ROJA RANGA

ROJAS NOVADA INFORMATĪVAIS IZDEVUMS

Piektdiena, 2020. gada 8. maijs Nr. 9(1277)

Latvijas simtgades ozols, Latvijas spēka un garīguma simbols, Valgalciemā aug braši. Ozols stādīts 2017. gada 4. maijā, fotografēts savā trešajā dzimšanas dienā, 2020. gada 4. maijā.

D. Klaberes teksts un foto

Laiks, kad novērtēt, kas patiesi ir svarīgs

Jau septiņas nedēļas mācāmies attālināti. Skolēni mācās mājās, skolotāji māca no mājām. Šis neierastais mācīšanās un mācīšanas veids mums katram ir licis „izkāpt no komforta zonas". Mēdz teikt, ja nevari mainīt apstākļus, tad maini attieksmi un rīcību. Šajā laikā mēs mainām gan attieksmi, gan rīcību. Kļūstam aizvien digitālāki.

Ārkārtas situācijai sagatavoties nav iespējams nevienam. Šī situācija mums liek mainīt savu dzīvesveidu – pieņemt izaicinājumus. Skolotājiem savas zināšanas jānodod neierasti – e-klasē, vairākas stundas garās telefonsarunās, *whatsappā un* video stundās. Nākas apgūt jaunas tehnoloģijas, iepazīt dažādas e-vides un platformas. Skolotāji ne tikai gatavo stundas, paskaidro skolēniem, kas izdevies, kas vēl jāmācās, bet piedalās dažādos vebināros, sanāksmēs, diskusijās, kuras tiek organizētas e-vidē. Arī skolotājiem ir bērni, kuriem jāpalīdz mācīties. Ir dienas, kad video stundas skolotāji filmē pa nakti, kad pašu bērni guļ saldā miegā.

Izaicinājumu laiks ir arī skolēniem un vecākiem. Vieglāk ir tiem skolēniem, kuri paši vai kopā ar vecākiem ir izveidojuši jaunu dienas režīmu, piemēram, ceļas plkst. 8.00, sāk mācīties plkst. 9.00. Svarīgi ir ievērot arī veselību uzlabojošu režīmu – dienas ritmā ieplānot atpūtas pauzes (starpbrīžus), pastaigāties svaigā gaisā, nodarboties ar sportu, palīdzēt vecākiem, piemēram, dārza darbos. Daudz grūtāk ir tiem skolēniem, kuri guļ līdz plkst. 12.00 vai vēl ilgāk. Tad šķiet, ka skolotājs uzdevis pārāk daudz, sākas stress, jo nav iespējams iekļauties darbu nodošanas termiņos. Tad rodas situācija, ka skolotāja e-pastos skolēnu paveiktais ienāk pēc pusnakts. Mēs esam ļoti dažādi… Protams, ir skolēni, kuri ievēro dienas režīmu, taču mācīties mājās sagādā lielas raizes, jo pietrūkst skolotāja klātbūtne un atbalsts. Paveicies ir tad, ja skolotāju var aizstāt vecāks. Tas ir nenovērtējams atbalsts. Paldies jums, vecāki! Mēs zinām, ka tas nav viegli, jo daudzi vecāki strādā un savam bērnam var palīdzēt tikai vakarpusē. Mēs ļoti priecājamies, ja problēmu situācijā skolēni vai vecāki zvana skolotājam.

Mēs nekad neesam bijuši šādā situācijā, tādēļ šobrīd vissvarīgākais ir uzmundrinājums un atbalsts, ko sniedzam viens otram. Pārmetumiem šobrīd nav vietas.

Aptaujās lielākā daļa skolēnu atzīst, ka var mācīties arī šādi, tomēr visvairāk pietrūkst sarunas ar klasesbiedriem, draugiem un skolotājiem. Žēl, ka nebija iespēja piedalīties visos plānotajos pavasara pasākumos. Skolēni atzīst, ka komunikāciju ar cilvēku nespēj aizstāt neviena tehnoloģija.

Gluži tā nav, ka sabiedriskajā dzīvē šobrīd nekas nenotiek. Skolēni piedalījās izaicinājuma akcijās un konkursos – „Iepriecini citus muzicējot", foto konkursā „Mācies mājās". Par godu Latvijas Satversmes sapulces sasaukšanas simtgadei un Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas 30. gadadienai, skolēni no visas sirds veidoja Latvju spēka zīmes un nodeva video sveicienus. Mēs ļoti priecājamies un lepojamies ar Rojas Mazpulka dalībnieka Denisa Basalajeva sasniegumu – uzvaru AS „Latvijas Valsts meži" organizētājās konkursā „Jaunaudze". Denisa zīmējums tagad tiks pārveidots par uzlīmi.

Šis Denisa Basalajeva zīmējums uzvarēja AS „Latvijas Valsts meži" rīkotajā konkursā „Jaunaudze".

Albuma foto

Visus jaunumus mēs regulāri publicējam sociālajā tīklā *https://www.facebook.com/rojasvidusskola*. Seko mums!

Visi pasaules iedzīvotāji „nolikti uz pauzes". Mēdiji ik dienu mūs aicina palikt mājās un izglābt dzīvību. Venēcijā kanālos esot parādījušās zivis, daudzās pasaules lielpilsētās uzlabojusies gaisa kvalitāte. Mūsu planēta atpūšas…

Kad ierobežojumi beigsies, kas būs tas, ko darīsi vispirms? Padomā par to un uzraksti mums skolas e-klases vai *rojasvidusskola@roja.lv* pastkastītē! Gaidīsim!

Lai visiem laba veselība! Palicis pavisam nedaudz un būs vasara!

Rojas vidusskolas direktore
Santa Veide

Rojupes PII „Saulespuķe" mīļi aicina pievienoties savā pulkā bērniņus

šādās vecuma grupās:

- ✓ 1,5–3 gadi (silītes grupiņa)
- ✓ 3–4 gadi
- ✓ 5–6 gadi
- ✓ 6–7 gadi

Mūsu iestādes galvenā prioritāte ir veicināt bērna zinātkāri, vēlmi darboties telpā un dabā, sevis pilnveidošanA, kā arī radoši izpausties un attīstīt savas prasmes fiziskās aktivitātēs un muzikālos piedzīvojumos bērniem radošā un saistošā vidē!

Linda Kleinberga, PII „Saulespuķe" vadītāja,
Tel. 26213059

4. maijā – Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas 30. gadadiena!

„Kalvas" koristes piedalījās virtuālajā svētku akcijā „Tautas tērpu gājiens". Albuma foto

Dace Klabere

Kā Rojas mājaslapā rakstīja Rojas novada kultūras pasākumu organizatore Dace Broka, šogad 4. maijā izpalika jau iecienītā mūsu ļaužu tikšanās svētkos pie kopīgi balti klātiem galdiem savos ciemos vai koncertā. Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas gadadienu atzīmējām bez publiskiem pasākumiem klātienē, taču tas mums netraucēja celt godā mūsu karogu, klāt baltu pusdienu galdu savai ģimenei, muzicēt sev un kaimiņiem par prieku un doties virtuālajos svētku gājienos.

Rojas kultūras centra sieviešu koris „Kalva" piedalījās svētku akcijā „Tautas tērpu gājiens" par godu Latvijas Neatkarības atjaunošanas 30. gadadienai. Mīlot savu valsti un godājot mūsu tautas tradīcijas, koristes uzvilka mūsu tautas goda tērpu un skaisti nofotografējās, tādējādi piedaloties virtuālajā akcijā.■

Rojas vidusskolas 9.–12. klašu pārdomas par attālināto mācīšanos

Kad tik ļoti gribas uz skolu… Albuma foto

Skolēnu viedokļi ir ļoti dažādi, tomēr ir lietas, par kurām viedoklis sakrīt. Skolēni atzīst, ka šis periods ļoti labi māca pašiem plānot savu laiku un kļūt atbildīgākiem, patstāvīgākiem. Skolēni sāk aktīvāk un jēgpilnāk izmantot internetu un mācās analītiski domāt, atšķetinot lielo informācijas daudzumu. Skolēni ļoti pozitīvi vērtē brīvo laiku, kuru var izmantot lietderīgi, ja visi darbi tiek izdarīti laicīgi un nodoti termiņu robežās. Šis laiks attīsta radošo domāšanu, un mums ir ļoti liels prieks par skolotājiem, kuri pielieto savu radošo domāšanu, padarot uzdotos mājasdarbus interesantākus un aktīvākus. Protams, šis laiks nāk arī ar mīnusiem. Mums visiem ļoti pietrūkst kontakts ar klasesbiedriem un skolotājiem, kā arī ir ļoti žēl par pasākumiem, kuri nenotiks. No šī laika mēs varam mācīties, un ir lietas, kuras vēlētos ieviest standarta skolas ikdienā. Piemēram, arī turpmāk analizēt video materiālus un filmas, ieviest kontroldarbu rakstīšanu internetā, kā arī iespēju pildīt darbus virtuāli, kad esi slims, lai nebūtu jāiekavē tēma. Tomēr kopumā mēs reālo mācību vidi vēlētos atstāt tādu, kāda tā ir, jo tā veicina daudz efektīvāku un sekmīgāku darbību.

Paldies par izturību un sapratni gan skolotājiem, gan skolēniem!

Skolēnu pašpārvaldes prezidente
Patrīcija Kleinberga

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020

EIROPAS SAVIENĪBA
EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS
Eiropas Lauksaimniecības fonds lauku attīstībai

Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests

Biedrības „Talsu rajona partnerība" sludinājums

Biedrība „Talsu rajona partnerība" izsludina atklāta konkursa projektu iesniegumu pieņemšanas **7. kārtu** Eiropas lauksaimniecības fonda lauku attīstībai (ELFLA) Latvijas Lauku attīstības programmas 2014.-2020. gadam apakšpasākuma 19.2. „Darbību īstenošana saskaņā ar sabiedrības virzītas vietējās attīstības stratēģiju" aktivitātēs: **19.2.2. „Vietas potenciāla attīstības iniciatīvas"**.

Termiņš, kad tiks uzsākta projektu iesnieguma pieņemšana	**2020. gada 22. maijs – 22. jūnijs.**
Sludinājuma kopsumma	**167 602,34 EUR**
Projektu īstenošanas termiņš	**1. Ja tiek veikta būvniecība, teritorijas labiekārtošana** – projekta īstenošanas termiņš ir **2 gadi** no LAD **lēmuma pieņemšanas dienas** par projekta iesnieguma apstiprināšanu. **2. Ja projektu īsteno** aktivitātē **„Vietas potenciāla attīstības iniciatīvas"** un projektā **paredzēta izmaksu pozīcija** „Ar projektu saistītā personāla atalgojuma un darbības nodrošināšana" **izmaksas nepārsniedz 15 % no kopējās attiecināmo** izmaksu summas – projekta īstenošanas termiņš ir **2 gadi** no LAD **lēmuma pieņemšanas dienas** par projekta iesnieguma apstiprināšanu. 3. **Pārējiem projektiem** projektu īstenošanas termiņš ir **1 gads** no LAD **lēmuma pieņemšanas dienas** par projekta iesnieguma apstiprināšanu.

Mērķis	Veicināt kvalitatīvas dzīves vides, publiskās infrastruktūras attīstību, sabiedrībai pieejamu objektu, infrastruktūras atjaunošanu un labiekārtošanu, jaunas infrastruktūras izveidošanu partnerības teritorijā un attīstīt pilsoniskās sabiedrības veidošanos un iedzīvotāju apvienību darbību.
Rīcība – ELFLA 3	**„**Publiskās infrastruktūras pieejamības uzlabošana un attīstība, sabiedrisko aktivitāšu dažādošana, sabiedrības ierosināto aktivitāšu atbalsts vietējo kopienu attīstībai**."**
Atbalsta apmērs	**161 602,34 EUR**
Atbilstošā MK Noteikumu Nr. 590 5. punktā minētā darbība	5.2.1.) Vietējās teritorijas, t.sk. dabas un kultūras objektu sakārtošanai, lai uzlabotu pakalpojumu pieejamību, kvalitāti un sasniedzamību. 5.2.2.) Sabiedrisko aktivitāšu, ieskaitot apmācību un interešu klubu, sociālās aprūpes vietu, kultūras, vides aizsardzības, sporta un citu brīvā laika pavadīšanas veidu, dažādošana vietējiem iedzīvotājiem.
Rīcības apraksts	Rīcības ietvaros paredzēts atbalstīt vietējās teritorijas objektu sakārtošanu – apdzīvoto vietu publiskās infrastruktūras izveidošanu, labiekārtošanu un uzlabošanu, kultūras materiālā un nemateriālā mantojuma, un sakrālā mantojuma saglabāšanu, kvalitatīvu pakalpojumu pieejamības un sasniedzamības nodrošināšanu, sabiedrisko organizāciju aktivitāšu iedzīvotāju interešu nodrošināšanu. **Atbalsts tiks sniegts sekojošām aktivitātēm**: 1. Esošo brīvā laika pavadīšanas, sociālo pakalpojumu sniegšanas vietu vai ēku labiekārtošana, pieejamības nodrošināšana. 2. Jaunu pamatlīdzekļu iegāde, kas saistīta ar brīvā laika pavadīšanas iespējām (sports, deja, dziesma, mūzika, māksla, radošā attīstība). 3. Būvniecības izmaksas, jaunu būvmateriālu iegāde. 4. Atbalstu iespējams saņemt dabas taku, velocelinu, brīvdabas estrādes, parku, sporta un bērnu rotaļu laukumu, u.c. publiskās infrastruktūras labiekārtošanai/izbūvei/izveidošanai. 5. Ja plānots īstenot infrastruktūras projektu, tā nepieciešamība ir apstiprināta pašvaldību attīstības plānos. Izvērtējot esošo situāciju biedrības „Talsu rajona partnerība" darbības teritorijā plānoto aktivitāšu nepieciešamību, lietderību un atbalstītos projektus, **Rīcībā netiek atbalstītas** sekojošas aktivitātes: 1. Jaunu ēku būvniecībai vai rekonstrukcijai brīvā laika pavadīšanas un sociālo pakalpojumu centru izveidei. 2. Jaunu ģērētavu izveide vai esošo labiekārtošana vai rekonstrukcija. **Sabiedriskā labuma projekts** ir projekts, kuru īsteno aktivitātē „Vietas potenciāla attīstības iniciatīvas", kurā plānotajam mērķim nav komerciāla rakstura, par kura rezultātu netiek prasīta samaksa un kurš ir publiski pieejams. Sabiedriskā labuma projekts nav kvalificējams kā valsts atbalsts, izņemot, ja saimnieciskās darbības īstenošanai tiek sakārtota teritorija (uzbrauktuves, bezmaksas stāvlaukums, liftus, durvis, tualetes, dušas telpas) pielāgojot to personām ar dzirdes, redzes vai kustību traucējumiem, ratiņkrēslu un ratiņu lietotājiem.
Maksimālā attiecināmo izmaksu summa vienam projektam (euro).	**20 000,00 EUR**
Maksimālā atbalsta intensitāte (%)	**90 %** – sabiedriskā labuma projektiem
Darbības teritorija	Biedrības "Talsu rajona partnerība" teritorija.

Rīcība – ELFLA 4	„Ieguldījums mūžizglītības un interešu izglītības attīstībā"
Atbalsta apmērs	**6000,00 EUR**
Atbilstošā MK Noteikumu Nr. 590 5. punktā minētā darbība	5.2.2.) Sabiedrisko aktivitāšu, ieskaitot apmācību un interešu klubu, sociālās aprūpes vietu, kultūras, vides aizsardzības, sporta un citu brīvā laika pavadīšanas veidu, dažādošana vietējiem iedzīvotājiem.
Rīcības apraksts	Rīcības ietvaros paredzēts atbalstīt partnerības teritorijas iedzīvotāju mūžizglītības un interešu izglītības attīstību, nodrošinot apmācību, semināru, meistarklašu organizēšanu. Atbalsts tiek sniegts sekojoši: 1. Lektora pakalpojuma izmaksas. 2. Telpu noma. 3. Mācību inventārs – materiāli, kas nepieciešami semināru norisei, piemēram, diegi, dzija, kancelejas preces – rokdarbu, zīmēšanas, veidošanas u.c. meistarklasēm vai semināriem. 4. Kafijas pauze. Rīcības ietvaros **netiek atbalstīta** būvniecība un pamatlīdzekļu iegāde. Apmācību projektu **var iesniegt** biedrība vai nodibinājums, un apmācībās **piedalās vismaz pieci** dalībnieki. **Obligāta prasība** iesniedzot projekta pieteikumu **– pievienota detalizēta programma.**
Maksimālā attiecināmo izmaksu summa vienam projektam (euro).	**2000,00 EUR vienam projektam**
Maksimālā atbalsta intensitāte (%)	**90 %** – sabiedriskā labuma projektiem
Darbības teritorija	Biedrības „Talsu rajona partnerība" teritorija.
Kontaktinformācija	Ar biedrības „Talsu rajona partnerība" SVVA stratēģiju 2015.–2020. gadam, Vērtēšanas kritēriju METODIKU un nepieciešamo dokumentāciju var i pazīties klātienē biedrības birojā Kr. Valdemāra iela 21a, Talsi, Talsu novads, LV-3201 vai elektroniski biedrības mājaslapā: *www.talsupartneriba.lv*, Lauku atbalsta dienesta (LAD) mājaslapā: *www.lad.gov.lv*. Projekta iesniegumus var iesniegt TIKAI elektroniski LAD elektroniskajā pieteikšanās sistēmā (EPS). **Kontaktpersona:** Administratīvā vadītāja Lolita Muceniece – **tel. 22328884**, *talsu.partneriba@inbox.lv*

Saistošie noteikumi

Nr. 2/2020
APSTIPRINĀTI
ar Rojas novada domes 2020. gada 18. februārī
sēdes lēmumu Nr. 22 (protokols Nr. 3)
PRECIZĒTI
ar Rojas novada domes 2020. gada 17. marta
sēdes lēmumu Nr. 41 (protokols Nr. 4)

Izdoti saskaņā ar likuma
„Par palīdzību dzīvokļa jautājumu risināšanā"
3. panta 2. punktu un 22. pantu,
„Par sociālajiem dzīvokļiem un sociālajām dzīvojamām mājām"
3. panta otro daļu, 5. panta ceturto daļu,
6. pantu, 8. pantu, 9. panta ceturto daļu,
10. panta otro daļu, 12. pantu

1. Izdarīt Rojas novada pašvaldības Rojas novada pašvaldības 19.10.2010. saistošajos noteikumos Nr. 21/2010 „Par sociālo dzīvokļu izīrēšanu Rojas novadā, turpmāk tekstā – Noteikumi, šādus grozījumus:

1.1. izteikt Noteikumu 2. punktu šādā redakcijā:

„2. Sociālais dzīvoklis ir Rojas novada pašvaldības īpašumā esošs dzīvoklis, kuru izīrē personai (ģimenei), kas, ievērojot likuma „Par sociālajiem dzīvokļiem un sociālajām dzīvojamām mājām" un šo saistošo noteikumu nosacījumus, atzīta par tiesīgu īrēt šādu dzīvokli vai dzīvoklis sociālajā dzīvojamā māja, kas var būt var būt īpašumā arī biedrībām vai nodibinājumiem, kas dibināti ar mērķi aizstāvēt personu ar invaliditāti intereses, īpašumā esoša dzīvojamā māja, kura pielāgota personu ar invaliditāti, kuras cēlonis ir, piemēram, redzes, dzirdes, garīga rakstura vai kustību traucējumi (turpmāk – persona ar invaliditāti), vajadzībām, kurā dzīvokļus ar īres maksas atvieglojumiem izīrē personām ar invaliditāti un kurā vienlaikus šīm personām var tikt nodrošināti arī citi sociālie pakalpojumi, ja pašvaldība deleģējusi biedrībai vai nodibinājumam izveidot šādu sociālo dzīvojamo māju."

1.2. izteikt Noteikumu 3. punktu šādā redakcijā:

„3. Tiesības saņemt pašvaldības palīdzību sociālo dzīvokļu izīrēšanā ir personām, kuras atbilst likuma „Par sociālajiem dzīvokļiem un sociālajām dzīvojamām mājām" 5. panta pirmās daļas un pirmās prim daļas nosacījumiem."

1.3. Izteikt Noteikumu 8.1.apakšpunktu šādā redakcijā:

„8.1. iesniegumu, ko parakstījuši visi pilngadīgie ģimenes locekļi, kuri pretendē uz palīdzību, kurā norādīts pamatojums sociālā dzīvokļa pieprasījumam – ģimenes (personas) atbilstību maznodrošinātas (trūcīgas) vai sociāli mazaizsargātas personas statusam vai to, ka sociālo dzīvokli vēlās īrēt persona ar invaliditāti vai persona, kura aprūpē bērnu ar invaliditāti vai pilngadīgu personu ar invaliditāti;"

1.4. Izslēgt Noteikumu 8.2. un 8.3. apakšpunktus.

2. Saistošie noteikumi publicējami informatīvajā izdevumā „Banga" un stājas spēkā likuma „Par pašvaldībām" 45. pantā noteiktajā kārtībā.

Domes priekšsēdētāja E. Kārkliņa

Rojas upes zivju krājumi papildināti ar 5162 taimiņu smoltu mazuļiem

ZIVJU FONDS

LAUKU ATBALSTA DIENESTS LAD

Šī gada 30. aprīlī Rojas upē tika ielaisti 5162 viengadīgie taimiņu smolti, kas izaudzēti Z/I „BIOR" zivju audzētavas „Tome" filiālē „Pelči". Šo pasākumu nu jau var saukt par tradīciju, jo zivju mazuļi Rojas upē tiek ielaisti no 2007. gada. Taimiņu mazuļus ieguva no Rojas upē nozvejotiem vaisliniekiem. Taimiņu palaišanā piedalījās pārstāvji no Valsts vides dienesta Ventspils un Liepājas reģionālās pārvaldes, pārstāvji no zinātniskā institūta „BIOR" zivju audzētavas „Tome" filiāles „Pelči" un pārstāvji no Rojas novada domes.

Lai nodrošinātu lielāku iespēju zivju mazuļiem izdzīvot, zivju audzētavas pārstāvji taimiņu mazuļus Rojā nogādāja divas reizes. Zivju mazuļu svars vidēji sasniedza 19 g un garums 5 cm. Tos ielaida Rojas upē pie tilta Žocenē. Domes darbinieki ar palīgiem, ievērojot 2 metru distanci, taimiņu mazuļus ar spaiņiem nogādāja ielaišanai Rojas upē. Zivju inspektores norādīja, ka šie mazuļi ir ļoti ņipri un dzīvīgi.

Zivju fonda pasākuma „Zivju resursu pavairošana un atražošana publiskajās ūdenstilpnēs un ūdenstilpnēs, kurās zvejas tiesības pieder valstij citās ūdenstilpnēs, kas ir valsts vai pašvaldību īpašumā, kā arī privātajās upēs, kurās ir atļauta makšķerēšana" projekts Nr. 3.62. „Taimiņu mazuļu smoltu ielaišana pu blisko ūdenstilpju ihtiofaunas struktūras pilnveidošanai un resursu papildināšanai Rojas novadā" norisināsies par kopējo summu 12 097,92 EUR, no kuriem Rojas novada domes līdzfinansējums ir 2 419,58 EUR, bet pārējo finansē Zivju fonds.

Ligita Šnore,
Teritorijas plānotāja

Domes darbinieki ar palīgiem, ievērojot 2 metru distanci, mazuļus spaiņos nogādā ielaišanai upē.
A. Šnores foto

Laiks, kad klepus un iesnas ir draudīgāki par aizgulēšanos

Drīz jau būs pagājuši 2 mēneši, kopš Latvijā ir izsludināts ārkārtas stāvoklis Korona vīrusa izraisītās saslimšanas dēļ. Šajā laikā sarunvalodā ir iekļuvuši tādi iepriekš reti lietoti vārdi kā pandēmija, distancēšanās, vīruss un pašizolācija. Pieļauju, ka sabiedrības lielākā daļa neplānoja šos vārdus iekļaut savā leksikā, kur nu vēl izmantot ikdienā vai pašiem tos piedzīvot. Es biju šo cilvēku vidū un pāris mēnešus atpakaļ pat nepieļāvu domu, ka vajadzēs priekšlaicīgi atgriezties mājās no studijām Nīderlandē un pašam piedzīvot vairākus šīs pandēmijas radītos ierobežojumus.

Nīderlandē maģistrantūrā studēju pilsētplānošanu Delftas Tehnoloģiju universitātē. Universitāte ir liela un ar profesionāliem pasniedzējiem, kuri advancēti pielieto jaunākās tehnoloģijas mācību procesā arī pirms ārkārtas stāvokļa izsludināšanas, taču, kā jau lielās institūcijās, lēmumu pieņemšana notiek lēni. Lai gan Brabantē, kas ir kaimiņu province Dienvidholandei, kurā atrodas universitāte, jau nedēļu bija izsludināts īpašs stāvoklis un cilvēkiem bija ieteikts palikt mājās pēc iespējas vairāk, universitāte par klātienes mācību atcelšanu uz 2 nedēļām paziņoja tikai 12. marta vēlā vakarā pēc Nīderlandes premjera Marka Ruttes paziņojuma. Mani mācību grupas pasniedzēji bija sagatavojušies šādam iespējamam scenārijam, jo prezentācijas, kas bija paredzētas 13. martā, mums jau laicīgi bija jāieraksta video formātā un jāaugšuplādē universitātes serverī. Tā sākās attālinātais mācību process universitātē, kas ilgst joprojām.

Pēc šī Nīderlandes premjera paziņojuma es sāku dzīvot divās realitātēs. Vienā – caur sociālajiem tīkliem, sazinoties ar ģimeni un draugiem, jutu līdzi situācijai Latvijā un redzēju, kā cilvēki sāk izolēties, strādāt no mājām, un ar kādu nopietnību Latvijas valdība uzklausa speciālistu viedokli. Otra realitāte man bija apkārt – vide, kurā vairums cilvēku domāja, ka šī ir parasta gripa un ticēja M. Ruttes teiktajam, ka ierobežojumi Nīderlandē nav vajadzīgi, jo labāk ir ļaut izslimot ar šo vīrusu lielai sabiedrības daļai, lai veidotos grupas imunitāte un neciestu ekonomika. Bija ļoti grūti saprast, kam ticēt un kam nē, kuros norādījumos ieklausīties un kurus neņemt vērā. Taču pēc kāda laika vietējā sabiedrība un valdība domas sāka mainīt, situācijai valstī strauji pasliktinoties.

Nīderlandē dzīvoju studentu mājā – lielā privātmājā, kurā kopā dzīvojam 23 studenti un dalām vienu virtuvi, dzīvojamo istabu un vairākas vannas istabas. Šī māja ir privātīpašums un nav saistīta ar universitāti, līdz ar to tiek uzskatīta par vienu mājsaimniecību, taču tā kā esam tik liels cilvēku skaits, kas dzīvo kopā, mēs sasaucām speciālu „Koronas sapulci", lai vienotos par noteikumiem, kas ir jāievēro vīrusa laikā. Šie noteikumi iekļāva gan personīgās higiēnas pastiprinātu ievērošanu, gan tādus punktus kā kolektīvo iepirkumu organizēšanu, kuros uz veikalu dodas tikai viens cilvēks no mājas. Katru vakaru dezinficējām arī mājas durvju rokturus, neuzņēmām ciemiņus un mājas biedriem, dodoties pie savām ģimenēm, tur bija jāpaliek vismaz nedēļa.

Tuvojoties marta beigām, Nīderlandē tika pagarināts ierobežojumu darbības periods, līdz ar to arī mācību atsākšana universitātē. Lai gan ir jautri un ļoti interesanti dzīvot studentu pilnā mājā, koncentrēties mācībām un darbam šādā vidē ir daudz grūtāk nekā universitātē uz vietas. Pēc konsultācijām ar mācību programmas vadību, pieņēmu lēmumu, ka došos atpakaļ uz Latviju un mācības turpināšu attālināti. Pacilātā noskaņojumā iegādājos biļetes uz tajā brīdī pēdējo repatriācijas reisu 27. martā no Amsterdamas.

Lai gan kopīgi ar mājas biedriem centāmies ievērot pašu pieņemtos nosacījumus, kā arī valdības noteikto 1,5 metru distanci publiskās vietās, daži mājinieki sāka izjust saaukstēšanās simptomus un diemžēl 25. martā, 2 dienas pirms lidojuma, arī es sāku izjust nogurumu, vēlāk arī paaugstinātu temperatūru un sausu, nejauku klepu – simptomus, kas atbilst saslimšanai ar COVID-19. Lai gan aizdomas bija, testu es nevarēju veikt, jo mana temperatūra, lai gan tuvu, tomēr nebija augstāka par 38 grādiem un vietējam ģimenes ārstam arī nebija ieteikts zvanīt. Neskatoties uz ļoti slikto pašsajūtu, manu noskaņojumu vēl drūmāku darīja tālākā lēmuma pieņemšana – doties mājās uz Latviju, lai gan man ir saslimšanas simptomi un tādējādi varu apdraudēt gan cilvēkus lidmašīnā, lidostā un transportā uz lidostu, vai palikt Nīderlandē uz nenosakāmu laiku. Galu galā – saprāts ņēma virsroku pār emocijām un gaidām, un es nolēmu palikt Nīderlandē, atceļot lidojumu un pazaudējot naudu par biļeti.

Amsterdamas lidosta. Ierasti cilvēku pilnā lidosta šajā laikā ir ļoti klusa.

2 nedēļas kopš saslimšanas, es neizgāju no mājas un 10 dienas uzturējos tikai savā istabā, kur man mājas biedri pienesa ēdienu, nodrošinot, lai es, saslimstības gadījumā, neaplipinātu kādu citu. Turpināju mācīties un prātot, cik ilgi man vēl vajadzēs palikt Nīderlandē, taču, kad izziņoja papildu repatriācijas reisus, nešaubījos, ka vēlos atgriezties Latvijā un vēlreiz iegādājos biļeti uz reisu no Amsterdamas 15. aprīlī. Šoreiz pirms lidojuma mēģināju būt vēl piesardzīgāks – centos neiet ārā pagalmā, lai nesaslimtu, negāju uz veikalu un mazāk laika pavadīju ar mājas biedriem. Nekad dzīvē neesmu šādu piesardzību ievērojis pirms ceļojuma, taču mēs dzīvojam laikā, kad klepus un iesnas ir draudīgāki par aizgulēšanos pirms lidojuma vai nokavētu vilcienu uz lidostu.

Ceļš, kas sākās Amsterdamas lidostā, bija ļoti savdabīga un emocionāli piesātināta pieredze. Lidosta, kas ir viens no lielākajiem aviosatiksmes mezgliem Eiropā, bija gandrīz tukša. Cilvēkus nemana, tukši termināli, slēgtas kafejnīcas un nepārtraukti paziņojumi par 1,5 m distances ievērošanu. Distances ievērošana turpinājās līdz pat iekāpšanai lidmašīnā, kur mūs – satrauktos mājās braucējus, sagaidīja „Air Baltic" apkalpe pilnos spectērpos, izdalot sejas aizsargmaskas un mitrās salvetes dezinfekcijai. Lidmašīnā atmosfēra bija saspringta, taču pozitīva, un apkalpe ļoti profesionāli palīdzēja aizpildīt vairākas anketas iespējamajai epidemioloģiskajai izmeklēšanai.

Pēc divu stundu lidojuma nolaižoties Rīgā, izjutu pacilātu saviļņojumu, ka beidzot esmu ticis atpakaļ Latvijā. Šo sajūtu tūlīt pēc izkāpšanas no lidmašīnas, nomainīja izbrīns, jo lidostu „Rīga" nekad nebiju redzējis tik „nedzīvu" – visā lidostas ēkā un terminālī bija sastopami tikai cilvēki no mūsu reisa, pati ēka bija drēgna, auksta, klusa un tumša, jo nestrādāja neviens veikals vai kafejnīca un pat apkalpojošo personālu nevarēja redzēt. Pirms bagāžas saņemšanas, kā jau bija ziņots, visus pasažierus sagaidīja mediķi spectērpos un visiem pārbaudīja temperatūru. Lai gan man simptomu tajā brīdī nebija, bet, ņemot vērā, ka biju nesen slimojis un to, ka manā dzīvesvietā ir grūti izkontrolēt, kurš ar ko tiekas, izteicu mediķiem vēlmi veikt testu uz COVD-19, ko man arī ļāva izmantot. Brīdī, kad medmāsa man no deguna dobuma ņēma uztriepi, man prātā iezagās šaubas, vai šo testu vajadzēja ņemt, jo sajūta, kas rodas, kad degunā tiek stumts vates kociņš, ir ļoti nepatīkama, taču zināju, ka ar šo informāciju pozitīva vai negatīva rezultāta gadījumā, varēšu attiecīgi rīkoties tālāk. Pēc divām dienām uzzināju, ka tests ir negatīvs un atvieglots varēju uzelpot, taču tas nenozīmēja pašizolācijas beigšanos.

Atgriežoties mājās pēc brauciena pilnā ekipējumā – aizsargmaskā un cimdos, gatavojoties izolācijai. Albuma foto

Tālāk pēc bagāžas saņemšanas jau devos ārā no lidostas, kur mana ģimene man bija atstājusi automašīnu, ar kuru varēju nokļūt Rojā. Mašīnas atstāšana, šofera aizvešana, pēc tam dezinfekcija, kā arī mājas sakārtošana, lai es varētu pašizolēties 14 dienas, prasīja rūpīgu sagatavošanos, lai viss manas ierašanās brīdī varētu notikt, ievērojot noteikumus. Par to es savējiem esmu ļoti pateicīgs!

Tālāk šajā stāstā ir pašizolācija, ko dažādos veidos šobrīd piedzīvojam ikkatrs. Mana izolācija atšķīrās ar komunikāciju ar maniem tuvākajiem: runāju caur WhatsApp vai no balkona caur puspavērtu logu, ievērojot vismaz 2 metru distanci, kā arī, ēdiens tika nolikts uz palodzes, un maltītes ieturēju vienatnē. Un, protams, plānu kalšana darbiem, kas sekos pēc tam, „kad iznākšu ārā". Taču, neskatoties uz šīm nelielajām neērtībām, es esmu laimīgs, ka pavadīju šo izolācijas laiku mājās ar Latvijas pavasari aiz loga un jūras šalkoņu kaimiņos. Tuvojoties izolācijas beigām, sāku atkal sajust simptomus – nelielu, taču paaugstinātu temperatūru, kā arī klepu. Lai viestu skaidrību, sazinājos ar dakteri Melderi, kura nosūtīja veikt vēl vienu testu. Šoreiz, dodoties uz Talsiem, kur izveidota speciāla testa vieta pie 2. vidusskolas sporta zāles, zināju, kas mani sagaida. Un vēlreiz saņemot testa rezultātu – negatīvs – jutos pavisam atvieglots, ka neesmu šo vīrusu atvedis līdzi uz Roju.

Katram aizbraucējam un atbraucējam ir savs stāsts. Nosodīt ir viegli, bet izprast otra cilvēka lēmumus prasa lielas pūles un empātiju. Es nenožēloju, ka biju Nīderlandē pandēmijas laikā un nenožēloju, ka izvēlējos atgriezties Latvijā. Lai gan mans mājupceļš bija ilgs, šajā ceļā esmu sapratis, ka iepriekš nebiju pietiekami novērtējis brīvības, ko šis vīruss ir laupījis: brīvību ceļot, brīvību satikties, brīvību apgūt zināšanas klātienē. Šīs brīvības pirms tam man šķita tik pašsaprotamas, taču tagad es zināšu, ka tās ir gaistošas.

Jānis Bērziņš

„Cimboliņš" jaunā mājvietā

Dace Klabere

27. aprīlī Rojā iecienītais veikals – gaļas nams „Cimboliņš" – vēra savas durvis apmeklētājiem jaunā mājvietā – Selgas ielā 4a. Kāpēc šāds lēmums, un par nākotnes iecerēm stāsta veikala īpašnieki Sanita un Nauris Graudiņi.

„Esam atgriezušies savās mājās", sarunu iesāk Sanita. Maija sākumā jurģi bija arī pašai Graudiņu ģimenei. Arī viņu ģimene šeit ir radusi savu mājvietu, un, kā uzsvēra Sanita, visa kompleksa atmosfēra veidojas savādāka, personiskāka, ja tās īpašnieki turpat arī dzīvo, arvien ir sasniedzami un it visā piedalās.

Iepriekšējās telpās veikals atradās 3,5 gadus, un tajās viņi bija tikai īrnieki. Sanita smej, ka iepriekš daudz laika ticis pavadīts, skrienot no vienas adreses uz otru. Tāpat kā iepriekšējās, arī jaunās veikala telpas ir mājīgi iekārtotas. Gaumīgā telpa, plašais sortiments, galdiņš ar krēsliem, pie kura apsēsties, stāvot rindā vai vienkārši atpūtinot nogurušās kājas – tas viss liecina par to, ka ikviens apmeklētājs šeit ir gaidīts. Sanita priecājas, ka viņiem ir paveicies arī ar veikala kolektīvu. Meitenes ar darbu „Cimboliņā" ir apmierinātas. Kolektīvs uztur draudzīgas attiecības arī pēc darba laika beigām, un Sanita ir pārliecināta, ka tas nes atdevi.

„Pamazām iesakņojamies Rojā", sarunai pievienojas Nauris Graudiņš. Pārcēlāmies uz Roju tikai 2015. gadā. Gribam mazu Rojas centra stūrīti sakopt un izveidot tā, lai tas kalpotu ne tikai mums, rojeniekiem, bet visam novadam. Pašlaik mēs šo īpašuma izmantojam tikai aptuveni par desmit procentiem. Šeit ir liels potenciāls, ko gribam attīstīt, lai tas būtu par svētību visiem cilvēkiem. Es ticu, ka Roja ir kā dārga pērle, kuru no sākuma tu gribi tikai sev. Bet tad, ar to padzīvojot, saproti, ka tā ir pārāk skaista, lai to paturētu tikai sev, un tu gribi to dāvāt arī citiem. Manuprāt, Roja ir tik sakopta! Protams, pirmkārt jau tas ir labs pašvaldības darbs, bet pastaigājoties mēs redzam arī daudz sakoptu sētu, ar kurām cilvēki dalās ar citiem. Tas ir arī mūsu redzējums, ka katrs rojenieks savā ziņā varētu būt viesmīlis un katrs Rojas nams – viesu nams. Pasaule šobrīd ir tik mobila, visi spēj kustēties, un viņiem ir viena vajadzība – tikt pieņemtiem un būt mīlētiem. Tikai jautājums – kur? Ja mēs būtu tā vieta, kur cilvēki atbraucot justos pieņemti, novērtēti un mīlēti, tad mēs arvien vairāk spēsim tajā augt un, pat ja mēs atvērtu visas durvis viesiem, mēs vienalga nespētu uzņemt visus tos cilvēkus, kas šeit gribētu palikt. Tādēļ nevajag mums domāt tikai katram par sevi, vai man ir vai nav konkurentu. Mēs visi dzīvojam skaistā vietā un, jo vairāk dalīsimies, jo ieguvēji būsim mēs visi. Tāpēc arī gribam šo mazo nostūrīti attīstīt, darīt krāšņu, lai cilvēkiem tas būtu pieejams – vai tas ir veikals vai viesnīca. Gribam uzņemt cilvēkus un dot iespēju viņiem to baudīt. Katram, kas atbrauc, saku, ka viņam ir iespēja uz šejieni pārcelties, un katram izstāstu nelielu stāstu par Roju. Es tiešām ļoti novērtēju Miķeli Lismentu, kurš ir paveicis milzīgu darbu. Viņam bija redzējums un gandrīz tukšā vietā viņš šo redzējumu īstenoja, un nav jau tā, ka viņš Roju uzcēla uz betona, nē, viss ir skaisti saplānots pa kvartāliem. Vari pastaigāties pa vienu mežu, nepatīk, ej citur. Ir akmeņaina jūrmala, ir smilšu pludmales. Cilvēkiem ir, ko darīt.

Tas ir tas, kāpēc mēs pārceļamies un gribam šeit visu attīstīt. Es ticu, ja mēs domātu plašāk, mazāk par sevi, vairāk par kopumu, mēs visi būtu ieguvēji, un tad vairs nebūs jādomā par to, ka es gribu braukt projām no Rojas, ka šeit jau nav, ko darīt. Šeit visiem ir, ko darīt, vajag tikai sākt un nebaidīties. Es ticu tam redzējumam, tāpēc paši cenšamies to izdzīvot un iedrošināt uz to vēl kādu. Katru Rojas vietiņu varam vēl vairāk sakopt un attīstīt, vienam otru atbalstot. Priecājos, ka cilvēki nāk uz šejieni, nes ziedus un dāvanas, tas ļoti palīdz un apliecina, ka mēs ejam pareizajā virzienā.

Jaunajās telpās pircējus laipni sagaidīja Eva Lūse (no kreisās), Sanita Graudiņa un Ilona Birziņa. D. Klaberes foto

Protams, projektā ir arī kafejnīca. Tā būs mazliet plašāka, kā iepriekš, kurā pārdevām tikai picas un kebabus. Gribam lielāku ēdienu dažādību, lai izpatiktu vairākām gaumēm. Domājam būt atvērti visu gadu, jo jādomā par veidu, kā Roju arī ziemā darīt populāru un pievilcīgu. Vasarā visi brauc un vārtās pa smiltīm, peldas, bet pie mums ir arī, ko ziemā apskatīt un darīt, tikai jāsakārto infrastruktūra. Protams, līdz ar to radīsies arī jaunas darbavietas. Bez kafejnīcas būs arī viesnīca, solārijs, telpa banketiem, konferenču zāle, pirts. Mēs vēl augam, skatāmies un mācāmies. Esam jauni šajā industrijā, tāpēc daudz vēl jāmācās. Ieklausāmies cilvēku vēlmēs un cenšamies saprast, kā varam pielāgoties, lai būtu par svētību un kalpotu apkārtējiem cilvēkiem.

Esošā pandēmija Jūs nebiedē?

Īsti nē. Izmaiņas tā ienes, bet samazinātos tempus mēs izmantojām, lai pārceltos. Pēc katrām grūtībām seko izaugsme. Cilvēki gribēs būt pie dabas, bet nebrauks uz Spāniju, bet varbūt uz Roju. Latvijā tika izdarīti pareizi un ātri soļi, tādēļ ceru, ka ātri tiksim pandēmijai pāri un tad jau turpināsim skrējienu. Šo apstāšanos vajadzēja, lai varētu mazliet padomāt. Domāju, ja vien pareizi darbosimies, tiksim galā ar visu. Cilvēks ir unikāla būtne, spēj pielāgoties jebkuriem apstākļiem. Pārciestās grūtības mūs tikai padara stiprākus.

„Mani iedrošināja Miķelis Lisments", saka Nauris un turpina „Dzīvē viņu neesmu saticis, tikai lasījis grāmatas par viņu. Mums no viņa ir daudz ko mācīties. Ja viņš varēja aizbraukt uz Maskavu un pārliecināt turienes funkcionārus, tad mums jāspēj aizbraukt uz Briseli. Roja ir perspektīva vieta, kur dzīvot, tādu nav daudz. Mums tikai vajag to stāstīt un teikt cilvēkiem". ■

10. maijs – Mātes diena

Dace Klabere

Tradīcija pavasarī atcerēties savu dzīvības devēju māti bija jau senajiem grieķiem. Mūsdienu Mātes dienas tradīciju pirmsākumi meklējami 16.–17. gs. Anglijā. Bērni apciemoja savas mammas dzimtajās mājās. Svētkus svinēja nelielā ģimenes lokā, un mātēm pasniedza nelielas dāvaniņas.

Latvijā Mātes dienu atzīmēt sāka 1922. gadā un kopš 1934. gada arī mūsu zemē, tāpat kā citās valstīs, Mātes dienu svin maija otrajā svētdienā. Pirmās Latvijas Republikas svētkos notika plaši sabiedriski pasākumi, kuros piedalījās arī valsts prezidents, notika bērnu rīti, lekcijas un labdarības pasākumi.

Tavas rokas vēju glāsta,
Tavas rokas sauli nes,
Nav par tavām rokām labām
Siltākas uz pasaules.

Saulainu un mīļiem vārdiem un apskāvieniem piepildītu Mātes dienu!

Šajā dienā godina arī mūžībā aizgājušās mātes, apkopjot viņu kapu kopiņas. Interesanti, ka Austrālijā, ASV un Japānā Mātes dienā bērniem ir tradīcija pie apģērba spraust neļķes ziedu – krāsainu, ja māte ir dzīva, baltu, ja māte jau mirusi.

Ja māte dzīvo tālu un nav iespēju viņu apciemot, vai tagad, ievērojot pandēmijas noteiktos ierobežojumus, 10. maijs ir diena, kad var piezvanīt pa telefonu vai tikties skaipā. Taču, ja tevi no mammas šķir nāves slieksnis, mīļi būs nolikt ziedus uz kapa vai iedegtu sveci. Mīlošas sirdis var sarunāties arī caur mūžību. ■

Māmiņas siltums

Māmulīt mīļā, šī diena ir tava,
Šai dienā mēs dziedāsim dziesmiņu tev.
Mēs teiksim tev paldies par bezmiega naktīm
Un siltumu maigo, ko dāvāji mums.
Glāstīsim rokas un matus mēs tavus,
Lai laimīgās dienas tev pieder arvien,
Tev sūtīsim pūpolsiltākos skatus,
Visjaukāko smaidu mēs dāvāsim tev.
Vissaltākā ziema lai gaiša un silta,
Sirds kopīgais siltums pārvarēs to.
Nekas, ka tev acīs sariešas mitrums,
Šis mitrums no prieka un laimes tev būs.
Ar cieņu mēs noskūpstam strādātās rokas,
Tās siltas un mīkstas kā dūraiņu pār's.
Māmiņai manai rokas ir divas,
Bet cēlušas saulītē visus ik brīdi.

Irina Zūberga, Rudē

Eksperti: vakcīna pret CPV var pasargāt no gandrīz pilnībā novēršamas slimības – dzemdes kakla vēža

Lai izglītotu sabiedrību par cilvēka papilomas vīrusu (CPV) un informētu par vakcīnu pret CPV infekciju, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) kopā ar Veselības ministriju sāk kampaņu „Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!".

Statistikas dati liecina, ka Latvijā katru gadu aptuveni 245 sievietēm konstatē dzemdes kakla vēzi un ik gadu no šīs slimības mirst apmēram 110 sievietes. 99 % gadījumu dzemdes kakla vēzi izraisa cilvēka papilomas vīrusa infekcija.

Par cilvēka papilomas vīrusa atstātajām sekām atklāšanas pasākumā runāja ginekoloģe Dr. Jana Žodžika. „Cilvēka papilomas vīruss ir viens no tiem mikroorganismiem, ar ko mēs visi ikdienā sastopamies. Lielākā šī vīrusa radītā problēma ir tā, ka šis vīruss var izraisīt dzemdes kakla vēzi, kas ir otrā biežākā gados jaunu sieviešu saslimšana. Tas nozīmē, ka no gandrīz pilnībā novēršamas slimības mirst sievietes, kas vēl plāno ģimenes vai kas vēl pavisam nesen tās izveidojušas. Tāpēc ir prieks, ka no šī gada valsts ir parūpējusies par to, lai meitenēm būtu pieejama deviņvalentā vakcīna, kas sniedz 90 % lielu aizsardzību pret vīrusu," skaidroja ārste.

Ginekoloģes stāstīto papildināja arī SPKC Infekcijas slimību riska analīzes un profilakses departamenta Infekcijas slimību uzraudzības un imunizācijas nodaļas vadītājas Elīnas Dimiņas teiktais par vakcinācijas aptveri. „Pēdējos trīs gados pieaug 12 gadus vecu meiteņu vakcinācijas aptvere, un 2019. gadā tā jau sasniegusi 63,2 %, un ir vakcinēta 6081 meitene. Kopš vakcinācijas uzsākšanas 2010. gadā, šo vakcīnu saņēmušas jau vairāk nekā 48 000 meitenes. Tomēr vēl joprojām ir daudzas, kuras šo iespēju nav izmantojušas. Šobrīd valsts apmaksā meiteņu vakcināciju no 12 gadiem līdz 18 gadu dzimšanas dienai, tāpēc aicinu visus šo iespēju izmantot," skaidroja speciāliste.

Ģimenes ārsts Ainis Dzalbs uzsvēra ģimenes ārstu nozīmi sabiedrības informēšanā un aicināja ārstus runāt ar cilvēkiem par vīrusu un vakcīnu pret to. „Ģimenes ārstu darbs ir ļoti interesants, jo mēs esam universāli. Katru dienu mūs apmeklē pacienti dažādās vecuma grupās, un mums ir jābūt spējīgiem rast risinājumu, kas piemērots katram no viņiem. Veselības aprūpes prioritāte ir profilakse un vakcinācija. Turklāt vakcinācija pret CPV ir efektīvākais rīks onkoloģisko saslimšanu profilaksē. Tāpēc es aicinu ģimenes ārstus uzrunāt mūsu jauno paaudzi un viņu vecākus un atgādināt par iespēju vakcinēties," uzsvēra ārsts.

Atbalstu kampaņai sniedz arī vecāku organizācijas mammamuntetiem.lv vadītāja Inga Akmentiņa – Smildziņa. „Mēs kā organizācija saskaramies ar to, ka vecāki vairākus gadus ir bijuši šaubās par šo vakcīnu. Dažādos medijos ir atrodams lērums nepatiesas informācijas, tāpēc jo īpaši svarīgi ir izplatīt pēc iespējas vairāk uz zinātniskajiem pētījumiem balstītu informāciju. Par CPV vakcīnu arī mūsu organizācijai var iesūtīt jautājumus - sagatavosim atbildes, ko snieguši Latvijā labākie jomas speciālisti. Informācija ir visa pamatā, un es ceru, ka šī kampaņa palīdzēs kliedēt vecāku raizes par šo vakcīnu," norādīja Inga Akmentiņa-Smildziņa.

Fakti par CPV infekciju un vakcinācija pret to:Vakcinācija pret CPV ir VALSTS APMAKSĀTA 12 līdz 17 gadus (ieskaitot) vecām meitenēm.

Ar cilvēka papilomas vīrusu (CPV) var inficēties gan tieša kontakta laikā ar inficētas personas ādu un gļotādu, gan dzimumkontakta, gan sadzīves kontakta laikā.

CPV vakcīna pasargā no vairākiem vīrusa tipiem – gan no tiem, kuri izraisa tikai diskomfortu (ādas, dzimumorgānu kārpas, niezi), gan no tiem, kuri nopietni apdraud cilvēka dzīvību (piemēram, dzemdes kakla vēzis).

Vakcīna ir izstrādāta nevis pret dzemdes kakla vēzi, bet gan pret konkrētu cilvēka papilomas vīrusa (CPV) infekciju, kas var izraisīt dažādus vēža veidus. Tas nozīmē, ka pati vakcīna nesatur vēža šūnas. Vakcīna atdarina dažas konkrētas dabīgā vīrusa daļiņas, tomēr nesatur vīrusa DNS, kas nozīmē, ka nav iespējams, ka vakcīna varētu pati izraisīt CPV infekciju.

Visās valstīs, kur ieviesta cilvēka papilomas vīrusa (CPV) vakcinācija, ir novērots ar CPV inficēto skaita samazinājums. Ir publicēti dati gan par dzemdes kakla vēža slimnieču skaita samazinājumu, gan citu CPV izraisīto audzēju mazināšanos kopējā populācijā.

Ilze Arāja, Komunikācijas nodaļas vadītāja
Slimību profilakses un kontroles centrs
tālr.: 67387667; 29487552
e-pasts: *prese@spkc.gov.lv*

Padomi vecākiem, kā apvienot daudzās lomas un „nezaudēt prātu"

Šī brīža situācijā ģimenes locekļi lielu daļu laika pavada viens otra kompānijā, taču ilgtermiņā šāda kopā būšana no vecākiem var prasīt daudz lielāku emocionālo stabilitāti, spēju pielāgoties un ievērojamu dienas ritma pārplānošanu. Kā neapjukt daudzo pienākumu gūzmā un saglabāt vēsu prātu, iesaka Samsung Skola nākotnei sadarbības partnere, ģimenes psihoterapeite Mārīte Bite.

„Vecākiem ir visas tiesības justies satrauktiem esošajā situācijā, jo piespiedu kārtā ir pilnībā jāpārkārto sava ikdiena tā, lai tajā atrastos vieta vēl pāris pienākumiem. Vecāki ir atbildīgi ne tikai par sava darba pienākumu izpildi attālināti, bet apgūst arī skolotāja prasmes, asistējot bērniem mācību procesā, pilda bērnudārza audzinātājas funkcijas, apmierinot mazāko bērnu nepieciešamību pēc uzmanības un aktivitātēm, un galu galā veic mājas soli, gatavojot maltītes un uzkopjot," **uzskaita M. Bite.**

JAUNU RISINĀJUMU MEKLĒŠANA

Krīzes brīžos atbildību pret jauno pienākumu izpildi parasti spilgtāk izjūt viens ģimenes locekļis, visbiežāk mamma. Tipiska ir mammas reakcija stingri apņemties tikt ar visu galā, tomēr nevajadzētu nodarboties ar sevis sodīšanu, ja kaut kas no iecerētā neizdodas. Šāda situācija ir unikāla, tāpēc pašsaprotami, ka viena pareizā rīcības plāna nav. Svarīgi nenolaist rokas un turpināt meklēt jaunus risinājumus.

ATBILDĪBAS NODOŠANA CITIEM ĢIMENES LOCEKĻIEM

Iesākumā varēja rasties maldinoša sajūta, ka, esot mājās, vienlaicīgi var paveikt vairākus darbus un veiksmīgi ar visu tikt galā. Laikam ejot, ir skaidrs, ka viens cilvēks visu izdarīt nevar. Ja ir grūtības tikt galā ar pienākumiem, nevajadzētu kautrēties lūgt palīdzību citiem ģimenes locekļiem. Šis ir labs brīdis, lai apdomātu, vai lielāku atbildību nevarētu uzticēt arī pašiem bērniem, neuzņemoties viņu mājasdarbu pildīšanu un nemitīgu uzraudzību.

ĀRĒJO RESURSU PIESAISTE

Ja ir iespēja, ārējo resursu piesaiste var būt noderīga dažu pienākumu novirzīšanā. Par iespējamo palīdzību jādomā radoši, jo auklītes noalgošana vai apkopējas izsaukšana šoreiz nederēs – varbūt ģimenē ir vecmāmiņa, kas katru dienu var pagatavot maltīti, kurai aizbraukt pakaļ. Varbūt vecmāmiņa caur tiešsaistes saziņas platformām var palīdzēt skolēniem mācībās vai aprunāties ar ģimenes mazākajiem bērniem, kamēr vecāki strādā.

IDEJU SMELŠANĀS NO DRAUGU UN PAZIŅU PIEMĒRIEM

It kā jau saprotam, ka sevis salīdzināšanā ar citiem ir bezjēdzīga, jo katram ir individuāli apstākļi. Tomēr emocionāli ir grūti izvairīties no vērtēšanas, kā un vai citi veiksmīgāk tiek galā ar daudzajiem pienākumiem. Nav iespējams izvairīties no draugu un paziņu ierakstiem sociālajos tīklos, bet var iemācīties saskatīt idejas un iedvesmu citu piemēros, paņemot tikai jūsu ģimenei derīgo.

PASTĀVĪGAS RŪPES PAR EMOCIONĀLO HIGIĒNU

Ilgstoša pārslodze un stress ir bīstams komplekts, kas var novest pie izdegšanas sindroma. Kad tas noticis, klasiskās stresa novadīšanas metodes nelīdzēs. Ik dienu jārūpējas par savu fizisko labsajūtu - regulāras ēdienreizes, pilnvērtīgs miegs un aktivitātes svaigā gaisā. Ja ir pozitīvs skatījums uz dzīvi un ticība, ka katras pārmaiņas, arī negatīvās, sniedz vērtīgu pieredzi, turklāt laba fiziskā pašsajūta, akūta stresa novadīšana, kas šī brīža apstākļos var notikt biežāk, ir efektīva un neatstāj paliekošas sekas uz psihi.

INFORMĀCIJAS FILTRĒŠANA

Pandēmijas sākumā sekošana līdzi jaunākajām aktualitātēm bija nepieciešama visu tālāko darbību plānošanai, tomēr šodien būtisku paziņojumu parādās arvien mazāk, taču paradums bieži ieskatīties ziņu portālos un sociālajos tīklos ir palicis. Zināms, ka nemitīga jaunas informācijas apstrāde patērē enerģiju un neļauj smadzenēm „atslēgties", kas ir tik būtiski normālai cilvēka funkcionēšanai. Ieteicams visas aktuālās informācijas uzņemšanu reducēt uz, piemēram, viena informatīvā ziņu raidījuma noskatīšanos vakarā.

PAR SAMSUNG SKOLU NĀKOTNEI

Samsung Skola nākotnei ir „Samsung Electronic Baltics" sociālā iniciatīva, kuras ietvaros jau trešo gadu tiks realizēta programma „Skolēna digitālais IQ". Tā tapusi sadarbībā ar Latvijas digitālās jomas ekspertiem, un programmas mērķis ir veicināt jēgpilnāku digitālo tehnoloģiju lietošanu, izmantojot tās ikdienas dzīvē, mācībās un arī nākotnē, uzsākot darba gaitas. Programma *www.skolanakotnei.lv* bez maksas pieejama ikvienam. Programmas partneri ir Latvijas Drošāka interneta centrs, LR Kultūras ministrija, LR Izglītības un zinātnes ministrija, Valsts izglītības satura centrs, Eiropas Parlamenta Informācijas birojs, Rīgas Skolēnu dome un digitālo risinājumu aģentūru „Cube".

Plašāk par projektu: *www.skolanakotnei.lv*
Iespēja uzzināt jaunāko: *https://www.facebook.com/DigitalaisIQ/ un https://www.instagram.com/DigitalaisIQ/*

Plašāka informācija:
Egle Tamelīte, Samsung Skola nākotnei iniciatīvas vadītāja Baltijā
Tālr.: + 370 9414575
E-pasts: *e.tamelyte@samsung.com*

Informācija par *Elektrum* klientu apkalpošanu

Neraugoties uz ārkārtējo situāciju valstī, *Elektrum* turpina strādāt, lai pilnvērtīgi nodrošinātu gaismu un siltumu jūsu mājās. Tomēr ir izmaiņas, kas skar *Elektrum* klientus, un šeit apkopota svarīgākā informācija, kas jums varētu būt noderīga.

Kā krīzes laikā pieejams *Elektrum* klientu serviss?

Ārkārtējā situācija ietekmē arī mūsu klientu servisa darbu, un daļa AS „Latvenergo" darbinieku savus darba pienākumus šobrīd veic attālināti.

Aicinām dažādu jautājumu risināšanai izmantot klientu pašapkalpošanās portālu elektrum.lv un mūsu mobilo lietotni. Portālā varat paveikt visas nepieciešamās darbības saistībā ar elektroenerģijas un dabasgāzes pakalpojumiem, kā arī atrast atbildes uz jūs interesējošiem jautājumiem sadaļā *Biežāk uzdotie jautājumi*. Tāpat portālā saziņai pieejams arī tiešsaistes čats, kurā uz jūsu jautājumiem tiešsaistē atbild mūsu klientu apkalpošanas speciālisti, palīdzot rast atbildes un ērti lietot portālu.

Informācijai:

- Saistībā ar ārkārtējo situāciju valstī *Elektrum* klientu apkalpošanas centri ir slēgti.
- Katru dienu no 8.00 līdz 20.00 ir pieejams klientu serviss pa tālruni 8400.
- Darba dienās atbildēsim uz jūsu jautājumiem e-pastā: *klientu.serviss@elektrum.lv*.

Kur norēķināties par saņemtajiem pakalpojumiem?

Aicinām turpmāk izmantot portālu *elektrum.lv*, kur jūs varat norēķināties par elektrību un gāzi, kā arī nokārtot citus ar *Elektrum* sniegtajiem pakalpojumiem saistītos jautājumus.

Tāpat portālā jūs varat palīdzēt saviem tuviniekiem veikt maksājumus par *Elektrum* pakalpojumiem, ja līdz šim viņi to darīja klātienes kanālos: *https://www.elektrum.lv/lv/majai/par-mums/jaunumi/ka-palidzet-tuviniekiem-norekinaties-elektrum-lv*).

Ja līdz šim norēķinus veicāt bankā, pasta nodaļā vai lielveikalā, aicinām pārliecināties, vai šīs iestādes joprojām ir atvērtas un vai nav mainīti to darba laiki.

Ja jums nav pieejams dators, aicinām izmantot *Elektrum* mobilo lietotni *https://www.elektrum.lv/lv/majai/pakalpojumi/elektrum-mobila-lietotne/*, kur varēsiet nodot skaitītāju rādītājus un samaksāt rēķinus.

Kā rīkoties, ja radušās problēmas ar rēķinu apmaksu?

Ja jums ir radušās problēmas ar norēķiniem, aicinām nekavējoties sazināties ar mums, zvanot klientu servisam pa tālruni 8400 vai rakstot e-pastu uz *klientu.serviss@elektrum.lv*. Katrai klienta situācijai meklēsim individuālu risinājumu.

Ņemot vērā ārkārtējo situāciju un tās iespējamo ietekmi uz klientiem, pašlaik un līdz ārkārtējās situācijas beigām *Elektrum* nodrošinās elektroenerģijas piegādi, neatslēdzot elektroapgādi kavētu maksājumu dēļ.

Ivita Bidere, AS „Latvenergo"
Preses sekretāre

Policija ziņo

Laika posmā no 22.04.2020. līdz 05.05.2020. Rojas pašvaldības policijā:

Par savām tiesībām un pienākumiem konsultētas 2 personas, izteikti 4 mutiski brīdinājumi, par distances 2 metri neievērošanu brīdinātas 7 personas. Izpildīti 2 atsevišķie uzdevumi, saņemti 3 izsaukumi, kāds vīrietis, kurš nebija spējīgs patstāvīgi pārvietoties, nogādāts savā dzīves vietā. ■

BANGA

Izdevējs Rojas novada dome.
Redaktore Dace Klabere.
Tālrunis 25446369.

Redakcijas adrese:
Rojā, Zvejnieku ielā 3, LV-3264
Tālrunis 63269092
avizebanga@roja.lv

Laikraksts iznāk kopš 1987. gada 3. jūlija.
Iespiests Talsu tipogrāfijā.

Bezmaksas izdevums.
„BANGA" iznāk 2 reizes mēnesī:
katra mēneša 2. un 4. piektdienā.