



Foto - E. Gabranovs

Cer cīnīties novada līmenī

Fināls. Zolītes turnīra dalībnieki bija vienprāt, ka labāk pabūt labā kompānijā, nevis pie televizora.

Edgars Gabranovs

Pagājušajā nedēļā noslēdzās Baltinavas pagasta zolītes turnīrs. Sacensību tiesnesis Andris Ločmelis atklāja, ka turnīru organizē jau vairākus gadus, turklāt pavasari un rudenī. "Savukārt vasarā spēlējam pagasta sporta svētkos," viņš piebilda.

Runājot par amatu pašvaldībā, A.Ločmelis atjokoja, ka ir brīvā laika lietderīgas pavadīšanas iniciētājs: "Nē, man nav nekāda amata. Paldies, ka pašvaldība mums neliedz uzspēlēt šo prāta spēli. Tiesa, ja pirms Covid pandēmijas zolītes mačos piedalījās 35-40 cilvēki, tad šodien finālā – 11 dalībnieki. Sākotnēji šī gada turnīrā, kas turpinājās vairākas nedēļas, spēlēja vairāk dalībnieku, tostarp divas daļiņas dzimuma pārstāves." Zolītes spēles entuziasti uzsvē, ka šādas sacensības būtu lietderīgi organizēt novada līmenī, kas ļautu iespēju tikties pagastu komandām, tādējādi asinot prātu un vienlaikus iegūstot jaunus draugus. "Kāpēc sēdēt mājās, ja ir interese satikties?" viņš jautā piebilstot, ka jaunatne šajā ziņā ir kūtra. A.Ločmelim piekrit Aivars Circenis, pavēstot, ka kāršu spēlē vissvarīgākā ir loģiskā domāšana: "Tā ir matemātika, arī prasme riskēt un neriskēt. Kā man veicas? Gan uz augšu, gan uz leju." Arī Francis Bukšs spriež,

ka visiem sporta veidiem, tostarp zolītei, kā tas, viņaprāt, pienāktos apvienotajā Balvu novadā, jākļūst par Ziemeļlatgales līmeņa sacensībām: "Ar mietu šurp neviens nedzen, tas ir azarts – uzspēlēt kārtis. Pie datora kārtis nespēlēju, jo uzskatu, ka nepieciešama laba kompānija. Kā uzvarēt? Tā ir veiksmē. Nē, būtiskākā ir spēja domāt un analizēt."

Sešu kārtu rezultātā pirmo vietu izcīnīja Andris Ločmelis, aiz sevis atstājot Aivaru Circeni un Ēriku Kokoreviču. Trešās vietas ieguvējs Ēriks ar rezultātu ir apmierināts, neslēpjot, ka pat necerējis uz tik veiksmīgu finālu. Tāpat kā pārējie kāršu spēles cienītāji, arī viņš spriež, ka zolītes turnīri jāorganizē novada līmenī. Interesanti, ka pēc uzvarētāju apbalvošanas ar kausiem, medaļām un diplomiem Ziemeļlatgales sporta centra pārstāvis Pēteris Vancāns ar baltinaviešiem vienojies, ka jau šonedēļ notiks Šķilbēnu atklātais čempionāts zolītē: "Vai kāršu spēle ir sporta veids? Vienmēr esmu teicis, ka šahs, dambrete, novuss, arī zolīte ir sporta veids, kas stipri atšķiras no klasiskās šī vārda nozīmes. Uzsvēršu, ja spēlē uz naudu, tad gan tas vairs nav sporta veids." Lūgts atklāt, vai zolītes sacensības varētu notikt arī Ziemeļlatgales līmenī, pieredzējušais sacensību organizators un tiesnesis pavēstīja, ka novada atklātais čempionāts jau ierakstīts centra vadītāja Arņa Voikas plānā. "Tas notiks decembrī," zināja teikt P.Vancāns.

Nākamajā
adugunī

● **Gara, gara tēva josta...**
Ministrija piedāvā pārņemt
valsts ceļus

● **Dāvina barību, mantas un
savu laiku**
Jaunieši cemojas dzīvnieku
patversmē

Covid-19

(3. aprīlis)

Balvu novads – 297
Alūksnes novads – 350
Gulbenes novads – 352
Ludzas novads – 473
Rēzeknes novads – 633
Madonas novads – 598

kultūras centrā "Rekova" katras nedēļas trešdienā, pavisam būs piecas kārtas. Sacensību sākums plkst. 18.00. Spēlēs pēc zolītes noteikumiem

Saņems balvu

Dabas aizsardzības pārvaldes īstenotās kampaņas "Misija – KRUPIS. Izglāb princi!" radošo darbu konkursā iesniegti teju divi tūkstoši bērnu un jauniešu darbu. Priecājamies, ka jauktās tehnikas grupā starp uzvarētājiem ir Zane Staģe no Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas.

Čempionāts zolītē

6.aprīlī sāksies Šķilbēnu pagasta atklātais čempionāts zolītē. Sacensības notiks kultūras centrā "Rekova" katras nedēļas trešdienā, pavisam būs piecas kārtas. Sacensību sākums plkst. 18.00. Spēlēs pēc zolītes noteikumiem

Īsziņas



un nolikuma. Reģistrācija no plkst. 17.40 līdz 18.00. Sacensību galvenais tiesnesis Francis Bukšs, tālr. nr. 26535120.

Mainās Bērpils pasta darba laiks

Pēc iedzīvotāju ieteikumiem un klientu pasta pakalpojumu izmantošanas paradumiem, no šī gada 15.aprīļa maina Bērpils pasta nodaļas darba laiku – turpmāk nodaļa darbu sāks par 30 minūtēm agrāk. Pasta nodaļa strādās pirmdienās – piektdienās no plkst. 8.00 līdz 13.00.

Lauku labumu tirdziņš Balvos

9.aprīlī Balvos, laukumā pie Balvu Kultūras un atpūtas centra, notiks tradicionālais lauku labumu tirdziņš.

Vārds žurnālistam

Sanita Karavoičika

Mūsu dzīvē daudzas lietas mērāmas salīdzinājumos. Vēl pirms diviem gadiem, kad pasauli pamazām sāka pārņemt šausmas, kas vienā vārdā saucās Covid, mēs pat iedomāties nevarējām, ka tas ir nieks, salīdzinājumā ar to, kas notiek šobrīd. Ikdienā nepieredzēta spektra emociju gammu, kad mūsu ikdienā parādījās viens par otru iespaidīgāki ierobežojumi. Niknojāmies, ka jānēsā briesmīgās sejas maskas, kurās smagi elpot, no sirds bēdājāmies, ka liegts tikt ar draugiem, baudīt mākslu un apmeklēt pasākumus. Un tad vēl vakcinēšanās, kas daudziem notika brīvprātīgi/piespiedu kārtā. Šķita, ka tam, kas notiek, nav un nebūs gala. Tad pienāca 2022.gada 24.februāris – diena, kad visa pasaule Covid tēmu nomainīja pret kara tēmu. Diemžēl tā mūsu dienaskārtībā joprojām ieņem pirmo vietu. Kad intervēju no Ukrainas šausmām atbēgušās sievietes, kuras bez asarām acīs nevar pastāstīt par pieredzēto, neviļus atkal nācās salīdzināt. Protams, varam teikt, ka Latvijā ir viens no zemākajiem dzīves līmeņiem Eiropā, ka pašiem smagi klājas... un tas nebūs melots. Bet vakarā, ielienot gultā un apsedzoties ar savu mīļāko segu, pie sevis tomēr nodomāju, - nekur nav tik labi kā mājās... Savās mājās!

Latvijā

Jāstiprina Latgales informatīvā telpa. Tajā ir reālas problēmas, un tas ir steidzami jārisina, - paudis kultūras ministrs Nauris Puntulis. Ministrs norāda, ka šobrīd ļoti svarīgi ir stiprināt informatīvo telpu krievu valodā un svarīgi ir to neatdalīt no otras prioritātes – sabiedrības integrācijas. “Šis ir bijis informatīvais karš no Krievijas jau gadiem ilgi, un šos paradumus, ko šis karš ir uzrādījis sabiedrībā, mēs nevaram vienā dienā izmainīt,” piebilda Puntulis. Viņš vērtēja, ka tas ir saistīts arī ar investīcijām, ko informatīvajā telpā veic Krievija. Politiski norādīja, ka papildu finansējums informatīvās telpas stiprināšanai, kas ir valdības dienas kārtībā, šobrīd ir plānots, lai veicinātu tieši Latgales informatīvās telpas stiprināšanu.

Atceļ lielu daļu ierobežojumu. Covid-19 saslimstībai samazinoties, no 1.aprīļa atcelta lielākā daļa ierobežojumu, tostarp masku valkāšana un Covid-19 pārslimošanas vai potes sertifikāta nepieciešamība kā darbā, tā sadzīvē. Tomēr spēkā palikuši daži noteikumi riska vidēs un profesijās.

Kopš Krievijas sāktā kara Ukrainā Latvijā un citās Eiropas valstīs strauji pieaugušas degvielas cenas. Pirmo divu nedēļu laikā 95. markas benzīna cena pieauga par 17,45%, bet dīzeļdegvielas cena – par 21,86%. Sagaidāms, ka tuvākajā laikā pieaugs dīzeļdegvielas cenas, jo no aprīļa būs spēkā prasība par obligāto biopieļaukumu dīzeļdegvielai, attiecīgi produktu sadārdzinot vēl par aptuveni 10 centiem litrā. Valdības līmenī joprojām turpinās darbs pie risinājumiem, kā pēdējā laika augstās degvielas cenas samazināt. Varianti divi – mazināt akcīzes likmi vai atteikties no šā pieļaukuma. Finanšu ministrijā gan uzsver, ka akcīzes samazināšana būtiski atsauktos uz budžeta ieņēmumiem un spēju finansēt citas vajadzības, vienlaikus vajag papildu datus par produkta pieejamību, ja no tirgus izņem biodegvielu.

Dānija uz Latviju nosūtīs ap 800 karavīru. Dānija ir apņēmusies uz Latviju nosūtīt apmēram 800 karavīrus, lai stiprinātu kopīgo NATO aizsardzību pret jebkādu potenciālu Krievijas agresiju šajā reģionā, pagājušo ceturtdien pēc savstarpējas tikšanās paziņoja Latvijas premjerministrs Krišjānis Kariņš un Dānijas premjerministre Mette Fredriksena. Kariņš puda cerību, ka šāds lēmums, kas gan Dānijai vēl jāpieņem arī oficiāli, vēl vairāk stiprinās abu valstu attiecības. Pēc Latvijas Ministru prezidenta teiktā, šie Dānijas spēki, iespējams, būtu vislielākā NATO vienība no vienas valsts, kas uzturas Latvijā. Fredriksena atzīmēja, ka Dānija ir apņēmusies pilna nodrošināt stabilitāti un drošību Baltijas jūras reģionā, jūtot īpašu atbildību pret to, ņemot vērā, ka arī Dānija pieder pie šī reģiona valstīm. Patlaban Latvijā pastāvīgi rotācijas kārtībā uzturas vairāki tūkstoši NATO valstu karavīru.

/www.tvnet.lv, www.apollo.lv, www.leta.lv/

Sarunas par un ap veselību

Sevis paša labā

Gadalaiku maiņa, ikdienas nebūšanas, stress rada nepatīkamas izjūtas tiktāl, ka nojauc vai visu dzīves līdzsvaru un izsauc pat veselības traucējumus. Ne vienmēr ir laiks doties pie ārsta vai vēlme lietot medikamentus. Saruna ar nutricioloģi palīdzēja rast atbildi, kam pievērst uzmanību un ko var darīt katrs pats savas veselības un mundruma labad.

AIGA TETERE, ciemojoties Balvos, pastāstīja par savu attieksmi pret dzīvi un to, kas viņai palīdz labi justies, neliedzot padomus arī tikšanās dalībniecēm Balvos. Viņa ir nutricioloģe, pabeigusi šo zinību kursu Stradiņa universitātē. Ko der zināt un, galvenais, arī darīt, lai neiedzīvotos nopietnās veselības kaitēs?

Aiga atgādināja ūdens lietošanas svarīgumu. Iedzert glāzi ūdens uzreiz pēc pamošanās, un darīt to visas dienas laikā, izdzert pietiekamu ūdens daudzumu. Kā zināms, mūsu organisms sastāv no liela daudzuma ūdens. Cilvēka ķermenis vairāk nekā 70% sastāv no šķidrums, un tas ir vitāli nepieciešams veiksmīgai organisma funkcionēšanai. Dehidrējoties tiek ietekmēta cilvēka fiziskā un psihiskā veselība, kā arī paātrinās novecošanās process visā organismā. Ja izjūt nogurumu, grūtības koncentrēties, galvassāpes, locītavu un muskuļu sāpes, aizcietējumus, ādas sausumu, matu un nagu šķelšanos, iespējams, pie vainas ir nepietiekams šķidrums daudzums. Ne mazāk būtiski, kā uzsvēra nutricioloģe, ievērot arī deguna higiēnu. Tā ir ļoti svarīga mūsu ķermeņa sastāvdaļa, kas visu gadu tiek pakļauta dažādiem agresoriem gan aukstā ziemā, gan tagad, pavasarī, kārtējā ziedputekšņu uzbrukuma dēļ. Deguna higiēna palīdz atvairīt mikrobus un vīrusus, tādēļ pret to jāizturas saudzīgi un tas pareizi jāskalo.



Foto - M.Sprudzāne

Par sevi jā rūpējas. Aiga Tetere atgādināja seno patiesību, ka par veselības stāvokli vispirms liecina jau cilvēka ārējais izskats – matu un ādas stāvoklis. To jāprot novērtēt arī pašam, savlaikus pievērsot uzmanību problēmsituācijām un nepieciešamības gadījumā meklējot speciālistu palīdzību.

Kā izmantot mājas dakteri – alveju

Diez vai kāds alveju audzē vienīgi izskata dēļ, jo tas nebūt nav pats skaistākais dekoratīvais augs. Taču alvejai piemīt aprīņojamas medicīniskas un skaistumkopšanā noderīgas īpašības. Ne velti to dēvē par mājas dakteri, un tai piemīt īpašības, kuru dēļ augs nav zaudējis popularitāti pat pēc tūkstošiem gadu.

Kas tas par augu

Alveja ir bagāta ne tikai ar A, B1, B2, B3, B12, C un E vitamīnu, tā satur arī astoņas neaizstājamās aminoskābes. Bez izmantošanas brūču apkopšanā visnenākais alvejas pielietojums ir gremošanas traucējumu ārstēšana, ēdot to svaigu vai lietojot tēju. Alveja stimulē žults izdalīšanu, spēj mazināt vēdera pūšanu un var palīdzēt aizcietējuma gadījumā. Kosmētiskajos līdzekļos alveja nepieciešama, lai uzlabotu, mitrinātu ādu. Alveju pievieno arī zobu pastām un mutes dobuma skalošanas līdzekļiem. Sulu lieto, lai samazinātu dažādu iekaisumu procesus pēc sauldošanās vai epilācijas procedūras.

Audzēt mājās – vienkārši!

Alvejas līdzekļus var iegādāties aptiekās, taču tā ir viegli audzējama mājas apstākļos. Augs ir nobriedis lietošanai, kad gaļīgās lapas kļūst tumšākas, izzūd jaunam augam raksturīgie baltie plankumi. Nobriedušās lapas nogriež visā garumā, ar nazi novelk ādu lapas plakanajā pusē, un izņem lapas mīkstumu. Tas ir gandrīz pilnīgi caurspīdīgs un atgādina gelu. Galvenās ārstnieciskās īpašības ir tieši lapās. Alveja tējā vislabāk darbojas kā piedeva. To pagatavo vienkārši: iecienītajai zaļajai tējai ļauj ievilkties aptuveni piecas minūtes. Tad pievieno alvejas mīkstumu un rūpīgi maisa, līdz tas pilnībā izšķīdis. Alvejai ir mazliet rūgtena garša. Lai to novērstu, tējai var pievienot citronu vai medu – kas labāk garšo!

Alveja – nemirstības augs

Senie ēģiptieši bija apsēsti ar nemirstību – faraoni bija kā dievi, to mūmijas pēc nāves tika ievietotas milzīgās piramidās. Faraona bērnu ceremonijā drikstēja piedalīties tikai tie, kuri spēja atnest klēpi alvejas lapu. Alveju tās spēcīgās antibakteriālās un pretvēža iedarbības dēļ priesteri izmantoja liķu balzamēšanai. Kāda leģenda vēsta, ka



Foto - M.Sprudzāne

Var izmēģināt katrs pats. Farmaceitu teikto, ka alvejai piemīt daudz labu ārstniecisku īpašību, tā palīdz uzturēt ādas tvirtumu un paildzināt pat jaunību, var pārbaudīt katrs pats, ja vien mājās audzēs un kops šo augu.

Senatnē alveju uzlūkoja ar bijību: ar to ārstēja gan plīkpaurību un bezmiegu, gan tuberkulozi. Amerikas indiāņi alveju dēvēja par debesu zizli un izmantoja kā brīnumzāles.

Kleopatra alvejas ziedus katru dienu izmantojusi skaistumkopšanā, vēloties paildzināt jaunību. Alveju par nemirstības augu sauc arī mūsdienās. ASV alveja ir pat atzīta par vienīgo augu, kas spēj dziedēt radiācijas izraisītus apdegumus. Savulaik pēc atombumbu testēšanas steidzīgi iepirka lielu daudzumu alvejas, lai gatavotu ziedi, ja nu rodas vajadzība to izmantot. Kaut gan mūsdienu pētījumi liecina, ka zinātnieku radītās ziedes ir daudz efektīvākas, alveja tāpat tiek augstu vērtēta kā dabisks dziedniecisks līdzeklis.

Sagatavoja M.Sprudzāne

Kā stiprināt informatīvo telpu Latgalē šī brīža apstākļos?

Viedokļi

Daudz kas atkarīgs no mums pašiem



ALDIS BUKŠS, Balvu novada domes deputāts

Šorīt izlasīju fragmentus no 16-gadīgas ukraiņu meitenes Katjas dienasgrāmatas par viņas piedzīvoto Mariupolē, līdz evakuācijai dzīvojot pagrabā. Tur rakstīts: "...sāpīgi redzēt, kā tava mamma mirst tavu acu priekšā. Bet brālītis pienāk pie viņas un saka: "Mammīt, neguli. Tu nosalsi." ... Mans tēvocis dzīvo tur (Krievijā). Ziniet, ko viņš šodien man pateica pa telefonu? "Katja? Kāda Katja? Meitenīt, es jūs nezīnu. Kāds karš, kāda Katja?" Bet pēc tam viņš uzrakstīja no sveža telefona. "Katjenka, neraksti man. Tas ir bīstami

man un manai ģimenei. Bet mammu vairs neatgriezī." Es ienīstu viņus! Viņa taču bija viņa māsa. Kā tas ir iespējams?"

Raugoties uz šiem dienasgrāmatas fragmentiem, šķiet, ka līdzcilvēku briesmīgākā reakcija ir vienaldzība. Līdzīgi kā šim tēvocim. Bailes nav un nevar būt vienaldzības vai kūtruma attaisnojums. Bailes tikai baro ļaundarus. Te arī galvenā atbilde attiecībā uz informatīvo telpu Latgalē – tā ir atkarīga no mums pašiem. No mūsu spējas reaģēt, nebaidīties un iesaistīties atbalsta sniegšanā Ukrainai, gan arī Latvijas aizsardzības spēju stiprināšanai.

Gandrīz ikvienam Latgales iedzīvotājam radu, kaimiņu vai paziņu lokā ir kāds, kuram ir rezervēta vai pretēja attieksme pret Ukrainā notiekošo. Skaidrs, ka isā brīdī atrast pareizās zāles un atrisināt gadu desmitiem iestājušās problēmas ir milzīgs izaicinājums.

Manuprāt, melīgo kanālu blokāde ir solis pareizajā virzienā. Vienlaikus nepieciešams iedzīvotājos radīt drošības sajūtu, tai skaitā no pašvaldību vadītāju puses. Piemēram, nodrošinot policijas klātbūtni publiskos pasākumos un reāli sastādot soda protokolus provokatoriem. Valsts augstākajām amatpersonām, ministriem jānodrošina regulāras vizītes reģionā, bet pašvaldību vadītājiem nevis jāmanevrē kaut kur pa vidu, bet jāsniedz skaidrs nosodījums karam un nelietīgajam iebrukumam Ukrainā.

Tāpat nepieciešams regulārs skaidrojošs, informatīvs darbs ar reģionālo mediju starpniecību, kā arī papildus valsts atbalsts vietējiem medijiem. Paldies "Vaduguns" kolektīvam, kas to jau regulāri dara!

2018.gadā Latgalē - Lūznavā, Rēzeknes novadā, beidzot tika izveidota pirmā profesionālā dienesta karavīru vienība. Šādu vienību ietekme sniedzas krietni tālāk par agresora atturēšanu no vēlmes provocēt un šķelt sabiedrību.

Pārsimts profesionālā dienesta karavīru un, iespējams, viņu ģimeņu klātbūtne maina arī noskaņojumu vietējā sabiedrībā, liekot tai justies drošāk un pārliecinātāk par savu valsti. Nemaz nerunājot par jaunu darbvietu un jauniešu piesaistes radīto ekonomisko ietekmi reģionā. Lūznavā tam ir labākais pierādījums. Gandrīz 300 jaunas darbvietas.

Pagājušā gada rudenī Balvu novada pašvaldība vērsās pie Aizsardzības ministrijas ar aicinājumu izvērtēt iespēju pastāvīgas profesionālo karavīru vienības un bāzes izveidi Tilžā. Proti, pārņemt savā pārziņā bijušās Tilžas internatīvidusskolas telpas. Tolaik vēstule vēl tapa, nezīnot, ka Putina režīms iebruks Ukrainā, bet gan preventīvi domājot par valsts aizsardzību, ekonomisko spēku, darbavietām un jaunu ģimeņu atgriešanos, ko dotu jaunas bāzes izveide vienā no patriotiskāk noskaņotajiem reģioniem Latgalē. Šādas bāzes izveide palielinātu arī zemes-

sargu skaitu. Šobrīd Balvu novada zemes-sargiem, lai apmeklētu mācības Alūksnē, bieži vien turpceļā jāpavada pat 80-90 km.

Janvāra sākumā saņēmām Aizsardzības ministrijas atbildi, ka piedāvātais nekustamais īpašums ministrijai nav nepieciešams. Saņēmēji atteikumu, aicinājām aizsardzības ministru A.Pabriku Balvu vizītes laikā 3.martā apmeklēt Tilžu personiski, diemžēl arī tad saņēmām atteikumu. Taču mēs nedrīkstam padoties. Iedomājieties par to ekonomisko spēku, ko dotu šāda bāze! Iespējams, kādam var likties, ka Tilža atrodas par tuvu Eiropas Savienības ārējai robežai ar Krieviju (~25-28 km). Tādā gadījumā Balvu novadam vēl ir citas vietas, kuras piedāvāt, ja vien būtu atbildīgo iestāžu interese.

Pēdējā mēneša notikumu vēreiz ir apliecinājuši gan Latvijas izvēlēta ceļa pareizību, gan NATO gatavību aizsargāt savas dalībvalstis. Šī apņēmība un reāla NATO spēku klātbūtnes stiprināšana Baltijā ir visdrošākais garants tam, lai agresors nekad nevēlētos krustot šķēpus ar spēcīgāko militāro aliansi pasaulē. Vienlaikus mēs nedrīkstam pašauties tikai uz citiem. Ministru kabineta nesensais lēmums līdz 2025.gadam palielināt aizsardzības budžetu līdz 2,5% no IKP ir solis pareizajā virzienā. Mums jāturpina atgādināt arī tas, cik būtisku ietekmi uz Latgales attīstību un drošību var atstāt jaunu profesionālā dienesta karavīru vienību izvietošana.

Latgali neatdosim! Neceriet!



LAIMA LINUŽA, laikraksta "Ludzas Zeme" galvenā redaktore

Draudus par nostāju pret Krievijas iebrukšanu Ukrainā saņēmusi laikraksta "Ludzas Zeme" redakcija. Nupat kāda pierobežas iedzīvotāja zvaniņa un gribēja ielikt avīzē par maksu pateicību Putinam. Zvanītāja ir latvietē... Krievijas TV propagandas un melu jūras apsmērēti ir daudzi Ludzas novada iedzīvotāji (sociālo tīklu apmeklētāji bieži to pierāda). Vieni patiešām ir savervēti Krievijas aģenti, citi – vienkārši neinformēti cilvēki, trešie – lielvalsts imperiālistu saindēti ļautiņi. Izkristalizējies, vismaz Latgalē, ka atbalsts vai nosodījums Krievijai nav saistīts ar tautību un pat valodas prasmi. Pašvaldības līmeņa politiķi vai nu klusē, lai nezaudētu Krieviju atbalstošo elektorātu, vai arī pēc atbalsta izteikšanas Ukrainai sāk bažīties, vai nākamajās vēlēšanās tiks ievēlēti. Vai tiešām esam gatavi upurēt valsts neatkarību par vietām domē? Krievija jau sen īsteno informatīvo hibridkaru pret Latviju, kur galvenie informācijas avoti iedzīvotājiem ir *zombētājkastes*, *feisbuki*, *youtube* un *tiktoks*, un kur pat pašu latviešu, latgāliešu sirdis valda dalītas jūtas pret Putinu. Mēs, latgālieši, esam tik naivi... Ticam, ka lielais lācis ir labsirdīgs. Draudzējami ar

Krievijas pašvaldībām un domājam, ka Krievijas puses cilvēki neaiznesīs pieredzes apmaiņas jautrākajos brīžos dzērumā Latvijas puses izpausto vietējiem spiegiem... Toties lepnais latvietis ar Latvijas drošībniekiem nebiedrosies, jo tās visas esot muļķības... Izrādījās, ka nav gan. Par Krieviju vienmēr jādomā vēstures kontekstā. Ambīcijas un vēlme okupēt ir neatņemama paradigma. Un ko gan vainot, ja Latgales laukos vienīgā izklaide daudziem ir pudele un televizors. Antenas un šķīvji pagriezti propagandas leņķī. Un no 700 eiro soda neviens nebaidās. Kurš gan brauks uz Istru vai Brīgiem kādu piekert? Avīzes, nopietnu ziņu aģentūru informāciju un oficiālus avotus lasīt nav modē, jo tas prasa piepūli, nevis tikai, kā *feisbukā*, virsraksta izlasīšanu. Tā arī dzīvojam. Gadu gadiem. Piliens pa pilienam, un Žirinovskis un Putins Latgalē jau palikuši kā savējie. Tie esot gudri vīri, kuros vērts ieklausīties. Un Navaļņijs, protams, indēja sevi pats. Daudzu latgāliešu izslāpūšajās smadzenēs salietas kārtīgas samazgas. Neinformētā vide, nabadzība un perspektīvu trūkums situāciju tikai pasliktina, toties tādi politinformatori kā jeremejevi Ludzas pusē tuvinā sērkokciņu neapmierinātības saspīestajai gāzei.

"Teljonok. Na*uj idi iz Ludzi. Za propogandu. P*dar končenij." Šādi vārdi pēc lamu pilna telefonzvana atnāca uz "Ludzas Zemes" žurnālista telefonu, jo dalījies *feisbukā* ar saturu, kas nosoda Krievijas asins izliešanu Ukrainā. Zvans uzrādīja Igaunijas numuru, taču Putina atbalstītāja profilā ieraksts "Zilupe"... Aizvākties no Ludzas sociālajos tīklos žurnālistus aicina arī citi komentētāji, kuri aktīvi dalās ar Ukrainai naidīgiem *postiem*. *Feisbuka* lietotāji izsmej Ludzas novada vietējos politiķus, kuri sava profila bildei uzliek Ukrainas karodziņu... Varoņi te nav varoņi. Bet ukraiņi, kā šeit izplata baumas, veikalos zogot un vispār esot nepatīkami cilvēki, kaut kādi nabadzīgi, jo atbraucot ar vecām mašīnām. Lai braucot mājās! To no mutes mutē un no auss ausī lej vietējie jaudis, kuri nesaprot,

ka par bēgļiem, pateicoties Putinam, drīzumā varam kļūt mēs visi. Tāda varbūtība Putina ticīgajiem prātā nav ienākusi. Kam tā Latvija un Latgale vajadzīga? Tā jautā daudzi. Kurš šiem cilvēkiem var paskaidrot, ka ļoti vajadzīga? Nezīnu. To, kas 20 gadu laikā ieperināts veselā paaudzē, nav iespējams iztirīt no smadzeņu failiem dažu mēnešu laikā. Tikmēr pa Ludzu staigāja Valentīns ar jauno laiku svastiku Zburta veidā un kļiedza, ka redakcija ir politiskās prostitūtas. Za Putina, za Staļina. Uzreiz pēc Krievijas iebrukšanas Ukrainā viņš svinēja šo notikumu. Redakcijā caur plānajām sienām dzird. Bet Valentīna biznes saistīts ar sprāgstvielām... Vai gaidīt sprādzienu? Mums teiks, lai rakstām iesniegumus policijai. Bet kurš rakstīs 1000 iesniegumus par dalīšanos *feisbukā* ar Krieviju atbalstošiem *postiem*? Un tad jau jāraksta vēl kādi 10 000 iesniegumu par ārpārtīgiem un naida runas pilniem komentāriem. Nav jēgas gaisu tricīnāt. Toties Krievijā par kara kritizēšanu un *feikiem* draud 15 gadi cietumā... Ludzāniete Olga Pavlova aizgāja uz Ludzas veikalu Maija ielā, kur tapa skaidrs, ka veikala pārdevēja gaida Krievijas atbrīvotāju armiju Ludzā. Olga uzrakstīja iesniegumu policijai. Vai tas ko dos? Kādu trauksmi celt, lai Rīga apjēdz – Latgale ir ienaidnieku ierakumos... Savējie nav savējie, un otrādi. Mēs paši sev ienaidnieki. Un tas ir traģiski. Netic te daudzi, ka Putins draud ar atomkaru. Netic, ka var nospīest nāvīgo pogu. Bet, kurš tic, piebilst – nebija Putinam cita varianta, iedzīts kaktā, rūpējas par Krievijas drošību. Atgādināšu Putina spilgtākos citātus: "Mums nav vajadzīga pasaule, kurā nav Krievijas; mēs atomkara gadījumā nokļūsim kā mocekļi debesīs, bet jūs vienkārši nosprāgsiet; brīdinu, ka pasaule redzēs kaut ko līdz šim nepiedzīvotu un šausmīgu." Bet caram ticīgajiem tie nav argumenti. Nāves, sprādzieni, iznīcinātas pilsētas Ukrainā, izrādās, esot inscenējums. Putins glāb savējos. Tikai savējie nez kādēļ Ukrainā ar asarām lūdz, lai pārstāj glābt.

Žirinovskis, Solovjovs un citi propagandisti

simtiem reižu draudēja Baltijai un Latvijai. Nemitīgi tiek stāstīts, cik apspiesti Latvijā ir krievu tautības cilvēki, lai kādreiz būtu iemesls glābt... Glābt Putina izpratnē, protams, nozīmē ielauzties, okupēt, iznīcināt. Diemžēl daudzi vietējie Latgales jaudis to nesaprot un tam netic. Nedrīkstam sava glēvuma, baiju un tumsonības dēļ atdot Latgali putinistiem un kļūt par Latvijas piekto kolonnu! Nedrīkstam būt savas valsts nodevēji! Latgālieši, pacelsim galvas un saprātīsim, ka mums nav citu māju un ka mums nevajag, lai te bradā Putina asiņainais zābaks!

Aicinu visus, kuri lieto sociālos tīklus, nevis sēdēt glēvuma bedrē un uztraukties, ko par jums kāds padomās, bet intensīvi izplatīt *feisbukā* Krievijas armijas noziegumus – faktus un video. Atvērsim acis sev un citiem! Aicinu arī visus Latgales iedzīvotājus, kuriem ļauj fiziskie spēki, aktīvi stāties Zemessardzē. Ja iebrukums te tomēr notiks, tad ar NATO spēkiem būs krietni par maz. Mums kā tautai būs jāizrāda aktīva pretošanās.

Ukrainas karā jau nogalināti un ievainoti ap diviem simtiem bērnu! Šis karš viennozīmīgi apdraud Latvijas valstiskumu un suverenitāti, bet daudzi Latgales iedzīvotāji atklāti atļaujas paust savas domas un viedokļus, kas faktiski attaisno notiekošās slepkavības. Putins jau pielietojis ieročus, kas pēc starptautiskām normām padara Krievijas valsti par noziedznieku. Krievija lepojas un biedē ar raķetēm, kas iznirst no okeāna, gaisā aplido šķēršļus un rada lielākus upurus nekā atombumbas, toties nepiesārņo vidi... Tā sacīt, ekoloģiskais variants bez radiācijas. Niez nagi izmēģināt vismodernākos ieročus. Kāds šādos apstākļos var būt viedokļu daudzveidīgums un plurālisms? Pasaule ir šausminošu draudu priekšā. Mēs atrodamies situācijā, kur ir tikai melns un balts. Dievs, svētī Latviju!

Viedokļus uzklusēja S.Karavoičika un A.Ločmelis

Meistarklase, kā izgatavot putnu būrišus

Gaida mājās strazdu bērnus

31.marta pēcpusdienā Viksnas Tautas nams sadarbībā ar Stacijas pamatskolas Viksnas filiāles skolēniem rīkoja putnu būru darināšanas meistarklasi "Gaidām mājās strazdu bērnus".

"Sākumā bija doma, ka šis pasākums varētu ieinteresēt tikai dažus zēnus, bet piedalījās gandrīz visi skolēni. Puiši un meitenes sadalījās pa nelielām grupiņām un čakli zāģēja nepieciešamo izmēru dēļiņus, sīta naglas, sastiprinot detaļas. Strādājot ar darbarīkiem, visi drošības pasākumi bija iepriekš pārrunāti un neviens necieta. Ja kādam mazākam bērnam zāģis neklausīja, kā nākas, lielākie puiši Mairis Petrovs un Nikita Kramorenko steidzās palīgā un izgriezta nepieciešamo detaļu. Meitenes veiklības un akurātuma ziņā neatpalika no puišiem. Ja zāģis kādu malu nogriezta nedaudz šķībāku, filiāles vadītāja Anita Žigalova to steidzās izlabot, lai viss ir kārtībā. Kad piekusa rokas, atpūtas pauzē skolotājas uzdeva mīklas un atjautības uzdevumus par dažādiem putniem, un balvās varēja nopelnīt saldumus. Skolas bērni veikli atbildēja uz āķīgiem jautājumiem, jo lielā saldumu vāze ātri iztukšojās," pastāstīja Viksnas Tautas nama vadītāja Ligita Kacēna.

No radītās jautrības kņadas un trokšņa darbmācības kabinetā ienāca paskatīties dažas skolotājas. Arī viņām nācās ķerties pie darba. Skolotāja Gunta Bokta un Sandra Andrejeva veiksmīgi tika galā ar uzdoto uzdevumu un izgatavoja strazdu būrīti.

Lai pēc dažiem gadiem atcerētos, kurš kuru būrīti darinājis, meistarklases dalībnieki izdomāja, ka varētu arī parakstīties. Vēl jaukāku ideju *piespēlēja* filiāles vadītāja A.Žigalova, kura piedāvāja padarboties ar dedzināmo aparātu, un jaunieši varēja izpausties gan ar iniciāļiem, gan vārdiem, gan zīmējumu. Kopumā sešas jaunās strazdu ģimenes dāvanā saņēma skaistus būrišus, kurus arī uzreiz skolēni izlika izvēlētos kokos skolas teritorijā. Tagad tikai jāgaida pavasara dziedoņi.

Daudziem skolēniem šī bija pirmā strazdu būra darināšanas meistarklase, kas izvērtās interesantā padarīšanā. Mairis ar vectēvu jau bija darinājuši būrišus, tādēļ varēja padalīties ar idejām. Tā kā materiāls vēl palika dažiem būrišiem, jaunieši tos izgatavos un uzstādīs tuvākajā laikā. Prieks, ka Viksnas skolā ir jauki un darboties gribuši bērni un atsaucīgi skolotāji.

Meistarklases organizatori ir pateicīgi SIA "Vinoko" īpašniekam Jānim Baikovam par noziedoto materiālu, lai šīs darbnīcas varētu notikt un skolēni varētu čakli darboties: "Tāpat paldies arī Ilgvaram Bērziņam, Valerijam Noskovam par izgrieztajām sagatavēm paraugam, Andrejam Kalniņam par skrejas izgriešanu un padomiem."



Neatpaliek no puišiem. Meitenes būrišu izgatavošanā neatpalika no puišiem.



Uzliek vēlamajā kokā. Jaunos būrišus bērni izlika iepriekš izraudzītajos kokos.

Gatavojoties pasākumam, Stacijas pamatskolas Viksnas filiāles skolēni zīmēja dažādus putnus. Labākos sešus darbus nosūtīja uz novada rīkoto konkursu "Putni". 3., 4., 5.klases skolēni, pildot grupās dažādus atjautības uzdevumus, nostiprināja savas zināšanas par putniem un to dzīvi.

Foto - Alise Andrejeva

Foto - Ligita Kacēna

Lepni. Viksnas skolēni ar sešiem izgatavotajiem būrišiem, kur varēs apmesties putnu ģimenes.



Foto - Alise Andrejeva

Daži ieteikumi putnu būru izgatavošanā

1. Piedāvātais strazdu būrītis paredzēts piestiprināšanai kokā, tāpēc pie ieejas nav izveidota laktiņa, kur putnam apsēsties. Atpūsties un dziedāt viņš var līdzās būrītim koka zaros.
2. Apaļajam caurumam, kura diametrs ir 5 cm, jāatrodas 5 cm no priekšdaļas augšējās malas.
3. Priekšdaļas sienīņai būriša iekšpusē jābūt nevēlētai, lai strazdi ar putnēniem varētu no ligzdas pa būriša sienu tikt līdz caurumam.
4. Būriša apakšas un jumta padziļinājuma izmēri atkarīgi no dēļu biežuma. Rasējumā abu detaļu izmēri – 15x15 cm, jo paredzētais dēļu biežums – 2,5 cm.
5. Jumta padziļinājuma centram jāatrodas 5 cm zemāk nekā jumta centram.
6. Tā kā būrīti vēlams reizi divos gados iztīrīt, to taisa viegli atveramu.

Aicina piedalīties

Par ko runāja putnu vērotāji...

Latvijas Ornitoloģijas biedrības (LOB) Litenes grupas sanāksmē, kas notika tiešsaistes platformā "Zoom", piedalījās ne tikai putnu vērotāji, bet arī tūrisma organizatori un citi interesenti. Ar ko šīs grupas darbība interesanta balveniešiem? Īsi un konkrēti ar to, ka putnu novērošana notiek arī mūsu novadā un biedrības vadītāju aicina uz pasākumiem mūspusē.

LOB Litenes grupas vadītājs ELVIJS KANTĀNS sarunu iesāka ar joku: "Ja agrāk paziņas man pārmeta, ko es varu valkāt pa tiem mežiem, tad, sākoties kovidam, arī paši sāka valkāt pa mežiem, jo citur nedrīkstēja, bija jāsež mājās. Mežā safotografējušies, baigi priecīgi!"

Runājot par Covid-19, grupas vadītājs uzsvēra, ka aizvadītais laiks atstājis iespaidu arī uz LOB Litenes grupas darbu, samazinot gan dalībnieku skaitu pasākumos, gan pašu pasākumu skaitu. Vairāku gadu garumā grupas vadītājs organizē seminārus un nometnes, kas saistītas ar izdzīvošanas gudrībām, piemēram, slieņņu taisīšanu. Vasarā vairāk notiek trīs dienu semināri, kad dalībnieki dodas pie ūdeņiem – upes vai ezera, vai dabas liegumā, kur arī trīs dienas atpūšas, vēro putnus, kaut ko iemācās un izbauda dabu. Pārgājieni ir dienas pasākums, kad iziet uz dažām stundām. Pa retai reizei notiek arī nakts pārgājieni, piemēram, pūču uzskaitē.

"Lielu uzsvāru lieku uz sabiedrības izglītošanu – pašvaldības iestādēm, skolām, pulciņiem, biedrībām. Pērn biju uzaicināts uz bērnu nometni Balvos, kas darbojas atbalsta mājās

"Brīvupes". Mērķis bija nometnes dalībniekus iepazīstināt ar putnu daudzveidību. Noteicām arī gaisa tīrības pakāpi, vērojot uz kokiem augošās sūnas un ķērpjus, pēc tam veicām aprēķinus. Tāda darbošanās bērniem patīka," secina E.Kantāns.

Runājot par projektiem, viņš uzsvēra, ka tie pārsvarā ir zinātniskie – putnu monitoringi, uzskaites, kas notiek gadu no gada, parauglaukumos, noteiktos maršrutos: "Tie vairs nav tādi projekti, kad sestdien aiziet vienkārši pavērot putnus un uz uzsiluša akmens apēst sviestmaizes. Tie ir daudz nopietnāki, kas tiek izmantoti, lai aprēķinātu putnu populācijas skaitu, tāpat putnu skaita palielināšanos vai samazināšanos, un daļu no iegūtajiem datiem *liek galdā* amatpersonām un saka, ka kaut kas nav kārtībā ar dabu, ka vajag to un to darīt. Piedaloties uzskaitēs un iegūstot šos datus, tos izmanto arī respektējamas organizācijas."

Kādos pasākumos, ko organizē Litenes LOB grupa, putnu vērotāji var iesaistīties šogad? Ir zināmas šaubas par ziemeļpūces ekspedīciju aprīlī, jo tās izplatības areāls ir pierobeža, bet robežsargi negrib, ka naktī kāds staigā gar robežu, vēl jo vairāk šajā laikā. Toties baltkakla mušķērāja ekspedīcija Vecpededzē notiks noteikti. Jūnija vidū Gulbenes novadā, vieta vēl tiks precizēta, notiks nometņu un semināru dalībnieku saiets. Tajā aicināts piedalīties ikviens interesents, kurš kaut reizi ir piedalījies vai plāno piedalīties kādā no LOB Litenes grupas aktivitātēm. Vēl šogad plāno dienas un nakts plēšīgo putnu monitoringu, Latvijas ligzdojošo putnu uz-



Skaistulis. Medžiem sācies rieta laiks, un tie izturas diezgan pārdoši – izrādās uz ceļiem, var uzliidot pat stabā vai uzklupt cilvēkam.

Foto - no personīgā arhīva

skaites, naktsputnu uzskaites lauksaimniecības zemēs, putnu būru kontroles, ūdensputnu uzskaites ezeros, putnu uzskaites Litenes ligzdojošo putnu atlantam 2022.-2024., balto stārķu uzskaites jūlijā, apsekojot pagastam Gulbenes novadā, putnu būru parauglaukumu izveidošana un apsekošana.

Starp citu, LOB Litenes grupas aktivitātes jau notiek pilnā sparā. Tā 3.aprīlī interesenti tika aicināti uz putnu vērošanu Gulbenes parkos, 4.aprīlī plkst. 6.00 notika Latvijas ligzdojošo putnu uzskaitē pie Balviem, 16.aprīlī no 10.00 līdz 12.00 plānots putnu vērošanas pasākums Cesvainē utt. Atliek tikai internetā tām sekot līdz un pievienoties.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Mobilais darbs ar jaunatni

Noderēs visas idejas

Irēna Tušinska

Šonedēļ Balvu novada Bērnu un jauniešu centrs (BNBJC) uzsāka mobilā darba ar jaunatni sistēmas izveidi Balvu novadā. Trešdien jaunatnes darbinieces devās noskaidrot jauniešu vēlmes Lazdukalna, Bērzpils un Krišjāņu pagastos, bet piektdien tikās ar Lazdulejas un Bērzkalnes jauniešiem.

Aktivitātes "Lecam vilcienā" pirmajā izbraukumā BNBJC jaunatnes darba speciālistes Gunita Mincāne un Agnese Puļča, kā arī BNBJC Rugāju jauniešu iniciatīvu – interešu vadītāja Līga Kravale apmeklēja trīs pagastus, katrā no tiem tiekoties ar bērniem un jauniešiem, lai noskaidrotu, kādas kopīgās ārpusskolas nodarbēs viņi labprāt iesaistītos.

Sāk ar situācijas noskaidrošanu

A. Puļča pastāstīja, ka mobilais darbs ar jaunatni ir viens no darbības virzieniem, kas iekļauti neseno apstiprinātajā jaunatnes politikas stratēģijas dokumentā, un šobrīd notiek pirmā jeb izpētes fāze, kad jaunatnes darbinieces apseko pagastus, tiek ar jauniešiem un izzina viņu vēlmes: "Pēc tam atkal brauksim pie viņiem un mēģināsim kopā darboties. Dosimies pieredzes apmaiņā arī uz citiem novadiem, skatīsimies, kā tur sokas ar mobilo darbu, un kaut kādas idejas, iespējams, pielāgosim mūsu novada apstākļiem. Lai sekmētu mobilo darbu ar jaunatni, katrā no pagastiem meklējam arī pieaugušo kontaktpersonu sadarbībai ar mums. Rezultātā gribam izpētīt, kur ir vērts veidot atbalsta punktus mobila darbam ar jaunatni, jo ne visos pagastos ir pietiekami daudz bērnu. Ja sasniedzim kaut vai pusi no tā, ko esam gribējuši, jau būs labi."

Kaut vai lidojums ar gaisa balonu

Tikšanos Bērzpils pamatskolā jaunatnes darba speciāliste GUNITA MINCĀNE atklāja ar uzrunu, kurā pastāstīja par vizītes mērķi. Iepazīstoties katrs klātesošais nosauca savu vārdu un pastāstīja, ko viņam vislabāk patīk darīt. Pēc tam, sadalījušies trīs grupās, skolēni kopīgi apdomāja, kādas jauniešu centra izbraukuma aktivitātes viņi vēlētos savā pagastā. "Pilnīgi visas idejas ir pareizas. Kaut vai lidojums ar gaisa balonu. Mums jūsu idejas ir ļoti svarīgas," iedrošināja G. Mincāne. Jauniešu domas jaunatnes darba speciālistēm palīdzēs ne tikai saprast, ko viņi vēlas un cik aktīvi ir gatavi iesaistīties kopīgās aktivitātēs, bet arī, kuros pagastos būtu vērts dibināt jauniešu centra atbalsta punktus.

G. Mincāne uzsvēra, - ir būtiski, lai jauniešu centram katrā pagastā atrastos atbalsta persona pieaugušo vidū. Bērzpilī šādas atbalsta personas pienākumus uzņēmusies latviešu valodas un literatūras skolotāja Lolita Kokoreviča un skolas direktore Ilona Stepāne. Savukārt Lazdukalna pagastā vēlmi kļūt par atbalsta personu izrādīja gan skolotāja Līga Ikstena, gan tautas nama vadītāja Antra Leone. Visgrūtākā situācija veidojas pagastos, kuros vairs nav skolu. Pie tādiem pieder arī Krišjāņu pagasts, kur jaunatnes darbinieces viesojās trešdien pēcpusdienā. Lai padarītu vietējās jaunatnes ikdienu interesantāku, vēlmi sadarboties ar jauniešu centru izrādīja Krišjāņu tautas nama vadītāja Inese Kalniņa. Lai gan tikšanos ar BNBJC pārstāvēm neapmeklēja neviens jauniešs, I. Kalniņa paskaidroja, ka darba dienās viņi atrodas skolās, bet pagastā ierodas tikai nedēļas nogalēs. Taču Krišjāņu jaunieši labprāt apmeklēt vietējos pasākumus.

Skolēnu pašpārvalde darbojas aktīvi

Bērzpils vidusskolas skolēnu pašpārvaldes viceprezidentei LĪVAI RACIBORSKAI labi zināms Balvu novada Bērnu un jauniešu centrs, jo savulaik viņa apmeklēja deju studijas "Di-Dancers" nodarbības. Viņa vēlētos, lai jauniešu centrs ar pasākumiem un aktivitātēm biežāk ciemotos Bērzpilī. Lai gan transporta problēma viņu īsti neuztrauc, jo tā, viņasprāt, esot atrisinājama, ērtāk tomēr piedalīties pasākumā tepat, Bērzpilī. Taču Līva labprāt dotos arī uz jauniešu centru Balvos, jo viņai patīk iepazīt jaunas vietas un cilvēkus. Līva apgalvo, ka, pateicoties skolēnu pašpārvaldes rīkotajiem pasākumiem, Bērzpils pamatskolas audzēkņi negarlaikojas. Neseno notika aktivitāte "Izkrāso savu nedēļu", kad katra diena bija veltīta kādai noteiktai tematikai. "Pārgērbās arī skolotāji. Visi iesaistījās ļoti aktīvi, sevišķi jaunāko klašu bērni," apgalvo Līva. Ieplānoti pasākumi arī pavasarim. "Nesen klašu kolektīvos nobalsojām par labestīgākajiem cilvēkiem skolā dažādās



Bērzpīlieši tiek ar speciālistēm. Bērzpils pamatskolas audzēkņi iesniedza iespaidīgu sarakstu ar dažādām idejām turpmākajai sadarbībai ar Balvu novada Bērnu un jauniešu centru. Visvairāk viņi vēlas iepazīties ar citiem novada jauniešiem, rīkojot kopīgās aktivitātes.



Gatavi sadarboties. Pirmajā pieturas vietā Beņislavā, Eglaines pamatskolā, centra pārstāves sagaidīja ar lielu entuziasmu. Skolēni piedāvāja savas sadarbības idejas un pauda vēlmi iesaistīties kopīgās novada aktivitātēs.

kategorijās. Drīz pašpārvaldē lemsim, kurā dienā apbalvosim šos cilvēkus," atklāja skolas viceprezidente.

Savukārt Bērzpils pamatskolas pašpārvaldes prezidente, 9. klases skolniece VALĒRIJA BOROVIKOVA pastāstīja, ka aprīlī vai maijā skolā rīkos karaoke dienu, būs arī sporta diena un citi pasākumi. Viņa neslēpa, ka būt par prezidenti nav viegli, jo pastāvīgi jārāda piemērs pārējiem skolēniem, bet tas ne vienmēr izdodas. Taču Valērija labprāt pilda savus pienākumus, kā arī sniedz padomus un palīdz citiem.

Labprāt izveidotu savu datorspēli

Tikšanās dalībnieks, Bērzpils pamatskolas 9. klases audzēkņis GINTS ČIVČS atklāja, ka interesējas par datorzinātni, traktoriem un kokapstrādi. "Tā kā mans brālis ir galdnieks, dažreiz viņa darbnīcā kaut ko izgatavoju, kaut vai Ziemassvētku dāvanas ģimenei," pastāstīja čaklais jauniešs. Savukārt datorzinības Gints apguvis pašmācības ceļā, izmantojot interneta sniegtās iespējas. Tikšanās laikā pūsis aktīvi iesaistījās ideju ģenerēšanā. Viņš vēlētos, lai jauniešu centrs organizētu datorspēļu programmēšanas nodarbību: "Gribētu iemācīties, kā izveidot pašam savu datorspēli." Viņš neatteiktos kopā ar citiem jauniešiem padarboties kokapstrādes darbnīcā: "Varētu kopā uztaisīt kaut vai medaljonus no koka." Gints gribētu vēl labāk iemācīties braukt ar traktoru. Arī to viņam pagaidām māca brālis. Gints lepojas, ka būs vecāku saimniecības mantinieks. Viņš nevēlas dzīvot pilsētā un labprāt palīdz lauku darbos. "Ciemojoties pie māsas pilsētā, nevarēju pat gulēt. Modos katru stundu. Pilsētā man ir grūti. Esmu īsts lauku puisis," lepojas skolēns.

7. klases audzēkņis RAINERS ANČĀNS jau pietiekami iepazīnis apkārtnējos pagastus, piemēram, Rugājus un Lazdukalnu, jo kopā ar šo pagastu jauniešiem darbojas Jaunsardzē. "Gribētos iepazīties ar citu vietu skolēniem," apgalvo Rainers.



Prezentē idejas. Bērzpils jaunieši, ģenerējot idejas, ļāvās fantāzijas lidojumam. Vēlmju sarakstā bija peldbaseina un trenāžieru zāles apmeklējumi, fotosesiju rīkošana, pārgājieni ar novadniekiem, videospēļu diena, tējas vakari, diskotēka un pat izbrauciens ar tanku.

Viņš stāsta, ka, ejot pārgājienos, ir diezgan labi izpētījis tuvējo apkārtni: "Kopā ar Jaunsardzes skolotājiem esam gājuši uz Iču, pa mežiem. Gribētos redzēt arī tālākas vietas."

7. klases audzēkne MELĀNIJA PROLE ir apmierināta ar ārpusskolas pasākumu daudzumu Bērzpils pamatskolā. Agrāk viņai patika Balvu peldbaseina apmeklējumi kopā ar vecākiem un šo pieredzi viņa gribētu atkārtot. Ja jauniešu centrs piedāvātu interesantas aktivitātes, viņa, iespējams, tās apmeklētu. Taču vislabprātāk Melānija laiku pavada vienatnē un ne sevišķi labprāt dodas uz skolas pasākumiem. Viņai patīk spēlēt datorspēles. Vecāki neiebilst, kamēr no tā necieš mācības. Melānija apgalvo, ka mācās labi, bet īpaši labi viņai padodas matemātika.

Foto - I. Tušinska

Foto - no personīgā arhīva

Foto - I. Tušinska

Rugāju vidusskolā

Bērni pauž atbalstu Ukrainai

Irēna Tušinska

Tāpat kā daudzviet Latvijā, arī Rugāju vidusskolā skolēni vēlas palīdzēt Ukrainas tautai izcinīt uzvaru kaujās par dzimtenes brīvību. Viņi sien maskēšanās tīklus, mācību stundās lasa ukraiņu tautas pasakas, skatās prezentācijas par šo valsti un pauž savu atbalstu dažādos citos veidos.

Rugāju vidusskolas skolotāja SANITA ANCKINA atklāj, ka iespēju darināt aizsargtīklus piedāvāja balveniete Dace Šulta: "Arī pati sociālajos tīklos biju redzējusi, ka cilvēki iesaistās šādā akcijā." Saņēmuši tīklus un audumus, kamēr skolotāji īstenoja "Erasmus" projektu ārzemēs, darbnīcu ierīkoja matemātikas kabinetā. Katra klase citā laikā devās turp, lai pieliktu roku maskēšanās tīklu siešanā. Iesaistījās pat vismazākie – sagatavošanās grupas audzēkņi. Pirms vairākām nedēļām platformā "Zoom" klases audzināšanas stundu skolēniem novadīja Jaunsardzes instruktors Jānis Rakstiņš. "Viņš izstāstīja par situāciju Ukrainā, par to, kā mums rīkoties krīzes situācijā, uzsvērot, ka galvenais ir necelt paniku un neuztraukties," pastāstīja S.Anckina. Uz jautājumu, kā bērni uztver notiekošo, pedagoģe atklāja, ka parasti uz jautājumiem par karu Ukrainā visi apgalvo, ka tas ir ļoti bēdīgi.

7.klases audzēknes pirmās uzsāka maskēšanās tīkla siešanu. Septītklasniece MARTA KOČĀNE ir apbēdināta, ka 21.gadsimtā notiek karš. Jauniete situāciju izprot tā, ka Krievija uzbruka Ukrainai, lai atgūtu šo teritoriju: "Jo Ukraina garāk bija Krievijas teritorijā." Marta pastāstīja, ka viņas mājās ikdienā par karu nerunā. Taču viņa ļoti vēlējas kaut kādā veidā palīdzēt Ukrainai, tādēļ iesaistījās maskēšanās tīklu siešanas akcijā.

Arī Martas klasesbiedrene ANASTASIJA AGEJEVA labprāt piedalās akcijā, jo viņai ne tikai patīk apgūt jaunas iemaņas, bet ļoti gribas palīdzēt Ukrainas iedzīvotājiem. "Tas ir ļoti bēdīgi, ka cieš tik daudz cilvēku. "TikTok" skatos, kas tur notiek. Redzēju, kā meitenes dzīvo pagrabā. Tas ir šausmīgi," bēdājas pusaudze. Anastasija ļoti cer, ka neko tamlīdzīgu



Foto - I.Tušinska

Pirmās iesāka tīkla siešanu. Skolēnu uzdevums ir saplēst audumu loksnes, tad tās sagriezt vajadzīgā garumā un iesiet tīklā. Viņi šo darbu veic ar lielu entuziasmu, jo zina, ka palīdz Ukrainai cinīties par savas valsts brīvību.

viņai nenāksies piedzīvot: "Domāju, ka pie mums kara nebūs."

Septītklasniece HENRIETES BRŪVERES ģimenē apspriež Ukrainā notiekošo un jūt līdzīgu šīs valsts iedzīvotājiem. Viņa pārliecināta, ka ikvienam, kam apstākļi to ļauj, būtu jāpalīdz bēgļiem, uzņemot viņus savās mājās vai citādi atbalstot savu iespēju robežās. Arī Henrietes ģimene pieteikusies bēgļu uzņemšanai.

Arī 7.klases audzēkne KRISTĪNE SEŅKOVA uzskata, ka tas, kas notiek Ukrainā, ir šausmīgi. "Man ir ļoti bail, ka šeit nesākas tas pats," viņa piebilst. Taču šis ir arī laiks, kad tuvāk iepazīt šīs tautas kultūru un vēsturi. "Latviešu valodas stundās lasījām Ukrainu tautas pasakas, ēdām Ukrainā ražotās konfektes," atklāj Kristīne.

Sestklasnieks KĀRLIS ANCKINS, kura vectēva radi dzīvo Ukrainā, šajā laikā daudz ko uzzinājis par šo valsti. Viņš

atklājis, ka ukraiņiem ir enerģiskas dziesmas, plaši saulespuķu lauki, ļoti skaista daba un koši tautu tērpi.

Latviešu valodas un literatūras skolotāja EVIJA KONIVALE, kura savās stundās bērņus iepazīstina ar ukraiņu kultūru, lasot šīs tautas pasakas, uzskata, ka tās ir dzīvespriecīgas un humorpilnas. "Izstāstīju bērņiem arī Kristiana Andersena pasaku par Elīzu, kura pina nātru kreklus, lai glābtu savus brāļus, jo tieši šī pasaka iedvesmoja maskēšanās tīklu siešanas akcijas nosaukumu. Parunājām arī par šīs valsts dabu. 6.klase angļu valodas stundā noskatījās prezentāciju par Ukrainu. Tomēr par karu cenšamies bērņus lieki neuztraukt," uzsvēra skolotāja. E.Konivale joprojām ir šokēta par Ukrainā notiekošo: "Neizprotu, kā 21.gadsimtā var šaut uz mierīgajiem iedzīvotājiem. Pat nesaprotu, ko Krievijas agresori vēlas panākt? Vai iznīcināt pilsētas, tautu? Tur taču iznīcina ne tikai ukraiņus, bet arī citu tautību cilvēkus."

Aktuāli

Aizliedz importēt kokmateriālus un koksnes produktus

Ingrīda Zinkovska

Krievijas un Baltkrievijas kokmateriālu un koksnes produktu laišana Eiropas Savienības tirgū uzskatāma par ES Kokmateriālu regulas prasību pārkāpumu. Latvijas uzņēmumiem, kuri pārdod vai ražošanā izmanto no Krievijas Federācijas un Baltkrievijas importētos kokmateriālus un koksnes produktus, imports no šīm valstīm jāpārtrauc. Par šādu pārkāpumu uzņēmumam var piemērot naudas sodu, kā arī aizliegumu izmantot tiesības laist tirgū kokmateriālus vai koka izstrādājumus,- informē Valsts meža dienesta sabiedrisko attiecību speciāliste VINETA VILCĀNE.

Valsts meža dienests, kas ir ES Kokmateriālu regulas prasību piemērošanas kontrolējošā iestāde Latvijā, vērs Latvijas uzņēmumu uzmanību uz to, ka Krievijas un Baltkrievijas kokmateriālu un koksnes produktu, tostarp mēbeļu, papīra, kartona un granulu, laišana Eiropas Savienības (ES) tirgū uzskatāma par ES Kokmateriālu regulas prasību pārkāpumu, jo šī regula paredz, ka ES tirgū iespējams laist tikai maznozīmīga riska produktus.

Risks, ka no Krievijas un Baltkrievijas importētie kokmateriāli vai koksnes produkti iegūti vai tirgoti nelegāli, ir augsts. Pašreizējais apstākļos, kad ES noteikusi sankcijas, reaģējot uz Krievijas Federācijas īstenoto militāro agresiju Ukrainā, kā arī uz to, ka Krievijas Federācija atzina Ukrainas Doņeckas un Luhanskas apgabalu nevalstiski kontrolētās teritorijas par neatkarīgām, risku nav iespējams mazināt.

Savukārt produkti, kas tiktu laisti tirgū, pārkāpjot Krievijas Federācijas noteikto eksporta aizliegumu vai sankcijas, kas piemērotas importam no Baltkrievijas, tiktu uzskatīti par nelikumīgiem. Ja risks ir maznozīmīgs, vienīgie kokmateriāli



Ievest aizliegts. Sakarā ar karadarbību Ukrainā no agresora valsts Krievijas, kā arī Baltkrievijas aizliegts ievest kokmateriālus.

vai koksnes produkti, kurus var laist ES tirgū līdz šī gada 4.jūnijam, izpildot līgumus, kas noslēgti līdz 2022.gada 2.martam, ir Baltkrievijas produkti, uz kuriem attiecas ES sankcijas. Pie šādiem kopīgiem secinājumiem 2022.gada 16.marta sanāsmē nonāca Eiropas Komisija un par ES Kokmateriālu regulu atbildīgās dalībvalstu iestādes.

"Par ES Kokmateriālu regulas prasību pārkāpumiem Valsts meža dienests var piemērot administratīvo sodu – naudas sodu līdz 20 000 eiro, kā arī aizliegumu izmantot tiesības laist tirgū kokmateriālus vai koka izstrādājumus," uzsvēra V.Vilcāne.

Viņa norāda, ka detalizētāka informācija par ES Kokmateriālu regulu un šī brīža situāciju saistībā ar kokmateriālu un koksnes produktu importu no Krievijas Federācijas un Baltkrievijas pieejama Valsts meža dienesta tīmekļvietnes www.vmd.gov.lv sadaļā "ES Kokmateriālu regula".

Lai likumības pārbaudes sistēmas un tirgus dalībnieku veiktās likumības pārbaudes vienmēr būtu aktuālas un atbilstu ES Kokmateriālu regulas prasībām, tirgus dalībniekiem ir pienākums pašiem sekot līdzī jaunākajām sankcijām, eksporta aizliegumiem, Eiropas Komisijas un kontrolējošo iestāžu nostāžām u.c. faktoriem, vajadzības gadījumā vērsties pēc palīdzības Valsts meža dienestā un citās valsts iestādēs.

Kā to ir uztvēruši uzņēmēji mūsu novadā? Atsevišķi uzņēmēji Balvu novadā līdz kara sākumam Ukrainā izmantoja Krievijā un Baltkrievijā ražotās izejvielas, kokmateriālus un koksnes produktus, lai ražotu savus izstrādājumus, tirgotu tos uz vietas vai eksportētu uz citām Eiropas Savienības valstīm. Viens no šiem uzņēmējiem atbildēja, ka šobrīd nevēlas sniegt nekādus komentārus un nevēlas publikācijas par "mūsu uzņēmuma darbību". Savukārt suvenīru ražotājs, baltinavietis Vilhelms Laganovskis, kurš suvenīru ražošanai izmantoja Krievijā ražoto finieri, ko iepirka no tirgotāja Latvijā, spriež, ka ir laiks *pārgriezt nabas saiti* ar šīm agresoru valstīm. Suvenīriem nav tik plašs noiets, lai satrauktos par izejmateriālu, turklāt suvenīru ražotājs to iegādājies vairumā, tādēļ zināmam laikam pietiks, tad arī lems, kur materiālu iegādāties turpmāk. Uzņēmējs Nauris Pomers, kurš arī strādā ar koku, izgatavo koka interjera detaļas eksportam un mēbeles vietējam tirgum, atbildēja, ka importa aizliegums viņu neskar, vismaz pagaidām, taisnība, izejmateriāls kļuvis dārgāks. Uzņēmējs Pēteris Igaunis strādā tikai ar Latvijā ražoto kokmateriālu, tādēļ par to nesatraucas, piebilstot, ka neviens no tā nav nomiris, ja kokmateriālu nevarēs importēt. Importa aizliegums pilnīgi nesatrauc arī uzņēmēju Agni Krūzīti. Arī viņa ar kompanjonu uzņēmums strādā ar Latvijā ražotu kokmateriālu.

Jaundzimušie



Beidzot māsiņa sagaidīta! 17.martā pulksten 13.32 ģimenes dzemdībās piedzima puika. Svars – 4,045kg, garums 59cm. Puisēna mamma Kristīne Timeniece no Alūksnes stāsta, ka šis ir viņas otrais bērniņš. Mazo brālīti mājās gaida lielais brālis Renārs, kuram ir 11 gadi. “Viens dēls mums jau ir, tādēļ sākumā gaidījām meitiņu. Taču otrajā ultrasonogrāfijas pārbaudē daktere mums ar vīru Arti pārliecinoši paziņoja, ka būs vecāki vēl vienam puikam. Bijām laimīgi arī par tādu ziņu. Pastāstījām jaunumus Renāram, kurš nemaz nejutās apbēdināts – gluži otrādi, priecājās, ka būs lielais brālis mazajam,” stāsta jaunā māmiņa. Viņa atklāj, – tiklīdz kļuva zināms, ka ir otrā mazuļa

gaidībās, sāka domāt par piemērotāko vārda variantu. Pirmais vārds, ko vīrs piedāvāja, bija Artūrs. Kaut gan tika izskatīti arī citi varianti, jaunie vecāki nolēma, ka tomēr paliks pie vārda Artūrs. Turklāt, kā stāsta jaunā māmiņa, saistībā ar jaundzimušā vārdu viņi ar vīru vēlāk konstatējuši interesantu sakritību. Kā izrādās, puikam dzimšanas un vārda diena tagad iekrīt vienā datumā – dzimšanas diena ir 17.martā, savukārt vārdadiena 17.jūnijā. “Un arī tas nav viss. 17.jūnijā vārdadiena ir arī manam vīram Artim, savukārt man pašai dzimšanas diena ir 17.augustā, bet vecākajam dēlam dienu vēlāk – 18.augustā. Interesantas sakritības, jo mūsu ģimenē acimredzami dominē skaitlis 17,” teic Kristīne. Viņa stāsta, ka pati dzimusi Balvos, dēls Renārs nācis pasaulē Valmierā, savukārt otro bērniņu nolēma dzemdēt Balvos. “Esmu sajūsmā par visu – slimnicu, personālu, attieksmi. Arī par to, ka vīrs bija blakus un ieguldīja tik daudz pūļu, mani aprūpēdams. Viņš neatkāpās ne soli, pats pārgriezta nabassaiti un dēlu uz rokām līdz palātai aiznesa. Tad arī aizsūtījām pirmo Artūra fotogrāfiju vecākajam dēlam Renāram. Viņš, protams, ļoti priecājās un apvaicājās, vai mazajam brālim viss kārtībā,” stāsta nu jau divu dēlu mamma Kristīne Timeniece.



Dēlu nosauc skaistā un skanīgā vārdā – par Niku. 23.martā pulksten 20.50 piedzima puika. Svars – 2,810kg, garums 53cm. Puisēna mammai Edītei Terentjevai no Alūksnes šis ir pirmais bērniņš. “Kamēr vēl nezinājām par gaidāmā bērniņa dzimumu, ar vīru Nauri sapņojām par dēlu. Tādēļ grūti aprakstīt, cik lieli bija mūsu prieki, kad piektajā grūtniecības mēnesī ultrasonogrāfijas pārbaudē daktere šo faktu arī apstiprināja,” atklāj jaunā māmiņa. Viņa stāsta, ka jaundzimušo sauks skaistā, isā un skanīgā vārdā – par Niku. Šis vārda variants šķita piemē-

rotākais no visiem, turklāt Edīte nezina nevienu mazu puiku, kurš būtu nosaukts šādā vārdā, vien pieaugušos. Jaunā māmiņa teic, ka mediķu noliktais dzemdību datums bija 31.marts, taču dēls nolēma pieteikties šajā pasaulē mazliet ātrāk. “Man tas lielu stresu neradīja, jo uz slimnicu līdzī ņemamās somas jau bija sakārtotas, es pati biju gatavībā. Braucām vien uz Balvu slimnicu,” teic Edīte. Viņa priecājas par dēliņa dzimšanu un teic, ka tā mazliet novēlota, taču vislabākā dāvana pasaulē dzimšanas dienā, kuru svinēja 11.martā. “Kas var būt labāks par to! Skatos uz Niku un priecājos – mati mantoti no manis, acis – tēta. Rakstura ziņā arī izskatās, ka Niks būs *atsīties* tēvā, jo, kā tikai kaut kas ne pa prātam, neapmierinātība uzreiz pamanāma,” smaidot teic jaunā māmiņa no Alūksnes.



Tagad meitai un tēvam svētki vienā dienā. 18.martā pulksten 1.17 piedzima meitenīte. Svars – 2,795kg, garums 53cm. Meitenītes mamma Ināra Pajate no Gulbenes novada Velēnas pagasta stāsta, ka šis ir viņas trešais bērniņš. “Diezgan ilgi dzīvojam neziņā par gaidāmā bērniņa dzimumu, jo mazulis negribēja atklāties. Kaut gan pati intuitīvi nojautu, ka šoreiz tiešām varētu būt meitiņa, jo visu grūtniecības laiku ļoti daudz ēdu saldumus. Gaidot puikas, tā nebija.

Tādēļ, kad ultrasonogrāfijas pārbaudē daktere pavēstīja, ka ar vīru Imantu būs vecāki meitiņai, uzreiz bija grūti tam noticēt. Savukārt gan vecākais dēls Ričards, kuram 26.martā palika 8 gadi, gan četrgadīgais Oskars ļoti priecājās, kad uzzināja, ka beidzot viņiem būs māsiņa,” atklāj nu jau trīs bērnu mamma. Tiklīdz kļuva zināms gaidāmā mazuļa dzimums, Ināra un Imants ķērās pie atbildīgā vārda došanas uzdevuma. “Sākumā vīrs piedāvāja meitu saukt par Dārtu, savukārt man pašai vairāk patika vārds Alise. Beigās tomēr vienojāmies par labu Alisei. Jāteic, ka vārda izvēle nemaz nešķīta tik sarežģīts uzdevums, ar to diezgan ātri tikām galā,” stāsta Ināra. Viņa atklāj, ka līdz šim marts ģimenē jau bija jubilejām bagāts mēnesis, bet tagad būs vēl par vienu jubilāru vairāk. “18.martā jubileja ir vīram, 26.martā – Ričardam, 7.martā – manai mammai. Tā sagadījies, ka meitiņa pamanījās nākt pasaulē sava tēta dzimšanas dienā. Viņš par šo faktu, protams, ļoti priecājas, jo labāku dāvanu savā dzimšanas dienā nemaz nevar vēlēties,” ir pārliecināta Ināra Pajate no Velēnas.

Vēl dzimuši

9.martā pulksten 4.27 piedzima meitenīte. Svars – 3,525kg, garums 54cm. Meitenītes mamma Liene Baltiņa dzīvo Gulbenes novada Rankas pagastā.

10.martā pulksten 19.32 piedzima puika. Svars – 3,210kg, garums 53cm. Puisēna mamma Agate Vanaga dzīvo Balvos.

11.martā pulksten 9.28 piedzima puika. Svars – 3,540kg, garums 55cm. Puisēna mamma Sintija Bukša dzīvo Rēzeknes novada Ilzeskalna pagastā.

16.martā pulksten 18.02 piedzima meitenīte. Svars – 3,705kg, garums 54cm. Meitenītes mamma Laura Razvožajeva dzīvo Balvu novada Viksnas pagastā.

16.martā pulksten 17.45 piedzima puika. Svars – 3,730kg, garums 54cm. Puisēna mamma Aļona Košļeva dzīvo Balvu novada Kupravas pagastā.

18.martā pulksten 11.45 piedzima puika. Svars – 3,375kg, garums 54cm. Puisēna mamma Jolanta Straume dzīvo Viļākā.

Der zināt

Tētis – tur, mamma – tur, un pa vidu es. Kā lai salimē kopā šīs pusītes? Jau vairākus gadus notiek Balvu novada Dzimtsarakstu nodaļā iedibinātā akcija.



Pateicoties šai iniciatīvai, 1.jūnijā, Starptautiskajā bērnu aizsardzības dienā, Balvu novada Dzimtsarakstu nodaļā pāri, kuriem ir kopīgi bērni, ir iespēja noslēgt laulību bez ceremonijas maksas.

Likums paredz, ka valsts nodeva par laulībām nav jāmaksā maznodrošinātām personām un arī invalīdiem, ja vismaz viens no tiem, kas stājas laulībā, ir invalīds. Tātad vienai lielai daļai cilvēku šajā dienā ir iespēja laulību noslēgt bez maksas, ietaupot 43 eiro.

Laulību pieteikuma pēdējais datums ir 30.aprīlis. Izmantojiet šo iespēju un atcerieties – viens uzvārds ģimenē ir drošība, stabilitāte un atbildība!

Ugunsgrēks Baltinavā

Nodeg saimniecības ēka un dzīvojamās mājas jumts

Pagājušajā otrdienā neilgi pirms pusnakts – pulksten 23.35 Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests saņēma izsaukumu uz Dārza ielu Baltinavā, kur dega vienstāva dzīvojamās mājas siena un jumts 60m² platībā, kā arī saimniecības ēka 120 m² platībā. Pirms ugunsdzēsēju glābēju ierašanās no dzīvojamās mājas evakuējās trīs cilvēki, no kuriem viens guva nelielus apdegumus un tika nodots Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta mediķiem. Ugunsgrēks tika likvidēts agri no rīta, precīzāk pulksten 3.39.

Uzģērba, kas pagadījās pa rokas, un steidzās palīgā

Tās dienas notikumus labi atceras SILVIJA BUKLOVSKA, kura dzīvo netālu esošajā privātmājā. Viņa stāsta, ka uguns liesmas, kas jau bija redzamas pāri kaimiņu māju jumtiem, ieraudzīja ap pusē divpadsmitiem naktī. No skata pa logu vien kājas un rokas palika kā no vates, un sirds sāka briesmīgi sisties. Tikmēr viņas dēli un Jēkabs, kurus Silvija naktī piecēla, sakot, ka deg māja un lai skrien uz ugunsgrēka vietu, jo varbūt nepieciešama palīdzība, mugurā uzģērba pirmo, kas pagadījās pie rokas, un ātri devās palīgā. Tiesa, lai kaut ko līdzētu, diemžēl jau bija par vēlu. “Kad aizskrējām uz ugunsgrēka vietu, tur jau bija daži cilvēki. Saimniecības ēka jau pilnīgi visa bija liesmās – tur pašu spēkiem neko izdarīt vairs nevarēja. Savukārt mājas īpašnieks liesmas mēģināja dzēst ar ūdens šļūteni. Viens no kaimiņiem pāri ceļam bija atvilcis arī savu šļūteni, mēģinot palīdzēt, lai uguns neiet tālāk. Kad atskrējām, karstums bija tik liels, ka nevarējām pienākt klāt arī pie dzīvojamās mājas, neskatoties uz to, ka tā vēl nedega. Cilvēku parādījās arvien vairāk un vairāk. Pirmā atbrauca ātrā palīdzība. Diemžēl, gaidot ugunsdzēsējus, no degošās saimniecības ēkas nāca jau tik liels karstums, ka aizdegās arī dzīvojamās mājas jumts. Kad atbrauca ugunsdzēsēji, mājas jumts vairs nebija glābjams, bet pilnībā, paldies Dievam, māja nenodega. Tikmēr saimniecības ēka diemžēl nodega līdz pašiem pamatiem. Ar laiku atbrauca vēl divas ugunsdzēsēju mašīnas, kuras kopumā bija trīs,” ugunsnelaimi atceras Artis.

Varbūt issavienojums, varbūt no pirts...

Ugunsgrēkā cietušajā īpašumā dzīvo FJODOROVU ģimene. No pavasara līdz vēlam rudenim tur savas ikdienas gaitas pavada MAIJA, kura ir nu jau cienijamā vecumā – kundzei drīz apritēs 85 gadi. Ziemā viņa pārsvarā dzīvo Rīgā. Kad ir no darba brīvs laiks, mājā dzīvo arī viņas divi dēli – IGORS un VIKTORS, kurš ir mājas īpašnieks un ikdienā strādā par šoferi tālbraucēju. Viņi visi trīs brīdi, kad sākās ugunsgrēks, atradās dzīvojamajā mājā. “Pēkšņi pazuda elektrība. Lai paskatītos, kas noticis, brālis devās pie elektrības sadales skapja. Izejot ārā no mājās, tad arī tika pamanīts, ka saimniecības ēkā izcēlies pamatīgs ugunsgrēks. Ja nebūtu pazudusi elektrība, ugunsgrēku vēl kādu laiku droši vien arī nepamanītu, jo nekādas skaņas vai vēl kaut kas par šo nelaimi neliecināja. No kā izcēlās ugunsgrēks? Patiesībā grūti teikt. Varbūt no elektroinstalācijas īssavienojuma. Tajā dienā kurinājām arī pirti, kas atradās ēkā. Ap septiņiem vakarā no pirts jau bijām izgājuši ārā, bet ugunsgrēks izcēlās tikai ap 23.30. Turklāt vispirms aizdegās pavisam cits ēkas stūris, nevis vieta, kur atradās pirts. Lai vai kā, sadega pilnīgi viss, kas atradās saimniecības ēkā – dažādi instrumenti un viss cits vērtīgais, kas nepieciešams saimniecībā. Izglābt izdevās tikai pavisam nelielu daudzumu mantu,” stāsta Igors un Viktors.

Kā jau iepriekš minēja Fjodorovu ģimenes kaimiņi, vēlāk ugunsliesmas no saimniecības ēkas pārmetās uz dzīvojamo māju, pilnībā nodegot mājas jumtam. Visā šajā notikumā laime tā, ka tālāk par jumtu liesmas nenokļuva un dzīvojamās mājas istabās nekas nodedzis nav. Paveicās arī kaimiņam, kura māja atrodas ļoti tuvu ugunsgrēkā cietušajam īpašumam. Lai neaizdegtos viņa īpašums, vīrietis māju lēja ar ūdeni.

Pašvaldība sniegs palīdzību

Baltinavas pagasta pārvaldes vadītāja SARMĪTE TABORE sarunā ar laikrakstu “Vaduguns” pastāstīja, ka kopā ar sociālo darbinieci apsekoja ugunsgrēkā cietušo īpašumu un



Foto - A.Kirsanovs



Foto - A.Kirsanovs

Nākamajā rītā. Šāds skats ugunsgrēka vietā pavērs nākamās dienas rītā. Saimniecības ēkas nav, pamatīgi cietusi arī dzīvojamā māja. Vienā no attēliem – mājas īpašnieks Viktors Fjodorovs, kurš ugunsgrēkā apdedzināja roku un ausis. Viņa māte Maija un brālis Igors fiziski necieta.

Māja ir vairāk nekā simts gadus veca un līdz šim nekad nebija cietusi, tajā skaitā ugunsgrēkos. Sprotams, ka vispirms nepieciešams atjaunot dzīvojamo māju, tādēļ šobrīd visvairāk vajadzīgi materiāli jumtam. Ikvienu, kuram ir šāda iespēja, aicinām tos sagādāt vai arī palīdzēt, nosūtot naudas līdzekļus uz bankas konta nr.: LV22HABA0551021227780 (norādot V.Fjodorova vārdu un uzvārdu).



tur dzīvojošos informēja par visu palīdzību, kas šādos gadījumos, pamatojoties uz Balvu novada saistošajiem noteikumiem, pienākas un arī tiks sniegta no pašvaldības. Papildus pagasta pārvalde bez maksas nodrošinās arī traktortehniku, lai varētu aizvest prom visu, kas vairs nav lietojams un cietis ugunsgrēkā.

Jau esam rakstījuši un vēlreiz atgādinām, ka Balvu novada saistošie noteikumi “Par sociālo palīdzību Balvu novadā” paredz dažādus sociālās palīdzības veidus. Viens no tiem ir pabalsts krīzes situācijā. Tas ir operatīvi sniegts materiāls atbalsts ārējo notikumu radītu seku novēršanai vai mazināšanai, ja katastrofas vai citu ārēju notikumu dēļ mājāsaimniecībai vai atsevišķai personai mājāsaimniecībā vairs nav iespēju izmantot ierastos problēmu risināšanas veidus, tā pati saviem spēkiem nespēj nodrošināt savas pamatvajadzības un tai ir nepieciešama psihosociāla vai materiāla palīdzība. Pabalstu piešķir, neizvērtējot materiālo situāciju. Pabalsta apmērs, kad cietusi un nav derīga dzīvošanai vienīgā dzīvojamā māja, ir līdz sešu Ministru kabineta noteikto minimālo mēneša darba algu apmērā mājāsaimniecībai, nepārsniedzot faktiskos izdevumus. Citu ārēju notikumu radītu seku novēršanai un mazināšanai pabalsta apmērs ir līdz 150 eiro vienai personai mājāsaimniecībā kalendārā gada laikā (arī nepārsniedzot faktiskos izdevumus).

Pirms lēmuma par pabalsta piešķiršanu Balvu novada

Sociālās pārvaldes sociālais darbinieks veic radušos seku un mājāsaimniecības spēju nodrošināt pamatvajadzības izvērtējumu, kā arī izvērtē pabalsta pieprasītāja tiesības pieprasīt apdrošināšanas atlīdzību un sagatavo atzinumu. Pabalstu piešķir, ja pabalsta pieprasītāja iesniegums saņemts trīs mēnešu laikā (skaitot no mēneša, kad radusies krīzes situācija), izņemot gadījumus, kad vērsties pēc palīdzības nav bijis iespējams objektīvu iemeslu dēļ (izvērtējot katru gadījumu individuāli). Pabalsta saņemšanai papildus iesniegumam jāiesniedz dokumentus, kas apliecina krīzes situācijas faktu, kā arī citus dokumentus, kas nepieciešami lēmuma pieņemšanai, ja tie nav valsts vai pašvaldības rīcībā. Pārvalde pēc iesnieguma un citu nepieciešamo dokumentu saņemšanas lēmumu par pabalsta piešķiršanu vai atteikumu pieņem desmit darba dienu laikā.

Iesniegumu var iesniegt: klātienē (vēlams – dzīvesvietai tuvākajā pārvaldes teritoriālajā centrā/attālinātajā klientu apkalpošanas punktā); sūtot pa pastu uz adresi: Raiņa iela 52, Balvi, Balvu novads, LV – 4501; nosūtot uz e-adresi vai e-pasta adresi: socparvalde@balvi.lv, parakstītu ar drošu elektronisko parakstu; izmantojot valsts pārvaldes pakalpojumu portālu www.latvija.lv. Plašāka informācija pieejama mājaslapā balvi.lv, sadaļās “Normatīvie akti un attīstības plānošanas dokumenti” un “Saistošie noteikumi”.

Informē ugunsdzēsēji

Kūlas ugunsgrēks

Aizvadītajās brīvdienās Latgalē reģistrēti vairāki ugunsgrēki, tajā skaitā degusi pērnā zālē. Ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu arī uz Lazdukalna pagastu, kur kūla dega 500 m² platībā.

Kopumā no 1.apriļa pulksten 06.30 līdz 4.apriļa pulksten 06.30 Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests visā Latvijā

saņēma 309 izsaukumus: 202 – uz ugunsgrēku dzēšanu, no kuriem 116 bija kūlas, bet pieci – meža ugunsgrēki, 70 izsaukumus – uz glābšanas darbiem, bet 37 izsaukumi bija maldinoši. Tāpat nedēļas nogalē ugunsgrēkos gāja bojā trīs cilvēki – Olaines novada Olaines pagastā (dega dārza māja), Saldus novada Pampāju pagastā (dega dzīvoklis) un Salaspils ielā Rīgā (dega dzīvoklis).

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Balvu novada domē

24.marta sēdes lēmumi

levēl Licencēšanas komisiju

Deputāti ievēlēja Licencēšanas komisiju šādā sastāvā: Balvu novada pašvaldības izpilddirektora vietnieks attīstības plānošanas un nekustamā īpašuma jautājumos Jānis Bubnovs; Balvu novada Pašvaldības policijas priekšniece Rita Kravale; Balvu novada Izglītības pārvaldes izglītības darba speciāliste Maruta Brokāne; Balvu novada Kultūras pārvaldes projektu un sabiedrisko attiecību speciāliste Iveta Tiltiņa; Balvu novada administrācijas juriskonsulte Ligija Logina.

Apstiprina apbalvošanas noteikumus

Apstiprināja pašvaldības noteikumus "Par izglītojamo un pedagogu apbalvošanu Balvu novadā".

Piešķiršanas kritēriji izglītojamajiem vispārējā un profesionālajā izglītībā

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) par sasniegumiem valsts mērogā par 1.vietu vai I pakāpes diplomu – EUR 90; par 2.vietu vai II pakāpes diplomu – EUR 70; par 3.vietu vai III pakāpes diplomu – EUR 50; par atzinību – EUR 30.

- Naudas balva EUR 20 apmērā (pēc nodokļu nomaksas) par 1.vietu Balvu novada VISC noteiktajās valsts mācību priekšmetu olimpiādēs.

- Naudas balva EUR 30 apmērā (pēc nodokļu nomaksas) par I pakāpes diplomu Latgales reģiona zinātniski pētniecisko darbu konferencē.

- Naudas balva EUR 30 apmērā (pēc nodokļu nomaksas) vispārējās izglītības iestāžu 4. – 12.klašu izglītojamajiem, kuru vidējais vērtējums gadā ir 9 balles un augstāks; profesionālās izglītības iestādes 1. – 4.kursu audzēkņiem, kuru vidējais vērtējums gadā ir 9 balles un augstāks.

Piešķiršanas kritēriji izglītojamajiem profesionālās ievirzes izglītībā mūzikā

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) par individuālajiem sasniegumiem valsts mērogā par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 70; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 50; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 30; par diplomanda goda iegūšanu – EUR 20.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (līdz 10 dalībniekiem) par sasniegumiem valsts mērogā par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 50; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 30 par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 20.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (no 11 līdz 25 dalībniekiem) par sasniegumiem valsts mērogā par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 70; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 50; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 30.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (virs 25 dalībniekiem) par sasniegumiem valsts mērogā par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 100; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 70; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 50.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (līdz 10 dalībniekiem) par sasniegumiem Latgales reģiona mērogā par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 30; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 20; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 10.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (no 11 līdz 25 dalībniekiem) par sasniegumiem Latgales reģiona mērogā par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 40; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 30; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 20.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (virs 25 dalībniekiem) par sasniegumiem Latgales reģiona mērogā par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 50; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 40; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 30.

Piešķiršanas kritēriji izglītojamajiem profesionālās ievirzes izglītībā mākslā

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) par individuālajiem sasniegumiem valsts mērogā par 1.vietu – EUR 70; par 2.vietu – EUR 50; par 3.vietu – EUR 30; par atzinību – EUR 20.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) par individuālajiem sasniegumiem Latgales reģiona mērogā par 1.vietu – EUR 30; par 2.vietu – EUR 20; par 3.vietu – EUR 10.

Piešķiršanas kritēriji izglītojamajiem profesionālās ievirzes izglītībā sportā

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) par individuālajiem sasniegumiem: par 1.vietu – EUR 70; par 2.vietu – EUR 50; par 3.vietu – EUR 30.

- Uz naudas balvu par sporta spēju komandas sasniegumiem var pretendēt Balvu novada sporta profesionālās ievirzes izglītības iestāžu izglītojamie, kuri ir ieguvuši godalgotās vietas Latvijas olimpiādē, Latvijas Jaunatnes olimpiādē, valsts mēroga oficiālajos čempionātos, meistarsacīkstēs, kausu izcīņas kopvērtējumā.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) par sporta spēju komandas sasniegumiem par 1.vietu – EUR 70; par 2.vietu – EUR 50; par 3.vietu – EUR 30.

- Latvijas izlases sporta spēju komandas spēlētājus apbalvo ar naudas balvu (pēc nodokļu nomaksas) 50 EUR apmērā un Pateicību.

Piešķiršanas kritēriji interešu izglītībā

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) par individuālajiem sasniegumiem valsts mērogā par I pakāpes diplomu ar izcilību, augstākās pakāpes diplomu ar izcilību (ja tas paredzēts valsts konkursa nolikumā) – EUR 40; par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 30; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 20; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 10.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (līdz 10 dalībniekiem) par sasniegumiem valsts mērogā par I pakāpes diplomu ar izcilību, augstākās pakāpes diplomu, augstākās pakāpes diplomu ar izcilību (ja tas paredzēts valsts konkursa nolikumā) – EUR 60; par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 50; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 30; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 20.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (no 11 līdz 25 dalībniekiem) par sasniegumiem valsts mērogā par I pakāpes diplomu ar izcilību, augstākās pakāpes diplomu, augstākās pakāpes diplomu ar izcilību (ja tas paredzēts valsts konkursa nolikumā) – EUR 90; par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 70; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 50; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 40.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (virs 25 dalībniekiem) par sasniegumiem valsts mērogā par I pakāpes diplomu ar izcilību, augstākās pakāpes diplomu, augstākās pakāpes diplomu ar izcilību (ja tas paredzēts valsts konkursa nolikumā) – EUR 120; par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 100; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 70; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 50.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (līdz 10 dalībniekiem) par sasniegumiem Latgales reģiona mērogā par I pakāpes diplomu ar izcilību, augstākās pakāpes

diplomu, augstākās pakāpes diplomu ar izcilību (ja tas paredzēts valsts konkursa nolikumā) – EUR 40; par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 30; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 20; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 10.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (no 11 līdz 25 dalībniekiem) par sasniegumiem Latgales reģiona mērogā par I pakāpes diplomu ar izcilību, augstākās pakāpes diplomu, augstākās pakāpes diplomu ar izcilību (ja tas paredzēts valsts konkursa nolikumā) – EUR 50; par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 40; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 30; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 20.

- Naudas balva (pēc nodokļu nomaksas) kolektīviem (virs 25 dalībniekiem) par sasniegumiem Latgales reģiona mērogā par I pakāpes diplomu ar izcilību, augstākās pakāpes diplomu, augstākās pakāpes diplomu ar izcilību (ja tas paredzēts valsts konkursa nolikumā) – EUR 60; par I pakāpes diplomu vai par 1.vietu – EUR 50; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 40; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 30.

- **Piešķiršanas kritēriji pedagogiem:** par I pakāpes diplomu ar izcilību, augstākās pakāpes diplomu, augstākās pakāpes diplo-

mu ar izcilību (ja tas paredzēts valsts konkursa nolikumā) – EUR 90; par I pakāpes diplomu vai 1.vietu – EUR 70; par II pakāpes diplomu vai 2.vietu – EUR 50; par III pakāpes diplomu vai 3.vietu – EUR 30; par diplomanda goda iegūšanu vai atzinību – EUR 20; par I pakāpes diplomu Latgales reģiona zinātniski pētniecisko darbu konferencē – EUR 30; par īpašiem sasniegumiem Pārvaldei ir tiesības ieteikt naudas balvu EUR 90 apmērā.

legādāsies saksofonu un flīģeli

Piešķirā līdzfinansējumu projekta "Baritona saksofona iegāde Balvu Mūzikas skolai" īstenošanai EUR 1 068, samazinot pašvaldības plānoto pamatbudžeta atlikumu uz gada beigām. Projekta kopējās izmaksas ir EUR 5868, t.sk. Valsts Kultūrkapitāla fonda finansējums EUR 4 800. Piešķirā līdzfinansējumu projekta "Flīģeļa iegāde Baltinavas Mūzikas un mākslas skolai" īstenošanai EUR 4 624,75, kas atbilst 25% no projekta kopējām izmaksām, samazinot pašvaldības plānoto pamatbudžeta atlikumu uz gada beigām. Projekta kopējās izmaksas ir EUR 18 499, t.sk. Valsts Kultūrkapitāla fonda finansējums EUR 7 000 un EUR 6874,25 privāto atbalstītāju ziedojumi.

Apstiprina tarifus

Apstiprināja pašvaldības sniegto ūdensapgādes, kanalizācijas un siltumenerģijas piegādes tarifus.

Balvu novada pašvaldības sniegto maksas pakalpojumu cenrādis par ūdensapgādes un kanalizācijas pakalpojumiem

Nr.p.k	Pakalpojuma sniegšanas vieta	Maksa par ūdens lietošanu EUR (bez PVN)		Maksa par kanalizāciju EUR (bez PVN)	
		Im ³	Lietotājs	Im ³	Lietotājs
1.	Vīlakas pilsēta	0,95	2,85	1,30	3,90
2.	Baltinavas pagasts	1,12	3,36	1,75	5,25
3.	Balvu pagasts	1,21	3,63		
4.	Bērzkalnes pagastā	1,25	3,75	0,69	2,07
5.	Bērzpils pagastā	0,52	1,56	0,83	2,49
6.	Briežuciema pagastā	0,50	1,50	0,74	2,22
7.	Krišjāņu pagastā	0,91	2,73	0,68	2,04
8.	Kubulu pagastā	0,85	2,55	1,47	4,41
9.	Lazdulejas pagastā	0,87	2,61	0,32	0,96
10.	Tilžas pagastā	0,76	2,28	0,92	2,76
11.	Vectilžas pagastā	0,95	2,85		
12.	Vīksnas pagastā	0,71	2,13	1,58	4,74
13.	Rugāju pagastā	0,88	2,64	1,14	3,42
14.	Lazdukalna pagastā	0,74	2,22	1,13	3,39
15.	Kupravas pagastā	1,12	3,36	0,73	2,19
16.	Medņevas pagastā	1,01	3,03	1,23	3,69
17.	Vecumu pagastā	1,22	3,66	1,25	3,75
18.	Rekovas ciemā, Šķilbēnu pagastā	1,00	3,00	0,23	0,69
19.	Šķilbanu ciemā, Šķilbēnu pagastā	1,01	3,03		
20.	Upītes ciemā, Šķilbēnu pagastā	1,13	3,39	0,15	0,45
21.	Žiguru pagastā	1,19	3,57	1,17	3,51
21.1	Žiguru pagastā dzīvokļos, kur ūdens ņemšana ir mehāniskā aka		2,38		

Balvu novada pašvaldības sniegto maksas pakalpojumu cenrādis par siltumenerģijas pakalpojumiem

Nr.p.k.	Pakalpojuma sniegšanas vieta	Siltumenerģijas maksa EUR (bez PVN)	
		MWh	Im ³
22.	Vīlakas pilsēta	60,93	
23.	Krišjāņu pagasts		1,34
24.	Tilžas pagasts	48,80	
25.	Bērzpils pamatskola	50,67	
26.	Kupravas pagasts		1,22
27.	Vecumu pagasts		1,77
28.	Rekovas ciems, Šķilbēnu pagasts	58,37	
29.	Žiguru pagasts	48,90	

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Rūpes par veselību

Vienkārši nejaukas pumpas? Nē, akne ir slimība!

Akne būtiski iespaido dzīves kvalitāti, rada bažas par izskatu, ietekmē garīgo un emocionālo veselību, var traucēt personīgajā un profesionālajā dzīvē. Gandrīz 50% sieviešu vecumā virs 20 gadiem nākas sadzīvot ar akni un tās izraisītām sekām, bet vecumā virs 30 gadiem ar to saskaras 35% sieviešu, vēsta pasaulē veiktie pētījumi.

“Konsultējot aptiekas klientus, redzu, ka gaidas par ārstēšanas rezultātiem saskan ar to, ko uzrāda jaunākie pasaulē veiktie pētījumi – svarīgāks, ko ikviens aknes pacients vēlas panākt, ir tīra āda bez rētām un pinnēm,” stāsta farmaceite ĒRIKA PĒTERSONE.

Aknes psiholoģiskās blaknes

Aknes pacienta konsultēšana ir būtiska, lai laikus pamanītu, ka slimība izraisa ne tikai tiešus simptomus, bet negatīvi ietekmē arī emocionālo un psihisko stāvokli. Neskaitāmos pētījumos fiksētas ar pinnēm saistītas blakusparādības:

- bažas par izskatu, tostarp zema pārliecība par sevi darbā;
- iedragāta psihiskā veselība, depresijas, trauksmes gadījumi;
- īpaši zems pašvērtējums aknes uzliesmojuma laikā;
- aknes ietekme uz ikdienas dzīvi;
- tas, kā apkārtējie uztver cilvēku ar akni.

Kā rodas akne?

Aknei nav viena pamatcēloņa, to var veicināt vairāki mehānismi, piemēram, sebuma ražošana – ja tas ir pārmērīgs, biezs, var bloķēt poras, aizturot baktērijas.

Cits iemesls – mainīta keratinizācija. Tas ir process, kurā ādas šūnas attīstās un piepildās ar proteīna keratīnu. Ja tas mainās, poras var aizsprostoties, aizturot baktērijas un sebumu un dažkārt izraisot arī iekaisuma procesu. Akni var veicināt arī baktērijas, kas dabiski dzīvo uz ādas. Vēl viens iespējams iemesls ir iekaisuma reakcijas uz iesprostoto sebumu un/vai baktērijām veids un pakāpe.

Katru no šiem aknes veidošanās mehānismiem var ietekmēt vairāki faktori, tostarp ģenētika, vide, stress, hormoni. Poru aizsprostojanos var izraisīt sejas kopšanas produkti. Smēķēšana arī noteikti ir saistīta ar akni, lai gan precīzs mehānisms nav zināms. Baktēriju veidošanās var būt saistīta, piemēram, ar dzīvesvietu, dzīvesveidu, uzturu. Imūnsistēmu var ietekmēt miegs, uzturs un pat bērībā gūtās traumas.

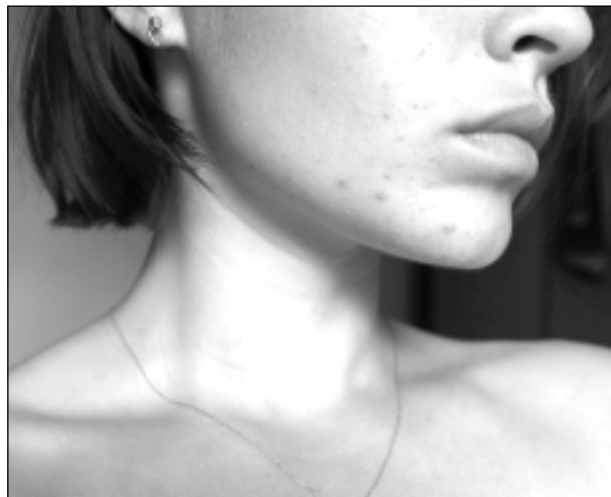
“Tas nav vienkārši. Ārsts var identificēt faktoros, kurus būtu iespējams mainīt, piemēram, ādas kopšanas līdzekļus, smēķēšanu, stresu. To var uzskatīt par profilaktisko aprūpi. Tomēr jāpatur prātā, ka produktu lietošanas pārtraukšana, smēķēšanas atmešana un stresa pārvaldīšana nemainīs iekaisumu vai neatvērs aizsprostotās poras, neiznīcinās baktērijas vai nekavējoties nemainīs sebuma ražošanu. Lai to izdarītu, akne ir jāārstē, un tam ir nepieciešami medikamenti,” saka farmaceite.

Ar ko var ārstēt akni?

Sievietes, kuras ilgstoši cieš no aknes, parasti par šo problēmu ir runājušas ar ģimenes ārstu, ir apmeklējušas dermatologu, konsultējušas ar ginekologu. Farmaceita ziņā ir skaidrot medikamentu lietošanas specifiku un brīdināt par iespējamām blakusparādībām,” saka farmaceite.

Lokāli lietojami antibakteriāli preparāti

Aknes terapijā mēdz lietot lokālus antibakteriālus preparātus. Ir pieejamas gan zāļu gatavās formas, gan tādas, ko pagatavo pēc ārsta izrakstītās receptes. Tiesa, vairums lokālās darbības medikamentu var izraisīt kairinājumu – ādas apsārtumu, sausumu, lobišanos. Farmaceite uzsver: “Lai mazinātu blakusparādības, ir svarīgi ievērot pareizu lietošanas režīmu un klāt preparātu plānā kārtā. Ja blaknes ir izteikti traucējošas, jākonsultējas ar ārstu. Iespējams, būs jāmaina lietošanas biežums. Lietojot šos līdzekļus, nedrīkst izmantot sauļošanās lampas un jāizvairās no tišas un ilgstošas uzturēšanās saulē vai tā būtiski jāmazina. Ja nav iespējams izvairīties no stipras saules iedarbības, ieteicams uzsmērēt aizsarglīdzekli pret sauli un valkāt no saules pasargājošu apģērbu.”



Orāli lietojamās antibiotikas

Ērika Pētersone pamanījusi, ka pacienti mēdz būt bažīgi par ārsta izrakstītām orāli lietojamām antibiotikām: “Jā, blaknes ir iespējamas. Piemēram, orālās antibiotikas, kas iznīcina baktērijas un samazina iekaisumu, var izraisīt antibiotiku rezistenci vai caureju. Tomēr nereti antibiotikas ir iedarbīgāks līdzeklis, lai mazinātu strutainu iekaisumu. Rūpīgi jāievēro ārsta noteiktās medikamenta lietošanas devas, biežums un jāievēro nozīmētais lietošanas kurss.”

Hormonāla kontracepcija aknes terapijā

Uztraukumu par blaknēm sievietēm mēdz radīt arī pretapaugļošanās zāļu lietošana aknes ārstēšanā. Piemēram, pastāv neliels asins recekļu veidošanās risks un, lai gan ir ļoti zems krūts vēža risks (tas izzūd, pārtraucot lietošanu), pētījumi rāda, ka tabletes mazina olnīcu un endometrija vēža risku. Hormonālās kontracepcijas terapijas efekts nebūs redzams tik ātri kā efekts pēc antibiotiku lietošanas kursa. Zāles parasti rekomendē lietot četras, sešus mēnešus. Pārtraucot terapiju, akne var atgriezties.

Jāņem vērā, ka ne visām aknes pacientēm hormonālās kontracepcijas terapija darbosies vienādi efektīvi, jo pastāv iespēja, ka ir vairāk nekā viens mehānisms, kas izraisa akni.”

Hormonālo kontracepciju ārsts nereti izraksta, sadarbojoties ar ginekologu, jo šāda terapija var gan ārstēt akni, gan nodrošināt kontracepciju. Sieviete gan jāpatur prātā, ka tablešu kontraceptīvais efekts var mazināties, lietojot antibiotikas, kā arī tad, ja vīrusa infekcijas ar caureju un vemšanu dēļ lieto absorbentus.

Īpaša ādas kopšana

Bieži vien slimības attīstības sākumposmā, pirms saņemties un doties pie dermatologa, aknes pacienti nolemj iegriezties aptiekā. Šādos gadījumos pareizas kosmētikas izvēle un farmaceita ieteikumi par sejas ādas kopšanu, ja akne ir vieglā formā, var palīdzēt risināt problēmu.

“Ādas kopšanas līdzekļu galvenās funkcijas ir maiga attīrīšana, saudzīga attaukošana, viegla nolobīšana (piemēram, lietojot salicilskābi vai līdzīgas darbības vielas saturošus līdzekļus), mitrināšana un pretiekaisuma iedarbība,” stāsta farmaceite un piebilst, ka ādas kopšanas līdzekļi, ko lieto aknes gadījumā, parasti satur AHA esterus, salicilskābi, citronskābi, kas veicina poru attīrīšanu. Savukārt cinka glikonāts samazina tauku pastiprinātu izdalīšanos. Enoksolons mazina aknes radīto ādas apsārtumu. “Jebkuru ādas tipu un stāvokli ir nepieciešams arī mitrināt, tāpēc nereti sejas kopšanas līdzekļos, kas paredzēti aknes mazināšanai, ir pievienots glicerīns. Pateicoties sastāvā esošiem antioksidantiem, tiek kavēta ādas tauku sabiezēšana un poru aizsprostojšanās. Biežākā kļūda ir ādas pārāk bieža attīrīšana un izsausēšana ar spirtotiem losjoniem. Tas nav pareizi, un tauku dziedzerus tas mudina ražot vēl vairāk tauku,” skaidro farmaceite.

Lai arī ādas kopšana ikdienā ir svarīga aknes ārstēšanas sastāvdaļa, tā tomēr nevar aizvietot medikamentus. Taču ir skaidrs, ka jebkuru slimību ir vieglāk ārstēt tad, kad tā ir vieglā formā, tāpēc noteikti ir jāveic pareiza ādas profilaktiskā aprūpe. Akne ir delikāta problēma un ir ārkārtīgi svarīgi ar aknes pacientu par to runāt ieinteresēti, meklēt individualizētu pieeju un problēmas risinājumus.

Apsveikumi

No sniega segas laužas ārā
sniegpulkstenis stalts,
Un siltie saules stari maigi glāsta
zieda vaigu.

Tev pavasara rīts ir atkal nesis jaunu
dienu,
Kur dzīves gadi rindojas kā pūpolbērni
balti.

Sirsnīgi sveicam **Liliju Bauni**
lielajā 90 gadu jubilejā! Lai dienu ritumā
vienmēr kopā ar Tevi ir veselība,
dzīvesprieks un enerģija.
Gaļina, Ināra, Sofija, Taisija, Tamāra



Esi arvien ar dzīvi un vasaru
kopā,
Ar vārdiem sēj prieku un
dziesmā tam uziedēt ļauj.
Lai dvēselē Tavā kā latviskā bišu
stropā
Ir vienmēr tas medus, kas ikdienā
spēku Tev dod.

Lai ar Tevi vienmēr ir dziesma,
dzirkstošs dzīvesprieks un sirsnība!
Sveicam **Loniju Čudari** skaistajā
dzimšanas dienā!
Bērzpils SVA “Nakstvijole” un
FK “Saivenis”



Mīļi sveicam **Iru Baķi**
dzimšanas dienā!

Meita Ilga ar Aivi, mazmeitiņas
Nikola ar Dārtu



Dzīve ir kā raiba dzija,
Un tās gājiens grūts, bet skaists,
Neskaitīsim dienas, kurās lija,
Mirkļus skaitīsim, ko žēl bij’
projām laist.

Sirsnīgi sveicam Tevi, babiņ,
85 gadu jubilejā! **Valentinai**
Makarovai 85 gadu jubilejā!
Inese, Marika, Intars un
mazzmeitiņas Anglijā



Isumā

Darba devēji no darbinieku darbnespējas lapām apmaksās deviņas dienas

Ar 1.aprīli darba devēji no darbinieku darbnespējas lapām apmaksās deviņas dienas līdzšinējo desmit dienu vietā.

Paredzēts, ka darba devējs, ja darbnespējas cēlonis ir slimība, izņemot arodslimība vai trauma, neskaitot nelaimes gadījumu darbā, apmaksās no saviem līdzekļiem slimības naudu ne mazāk kā 75% apmērā no vidējās izpeļņas par otro un trešo pārejošu darbnespējas dienu un ne mazāk kā 80% apmērā par laiku no ceturtās darbnespējas dienas līdz devītajai darbnespējas dienai.

Savukārt no 1.aprīļa darbnespējas lapu no desmitās darbnespējas dienas apmaksās valsts.

Ja darbnespējas cēlonis ir arodslimība vai nelaimes gadījums darbā, tad darbnespēja tiek apmaksāta saskaņā ar likumu “Par obligāto sociālo apdrošināšanu pret nelaimes gadījumiem darbā un arodslimībām”. Proti, ja persona saslimusi ar arodslimību, valsts apmaksā darbnespēju no pirmās dienas. Taču, ja noticis nelaimes gadījums darbā, tad darbnespēju par pirmajām desmit darbnespējas dienām apmaksā darba devējs un no 11. darbnespējas dienas - valsts.

Jaunā kārtība attieksies uz gadījumiem, ja darba ņēmējam pirmā pārejošas darba nespējas diena būs iestājusies 2022.gada 1.aprīli vai vēlāk. Šāda kārtība paredzēta līdz 2023.gada 31.decembrim, savukārt pēc tā tiks izvērtēts, vai šī kārtība tiks turpināta, vai noteikta jauna kārtība.

