



Svētīgus

Vasar- svētkus!

Aija Socka

Svētdien ar ziediem un meijām mājās, ar labu noskaņojumu un tīrām domām svinēsim Vasarsvētkus.

Agrāk Vasarsvētku sestdienā ļaudis tīrīja sētu, sakopa istabas, slaucīja pagalmu, izpušķoja māju un pagalmu ar bērziem. Meijas lika durvju priekšā, pie klēts vai vārtiem, nesa istabā un lika pie katras gultas. Arī mūsdienās daudzviet saglabājusies tradīcija, gaidot svētkus, sakopt un izpušķot māju, kā arī, protams, apmeklēt baznīcu.

Viļakas, Liepnas un Kupravas Romas katoļu draudžu prāvests GUNTARS SKUTELS skaidro, ka Vasarsvētki ir Svētā Gara nākšanas svētki, jo šajā dienā, kas ir 50 dienas pēc Lieldienām, Svētais Gars uguns mēļu veidā nolaidās pār Dievmāti Mariju un mācekļiem: "Jautāsi – kādēļ gan Svētais Gars bija sūtīts nākt? Tas nāca, lai uzturētu dzīvu ticību tam, ka Dievs vienmēr būs ar mums. Šī ticība neļauj mums sagumt bēdās un skumjās, tā dziedina un stiprina mūs. Šī ticība spēj darīt lielas lietas, kā tas bija ar apustuļiem pēc Vasarsvētkiem. Viņiem attālumam un grūtības nebija šķērslis, tie devās uz dažādām zemeslodes vietām, lai mainītu pasaules notikumu gaitu. Kā jūra šķēļ viļņus, tā mēs bieži vien esam spiesti lauzt sevi, cirsties cauri viļņu spējajam smagumam, bet vienlaikus arī augt un pilnveidoties. Tāpēc Dieva Dēls joprojām dāvā Svēto Garu, lai cilvēkos ienāktu apskaidrība, viedums, gudrība un citas garīgās īpašības."

Par ko šajā svētku dienā ikvienam būtu jāpārdomā? Prāvests saka, ka Vasarsvētkos jāpārdomā, kā Svētā Gara Uguns jeb dievišķā enerģija var palīdzēt virzīties dzīvē uz priekšu: "Kā varam pilnveidot sevi, kā labāk rūpēties par savu fizisko un garīgo veselību, kā atmosties no vienaldzības un iemācīties pienākt klāt cilvēkam, kurš apmaldījies vai pazaudējies, piedāvāt savu palīdzīgo roku. Kaut vai nedaudz izmainot pasaules vaigu katrs savā ikdienā..."

Viļakas katoļu baznīcā ir tradīcija, ka pēc Vasarsvētku svētās Mises katrs var paņemt līdzī svētībai uz mājām bērzu meijas zariņu. Tas atgādina, ka arī cilvēki ir kā stādi Kāda rokās. "Agrāk daudz, sagaidot šos svētkus, istabas rotāja ar meijām vai to zariem. Un ir labi, ka cilvēki pamaina savu ikdienu, ienesot svaigumu un dzīvību. Vasarsvētkos lai Svētais Gars piepilda dzīvi ar radošumu un dzīvīgumu, lai cilvēki atrod iedvesmu labiem ceļiem un būtiskiem lēmumiem," novēl priesteris G.Skutels.

Foto - G.Skutels

Īsziņas



Nākamajā
Padugumā

● **Mācās izdzīvot dabā**
Jaunsargu nometne "Balkanu kalni"

● **Veido ziedu kompozīcijas**
Jaunieši uzņēmējdarbībā

Aicina noskatīties filmu
"Kopā ar Ukrainu"

17.maijā plkst. 18.00 Medņevas tautas namā būs iespējams vērot filmu "Kopā ar Ukrainu". Filma veidota, izmantojot Ogres novada pašvaldības domes priekšsēdētāja Egila Helmaņa un viņa komandas uzņemtos videomateriālus, kas tapuši, esot Ukrainā, sarunājoties ar karavīriem, vietējo pašvaldību vadītājiem un citiem karadarbībā iesaistītajiem. Pēc filmas E.Helmanis dalīsies personīgajā pieredzē par piedzīvoto karadarbības zonā. *Brīdinājums – filmā redzami arī nepatīkami kadri!*

Palielinās īpašnieku skaits

10.maijā SIA "ZAAO" sapulcē dalībnieki apstiprināja SIA "ZAAO" un SIA "AP Kaudzītes" reorganizāciju, – pēc apvienošanās ZAAO kapitāldaļu īpašnieku skaits palielināsies no 8 līdz 11 pašvaldībām, pievienojoties Alūksnes, Gulbenes un Madonas pašvaldībām. Tāpat tika apstiprināta 2023.gada peļņa 60 957 EUR apmērā, kas tiks atstāta nesadalīta, novirzot iegūtos finanšu līdzekļus uzņēmuma ilgtspējīgai attīstībai un turpmākiem investīciju projektiem. ZAAO ir publiski privāta 8 pašvaldību – Balvu, Cēsu, Limbažu, Saulkrastu, Siguldas, Smiltenes, Valkas, Valmieras – kapitālsabiedrība.

Iedarbinās trauksmes sirēnas

20.maijā no plkst. 10.00 līdz plkst. 10.08 visā valstī uz trīs minūtēm tiks iedarbinātas trauksmes sirēnas, lai pārbaudītu valsts agrinās brīdināšanas sistēmas ieslēgšanas kārtību un tās darbību, kā arī lai konstatētu bojājumus vai traucējumus trauksmes sirēnu darbībā un to skaņas signāla dzirdamībā.

Nedēļas jautājums

Vai sekojat līdzī Pasaules
čempionātam hokejā?

Aija Socka



KRISTĪNA no Šķilbēnu pagasta: – Jāsaka ar Dona dziesmas vārdiem: “Sāp naktī salauzta sirds!”, jo par pirmajām divām spēlēm varēja būt maksimālie punkti “ņemami”! Protams, 2023.gada panākums uzliek sava veida zīmogu, jo iepriekš mūsu maksimums bija tāls līdz goda podestam. Ceru, ka Kaspara Daugaviņa ciņasspars atmodinās arī pārējos! Žēl, ka šogad mūris Šilovs nav vērtos, bet kā ir, tā

ir. Mūsu zeme – Latvija, lai mūsu atbalsta spēks palīdz komandai sasniegt augstumus!



LILITA no Krišjāņu pagasta: – Protams, sekoju līdzī Pasaules čempionātam hokejā. Katru izlases spēli gaidu ar nepacietību, jo hokejs ir aizraujošs. Spēlētāju vidū nevaru izcelt labāko, jo hokejs ir komandas spēle, kur katrs dara savu darbu. Novēlu mūsu Latvijas hokeja izlasei augstākos rezultātus Pasaules čempionātā! Sarauj, Latvija!



EVA no Lazdukalna pagasta: – Šajā sezonā pati neesmu skatījusies hokeja spēles, rezultātus uzzinu no sociālajiem tīkliem vai citu, kuri ir skatījušies, teiktā. Manai nervu sistēmai būtu grūti izturēt skatīties spēles, jo ciņa ir spraiga, hokejisti cinās godam, malači! Runājot par mūsu hokejistiem, vairāk sirdī laikam ir *iekritis* K.Daugaviņš. Novēlu mūsu hokeja izlasei braukt mājās ar uzvaru, bet jebkurā

gadījumā – lai kāds būtu rezultāts, lai hokejisti saglabā komandas garu!



SALVIS no Rīgas rajona: – Neesmu tas istākais hokeja fans, kas nokrāsojas, dzer alu, ēd un skaļā atmosfērā skatās spēles. Vairāk vēroju, kā komandai veicas spēlē – sekoju līdzī galvenā trenera stāstītajam, vārtsargu trenera Artūra Irbes teiktajam, pievērsot uzmanību šīm personībām, kā viņi domā, runā un kā kopumā veidojas rezultāts. Skatos arī, kā izlases fiziskā sagatavotība izskatās uz citu fona, kā jaunie debitanti fiziskajā

sagatavotībā un meistarībā iekļaujas komandā. Lai izlasei veicas un izdodas sasniegt labāko!



INGA no Rēzeknes: – Jā, visas trīs spēles noskatītas un līdzī justu draugu un kaimiņu kompānijā! Instagramā piesekoju kontam “Latvijas Hokeja federācija” un dažiem hokejistiem, piemēram, Robertam Bukartam, Jānim Jakam. Ieteikumi hokeja faniem, kas vēro spēles: izbrīvēt vakaru, lai nav nekas cits darāms un var atdoties fanošanai; ja iespējams, skatīties labāko draugu un kaimiņu

kompānijā; sagatavoties un sarūpēt vieglas uzkodas un kādu spirdzinošu dzērienu; apģērbties ērti un Latvijas karoga krāsās, lai var viegli uztrūkties no divāna un lēkāt; jau iepriekš atvainoties kaimiņiem par troksni un turēt ikšķišus!

MANA NEDĒĻA

Šonedēļ daudz darba ieguldīju, gatavojoties Muzeju nakts pasākumiem, jo šoreiz apmeklētājiem būs vairākas iespējas mūsu krājumus apskatīt virtuāli. Piemēram, muzeja iekšējās piedāvāsim virtuāli apskatīt aptuveni 17 mākslinieku–novadnieku darbu izstādes. Arī muzeja ārpusē uz ekrāna rādīsim dažādas projekcijas, piemēram, fotogrāfijas “Balvi vakar un šodien”, kā arī kolāžas par aizvadītā gada notikumiem muzejā vai to, kā norisinājušās Muzeju nakts iepriekšējos gados un daudz ko citu. Visus šos foto savietojū mapītēs, lai sestdien tās varētu nodemonstrēt uz ekrāniem. Šonedēļ iekārtoju arī jauno izstādi “Muzeja dārgumi Nr1”. Savukārt sestdien, Muzeju nakti, strādāšu iekšējās pie mākslas kolekcijām, atbildēšu uz skatītāju jautājumiem, kā arī, protams, esmu atbildīga par visu norišu piefiksēšanu fotomirkļos. Darba būs daudz. Savukārt svētdien esmu iecerējusi atpūsties dārzā, lai zeme atvelk nogurumu. Noteikti rakšu zemi un peldēšos.



DACE TEILĀNE,
Balvu Novada
muzeja izstāžu
kuratore

No vēstulēm

Reģionālo mediju digitalizācija – neizbēgama evolūcija

Pēdējo piecpadsmit gadu laikā reģionālo izdevumu abonēšanas rādītāji ir sarukuši uz pusi. Tam iemesls ir auditorijas paradumu maiņa – ievērojami vairāk patērējam tiešsaistes mediju saturu. Reklāmas ieņēmumi krit vēl straujāk par avižu abonementu skaitu, tikmēr drukas un piegādes izdevumi aug. Kādas nākotnes prognozes gaida reģionālos izdevumus un vai nav pēdējais brīdis lēkt digitalizācijas vilcienā? Patlaban izsludināta pieteikšanās Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda finansējumam, kas var būt iespēja un risinājums pārmaiņām reģionālajos medijos. Jāatzīst, ka esam nonākuši bīstamā situācijā – mediju redaktori un žurnālisti ar savu darbu veido profesionālu informatīvo telpu, taču, ja avīzes neabonē, zūd ekonomiskais pamats uzturēt kvalificētas ziņu redakcijas. Medijiem kļūstot vājākiem, informatīvo telpu pārņem populisms sociālo tīklu platformās un valsts demokrātija kļūst ievainojama. Latvijas mediju tirgū, kurā ekonomiski aktīvā un pirkospējīgā sabiedrības daļa ir mazāka par miljonu iedzīvotāju, iespējas nav bezizmēra – satura tirgū jau ir televīzijas, portāli ar maksas saturu, abonēšanas platformas un citi – lai ar to spētu konkurēt, ir jābūt tehnoloģiski attīstītam, lietotājiem saistošam un ērtam, lai vēl pēc pāris gadiem, kad drukāto reģionālo mediju ienākumi būs vēl mazāki, mums būtu alternatīvs produkts, ko piedāvāt savai auditorijai.

Daži no medijiem jau ir spēruši soļus digitalizācijas virzienā, piemēram, ir izveidotas reģionālo ziņu interneta vietnes, taču ar redakcionālām kompetencēm vien nepietiek, lai modernizētos. Ja drukāta izdevuma vizuālais pamats ir makets, tad tiešsaistes versijā reģionālajām ziņām jābūt tikpat vizuāli pievilcīgām, pieejamām tehnoloģiski modernās platformās, nodrošinot lietošanas ērtumu un interaktivitāti, nepietiek tikai ar saturu interneta portālā, kas dublē drukāto versiju. Jāatzīmē, ka digitalizācijas finansējuma programma paredz mediju darbinieku izglītības virzienu, kas ļaus apzināt arī iespējas, ko digitalizācijas rīki var dot, tā ceļot redakciju darbinieku profesionālo kompetenci. Nereti redakcijās jūtama pretestība pret drukāto reģionālo avižu digitalizāciju, jo tas ir dārgi un nenes tūlītēju atdevi. Šobrīd lielākoties reģionālie

izdevumi digitālo procesu izmaksas sedz no drukāto izdevumu ieņēmumiem. Nonākam pie jautājuma, – kā šo jauno saturu pārdot? Esam pieraduši, ka internetā viss pieejams bez maksas, un, ja tas nav pieejams par velti, to neizmanto. Pieejamais finansējums ir labs atbalsts digitalizācijas procesiem, jo ļauj proaktīvi rīkoties un domāt, kā saturu monetizēt jeb padarīt par ieņēmumu avotu, pieradinot auditoriju pie tā, ka par kvalitatīvu žurnālista darbu ir jāmaksā, tāpat kā par jebkuru citu darbu. Turklāt jāatzīmē, ka ar pārdošanu nedomājam tikai par lasītāju, bet arī par reklāmdevēju, kas ērtā veidā var pārlūkot jau digitalizēto izdevumu, apsverot reklāmas iespējas tajā. Digitālajās platformās lasītājiem saturu varētu piedāvāt par zemāku cenu, salīdzinot ar drukāto laikrakstu, jo izdevējam nav jāsedz tipogrāfijas un pasta piegādes izmaksas, pie tam saturs būtu pieejams jebkurā vietā un laikā, tostarp uzreiz avīzes iznākšanas ritā, negaidot pasta piegādi, kura reģionos mēdz kavēties. Pasaules pieredze liecina, ka arī reģionālo mediju auditorija var būt atsaucīga vietējo mediju lietošanas paradumu maiņai, īpaši, ja izdevēji spēj piedāvāt lasītājiem saturu mūsdienās tik ļoti iecienītā platformā – mobilajās lietotnēs.

Mediju digitalizācijas finansējuma iespēja nav brīnumu nūjiņa, kas visu atrisinās, bet ja medijam nav sava digitālā rīka, kļūst arvien grūtāk gūt ienākumus. Ja mūsdienās neesi digitāls, neesi tiešsaistes platformās un nestrādā ar savu auditoriju tajās, tai skaitā sociālajos medijos, tevis nav. Ja vēl esi, tad drīz izzudīsi. Tāpēc jo īpaši reģionālajiem medijiem šobrīd jālūkojas digitalizācijas virzienā, ko piedāvā Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda finansējums. Nobeigumā vēlos uzsvērt, ka būtiski aicināt reģionālos medijus apvienot spēkus un digitalizācijas projektu pieteikumus veidot partnerībā, mediju nozares darbiniekiem vienojoties par attīstības virzienu. Lūgt padomus, apskatot jau līdzīgus, esošus digitālos risinājumus, jo digitalizācijas mērķis ir panākt, lai satura radītāju organizācijas, īpaši reģionos, funkcionē ilgtspējīgi.

ULDIS SALMIŅŠ, “Reģionu Mediji” izdevniecības vadītājs,
Latvijas Reģionālo mediju asociācijas un Latvijas Preses
izdevēju asociācijas valdes loceklis

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

“Labdien! Gribu paust savas domas par pašvaldības informatīvo izdevumu “Balvu Novada Ziņas”. Kāpēc atbildīgās amatpersonas laikā, kad pašvaldībai klājas tik grūti un *jāsavelk jostas* – jāpāriet uz četrpadsmit darbu dienu nedēļi, jāsamazina algas, daudzi vienkāršāku darbu darītāji jāatlaiz, profesionālās skolas audzēkņiem samazina stipendijas pat uz pusi no valstī noteiktā obligātā minimuma u.c., “Balvu Novada Ziņas” joprojām ik mēnesi tiek izdots krāsains un uz 20 lappusēm! Kur ir ekonomija? Paskatījos tikko iznākušo maija numuru un secināju, ka ir

tieši tā, kā pilsētā saka ne viens vien man pazīstams cilvēks, – ar šo avīzi var iekurināt tikai krāsni, jo dažs to pat neatver! Kāpēc ir jāpublicē raksti par pasākumiem, kas plašāk ir atspoguļoti “Vadugunī”? Piekritisiet, ka pašvaldības avīzē pietiktu maksimums ar 8 lappusēm, kurās, ka redzams maija numurā, publicēta svarīgākā informācija, piemēram, “San-Tex” cenrādīs vai saistošie noteikumi. Pārējās lapās lielākoties jau ir informācija par dažādiem pasākumiem, ko iedzīvotāji ir izlasījuši “Vadugunī”. Tad kāpēc tērēt iedzīvotāju nodokļu naudu tur, kur to reāli varētu iekonomēt? Turklāt avīzes

tirāža norādīta 9000 eksemplāru, tātad avīze būtu jāsaņem katram otrajam novada iedzīvotājam, jo, balstoties uz “stat.gov.lv” 2023.gada statistiku, novadā bija 18240 iedzīvotāju. Ja, piemēram, šobrīd ģimenē dzīvo četri un vairāk cilvēki, pastkastē tiks ievietotas divas un vairāk avīzes? Absurds! Jo daži šo avīzi, kuri nedzīvo centrā, nesaņem vispār, bet daži savukārt to pat neatver un izmanto vien krāsns iekuršanai. Nu ko, vērts padomāt, kā tā rēķināmajam iedzīvotāju nodokļu naudu...,” savās pārdomās dalījās kāda novada iedzīvotāja.

Kas Balvu dižmežā galvenais?

15.maijā Balvu skvērā pulcējās lieli un mazi interesenti, lai Balvu Centrālās bibliotēkas organizētajos dārza svētkos noskaidrotu, kas notiek dižmežā. Bibliotēkas speciāliste komunikācijas un radošajā jomā Džūlija Apine atgādināja, ka dārza svētkos turpinājam atzīmēt latviešu grāmatu ilustrētores un rakstnieces Margaritas Stārastes 110.jubileju.

Balvu Centrālās bibliotēkas direktore Ruta Cibule pirms pasākuma jokojoši atklāja, ka no rīta spriedusi, ka iejuties Rūka tēlā: "Darbinieki man paskaidroja, ka esmu Pintiķis no Pintiķu ciema. Vai samierinājos? Jāizlasa grāmata, lai saprastu, vai tas ir kas labs, vai slikts." M.Stārastesprāt, Pintiķi ir pasaku būtne, kas dzīvo pļavā starp zāles stiebriem. Nopietni runājot, direktore uzsvēra, ka Margarita Stāraste joprojām ir ļoti pieprasīta autore: "Bērni nāk un nāk, vēloties pāršķirstīt grāmatas, noskatīties multiplikācijas filmas, kā arī izspēlēt dažādas spēles. Šodien pulcējamies dižmežā." Lūgta atklāt, kas dižmežā ir galvenais, R.Cibule mudināja šo jautājumu uzdot Džūlijai. "Mūsu versija – pozitīvas emocijas un notikumi," paskaidroja Dž.Apine. Tāpat viņa sprieda, ka dārza svētkus var uzskatīt par sezonas noslēgumu: "Gribas, lai vēlreiz visi sanāk kopā, gūstot pozitīvas emocijas. Kāda ir lasīšanas recepte? Lasītprieks ir pamatu pamats." Savukārt R.Cibule zināja teikt, ka prieku rada tas, lai pie bērniem istajā laikā nonāktu grāmata: "Turklāt grāmatas ir ļoti dažādas, pat tādas, kas runā. Vai lasītprasme pasliktinās? Lasīju pētījumu, kurā secināts, ka lasīšanas prasmes kļūst ļoti fragmentāras. Tāpat mūsu uztvere kļūst fragmentāra, kad ir grūti koncentrēties kaut kam nopietnam. Lasīšana ir bezmaksas zāles, kas daudzas kaites var novērst. Piemēram, facebook māca būt fragmentāriem, stāstot, cik tu smuki dzīvo. Tomēr sociālie tīkli neiemāca saprast, analizēt un domāt." Jāpiebilst, ka R.Cibule patiesi prot lasīt. Viņa smaidot atzina, ka šobrīd pievēršusies pētījumiem, kas vairāk vai mazāk izskaidro, kāda ir mūsu pasaule, kāda ir uztveres sadrumstalotība, pastāvēšana starp daudziem un dažādiem medijiem. Atbildot uz provocējošu jautājumu, vai direktore beidzot nonākusi pie esamības jautājuma šķetināšanas, neizpaliekot humoram, piekrita, ka tā varētu būt.



Dižmeža iemītnieki. Balvu Centrālās bibliotēkas kolektīvs kopā ar draugiem. Balvu pilsētas pārvaldniece Maruta Castrova (foto – pirmajā rindā no kreisās) atklāja, ka pirmdien atgriežas darbā. Viņa par galveno mežā nominēja Raganu: "Balveniešiem novēlu vairāk satuvināties, ieraudzīt vienam otru, pamanīt un saliedēties. Kāda ir recepte? Kādam jāstāv priekšā kā diriģentam."



Pieaugušajiem jābūt gudriem. Desmitgadīgā meitene Selva Sējāne (foto) skaistumkopšanas pulciņa pasniegšanas Intas Ozolas vadībā apgleznoja sejiņas. "Bērniem patīk, tāpēc pieaugušajiem nevajadzētu rāties. Kas Balvu dižmežā ir galvenais? Dzīvnieki un augi," sprieda Selva. Vasarā viņa plāno spēlēt ar mazāko brāli.



Lieli plāni! Deviņgadīgā Viktorija Pobeđa (foto – no kreisās) labprāt iesaistījās izzinošajās aktivitātēs. Vasarā viņa plāno turpināt spēlēt futbolu, turklāt nevis šā vai tā, bet piedaloties arī turnīros. Savukārt Eliāna Seļavina palepojās, ka gaida desmito dzimšanas dienu, kuru svinēs 19.augustā. "Tā būs varena," viņa nešaubās. Lūgta atklāt, kādu dāvanu vēlētos saņemt, meitene lietiski paskaidroja, ka sapņus nedrīkst atklāt: "Savulaik atklāju, ka vēlos vienu kaķīti. Tagad mājās ir 11 kaķi. Vairāk nevēlos."



Atklāj svētkus. "Di-dancers Teens" dejotājas Marta Pennere, Marta Karavoičika, Estere Šalajeva, Dārta Vanaga un Justīne Kušnīre atzina, ka ļoti gaida skolēnu brīvlaiku. Viņas bija vienprātīgas, ka dejošana ir ne tikai atpūta, bet arī fiziska slodze.



"Nobildējiet mani." Balvu sākumskolas audzēknis Roberts Sillis skvērā ieradās jau gandrīz stundu pirms pasākuma. Sastopot žurnālistu, puisis pavēstīja, ka viņš noteikti ir jānobildē: "Kāpēc? Piedalos visās aktivitātēs. Ko darišu vasarā? Braukšu ciemos pie omes uz Rubeņiem.

Tur veikalu nav, tur pasta nav. Toties ir saimniecība un dīķis, kur es peldos." Tā, lūk, sapņi īstenojas, tostarp nonākšana avīzē...



Jaunie bibliotekāri. Arvila Suveika un Pētera Supes māmiņas atklāja, ka dēliem ir pilni seši ... mēneši. Savukārt Ruta Cibule palepojās, ka tie ir bibliotēkas meiteņu bērni.



Ielu mākslinieki. Četrgadīgais Magnus Zilgme kopā ar māsu Vanesu uz ielas zīmēja puķi un varavīksni.

Ēdams, neēdams? Astoņgadīgā Sabine Džigure, ķerot bumbu, paspēja pastāstīt, ka ļoti patīk spēles. Vasarā viņa plāno doties ceļojumā uz Igauniju.



Spēlē vijolnieks... Balvu Mūzikas skolas vecāko klašu vijolnieku ansamblis apliecināja, ka ir labākie.

E.Gabranova teksts un foto

Attīsta biznesa ideju

Soli pa solim, bet uz priekšu

Sanita Karavoičika

“Ja cilvēks ir uzņēmīgs un vēlas kaut ko darīt, nekas nav grūti. It īpaši, ja dari to, kas tiešām patīk,” ir pārliecināta balveniete LIENE POMERE. Uzdrīkstēties izkāpt no savas komforta zonas un sākt kaut ko, kas līdz šim nav darīts – tāds pirms gada bija Lienas viens no lielākajiem izaicinājumiem, kad viņa aizgāja no pamatdarba un ielēca pavisam jaunā nozarē. Tagad Liene ir jaunā uzņēmēja, kura kopā ar vīru Nauri strādā ģimenes uzņēmumā “ASNAG furniture” un ražo mēbeles bērniem.

Daudzus gadus Lienas pamatnodarbošanās bija saistīta ar bērniem, jo viņa strādāja bērnudārzā par skolotāju. Jaunā sieviete atzīst, – kad cilvēks ilgstoši darbojas vienā un tajā pašā sfērā, ik pēc laika piezogas doma, ka vajag kaut ko citu, kaut gan darbs pirmsskolas izglītības iestādē Lienei patīcis vienmēr. “Bērnudārza audzinātāja biju desmit gadus, un desmit gadi, manuprāt, ir pietiekami skaists skaits, lai savā dzīvē kaut ko mainītu. Vienkārši bija vēlme sevi realizēt citā līmenī. Neliēgšos, ka uzrakstīt atlūgumu bija grūti – to darīju trīs reizes, jo pirmsskolā ir ļoti interesants darbs. Bet mūsu ģimenē pašiem aug mazi bērni ar mazu gadu starpību (Annai ir 5 gadi un Renāram – 3), tādēļ bija vēlme vairāk laika pavadīt ar viņiem. Taču nesaku ‘nekad’. Iespējams, ka kādreiz dzīvē es atkal varētu būt skolotāja bērnudārzā. Bet, kamēr tas nav noticis, savu radošumu un idejas izpaužu savā sirdsdarbā – jaunās bērnu līnijas KIDS LINE izstrādājumos,” atklāj balveniete.

Un tad dzima ideja...

Kā radās ideja par bērnu mēbeļu izgatavošanu? Kā zināms, bērni ir ļoti lieli pasaules izziņātāji, kuriem interesē viss jaunais un nepazīstamais. Arī Pomeru ģimenes atvasēm Annai un Renāram pienāca vecums, kad viņi sāka izrādīt vēlmi par rotaļu māju. Nauris ar Lienu izskatīja dažādus piedāvājumus internetā. Lielākā daļa no tā, kas pieejams, bija rozā krāsā, taču beigās izdevās atrast vienu krāsainu mājas variantu, kas it kā derētu gan zēnam, gan meitenei. Taču problēma sākās mirkli, kad rotaļu leļļu māju vajadzēja salikt kopā. “Vīrs uz nedēļu bija devies komandējumā, bet, atverot jauno leļļu mājas iepakojumu, sapratu, ka tur ir daudz detaļu ar skrūvēm. Diemžēl attiecīgu instrumentu mājās nebija, un tad dzima ideja... Kāpēc gan mums neražot rotaļu mājas bērniem? Taču nevis skrūvēšanas, bet tādas, kur nevajag izmantot palīginstrumentus – skrūves, skrūvgrīezi un līmi. Turklāt tās dēvēt par rotaļu, nevis leļļu mājām, un izgatavot no dabīga bērza saplākšņa, ar iespēju katram pašam nokrāsot sev vēlamajā tonī. Un te nu mēs esam! Ar savām idejām, ar kurām vēlamies dalīties priekšos ne tikai ar saviem bērniem, bet arī ar visiem pārējiem,” teic jaunā uzņēmēja.

Bailes veicina attīstību

Liene atzīst, ka sākumā mazliet māca šaubas un bija neziņa, – ja nu tas, kas izdomāts, *neiziet*. Taču tai pat laikā viņa nonāca pie atziņas, ka bailes, kuras cilvēks piedzīvo, kad aizsniedz savu iespēju robežas, liek iespējām paplašināties. Runājot par biznesu Latgalē, daudzu uzņēmēju domas dalās. Vieni uzskata, ka tas ir iespēju reģions, savukārt citi ir pārliecināti, ka mūspuses uzņēmējam izsisties grūtāk. Liene vairāk piekrīt tiem otrajiem, kuri apgalvo, ka Latgalē patiešām izsisties ir grūtāk, jo te ir dārgāka loģistika un diemžēl trūkst profesionāla darbspēka. Lai kā to gribam vai negribam, viss tomēr vairāk notiek par un ap Rīgu – tas ir fakts. Taču, neskatoties uz to, cilvēki ir gatavi mēģināt, darīt un pārliecināt citus, ka viss ir iespējams. Lienas gadījumā priekšdarbi bija izdarīti – tirgus papētīts, doma skaidra. Atlika tikai sākt darīt. Turklāt līdz ar idejas rašanos Liene iestājās PINK skolā Rēzeknē, kur daudz uzzināja par tirgus izpēti, plānošanu, veiksmīgu tirgošanu, marketingu un citām aktuālām tēmām, kas ir saistošas, uzsākot savu uzņēmējdarbību. “PINK skola, ko organizē Latvijas Investīciju un attīstības aģentūra, bija pirmsinkubācijas periods, attīstot savu biznesa ideju. Tas bija ļoti vērtīgs laiks. Iepazinājos ar jauniem domubiedriem, ar kuriem arī šobrīd komunicēju, katrs nācām ar savu ideju un degsmi kaut ko darīt, domāt par attīstību. Mēs darām un mums izdodas,” ir pārliecināta balveniete.

Pirmie kritiķi – pašu bērni

No idejas 2023.gada janvārī līdz reālam tirgojamam

produktam, kad tika atvērts internetveikals, pagāja septiņi mēneši. Liene atminas, ka pats pirmais produkts bija rotaļu māja, bet kā nākamais sekoja rotaļu krēsls mājas formātā, kura savienošanai nevajadzēja izmantot skrūves. Jaunā uzņēmēja stāsta, ka jebkas, kas ģimenes uzņēmumā tiek izgatavots un domāts bērniem, vispirms nonāk Annas un Renāra rīcībā un testēšanā. “Neviens cits labāk par bērniem mums nepateiks, ko jaunajai mantai vajag un kas ir lieks. Sākumā krēslu uztaisījām bez roktura, bet bērni uzreiz pateica, ka rokturi vajadzēs, lai krēslu var pārnest. Tad Renārs rotaļu mājai gribēja lielākas durvītas, lai cauri tām var izbraukt mašīnas. Saņāca produktus pārveidot vairākas reizes, līdz atradām īsto un pareizo risinājumu. Sākumā tās visas šķiet it kā sīkas nianses, taču bērniem un viņu labsajūtai ļoti svarīgas,” atzīst Liene.

Visgrūtāk – iegūt atpazīstamību

Izveidojot KIDS LINE sēriju, jaunā uzņēmēja zināja, ka jebkurš produkts, kas domāts bērniem, būs kvalitatīvi noslīpēts – tā, lai nav iespējams dabūt traumas. Tieši tādēļ viens no pirmajiem svarīgākajiem uzdevumiem idejas realizācijas posmā bija atrast labākos risinājumus, kā produktu pēc iespējas dabūt kvalitatīvu, nepatērējot daudz resursu, līdz ar to arī izmaksas. “Lai īstenotu savas ieceres, man nācās daudz mācīties. Piekritu apgalvojumam, – kamēr cilvēks mācās un apgūst kaut ko jaunu, viņš ir dzīvs. Apguvu dažādas jaunas programmas, lai vispār saprastu, kā izveidot skici, kā komunicēt interneta vidē un izveidot mājaslapu. Un, protams, ienākot tirgū ar jaunu produktu, visgrūtāk ir dabūt savu pircēju un iegūt atpazīstamību. Pamazām, bet mums tas izdodas. Visvairāk man patīk, ka, izveidojot un izgrīzot kādu jaunu skici, saprotu, ka man sanācis. Un, protams, milu saņemt pozitīvas atsauksmes, bērnu foto ar smaidīgām sejmām, kas piepilda sirdi un liek darboties tālāk,” apgalvo Liene.

Gada laikā KIDS LINE nozare attīstījies un uzņēmusi apģiebus. Ja sākumā piedāvājumā bija rotaļu māja un krēsls, tad tagad pakalpojumu klāsts kļuvis daudz plašāks – tiek izgatavotas arī dažādas spēles, krāsošanas trafareti, krājkasītes un ar lāzergriešanas darbgaldus – arī dažādi suvenīri. Liene atzīst, ka šie produkti palīdz bērniem attīstīt domāšanu, sīko pirkstu motoriku un rada emocijas, darbojoties visai ģimenei kopā. “Taču arī tas vēl nav viss. Tā kā “ASNAG furniture” izgatavo pieaugušo mēbeles, tad, izveidojot KIDS LINE sēriju, radās ideja, ka varētu izgatavot bērnu mēbeles. Sākotnēji tā bija rotaļu māja un rotaļu krēsls, kuru varēja salikt bez skrūvēm, bet šobrīd ļoti aktīvi strādājam pie jaunu produktu izveides, kas drīzumā būs pieejams arī tirgošanā. Tas būs trīs augstumos regulējams bērnu krēsls un arī regulējams bērnu galds,” nākotnes plānus atklāj jaunā uzņēmēja.

Pamatu pamats ir ideja un komanda

Mēs visi zinām, ka patiesībā viss ģeniālais ir vienkāršs. Arī biznesā, jo bieži vien aizmirstam, ka ne vienmēr sarežģīti mehānismi sniedz vislabākos risinājumus. Taču jaunā uzņēmēja ir pārliecināta, ka uzņēmējdarbības vidē pats svarīgākais ir ideja un komanda, ar kuru kopā tā tiek īstenota, kā arī cilvēciska attieksme pret saviem darbiniekiem un kolēģiem. Vai būt sievietei uzņēmējai ir grūtāk nekā vīrietim? Liene uzskata, – gan jā, gan nē. “Būt sievietei uzņēmējai ir interesanti un radoši. Sprīžot pēc sevis, varu teikt, ka ir situācijas, kuras es uztveru emocionālāk nekā mans vīrs, jo viņš daudzas lietas risina no praktiskā un racionālā viedokļa. Protams, jebkura sieviete nebūs uzņēmēja, tāpat kā ne visi vīrieši. Bet, ja ir vēlšanās darīt, ir ideja, uzdrīkstēšanās un drosme riskēt, viss ir iespējams!”



Ģimenē ir spēks. Vēl pirms gadiem pieciem, ja Lienei Pomerei kāds pateiktu, ka viņa aizies no darba bērnudārzā un kļūs par uzņēmēju, viņa noteikti neticīgi grozītu galvu. Taču tas ir noticis. Liene atzīst, ka ģimene ir viņas dzīvēspēks, jo visi kopā var izdarīt daudz un virzīties pretī mērķiem.



Pašu rokām radīts produkts. Izgatavojot dažādus suvenīrus, spēles un attīstošas lietas bērniem, Liene izmanto speciālu lāzergriešanas paredzētu saplākšni, kuru iegādājas Rīgā.

Liene teic, ka tieši vīrs, kurš noticeja viņas sapņiem jau no pirmās dienas, ir vislielākā atbalsta komanda. Viņa ir radošais un ģenerējošais cilvēks, bet vīrs – tas, kurš uz lietām vairāk skatās no praktiskās puses, tādējādi palīdzot atvieglot darba procesu. “Mēs ar Nauri viens otru papildinām. Ir situācijas, kurās es vīru pamotīvi darīt kādas lietas, un ir situācijas, kur viņš man neļauj atslābt. Tādā veidā arī rodas idejas un gala produkts. Bet, protams, zināšanām ir jābūt. Un atbalsts ir nenovērtējama motivācija kaut ko darīt, pat ja brīžos, kad kaut kas nesān, gribas visam atmet ar roku. Vai es, viena esot, būtu šādu lēmumu izvēlējusies? Nezinu. Bet, esot komandā, viss virzās uz priekšu, lai sasniegtu lielos dzīves mērķus,” ir pārliecināta uzņēmēja.

gstāko līgu



Pirmā gada jubileja nosvinēta. Laukuma "Vilku ieleja" pirmajā jubilejā pulcējās visuzticamākie atbalstītāji. Taču laukuma izveidotāji uzsvēr, ka uz apmācībām, kā arī ikdienā te gaidīts ikviens balvenietis un apkārtnes iedzīvotājs kopā ar savu četrkājaino draugu.



Uzvarētāja saņem balvu. Jau vairākus mēnešus kinologa O.Aleksejeva vadībā laukumā notiek *nosework* (meklēšana ar ožas palīdzību) treniņi. Jubilejas pasākuma sacensībās ar uzrādīto laiku – 3,27 sekundes – vienā no kartona kastēm paslēpto burciņu ar kanēļa standziņām visātrāk atrada balvenietes Zaigas Lāpānes četrkājainā mīlule Šanele: "Nosework nodarbībās mums veicas diezgan labi. Taču, jo vairāk mācāmies, jo atklājas vairāk dažādu nianšu. Manuprāt, esmu iemācījusies labāk saprast savu suni. Mana Šanele ir ļoti strauja, laikam tādēļ mums izdevās kanēli atrast tik ātri." Zaiga sev mazliet pārmet, ka nestrādā ar suni katru dienu, bet tikai divas, trīs reizes nedēļā. Savukārt jubilejā Šaneles saimniece visiem suņu apmācību dalībniekiem novēl, lai nenoplokt tas entuziasms, ar kādu šis darbs ir iesākts: "Lai rodas jaunas idejas un jaunas iespējas! Lai šī foršā lieta attīstās un neizčākst! Jo ir tik forši redzēt, kā tavš dzīvnieks attīstās, kā esi iemācījies viņu saprast. Ļoti gribētos, lai viss turpinās, bet viss ir atkarīgs tikai no mums pašiem."

Šusteru ģimene no Bērzpils. Baiba stāsta, ka paņemt vācu aitu suni bija pārdomāts ģimenes lēmums, tādēļ kucītes apmācībai pievērsās nopietni. Hannas saimnieki ļoti apzinīgi uztver arī suņa barošanu. Tā kā ikdienā kucīte pie našķiem tiek reti, apmācībās kā apbalvojumu visbiežāk izmanto sieru, kas viņai ļoti garšo. "Dzimšanas dienas pasākumā Hannai izdevās nogaršot pat šašlika un desiņas gabaliņus," smeļ četrkājainā drauga īpašniece.

vērtē laukuma infrastruktūru, ņemot vērā, ka tas izveidots pašu spēkiem. "Gribētos lielāku pašvaldības atbalstu, kaut vai zemes nodokļa atlaides veidā. Šis laukums taču arī populārā Balvu tēlu, jo to apmeklē citu novadu iedzīvotāji," ierosina Viktorija. Viņa pārliecināta, ka ar kinologu balveniešiem ir paveicies: "Oļegs ir ļoti gudrs un labs speciālists. Viņš ir kā



"Vilku ielejas" trīs vaļi. Biedrības "VadiVidi" valdes loceklis Ikars Bleive smeļ, ka viņš, viņa sieva Iveta un kinologs Oļegs Aleksejevs ir trīs vaļi, uz kuriem turas "Vilku ieleja". Savukārt O.Aleksejevs lepojas, ka, braucot pa pilsētu, redz savus četrkājainos audzēkņus uzvedamies ļoti pieklājīgi: "Salīdzinot ar citiem suņiem, kuri uz visiem rej un skrien, mūsējie ir vienkārši džentlmeņi." Viņš spriež, – ja cilvēki neredzētu savu mīluļu izaugsmi, neturpinātu nākt uz nodarbībām. "Vienu gadu esam noturējušies, noturēsimies arī otru! Viss turpināsies," sola kinologs.



staigājoša enciklopēdija." Jubilejā suņu saimniekiem Viktorija novēl: "Pievienojieties mūsu kompānijai! Būsiet vienmēr laipni gaidīti neatkarīgi no suņa izmēra, šķirnes, vecuma vai to skaita! Galvenais, ka gribat attīstīties, piedalīties un komunicēt! Biedrībai novēlu attīstīties un varbūt realizēt vēl kādu projektu! Oļegam novēlu veselību, izturību un foršus suņu saimniekus!"

Brīvbrīdi sagatavoja I.Tušinska

CILVĒK ZIŅAS

Esam kļuvuši daudz stiprāki, jo neesam vieni

4.maijā Latvijā un citviet pasaulē tika svinēta Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas deklarācijas pasludināšanas 34.gadadiena. 1990.gada 4.maijā 138 no 201 Augstākās padomes deputātiem pieņēma deklarāciju "Par Latvijas Republikas neatkarības atjaunošanu".

Ikviens mūsu atbildība ir sargāt un rūpēties par Latvijas drošību, tāpēc arī tehnikas izstādē Rēzeknē varēja redzēt gan Latvijas, gan NATO sabiedroto spēku dažādas tehnikas vienības. To aplūkot devās ikviens šīs pilsētas iedzīvotājs un viesis, tostarp daudzi balvenieši. Dainis Maslovskis un Skaidrīte Gugāne, kuri ik gadu cenšas apmeklēt 4.maija militārās parādes, atzīst, ka ikviens karavīrs, kurš šobrīd atrodas gan profesionālajā dienestā, gan Zemessardzē, tur ir augtāku mērķu vadīts – viņi visi ir pašizliedzīgi, drosmīgi, taisnīgi, izturas ar cieņu pret citiem, ir uzticami domās, vārdos un darbos savai valstij un mīl savu ģimeni un zemi.



Tehnikas izstādē. Stāvlaukumā pie Rēzeknes Kultūras nama bija novietotas dažādas militārās tehnikas vienības, kuras interesenti varēja apskatīt kā no ārpuses, tā iekšpusē. Visu izziņāt un noskaidrot sev interesējošo varēja pie katras tehnikas vienības norīkotajiem karavīriem.



Ar Kanādas bruņoto spēku karavīriem. Ļoti toleranti un laipni bija arī sabiedroto armiju karavīri, piemēram, kanādieši, kuri labprāt atļāva nofotografēties kopā. Savukārt sviniģajā parādē varēja vērot dažādas Latvijas armijas sabiedroto vienību karogu vadus. Tajos lielākoties ir NATO paplašinātās klātbūtnes Latvijā kaujas grupas, kuras sastāvā ir 11 valstis.

NEDĒĻAS CITĀTS

"Lai smieklu ir vairāk nekā asaru. Lai aizkustinājuma vairāk nekā rūpju. Un jo īpaši šodien – lai lepnuma vairāk nekā peticības. Lepnuma par mūsu sarkanbaltsarkano karogu, lepnuma par mūsu zemi un mūsu Latvijas cilvēkiem!"

Valsts prezidenta Edgara Rinkēviča apsveikums iedzīvotājiem Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas 34.gadadienā/

Redakcija atvairina visiem, kurus "Cilvēkziņas" aizvainojušas vai aizvainos

Apsveicam!

Tieši gadu pēc bildinājuma svin kāzas

20.aprīlī Viļakas Vissvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā laulību gredzenus mija un viens otram 'jā' vārdu teica šķilbēniete AGNESE RAZMINOVIČA un briezciemietis ARTŪRS KONIŠEVŠ. Jauno pāri salaulāja priesteris Guntars Skutels, savukārt dzīvē ievadīja liecinieki – Artūra vecākā māsa Sandra ar vīru Gunti.

Agneses un Artūra dzīves ceļi liktenīgi krustojās 2019.gadā Baltinavā. Bija novembris, un Baltinavā notika balle, kuras laikā Artūrs uzaicināja simpātisko meiteni uz deju. "Dejojām, runājāmies un sapratām, ka mums daudz kas ir kopīgs. Pēc tam sazinājāmies arī ikdienā un tikāmies citās ballēs, jo Artūrs tajā laikā jau dzīvoja Rīgā un uz šo pusi brauca retāk. Savukārt es tobrīd dzīvoju Šķilbēnu pagastā, tādēļ satikties varējām tikai ballēs," par iepazīšanās ar topošo vīru stāsta Agnese. Pēc kāda laika Artūrs uzaicināja Agnesi uz pirmo randiņu, kuru pavadīja pastaigājoties un ēdot saldējumu Balkanu kalnos. Savukārt pēc vairākiem kopīgiem randiņiem jaunieši sāka veidot attiecības, uzsāka kopdzīvi un tad 2023. gada 16.aprīlī jūras krastā sekoja bildinājums. Agnese teica 'jā' vārdu, un tieši pēc gada viņi jau svinēja kāzas.

Kāzu dienas rīts 20.aprīlī iesākās mierīgi, bez lieka stresa. Jaunlaulātie tika sapucēti gādīgu meistarū rokās un katrs atsevišķi devās uz baznīcu Viļakā. Pie altāra Artūrs ar saviem vecākiem gaidīja Agnesi, kuru baznīcā ieveda viņas vecāki. Jaunlaulātie atminas, ka pirmajā brīdī bija neliels uztraukums, kas izgausa brīdī, kad viņi ieraudzīja viens otru. "Pēc svinīgās laulību ceremonijas devāmies piekarināt atslēgu netālu no Viļakas baznīcas un tad mazā kāzu dienas ceļojumā, pēc kura vakarā ciemiņi mūs sagaidīja viesu namā. Protams, kā jau kāzās, šajā dienā neizpalika arī līgavas zagšana, tradīcijas, izklaides, citas aktivitātes un dejas līdz pat rīta ausmai. Savukārt nākamajā dienā kāzu svinības turpinājās Artūra dzimtajās mājās Ploskenē," pastāstīja Agnese un Artūrs.

Pēc kāzām jaunlaulāto dzīve atgriezusies ierastajā ritmā – abi turpina dzīvot dzīvoklī Rīgā, kuru pirms kāzām kopīgi iegādājās un izremontēja, un strādāt. Doties kāzu ceļojumā viņi pagaidām neplāno, bet atvaļinājumā iecerējuši doties nelielā atpūtā. Jautāti, kā jūtas tagad, kad uz pirksta ir laulību gredzens, Agnese un Artūrs pārliecinoši teic: "Brīnišķīgas, jo beidzot esam vīrs un sieva!"



Jaundzimušie



Mazuļa dzimumu uzzina Polijā.

29.aprīlī pulksten 0.34 ģimenes dzemdībās pasaulē nāca meitenīte. Svars – 3,640kg, garums 59cm. Meitenītes vecāki Krista Šneiderē un Didzis Cīrulis no Alūksnes stāsta, ka jaundzimušo mājās gaida lielā māsa Šarlote, kurai 11 gadi, un brālis Martins, kuram ir 5 gadi. "Gaidot trešo bērniņu, man nebija īpašas vēlmes, ka gribu tieši puiku vai meitiņu. Taču nezin kādēļ biju 100% pārliecināta, ka būs puika. Martins gan ļoti cerēja uz brālīti, bet

Šarlote, protams, sapņoja par māsu," stāsta Krista. Tiesa gan, gaidāmā mazuļa dzimumu ģimene uzzināja tikai 7.grūtniecības mēnesī, kad visi devās ceļojumā uz Zakopani Polijā. "Mana brāļa sieva mums noorganizēja gender (dzimuma noteikšanas) ballīti, kuras laikā spridzinājām balonus. Sākumā ar Didzi saspridzinājām sešus mazākus balonus un pārsteigti secinājām, ka trīs ir zilā krāsā, trīs – rozā. Taču tas vēl nebija viss. Saspridzinot nākamo, varējām uzgavilēt, jo sapratām, ka būsīm vecāki vēl vienai meitiņai. Lieki teikt, ka vislaimīgākā bija Šarlote, bet, protams, priecājās arī topošais tētis un pārējie. Tas bija foršs pārsteigums," stāsta nu jau trīs bērnu mamma. Jautāti, kāds vārds izvēlēts jaundzimušajai, jaunie vecāki skaidro, ka meitiņu sauks par Kristenu. Izrādās, tā bija Kristas ideja, kas kādā jaukā dienā topošajai mammai iešāvēs prātā. Pārējie ģimenes sapulcē šo izvēli akceptēja, līdz ar to cits vārda variants vairs nebija jādodomā. Krista teic, ka mediķu noliktais dzemdību datums bija 24.-25.aprīlis, bet viņa klusībā cerēja, ka meitiņa nāks pasaulē 30.aprīlī. Un tam ir sava iemesls. Proti, abi Kristas bērni piedzimuši 30.datumā – viens jūlijā, otrs septembrī. Jaunie vecāki cerēja, ka arī šoreiz atkārtosies tas pats scenārijs, taču Kristena ieradās šajā pasaulē 29.aprīlī. "Bet vienalga esam priecīgi. Braucām dzemdēt uz Balviem, jo te jau viss zināms – nodaļa skaista un ļoti labs personāls. Pirms pieciem gadiem šajā slimnīcas dzemdību nodaļā pasaulē nāca Martins, tagad arī mūsu Kristena. Var teikt, ka viņa ir Balvos dzimusi alūksniete," secina jaunie vecāki.



Ģimenes sapulcē vienojas – būs Oskars.

29.aprīlī pulksten 10.41 ģimenes dzemdībās pasaulē nāca puika. Svars – 3,770kg, garums 54cm. Puisēna mamma Sintija Vaivere un tētis Namejs Pauga no Alūksnes stāsta, ka šis ir viņu pirmais bērniņš. "Jau novembra vidū uzzinājām, ka būsīm vecāki puisītim, un, protams, par

šo ziņu abi ļoti priecājāmies. Mums nebija tā, ka ļoti vēlējamies puiku vai meitenīti, galvenais bija, lai bērniņš piedzimst sveiks un vesels," stāsta jaunie vecāki. Viņi atklāj, ka jaundzimušais pie vārda ticis tikai pāris nedēļas pirms nākšanas pasaulē. Vispirms Sintija un Namejs katrs uz savas lapiņas izrakstīja sev tikamākos vārda variantus, tad abi skatījās tos, kuri sakrīt. "Bija tikai viens vārds, kurš sakrita mums abiem – Olivers. Vēl mūsu sarakstos bija Kristiāns, Matīss, Niks, Marks un Oskars. Lai arī sākumā vienīgais vārds, kas patika abiem, bija Olivers, beigās nolēmām, ka dēlu sauksim par Oskaru. Tas, mūsaprāt, ļoti spēcīgs un stiprs vārds," ir pārliecināta Sintija. Viņa stāsta, ka mediķu noliktais dzemdību datums bija 24.aprīlis, bet Oskars ar savu dzimšanu nesteidzās: "Somas bija saliktas, nekas cits neatlika, kā gaidīt to dienu un stundu, kad būs jābrauc uz slimnīcu. Zinājām, ka dosimies uz Balviem, jo Balvi, pirmkārt, tuvāk. Otrkārt, jums ir maza un omulīga slimnīca ar ļoti jauku personālu un attieksmi. Priecājāmies, ka dēls nāca pasaulē ģimenes dzemdībās. Namejs pārgrieza nabassaiti un bija mans lielais atbalsts gan pirms Oskara nākšanas pasaulē, gan pēc tam. Daudzi jautā, kam puika līdzīgs. Manuprāt, vēl grūti saprast, bet izskatās, ka laikam būs tēta dēls."

Vēl dzimuši:

3.maijā pulksten 14.49 piedzima puika. Svars – 3,920kg, garums 56cm. Puisēna mamma Inese Logina dzīvo Balvu novada Vectilžas pagastā.

4.maijā pulksten 19.32 piedzima meitenīte. Svars – 3,490kg, garums 58cm. Meitenītes mamma Guna Logina dzīvo Balvu novada Šķilbēnu pagastā.

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

Der zināt

Latgaliskais seminārs notiks Dagdā

Latgaliešu kultūras kustība "Volūda" aicina jauniešus piedalīties latgaliskajā seminārā "Atzolys", kas no 6. līdz 9. augustam notiks Dagdā. Tajā varēs piedalīties jaunieši vecumā no 16 līdz 21 gadam, lai mācītos latgaliešu rakstu valodu, iepazītos ar mūsdienu Latgales personībām un procesiem, izzinātu reģiona kultūrvēsturi un šī brīža iespējas jauniešiem. Pirmo reizi seminārs "Atzolys" notika 2004. gadā Ludzas novada Kārsavā, iepriekšējais – 2022. gadā – bija Balvu novada Rekovā, bet šogad jauniešu satikšanās būs Dagdā. "Atzolys" savulaik ir bijis kā atspēriena punkts arī daudziem šobrīd latgaliskajā kultūrtelpā zināmiem aktīvistiem vairāk izzināt un iesaistīties kultūras un sabiedriskajos procesos.

"Pēc Rekovā notikušā semināra no jauniešiem saņēmām ļoti labas atsauksmes un iedvesmu, kā arī vēl arvien ar daudziem no viņiem satiekamies pasākumos, jaunieši iesaistās "Volūdas" un citās latgaliskajās aktivitātēs, atbalsta pasākumus. Vairākiem jauniešiem seminārs bija motivācija vispār sākt vai ikdienā vairāk runāt latgaliski, par ko esam ļoti, ļoti priecīgi. Jācer, ka tā izdosies arī pēc satikšanās Dagdā," saka latgaliešu kultūras kustības "Volūda" vadītāja Edeite Laime.

Ar jauniešiem vasaras seminārā strādās latgaliešu rakstu valodas nodarbības vadītājs latgaliešu rakstu valodas speciāliste Māra Mortuzāne-Muravska, improvizācijas nodarbības vadītājs un improvizators Kozmens (Mārtiņš Kozlovskis), par Latgali un latgalisko mārketingā stāstīs uzņēmējs un zīmola "Latgalactica" radītājs Raimonds Platacis, raidierakstu veidošanas praktisko darbnīcu vadītājs jauniešu raidījuma "Pīci breinumi" komanda, par Latgales informatīvo telpu runās raidījumu veidotāja Vladislava Romanova, ar latgaliešu valodas lietošanu un vajadzību digitālajos rīkos iepazīstinās projekta "Bolsu tolka" pārstāve Kristīne Pokratniece, radošās darbnīcas vadītājs dizainere Liāna Merņaka-Nikitina, tāpat seminārā viesosies arī citi lektori, aktīvistu un latgaliešu kultūras personības.

Visas seminārā paredzētās aktivitātes, ēdināšana un nakšņošana būs bezmaksas, dalībniekiem pašiem vien jānodrošina tikšana uz un no semināra. Lai piedalītos seminārā, jauniešiem līdz 10. jūnijam jāaizpilda pieteikuma anketa: <https://ej.uz/Atzolys2024>. Apstiprinājumu par piedalīšanos seminārā rīkotāji nosūtīs līdz 14. jūnijam, ņemot vērā dalībnieku piedalīšanās motivāciju.

Aicina iesniegt dramaturģijas darbus

Rēzeknes novada Nautrēnu apvienības pārvalde un latgaliešu kultūras kustība "Volūda" izsludina ikgadējo Pēterim Jurciņam veltīto literātu konkursu. Šogad kā jaunie, tā pieredzējušie literāti aicināti iesniegt līdz šim nepublicētus dramaturģijas darbus latgaliski. Konkurssam darbus var iesūtīt līdz 9. jūnijam, bet uzvarētājs katrā no trijām kategorijām tiks paziņots tradicionālajā pasākumā "Pīterdina Rogovkā" 29. jūnijā. Literārais konkurss, lai godinātu dzejnieka, izcilā novadnieka Pētera Jurciņa piemiņu, aizsākās 2005. gadā un nu ir kļuvis par ierastu kultūras notikumu gada sastāvdaļu, "Pīterdina Rogovkā" izceļot arī mūsdienu literātu darbus. Pēteris Jurciņš (1932–2004) bija ļoti pazīstams gan kā dzejnieks, gan jauno literātu atbalstītājs, bet mazāk zināms ir fakts par viņu kā scenāristu: pēc Jurciņa scenārija 1973. gadā tapusi Rīgas kinostudijas dokumentālā filma "Klātbūtne". "Prozas lasījumos uzmanības centrā ir prozas darbi, dzejas slamā – iespēja dzirdēt jaunu dzeju latgaliski, tādēļ, domājot par šī gada Jurciņam veltīto konkursu, loģiski šķita apskatīt vēl kaidu literāro žanru. Tā, sapņojot par jauniem darbiem vai vismaz to iecerēm dramaturģijā, kurā mūsdienās latgaliski nav tik daudz rakstītāju, šogad kopā ar Nautrēnu apvienību nolēmām apvienot darbus un motivēt autorus vairāk pievērsties kādam no dramaturģijas žanriem," par P. Jurciņam veltītā konkursa virzienu šajā reizē saka kustības "Volūda" vadītāja Edeite Laime.

Konkurss jaunus, līdz šim nepublicētus darbus vai to fragmentus kādā no trijām kategorijām – skečs, bērnu luga vai kāds cits klasiskās dramaturģijas žanrs – literāti aicināti iesūtīt līdz 9. jūnijam elektroniski latgaliešu kultūras kustībai "Volūda" uz e-pastu lgsc@lgsc.lv ar norādi "P. Jurciņa konkurss 2024". Labāko darbu autori katrs saņems prēmijas 100 eiro apmērā no Nautrēnu apvienības pārvaldes, kā arī atlīdzību par darbu (vai tā fragmenta) publikāciju latgaliešu kultūras ziņu portālā "lakuga.lv" 300 eiro apmērā.

Krustvārdu mīkla

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

5. kārtā

Sastādīja G. Gruziņa

Aprīļa mīklu atrisināja:

A. Mičule (Tilža), Ļ. Baranova (Balvi).

Par aprīļa krustvārdu mīklas atrisināšanu balvu saņēma

ALVĪNA MIČULE no Tilžas. Pēc balvas griezties redakcijā.

"Ukraina – 13"

(Avoti: V. Klišāns "Ievads Ukrainas vēsturē", interneta resursi)

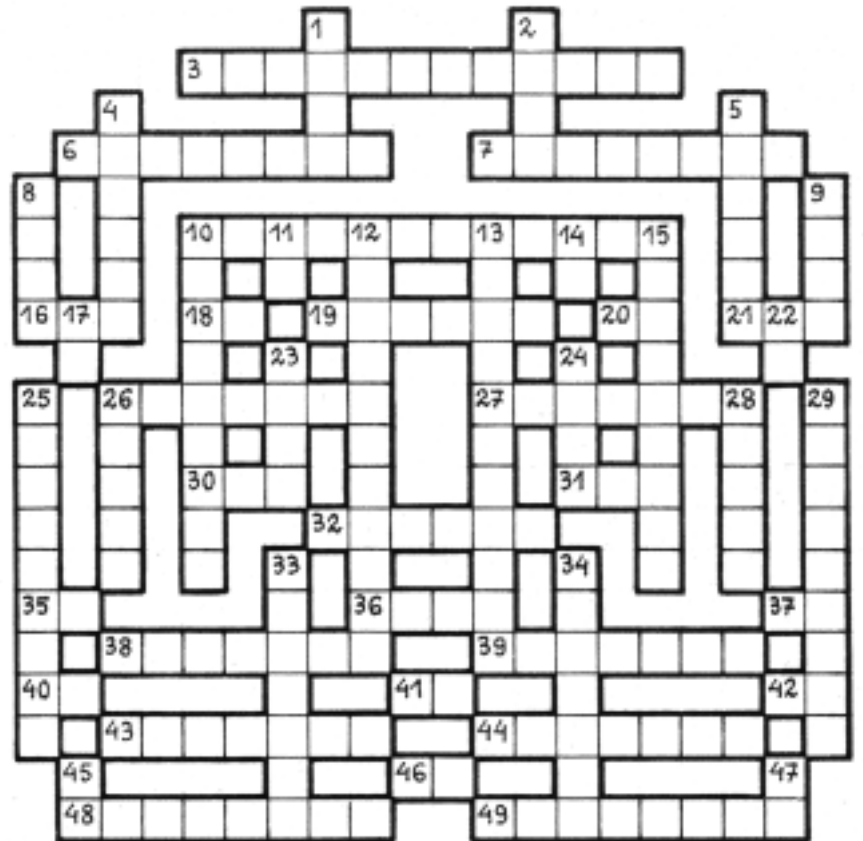
Horizontāli: 3. Lauņošana, ko veica Krievijas karaspēks Ukrainas okupētajās teritorijās. 6. Viena no pašpasludinātām separātiskām republikām Ukrainas austrumos. 7. HES, kuru Krievija uzspīdzināja 2023. gada naktī uz 6. jūniju. 10. Valsts, no kuras teritorijas tika apšaudīta Ukraina un tika veikts Krievijas karaspēka iebrukums kara sākumā. 16. Vertikāla hidrotehniska būve. 18. Prokrievisks separātisks Luhanskas tautas republikas līderis, dzimis 1970. gada 15. martā Luhanskā (iniciāli), 2022. gada 21. februārī aicināja Krievijas prezidentu V. Putinu atzīt LTR un DTR neatkarību. 19. Krievijas militāra algotņu vienība, kuras viens no izveidotājiem bija Jevgeņijs Progožins. 20. Ukrainas valsts un politiskais darbinieks, iekšlietu ministrs 2021. g. 16. jūlijā – 2023. gada 18. janvārī (iniciāli), gāja bojā helikoptera avārijā 2023. g. 18. janvārī Brovaros. 21. Dabiski veidojies dobums pazemē, arī dzīvnieku mītne. 26. Pilsēta rietumos pie Stripas upes Ternopiļas apgabalā, rakstos pirmoreiz minēta 1166. gadā. 27. Pilsēta, kuras ģerbonī un karogā attēloti divi lauvas pie koka, divas 8-staru zvaigznes. 30. Cildinošs dzejolis, arī skaņdarbs. 31. Starptautisks briesmu signāls. 32. Kuras valsts ražotos dronus Krievija izmanto Ukrainas pilsētu apšaudei? 35. Daļējas latviešu izcelsmes Krievijas uzņēmējs, miljardieris, politiķis, dzimis 1955. g. 16. martā Maskavā (iniciāli), 2022. gadā iekļauts ES izveidotajā sankcionēto personu sarakstā sakarā ar Krievijas iebrukumu Ukrainā. 36. Upe Krimā 69 km garumā, ietek Melnajā jūrā netālu no Sevastopoles. 37. Krievu jurists, politiskais aktīvists, pret V. Putinu vērsts opozīcijas līderis (iniciāli), miris 2024. g. 16. februārī ieslodzījumā Harpā, bērnībā vasaras pavadījis pie vecmāmiņas Ukrainā, Černobiļas rajonā (līdz 1986. g. AES avārijai). 38. Krievijas jūras spēku Melnās jūras flotes flagmanis, raķešu kreiseris, ko 2022. gada 14. aprīlī nogremdēja Ukrainas bruņotie spēki. 39. Ukrainas bruņoto spēku virspavēlnieks kopš 2024. gada 8. februāra. 40. Padomju un krievu aktrise, dzimusi 1935. gada 13. novembrī Harkivā (iniciāli), pirmā galvenā loma – filmā "Karnevāla nakts" (1956. g.). 41. Prokrievisks ukraiņu politiķis, Krievijas prezidenta tuvs draugs (iniciāli), apcietināts par valsts nodevību; 2022. gada 21. septembrī kopā ar 55 krievu karagūstekņiem apmainīts pret 215 Ukrainas karagūstekņiem. 42. Ukrainas politiķis, Ukrainas prezidenta biroja vadītājs kopš 2020. gada 11. februāra (iniciāli). 43. Pretgaisa aizsardzības sistēma, ko Ukrainai piegādā sabiedrotie. 44. Tanki, ko Ukrainai piegādā sabiedrotie. 46. Ukrainas diplomāts, Ukrainas Ārlietu ministrs kopš 2020. gada 4. marta (iniciāli). 48. Pilsēta, kuru pēc smagām kaujām 2023. gada janvārī ieņēma Krievijas karaspēks. 49. Pilsēta Krimas pussalas ziemeļos, rakstos pirmoreiz minēta 1784. gadā kā ciems, strauji sāka augt pēc Sevastopoles dzelzceļa līnijas izbūves 1870. -tajos gados.

Vertikāli: 1. Upe, kuras krastos atrodas pilsētas Bila Cerkva, Bogusļa, Korsuņa-Ševčenkivska. 2. Aktrise, dzimusi 1939. gada 9. jūlijā Dņepropetrovskā (kopš 2016. gada Dņipro; aktrises vārds), no pirmajām kara dienām nosodījusi Krievijas iebrukumu Ukrainā, atbalstījusi Ukrainu; viena no aktrises kinolomām – sekretāre Vera filmā "Dienesta romāns" (1977. g.). 4. Viena no valstīm, uz kura devās ukraiņu bēgļi. 5. Pilsēta vidusdaļā, Čerkasu apgabalā, Dņepras labajā krastā pie tāda paša nosaukuma ūdenskrātuves. 8. Viena no Kijivas priekšpilsētām, kurā Krievijas karaspēks veica kara noziegumus pret civiliedzīvotājiem. 9. Viena no valstīm, kura netieši atbalsta Krieviju karā pret Ukrainu. 10. Apgabals Krievijā (centrs), kurā izlūkošanas un kaujas operācijas veica Ukrainas pusē karojošais leģions "Krievijas brīvība" un "Krievu brīvprātīgais korpus". 11. Pirmais neatkarīgais Ukrainas kosmonauts, dzimis 1951. gada 28. janvārī "Kliškovec" Černivcu apgabalā (iniciāli), kosmiskajā lidojumā devās 1997. gada 19. novembrī. 12. Pilsēta austrumos, kuru 2014. gadā uz laiku okupēja prokrieviskie kaujinieki; pēc 2022. gada Krievijas iebrukuma Ukrainā pilsētā esošie objekti tika vairākkārt apšaudīti – dzelzceļa stacija (2022. gada 8. aprīlī), skola u.c. 13. Kuras pilsētas tuvumā atrodas Zaporīžjes AES, kuru kopš kara sākuma ieņēmis Krievijas karaspēks? 14. Eksistē, pastāv. 15. Pilsēta Krimas ziemeļos Perekopa zemšaurumā Ziemeļkrievijas kanāla krastā. 17. Akuzatīva jautājums. 22. Nots. 23. Neliela upe 13,9 km garumā Kijivā un piepilsētā, Dņepras labā pieteka. 24. Luckas pilsētas vecākā būve, arhitektūras piemineklis, celta 14. gs., attēlota uz 200 grivnu banknotes reversa. 25. Krievijas okupētā pilsēta, kurā bija vislielākais bojāgājušo skaits Ukrainā un kura gandrīz pilnībā tika nopostīta. 26. Kerčas kuģu remontrūpnīca, kurai 2023. gada 4. novembrī Ukrainas bruņotie spēki veica raķešu uzbrukumu. 28. Kuras pilsētas ģerbonī un karogā attēloti zils krusts un sarkana sešstaru zvaigzne? 29. Bijušais Ukrainas bruņoto spēku virspavēlnieks 2021. g. 27. jūlijā–2024. g. 8. februārī, Ukrainas vēstnieks Apvienotajā Karalistē no 2024. gada 7. marta. 33. Pilsēta rietumos, Aizkarpatu apgabalā pie robežupes Tisas. 34. Krievijas 2002. g. uz laiku okupēta pilsēta, kuru 2022. gada rudenī atbrīvoja Ukrainas bruņotie spēki. 45. Personas vietniekvārds. 47. Blogeris, politiskais, militārais komentētājs, Ukrainas prezidenta biroja vadītāja ārštata padomnieks 2020. g. 1. decembrī – 2023. g. 17. janvārī (iniciāli), atkāpās no amata pēc 2023. gada 14. janvārī izteiktā komentāra par sprādzienu Dņipro pilsētā.

Marta mīklas ("Ukraina – 12") atrisinājums

Horizontāli: 1. Kravčuks (Leonīds). 5. Medžliss. 7. Horuživka. 10. Donecka. 13. Maidans. 16. Donas. 19. Smila. 21. Minska. 23. Krimas. 24. Zelenskis (Volodimīrs). 29. Malaizija. 30. Februāris. 35. Porošenko (Petro). 36. Korupcija. 38. Vasiļkovs. 39. Kur. 40. Leščinskis. 43. Mariupole. 44. Gorbačovs (Mihails). 46. Černobiļas. 48. Janukovičs (Viktors). 49. Bresta. 50. Ļviva. 51. Kučma (Leonīds). 52. Arsens (Avakovs).

Vertikāli: 2. Rod. 3. Pučs. 4. Cira. 6. SOS. 8. O.U. (Oleksandrs Usiks). 9. K.M. (Kira Muratovs). 11. Nirst. 12. Azov. 13. Mila (Jovoviča). 14. Alnis. 15. Rietumukraina. 17. Sol. 18. Vīns. 19. SOK (Starptautiskā Olimpiskā komiteja). 20. Jaunkrievijas. 22. Asola. 23. Katra. 25. Ezis. 26. Irbe. 27. Sivašivku. 28. Budapešta. 29. M.P. (Mihailo Podoļaks). 32. S.Š. (Stanislavs Šuškevičs). 32. V.K. (Vitālijs Kličko). 33. Ēka. 34. Dod. 37. Ruh. 41. Olga. 42. Soba. 43. Miers. 45. Sičas. 47. SKA. 48. Jak.



Rūpēs par senioriem

Kā senioru vidū veicināt zāļu pareizu lietošanu

Medikamenti ir paredzēti tam, lai uzlabotu cilvēka veselību un labsajūtu, taču to efektivitāte ir atkarīga no to atbildīgas lietošanas, sekojot ārstu un farmaceitu norādēm.

Pasaules Veselības organizācija norāda, ka nedroša un nepareiza zāļu lietošana ir galvenais cēlonis veselības kaitējumam visā pasaulē. Seniori ir iedzīvotāju grupa, kura medikamentus lieto visvairāk, tāpēc tieši viņiem pareizai zāļu lietošanai vajadzētu pievērst pastiprinātu uzmanību. Dažādi faktori kā aizmāršība, vairāku medikamentu lietošana vienlaicīgi un nepietiekama izpratne par zāļu lietošanas nepieciešamību senioriem var radīt risku veselībai un labsajūtai. Ar ieteikumiem, kā veicināt pareizu zāļu lietošanu senioru vidū, dalās farmaceite ZANE MELBERGA.

Eiropas iedzīvotāju veselības aptauja*, kurā tika aptaujāti 6 tūkstoši Latvijas iedzīvotāju vecumā no 15 gadiem, rāda, ka visvairāk ārsta izrakstītos medikamentus lieto vecāka gadagājuma iedzīvotāji (vecumā no 65 gadiem – 80,3%). Aptauja arī liecina, ka, pieaugot vecumam, palielinās iedzīvotāju īpatsvars, kuri lieto ārsta izrakstītas zāles. Receptu medikamentus lieto 17,8% jauniešu vecumā no 15 līdz 24 gadiem, turpretim senioru vidū (vecumā no 75 gadiem) patēriņš ir 4,8 reizes lielāks, receptu medikamentus lieto 86,1% senioru. Seniori ir arī tā iedzīvotāju grupa, kurā medikamentu patēriņš ir palielinājies visstraujāk gada laikā – no 79,1% līdz 86,1% jeb par 7 procentpunktiem.

Medikamentu lietošanas tendences

“Mūsu pieredze liecina, ka Latvijā seniori iedalās divās kategorijās pēc medikamentu lietošanas: labi informētie un tie, kuriem trūkst zināšanu. Tāpat aizvien var novērot tendenci baidīties no medikamentu lietošanas, kas bieži vien izriet no maldīgiem priekšstatiem par to ietekmi. Šis bailis veicina dažādi aizspriedumi un bažas par iespējamām blakusparādībām, kas uzskaitītas zāļu lietošanas instrukcijās. Turklāt vecāka gadagājuma cilvēki, izvēloties medikamentus, mēdz pajauties uz ģimenes vai paziņu padomiem, nevis konsultējas ar veselības aprūpes speciālistiem. Vēl joprojām ir gadījumi, kad seniors nav pareizi izrēķinājis, cik ilgā laikā viņam pietiks medikamentu, kas rezultējas ar to, ka zāļu lietošana periodiski tiek pārtraukta,” stāsta farmaceite Zane Melberga.

Kas jāņem vērā, lietojot medikamentus

Seniori nereti lieto vairākas zāles vienlaikus dažādām veselības problēmām. Ja netiek ievērotas vairāku zāļu lietošanas instrukcijas, ko norādījis ārsts vai farmaceits, var tikt mazināta vai pastiprināta zāļu iedarbība, rezultējoties ar potenciāli saasinātām esošajām veselības problēmām vai jaunām komplikācijām. Tāpat nekādā gadījumā nedrīkst lietot medikamentus, kas ir izrakstīti citai personai un nedrīkst dot savus medikamentus citiem. Jāatzīmē, ka svarīgi ir ņemt vērā medikamentu derīguma termiņus, jo medikamenti, kuru termiņš ir beidzies, var ne tikai zaudēt savu iedarbību, bet arī radīt riskus veselībai, ja tos patērē pēc tā glabāšanas laika. Zane Melberga atgādina, ka zāles ar beigušos derīguma termiņu vai tādas, kuras vairs nelieto, var aiznest uz tuvāko aptieku utilizācijai.

Seši padomi medikamentu lietošanā

Mūsdienās ir pieejami dažādi veidi, kā organizēt savu



medikamentu lietošanas rutīnu, ko var darīt pats seniors vai seniora aprūpes persona.

1. Uzlīmes uz medikamentu kastītēm. Aptiekās receptu zālēm farmaceiti līmē virsū uzlīmes, kurās ir uzrakstīts medikamentu lietotāja vārds, uzvārds un lietošanas instrukcija, veicinot drošu medikamentu lietošanu. Šī metode ir efektīva arī situācijās, lai nesajauktu, kurš medikaments ir paredzēts kuram, piemēram, ja vienā mājāsaimniecībā dzīvo senioru pāris. Arī seniors var papildināt uzlīmēs noteikto medikamentu lietošanu, piemēram, ar dienas laiku, kurā medikaments jālieto, vai norādījumus, piemēram, lietot kopā ar ēdienu vai nelietot kopā ar kādiem citiem medikamentiem.

2. Medikamentu kastītes. Aptiekās var iegādāties medikamentu kastītes, kurās var tos sadalīt atbilstoši to lietošanas instrukcijām, piemēram, dienas, nedēļas vai mēneša griezumā.

3. Medikamentu lietošanas atgādinājumi telefonā. Telefonos ir pieejamas vairākas aplikācijas, kurās ir iespējams uzstādīt paziņojumus nepieciešamajos medikamentu lietošanas laikos. To var izdarīt gan paši seniori, gan viņu aprūpes persona.

4. Pierakstu lapiņas. Uz pierakstu lapiņas sarakstīti pareizi zāļu nosaukumi un lietošanas laiki var palīdzēt atcerēties, ja lapiņa ir novietota vietā, kur tā visu laiku redzama, piemēram, virtuvē uz ledusskapja. Papildu tam ir jāslabā visu rakstīto informāciju, kas nāk kopā ar zālēm (ārsta norādes, lietošanas instrukciju), un jāglabā to vietā, kur to var viegli atrast.

5. Ģimenes locekļi vai aprūpētāji. Seniori var iesaistīt ģimenes locekļus vai aprūpētājus medikamentu pārvaldībā. Seniori var kopīgi ar savām uzticības personām savu zāļu lietošanas grafiku vai piešķirt viņiem piekļuvi medikamentu atgādinājuma lietotnēm. Ja tas ir par sarežģītu, tad var lūgt ģimenes locekļiem vai aprūpētājiem uzlikt atgādinājumus savā telefonā un senioram piezvanīt konkrētā laikā, kad jālieto medikaments.

6. Ārsti un farmaceiti. Ja ir radušies jebkādi jautājumi par medikamentu lietošanu, aicinām doties uz tuvāko aptieku un konsultēties ar farmaceitu. Tāpat senioriem ir jāplāno regulāra zāļu lietošanas pārskatīšana ar savu ārstējošu ārstu, lai nodrošinātu, ka zāļu lietošanas režīms joprojām ir piemērots.

** Eiropas iedzīvotāju veselības aptauja (EIVA) 2019.- 2020. gadā tika aptaujāti 6 tūkst. Latvijas iedzīvotāju vecumā no 15 gadiem, kuru atbildes tika vispārinātas uz visiem attiecīgā vecuma iedzīvotājiem. Aptauja tika noskaidrota iedzīvotāju pašsajūta un subjektīvais viedoklis par savu veselību, kā arī dots pašnovērtējums dzīves veidam, veselības aprūpes pakalpojumu izmantošanai un pieejamībai saistībā ar iedzīvotāju sociāli ekonomiskiem rādītājiem.*

Der zināt

Saules paneļu īpašniekiem jāpāriet uz neto norēķinu sistēmu



Šī gada maijs atnācis ar būtiskām pārmaiņām elektroenerģijas tirgū, visvairāk ietekmējot tieši tās mājāsaimniecības, kas elektroenerģiju pašpatēriņam ražo no atjaunojamajiem resursiem. Proti, ar 1.maiju mājāsaimniecību no jauna izbūvētās saules paneļu sistēmas vairs nevar iesaistīties līdzšinējā neto uzskaites sistēmā, savukārt sistēmā jau iekļautās mājāsaimniecības varēs turpināt izmantot to līdz 2029.gada februāra beigām.

Ir notikušas arī būtiskas izmaiņas termiņos, kuros elektroenerģijas tirgotājam jāpaziņo sistēmas operatoram par jaunu klientu piesaisti.

Tirgus pirmsākumos elektroenerģijas tirgotājiem bija jāziņo par jauna klienta piesaisti vismaz divus mēnešus iepriekš, taču, attīstot AS “Sadales tīkls” procesus, bija iespēja šo paziņošanas periodu būtiski saīsināt līdz pēdējos gados ierastajam 15. datumam mēnesi pirms sadarbības uzsākšanas. No šī gada maija ierastā kārtība ir mainīta un paziņošanas pienākums par jaunu klientu ir pārcelts no 15. datuma uz 9. datumu.

Kā skaidro “Virši” Enerģētikas daļas vadītājs Jānis Bethers, šīs izmaiņas bija nepieciešamas, jo pēdējo trīs gadu laikā ir būtiski pieaugusi Latvijas elektroenerģijas tirgus aktivitāte un tirgotāju maiņas intensitāte: “Lai arī pārmaiņas ir šķietami nelielas – ziņošana jāveic tikai dažas dienas iepriekš, – tirgus prakse liecina, ka tieši pēdējās dienās pirms 15.datuma ir novērojama klientu visaugstākā aktivitāte, tāpēc ir būtiski atcerēties par izmaiņām un izdarīt izvēli pirms 9. datuma. Savlaikus piedāvājumu salīdzināšana dos izvēles brīvību, bet pēc 9.datuma turpmāk būs iespējams sadarboties vienīgi ar līdzšinējo tirgotāju.”

Jaunā NETO norēķinu sistēma

Ņemot vērā, ka turpmāk mājāsaimniecībām, kas uzstādīs saules paneļu sistēmas, vairs nebūs iespējams iesaistīties neto uzskaites sistēmā, tās varēs izvēlēties kādu no tirgotāju piedāvājumiem jaunās neto norēķinu sistēmas ietvaros.

“Būtiskākā atšķirība ir tā, ka saražotās un tiklā nodotās elektroenerģijas vērtība tiks noteikta eiro, nevis uzskaitītas kilovatstundas, kā tas bija iepriekš. Šī pāreja ar skaļu diskusiju tika apspriesta 2023.gadā un ir izraisījusi tik lielu interesi un diskusijas nozarē, ka saules paneļu uzstādīšanas temps pēdējos mēnešos pirms neto norēķinu sistēmas ieviešanas bija salīdzināms ar situāciju 2022.gada rudenī, kad bija vērojamas rekordaugstās elektroenerģijas cenas. Šīs izmaiņas ir reakcija uz nepieciešamību mazināt sagaidāmos izdevumus neto uzskaites sistēmas uzturēšanai,” saka Jānis Bethers.

Elastīgāki piedāvājumi mājāsaimniecībām

Mājāsaimniecību segmentā novērojama tendence uz elastīgākiem līgumu termiņiem fiksētajām cenām. Ja agrāk standarta piedāvājums bija 24 mēneši, tagad tirgū ir pieejami gan īsāki – 6 mēnešu piedāvājumi, gan arī ilgāki – 72 mēnešu līgumi. Šī elastība ir rezultāts konkurences pieaugumam nozarē un tirgotāju centieniem pielāgoties klientu vajadzībām, ļaujot tiem izvēlēties vispiemērotākos risinājumus.

“Visbeidzot elektroenerģijas tirgus pavasari ir dinamisks un mainīgs, atspoguļojot gan nozares izaicinājumus, gan iespējas. Tas liecina par nepieciešamību pēc pastāvīgas adaptācijas un sadarbības starp visiem tirgus dalībniekiem, lai nodrošinātu elektroenerģijas piegādi, kas atbilst patērētāju vajadzībām,” uzsver “Virši” eksperts.

Izmaiņas stājušās spēkā, ņemot vērā grozījumus Elektroenerģijas tirgus likumā.

Afiša

*Sākums 7.lpp.

Vectilzā

18.maijā plkst. 19.00 sporta un atpūtas centrā I.Šteinbergas komēdija “Šurpu - turpu” 3 ainās, Krišjāņu dramatiskā kolektīva “Tādi esam” iestudējumā.

Viļakā

18.maijā plkst. 14.00 Viļakas Visssvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā koncerts “Kā putni dzied”. Piedalās: Balvu Mūzikas skolas vokālais ansamblis, Tilžas pamatskolas vokālais ansamblis “Varbūt” (vadītāja Linda Vītola); Lielvārdes bērnu vokālais ansamblis “Mikauši” (vadītāja Baiba Klepere).

18.maijā Viļakas muzejā **no plkst. 19.00 līdz 22.00** jaunās muzeja ekspozīcijas “Viļakas apkārtnē vēstures likločos” apskate, izstāde “Dzelzceļš Viļakas apkārtnē un tā nozīme” sadarbībā ar Latvijas Dzelzceļa vēstures muzeju.

Ekspozīciju apskate un darbnīcas, piedalīšanās loterijā, kā arī fotostūrītis “Es mīlu tevi, Viļakal!”. Iespēja kopā ar Annu Āzi iepazīt dabas brīnumaino pasauli.

Plkst. 20.00 muzeja iekšpagalmā muzicēs kapela “Atzele”.

26.maijā plkst. 10.00 senlietu un retro motociklu kolekcijā “Cīruliši” (Tepeniņa, Susāju pagasts) aizsāksies “Latgales Pārgājienu dienu 2024” otrais organizētais pārgājiens Balvu novadā Viļakas apkārtnē. *Plānotais maršruts kopā ar gidu, kolekcionāru un Viļakas apkārtnes vēstures pētnieku Dzintaru Dvinski (18 km): Viļakas apkārtnes ciemi – Tepeniņa, Mitrakalns, Vēdenieši, Čabatrova, Gruzdova un Tepeniņas ezers. Dalības maksa – 10 eiro/pers., kas ietver apmeklējuma maksu apskates vietās un siltu maltīti pārgājiena noslēgumā. Dalības reģistrācija: ej.uz/lpd2.*

Viķsnā

Līdz 31.maijam tautas namā darba dienās **no plkst. 10.00 līdz 16.00** skatāma Valtera Kaņepes personālā fotoizstāde “Pasaule ap mums”.

