīvē uz rupjās rīves burkānus. Liek uz apceptās gaļas. Nomizo un kubiņos sagriež kabaci, ko liek virsū uz burkāniem. Kamēr viss sautējās, nomazgā un smalki sagriež tomātus. Tomātus ber virsū uz kabačiem, lai pasautējās. Kad jau gan-drīz gatavi, uzber garšvielas ar sāli, ja vēlas var pievienot arī smalkos piparus. Lai vēl pasautējās, tad virsū uzlej majonēzi. Pasautē vēl drusku.



uzberiet sienu un apberiet ar zaļumiem.

.....

citronpiparus. Šo maisījumu izņem no pannas un parliek kādā traukā. Tad liek cepties sarīvēto kabaci, sūtina tik ilgi kamēr iztvaiko sula. Kabaču masai liek klāt apcepto burkānu maisījumu un pannā sutina, ik brīdī apmaisot, tad piegriež tomātus, pieber piparus un sāli. Sāls jāber diezgan daudz, pēc garšas. Beigās bagātīgi pielej skābo krējumu. Nedaudz pasūtina. Ēd kā salātu, vai kopā ar kartupeļiem un gaļu.

.....

Krāsainais makaronu šķīviss

Makaroni spageiti, burkāns, cukini, tomāti, olīveļļa, sald-krējuma sviests, sāls, pipar-



Sen gaidītā tikšanās jeb draiskule ūdele



Pēdējo divdesmit gadu laikā savairojās milzum daudz bebru, jēnotu un ūdeļu. „Dambju būvētāju” dēļ iet bojā tūkstošiem hektāru lauksaimniecībā izmantojamo zemju, tai skaitā milzīgas meliorētas zemes platības. Jēnoti rada nopietnus draudus putniem, pirmām kārtām, irbēm, pīlēm, rubeņiem. Bet ūdeļu pārpilnība, kuru ēdienkartē karūsas un karpas spēlē īpašu lomu, lika nopietni aizdomāties dīķu īpašniekiem. No Amerikas ievestais dzīvnieks radīja nopietnu konkurenci pat ūdriem.

Šo nekaunīgo zvēriņu populācijas pieaugumam ir divi izskaidrojumi. Pirmkārt, to ietekmēja lauku iedzīvotāju migrācija uz pilsētām un ārzemēm, mēs novērojam, ka plašas teritorijas vairs netiek izmantotas lauksaimniecībā, līdz ar to strauji paplašinājušās šo faunas pārstāvju mājokļu vietas. Otrkārt, krasi pazeminājies pieprasījums pēc zvērādām, līdz ar to arī medniekiem vairs nav tik lielas intereses par šiem zvēriņiem. Bet bija laiks, kad zvērādas tika uzskatītas par „mīksto zeltu”. Mainās mode, bet visā pasaulē arvien populārākas kļuva kampaņas, kuru mērķis ir dzīvnieku aizsardzība. Arī Bridžita Bardo, pasaules mēroga kinozvaigzne un aktīva dzīvnieku tiesību aizstāve, cīnās pret kažokādu izmantošanu un ar savu darbību turpina radīt problēmas gan zvērādu apstrādes industrijai, gan pasaules mēroga komercijai.

Šoreiz runa būs par ūdelēm. Kopš jaunības gadiem atceros kādu gadījumu, par kuru man pastāstīja pieredzējušais makšķernieks Aleksandrs, kurš zivis parasti ķer ar gruntmakšķeri. Naktī viņam paveicās noķert vairākus zušus, kuri bija atstāti koka laivā, netālu no krasta. Līdz ar pirmajiem saules stariem makšķernieks aizsnaudās pie kvēlojošā ugunsкура. No rīta viņu pamodināja putnu čalā, Aleksandrs atvēra acis un ieraudzīja: tumšs zvēriņš, kas ir līdzīgs seskam, velk pa smiltīm zušus. Un mēģinājums atņemt tos no viņa nevainagojies ar panākumiem, jo tajā negaidītajā divkaujā uzvaru guva ūdele.

Šo atgadījumu es atcerējos pirms dažiem gadiem, kad rītausmā man pazuda kilograma smaga līdaka, kas steigā bija atstāta piekrastē, rasainā zālē. Pēdas smiltīs atklāja noslēpumu: tajā dienā žigļajam zvēriņam atkal paveicās. Šis



Cilvēks un daba

dzīvnieks ir apveltīts ar lielisku ožu, līdz ar to ūdele varēja atrast vietu, kur atradās „ciernasts”. Toreiz es padomāju: neskaitāmas dienas es pavadīju pie dabas krūts, gandrīz vienmēr man līdzī ir fotoaparāts, taču ne reizi neizdevās ieraudzīt savām acīm šo zagli - ūdēli.

Un tad... Gaidot, kad sāksies plaužu cope, es paslēpos aiz liela laukakmens Daugavas krastā. Diena bija apmākusies, lietus galīgi sabojāja garastāvokli, un man nācās aiznest fotosomu uz automašīnu. Bet, kad laiks noskaidrojās, steigā es aizmirsu fotoaparātu bagāžniekā, par ko drīz vien nožēloju. Nevarēju noticēt savām acīm: tumši brūnais zvēriņš uzkāpa uz milzīga akmens un, raugoties uz cilvēku, it kā aicināja: fotogrāfē! Cik žēl! Kad, nenoturoties pretī vilinājumam, es sāku tuvojies ziņkārīgajam zvēriņam, man par lielu izbrīnu, ūdele nenobijās, un es varēju to apskatīt no piecu soļu attāluma. Un tikai pēc tam dzīvnieks pazuda piekrastes augu valstībā, un tad bija dzirdams ūdens šļaksts. Lai labotu nepatīkamo misēkli, es vienā acumirklī aizskrēju pakaļ fotokamerai, tikai no zvēra vairs nebija ne ziņas, ne miņas.

Pagāja aptuveni pusstunda, kad es pēkšņi ieraudzīju: ūdele pa akmeņiem atkal virzās uz manu pusi. Cenšoties netrokšņot, es mēģināju slēpties, taču zvēriņš pēkšņi sāka uztraukties, un man paveicās uzņemt tikai dažus kadrus, ko es gaidīju ilgus gadus. Un es varu dalīties savā fotomednieka priekā arī ar lasītājiem.

Rudens diena, kas bija pavadīta klusībā, pie ūdens, kur apkārt rosās putni, ir īsta oāze dvēselei. Un tad notika tikšanās ar to noslēpumaino ūdēli... Bija jāgaida puse stunda, lai ieraudzītu viņu...

Tajā dienā sākās lietusgāzes un bija dzirdams pat septembra pērkonis, bet man paveicās iemūžināt fotoattēlos, kā dzimst jauna diena – aiz biezas miglas segas.

Pieskaroties ar savu dvēseli dabai, cilvēks iekšēji attīrās. Tāpēc ir ļoti svarīgi visiem spēkiem pretoties motoru agresijai un alkātībai, ko sauc par ekoloģisko nekaunību...

Aleksejs GONČAROVS

Par iedzīvotāju novecošanos bez liekām emocijām

4. raksts. Jēdzieni “aktīva novecošanās”, “veiksmīga novecošanās”, “produktīva novecošanās”, “veselīga ilgdzīvošana”

Iedzīvotāju novecošanās kā sociāls process izsauc jaunu individuālās novecošanās apjēgšanas nepieciešamību. Izšķir hronoloģisko, bioloģisko, sociālo un psiholoģisko novecošanos. Hronoloģiskā novecošanās ir faktiski nodzīvotais gadu skaits (pasē norādītais vecums). Bioloģiskā novecošanās norāda uz vispārējo veselības stāvokli, cilvēka dzīvotspējīgu un dzīvei svarīgu funkciju efektivitāti. Psiholoģiskā novecošanās ir indivīda adaptēšanās un uzvedības saskaņošanas spēju samazināšanās pret apkārtējās pasaules prasībām. Adaptācijas funkciju darbību nosaka atmiņas stāvoklis, spēja apgūt jaunus zināšanas, intelekta līmenis, iemaņas, jūtas, emocijas, motivācija utt. Padzīvojušam cilvēkam svarīgi ir būt spējīgam tikt galā ar aktuāliem sadzīves uzdevumiem, kas rada līdzsvaru starp indivīda gaidām no vienas puses un reāliem dzīves apstākļiem no otras. Pie nosacījuma, ja tāds līdzsvars tiek atzīmēts, pieaug vajadzības pēc paplašinātas mijiedarbības ar citiem cilvēkiem, un šis potenciāls var tikt izmantots dzīves kvalitātes uzlabošanai. Savukārt sociālo novecošanos raksturo uzvedība, atbilstoša noteiktām lomām, kuras ir tipiskas padzīvojušu cilvēku grupai – gērbšanās stils, dzīvesveids, attieksme pret sabiedrībā notiekošiem procesiem utt. Svarīgi piebilst, ka, sistemātiski pieliekot pūliņus savu izziņas spēju uzturēšanai, cenšoties paplašināt paziņu loku un dažādojot ikdienas aktivitāšu veidus, vecākā gadagājuma cilvēks var pagarināt savu darba, jaunrades un sociālās aktivitātes periodu un tādejādi attālināt psiholoģisko un sociālo novecošanos. Visu iepriekšminēto novecošanās veidu iestāšanos ietekmē virkne citu kritēriju, tostarp atpūtas un dzīves higiēniskie apstākļi, veselības aizsardzības un sociālās nodrošināšanas sistēmu attīstība, kā arī kultūra, izglītība, ekoloģiskās drošības un klimata labvēlīguma līmenis, materiālo un garīgo vajadzību apmierināšanas iespējas utt.

Iedzīvotāju novecošanās ir sarežģīts sabiedrisks fenomens, kura apzīmēšanai pēdējā laikā tiek izvirzīti jauni termini un jēdzieni. Vienlaicīgi ar jau agrāk zināmiem veselīga dzīvesveida noteikumiem, aprītē ienāk tādi vārdu salikumi, kā “aktīva novecošanās”, “veiksmīga novecošanās”, “produktīva novecošanās” un pat “veselīga ilgdzīvošana”. Termins “produktīva novecošanās” akcentē uzmanību uz senioru darba aktivitātes pagarināšanu, jo darbaspēka produktivitātes saglabāšanai ir svarīga loma ekonomikas izaugsmei. Mūsdienās padzīvojušiem cilvēkiem ir mazas izredzes atrast piemērotas darbavietas, bet, veicot mērķtiecīgas izmaiņas ražošanas tehnoloģijās, var radīt labvēlīgus apstākļus senioru produktivitātei. Pastāv atšķirīgas produktīvas novecošanās definīcijas, vairākums no tām uzsver vecākā gadagājuma cilvēku ieguldījumu ekonomikā, viņu līdzdalību preču ražošanā un pakalpojumu sniegšanā. Lai plašāk izvērstu sašaurinātu šī jēdziena izpratni, tika ieviests termins “aktīva novecošanās”.

Pēc Vispasaules veselības aizsardzības organizācijas dotās definīcijas, “aktīva novecošanās” ir process, kura laikā tiek optimizēta indivīda veselība, drošība un iekļaušanās sabiedrībā. Šis princips ļauj cilvēkiem atklāt savus potenciālus fiziskajā, sociālajā un garīgajā aspektā visas dzīves garumā, kā arī dod iespēju piedalīties sabiedrības dzīvē, atkarībā no savām vajadzībām, vēlmēm un iespējām, pretī saņemot atbilstošu aizsargātību, drošību un aprūpi, kad tas kļūst nepieciešams. Eiropas Savienība pasludināja 2012.gadu par “Aktīvas novecošanās un paaudžu solidaritātes gadu” (European Year for Active Ageing

and Solidarity between Generations). Pasākumu programmā tika iekļauti pasākumi, kuru rezultātā uzlabojās iedzīvotāju informētība par to, kādu ieguldījumu kopējai labklājībai dod vecākā gadagājuma cilvēki, piedaloties dažādos pasākumos kā brīvprātīgie palīgi – voluntieri. Senioriem dalība volontieru kustībā ir lieliska iespēja atrast labu alternatīvu zaudētājām sociālajām lomām. Brīvā laika veiktšana aktīvai līdzdalībai sabiedriskajās norisēs var uzlabot fizisko veselību, pasargāt no izziņas funkciju traucējumiem un palielināt apmierinātību ar dzīvi. Pašlaik brīvprātīgo kustība ir attīstīta praktiski visā Centrālajā Eiropā un Baltijas valstīs, tai skaitā arī Latvijā (piemēram, “brīvprātīgais.lv”). Ar “aktīvu novecošanos” tiek saprasta tāda uzvedības stratēģija, kura ļauj vecākā gadagājuma cilvēkiem saglabāt pilnvērtīgas dzīves sajūtu neatkarīgi no ierobežojumiem, ko tie izjūt. Lai tā varētu notikt, ir nepieciešams atrast tādas saskarsmes veidus, kuri varētu kompensēt zaudētās iespējas. Piemēram, ja cilvēkam ir ierobežotas patstāvīgas pārvietošanās iespējas ārpus savas dzīvesvietas, saziņai ar radniekiem un draugiem var izmantot internetu. Neskatoties uz izplatīto priekšstatu, jēdziens “aktīva novecošanās” ir attiecināms ne tikai uz veciem cilvēkiem, bet arī uz visu vecuma grupu pārstāvjiem. Pie veselīga dzīves veida jāsaņem pieradināt jau no bērnības, lai iegūtā pieredze palīdzētu atrisināt aktuālu dzīves uzdevumus, iestājoties vecumam.

Plaši tiek pielietots arī termins “veiksmīga novecošanās”, kurš, atšķirībā no iepriekš minētajiem terminiem, vairāk raksturo paša cilvēka tieksmus uz izmaiņām, atbilstoši katram vecuma posmam, vienlaicīgi nezaudējot saskarsmes apjomu un intensitāti. Mainoties dzīvesveidam, seniors cenšas saglabāt fiziskās, izziņas un komunikatīvās funkcijas maksimāli augstā līmenī. Atkarībā no nepieciešamības, viņš pieskaņo savu subjektīvo arējās pasaules vērtējumu un dzīves apstākļu uztveri, cenšoties atrast līdzsvaru starp palikušajām pieejamajām iespējām un neizbēgamajiem zaudējumiem. Termins “veiksmīga novecošanās” ir nostiprinājies arī Latvijas zinātniskajās aprindās. Piemēram, 2014.gadā notika konference “Sabiedrības veiksmīgas novecošanās izaicinājumi Latvijā”.

“Veselīgas ilgdzīvošanas” princips ir nākamais solis piemērotas terminoloģijas meklējumos, kura raksturotu cilvēces sasniegumus ceļā uz ilgu dzīvi. Pēdējo desmit gadu laikā biomedicīnā veikti simtiem zinātnisku atklājumu, kuri var nozīmīgi pagarināt cilvēku dzīvi. Tomēr paies vēl ne mazums gadu, pirms šo pētījumu rezultāti tiks ieviesti klīniskajā praksē. Sagaidāms, ka zinātnieku darbu rezultātā, katram pacientam tiks piemēlēta individuāla medikamentu atlase, kas ļaus izārstēt vai novērst daudzas ar vecumu saistītas saslimšanas, ieskaitot vēzi, diabētu, Parkinsona slimību utt. Biomedicīna spēj mainīt mūsu sabiedrību, dodot iespēju cilvēkiem dzīvot ilgāk, turpināt strādāt un dot savu ieguldījumu ekonomikā, nevis iet pensijā un izsmelt ekonomiskās rezerves ar pensijām un tērējot līdzekļus vecuma slimību ārstēšanai. Nākotnē cilvēka novecošanās process notiks kā pakāpeniska pāreja no viena vecuma uz citu ar atbilstošu medicīnisko un sociālo aprūpi. Sabiedrības novecošanās tiks kompensēta, pagarinot cilvēku vairākumam aktīvo dzīves periodu, dodot viņiem iespēju produktīvi strādāt praktiski līdz sirmām vecumdienām, pielāgojot darba apstākļus mainīgajām fiziskajām un intelektuālajām spējām.

Tatjana AZAMATOVA
Turpinājums sekos

