



“Mamma kā dziesma”

Foto - E. Gabranovs

Nāc, bērniņ, dziedāt! Tilžas Kultūras un vēstures nama direktore Daiga Lukjanova uz skatuves kāpa kā četru bērnu māmiņa.

Edgars Gabranovs

Brīvdienās daudzviet Latvijā, tostarp mūspusē, aizvadīti Māmiņu dienai veltīti pasākumi. Sestdien Tilžas Kultūras un vēstures namā koncertā “Mamma kā dziesma” godināja māmiņas, kā arī nosvinēja vokālā ansambļa “Rasas” 10 darbības gadus.

Bērnu dramatiskais kolektīvs “Spogulēni” klātesošos pārsteidza ar emocionālu uzstāšanos. Uzminiet nu, ko jaunie aktieri pavēstīja, atbildot uz jautājumu, kura mamma ir vislabākā pasaulē? Karīna Radjukova (mācās 7.klasē) nešaubās, ka vislabākā ir viņas mamma Lolita: “Novēlu viņai vasarā aizbraukt sen gaidītajā ceļojumā.” Arī Karīnas vienaudze Ilvija Bombāne ir pārliecināta, ka viņas mamma Anda ir pasaulē vislabākā: “Mamma ir jauka, mani atbalsta. Lai viņa ir tikpat priecīga kā šobrīd, lai nezaudē dzīvesprieku!” Tāpat Ilvija neslēpa, ka viņai vislabāk garšo mammas gatavotās pankūkas. Savukārt Dairis Vicups (5.klase) palepojās, ka mammai Svetlanai izdodas gardi pirāgi un kūkas: “Mamma ir mīļa un jauka. Novēlu viņai labu veselību, lai viss izdodas!” Arī Arvis Priedītis (7.klase) savai vislabākajai mammai Ivetai vēl visu to labāko piebilstot, ka mammai virtuvē izdodas viss, tostarp gan vārīti, gan cepti pelmeņi.

Tilžas Kultūras un vēstures nama vadītāja Daiga Lukjanova, spriežot, ko viņa varētu novēlēt māmiņām, atzina, ka koncerta nosaukumus ir visu izsakošs: “Novēlu, lai mammas ir kā

dziesmas, kuras bērniem māca visu, tostarp dziesmas.” Vokālā ansambļa “Rasas” un Tilžas kora vadītāja Karīna Romanova no Rekovas atklāja, ka Tilžā sākusi strādāt pērnā gada jūlijā: “Uzzināju, ka korim nav vadītāja un tajā pašā laikā Tilžā ir lieliski un spēcīgi dziedātāji, kuri vēlas doties uz dziesmu un deju svētkiem. Covid ir iecirtis robu, tādēļ kora sastāvu vajadzētu papildināt kā minimums ar pieciem cilvēkiem. Vai izdosies? Jā, jo pirms dziesmu svētkiem dziedātāji sarosās... Ansamblis ir pilnā sastāvā.” Māmiņām viņa novēl uzsmaidīt tad, kad gribas raudāt. Lūgta atklāt, kādu dziesmu, ja būtu iespēja, dāvātu māmiņām, Karīna atzina, ka tā būtu “Silta, jauka istabiņa”. To, ka “Rasas” dziedātājas ir uz viena viņa, apliecināja Astrīda Ivanova un Daiga Jēkabsons, kuras ansamblī dzied kopš tā pirmās dibināšanas dienas. Arī viņas māmiņām velta dziesmu “Silta, jauka istabiņa”. “Kas mudina dziedāt? Tas nav ne burkāns, ne pātaga. Dziedāšana ir kā slimība, kad negribas apstāties. Ir forši atbrīvoties, satikties ar kolēģītēm. Kādi jābūt labai māmiņai? Māmiņai – mammai. Trīs pieaugušajiem dēliem vienmēr esmu bijusi gan draugs, gan padomdevējs, gan tas, kurš samīļo un uzmundrina, gan tas, kas gaida vienmēr mājās,” secina Astrīda. D.Jēkabsons uzsver, ka dziedāšana ir sirdslieta: “Labai māmiņai jābūt saprotošai, izpalīdzīgai un mīļai.”

Koncertā klausītājus iepriecināja arī Balvu Mūzikas skolas mūziķi. Direktora vietniece Rita Kočerova uzskata, ka visas māmiņas dāvanā ir pelnījušas Raimonda Paula dziesmu “Mātei”. Arī Tilžas pagasta pārvaldniece Anna Bērziņa ir pārliecināta, ka māmiņas pelnījušas visu to labāko: “Es dāvātu dziesmu “Aijā žužū”.”

Īsziņas



Nākamajā Radugumā

● **Ar ko lepojas kaimiņi?**
Pieredzes brauciens pa Gulbenes novadu

● **Dzīvi mācās tvert viegli un mierīgi**
Bijusi balveniete par studijām Reinkarnacionikas institūtā

Covid-19

(3. maijā)

Balvu novads – 66
Alūksnes novads – 60
Gulbenes novads – 30
Ludzas novads – 110
Rēzeknes novads – 98
Madonas novads – 75

posmā ir 70 km/h, darba zonā – 50 km/h. Paredzamais būvdarbu posma šķērsošanas laiks ir pusstunda.

Atjaunos ceļa segumu

Šonedēļ uz reģionālā autoceļa Balvi-Kapūne posmā no Balviem līdz Medņu ciemam (1,40–11,37 km) 10 km garajā seguma atjaunošanas posmā veiks izlīdzinošo frēzēšanu, profila labošanu un ieklās jaunu asfaltbetona dilumkārtu. Satiksmi būvdarbu posmā regulēs ar ceļa zīmēm un vadstatņiem, ir ieviesti trīs ar luksoforu regulēti posmi. Maksimālā ātruma ierobežojums visā būvdarbu posmā ir 70 km/h, darba zonā – 50 km/h. Paredzamais būvdarbu posma šķērsošanas laiks ir pusstunda.

Apvienos sporta skolas

6.maijā Balvu novada domes sēdē izskatīti 94 jautājumi, tostarp deputāti nolēma likvidēt Viļakas Bērnu un jaunatnes sporta skolu un Rugāju Sporta centru, pievienojot Balvu Sporta skolai. Noteica, ka Viļakas Bērnu un jaunatnes sporta skolā un Rugāju Sporta centrā īstenoto izglītības programmu apguves vietas paliks nemainīgas. Reorganizāciju uzsāks šī gada 10.maijā un pabeigs 31.jūlijā.

Lauku labumu tirdziņš Balvos

14.maijā Balvos, laukumā pie Balvu Kultūras un atpūtas centra, notiks tradicionālais lauku labumu tirdziņš, kurā varēs iegādāties dažādus lauku labumus un amatniecības izstrādājumus.

Vārds žurnālistam

Ingrīda Zinkovska

Mani tuvinieki nekad nav svinējuši Uzvaras dienu, jo uzvarētāju starp viņiem nebija, bija tikai Kurzemes katlā kritušais mātes brālis un smagas atmiņas par karu. Taču atceros, ka sarunās par kara beigām pavidēja arī gaiši brīži, - tuvinieki atcerējās, ka kara pēdējā dienā radu pulku papildināja divi dviņu puikas, ka tanī dienā pilnā plaukumā ziedēja ābeles un bija ļoti silts. Neraugoties uz pārdzīvoto, cilvēki uz dzīvi raudzījās ar cerībām, jo bija taču pavasaris, kad apkārt dīgst, plaukst un zied. Arī kara plosītajā Ukrainā cilvēki gaida mieru. Kā televīzijā teica kāds Ukrainas iedzīvotājs, - ir laiks, kad vajag stādīt un visam apkārt ziedēt.

Šķiet, tā bijis vienmēr, - cerēt, ka pēc melnās svītras nāks gaiša. Vai kaut kam jānotiek, lai novērtētu, ka dzīve ir neatkarājama visos laikos?! Pavērtējiet, ar kādu prieku cilvēki tagad apmeklē pasākumus, kad beigušies pandēmijas Covid-19 noteiktie ierobežojumi tikties un valkāt sejas maskas. Pirms tam daudz kā šķita par daudz, bija apnikuši neskaitāmie, reizēm arī ne sevišķi kvalitatīvie pasākumi. Cik nu var! Bet ne mazāk apnicīgas pandēmijas laikā kļuva arī *runājošās galvas* datoru ekrānos, aizliegumi tikties un citi ierobežojumi. Cik var!

Ir laiks, kad tirdziņos un privāti dārzkopji piedāvā gan stādāmus puķu dēstus, gan puķu podos jau ziedēt sākušas puķes. Skaties un priecājies, ka dzīve turpinās un esi dzīvs!

Latvijā

Eiropas diena, - kopā no sirds. Lai paustu solidaritāti un atbalstu Ukrainai caur kultūras, solidaritātes un Eiropas demokrātijas prizmu, 6.maijā Rīgā notika pasākums – Eiropas diena: kopā no sirds. Šī gada Eiropas dienas moto ir “Kopā no sirds kā labos, tā ne tik labos laikos”. Dienas gaitā notika akcija “Saulespuķes vienoti Eiropai kopā ar Ukrainu”, kad uz AB dambja, pie lielā Latvijas karoga, tika veidotas saulespuķu dobes un stādītas saulespuķes.

Latviju apmeklē Ukrainas vicespikere. Ukrainas parlamenta priekšsēdētāja Olena Kondratjuka apmeklēja Latviju un tikās ar Saeimas priekšsēdētāju Ināru Mūrnieci. Ukrainas vicespikere nolika ziedus pie Brīvības pieminekļa, viesojās ukraiņu vidusskolā, apmeklēja koncertu Latvijas Nacionālajā operā un baletā Ukrainas atbalstam, kur uzrunāja klātesošos. O.Kondratjuka tikās ar deputātiem, atsevišķiem ministriem.

Atzīmē Starptautisko vecmāšu dienu. 5.maijā pasaulē atzīmēja Starptautisko vecmāšu dienu. Šāda profesija pastāv vien aptuveni pēdējos simt gadus, jo tās priekšgājējas bija pirtnieces un zāļu sievas. Patlaban Latvijā ir aptuveni 500 profesionālas bērniņu saņēmējas.

Šlīteres dabas taka atvērta apmeklētājiem. Pēc vētru postījumu seku novēršanas apmeklētājiem atvērta viena no skaistākajām Šlīteres Nacionālā parka dabas pērlēm – Šlīteres dabas taka. Tā ir 1,2 kilometrus gara un atrodas parka vecākajā daļā, kas tiek aizsargāta kopš 1923.gada. Dabas takā jau gadsimtu dabas procesi norit netraucēti, tāpēc šeit redzami veci lapu un skuju koku meži ar resniem kokiem un kritālām.

Par masku atcelšanu sabiedriskajā transportā. Masku lietošana sabiedriskajā transportā ir viens no nedaudzajiem ierobežojumiem, kas vēl palicis spēkā. Ja to atcels, tad turpmāk šāda prasība būs, tikai apmeklējot veselības iestādes un pansionātus. Satiksmes ministrija izstrādājusi grozījumus noteikumos par epidemioloģiskās drošības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai, kas paredz, ka no 15.maija atcels obligātu sejas masku valkāšanu sabiedriskajā transportā.

Sākas Eirovizija. Sākas Eirovizijas dziesmu konkurss Itālijas pilsētā Turinā, kur sev neierastā tēlā gatavojas uzmirzēt grupa no Latvijas “Citi zēni”. Grupa ar dziesmu “Esat Your Salad” 12. februārī tiešraidē kļuva par Latvijas Televīzijas dziesmu konkursa “Supernova 2022” uzvarētāju, iegūstot iespēju pārstāvēt Latviju 66.starptautiskajā Eirovizijas dziesmu konkursā. Grupa uzstāsies pirmajā pusfinālā 10.maijā un otrajā pusfinālā, kas notiks 14.maijā.

(No interneta portāliem Delfi, TVNET)

Jaunieši tiekas ar mākslinieci

Māca ļauties radošumam un noticēt sev

Irēna Tušinska

Piektdien pasākumā “Mēs esam spēks!” Balvu Bērnu un jauniešu centrā jaunieši tikās ar baltinavieti, mākslinieci un *handpoke* tetovēšanas meistari, zīmola “Archived alchemy” dibinātāju ELĪNU ZELČU, kura dalījās savā pieredzes stāstā, kā arī ieteica praktiskus rīkus, kas palīdz atvērt radošuma kanālus.

Tikšanās Elīna sāka ar uzdevumu katram klātesošajam – uzzīmēt trīs sev visraksturīgākās lietas un pastāstīt par tām. Pēc savstarpējas iepazīšanās māksliniece atklāja savu dzīvesstāstu. Viņa pastāstīja, ka pati vadās pēc principa – neko nevar izdarīt nepareizi, var vienkārši kļūdīties un no kļūdām mācīties. “Visi esam skolotāji un visi esam mācekļi,” pārliecību pauda māksliniece. Elīna atklāja, ka, mācoties skolā, viņai pietrūcis sevis izzināšanas iespēju, bet šajā ziņā palīdzēja darbošanās jauniešu centrā, kur varēja izmēģināt citādākas lietas. Taču, beidzot vidusskolu, Elīnai joprojām īsti nebija konkrēta sapņa, ko piepildīt. Pamēģinājusi kļūt par aktrisi, kad tas neizdevās, jaunā baltinaviete iestājās kultūras koledžā, kur apguva reklāmas dizainu. Pašmācības ceļā iemācījusies arī grafikas dizainu, Elīna var strādāt gan kā ilustratore, gan nodarboties ar mākslu. Sākusi eksperimentēt, uz papīra zīmējot ģeometriskus rakstus, pamazām Elīna nonāca pie tetovēšanas. Viņa pastāstīja, ka labākais un pieredzes ziņā interesantākais dzīves posms līdz šim bijusi Vācijā pavadītie gadi. Tomēr ar laiku viņa nonāca pie lēmuma atgriezties dzimtajā Baltinavā un nodibināt zīmolu “Archived alchemy”, ko sekmīgi īstenoja. “Man patīk abstraktā māksla, patīk cilvēka stāstu ielikt tetovējumā. Turklāt tetovēju manuāli,” viņas radītās mākslas atšķirību skaidroja Elīna. Viņa aicināja jauniešus neticēt tiem, kuri uzskata, ka ar mākslu nevar nopelnīt, skaidrojot, ka ir jāmāk pareizi pārdot savu darbu, nenovērtēt to par zemu. Kopīgās pārrunās klātesošie nonāca



Foto - I.Tušinska

Klausās ar interesi. Tikšanās laikā māksliniece Elīna Zelča iedvesmoja jauniešus noticēt saviem spēkiem, kā arī ar praktiskiem paņēmieniem ierādīja veidus, kā atrast radošo enerģiju.

pie secinājuma, ka nereti mākslu kā profesijas izvēli neatbalsta tieši tuvinieki. Turpretim Elīna aicināja noticēt saviem spēkiem: “Neticiet tiem, kuri jums netic. Katram pašam jāizdzīvo sava pieredze.”

Otrajā tikšanās daļā Elīna ierādīja elpošanas vingrinājumus, kas palīdzēja atvērt radošās enerģijas kanālus. Pēc tam viņa piedāvāja katram ļauties intuitīvai zīmēšanai, atslēdzot domāšanu un ļaujot rokai ar zīmuli slīdēt pa papīru. Pārrunājot un mēģinot izskaidrot intuitīvi radošajā procesā tapušos darbus, jaunieši kopā ar mākslinieci nonāca pie vairākiem negaidītiem secinājumiem, kas ļāva izprast viņu slēptākās sajūtas. Lai atbrīvotu zīmējot radošo enerģiju un atgrieztu to visumā, Elīna piedāvāja zīmējumus sadedzināt. Noslēgumā izlozes rezultātā vienam no tikšanās dalībniekiem bija iespēja vinnēt Elīnas apgleznoto krekliņu. Šoreiz laimīgo lozi izvilka Beāte Apine.

Vēlas saglabāt mirušo piemiņu

Laiks uzjundī baisas atmiņas

Maruta Sprudzāne

Ukrainas kara notikumi iedzīvotājus ne vien satrauc, rosinot dalīties pārdomās par pašreizējo situāciju un līdzcilvēku uzskatiem, bet uzjundī arī atmiņas par pašu piedzīvoto pirms gadu desmitiem. Baisus nostāstus glabā Tilžas pagasta iedzīvotāja, vēlēdamās tos atklāt ar mērķi, lai šo vēstures laika liecību godātu un atstātu nākamajām paaudzēm.

Lucijai Gustei tolaik bija desmit gadi, un viņa bija atdota par ganu meiteni tālākās lauku mājās Krišjāņu pusē pie radniekiem Pugačiem. Bija jau vēls rudens, meitene todien bija aizgājusi uz savām mājām pie mātes. Atceras, ka tas bijis prātīgi darīts, jo, iespējams, arī viņa tad nebūtu vairs starp dzīvajiem. Tas bija 1947.gada rudens. Pugaču mājās ienāca čekisti, lai izrēķinātos ar šīs lauku mājas iedzīvotājiem. Saglabājusies sena fotogrāfija ar Pugaču kuplo ģimeni un pierakstu, ka čekistu karaspēks ar *istrebiteļiem* sadzina degošā šķūnī un dzīvus sadedzināja četrus šīs ģimenes cilvēkus – tēvu, māti, meitu un dēlu. Slēpās trīs Pugaču ģimenes dēli, kā arī kaimiņu puīši, kuri nebija piekrituši doties krievu armijā, bet bija nacionālie partizāni. Divus dēlus nošāva aiz šķūņa bēgot. Lucija atceras runas, ka Pugaču ģimeni esot nodevusi kāda sieviete.

Lucija Guste tajās mājās, kad apprecējās tante, nodzīvoja vēl 19 gadus. Tagad no mājvietas nekas vairs nav saglabājies, taču to vietu, kur pirms 75 gadiem norisinājās baisā traģēdija, viņa, protams atpazītu, ja vien savos 85 gados spētu turp aizdoties.

Bojā gājušo Pugaču ģimenes locekļi apbedīti Runcenes kapsētā. Tur ir uzlikti krusti, taču Lucija spriež, ka labi būtu šo piemiņas vietu papildināt ar plāksni un uzrakstiem, lai saglabātu sadedzināto piemiņu nākamībai. Radnieku tikpat kā vairs nav, varbūt varētu lūgt sabiedrības atbalstu, - viņa spriež.



Foto - no personīgā arhīva

Ģimenes traģēdija. Saverijam un Rozālijai Pugačiem bija seši bērni. Sadedzināja četrus ģimenes locekļus 1947.gada 21.novembrī. Divus dēlus nošāva bēgot.



Foto - M.Sprudzāne

Radnieku rūpe. Luciju Gusti viņas lauku mājās vai ik dienu apciemo dēls Ivars, sarūpēdams nepieciešamo sadzīvei. Arī viņam zināmi mammas stāsti par viņas piedzīvoto pirms daudziem gadiem. Kara radīto postu un cilvēku bojāeju vēl skaudrāk liek apzināties pašreizējie Ukrainas notikumi. Abiem tas sagādā pārdzīvojumus.

Kā vērtējat jauno Pašvaldību likumu, kas paredz lielāku sabiedrības iesaisti pašvaldības darbā?

Viedokļi

Jaunais likums ļaus strādāt vēl efektīvāk



ARTŪRS TOMS PLEŠS, VARAM ministrs

5.maijā Saeima otrajā lasījumā pieņēma Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas (VARAM) likumprojektu "Pašvaldību likums". Tas nosaka vietējo pašvaldību darbību regulējumu, paredzot lielākas sabiedrības iesaistes iespējas pašvaldības darbībā, kā arī lēmējvaras un izpildvaras skaidrāku nodalīšanu, pilnveidojot kompetenču un funkciju sadali. Likumprojekts Saeimai vēl jāapstiprina galīgajā lasījumā. Līdzšinējais pašvaldību darbību regulējošais likums pieņemts pirms gandrīz 30 gadiem – 1994.gadā. Kopš tā laika ir notikušas būtiskas pārmaiņas kā valsts

pārvaldē, tā sabiedrībā. Esmu gandarīts, ka VARAM virzītā pašvaldību pārvaldības reforma ieiet finiša taisnē un jau drīzumā jaunais "Pašvaldību likums" nodrošinās iespējas laikmetīgākai pārvaldībai.

Kā viens no būtiskākajiem jauninājumiem likumā ir paplašinātās sabiedrības iesaistes iespējas pašvaldības darbā. Likumprojektā paredzēts noteikt pašvaldības sadarbību ar pilsoniskās sabiedrības organizācijām un nodrošināt sabiedrības iesaisti pašvaldības darbā. Tāpat tiek paredzēti jauni sabiedrības līdzdalības rīki – kolektīvais iesniegums un iedzīvotāju padome – konsultatīva institūcija, kuras kompetenci un izveidi noteiktu pati pašvaldība padomes nolikumā, ievērojot, ka kandidātus darbam padomē izvirza un ievēlē pašvaldības iedzīvotāji. Atbalsts arī priekšlikums par līdzdalības budžeta iekļaušanu likumā. Tas ļaus iedzīvotājiem lemt par pašvaldības budžeta izlietojumu noteiktas summas apmērā.

Lai veicinātu pašvaldību darbības caurskatāmību un profesionalizētu speciālistu atlasīšanu, paredzēta administrācijas darbinieku pieņemšana darbā atklātā konkursā, kā arī rotācija. Tāpat ir noteikts izpildītāja un viņa vietnieka pilnvaru termiņš – pieci gadi, kā arī prasības amata kandidātiem un periodiska darba novērtēšana.

Lai efektīvāku saistošo noteikumu izstrādes un uzraudzības procedūru, likumprojektā noteikts saistošo noteikumu projekta

paskaidrojuma raksta saturs, ieviesta prasība projektu publicēt tīmekļvietnē sabiedrības viedokļa noskaidrošanai. Tāpat noteikta nozaru ministriju kompetence saistošo noteikumu tiesiskuma pārbaudē pirms to stāšanās spēkā.

Ļoti svarīga arī pašvaldību loma un nozīme dabas kapitāla attīstības un ilgtspējas veicināšanā. Savukārt sabiedrības drošības un kārtības jomā paredzēts ar 2024.gadu ikvienā pašvaldībā izveidot pašvaldības policiju. Tāpat ir precizēta institūciju un amatpersonu kompetence, veicinot lēmējvaras un izpildvaras nošķiršanu un funkciju izpildes efektivitāti. Likumprojektā ir definēta pašvaldības administrācija un centrālā pārvalde un ir noteikti novada pagastu un pilsētu pārvalžu izveides nosacījumi. Ar jauno likumu tiks noteikts liegums deputātiem ieņemt amatus domē, ja deputātam Kriminālprocesa likumā noteiktajā kārtībā piemērots procesuālais piespiedu līdzeklis (drošības līdzeklis) – noteiktas nodarbošanās aizliegums, kas liedz pildīt attiecīgā amata pienākumus.

Savukārt, lai stiprinātu domes un citu institūciju darbības atklātību, publicējot darba kārtības un protokolus, paredzēta domes sēdes audiovizuāla tiešraide, kas atbilstoši mūsdienu tehnoloģijām ir izplatīta prakse, un tā būtu pieejama vērošanai jebkuram sabiedrības loceklim. Tāpat ir noteikta prasība pamatot steidzamu domes ārkārtas sēžu sasaukšanu.

Likumprojektā tiek ierobežota domes kompetence administratīvo aktu izdošanā, to nododot pašvaldības administrācijai, un tiek uzlabota domes komiteju darba organizācija, atceļot locekļu skaita ierobežojumu, paredzot komiteju apvienotas sēdes. Lai atvieglotu domes darba organizēšanu, tiek paredzēts iekšējus organizatoriskus jautājumus noteikt iekšējā normatīvajā aktā – pašvaldības darba reglamentā, savukārt pašvaldības nolikumā (saistošie noteikumi) regulēt tādu jautājumus, kas svarīgi arī sabiedrībai (tai skaitā domes attālinātu sēžu norise, apmeklētāju pieņemšana un dalība sēdēs, rīcība ar pašvaldības mantu, sadarbība ar pilsoniskās sabiedrības organizācijām, sabiedrības iesaiste pašvaldības darbā).

Deputātiem vēl būs jābalso par priekšlikumu paredzēt tiesības VARAM ministram aicināt domi pārskatīt tās lēmumu, kuru VARAM atzinusi par pretiesisku, tādējādi izvairoties no šobrīd vienīgās iespējas – apturēt domes lēmumu, kas atsevišķos gadījumos ir nesamērīgi.

Likumprojekts paredz arī virkni citu jautājumu. Jauna likuma izstrādes mērķis ir radīt tādu likumisku ietvaru, kas ļautu pašvaldībām strādāt efektīvāk, caurskatāmāk un sazobē ar sabiedrību, lai varētu pilnvērtīgi īstenot tās intereses. VARAM, strādājot pie jaunā likumprojekta, ņemusi vērā līdzšinējos Satversmes tiesas spriedumus un Valsts kontroles atzinumus, rekomendācijas pašvaldību jautājumos.

Izlikšanās, melošana, lielīšanās – valsts un pašvaldību darba sastāvdaļa



ALDIS PUŠPURS no Susāju pagasta

Es pat negribu salīdzināt esošo likumu un izstrādāto variantu. Nevaru atbildēt, kāpēc ir vajadzīgs jauns likums. Nav saprotama pašvaldību vajadzība valstī. Var likties jocīga šāda nostādne. Mums taču ir tik nozīmīga pašvaldības, ir pašvaldību savienība, visa valsts teritorija sadalīta pašvaldībās un tā tālāk... Paskatīsimies mūsu valsts galveno plānu – Nacionālo attīstības plānu 2021. - 2027.gadam. Uzrakstīts pārgudri un samudžināti, ka grūti ko saprast, bet... No 442 rīcības virzieniem pašvaldības ir atbildīgas par septiņiem gabaliem. Turklāt tikai un vienīgi pašvaldības nav atbildīgas ne par vienu virzienu. Pat šo septiņu

virzienu atbildība dalāma ar ministrijām. Un kādi ir šie virzieni? Atbalsts vecāku prasmju pilnveidošanai; uz individuālām vajadzībām vērstu sociālo pakalpojumu pieejamība; sociālā darba speciālistu un sociālo pakalpojumu sniedzēju motivācijas sistēmas pilnveide; ģimeniskas vides veidošana ārpusģimenes aprūpē esošiem bērniem; uzņēmējdarbības vides pārregulācijas novēršana; gaisa kvalitātes uzlabošana; mirstības samazināšana no ārējiem nāves cēloņiem. Daži no virzieniem nedaudz saīsināti, bet doma skaidra. Smejieties vai raudiet, bet valsts galvenajā plānā no pašvaldībām netiek gaidīts nekas vairāk. A kam mums pašvaldības? Neiet mūsu valstī lietas gudri, pārdomāti un kopējam labumam. Daudzas lietas noregulējas kaut kādā līmenī pašas un tā arī buksēdamas, šķobīdamās uz priekšu kustas.

Vēl 2009.gada jūlijā, kad tika īstenota pašvaldību reforma, strādāju Viļakas novada domē. No Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas atbrauca darbiniece. Nesaprotu, kāpēc viņa brauca – palīdzēt vai konsultēt. Mani šokēja viņas cita starpā teiktais: "Jums jau laukos labi – ir sava zeme, iestādi kartupeli, tomātu, un var dzīvot, bet ko mums - Rīgā?" Nu, tā viņi tur, Rīgā, arī rūpējas par valsts vajadzībām. Skumji. Izlikšanās, melošana, lielīšanās bez pamata nu jau ilgu laiku ir neatņemama mūsu valsts pārvaldes, arī pašvaldību darba, sastāvdaļa. Vēlreiz atgriezīšos pie laika, kad strādāju Viļakas novada domē. Toreiz sākās ūdenssaimniecības un kanalizācijas projektu būv-

niecība pašvaldībās. Lai projektu apstiprinātu, viena no tā sastāvdaļām bija TEP (tehniski ekonomiskais pamatojums). Katrā no šiem TEP bija teksti, proti, ja Žiguros, Semenovā un tamlīdzīgi 2009.gadā pakalpojumu saņēmēju skaits bija 460, tad 2015.gadā to būs 520. Un tā visos TEP. Neatceros, kam jautāju, bet katram ir saprotams, ka iedzīvotāju, līdz ar to arī pakalpojumu saņēmēju, skaits nevis pieaugs, bet samazināsies. Man atbildēja: "Tu nesaproti. Tā vajag, citādi finansējumu nedabūsim."

Tagad jaunajā likumā paredzētas kaut kādas iedzīvotāju padomes. Blēņas. Par budžeta izlietošanu ir jālemj tiem, kuri saprot reālo situāciju un vislielākās, degošākās vajadzības. Iedzīvotājiem ir jājūt, ka pašvaldība reāli budžeta ietvaros rūpējas par saviem iedzīvotājiem un teritoriju, un dara to gudri. Tad nebūs arī domas par kaut kādām iedzīvotāju padomēm. Konkursi un iepirkumi ir vislielākie korupcijas un negodīguma perēkļi. Nolikumus, tehniskās specifikācijas var sarakstīt tādas, kādas tik ir vajadzīgas. Par paša pieredzēto pateikšu, ka mani atsēdināja iepriekšējo pirmsvēlēšanu solījumu trūkumā toreiz vēl Viļakas novada priekšnieka teiktais, ka mēs, Viļakas novadā pozīcija, ar opozīciju strādājam kopā, un arī opozīcijas priekšlikumi tiek ņemti vērā. Šķiet, tas bija pateikts televīzijā. Toreiz pie sevis izsauca: "Debess, atveries!"

Runājot par iedzīvotāju iespēju ietekmēt pašvaldības darbu, vienīgā šāda iespēja ir ievēlēt gudrus, godīgus deputātus, kuri

izvēlies pašvaldības vadītāju. Jaunajā likumā daudzas nianse liek domāt, ka pašvaldībās darbā darbinieki tiek pieņemti ne pēc profesionālajām spējām, bet gan citu kvalitāšu dēļ. Kaut kāds pamats tam visam laikam ir. Pats ar pašvaldību esmu bijis saistīts tik ilgi, ka varētu daudz stāstīt par pieredzēto, piedzīvoto, bet kuru tas interesē? Katram taisnība sava. Esmu mēģinājis norādīt uz iespējām, kā vienu vai citu lietu, pēc manām domām, darīt citādāk. Vairumā gadījumu sapratni neesmu saņēmis. Esmu sapratis, ka daudzos gadījumos draugu būšanas un darbinieka, kurš priekšniekam spēj tikai mutē skatīties, vērtības ir svarīgākas. Jebkurā gadījumā jauns likums neko nedos – arī vecajam nav ne vainas, kaut arī tam ir jau ap 30 gadiem. Atmināties, ka, piemēram, Civillikums pieņemts 1937.gada 28.janvārī. Valstī trūkst vienota redzējuma un sapratnes par elementāru lietu kārtību. Nesen mana kaimiņiene teica: "Tu nesaproti, tagad daudz kas ir pa jaunam." Laikam viens otru līdz galam nesapratām. Nekad nebūs pa jaunam godīgums, uzticība, mīlestība. Pie tā arī paliksim.

Un kā tad pašam? Ilgu laiku esmu bijis Susāju pagasta vadītājs. Nu, neesmu ne spoži balts, ne pūkains. Ir brīži, par kuriem šad tad pārdomāju, - vai tā vajadzēja? Ceru, ka tišuprāt jaunu citam neesmu darījis, bet, ja esmu, tad sods būs vēl priekšā.

Viedokļus uzklusija S.Karavoičika un A.Ločmelis

“Man viņa ir visskaistākā... tik un tā”

Edgars Gabranovs

Jau pērnā gada 22.oktobrī saskaņā ar Valsts prezidenta un Ordeņu kapitula lēmumu sešdesmit cilvēkiem piešķir augstākos Latvijas valsts apbalvojumus: Triju Zvaigžņu ordeņus – 33, Viestura ordeņus – 11 un Atzinības krustus – 16 personībām, tostarp par Atzinības krusta kavalieri iecēla ilggadējo Balvu novada sporta skolu skolotāju un sporta treneri ULRIKU POZŅAKU. 3.maijā Rīgas pili viņš beidzot saņēma pelnīto apbalvojumu.

Atgādinām, ka ar augstākajiem Latvijas valsts apbalvojumiem apbalvo cilvēkus, kuri izcili kalpojuši Latvijas valstij un tautai un kuru pašizliedzīgais, profesionālais un sabiedriskais darbs, pilsoniskais veikums ir pelnījis augstāko valsts atzinību.

Kā Balvos tapa sporta skola?

2020.gada 23.oktobra “Atsauksmē”, ko parakstījis toreizējā Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece Anita Petrova, norādīts, ka Ulriks Pozņaks dzimis 1935.gada 27.decembrī Ludzas apriņķa Ciblas pagastā: “Viņš Balvu puses vēsturē ir iegājis kā pirmais Balvu Sporta skolas direktors. 1955.gadā Balvu rajona Darbaļaužu deputātu padomes izpildkomitejā tika pieņemts lēmums Nr. 190 “Par bērnu un jaunatnes sporta skolas atvēršanu Balvu pilsētā”. Bet tikai 1961.gada 1.septembrī, vadoties pēc Balvu rajona Tautas izglītības nodaļas un Balvu rajona “Vārpas” padomes kopējā lēmuma, tika atvērta Balvu pilsētas Bērnu un jaunatnes sporta skola. Par pirmo sporta skolas direktoru tika nozīmēts Ulriks Pozņaks, kurš 1957.gadā bija sācis strādāt Balvu 2.vidusskolā par skolotāju. Viņš līdz 1962.gadam vadīja jaunizveidoto iestādi, pēc tam darbu Balvu Sporta skolā turpināja kā riteņbraukšanas nodaļas treneris. No 1969. līdz 1981.gadam Ulriks Pozņaks bija Balvu rajona fiziskās kultūras un sporta komitejas priekšsēdētājs un strādāja Balvu 1.vidusskolā gan par elementārās militārās apmācības pasniedzēju, gan sporta skolotāju. 1986.gadā par panākumiem bērnu un jauniešu audzināšanā apbalvots ar ordeni “Goda zīme”. Ulrika Pozņaka aizraušānās bija šahs. Spēlēja pats un labprāt savās zināšanās un prasmēs dalījās ar citiem. No 1998. līdz 2009.gadam bija “Vaduguns” šaha turnīra galvenais tiesnesis, ko arī organizēja Ziemeļlatgales laikraksts “Vaduguns”... Vienmēr smaidīgs, optimistiski noskaņots un ar pozitīvu skatījumu uz dzīvi – tāds ir Ulriks Pozņaks. Viņš vēl arvien aktīvi iesaistās novada dzīvē, apmeklē pasākumus, izsaka viedokli iedzīvotāju sapulcēs, neatsaka padomu un ar interesi seko līdz visam jaunajam. Balvu novada pašvaldība lepojas ar savu ilggadējo sporta skolotāju, jo viņš ir devis nozīmīgu ieguldījumu sporta dzīves attīstībā Balvu novadā (arī bijušajā Balvu rajona teritorijā).”

Ieteica kolēģi, arī vedekla

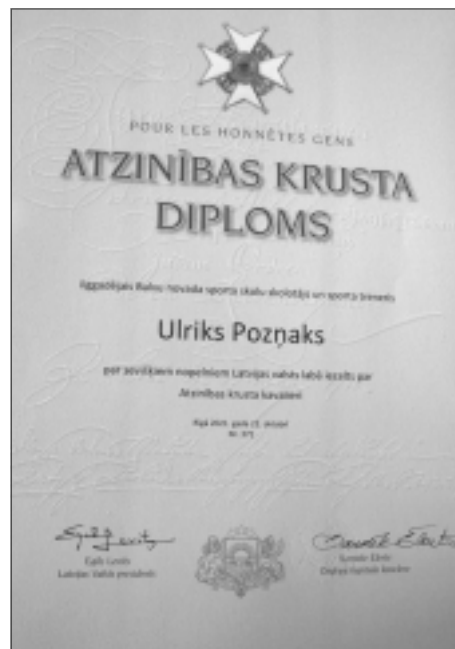
Viļakas novada Bērnu un jaunatnes sporta skolas direktore Inese Petrova un ložu šaušanas treneris Ēvalds Vancāns, rakstot atsauksmi Valsts prezidenta kancelejai, uzsver, ka Ulriks Pozņaks savā sporta skolotāja darba mūžā vienmēr ir bijis liels ložu šaušanas sporta entuziasts: “Kopš 2010.gada, kad tika nodibināta Viļakas novada Bērnu un jaunatnes sporta skola, kā viena no profesionālās ievirzes izglītības programmām darbojas ložu šaušanas nodaļa. Ulriks Pozņaks katru gadu ir palīdzējis gan ar praktisku padomu, gan ar personīgo palīdzību minēto sacensību orga-

nizēšanā un tiesāšanā... Viņš ir saņēmis 3.tiesneša kategoriju lietišķajā šaušanā. Savus tiesneša pienākumus vienmēr veic godprātīgi un ar lielu atbildības sajūtu. Tiesneša darbību mūsu pusē ir uzsācis 2002.gadā. Šajā laika posmā kā ložu šaušanas tiesnesis ir piedalījies 34 reizes...”

Savukārt vedekla Jevgēnija Pozņaka 2020.gada nogalē uzsvēra, ka apbalvojums U.Pozņakam būtu kā brīnišķīga dāvana 85.dzimšanas dienā: “Ulriks Pozņaks ir īstens savas zemes patriots. Mīlestība un cieņa pret Tēvzemi ir mantojums un aicinājums. Ar savu gaišo skatu uz dzīvi, sportisko nostāju un neuzdošo optimismu viņš ir bijis piemērs un iedvesmas avots vairākām paaudzēm savā darba mūžā. Un joprojām ar lielu interesi seko mūsdienu politiskajām aktivitātēm un pauž savu attieksmi Latvijas neatkarības pastāvēšanā un veiksmīgā izaugsme.”

Lepojas ar dzimtu

Ulriks Pozņaks patiesi lepojas ar, kā pats atzīst, plašo Pozņaku dzimtu Latgalē: “Manam vectēvam Kazimīram bija 12 bērni. Viņš kopā ar vecāko dēlu Vladislavu, kurš 20-tajos gados bija iestājies Latvijas robežsardzes policijā, nopirka zemi. Ilgi domāju, no kurienes viņiem bija nauda? Izrādās, vectēvs bija krievu-japāņu kara invalīds, iesaukts no Vitebskas guberņas. Viņš saņēma pensiju, - es pat brīnos, kāda tolaik bija attieksme pret invalīdiem.” Jāpiebilst, ka U.Pozņaks par dzimtu un darba gaitām varētu stāstīt stundām ilgi, secinot, ka lepojas gan ar sev tuvākajiem cilvēkiem, gan ar saviem skolniekiem, piemēram, Vjačeslavu Kirjanovu, Juri Ļeskovu, Valdi Zeltkalnu, Mihailu Kaluginu un citiem: “Atceros, ka kādā Vidzemes pilsētā mūsu sportistus sāka apcelt kā latgaliešus. Galarezultātā mūsējie parādīja, kas mēs esam – nekādas sankcijas netika pieņemtas. Saprotiet, kā gribat!”



Pērnā gada nogalē, kādas bijušas sajūtas, uzzinot par piešķirto augsto apbalvojumu, U.Pozņaks neslēpa, ka tas bija negaidīts telefona zvans 10.novembra vakarā no dēla Ivara: “Tas patiesi bija pārsteigums, kuru negaidīju.”

Viņš nešaubās, ka latgaliešiem ir raksturīga sirsnība: “Teikšu atklāti, - savā dzīvē esmu daudz ko izbaudījis. Kāpēc to saku? 1949.gadā tēvs atnāca no sapulces un ar mammu sprieda, ko darīt ar saimniecību. Nodeva zirgu, ķēvi ar kumeliņu, govī. Ja nebūtu iestājies kolhozā, visticamāk, kā robežsargs, tiktu aizvests uz Sibīriju. Strādājot kolhozā, saņēmu divus darba stāžus. Tagad mans kopējais darba stāžs ir 57 gadi. Par sirsnību runājot –



Prezidenta pili. Svinīgo apbalvojumu pasniegšanas ceremonijā Ulriks Pozņaks un mazdēls Vladislavs Pozņaks fotografējās kopā ar Valsts prezidentu Egilu Levitu. Ulrika mazbērni Vladislavs un Valērija lepojas ar vectēvu un viņa bagāto dzīves gājumu. Skatoties apbalvošanas tiešraidī LTV1, visa Ulrika ģimene sēdēja pie skaisti saklāta galdā, un tie bija viņu Baltā galdauta svētki. “Mums visiem šis mirklis bija priecīgs un radīja īstu svētku sajūtu Latvijas valsts svētkos, mums tagad ir savs Atzinības krusta kavalieris,” lepojas Ulrika vedekla Jevgēnija Pozņaka.



Gods kalpot Latvijai! Ulriks Pozņaks nešaubās, ja dzīvē jāvadās no dažādiem aspektiem: “Man kā latgalietim tuvāka ir austrumu gudrība: “Ja viens pakavs rokā, jānopērk tikai trīs pakavi un zirgs.” Tad lejas un kalnus var apceļot un apgūt. Gods kalpot Latvijai, gods dzīvot un strādāt Latgalē!”

latgalieši patiesi viens otram palīdz. Kolhoza laikos bija jādara smagi darbi, tostarp jāplauj. Tolaik vīri dienā nopļāva divus vālus, es – vienu. Kad vakarā viņiem jautāja, kurš un cik ir izdarījis, vīri atbildēja, - rēķiniet visiem vienādi. Joprojām noliecu galvu viņu priekšā!” U.Pozņaks atzīst, ka viņam tuvs ir Mihails Tāls, Rainis, Raimonds Pauls, Ojārs Vācietis, Andris Vējāns, Ārija Elksne: “Kura

dziesma Latvijas svētkos ir vispiemērotākā, man vismīļākā? Ulda Stabulnieka dziesma “Tik un tā”. No filmām vistuvākā ir “Ilgaļš ceļš kāpās”. Filma, kas saistīta ar visas tautas likteni.”

Taujāts, kā vērtē apbalvojumu, Atzinības krusta kavalieris neslēpa, ka liela daļa no tā pienākas Pozņaku dzimtas pārstāvjiem – par darbu Latvijā, par dienestu Latvijā.

Lopkopības pētījums Tirzas pagasta piensaimniecībā

Cik ekonomiski piena ganāmpulks producē

Maruta Sprudzāne

Laikraksts jau rakstīja par interesantu pieredzes apmaiņas semināru Lauka dienā Tirzas pagastā un lopkopības demonstrējumu saimniecībā "Lejas Zosēni". Pēc publikācijas uzklusijām priekšlikumu pastāstīt konkrētāk par šo pētījumu un iegūtajiem rezultātiem. Sazinoties ar demonstrējuma autoriem, turpinām iesāktu tēmu.

Tēmas pieteikums

Tirzas pagasta piensaimnieki piekrita piedalīties demonstrējumā par slaucamo govju auguma izmēru ietekmi uz veselību un produkcijas ieguvu. Pētījums aizsākās 2019. gadā un noslēgsies šī gada rudenī. Tas, ka govīs pēdējās desmitgadēs kļuvušas lielākas, pierādīts gan zinātniski, gan vērojams arī ikdienas darba praksē. Tāpēc demonstrējuma autoriem šķita vērtīgi pievērsties dzīvnieku izmēriem, salīdzinot, vai un kā govju izmēri ietekmē piena ražošanu un dzīvnieku veselību. Atsaucīga bija zemnieku saimniecība "Lejas Zosēni", kur saimnieko gados jauni un darbīgi cilvēki – Agnese Jēgere ar dzīvesbiedru. Viņu piena fermā ir dažādu šķirņu un izmēru govīs. Saimniecībā audzē Holšteinas melnraibās un sarkanraibās govīs, daļa ir sarkano šķirņu govīs, bet ir arī zilās skaistules. Slaucamo govju ir ap 130.

Viens no pētījuma uzdevumiem bija pārliecināties, cik daudz piena govīs saražo vienā mūža dienā. Demonstrējuma vadītāja, lopkopības konsultante Aija Luse uzsver, ka svarīgi arī ekonomiski saprast, cik daudz barības dzīvnieks patērē, ņemot vērā tā dzīvmasu, un cik piena saražo, lai rastu galveno atbildi, kāda ir efektivitāte un cik ekonomiski konkrētais saimniecības ganāmpulks vispār producē?

Salīdzināja divas grupas

Kā notiek pētījums? Govīs ir sadalītas divās grupās pēc to izmēra. Lai vērtētu slaucamo govju auguma izmēru ietekmi uz piena ieguvu vienā mūža dienā, tika izveidota datu bāze. Ganāmpulkā ražojošas bija 44 liela auguma un 31 maza auguma govīs. Vienā grupā govīs ar krustu augstumu līdz 145 cm un otrā, sākot ar 146 cm. Pētījuma grupās neiekļāva pirmpienes, jo tās vēl neparāda savu ģenētisko potenciālu. Govīs dzīvo brīvā sistēmā (nepiesietas), pārvietojas pēc pašu ieskata, brīvi uzņemas barību un ūdeni, un var izvēlēties sev gulvietu. Saimnieki novērojuši, ka starp dzīvniekiem gan valda bara hierarhijas noteikumi.

Pētījuma laikā govīs regulāri mērija, nosakot tām krustu augstumu un arī dzīvmasu. Šo darbu iespēja izdarīt aptuveni trijās stundās. Vai liela govīs ir vērtīgāka, salīdzinot ar mazāka izmēra? Tāda noteikti daudz vairāk apēd, daudz vairāk saražo piena, taču lopkopības konsultante uzsver, ka rada arī vairāk problēmu, jo cieš tās veselība.

Lopkopības konsultantes secinājumi

Piensaimnieku māka ilgāk ganāmpulkā turēt ražojošas govīs varētu pozitīvi ietekmēt saimniecību ekonomiskos rādītājus, samazināt piena ražošanas nozares ietekmi uz vidi un kopumā veicināt dzīvnieku ilgtspējīgu izmantošanu pārtikas ražošanā.

Govju ilgmūžības palielināšana, samazinot piespiedu brāķēšanu, samazinātu arī veselības aprūpes izmaksas, palielinātu govju dzīves ilgumu, uzlabotu labturību un veicinātu ilgtspējīgāku piena ražošanas nozari, vienlaikus optimizējot piensaimnieku efektivitāti pieejamo resursu kopējā izmantošanā.

Slaucamās govīs ilgmūžību var definēt kā govīs kopējo dzīves ilgumu vai kā produktīvo dzīves ilgumu, tas ir, no dzimšanas brīža līdz izslēgšanai no ganāmpulka saimnieka lēmuma vai bojāejas rezultātā. Modernajās piensaimniecībās reti kura govīs nodzīvo līdz savai dabiskajai nāvei no vecuma, jo govīs var dzīvot līdz pat 20 gadiem. Vidējais piena govju produktīvās dzīves ilgums rūpnieciski attīstītajās valstīs ir no 3 līdz vismaz 4,5 gadiem. Lēmumu brāķēt govīs galvenokārt pieņem saimnieks, pamatojoties uz ekonomiskiem apsvērumiem, un to nosaka govīs produktīvātes, atražošanas un veselības stāvoklis salīdzinājumā ar citām ganāmpulka govīm un to aizstāšanas iespējām.

Latvijā slaucamās govīs 75% gadījumos brāķē piespiedu kārtā. Līdz ar to slaucamo govju izmantošanas ilgumam ganāmpulkos ar katru gadu ir tendence samazināties. Daž-



Foto - A. Kirsanovs

Kopā ar fermas saimniekiem. Demonstrējuma konsultante Aija Luse (vidū) atzinīgi vērtēja saimniecības līdzdarbību pētījuma gaitā un pašu saimnieku Agneses Jēgeres un dzīvesbiedra ieinteresētību ražošanas rādītāju apkopošanā. Ražošanas rezultāti būtiski mainījās, barības racionu papildinot ar kukurūzas skābbarību, kas ļāva ne tikai palielināt izslaukumu, bet arī samazināt spēkbarības devas. Tagad skābbarību saimniecībā gatavo kaudzēs, un analīzes apliecina labus tās kvalitātes rezultātus. Govīs ik dienu saņem sabalansētu un pilnvērtīgu barības racionu, kas tām ir pieejams nepārtrauktā režīmā.

Grupa	Rādītāji	Izslaukums, kg	DOP, kg	Tauku saturs, %	Olbaltumvielu saturs, %	SŠS, šķīst. mL ¹
1. grupa	Vidēji	9444.2	10188.2	4.59	3.49	98.8
	Min	7049.0	7168.9	3.70	3.01	15.0
	Max	14284.0	14785.2	5.64	3.87	802.0
2. grupa	Vidēji	10388.5	11228.3	4.64	3.47	151.0
	Min	5869.0	6323.0	3.73	3.03	7.0
	Max	15222.0	17332.1	5.53	4.02	1213.0
Starpība 2.grupa/1.grupa		922.3	1037.1	0.05	-0.02	52.2

Demonstrējuma aktualitāte. Piena produktīvātes rādītāji abās slaucamo govju grupās apliecina, ka saražotajam pienam ir augsts tauku un olbaltumvielu saturs. Tas nozīmē, ka saimniecībā iegūst augstvērtīgu izejproduktu, no kura tālāk var saražot labu piena produkciju.

Dažāda auguma izmēra slaucamo govju vidējie produktīvātes rādītāji

Rādītāji	Grupas		Starpība 1./2. grupa
	1.krustu augstums līdz 145 cm	2.krustu augstums no 146 cm un >	
Krustu augstums, cm	142.5	149.5	-7.0*
Dzīvmasa, kg	653.5	750.8	-77.3*
Produktīvāte mūža, kg	34 172.6	32 283.8	1888.8
Mūža ilgums, dienas	2140	2002	138
Produktīvā mūža ilgums, dienas	1357	1204	153
Laktācijas mūža, dienas	3.65	3.43	0.21
Izslaukums dzīves dienā, kg	15.41	15.27	0.15
Izslaukums produktīvā mūža dienā, kg	25.89	27.30	-1.41
Pirmās atnešanās vecums, dienas	783	798	-15

du apsaimniekošanas nepilnību rezultātā govīs slimo ar vielmaiņas slimībām, un rezultātā var sekot atražošanas un citas veselības problēmas. Tikai saimnieka spēkos ir novērst nepilnības un radīt dzīvnieku komfortam piemērotus apstākļus.

Mazs ilgmūžības rādītājs raksturo faktu, ka dzīvnieki neparāda savu maksimālo produktīvātes potenciālu, jo maksimālo efektivitāti un izaudzēšanas investīciju atdevi govīs nodemonstrē trešās laktācijas laikā. Visbiežākais pirmās un otrās laktācijas govju brāķēšanas iemesls ir atražošanas problēmas, savukārt krišanas visbiežākais iemesls ir trešās un vecāku laktāciju govīm.



Foto - A. Kirsanovs

Lopkopības konsultante. Aija Luse priecājas ne vien par pētījuma veiksmīgo gaitu un iegūtajiem demonstrējuma rezultātiem, bet arī veiksmīgajām pārvērtībām, rekonstruējot piena fermu, lai dzīvniekiem būtu labāki dzīves apstākļi.

Pētījums liecina, ka govju kopējais mūža ilgums un produktīvā mūža ilgums attiecīgi par 138 un 153 dienām ilgāks bija govīm ar krustu augstumu līdz 145 cm. Arī izslaukums vienā dzīves dienā par 0,15 kg lielāks bija maza auguma govīm (attiecīgi 15,41 un 15,27 kg). Tomēr, izreķinot izslaukumu vienā produktīvā mūža dienā, tas par 1,41 kg lielāks bija govīm ar lielu augumu un būtiski lielāku dzīvmasu (par 77,3 kg). No liela auguma govīm pēc atnešanās līdz izslēgšanai no ganāmpulka katru dienu iegūti 27 kg, bet no maza auguma govīm – 25,89 kg piena.

Balvu novada Bērnu un jauniešu centrā

Pašpārvalde – maza valsts ar saviem noteikumiem

Irēna Tušinska

5.maijā Balvu novada Bērnu un jauniešu centrā (BNBJC) pasākumā “Kafija ar politiķiem” Balvu un Viļakas skolēni kopā ar novada domes deputātiem sprieda par jauniešiem aktuālajām problēmām. Strādājot darba grupās pēc “Pasaules kafejnīcas” metodes, viņi sprieda par tādām tēmām kā: “Skolēnu pašpārvalde kā līdzdalības trenāžieris”, “Skolēnu pašpārvalde kā iespēja sadarboties ar NVO”, “Skolēnu pašpārvalde un sadarbība ar pašvaldības iestādēm”, “Kur skolēnu pašpārvaldei meklēt resursus?”, “Kādi ir pašpārvaldes bonusi?”. Aktivitātē iesaistījās novada domes deputātes Sandra Kindzule, Aija Mežale, Ruta Cibule, Sandra Kapteine, Marija Duļbinska, kā arī interešu izglītības metodiķe Ilona Salmane.

Atklājot aktivitāti “Kafija ar politiķiem”, kurā piedalījās BVĢ, BPVV un VVĢ aktīvākie skolēni un skolēnu pašpārvalžu pārstāvji, BNBJC jauniešu darba speciāliste Gunita Mincāne puda gandarījumu, ka pēc divu gadu pārtraukuma jaunieši atkal var satikties ar jauno pašvaldības deputātu komandu. Pastāstījusi par iepriekšējām aktivitātēm, kurās, sadarbojoties ar Smiltenes, Gulbenes un toreiz vēl Viļakas novada skolēniem, Balvu novada jaunieši strādāja pie skolēnu pašpārvalžu nolikumu uzlabošanas, G.Mincāne atgādināja, ka šo darbu parasti neviens negrib darīt, jo tas ir ļoti nopietns darbs. Tomēr, spītējot pandēmijai, skolēnu pašpārvalžu nolikumu izstrāde un uzlabošana turpinājās visu iepriekšējo mācību gadu un tagad nonākusī noslēdzošajā posmā.

Uzdevusi klātesošajiem politiķiem jautājumu: “Kas ir skolēnu pašpārvalde?”, Gunita saņēma dažādas atbildes. “Tas ir jauniešu kopums, kas uzklausa un sadzird pārējos jauniešus, kā arī virza jautājumus uz rezultātu,” atbildēja A.Mežale piebilstot, ka pašpārvalde ir arī tā, kas prezentē skolu citās skolās vai citos novados. Savukārt M.Duļbinska teica: “Pieļauju, ka pašpārvaldes jauniešiem ir plašāks redzējums par skolas mērķiem, par skolas attīstību, pedagogiem, saviem vienauzdžiem.” Viņa atgādināja, ka dalība pašpārvaldē ir arī iespēja izpaust savas radošās idejas pārējiem skolēniem un skolas vadībai, kā arī līdzdarboties to realizēšanā. Savukārt S.Kindzule uzsvēra, ka ir ļoti būtiski, lai pašpārvaldē darbotos jaunieši, kuri ir ieinteresēti tās darbā, nevis dara to piespiedu kārtā, jo citādi pašpārvaldei zūd jēga.

Rezumējot G.Mincāne uzsvēra, ka pašpārvaldes dalībnieki veic pamatīgu darbu, kas nav viegls: “Katru dienu darot kaut nedaudz savas skolas labā, veidojat sajūtu, ka jūsu skolā ir forši. Tajā pašā laikā paši daudz iemācāties, kaut vai pastāstīt par sevi, uztrenējat pašpārlicinātības *muskuli*. Esmu dzirdējusi, ka dažiem darbošanās pašpārvaldē ir motivācija doties uz skolu.” G.Mincāne atgādināja, ka pavisam drīz lielais darbs pie skolēnu pašpārvalžu nolikumiem būs pabeigts: “Tad dosimies uz lielo konferenci Gulbenē un varēsim teikt: “Jā, mēs šo lielo darbu katrs savā skolā esam paveikuši!” Viņa pieminēja arī dažus nākotnes plānus, piemēram, nākamgad izveidot novada jauniešu domi, bet šoruden noorganizēt lielu novada jauniešu forumu.

Turpinājumā, pielietojot metodi “Pasaules kafejnīca”, klātesošie sadalījās piecās jauktās grupās, un katrā no tām iesaistījās viens politiķis. Grupu uzdevums bija meklēt risinājumus piecām tēmām: “Skolēnu pašpārvalde kā līdzdalības trenāžieris”, “Skolēnu pašpārvalde kā iespēja sadarboties ar NVO”, “Skolēnu pašpārvalde un sadarbība ar pašvaldības iestādēm”, “Kur skolēnu pašpārvaldei meklēt resursus?”, kā arī “Kādi ir pašpārvaldes bonusi?”. Pēc kāda laika grupas mainījās vietām, lai turpinātu kolēģu iesākto, līdz rezultātā nonāca pie maksimāla atbilžu skaita, kad, to prezentējot pārējiem, izkristalizējās būtiskākās atziņas.

Pēc prezentācijām deputāte Sandra Kindzule ieteica jauniešiem izvairīties no runāšanas vēlējuma formā “mēs varētu darīt”, bet gan to pašu teikt apgalvojuma formā – “mēs darīsim”: “Tikāties ar jauniešiem arī pirms diviem vai trim gadiem, bet tālāk par runāšanu netiekam. Ir jādara, nevis vajadzētu kaut ko darīt. Piemēram, par vasaras nometnēm. Politiķi pēc saviem ieskatiem vasaras nometnēm iedalījuši 8000 eiro. Tas ir ļoti maz uz visu lielo novadu. Ja vairāk iniciatīvas nāktu no jauniešiem, no skolēnu pašpārvaldēm, arī politiķi vairāk ieklausītos. Šobrīd ir liela problēma, ka strādājam katrs savā lauciņā. Pietrūkst informācijas apmaiņas un sadarbības gan no politiķu, gan no jauniešu puses.” Kā pozitīvu piemēru



Darbojas grupās. Tikšanās otrajā daļā politiķi un jaunieši, sadalījušies grupās, meklēja risinājumus dažādām problēmām, ko vēlāk prezentēja pārējiem. Jaunieši uzzināja arī daudz ko jaunu, piemēram, ka mūsu novadā ir aptuveni 200 nevalstiskās organizācijas, tādēļ iespējas sadarbībai ir ļoti plašas.

tam, ka jaunieši var panākt vēlamo, *pa tiešo* vēršoties pie politiķiem, viņa minēja skeitparku, par kura izbūvi jaunieši cīnījās daudzus gadus. Savukārt G.Mincāne minēja Tilžas jauniešu piemēru, kuri izcīnīja sev telpu, kur darboties brīvajā laikā.



SP sadarbība ar pašvaldības iestādēm. Daudzi no klātesošajiem nezināja, ka novadā ir gandrīz 90 pašvaldības iestādes. VVĢ skolēnu pašpārvaldes prezidente Simona Zaremba uzvēra, ka savstarpējā komunikācija ar pašvaldību ir sadarbības pamatā. Viens no būtiskākajiem šādas sadarbības rezultātiem ir dažādu projektu realizēšana. Kā pozitīvu piemēru viņa minēja VVĢ skolēnu pašpārvaldes sadarbību ar bijušo Viļakas jauniešu iniciatīvu centru, kā rezultātā realizēti daudzi projekti. Grupas līdere pastāstīja, ka dažādas iespējas paver arī sadarbība ar kultūras namiem, muzejiem utt. Skolēni nereti iesaistās pašvaldības iestāžu rīkotajos pasākumos, piemēram, Viļakas jaunieši gatavojas iesaistīties Muzeju nakts norisē savā pilsētā.

Pašpārvalde kā līdzdalības trenāžieris. Juta Korņejeva no VVĢ, prezentējot paveikto, atklāja, ka līdzdalība skolas pašpārvaldē paver visdažādākās iespējas pilnveidot sevi, kā arī darba iespējas nākotnē, piemēram, pēc skolas absolvēšanas strādāt jauniešu centrā. Labs piemērs tam ir divas jaunās BNBJC darbinieces – Alīna Logina un Žaklīna Orlovska, kuras savulaik aktīvi darbojās skolas pašpārvaldē un jauniešu centrā.



Kur skolēnu pašpārvaldei meklēt resursus? Ilja Polis pastāstīja, ka resursi ir ne tikai materiāli, bet arī garīgi. Garīgos resursus rada skolēni, savās sarunās ģenerējot idejas. Garīgie resursi jeb idejas pieejamas arī internetā, tās rodas, runājot ar vecākiem, ar skolotājiem, ar brīvprātīgajiem no citām valstīm. Tos var gūt, piedaloties pasākumos un projektos, kur notiek pieredzes apmaiņa. Idejas var smelties, arī klausoties lekcijas un populāru cilvēku pieredzes stāstus. Savukārt finanšu resursus var atvēlēt gan paši skolēni un viņu vecāki, gan skolas vadība. Var doties uz pašvaldību aizstāvēt savu domu un prasīt līdzekļus vai arī piesaistīt sponsorus. Viens no svarīgākajiem resursiem ir laiks, kas ir jāmāk plānot. Savukārt cilvēkresursi iegūstami savā skolā, aicinot aktivitātēs un to organizēšanā iesaistīties draugus un paziņas.



Foto - I.Tušinska

Foto - I.Tušinska

Foto - I.Tušinska

Foto - I.Tušinska

Rītdienu veido šodienas lēmumi

Uzņēmēj, tiekamies!

Balvu novada pašvaldība, Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centrs, pilsētu un pagastu pārvaldes organizē tikšanās ar novada uzņēmējiem "Uzņēmēj, tiekamies!" četrās vietās. Pirmā tikšanās ar uzņēmējiem notika Baltinavā, otrā – Kubulos, bet 17. un 27. maijā tās plānotas Viļakā un Rugājos.

Vai nu saules paneļi, vai vēja ģeneratori

Novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs savu uzrunu klātesošajiem uzņēmējiem un baltinaviešiem sāka ar nelielu humora piedevu. Protī, uz jautājumu, vai apmeklēs biznesa un tūrisma centra organizēto tikšanos, kāds uzņēmējs atbildējis, - a man viss ir labi! Protams, priecē, ka uzņēmēji ir tik pašprietiekami un neko no pašvaldības neprasa, bet ne velti uzņēmēju tikšanās ar pašvaldību devīze ir "Rītdienu veido šodienas lēmumi". Tikšanās mērķis ir atrast formu un laiku, kādā pašvaldībai komunicēt ar novada uzņēmējiem, iepazīstinot viņus ar pašvaldības plāniem – ar to, kas izdarīts un ko plāno darīt turpmāk novada attīstības un uzņēmējdarbības labā. Jo tas, kas šodien šķiet labi, rītdien var izrādīties ne tik labi. Sarunas gaitā novada domes priekšsēdētājs informēja uzņēmējus par diviem valstiski nozīmīgiem projektiem mūsdienu, ko veic enerģētiķi. Tilžas pusē enerģētiķi pēta, vai tur varētu uzstādīt 23 vēja ģeneratorus, bet Šķilbēnos – vai 500 hektāros varēs izvietot saules paneļus. Kurš projekts uzvarēs, to arī realizēs. "Domāju, ka nevienam nav noslēpums, ka tas tiek darīts, lai kļūtu neatkarīgi no Krievijas elektroenerģijas un aizstātu to ar saules vai vēja enerģijas saražoto elektroenerģiju," teica domes priekšsēdētājs.

Novada attīstības plānošanas nodaļas projektu vadītāja Santa Šmite prezentēja uzņēmējiem pašvaldības projektus, kas četrus bijušajos novados realizēti ar Eiropas Savienības struktūrfondu atbalstu. Apjomīgākie no tiem – degradēto teritoriju atjaunošana. Šo projektu mērķis ir ne tikai sakopt degradēto vidi, bet arī attīstīt uzņēmējdarbību, iznomājot šīs teritorijas un ēkas. Bijušajā Balvu gaļas kombināta teritorijā, piemēram, veidojas biznesa parks. Daļa teritorijas ir izolīta, daļā izsole notiek. Līdzīga situācija ir arī citos objektos. Projektos svarīgas ir ne tikai materiālās vērtības, bet arī pieredze un kontakti. Pašvaldībā notiek arī mazo projektu konkurss, kas ļauj uzsākt biznesu iesācējiem.

"Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centra" uzņēmējdarbības speciāliste Gunta Božoka savukārt uzņēmējus iepazīstināja ar skaitļiem un faktiem, kas parāda uzņēmējdarbības attīstību. Uz šī gada 1. aprīli Balvu novadā reģistrēti 1576 uzņēmumi, no tiem Balvos – 397, bet Viļakā – 57. Pēdējo desmit gadu laikā tikai trīs gados reģistrēto uzņēmumu skaits bijis lielāks nekā likvidēto. Nozīmīgākās uzņēmējdarbības nozares novadā ir: mežizstrāde, kravu pārvadājumi, jauktā lauksaimniecība, veselība un sociālā aprūpe, graudaugu, pākšaugu un eļļas augu audzēšana, mazumtirdzniecība nespécializētajos veikalos. Speciāliste nosauca arī lielākos darba devējus, lielākos nodokļu maksātājus un uzņēmumus ar lielāko peļņu, kā arī iepazīstināja klātesošos ar Latgales speciālās ekonomiskās zonas mērķi un darbības principiem. Biznesa dzīvē novadā patlaban aktuāli ir izveidot jaunu uzņēmēju konsultatīvo padomi (pieteikties līdz 1. jūlijam), uz ko aicināja gan G.Božoka, gan biznesa un tūrisma centra vadītāja Māriete Orniņa. Jo, kā teicis Stīvs Džobs: "Lielas lietas biznesā nekad nedara viens cilvēks, tās veic cilvēku komanda."

"Šī vasara noteikti tā nebūs..."

Uzrunājot klātesošos, Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centra vadītāja M.Orniņa secināja, ka uz Baltinavu atbraukusi pa labu asfaltu, salīdzinot, kāds valsts ceļš ved no Balviem uz



Foto - A.Kirsanovs

Sveic Baltinavā. Pagasta pārvaldes vadītāja S.Tabore, sveicot uzņēmējus un novada vadību, puda prieku, ka pagasts ir bagāts ar lauksaimniekiem. "Jūs esat pārtrumpojuši Zemgali," tā secinājuši tūristi.

Viļaku. Viņaspāt, Baltinavai tas ļauj vairāk domāt par tūrisma attīstību, jo arī tūrisms ir viens no uzņēmējdarbības veidiem.

Labi ceļi nepieciešami jebkuras uzņēmējdarbības nozares attīstībai, lai uzņēmējs varētu izvest gan saražoto produkciju, gan ievest sev nepieciešamās preces. Uz vietām bēdīgo ceļu stāvokli norādīja arī Baltinavas pagasta zemniece Velta Mītkē: "Iedzīvotāji pārmet, ka mēs ar smago lauksaimniecības tehniku izdangājam ceļus, bet arī mums kaut kā ir jātieks pie saviem īpašumiem, saviem sējumu tūrumiem. Man tā ir liela problēma." Realizējot ciemu atjaunošanas programmu lauku apvidū, četrus bijušajos novados pārbūvēti 23 ceļi, kopskaitā 53,7 kilometri. Taču iedzīvotāju prasības attiecībā uz ceļiem nekļūst mazākas, jo pašvaldības ceļu tīkls jaunizveidotajā novadā ir liels. Novada domes priekšsēdētāja vietniece, bijusī Rugāju novada domes priekšsēdētāja Sandra Kapteine dalījās pieredzē: "Rugāju novadā izbūvējam trīs ceļa posmus un redzējam, kāds izskatās pareizi izbūvēts ceļa posms ar ceļa *pīrāgu*, cik ātri tas žūst un kāda atdeve ir šim ceļam. Un ko mēs varam prasīt no ceļa, kas ir greiderēts neskaitāmas reizes? Uzberam nelielu grants kārtiņu, pamatnes ceļam nav, bet pa šo ceļu pārvietojas smagā lauku tehnika. Mazie lauku ceļi bez pamatnēm netur šo slodzi. Ļoti ceru, ka mēs šo problēmu ar degvielas un resursu cenām pārdzīvosim. Kad tās samazināsies, ceļus turpināsim remontēt. Katru pašvaldības ceļu gribētu atjaunot ar grantējamo kārtu, kas ir 12-15 cm. Ceļus gribas sakārtot, cienot tos uzņēmējus, kuri dzīvo un strādā mūsu novada teritorijā. Taču šī vasara noteikti tā nebūs. Pakalpojumi ir kļuvuši ļoti dārgi."

Trīs maģiskie burti – PPP

Jolantai Vjakei Baltinavā atrodas ģimenes īpašums – neliela viesu māja ar atpūtas bāzi, tādēļ arī viņa piedalījās sanāksmē, kas rīkota pagasta uzņēmējiem. J.Vjake gatavojas sarunai ar novada deputātiem, taču savas idejas pirmo reizi puda Baltinavā, kur augusi un skolojusies. Viņa akcentēja privāto un publisko partnerību (PPP), kas veidojas, sadarbojoties pašvaldībai un privātpersonām arī finansiālā jomā. Šis jēdziens Latvijā nav svešs. Taču, to dzirdot, cilvēkos lielākoties rodas aizdomas, vai šeit viss ir tīrs. Jā, ir bijuši ļoti slikti publiskās partnerības projekti, bet tas bija cits laiks, un ir jāiet tālāk. "Pastaigājoties pa skaisto Baltinavas parku, es saskatu neizmanto tu potenciālu. Es nesapņoju, ka Baltinavā varam atjaunot mūzikas festivālu "Osvalds", bet liela daļa Rīgas uzņēmumu ir gatavi braukt ārā no galvaspilsētas uz mazpazīstamām vietām, lai rīkotu savus pasākumus, sportotu,

Lielākie uzņēmumi-nodokļu maksātāji

Uzņēmums	Nodokļu līkšt. EUR	Pagasts
SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība"	1.769	Balvi
AS "Balvu enerģija"	378	Balvi
SIA "BalvFlora"	357	Balvi
SIA "SENDA Dz"	190	Balvi
SIA "Baltic marking expert"	172	Balvi/Ādaži

Uzņēmumi ar lielāko peļņu

Uzņēmumi	Peļņa līkšt. EUR	Pagasts
AMATNIEKI, z/s	458.381	Baltinava
KOTINI, z/s	412.436	Šķibēni
RIEKSTINI, z/s	383.436	Baltinava
DIOGENS AUDIO, z/s	275.692	Balvi
BĒRZIŅI, z/s	272.071	Bārzpils
Anita AB, SIA	257.516	Kubuli
VITAR 7, SIA	249.198	Balvi
Grano E, SIA	234.207	Baltinava
BalvFlora, SIA	233.101	Balvi
SĀBRI, z/s	217.220	Rugāji
BOVIS, SIA	211.552	Balvi/Rēzekne
Vīrbiz, z/s	181.347	Lazdūleja

No Lursoft datu bāzes. Uzņēmēju sanāksmē demonstrēja slaidus ar skaitļiem, kas raksturo uzņēmējdarbību novadā par 2020.gadu, jo 2021.gada pārskatus uzņēmumi VID vēl nav iesnieguši.

atpūstos. Taču tam nepieciešamas naktsmītnes, ir jāsakārto infrastruktūra. Viens no šādiem projektiem varētu būt saistībā ar bijušo Baltinavas internātskolas ēku. Pašvaldība daudz runāja ar Sarkanu Krustu, bet Sarkanajam Krustam šo ēku nevajag jau piecus gadus. Tad, kad mēs bijām gatavi nākt iekšā, tad pašvaldība cerēja uz *pravišiem* no malas," secināja J.Vjake. Atbildot uz to, Baltinavas pagasta pārvaldes vadītāja Sarmīte Tabore puda, ka pagasta pārvaldei arī ir savs redzējums attiecībā uz parku. "Vadugunij" viņa pavēstīja, ka parkā plānots veidot tematisku apzaļumošanas un atpūtas zonu, iespējams, izbūvējot arī kādu mini golfa laukumu, bet jaunu, daudzfunkcionālu sporta laukumu, kas kalpotu skolēnu, kā arī vietējo iedzīvotāju vajadzībām, izbūvēt pie vidusskolas. Divus jaunus sporta laukumus ar lieliem kapitālieguldījumiem Baltinavā nevajag. Jā, Baltinavas parkā savulaik bija gan futbola, gan volejbola laukums, gan basketbola grozi, bija gumijas klājuma skrejceļiņš, bet, sabrūkot padomju iekārtai un padomju saimniecībai, tas tika izvazāts, vēlāk demontēti arī basketbola grozi. Kas attiecas uz neizmanto tu internātskolas ēku, tad S.Tabore puda, ka līdz šim citi interesenti, izņemot Sarkanu Krustu, vēlējušies izmantot tikai skolas ēdināšanas bloku, nevis ēku pilnībā.

Uzņēmēji vēlas nopelnīt arī pasākumos

Kubulu pagasts atrodas piepilsētā, tādēļ uzņēmēju šeit ir vairāk, bet uzņēmējdarbības nozares – plašākas. Tomēr uz aicinājumu tikties arī šeit bija ieradies neliels skaits uzņēmēju.

Iespējams, tikšanās laiks tika izvēlēts neveiksmīgi, jo laukos notiek lauku darbi, tādēļ lauksaimnieki priekšroku deva tiem. Pagasta pārvaldes vadītājs Artūrs Luksts pastāstīja, ka tikšanās laikā pārrunāti dažādi jautājumi – gan novada attīstības lietas, gan resursu sadārdzinājums Ukrainas notikumu kontekstā. Kā visur, arī Kubulos uzņēmēji vēlētos labākus

gan valsts, gan vietējos ceļus, bet naudas ir tik, cik tās ir. Pērn Kubulos uzsāks Balvu ielas remonts, kas iet gar pagastu, taču uzņēmējam nebūs tik viegli to pabeigt, jo degvielas un resursu cenas augušas.

Ieva Leišavniece, kura piedalījās tikšanās, teic pierakstījusi dažādus domu graudus un ierosinājumus, kas izskanēja sanāksmē ne tikai attiecībā uz Kubulu pagastu. Viens no tiem, lai pašvaldība netraucē uzņēmējiem darboties! Piemēram, kāpēc kultūras un atpūtas centrā pasākumos bērniem neļauj tirgot popkornu un dzērienus?! Arī sporta

un citu pasākumu laikā vajadzētu atļaut plašāku ielu tirdzniecību. Pašus pasākumus vajadzētu organizēt retāk, bet jaudīgākus. "Nevajag katrā pagastā rīkot pikošanās pasākumus, uz kuru ierodas pieci dalībnieki. Tiek tērēti budžeta līdzekļi, bet ieņēmumi nerodas. Nodokļu maksātājs ir uzņēmējs, un viņam jāļauj šajos pasākumos nopelnīt," secina Ieva. Tikšanās laikā pārrunātas ar Balvu ezeru apsaimniekošanu saistītās lietas, jo ezeri atrodas Kubulu pagasta teritorijā, kā arī kāda veidojas novada vizītkarte, iebraucot Balvu novadā no Gulbenes un Rēzeknes novadiem.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Ceļojumā redzētais

Cik maksā pārtika Francijas lielveikalos?

Esot Parīzē, latviešu biežāk uzdotais jautājums ir par produktu cenām veikalos. Devos apgaitā, lai par tām pārliecinātos savām acīm. Apmeklēju divus lielveikalus – vācu “Lidl” un franču “Carrefour”. Biju arī tirgū, taču tur viss ir dārgāks, tāpēc piefiksēju tikai lielveikalu cenas. Tomēr šis viedoklis ir subjektīvs un tam nav pētnieciskā pamatojuma. Ziņās, ko dzird televīzijā, daudz runā par cenu celšanos arī Francijā, turklāt ne tikai pārtikai.



Maizes cenas atšķiras. Francijas iedzīvotāji ir kāri bagetes patērētāji, tāpēc ļoti uztraucas, kad šim klaipinam cena tiek paaugstināta. Un tā tiešām strauji virzās uz augšu – šobrīd vienu standarta bageti var nopirkt par 1,10 – 1,50 eiro. Taču lielveikalos maizes veidu izvēle ir liela, un līdz ar to atšķiras arī cena.



Varbūt izvēlēties kūkas? Gardumgardu eklēru var nopirkt par 2,50 – 3 eiro. Kūku un kūciņu klāsts ir ļoti plašs un daudzveidīgs, līdz ar to mainās arī cenu amplitūda.



Plauktos – liela eļļas izvēle. “Extra virgin” olīveļļa te nopērkama dažnedažāda, un, atkarībā no ražotājvalsts, mainās arī produktu cena. Tā kā Francijas dienvidos audzē saulespuķes, par šīs eļļas trūkumu veikalos nesūdzas.



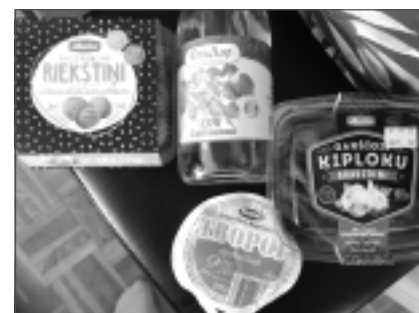
Iecienīta ielu tirdzniecība. Parīzē un tās piepilsētās ir tā sauktās tirgus ielas un dienas, kad tur piedāvā svaigus, kvalitatīvus produktus, zivis un gaļu, sieru un citus labumus. Taču ir arī tā sauktie krāmu tirdziņi, piemēram, Henriettes kuriozu kabinets, kuros var atrast neparastas lietas.



Piens – dažāda fasējuma traukos. Piena produktu Francijā ir daudz, un tiem ir laba kvalitāte. Francijas lepnums ir siers, kas pazīstami visā pasaulē ar nepārspējamu garšu un aromātu. Franču siera receptes var ietvert gan govju, gan kazu, gan aitu pienu. Šajā fasējumā (foto) konkrētajā veikalā vietējā piena cena par litru ir 1,13 eiro.



Pie ēdiena – piemērots vins. Francija ir lielākā vīndaru zeme pasaulē. Piemēram, tikai vienā Bordo reģionā izaudzē vairāk vīnogu nekā visā Vācijā. Francijā veikalos var atrast gan izsmalcinātus, gan lētus vīnus. Valstī audzē apmēram 100 dažādas vīnogu šķirnes, un franču vīna kvalitātes kritēriji esot paši stingrākie pasaulē, turklāt pie ēdiena jādzer tam piemērota vīna šķirne.



Nopirkt var jebko. Vietējie zina veikalus, kuros var nopirkt precis no Krievijas un Latvijas. Pašlaik tur atrodami gan griķi, gan saldie sierīņi, gan

pavasari – pat bērzu sulas. Tiesa, cena šīm precēm ir krietni augstāka nekā ražotājvalstīs.

Vistas ir visur!

Tās grīlē un pārdod uz ielām, pircējiem redzamās grila vitrīnās, un to cena atkarīga no pārstrādes veida. Vistu franči uzskata par barojošu un garšīgu



ēdienu, kurā ir maz tauku, tāpēc ģimenēs to liek ikdienas galdā, kā arī svētku reizēs, kad uzņem ciemiņus.



Cūkgaļa – dažādu veidu. Lai nopirktu kilogramu labas desas vai cūkgaļas, franču veikalos būs jāšķiras no 18, 20 vai pat vairāk eiro. Taču “Lidl” safasētā 750 gramu cūkgaļa maksā tik, cik redzat attēlā, tāpēc šajos lielveikalos nereti ir visvairāk pircēju, jo arī franči meklē, kur iepirkties lētāk un izdevīgāk.

Ar sveicieniem no Chatou priekšpilsētas Francijā, Z.Logina

Būtisks palīgs likumpārkāpumu atklāšanā un novēršanā

Balvos uzstādītas jaunas videonovērošanas kameras

Katru dienu Balvos un citviet mūspusē varam redzēt patrolējam Balvu novada pašvaldības policijas un Valsts policijas darbiniekus. Likumsargu fiziska klātbūtne ielās un uz ceļiem ir ļoti svarīga, bet ne mazāk būtisku darbu ikdienā veic uzstādītās pašvaldībai piederošās videonovērošanas kameras, kas ir nozīmīgs palīgs likumpārkāpumu atklāšanā un potenciālu noziedzīgu nodarījumu novēršanā. Turklāt nupat nesēn Balvu pilsētā kļuvis par divām šādām kamerām vairāk, kas uzstādītas Pilsuņu un Raiņa ielu krustojumā (veikala "Beta" apkārtnē) un Lāča dārzā.

Kameras – visdažādākajās vietās

Līdz ar to šobrīd visā Balvu novadā, kā informē pašvaldības Sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja ILUTA JAUNŽEKARE, kopumā ir 84 videonovērošanas kameras. Viena no tām ir pārvietojamā, kuru ikdienas pienākumu veikšanai izmanto Balvu novada pašvaldības policija. Tikmēr 27 no visām kamerām atrodas Balvu pilsētā, un konkrēti: pie Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas (2); pie tirdzniecības centra "Planēta" un autoostas teritorijā – 3; Bērzpils un Brīvības ielu krustojumā – 1; Partizānu un Brīvības ielu krustojumā – 1; Stacijas un Vidzemes ielu krustojumā – 1; Teātra un Partizānu ielu krustojumā – 1; Pilsuņu un Raiņa ielu krustojumā (aptverot stāvlaukumu pie veikala "Beta") – 1; Dārza un Ezera ielu krustojumā (pie Balvu Valsts ģimnāzijas) – 1; Balvu Valsts ģimnāzijas stadionā – 1; Balvu Sporta skolas stadionā – 1; Balvu pilsētas parkā – 2; Balvu pilsētas skvērā (centrālais bērnu rotaļu laukums) – 1; pie Balvu Kultūras un atpūtas centra (aptver arī stāvlaukumu pie kultūras nama) – 3; pie Balvu pirmsskolas izglītības iestādes "Pīlādžītis" – 2; pie Balvu sākumskolas (aptverot arī skolas stadionu) – 3; peldvietā pie Balvu ezera (aptver stāvlaukumu pie ezera) – 1; Antona Rimoviča skvērā – 1; Lāča dārzā – 1.

Savukārt Balvu novada pagastos un Viļakā ir izvietotas 56 videonovērošanas kameras: Viļakā – 21; Baltinavas pagastā – 12; Bērzpils pagastā – 2; Kubulu pagastā – 2; Lazdukalna pagastā – 7; Rugāju pagastā – 12.

Videoieraksts – nozīmīgs pierādījums

Balvu novada pašvaldības policijas priekšniece RITA KRAVALE stāsta, ka liels akcents sabiedriskās kārtības nodrošināšanā tiek likts uz Balvos, Viļakā, Rugājos, Kubulos un Bērzipili uzstādītajām videonovērošanas kamerām, ar kuru palīdzību tiek kontrolēta sabiedriskā kārtība. "Esam iegādājušies pārvietojamās videokameras, lai kontrolētu atkritumu apsaimniekošanas noteikumu ievērošanu. Tas dod rezultātus un disciplinē. Diemžēl katrai vietai videokameru vai policijas darbinieku blakus gan nenoliksi. Ļoti daudz kas atkarīgs no pašu cilvēku rīcības, arī līdzcīvēku attieksmes," uzsver R.Kravale.

Protams, ar videonovērošanas kameru palīdzību tiek atklāti arī likumpārkāpumi, kas saistīti gan ar īpašuma bojāšanu, gan huligāniskām darbībām un ceļu satiksmes noteikumu pārkāpšanu. Piemēram, šogad, kā stāsta R.Kravale, dokumentēti divi gadījumi, kad autovadītājs speciāli izraisīja sānslīdi jeb driftoja. Materiāli par to nosūtīti Valsts policijai administratīvā procesa veikšanai. "Noziedzīgu nodarījumu atklāšanā nozīmīgs pierādījums ir iegūtais videoieraksts, kas palīdz atrast vainīgo personu. Tā sekmīgas sadarbības rezultātā ar Valsts policijas Balvu iecirkņa darbiniekiem, caurskatot visu pilsētā uzstādīto videonovērošanas kameru nofilmēto materiālu, izdevās noskaidrot personu loku, kas 2021.gada naktī no 10. uz 11.oktobra izsita loga stiklu degvielas uzpildes stacijai "Ziemeļu nafta" un vairākām ēkām Balvu pilsētā – Balvu novada Bērnu un jauniešu centram, divus loga stiklus muižas ēkai, trīs logu rūtis Balvu sākumskolai. Par notikušo uzsākti kriminālprocesi un notiek izmeklēšana. Savukārt šī gada aprīlī pašvaldības policijā pēc palīdzības vērsās sieviete, paskaidrojot, ka, sēžoties automašīnā pie veikala "Labais", no kabatas izkrita maks, kurā atradās telefons, bankas norēķinu kartes. Pašvaldības policijas darbinieki, caurskatot videokameras, ieraudzīja vīrieti, kurš paņēma maku un aiziet. Persona līdz šim nebija nonākusi pašvaldības policijas redzeslokā. Veicot mērķtiecīgu patrolēšanu, vīrietis tika atrasts un informācija par notikušo nodota Valsts policijai izskatīšanai pēc būtības," stāsta R.Kravale.



Informatīva zīme. Iebraucot Balvos, no dažādām pusēm – Gulbenes, Viļakas, Viksnas un Rugājiem – uzstādītas informatīvas zīmes ar vēstījumu, ka pilsētā notiek videonovērošana sabiedriskās kārtības nodrošināšanai. Starp citu, no lasītājiem izskanējis arī jautājums, vai nav pienācis laiks attēlā redzamo objektu ar Balvu pilsētas vārdu, kas uzstādīts, iebraucot no Viksnas puses, atjaunot? "Izskatās skaisti, bet burti prasās pēc baltākas krāsas, arī pamats būtu jāsakārto. Tas taču ir viens no mūsu pilsētas tēla objektiem!" spriež iedzīvotāji.



Iespēja sekot tiešsaistē. Balvu novada pašvaldības policijas telpās izvietots arī liels ekrāns, kur videonovērošanai var sekot līdz tiešsaistes režīmā (lielajā attēlā). Tāpat jāņem vērā, ka Balvu novadā uzstādītas ne tikai pašvaldībai, bet daudzviet arī privātpašniekiem piederošas kameras. Nepieciešamības gadījumā arī tās ļoti noder, lai ar videomateriāla palīdzību konstatētu kādu likumpārkāpumu. Otrā attēlā redzama viena no nesēn Balvu pilsētā uzstādītajām pašvaldības videonovērošanas kamerām Raiņa ielā.



Pašvaldības policijas priekšniece piebilst, ka videonovērošanas kameras uzstādītas arī pie mācību iestādēm. Tas darīts ar mērķi sekmēt noziedzīgu nodarījumu novēršanu vai atklāšanu saistībā ar īpašuma aizsardzību un personu vitāli svarīgu interešu, tajā skaitā dzīvības un veselības, aizsardzību.

Dažreiz tādā veidā tiek piefiksēti arī jaunieši, kuri smēķē. Tāpat R.Kravale uzsver, ka Balvu novada pašvaldības policijā darbs ar videonovērošanas kamerām un informācijas apriti tiek stingri reglamentēts un ievērots.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Palauzi galvu

Piedāvājam pašlaik Eiropā populārāko galvas laušanas mīklu, kuru atrisinot, iespējams, jūs saņemsiet pārsteiguma balvu. Tukšajos laukumos ielieciet ciparus tā, lai katrā mazajā kvadrātā un visos kopā horizontālajās un vertikālajās rindās nebūtu divu vienādu ciparu. Atbildes gaidām līdz 20.maijam.

4. kārtā

7	3	5	4			1	2	6
		2	1				7	
			3		2			4
3						6	5	
		8	6	9	4			
	1	4						3
1			5	6				
	2			1	9			
5	7	6			3	2	4	1

Pareizas atbildes iesūtīja: A.Ruduks, V.Mancevičs, V.Gavrijušenkova, V.Šadurska, Z.Pulča, L.Krilova, St.Lazdiņš, M.Reibāne, Ļ.Baranova, I.Dzergača, M.Bleive, E.Barkāne, S.Circene (Balvi), I.Lazorenko (Vectilžas pagasts), V.Krēmere (Susāju pagasts), I.Homko (Medņeva), B.Sopule (Vīksna), V.Ločmele (Lazdukalns), N.Mantone (Bērzkalnes pagasts), Z.Ziemele (Naudaskalns), M.Keiša (Upīte), A.Mičule (Tilža), S.Petrova (Rēzekne), Z.Šulce (Liepāja).

3.kārtā veiksmē uzsmaidīja INITAI LAZORENKO no Vectilžas pagasta. Pēc balvas griezties redakcijā.

Nepalaid garām

Muzeju nakts Balvos "Mūzas un varoņi"

14.maijā no plkst. 19.00 līdz 23.00.

VAROŅI...

- Muzejā varēs ielūkoties Latgales partizānu pulka un "Staņislava" vēsturē.
- Unikāla iespēja – apskatīt Latgales partizānu pulka krūšu nozīmīti (no Latvijas Kara muzeja krājuma).
- Pie muzeja – Zemessardzes 31. kājnieku bataljona militārā ekipējuma un tehnikas izstāde un militāras aktivitātes kopā ar zemessargiem. Iespēja iepazīties ar bataljona vēsturi, zemessargu ikdienu un pievienoties Zemessardzei.

MŪZAS...

- Mākslas mūzas klātbūtni sajūtīsiet:
- muzeja izstāžu zālē, kur skatāma izstāde "Klusā daba" no Latgales Kultūrvēstures muzeja mākslas kolekcijas;
 - konkursa "Mirkliis mākslas" laureātu darbi.
- Biedrība "Radošas idejas" dos iespēju pašiem ieviecināt roku radošās nodarbēs.

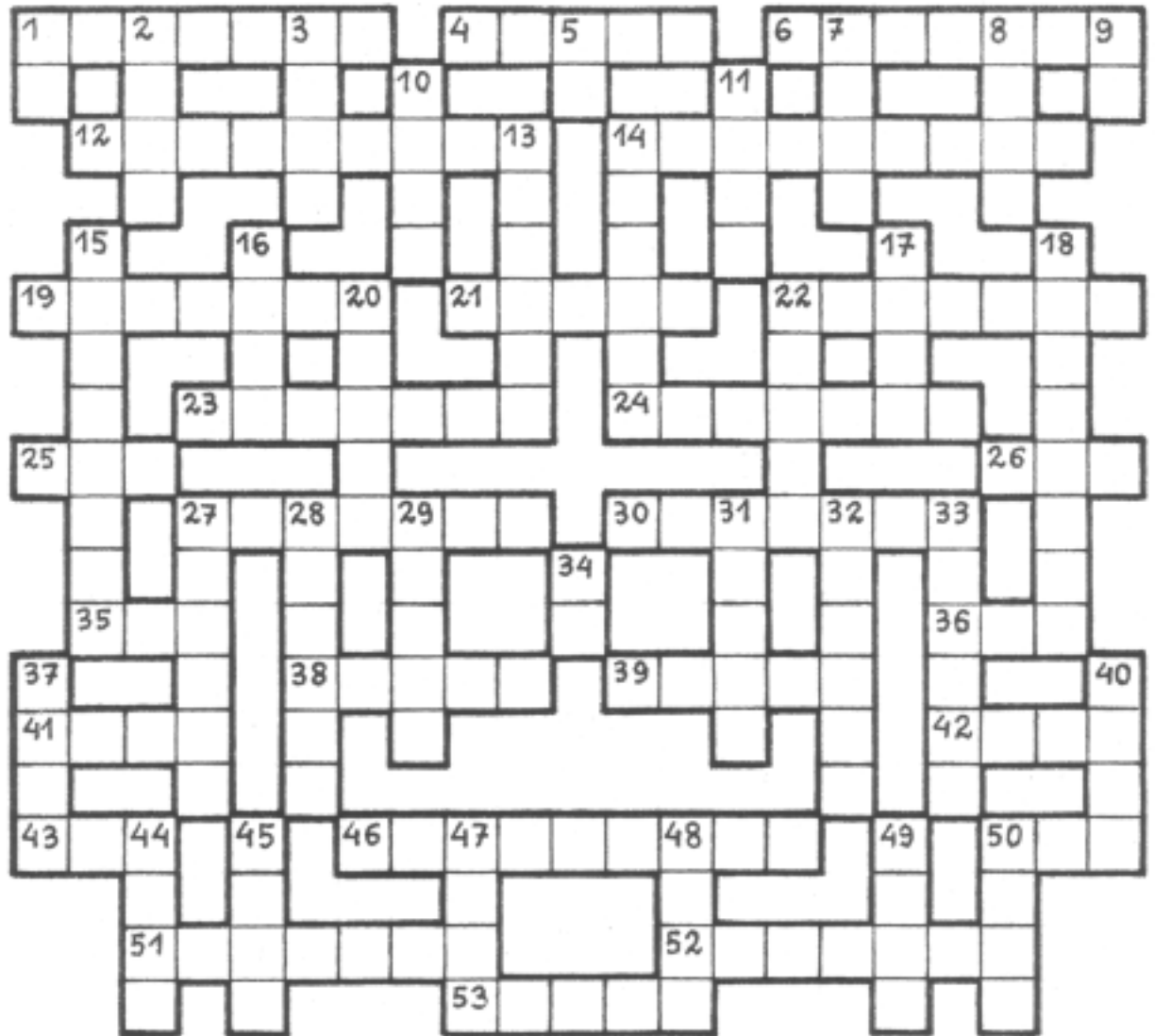
Mūzikas mūza uzrunās Lāča dārzā...

Tikšanās ar Balvu novada dziesmu autoriem sarunās un mūzikā. Cilvēki, kas rada dziesmas, ir dažādi. Arī rezultāts ir dažāds. Bet visus šos centienus vieno viena lieta – tas ir darīts no sirds. Sajūtīsim šīs dvēseļu stīgu vibrācijas kopīgi.

Krustvārdu mīkla

Krustvārdu mīklu risinātāji, kuri pareizi atrisinājuši mīklu, ik mēnesi pretendē uz pārsteiguma balvu. Atbildes gaidām līdz 25.maijam.

Sastādīja G.Gruziņa



Mīklu sērija "Pagasti – 24"

Aprīļa mīklu atrisināja: J.Pošeika, Z.Pulča, Ļ.Baranova (Balvi), I.Svilāne (Lazdukalns), A.Mičule (Tilža).

Par aprīļa krustvārdu mīklas atrisināšanu balvu saņem IRĒNA SVILĀNE no Lazdukalna. Pēc balvas griezties redakcijā.

Horizontāli: 1. Vēsturiska muiža Solonājas (Salanājas) p. 4. Susējas - Kroņa p. nosaukums pēc 1925.gada. 6. Kurā aprīņķi (apriņķa centrs) 1935.gadā ietilpa Stirnienas p.? 12. Kura p. platība 1935.gadā bija 6 700 ha, iedzīvotāju skaits – 1 091? 14. Kurā p. 1928.gadā ZM noorganizēja valsts zirgu audzētavu? 19. Viens no ciemiem, kas izveidots Saikavas p. 1945.gadā. 21. Mīksts, balts nogulumiezis, Latvijā sastopams tikai kā atsevišķi ieslēgumi mālos. 22. Kurā p. 1945.gadā izveidots Zonepes ciems? 23. Viens no ciemiem, kas izveidots Sāvienas p. 1945.gadā. 24. Viens no p., kurā mūsdienās ietilpst Stienes p. 25. Pārvietot, turot rokās. 26. Nominatīva jautājums. 27. Kura tautība Siekstātes p. 1935.gadā sastādīja 20,3% no iedzīvotāju skaita? 30. Kurā aprīņķī 1940.gada sākumā ietilpa Skaistkalnes, Stelpes, Svitenes p.? 35. Pirms ilga laika. 36. Asinssūcējs kukainis. 38. Silmalas p. robežpagasts (p. centrs). 39. Viens no p. (p. centrs), kurā mūsdienās ietilpst Susējas p. 41. Viens no p. (p. centrs), kurā mūsdienās ietilpst Spāres p. 42. Stāmerienas p. robežpagasts (p. centrs). 43. Nots. 46. Vēsturiska muiža, apdzīvota vieta Struteles p. 50. Jautājuma partikula. 51. Vēsturiska muiža Skrundas p. 52. Viens no p., kurā mūsdienās ietilpst Sīpeles p. 53. Ciems Sījukalna p.

Vertikāli: 1. Norādāmais vietniekvārds. 2. Gan viena, gan otra. 3. Sērmūkšu p. robežpagasts (p. centrs). 5. Šajā vietā. 7. Sīks zirnekļveidīgais kukainis, dažas no sugām pārnēsā dažādas slimības, to skaitā encefalītu. 8. Krustmāte. 9. Personas vietniekvārds. 10. Viens no ciemiem, kas izveidots Slates p. 1945.gadā. 11. Viens no p. (p. centrs), kurā mūsdienās ietilpst Sņiķeres p. 13. Nacionālā teātra aktieris, dzimis 1914.gada 18.februārī Sinoles p. 14. Kura p. platība 1935.gadā bija 8 300 ha, iedzīvotāju skaits – 1 274? 15. Sidgundas p. nosaukums līdz 1925.gadam. 16. Senas skaita mērvienības, sevišķi zivju tirdzniecībā. 17. Vides aizsardzības kluba prezidents, viens no Latvijas Zaļās partijas dibinātājiem, dzimis 1947.gada 13.maijā Salaspils p. 18. Kuru p. 20.gs. sākumā pievienoja Skulberga p.? 20. Apdzīvota vieta (mūsdienās nepastāv) Sātiņu p. 22. Viens no p., kurā mūsdienās ietilpst Slokas p. 27. Sarkanmuižas p. nosaukums 30-to gadu beigās. 28. Stoļerovas p. robežpagasts. 29. Vārdadiena 21.jūnijā. 31. Kuras upes izteka ir pie Kaparāmuriem? 32. Viens no ciemiem, kas izveidots Stendes p. 1945.gadā. 33. Kuru p. divās daļās sadalīja Ķemeru pilsēta? 34. Akuzatīva jautājums. 37. Gleznotājs, dzimis 1924.gada 25.jūlijā tagadējā Susāju p. (agrāk – Viļakas p.) "Pokševā". 40. Ciems Silmalas p. 44. Viengadīgi lauksaimniecības kultūraugi, kurus audzēja galvenokārt Latgalē. 45. Vaļējas krāsnis metālu karsēšanai un kausēšanai. 47. Neliela krūze. 48. Apaļkoku klājums rījā griestu līmenī labības žāvēšanai. 49. Viens no ciemiem, kas izveidots Sinoles p. 1945.gadā. 50. Ikviens, bez izņēmuma.

Aprīļa mīklas ("Pagasti – 23") atrisinājums

Horizontāli: 2. Ziru. 4. Staiceles. 7. Loci. 11. Maltas. 12. Viļānu. 13. Aizpute. 20. Sutru. 21. Stelles. 22. Aloja. 25. Sēme. 27. Panemunes. 28. Basu. 30. Jā. 31. M.B. (Miervaldis Birze). 32. Talsu. 33. Vaives. 35. Prodes. 38. Cēsis. 41. Rod. 44. Ota. 45. Rubas. 47. Sējas. 48. Rīt. 49. Nicas. 50. Asare. 52. Kas. 56. Rauna. 58. Pasts. 62. Svārs. 64. Drīsa. 67. Rāvas. 68. RTU (Rīgas Tehniskā universitāte). 69. Turku. 71. Senču. 74. Preiļu. 75. Rozula. 78. Piņķi. 79. Ružinas. 80. Salas.

Vertikāli: 1. BCB (Balvu Centrālā bibliotēka). 3. Inas. 5. Anči. 6. Lūgt. 8. Cenu. 9. Gauru. 10. Nirza. 13. Ass. 14. Paltmales. 15. Eps. 16. Asistē. 17. O.T. (Odums Turkopuļš, Ādams Turkopuļš). 18. Do. 19. Padure. 23. Spāres. 24. Ismeru. 26. Mēra. 29. Ance. 33. Virgas. 34. Indrānu. 36. Drosmes. 37. Slampe. 39. Ē.V. (Ēvalds Valters). 40. I.G. (Irma Grebze). 42. Pamatu. 43. Pērses. 46. Rīga. 51. Atdod. 52. Katvaru. 53. Spirgus. 54. Ogres. 55. Posiņas. 57. Ai (Ak). 59. Tu. 60. Pļaviņu. 61. Partorgi. 63. Krauklis. 65. Tur. 66. Sen. 70. Kuļ. 72. Ego. 73. Lai. 76. Ala. 77. Mi (Si).

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Veselība mūsu rokās

Cukura diabēts var radīt citus veselības sarežģījumus

Pasaules Veselības organizācija prognozē, ka 2030.gadā cukura diabēts būs septītais izplatītākais nāves cēlonis pasaulē. Kādēļ? Jo tas būtiski ietekmē kopējo veselības stāvokli, palielinot iespēju saslimt ar vēl kādu nopietnu slimību.

“Cukura diabēta pacientiem aptiekā pievēršam pastiprinātu uzmanību, aizvien atgādinot gan par regulāras terapijas, gan atbilstoša dzīvesveida svarīgumu, lai slimība būtu kontrolēta, neradītu papildu riskus veselībai un lai ar cukura diabētu varētu sadzīvot,” saka farmaceitu tiešsaistes konsultāciju projekta vadītājs VADIMS BRIŽAŅS un stāsta par to, ko ikvienam svarīgi zināt par cukura diabētu, lai apzinātos tā nodarījumus, kā arī laikus pievērstu uzmanību simptomiem, kas, iespējams, signalizē par cukura diabētu. Savukārt endokrinoloģijas nodaļas virsmāsa Rīgas Austrumu slimnīcas stacionārā LIGA ĀRENTE atgādina, ka bojāta insulīna injekcijas adata cukura diabēta pacientiem, kuriem jālieto insulīns, rada plašāku traumu dūriena vietā, un iesaka, ja iespējams, katram dūrienam lietot jaunu adatu.



Gestācijas cukura diabēts ir cukura līmeņa paaugstināšanās grūtniecības laikā. Ja tā notiek, sievietei ir pakļauta lielākam komplikāciju riskam grūtniecības laikā un dzemdībās, turklāt gan viņai, gan bērnam ir paaugstināts risks nākotnē saslimt ar otrā tipa cukura diabētu.

Kā ārstē cukura diabētu?

Ārstēšana ietver diētu un fiziskās aktivitātes kombināciju ar cukura līmeņa pazemināšanu asinīs, kā arī riska faktoru novēršanu.

“**Pirmā tipa** cukura diabēta pacientiem nepieciešams injicēt insulīnu, savukārt **otrā tipa** cukura diabēta gadījumā var piemērot ārstēšanu ar tabletēm un/vai insulīna injekcijām. Regulāri jākontrolē cukura līmenis asinīs un jāpievērš pastiprināta uzmanība kāju kopšanai. Jāveic arī tiklences izmeklējumi, lai pamanītu retinopātijas attīstību un laikus ārstētu. Svarīgi ir kontrolēt holesterīna līmeni, sekot nieru rādītājiem, lai laikus diagnosticētu ar cukura diabētu saistītu nieru mazspēju un uzsāktu ārstēšanu,” brīdina farmaceits un piebilst, ka cukura diabēta pacienta mājas aptieciņā vienmēr jābūt testa strēmelēm glikozes noteikšanai asinīs un insulīna injekcijām, ja ārsti tās izrakstījis.

Līga Ārente atgādina, cik svarīgi ir injekcijas veikt pareizi, vienmēr izmantojot jaunu adatu. “Adatu vairākkārtēja izmantošana nav ieteicama, jo adatas gals nolietojas un rada aizvien lielāku audu traumu dūriena vietā, kam seko audu sabiezējumi. Adatas vajadzētu iegādāties tādā daudzumā, kādā tās ir nepieciešamas drošām ikdienas injekcijām.”

Bojāta adata rada plašāku audu traumu dūriena vietā. Lipohipertrofijas ir audu sabiezējumi injekciju vietā. Tie izpaužas kā pacēlumi, kas ir ne tikai kosmētisks defekts, bet arī ievērojami izmaina insulīna darbību un pasliktina diabēta kontroli. Tādēļ svarīgi, lai pacients injekciju veic pareizi – katru injekciju ar jaunu adatu, un pēc injekcijas adatu noņem un izmet speciālā konteinerā. Aptiekā var saņemt vienu injektora adatu uz vienu injektoru, kas nozīmē, ka tā visticamāk tiks lietota atkārtoti. Ir labi, ja insulīna injekcijām adatas var iegādāties papildus. Biežāka adatu maiņa nodrošina labāku un precīzāku insulīna dozēšanu un darbību, līdz ar to arī diabēta kontroli, kas pasargā no vēlino diabēta komplikāciju attīstības.

Izvairīties no saslimšanas ir iespējams

Izrādās, lai pasargātu sevi no saslimšanas ar otrā tipa cukura diabētu vai mazinātu tā izraisītās veselības problēmas, pietiek ar veselīgu dzīvesveidu. Lūk, pieci galvenie noteikumi:

- Samazināt uzturā produktus ar augstu cukura saturu, iekļaujot vairāk dārzeņu, augļu, trekna jūras zivis, pilngraudu produktus, liesu gaļu, piena produktus ar pazeminātu tauku saturu.
- Nesmēkēt. Smēķēšana veicina gan cukura diabēta, gan sirds un asinsvadu slimību attīstību.
- Būt fiziski aktīvam – ik dienu jānodrošina 30 minūšu vidējas intensitātes slodze.
- Svarīgi sekot veselības rādītājiem:
 - Cukura līmenim asinīs.
 - Holesterīna rādītājam.
 - Arteriālajam asinsspiedienam (tas nedrīkst būt paaugstināts).
 - Ķermeņa masas indeksam un veselīgam ķermeņa svaram.

L.RIBKINSKA, “Repharm” komunikācijas direktore

Kāpēc šī slimība ir bīstama?

Cukura diabēta pacientiem ir divas – trīs reizes augstāks infarkta un insulta risks, traucēta asinsrite kājās – lielo un mazo asinsvadu bojājumi, kā arī perifērā neiropātija jeb nervu galu bojājumi, tādēļ ir iespējama veidoties nedzīstošām brūcēm, kas pārvēršas čūlās un tā sauktajās diabētiskajās pēdās. Cukura diabēts var izraisīt arī aklumu, nieru mazspēju, infarktu, insultu un ir apakšstilba amputācijas galvenais cēlonis.

Pētījumu dati liecina, ka cilvēkiem ar cukura diabētu ir aptuveni sešas līdz astoņas reizes lielāks sirds mazspējas attīstības risks nekā vidēji populācijā. Diabēta komplikācijas trīs līdz piecas reizes palielina vispārējo saslimstību, rada pieaugošu darbības zudumu, pazemina dzīves kvalitāti.

“Cukura diabēta pacientiem arvien atgādinām, cik svarīgi ir efektīvi ārstēt šo pamata slimību. Esam gatavi vēlreiz un vēlreiz konsultēt par to, kā pareizi lietotams glikometrs, kādus papildu līdzekļus diabēta terapijā izvēlēties, stāstīt par medikamentu savietojamību un pareizu lietošanu,” teic farmaceits, daloties pieredzē, kas gūta cukura diabēta pacientu farmaceitiskajā konsultēšanā aptiekā.

Kas īsti ir cukura diabēts?

Tā ir hroniska vielmaiņas slimība, kam raksturīgs paaugstināts cukura (glikozes) līmenis asinīs un ar to saistītie veselības traucējumi. Normāls glikozes līmenis ir no 3,5 līdz 5,5 mmol/l, savukārt diabēta gadījumā tas ir ievērojami paaugstināts.

Glikozi organisma šūnas izmanto enerģijas iegūšanai. Glikozei no asinīm jānokļūst šūnā, un šim procesam nepieciešams insulīns – hormons, ko ražo aizkuņģa dziedzera beta šūnas. Ja insulīna nav, glikoze paliek asinīs. Izšķir triju veidu cukura diabētu.

Pirmā tipa cukura diabētam raksturīga samazināta insulīna produkcēšana aizkuņģa dziedzerī, tādēļ tas pastāvīgi jānodrošina ar medikamenta palīdzību. Raksturīgākie simptomi:

- pastiprināta šķidrums izvadīšana no organisma,
- slāpes,
- pastāvīgs izsalkums,
- svara zudums,
- nogurums,
- redzes izmaiņas.

Otrā tipa cukura diabēts rodas, jo organisms nespēj pietiekami efektīvi izmantot saražoto insulīnu. Lielākā daļa visu diabēta pacientu slimo tieši ar otrā tipa cukura diabētu. “Simptomi ir līdzīgi jau minētajiem, taču var būt mazāk izteikti, tāpēc nereti diagnoze tiek noteikta novēloti,” norāda farmaceits un piebilst, ka otrā tipa cukura diabēts galvenokārt ir liekā svara un neaktīva dzīvesveida rezultāts.

Izsoles

Balvu novada pašvaldība izsludina atklātā mutiskā izsolē ar augšupejošu soli nomas tiesības uz nedzīvojamo telpu - **garāžu Nr.10** Ezera ielā 37B, Balvos, Balvu novadā, 37,8 m² platībā, ar kadastra apzīmējumu 3801 002 0141 010 (kadastra numurs 3801 502 0057), mašīnas novietošanai.

Nosacītā nomas maksa – EUR 32,51 (trīsdesmit divi eiro un 51 cents) mēnesī bez pievienotās vērtības nodokļa.

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv.

Izsoles pretendenti pieteikumu dalībai izsolē var iesniegt Balvu novada pašvaldībā līdz 2022.gada 23.maijam plkst. 16.00 Balvos, Bērzpils ielā 1A.

Izsole notiks Bērzpils ielā 1A, Balvos, 3.stāva sēžu zālē 2022.gada 25.maijā plkst. 11.00.

Balvu novada pašvaldība mutiskā izsolē ar augšupejošu soli izsola nomas tiesības uz zemes vienībām:

Krišjāņu pagastā ar kadastra apzīmējumu 3856 004 0046 daļu, 0,85ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 69 gadā bez pievienotās vērtības nodokļa.

Balvu pagastā ar kadastra apzīmējumu 3846 005 0794, 0,0794 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 28 gadā bez pievienotās vērtības nodokļa.

Briežuciema pagastā ar kadastra apzīmējumu 3852 002 0205, 1,80 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 137,50 gadā bez pievienotās vērtības nodokļa.

Šķilbēnu pagastā ar kadastra apzīmējumu 3882 002 0224 daļu, 3,4 ha platībā, nosacītā nomas maksa – EUR 258,40 gadā bez pievienotās vērtības nodokļa.

Pretendenti pieteikumu dalībai izsolē var iesniegt Balvu novada pašvaldībā, Bērzpils ielā 1A, Balvos, darba dienās līdz **2022.gada 23.maijam plkst. 16.00**. Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv.

Izsoles notiks Bērzpils ielā 1A, Balvos, 3.stāva sēžu zālē 2022.gada 25.maijā.

Vakances

BALVU NOVADA PAŠVALDĪBA, reģ.Nr.90009115622, izsludina atklātu konkursu uz **Kubulu kultūras nama vadītāja amatu**.

Dokumenti amata pretendentiem jāiesniedz līdz 2022.gada 16.maija plkst. 12.00. Informāciju par vakanci var atrast Balvu novada mājaslapā www.balvi.lv, Balvu novada pašvaldības [Facebook.com](https://www.facebook.com/balvi.lv) kontā vai Nodarbinātības valsts aģentūras mājaslapā CV/vakanču portālā.

BALVU NOVADA PAŠVALDĪBA, reģ.Nr.90009115622, izsludina atklātu konkursu uz **Bērzpils saietu nama vadītāja amatu**.

Dokumenti amata pretendentiem jāiesniedz līdz 2022.gada 16.maija plkst. 12.00. Informāciju par vakanci var atrast Balvu novada mājaslapā www.balvi.lv, Balvu novada pašvaldības [Facebook.com](https://www.facebook.com/balvi.lv) kontā vai Nodarbinātības valsts aģentūras mājaslapā CV/vakanču portālā.

Dažādi

Vēlos nomāt lauksaimniecības zemi. Tālr. 28772537.

Pieved smilti, granti, šķembas. Remontē piebraucamos ceļus. Ierok un savieno ūdensvadus, kanalizāciju un elektrokabeļus. Rok diļus. Tālr. 25685918.

Iznomā zemi dārzam Vidzemes 12a, Balvos. Tālr. 25902869.

APAVU REMONTS Bērzpils ielā 14 pieņem no pagalma puses, 1.ieejā.

IZĪRĒ TELPAS komercdarbībai Bērzpils ielā 14. Tālr. 26401628.

Abonēji
Vaduguni?!

Apsveikumi

Lai katrai dienai rīta rasas mirzums
Kā ziediem, kurus šodien rokas sniedz.

(S.Kaldupe)

Vissirsnīgākie sveicieni **Annai Štekelei** skaistajā dzīves jubilejā! No sirds vēlam Tev labu veselību, dzīvesprieku un Dieva svētību katrai dienai.

Bernadeta, Ināra R.

No rītiem pamosties aiz laimes
Ar basām kājām dārzā skriet.
Būt vienmēr veselai un jaunai,
Un just, ka pašas sirds vēl zied!

(Ā.Elksne)

Sirsnīgi sveicam **Annu Štekeli** skaistajā jubilejā!
Veselību, Dieva svētību ikkatrā dzīves dienā.

Brāļa Pētera ģimene

Pērk

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

SIA "Senlejas" iepērk liellopus. BIO lopiem augstas cenas! Iespējams avanss dzīvsvārā.
Tālr. 62003939.

Pērk garāžu Viļakā jebkādā kārtībā. Samaksa tūlītēja.
Tālr. 29000017.

Pērkam vai ilgtermiņā nomājam (vismaz 30 g.) lauksaimniecības zemi, ganību pļavas u.c., sākot ar 40 ha. Augstākās cenas tirgū!
Tālr. +37127881873.

"Craftwood" PĒRK MEŽA ĪPAŠUMUS visā Latvijā, cena no 1000-10000 EUR/ha. Samaksa darījuma dienā.
Tālr. 26360308.

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

Pērk izcirstus mežus, cirsma un jaunaudzis. Tālr. 28282021.

Vēlos iegādāties 3-istabu dzīvokli Balvu pilsētā. Tālr. 26326512.

Pārdod

Skaldīta malka ar piegādi, 4,5 m³ - EUR 185. Tālr. 29418841.

Pārdod skaldītu malku ar piegādi, 260 EUR/krava. Tālr. 26425960.

Pārdod skaldītu malku (arī sausu). Tālr. 29166439.

Z/S "Gračuļi" pārdod jaunputnus un dējējvistas. Pieteikumi pa tālr. 29186065.

Pateicība



Sirsnīgi pateicamies prāvestam Ivaram Vigulim, "Sonātes" meitenēm, "Senda Dz" kolektīvam, apbedīšanas biroja "Ritums" pušiem.

Liels paldies radiem, draugiem, kaimiņiem, visiem, kuri bija kopā ar mums, pavadot **Albertu Masu** Mūžībā.

TUVINIEKI

Pārdod Latvijā audzētu cūkgaļu. Ar piegādi. Tālr. 26326705.

Pārdod kūtmēslus, auglīgu zemi. Tālr. 26431999.

Lopbarībai: kartupeļus (sēklas izmēra), cukurbietes (nav salušanas), graudus (dīgstoši).
Tālr. 25442582.

Pārdod 5.laktācijas govi, atnesisies maija beigās.
Tālr. 29387609.

Pārdod sešu spaiņu alumīnija kastrolī, matu žāvētāju (sienas).
Tālr. 25970692.

Līdzjūtība

Lūgšim tavai dvēselītei
Debess ceļā mieru gūt,
Lai ar tevi zvaigznes starā
Varam domās kopā būt.

(V.Kokle-Liviņa)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Ģirtam Teilānam un tuviniekiem, MĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot. Audzinātāja un klasesbiedri Stacijas pamatskolā

Tik daudz siltu vārdu teici,
Tik daudz mīlestības prati dot.
Darbu grūtāko ar smaidu veici,
Paldies dzīvei teici, klusi aizejot.
Sērojam par mūsu bijušās kolēģes
DAGMĀRAS ŠAICĀNES
aiziešanu Mūžībā.
Izsakām patiesu līdzjūtību vīram
**Vladislavam, dēlu Jura,
Voldemāra ģimenēm un
pārējiem tuviniekiem.**
Bijušās Tirdzniecības uzņēmuma kolēģes: Velta, Tamāra, Ļuba

Tas visskumjākais brīdis, kad mīļa sirds

Uz mūžu mūžiem pārtrūkst un stājas,
Tad zvaigznes pie debesīm asarās mirkst

Un tukšas kā klajums kļūst mājas.
Izsakām visdziļāko līdzjūtību un skumju brīdī esam kopā ar **REGINAS RAUZAS tuviniekiem.**
Baltinavas pagasta pārvaldes darbinieki

Ai, cik grūti, māmuliņ,
Tevī ceļā pavadīt.
Vai trīs baltas smilšu sauļas
Varēs tevi sasildīt!
Jūtam līdzī **Jeļenai Rauzai,
MĀMULIŅU** Mūžībā pavadot.
Violenta, Vera, Lilita L.,
Skaidrite S., Marija S.

Cik kluss un tukšs ir kaktiņš, māt,
Kurš varēs tavā vietā stāt?
Kurš grūtā brīdī pienāks klāt?
Neviens tik tuvs vairs nebūs, māt.
Kad noslēdzies **MĀMIŅAS** dzīves gājums, esam kopā ar **Sandru Dvinsku un Ingridu Zondaku**, mazinot skumjas un dvēseles sāpes.
Viļakas bibliotēkas kolektīvs,
Vija, Vilis

Klusajā mūža dārzā
Atnākšu parunāt, māt.
Pašus skaistākos ziedus
Atmiņām pievišu klāt.
Patiesa līdzjūtība **Ingridai Zondakai** un viņas **ģimenei, MĀMIŅU** mūžībā pavadot.
Dmitrijevi, Šimanovski, Lilija, Orlovski, Jeromāni, Serebrenickis, Cercini, Kuduri, Zondaki, Biruta, Krasnokutski, Līgas ģimene, A.Bērziņš, Martinovi

Klūs starojums no mātes
Klusums tirs.
Te neejiet,
Te – viņa ziedējusi.
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Ingridas Zondakas ģimenei un tuviniekiem, MĀMIŅU, VECMĀMIŅU** Zemes klēpī guldot.
Kolēģi Viļakas pilsētas pārvaldē

Aiz tevis dzīvība un gaisma paliek...
... un piemiņa kā saules zieds.

(J.Silazars)

Izsakām patiesu līdzjūtību **Sandras un Ingridas ģimenēm, MĀMIŅU, VECMĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot.
Inta, Anna ar ģimenēm

Līdzjūtības

Ilgu mūžu nodzīvoju,
Daudz darbiņu padarīju;
Lai nu viegli Zemes mātē
Pārklāj savu paladziņu.

(Latv.t.dz.)

Kad kastaņu un ābeļu pumpuri sāk raisīt ziedus un dzīves ceļu ieklāj skuju vijums, mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **piederīgajiem, Viļakas Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcas labo gariņu GENOVEFU LOGINU** mūžības ceļā pavadot.
Viļakas Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcas procesijas dalībnieki

Uz spārnēm dzērves nes jau pavasari,
Un piesaulē jau vibulītes zied.
Un ir tik skumji, ir tik ļoti skumji,
Kad tieši tagad tev bij jāaiziet.

(J.Ziemeļnieks)

Izsakām vispatiesāko līdzjūtību **Ingridas un Sandras ģimenēm, māti, sievasmāti, vecmāmiņu ANTONIJU JEROMĀNI** mūžībā pavadot.
Valija, Karīna, Jānis, Svetlana

Kaut varētu šo smilšu sauju nemest,
Bet to vairs nevar, maijs bez tevis plauks.

Ņem mūsu mīlestību, lai tev nesalst,
Ņem siltus vārdus aukstā ceļā līdz.

(J.Osmanis)

Izsakām dziļu līdzjūtību **Skaidritei un Leonam**, pavadot **EMĪLIJU TRUPOVNICI** mūžības ceļā.
Vera, Līvija, Aivars

Drīz pavasar's, un plauks bērzi,
Maigas, zaļas lapas satrauks vējš,
Tu saulei savas acis nepavērsi,
Kaut mīļas balsis tevi sauks un
Lai klusa līdzjūtība un mierinājuma vārdi dod spēku un atbalstu **Leonam Trupovniekam, MĀMIŅU** kapu kalniņā pavadot.
Mārite Aužiņa ar savu saimi

Sev paņemšu līdzī vien
saujiņu balta vēja,
Bet tieši šīs sauļas jums pietrūks...

(A.Rancāne)

Izsaku dziļu līdzjūtību visiem **ANNAS BAGRADES miļajiem cilvēkiem**, viņu pavadot mūžības ceļā.
Gaida

Lai gaiši debess gori aizvad tevi
tai vajsteibā, kur visim labi kļūjās,
jo tim, kas tic un Dīvam veļteļ sevi,
byus myužam dzeivuot debess

Tāva muojuos.

Vispatiesākā līdzjūtība **Solvetai Loginai ar ģimeni, tuviniekiem**, pavadot māti, vecmāti, sievu **LUCIJU LOGINU** Dieva valstībā.
Baltinavas etnogrāfiskais ansamblis un aditājs

Netek vairs ratenītis,
Neripo kamolītis.
Neredz vairs māmuliņas,
Raibus cimds darinot.

(Latv.t.dz.)

Lai mūsu mierinājuma vārdi dod Tev spēku, **Solveta, un Tavai ģimenei**, pavadot māti, vecmāti **LUCIJU LOGINU** mūžības ceļā.
Klasesbiedri un audzinātājs

Jau pavasaris nāk pa saules vārtiem,
Tik sirds ir sāpju lāsēm pielijusi.

Miļš cilvēks aizgājis uz klusēšanas pusī,
Vien paliek atmiņas ar mīlestības vārdiem.

Kad reizē ar pirmo strazdu dziesmu pa mūžības ceļu ir aizgājis **MĀMULĪTE**, izsakām patiesu līdzjūtību **Solvetai Loginai un viņas ģimenei.**
Rugāju vidusskola

Skan tava šūpla dziesma krūtīs,
Tā katrā dzīves solī man ir klāt,
Skan priekos, bēdās, kad ir grūti,
Skan sirdī man, ak miļā, labā māt...

(A.Krūklis)

Kad jāsaka pēdējie atvadu vārdi miļajai **VECMĀMIŅAI**, izsakām visdziļāko līdzjūtību mūsu kora dziedātājam **Sonorai un Elījai**.
Baltinavas jauktais koris, diriģente

Cik tukšs un kluss nu kaktiņš, māt,
Kurš varēs tavā vietā stāt,
Kurš grūtā brīdī pienāks klāt?
Neviens tik tuvs vairs nebūs, māt.

(Z.Purvs)

Sāpju brīdī izsakām visdziļāko līdzjūtību **Solvetai Loginai un ģimenei, MĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot.
Baltinavas vidusskolas kolektīvs

Vairs manis neesot... ak, neticiet, es esmu

Ar jums, starp jums un maigo ziedu dvesmu

Ik rasas pillenā, kas saulē lās,
Gan jūsu sirdīs, domās, atmiņās.
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Solvetai Loginai ar ģimeni, MĀMIŅU** mūžībā pavadot.
Vectīžas pagasta pārvaldes kolektīvs

Aiztecēja mans mūžiņš
Kā dzīparu kamolītis;
Te satiku savas dienas,
Ij baltās, nebaltās.
Skumju brīdī mūsu vispatiesākā līdzjūtība **Solvetai, Sonorai, Elījai un tuviniekiem, MĀMIŅU, VECMĀMIŅU** kapu kalniņā pavadot.
Folkloras kopa "Saime"

Mēs klusi paliekam šai krastā,
Vēji šalkos un mierinās mūs,
Bet tava vieta, kas bija šai dzīvē,
Vienmēr mūsu atmiņās būs.
Mūsu visdziļākā līdzjūtība **Modrim, Ģirtam ar ģimenēm**, pavadot mūsu miļo audzinātāju **SELGU TEILĀNI** mūžības ceļā.
Viktors, Andra, Anita Kuzmas

Šodien līdzī tev dodam siltākos atmiņu vārdus,
Lai viņu gaismā vieglāk atvērt mūžības vārtus.
Miļuma gaišāko sveci, sāpju uguns kad liesmo,
Dedzam, lai izstaro ceļu, kamēr pārtapsi zvaigznē.

Sāpju brīdī lai mūsu mierinājuma vārdi ir kluss atbalsts **Modrim, Ģirtam ar ģimenēm**, māmīņu **SELGU TEILĀNI** mūžības ceļā pavadot.
Mājas iedzīvotāji Kurnā

Vaduguns
Indekss 3004
IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA "BALVU VADUGUNS"
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒĶINU KONTS
A.S.SEB BANKA
Nr. LV21UNLA0024000467345,
kods UNLALV2X
Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.
Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstu atbild to autors.

REKLĀMA, SLUDINĀJUMI
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

REDAKTORS E.GABRANOVŠ - T. 29360850
ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA - T. 26707934;
Z.LOGINA - T. 29203754; I.ZINKOVSKA - T. 28319682;
M.SPRUDŽĀNE - T. 27832538; I.TUŠINSKA - T. 27145837;
A.LOČMELIS - T. 26665086. KOREKTORE S.GUGĀNE
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 25908200
ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ - T. 27870730
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

e-pasts: **vaduguns@apollo.lv**
mājaslapa: **vaduguns.lv**
Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns", R.KACĒNS
Iespīests SIA "Latgales Druka", Rēzeknē, Baznīcas 28
TIRĀŽA - 2560