



Īsziņas

Strādās tikai stundu dienā

Zemā pasta pakalpojumu pieprasījuma dēļ Krišjāņu pagastā ar 15. februāri tiks mainīts Krišjāņu pasta nodaļas darbības modelis un darba laiks, pielāgojot to iedzīvotāju reālajām vajadzībām. Turpmāk Krišjāņos visus pasta pakalpojumus katru darbdienu no plkst. 12.00 līdz 13.00 nodrošinās līdzšinējā pasta pakalpojumu sniegšanas vietā Jaunatnes ielā 3-3, vai arī iedzīvotāji varēs izvēlēties tos saņemt pie pastnieka savā dzīvesvietā. Pasta nodaļa "Latvijas Pastam" vidēji radīja ikgadējos zaudējumus vairāk nekā 4300 eiro apmērā.

Atcēla topošo nesmēķētāju nodarbības

24. janvārī plānotās smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas nodarbības Balvos atcēla uz vēlāku laiku nepietiekama dalībnieku skaita dēļ.

Novadnieci ievēl padomē

22. janvārī Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijā ievēlēja Vides konsultatīvo padomi, kurā darbosies pārstāvji no 19 biedrībām un nodibinājumiem. Padomē strādās arī mūsu novadniece, Balvu Valsts ģimnāzijas absolvente Mairita Lūse, kura pārstāv biedrību "Zero Waste Latvija". Tās mērķis ir veicināt izpratni par atkritumu problēmām un tās risinājumiem.

Aptaujās iedzīvotājus

Vakar Centrālā statistikas pārvalde (CSP) uzsāka ikgadējo iedzīvotāju aptauju par datoru un interneta lietošanu mājāsaimniecībās. Aptaujā noskaidros, kādiem nolūkiem ikdienā tiek izmantots internets, kādas ierīces un tehnoloģijas tiek izmantotas un kādas ir iedzīvotāju e-prasmes. CSP aicina aptaujā piedalīties tos iedzīvotājus, kuri saņēmuši uzaicinājuma vēstuli. No 12. februāra līdz 5. jūnijam CSP intervētājs ieradīsies respondenta adresē vai aptaujās pa telefonu tos iedzīvotājus, kuri nebūs atbildējuši tiešsaistē. Ierodoties mājās, intervētājs uzrādīs CSP darba apliecību ar fotogrāfiju. Pārbaudīt intervētāja identitāti varēs pa bezmaksas tālruni vai tīmekļa vietnes sadaļā "Respondentiem".

Nākamajā adugunī

- "Kas bez iuzu - tys bez bādys!"
Izdod joku grāmatu
- "Asmu latgalyts! Jau piekto gadu
Preiļos godina izcilākos latgaliešus



Uzņēmēji tiekas Balvos

Foto - A. Kirsanovs

Naudaskalnā. Uzņēmuma "Balvi Flora" valdes loceklis Ivars Zaharāns godīgi atbildēja uz visiem jautājumiem. Viņš priecājas, ka pērn vasarā uzņēmums nodrošināja darbu 60-70 cilvēkiem, tostarp jauniešiem. Runājot par darba drošību, I. Zaharāns atzina, ka vienmēr darbiniekiem atgādina: "Parakstot papīru, mazāk nesāpēs. Pirms kaut ko darāt, pārliecinieties, vai tas ir droši."

Edgars Gabranovs

Pagājušās nedēļas nogalē Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameras (LTRK) Latgales reģiona nodaļa aicināja uzņēmējus uz Latgales biznesa kluba pasākumu Balvos. Vispirms ikvienam interesentam bija iespēja apmeklēt uzņēmumus "Technical textiles" un "Balvi Flora". Kūdrinieks, kā sevi dēvē "Balvi Flora" valdes loceklis Ivars Zaharāns, taujāts, vai Naudaskalna purvā atrodama nauda, atjokoja, ka tāpēc jau arī strādā.

Ivars Zaharāns klātesošajiem pastāstīja, ka uzņēmums Naudaskalnā darbojas kopš 2013. gada un iegūst gabalkūdrū un frēzkūdrū: "Strādājam bez banku kredītiem. Tā ir Vācijas īpašnieku izvēle, jo viņi piesardzīgi raugās uz nodokļu politikas un likumdošanas izmaiņām mūsu valstī." Tuvākajā laikā kūdras ieguve Naudaskalna purvā paplašināsies vēl par 20 hektāriem un, kā lēš I. Zaharāns, darba pietiks vismaz 15 gadiem: "Vidēji gadā noņemam 5-7 centimetrus biezu kārtu kūdras. Tad rēķiniet paši, ja kūdras slānis purvā pārsvarā ir lielāks par metru." Spriežot par modernajām iekārtām un tehniku, valdes loceklis neslēpa, ka tā lūzt, bet izmaksas to salabošanai nav mazas. Tāpat viņš vērsa uzmanību uz to, ka nedrīkst aizmirst par sociālo faktoru, jo modernu iekārtu, tehnikas un tehnoloģiju ieviešanai ir arī negatīvas sekas, proti, samazinās darbinieku skaits. "Negribu situāciju raksturot drūmās ainās, tomēr jāsecina, ka, godīgi strādājot, nav nemaz tik

viegli nopelnīt," sprieda kūdrinieks. Lūgts pastāstīt, kā sadzīvo ar zaļajiem, I. Zaharāns uzdeva pretjautājumu: "Cik zaļie būtu zaļi, ja sēdētu ar tukšu vēderu pie galda? Kādam arī jāpelna!"

Uzņēmēju un pašvaldības diskusijā Balvos LTRK Latgales padomes vadītāja Inga Zemdega-Grāpe atgādināja, ka kameras uzdevums ir cīnīties un aizstāvēt uzņēmējus. Vadītāja zināja teikt, ka šobrīd LTRK ir 139 000 biedru, kas, viņasprāt, ir ievērojams spēks, lai cīnītos par savām interesēm. Savukārt Balvu novada domes priekšsēdētājs Aigars Pušpurs klātesošajiem pastāstīja par pašvaldības plāniem un iecerēm. Viņš izteica cerību, ka pēc vairāku projektu realizācijas novadā būs par 80 darbavietām vairāk. Mudināts atklāt, kādas būtu trīs vēlēšanās, ja noķertu zelta zivtiņu, novada vadītājs kā pirmo minēja vienu no projektiem – bijušā gaļas kombināta teritorijas sakārtošanu vairāk nekā 7 hektāru platībā. Runājot par prioritātēm tūrisma jomā, A. Pušpurs atzina, ka Balvu bagātība ir trīs ezeri, kuriem arī jāklūst par pamatu attīstībai: "Veicot ezera izpēti, LU secināja, ka mūsu ezerā ir pat sami!"

Uzņēmēji, aicināti atklāt savas karstākās vēlēšanās, neslēpa, ka cer uz zemākiem nodokļiem Latgalē, jo, kā liecina statistika, katrs trešais izbraukušais no mūsu valsts nāk no Latgales. Neizpalika arī skarbāki vēlējumi. Piemēram, gaļas lopu audzētājs Raimonds Celmiņš mudināja tautu būt drosmīgāki: "Lai mazāk ierēdņu, kas mūs visus kāš."



Apgūst dzīves prasmju ABC.

6. lpp.



Katra svētdiena kā svētku diena.

4. lpp.

Vārds žurnālistam

Sanita Karavoičika

Trisarpus mēneši jeb 109 garas, daudzsološas dienas un trīs mēģinājumi – tieši tik daudz laika bija nepieciešams, lai mēs atkal tiktu pie jaunas valdības. Labākas, sliktākas, radošākas, spējīgākas? To rādīs laiks. Tiesa gan, tās veidošanas process un dažu atbildīgo amatpersonu izvēle jau no paša sākuma pārliecību, ka esam uz pareizā ceļa un ejam pareizajā virzienā, nerada. Gribam to vai nē, bet par mūsu tautas labklājību tagad gādās Petravičas kundze, kurai vēl pirms stāšanās savā svarīgajā amatā nācās taisnoties par aplokšņu algām vīra vadītājā uzņēmumā. Savukārt samilzušos demogrāfijas jautājumus īpaši viņam piemeklētājā jaunajā amatā apņēmies risināt Imants Parādnieks (redzēsīm, ko jaunu septiņu bērnu tēvs šajā jomā būs spējīgs panākt). Bet jo īpaši aizraujošs bija KPV LV partijas biedru Gobzema un Kaimiņa seriāls par draudzību un nodevību. Cik veikli Gobzems pēc vēlēšanām *izgrieza kažoku* uz otru pusī, lūdzot piedošanu par “emocionalitāti” priekšvēlēšanās, tik veikli viņš apstrādāja Kaimiņu dažu pēdējo dienu laikā, *pagrūžot to zem autobusa*. Tā teikt: moris savu darbu padarījis, moris var iet.

Vērojot šo politisko cirku no malas, diemžēl nerodas pārliecība, ka šie būs tie īstie darba darītāji un tautas labklājības cēlāji. Bet varbūt arī taisnība kādam internetā lietotājam, kurš ar smaidu komentārā par jauno valdību ierakstījis: nu ja pie varas Kariņš, tad uz kādu laiku valstī mums būs mierīgs! Dzīvosim, redzēsīm!

Latvijā

109 dienas un jauna valdība. Saeima trešdien ārkārtas sēdē atbalstīja Krišjāņa Kariņa (JV) izveidoto Ministru kabinetu. “Par” valdību balsoja 61 deputāts no “Jaunās Vienotības”, “Attīstībai/Par!”, Jaunās konservatīvās partijas (JKP), “KPV LV” un Nacionālās apvienības “Visu Latvijai!” – “Tēvzemei un Brīvībai/LNNK” (NA). “Pret” balsoja 39 deputāti – visi “Saskaņas” un Zaļo un zemnieku savienības (ZZS) deputāti, kā arī pieci parlamentārieši no “KPV LV”: Aldis Gobzems, Linda Liepiņa, Didzis Šmits, Karina Sprūde un Iveta Benhena-Bēkēna. Šis ir Latvijas valsts 40. Ministru kabinets.

Gripa jau paņēmusi deviņu cilvēku dzīvības. Kopš sezonas sākuma gripa laupījusi deviņu cilvēku dzīvības, visiem šiem pacientiem bija hroniskas slimības un viņi nebija vakcinēti pret gripu, liecina Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) jaunākie dati. Gripas intensitāte aug, tomēr Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas ārsti norāda, ka publiskajā telpā par šo gripas sezonu izskanējušas nepatiesas ziņas. SPKC dati liecina, ka pagājušajā gripas sezonā saistībā ar gripu nomira 91 cilvēks. Pacientiem, kuri miruši šajā sezonā, laboratoriski bija apstiprināta A tipa gripa. Miruši pieci vīrieši dažādās vecumā grupās, jaunākie – no 30 līdz 39 gadiem, savukārt vecākie no 80 līdz 89 gadiem, un četras sievietes vecumā no 80 līdz 89 gadiem.

120 (!) vakances – slimnīcas meklē darbiniekus ar akcijas “Atved draugu, saņem prēmiju!” palīdzību. “Atved draugu un saņem prēmiju!” - šādu akciju ieviesusi Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīca, cerībā piesaistīt mediķus darbam slimnīcā. Šobrīd Austrumu slimnīcā ir 120 brīvas vakances, līdzīga situācija ir arī Paula Stradiņa slimnīcā, kur trūkst 95 medmāsu. Medmāsu trūkums slimnīcās ir hronisks. Darba roku nepietiek, papildus spēkus meklē citās nodaļās un citās medicīnās iestādēs. Rekomendējamais pacientu skaits uz vienu medmāsu ir astoņi līdz desmit pacienti. Realitātē tie ir 12-15 pacienti.

Pirmie uzvarētāji noskaidroti. Sestdien, 26. janvārī, norisinājās konkursa “Supernova” pirmais pusfināls, kurā uz skatuves kāpa pirmie astoņi censoņi. Cīņu par Latvijas pārstāvēšanu Eirovīzijas dziesmu konkursā Telavivā turpināja tikai četri. Skatītāji un žūrija lēma, ka “Supernovas” finālā jānonāk Samantai Tinai, Edgaram Kreilim, Aivo Oskim un grupai “Laime Pilnīga”. Otrais pusfināls notiks 2. februārī.

/No portāliem www.delfi.lv, www.tvnet.lv, www.kasjauns.lv/

Rugāju dome izsludina atkārtotu pieteikšanos

Nepieciešams ievēlēt jaunu bāriņtiesas sastāvu

Rugāju novada dome atkārtoti aicina pieteikties uz bāriņtiesas locekļu amata vakancēm. Ir bāriņtiesas priekšsēdētāja pilna amata vienība, viena bāriņtiesas locekļa amata vienība uz pilnu laiku un divas locekļu amata vienības uz nepilnu laiku.

Lai pieteiktos izsludinātajiem amatiem, pretendentiem jāatbilst konkrētām prasībām. Tā, lūk, jābūt vismaz 30 gadu vecumam, atbilstošam izglītības līmenim, jāpārvalda valsts valoda augstākajā līmenī, jābūt nevainojamai reputācijai. Sagatavot un iesniegt vajadzīgos dokumentus kandidāti var līdz šī gada 1. februārim, nogādājot tos Rugāju novada domē sekretārei vai arī sūtot pa pastu. Jāņem vērā, ka pretendentiem, kurus darbam bāriņtiesas sastāvā ievēlēs pirmo reizi, būs jāapgūst Ministru kabineta izstrādātā apmācību programma.

Kādēļ izsludināta pieteikšanās uz iepriekšminētajiem bāriņtiesas locekļu amatiem un vai cilvēki par to izrāda interesi, laikraksts lūdza informēt Rugāju novada pašvaldības izpilddirektori DAINU TUTIŅU.

Izpildītore atgādina, ka Rugāju novada Bāriņtiesas sastāvs bija ievēlēts 2014. gada 21. augustā uz pieciem gadiem, kurš attiecīgi darbu uzsāka ar 1. septembri. Ņemot vērā, ka esošās bāriņtiesas pilnvaru termiņš izbeidzas ar 2019. gada 31. augustu, nepieciešams ievēlēt jaunu bāriņtiesas sastāvu. Bāriņtiesu likums nosaka, ka bāriņtiesas sastāvā jābūt bāriņtiesas priekšsēdētājam un vismaz trīs bāriņtiesas locekļiem.

Saskaņā ar normatīvajiem aktiem pašvaldības dome ne vēlāk kā sešus mēnešus pirms bāriņtiesas priekšsēdētāja vai bāriņtiesas locekļa pilnvaru termiņa beigām ievēl bāriņtiesas sastāvu

personas, kuras pienākumu pildīšanas uzsākšanai apgūst arī bāriņtiesas locekļa mācību programmu. Līdz ar to Rugāju novada dome izsludināja pieteikšanos uz bāriņtiesas priekšsēdētāja un 3 locekļu amatu vietām.

Vai ir interese par izsludinātajām vietām? D. Tutiņa atklāj, ka ir saņemti pieteikumi uz bāriņtiesas priekšsēdētāja amatu vietu un 2 locekļu vietām. Nav saņemts neviens pieteikums uz pilna darba laika locekļa amatu vietu. Ir atkārtoti izsludināta pieteikšanās uz šo amatu.

Bāriņtiesu likumā ir izdarītas kārtējās izmaiņas, ka vienam no bāriņtiesas locekļiem jābūt personai, kura ir ieguvusi otrā līmeņa augstāko akadēmisko izglītību tiesību zinātnē vai tiesību zinātnes nozarei atbilstošu otrā līmeņa profesionālo augstāko (jurista) izglītību. Izmaiņas spēkā stājas gan ar 2021. gadu, tāpēc jau tagad būtu jāapstiprina amatā persona, kurai ir šāda izglītība vai arī kura tuvāko divu gadu laikā iegūs minēto izglītību.

Izpildītore informē, ka kandidāti, kas jau pieteikušies, ir bāriņtiesu darbinieki ar pieredzi, līdz ar to arī apguvuši obligāto mācību programmu. Tas ir vēl viens obligāts nosacījums, ka darba pienākumu pildīšanai jāapgūst noteiktā 192 stundu (25 dienas) mācību programma un jānokārto eksāmens, neskatoties arī, ka darbinieks ir ilgstoši strādājis bāriņtiesā. Programmu var apgūt Latvijas Pašvaldību mācību centrā Rīgā un tas maksā 675 eiro. Varbūt daļēji potenciālos bāriņtiesu kandidātus atbaida tas, ka, pārtraucot pildīt bāriņtiesas locekļa pienākumus, darbiniekam pašvaldībai būs jāatmaksā kursu izdevumi. Protams, no otras puses, pozitīvi, ka bāriņtiesas darbinieks būs zināšāks, apguvis profesionālās pilnveides izglītības programmu.

Lauzīs nomas līgumus ar parādniekiem

Iekrātie parādi būs jāatmaksā tik un tā

Rugāju novada dome tuvāko mēnešu laikā gatavojas lauzt lauksaimniecības zemes nomas maksas līgumus ar parādniekiem. Noslēgtajos lauku apvidus zemes nomas līgumos ir teikts, ka iznomātājs ir tiesīgs vienpusējā kārtā izbeigt līgumu pirms termiņa viena mēneša laikā, ja nomnieks nokavējis nomas maksas maksājumu termiņu vairāk par 12 mēnešiem.

Parādniekus aicina būt atsaucīgiem un censties tuvākajā laikā samaksāt nodokļu parādus. Cik ātri un veiksmīgi tas notiks, gan grūti spriest. Nodokļu administratore Ina Poiša domā, ka paziņojums iedzīvotājiem tiks padomāt un izvērtēt radušos situāciju. Diemžēl parādnieku ir pietiekami daudz, un vienam otram iekrāto parādu summas krājas jau vairākus gadus un sasniedz pat tūkstošus. Citiem tie ir simti eiro. Administratore atzina, ka pašvaldībai nav precīzas informācijas par lauksaimniecības zemju izmantošanu. Iespējams, kādam parādniekam šo zemi nevajag, kāds to vispār neizmanto. Ja tās būtu brīvas zemes, varētu izsludināt izsoli un atdot cilvēkiem, kuri zemi patiešām apsaimniekotu. Jebkurā gadījumā arī parādniekiem savas saistības būs jāizpilda un šos nomniekus neatbrīvos no parādu summas atmaksāšanas.

I. Poiša prognozē, ka parādu atgūšana nebūs viegls process. Protams, pašvaldība nav ieinteresēta cilvēkiem par katru cenu atņemt zemi, taču nevar nereagēt arī uz faktiem par iekrātajiem parādiem. Daudziem šogad beidzas noslēgtie zemes nomas līgumi.

Līdz janvāra nogalei Rugāju novadā bija 150 lauksaimniecības zemes nomas līgumi, kuru iekrāto parādu kopsumma sasniedza vairāk nekā 18 745 eiro.

Parādnieku netrūkst arī Lazdukalna pagastā. Nodokļu administratore ZIGRĪDA ANČA uzskata, ka viens no nemaksāšanas iemesliem ir nepietiekama materiālā rocība. Nav darba, regulāru ienākumu, nomnieki nesamaksā maksājumu par tekošo gadu, rit laiks, un parādu summas tikai aug lielākas. Sarunās iedzīvotāji gan sola, ka parādus nokārtos. Z. Anča atceras: “Rudeņos daudzi cilvēki man saka, ka veiks šos maksājumus, tiklīdz saņems naudu par platību maksājumiem. Šis naudas viņiem ienāca jau pagājušā gada decembrī, tagad ir janvāris, bet parādi tā arī stāv. Acīmredzot parādi pierāda cilvēku atteiksmi, sak, gan jau kaut kā, varbūt par mani pašvaldība



Zeme jāapsaimnieko un jāveic arī maksājumi. Iedzīvotāju iekrātā zemes nomas maksājumu summa Rugāju novadā ir pietiekami liela. “Vai parādus samaksās?” šobrīd paliek atklāts jautājums.

aizmirsis, bet tā tas nenotiek. Kopējā parādu summa, protams, ir liela, un pašvaldībai ir svarīgi atgūt šo naudu. Iespējams, zināmu parāda procentu cilvēki arī samaksās, vismaz gribas tam ticēt, taču pilnībā nezina vai.”

Daudziem, pēc nodokļu administratores novērojumiem, iznomātās lauksaimniecības zemes patiešām ir vajadzīgas. Viens otrs tās ir sakopis, atbrīvojis no krūmiem, izmanto savas lauku ražošanas paplašināšanai. Iespējams, cilvēkiem nepatiks nomas zemes maksas palielinājums, kas sagaidāms. Līdz šim minimālais maksājums nomai par hektāru bija 7 eiro. Nomas zemes maksājumiem atvieglojumi iedzīvotājiem nav paredzēti.

Administratore cer, ka parādnieki reaģēs un apsvērs iespēju samaksāt. Viņi ir informēti, ka pēc līguma izbeigšanās nomnieks var nojaukt visas viņam piederošās pagaidu būves, kā arī demontēt ražošanas iekārtas, ja puses nevienojas citādi. Visu, kas atradīsies uz zemes vienības pēc nodošanas vai, ja tāda nomnieka vainas dēļ nevar notikt, 12 mēnešus pēc līguma izbeigšanās uzskatīs par pamestu mantu, ko iznomātājs varēs izmantot pēc saviem ieskatiem vai novākt.

Lappusi sagatavoja M. Sprudzāne

Kā vērtējat likumprojektu atļaut medībās izmantot šaujamieroci no 16 gadu vecuma?

Viedokļi

Atļaut vai nē, jāizlemj vecākiem pašiem



IVETA GARGURNE, psihoterapeite

Pirmais, ko uzreiz iedomājos, - ja man reāli sēdētu priekšā viens vecāku pāris, kurš risinātu šo jautājumu. Es viņiem vispirms stāstītu, ka sajūtu līmeni jebkas, kas mūsu dzīvē ienāk kā jauns un ko negribam pieņemt, ir pretestība. Tas nozīmē, ka nostrādā aizsardzības mehā-

nisms, un tas ir ļoti pareizi. Spriežot par šo jautājumu, arī sabiedrība šobrīd ir savīļņojusies, un iestājusies normāla, dabiska reakcija. Taču iedomāsimies bērnu, kurš aug ģimenē un pieņem tās vērtības. Vienā ģimenē piekopi latvisko dzīvesziņu, otrā visi ir blītkotāji, bet trešajā - mednieki. Tādēļ ir jautājums, kur tad tam bērnam palikt? Tā ir viņa ģimenes lieta, vērtība un vide, kurā viņš audzis. Tādēļ, manuprāt, neviens process pats par sevi nav ne labs, ne slikts. Svarīgi, kāda ir mūsu attieksme pret to, un vai mēs to pieļaujam kā savu vērtību. Atļaut vai neatļaut jauniešiem 16 gadus doties medībās ar ieroci, būs katras konkrētās ģimenes jautājums un atbildība.

Cilvēka pamatdzīves - seksualitāte un agresija - var būt sakāpinātas pusaudža vecumā. Turklāt jāatceras, ka jaunais cilvēks šos savus impulsus neveda tik labi kā cilvēks ar dzīves pieredzi. Taču agresiju iespējams vadīt, un ja jaunajam medniekam būs stingri noteikumi, prasības, viņš pakļausies kontrolei, tad process ir vadāms. Manuprāt, tas tomēr ir audzināšanas jautājums. Ja mūsdienu pusaudži būtu piedzimuši pirms pāris gadsimtiem, šis vispār nebūtu aktuāli. Mēs no ļoti daudz

kā mēģinām savus bērnus pasargāt, izveidot viņiem apkārt kaut kādas mākslīgas čauliņas un visu laiku uztraukties par to, ka viņu psihe tiks traumēta. Taču mūsu psihe tiek traumēta katru dienu! Vienīgais, uz ko varam pašauties, ka ģimene kā sistēma var būt pietiekama un var par savu bērnu pietiekami labi zināt.

Manuprāt, likuma pieņemšana vai noraidīšana pati par sevi nav ne laba, ne slikta. Patiesībā viss ir vienkārši - ja vecāki negrib, ka viņu bērni kaut ko dara, viņi to vienkārši aizliedz. Bērns pieaug, kļūst pilngadīgs un tāpat pamēģina to - kaut ko, kas bijis aizliegts. Tāpat ir ar šo medību likumprojektu. Vai pusaudzis ir gatavs nogalināt dzīvnieku 16 gadu vecumā? Tas atkarīgs no tā, vai ar viņu par šo jautājumu ir runāts un kāda ir attieksme ģimenē. Kas ir nogalināt? Varbūt lauku puikam, kurš divreiz gadā piedalās cūku bēres, tas nav absolūti nekas jauns. Šis ir izvēles jautājums - tāpat kā viss pārējais šajā dzīvē. Ja kādai mammai vai tētim šķitīs, ka plinti dot bērnam rokās ir par agri, viņi to nedarīs. Es ceru, ka ieroča došana bērna rokās būs kontrolēts process. Un vienmēr jāpatur prātā, ka jebkurā gadījumā būs kaut kādi izņēmumi,

un jebkurā gadījumā medības tomēr ir dzīvības apdraudējums. Ik pa laikam vēl aizvien dzirdam sliktus gadījumus par medībām. Bet tas nebūt nenozīmē, ka tā ir likumsakarība, un ka tā noteikti notiks. Iespējams, ka brīdī, kad jaunieši saņems ieroci, viņš uz to visu varēs paskatīties atbildīgāk. Un atcerēsimies, ka mums taču ir arī militārās organizācijas jauniešiem, piemēram, jaunsargi, kuri tāpat mācās šaut un trenējas. Domāju, ka psihes līmenī atšķirības starp jauniešiem jaunsargu un mednieku nav, jo nogalināšana pastāv abos divos variantos. Katrai lietai vienmēr ir vairāki aspekti, tādēļ svarīgi - kuru no tiem mēs pieņemsim un kurš darbosies. Vecākiem izvēle jāzudā pašiem, un katras ģimenes ziņā ir tas, kā viņa rīkosies.

Fakti

Saeimas Aizsardzības, iekšlietu un korupcijas novēršanas komisija nolēmusi virzīt otrajam lasījumam normu, kas atļaus medībās šaut no 16 gadu vecuma. Šī izmaiņa iecerēta leroču aprites likumprojektā. Iespējams, ka personai, kas sasniegusi 14 gadu vecumu, ar vecāku vai likumisko pārstāvju atļauju ieroča īpašnieka vadībā ir tiesības medībās izmantot tām paredzētu šaujamieroci. Par drošības un likuma prasību ieviešanu atbildīgs būtu ieroča īpašnieks.

Veselais saprāts beidzot būs uzvarējis



MĀRIS KOZLOVSKIS, mednieku kluba "Bebriņis" vadītājs, mednieks kopš 1982.gada

Godīgi sakot, par šo likumprojektu vēl daudz neko neesmu dzirdējis, bet teikšu tā - ja Saeima to apstiprinās, veselais saprāts būs uzvarējis. Patiesībā uzskatu, ka 16 gadi ir pat mazliet par vēlu. Saprāta robežās cilvēkam jādod iespēja darīt visu, ko viņš vēlas, jau laikus. Tas pats attiecināms arī uz uguni un nazi. Mamma, kura baidās dēlam piecu gadu

vecumā iedot rokās nazi un iemācīt drāzt kociņu vai uzraut sērkokociņu, patiesībā šauj pārstripu. Esmu pārliecināts - jo ātrāk viņš to iemācās, jo labāk viņam pašam un sabiedrībai, jo mazs bērns pret jebkuru pieaugušu cilvēku rīcību izturas ar ļoti lielu atbildību. Vēlāk, padsmiņnieku gados, kad trako hormoni un prātā daudzas citas lietas, visbiežāk interese jau zudusi un ir par vēlu. Mani dēli man sāka nākt līdzī uz medībām ļoti agri - 6-7 gadu vecumā, bet par to es tikai priecājos. Būtībā bērnam iešana medībās ir sava veida izzinoša dabasmācības stunda. Un arī attiecībā uz šaušanu es teikšu to pašu - arī tā ir dabasmācības stunda.

Šī likumprojekta pretinieki skaļi iebilst, bērnam 14-16 gadus dot ieroci, lai ietu nogalināt, ir tīrais neprāts! Bet es teikšu tā, - šie cilvēki runā par lietu, ko paši absolūti nesaprot un nepārzina, vai arī ļoti liekuļo. Paņemsim vienkāršu piemēru. Katrs no šiem skaļajiem iebildējiem ļoti labprāt pusdienās notiesā karbonādi vai vistas kājiņu. Lai viņi man atbild uz vienu jautājumu. Tas dzīvnieks, ko viņi notiesā pusdienās, ir nogalināts vai nē? Ir! Bet vai ikviens no viņiem spēj to izdarīt pats? Droši vien, ka nē... Ir jāsaprot, ka mēs esam dabas sastāvdaļa un vienam otra apēšana ir neizbēgama pasaules pastāvēšana. Arī tūkstošiem gadu pēc mūsu paaudzes dzīvniekus tāpat nogalinās un ēdis.

Pieņemsim, ka par vilka nošaušanu vēl viens otrs teiks - tas ir labi, jo vilki saplōsa stīrniņas. Bet ja padomā no citas kategorijas - stīrniņa jau tāds pats plēsējs vien ir. Un patiesībā vēl briesmīgāks nekā vilks. Vilks savu laupījumu citreiz dabū tikai reizi nedēļā, toties stīrniņa 12 stundas dienā nepārtraukti ēd dzīvas būtnes, kurām arī sāp. Var, protams, liekulīgi teikt, ka medīt nevajag, - lai tie dzīvnieciņi dzīvo. Lai dzīvo, bet jautājums, cik ilgi mēs varēsim ar viņiem sadzīvot neregulētā vidē. Droši vien līdz pirmajiem traģiskajiem negadījumiem. Arī tā pati stīrniņa vai stīrnu āzis var būt ļoti bīstams un nogalināt cilvēku. Arī tādi gadījumi ir bijuši. Tieši tādēļ, gribam to vai nē, ir jābūt izvēlei.

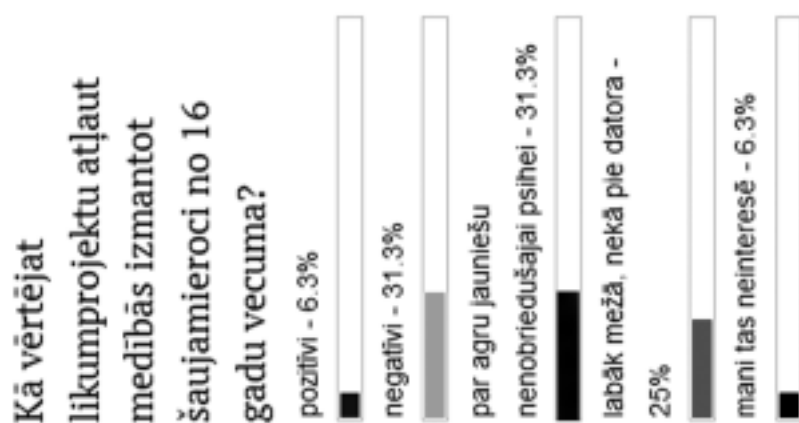
Tas ir fakts, ka mūsdienās mednieku skaits samazinās un viņi ļoti ātri noveco. Tādēļ būs tikai pozitīvi, ja viņu vietā stāsies jaunā paaudze. Taču tas nebūt nenozīmē, ka jaunieši tiks pie ieroča, tiklīdz viņam apritēs 16. Vispirms viņam, tāpat kā ikvienam citam medniekam, būs jānokārto gan teorētiskais, gan praktiskais - šaušanas eksāmens. Vienīgā atšķirība no pārējiem medniekiem būs tā, ka ieroci jauniešiem nedrīkstēs piederēt līdz brīdim, kad viņš sasniegs pilngadību. Turklāt, lai tiktu pie ieroča, jauniešiem būs jāiziet arī medicīniskā pārbaude. Un viena no šīs pārbaudes sastāvdaļām, pirmo reizi saņemot ieroci, ir psihologa, narkologa

un psihiatra atzinums, ka šim cilvēkam drīkst uzticēt ieroci. Arī šis fakts nav mazsvarīgs. Runājot par sabiedrības sašutumu šajā jautājumā, manuprāt, tai būtu jāizrāda tikpat liels sašutums arī pret jaunsargiem, kuri šautuvēs šauj ar kaujas ieroci. Un viņi apzinās, ka kādreiz var nākties šaut ne pa dzīvnieku, kā medniekiem, bet pa dzīvu cilvēku.

Likumprojekta noliedzēju vidū dzirdēju arī argumentu, ka pusaudzis ar nenobriedušu psihi 16 gadu vecumā var paņemt ieroci un kādā neadekvātā brīdī nošaut, piemēram, skolasbiedrus - kā tas ne reizi vien noticis, piemēram, ASV. Taču es teikšu tā, - ar jauniešiem, kuri būs ieguvuši mednieka statusu, viss būs otrādi. Paņemt ieroci un nošaut cilvēku drīzāk var tas, kurš ar ieroci nav mācījies apieties, nekā tas, kuram šī skola būs izzieta. Drīzāk viņš šāvēju apturēs, nevis pats izšaus. Atkārtošos vēlējumus - medības ir dabasmācības stunda un patriotiskā audzināšana vienlaikus. Cilvēks agrāk sāk saprast un uzņemties reālu atbildību, apzināties to un izjust. Un jo ātrāk mūsu jaunieši to iemācīsies, jo labāk tas būs sabiedrībai kopumā.

Viedokļus uzklājis S.Karavoičika

Re, kā!

Aptaujas rezultāti "Vaduguns" mājas lapā www.vaduguns.lv

Katra svētdiena kā svētku diena

Dauna sindroms, dažāda veida cerebrālie traucējumi, garīgā atpalicība, insulta izraisītās sekas – tās ir tikai dažas no smagajām diagnozēm, ar kādām sirgst Balvu teritoriālās invalīdu biedrības biedri. Taču tas nenozīmē, ka tādēļ viņi sēž mājās četrās sienās un sūrojas par dzīvi. Nē! Jau sesto gadu ik svētdienu treneres Ilutas Balules vadībā paši centīgākie no viņiem sanāk profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas lielajā sporta zālē, lai kopā pavingrotu, trenētu gribasspēku un audzinātu sevi sportisko garu. Tagad viņi to varēs darīt ar divkāršu prieku, jo gada nogalē notikušajās pirmajās Ziemeļlatgales Lūgšanu brokastīs tika pieņemts lēmums saziņoties līdzekļus novirzīt Balvu invalīdu biedrībai sporta inventāra iegādei. Pateicoties šai iniciatīvai, vēl viens mazais sapnītis piepildījies un nu visi var sportot ar jaunu spēku un iedvesmu.



Iesildīties, marš! Pagājušās ceturtdienas rītā pie Balvu Bērnu un jauniešu centra sastopam bariņu jautri čalojošu sieviešu. Izrādās, kā allaž labā noskaņojumā, te sapulcējušās dažāda vecuma nūjotājas. Pavisam nesēn viņas saņēmušas jaunas nūjas, tādēļ steigš tās iemēģināt. Taču, pirms doties ierastajā maršrutā pa Lāča dārzu, atbildīgā par nūjošanu Terese Gruzdule (otrā no kreisās) visām liek iesildīties. Tas nekas, ka dažas kundzītes atrunājas, - to izdarījušas, jau nākot līdz jauniešu centram. Ja liek, tad jādara.



Sveiki, mani mīļie! Ar šādiem vārdiem un mīļu apskāvienu trenere Iluta (no kreisās) pie sporta halles sagaida ikvienu atnācēju. Kā vienmēr viņa priecājas ieraudzīt arī savu audzēkni Žigurieti Ritvaru ar mammu Veru Andrejevu, kuri treniņus apmeklē kopš pašiem pirmsākumiem. Ritvara mamma stāsta, ka šī ir viena no retajām reizēm, kad dēls var pasportot un satikties ar vienaudžiem: "Ritvars jau pieaudzis, beidzis Baltinavas skolu un 10 gadus dzīvo mājās. Pirmos gadus, kad nekur negājām, viņš prasīja, - ko šodien darīsim, kur iesim? Bet kur tad mēs Žiguros varam aiziet? Neriņķosim taču pa ciematu. Tā, pateicoties biedrības vadītājai Marijai, nonācām šeit." Vera atzīst, - dēls ar nepacietību gaida svētdienas, kad var pamētāt bumbu un satikties ar draugiem Mārtiņu un Andri. Viņš šo dienu gaida kā svētkus.



Kopā jautrāk. Kad pamētāta bumbu un padzenāta bumbuņa ar florbola nūju, var arī uztaisīt pāris presītes. Viļacēns Andris Lizinskis (no kreisās) un balvenietis Mārtiņš Logins to dara kopā, jo tā ir interesantāk un jautrāk.



Iespēja, kuru nedrīkst neizmantot. Balvu invalīdu biedrības biedri priecājas par jauno sporta inventāru – paklājiņiem, dažādajām bumbām, esponderiem, gumijām, pussfērām līdzsvara trenēšanai un daudz ko citu, jo tas viss ikdienas treniņos ir ļoti nepieciešams. Savukārt trenere Iluta aicina nesēdēt mājās, bet nākt un darboties: "Nav obligāti jābūt invalīdu biedrības biedram. Ikviens cilvēks ar invaliditāti svētdienu rītos var piepulcēties mūsu draudzīgajam kolektīvam un izmēģināt spēkus kādā no sportiskajām disciplīnām. Šī ir iespēja, kuru nedrīkst neizmantot."



Arī pensijas vecumā ar bumbu rokās. Balvenietes Velta Gavrijušenkova (no kreisās) un Sarmīte Sirmā izmanto katru iespēju izkustēties, tādēļ centīgi apmeklē gan nūjošanas nodarbības, gan arī iknedēļas treniņus sporta zālē. Velta neliekuļojot atzīst, - sportot viņai patīk: "Trenējos. Braucam uz sacensībām, iegūstam godalgotas vietas. Kur vajag, tur piedalos – man patīk viss, arī mest bumbu basketbola grozā, kas jau diezgan labi padodas. Bet pats galvenais ieguvums noteikti ir labā pašsajūta pēc šādiem treniņiem. Tas ir tāds enerģijas pieplūdums, ka prieks pašai!"



Tu tā vari? Trenere Iluta Aigaram Jeršovam ierāda, kā mācīties noturēt līdzsvaru. "No malas vienmēr viss izskatās vienkārši, taču ne vienmēr tas tā ir. Lai kaut ko sasniegtu, jāpieliek pūles un jātrenējas. Un to mani audzēkņi zina," teic Iluta. Piecu gadu laikā viņa iepazīsusi katru no viņiem un ar neapbruņotu aci redz, kāds konkrētajā dienā kuram noskaņojums un cik liela vēlme darboties.



Enerģiskākais un jaunākais. Piecgadīgais rugājiētis Renārs Kapteinis uz treniņu šoreiz ieradies ar mammu Ivetu un vecāko māsu (no kreisās). Viņam divreiz nav jāsaka, kas jādara – vingrošanas riņķis rokās, un aiziet. Bet jau pēc mirkļa tas nomainīts pret florbola nūju un basketbola bumbu. "Jau otro gadu ik svētdienu dodamies uz Balviem, un par šo iespēju esam ļoti priecīgi. Kad iebraucam pilsētā, Renārs no priekiem sāk trīcēt vārda tiešā nozīmē, jo zina, ka atkal varēs pasportot. Dažreiz viņam kompāniju sastāda arī māsa vai lielākais brālis. Tā teikt, kopā jautrāk," stāsta Iveta. Puikas mamma atklāj, ka viņam visvairāk interesē bumbas. Mājās jau ar tām vesels arsenāls, taču tik un tā vajag jaunas un jaunas.

Izdarīts daudz. Teju katrā treniņā sporta zālē sastopama arī pati biedrības vadītāja Marija Duļbinska. Viņa neslēpj, - ir brīži, kad nolaižas rokas, taču, kad redz cilvēku prieku, ar kādu viņi darbojas, un rezultātus, enerģija atgriežas dubultā: "Atceros pašu pirmo nodarbību. Sēdējām aktu zālē uz krēsliem, ar savām rokām pieturējām bērnu rokas uz bumbas, un kopā tās cēlām augšā un lejā. Tagad, kad braucam uz sacensībām un pārvedam mājās kausus, saprotu – esam krietni auguši. Lai arī ļoti lēnu, bet apziņa tomēr mainās. Arvien vairāk cilvēku izvēlas nesēdēt četrās sienās uz dīvāna, bet iziet sabiedrībā, sportot, būt formā. Jā, ikviens no viņiem nodzīvos tik, cik Dieviņš dos, taču jautājums ir – kādā kvalitātē. Un tas ir ļoti atkarīgs arī no viņiem pašiem un viņu asistentiem, bez kuriem daudziem dzīve nemaz nav iedomājama."



Kā palīdzēt sev justies labāk?

Ieraduma spēks ir neaizvietojoams

Tie, kuri Viļakā atnāca uz tikšanos ar psiholoģi INESI LIETAVIETI, ne tikai noklausījās interesantu lekciju, bet vairākas stundas arī ļabi jutās, esot kopā ar simpātisku un dzīvesziņām bagātu lektori. Kā smaidot teica viņa pati: “Šis laiks, kad esat sanākuši visi kopā, taču pieder mums pašiem, tāpēc – lai ļabi jūtamies! Kopā padiskutēsim par mūsu dzīvē gūto pieredzi!”

Sarunas tēma bija nopietna – par stresu un tā ietekmi uz veselību. Arī lektore atzina, jo pamatīgāk viņa iepazīst un pēta šo lietu, jo dziļāk izprot stresa nebeidzamo saistību ar dažāda veida saslimšanām. Runājot par stresu, parasti domā, ka no tā ceļas tikai slikstums, tādēļ vajadzētu to pilnībā iznīcināt, lai nomāktu visas citas likstas. Taču patiesībā stresam ir arī pozitīva ietekme, kā uzsvēra lektore.

Cilvēks vienkārši izdilst

Ar stresu cieš saistībā ir izdegšanas sindroms. Psiholoģe palīdzēja atpazīt tam raksturīgo: “Dažkārt jau no rīta, dodoties uz darbu, ir pilnīgs spēku izsīkums. Vēl pēc laika cilvēkam piezogas cinisms, negatīva attieksme pret līdzcilvēkiem. Visbiežāk to novēro profesijās, kur ir izteikta saskarsme ar cilvēkiem. Ja darbinieks gadiem ir centīgi strādājis, *dedzis*, lai *degtu* citi, kā to var novērot strādājošajiem skolās, sociālajās iestādēs, medicīnā, visur tur, kur darbs saistās ar cilvēkiem, tad kādā brīdī viņam vienkārši gribas aizvērt aiz sevis durvis un pateikt: pie manis nenāciet un mani netraucējiet! Tas ir bistams simptoms. Un ir vēl trešā iezīme – sajūta, ka zudusi darba efektivitāte: agrāk varēja padarīt daudz ātrāk un labāk, tagad aizrit diena pēc dienas, bet nekas vērtīgs nav paveikts.”

Šodienas laikmeta steigu piesauc visi. Nemītīgi skan moto: steidzies uz priekšu, skaties nākotnē, dari vēl, iespēj ātrāk, vairāk un vēl vairāk. Bet tā jau ir pārslodze. Turklāt cilvēki nesaņem gandarījumu un pateicību par savu darbu. Nav runa, kā uzsvēra psiholoģe, par prēmijām, bet šodien pietrūkst vienkārša cilvēcīguma, no sirds pateikta paldies par to, ka tu esi un te strādā. Un kas notiek vēl pēc tam? Psihologes teiktais: “Mēs vienkārši izdilstam, mūsu vairs nav.”

Ķermeņa atbildes reakcijas

Kas tad ir stress? Vienkārši skaidrojot – cilvēka ķermeņa atbildes reakcija. Organisma atbilde uz to, kā uztveram dažādas dzīves situācijas un apkārt notiekošos procesus. Šajā reakcijā iesaistās viss organisms dažādos līmeņos – hormonālā sistēma, asinsrite, sirdsdarbība, smadzenes, atmiņa... Tādēļ sāk *skriet* sirds, paātrinās pulss, paaugstinās asinsspiediens. Atceroties konkrētu situāciju, kas izsaukusi stresu, katrs pats var pavērot sava organisma atbildi un to, kā mainījās pašsajūta.

Kas viss tikai nerada stresu. Viens no atpazīstamākajiem ir mentālais stress, ko būs izjutis katrs. Tās ir garas darba stundas, ne tikai nogurdinošas un smagas, bet raksturīgas arī ar perfekcionismu, kad visam jābūt izdarītam ļoti, ļoti pareizi un kārtīgi, bez nevienas burtu kļūdiņas. Arī finansiālas problēmas, sarežģītas attiecības ģimenē vai saskarsmē ar līdzcilvēkiem, sajūta, ka iespējas neatbilst vēlmēm, dusmas, kad nemītīgi par kaut ko *cepjamies*. Kamēr hormoni ir līdzsvarā, cilvēks jūtas ļabi, viņam pietiek enerģijas visai dienai, ir laba pašsajūta un izskats. Taču spēcīgs stress šo līdzsvaru izjauc, un dzīve kļūst nožēlojama. Piemēram, kortizols, kā akcentēja lektore, var uzlēkt pārāk augstu un izjaukt citu hormonu līdzsvaru. Ja kortizola līmenis hroniski ir paaugstināts, cilvēks ķeras no darba pie darba, jūt tieksmi pēc cukura vai vīna, kas liek izjust maldinošus enerģijas uzplūdus, savukārt ķermenī mēdz uzkrāties arvien vairāk tauku. Cieš arī imūnsistēma. Savukārt adrenalīns, kas arī ir cieši saistīts ar stresu, cilvēkam dod enerģiju augsta stresa situācijās, atver elpceļus, uzlabo spēku, apasiņo muskuļus. Taču pārāk liels šī hormona daudzums var būt arī kaitīgs, jo rada nemieru, reiboņus, uzbudināmību, vēl citus ar trauksmi saistītus simptomus.



Nereti mēs dzīvojam kā zirgu skriešanās sacīkstēs. Jāsteidzas, jāskrien, jālec pāri, bet tas nebeidzas un nebeidzas. Turklāt vēl sajūta: tā pait dzīve, kurā ir tikai šķēršļi... Šis hroniskais stress cilvēku sadedzina un izdeldē.

Tāpēc jāatceras, kā teica I.Lietaviete, ka stresa situācijā cilvēks var diezgan ļabi *funkcionēt*, taču cieš organisma sistēmas.

Ja turpinās un nebeidzas

Viskaitīgākais ir hroniskais stress, kas turpinās un nebeidzas. Tad vairs nepietiek spēka normālai smadzeņu darbībai, cieš atmiņa, pietrūkst spējas koncentrēties darbam. Tā jau ir bīstama situācija, kas ietekmē un grauj cilvēka veselību kopumā. Šādu stresu piedzīvo arī skolnieki un pusaudži. Piemēram, izsmiešana, pazemojums vai neveiksmes skolā. Ļoti bieži jaunieši ar to cīnās caur atkarībām, kas patiesībā problēmu tikai padziļina. Līdzīgi dara arī pieaugušie, *iekritot* alkohola, narkotisko vielu vai spēļu aizrautības purvā.

Vienam – uz iekšu, citam – uz āru

Stresa radītās atbildes apzīmē kā ‘cīnīties’, ‘bēgt’, ‘sastingt’. Ir cilvēki, kuriem atbildes reakcijas būs vērstas *uz āru*. Tādi skaļi kliedz, lamājas, vīrieši paātrina ātrumu, braucot ar mašīnu, daudzi izvēlas alkoholu. Tā ir vēlme izgrūst emocijas uz āru, kas savukārt sabojā attiecības ar darba devēju un kolēģiem, rada problēmas ģimenē. Un ir cilvēki, kuri stresu *iesūc* sevī, kad dusmojas, pārdzīvo, bet sliktu patur sevī. Tas rezultējas ar veselības traucējumiem un saslimšanām. Piemēram, veģetatīvā distonija ir tipiska stresa izraisīta reakcija, kad cilvēki sūdzas par sirdsdarbības vai gremošanas traucējumiem. Arī sāpes stresa situācijās pastiprinās vēl vairāk, tāpat arī hroniskais nogurums, un arī depresijas jaunuma sakne ir stress.

Fakti un mīti

No stresa cieš tikai vāji cilvēki. Gan jā, gan nē. Vairumā gadījumu reakciju uz stresu nosakām mēs paši, līdz ar to arī visas tālākās problēmas.

Visi cilvēki uz stresu reaģē vienādi. Protams, nē! Stresa situācijas būs neizbēgamas. Labāk lai tādas ir, jo dzīve pilnīgi bez stresa arī būtu ļoti garlaicīga.

Jebkurš stress ir kaitīgs. Protams, nē! Stresa laikā tieši vajag nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, lai atjaunotu enerģiju. Kāpēc? Stresa reakcija taču ir ‘cīnīties’ vai ‘bēgt’. Tāpēc caur fizisko stresa radītā sliktums tiek ārā no organisma. Bez tam vislabāk savu ķermeni var iepazīst caur vingrojumiem.

Iemācies pateikt: “Stop!”

Var sniegt vispārīgus padomus un ieteikumus, taču katram būs sava izvēle un patikšana, ko darīt, lai mazinātu stresa ietekmi un nepieļautu izdegšanu. Psiholoģei pašai liels atklājums bijis dārzs, kura pozitīvo ietekmi atklājusi, kad piedzīvojusi *izdegšanu*. Pirms tam viņai rosišanās dārzā un zemes darbi vispār nav interesējuši, uzskatījusi to par garlaicīgu, nevajadzīgu un tukšu laika tērēšanu. Viņa saka: “Nav burvju paņēmienu, ko ieteikt citiem, bet ir ļabi, ja pamazām ieviešam katrs sev tikamus paradumus, ko darām katru dienu un tādā veidā panākam izmaiņas dzīvē, jo ieraduma spēks ir neaizvietojoams.” Trīs svarīgi ieradumi, ko vajadzētu zināt un ievērot ir – kusties, guli un elpo. Tas nenozīmē obligāti apmeklēt sporta zāli, bet daudz un regulāri dienā nostaigāt ārā soli vismaz 6 tūkstošus soļu. Labs un pietiekami ilgs miegs arī ir dzīves kvalitātes ķīla, kas ļautu izvairīties no vecuma demences. Miegā atjaunojas smadzeņu šūnas. Savukārt pareiza elpošana ar diafragmu ir ātrākais veids, kā pārslēgt ķermeņa reakciju, lai izbeigtu stresu. Lai aizmigtu, ir jānomierinās un jāatslābinās. Psiholoģe piesauca arī prasmīgu paustu līdzjutību pret sevi. Tā vietā, lai tiktos pēc alkohola glāzītes vai trim eklērkūkām, pacensties sniegt atbalstu sev pašam, negaidot, ka tevi samīļos bērni vai vīrs. Un vēl: nemalt bezgalīgi ilgi sliktās emocijas, stāstot par kādu problēmu vai jaunumu vienai draudzenei, otrai un trešajai. Tā ir nevajadzīga sevis uzkurināšana. Tāpēc – nemalies domās dienu un nakti, *neventilē* emocijas, bet iemācies pateikt: “Stop!”

Nes malku un izej sabiedrībā

Stresu piedzīvo dažāda vecuma cilvēki. To atklāja arī Viļakas iedzīvotāja LIDIJA, kurai tuvojās septītais gadu desmits. Viņa ģimenē piedzīvojusi smagu traumu, kas ievērojami



Foto - M.Sprudzāne

Psiholoģe. Ineses Lietavietes kā psiholoģes darba pieredze ir desmit gadi, viņa strādājusi vairākās darbavietās. Šobrīd viņa strādā bērnu klīniskajā slimnīcā Rīgā, pieņem pacientus arī privātajā klīnikā, kur palīdzību meklē dažādu atkarību cilvēki, un iespēj zināšanās dalīties arī ar studentiem. Lekcijas laikā Viļakā I.Lietaviete ierādīja arī praktisku vingrinājumu pareizai elpošanai ar diafragmu, kas palīdz nomierināties, atslābināties un sajūst ķermeni vieglumu. Arī dusmu laikā vai saspringtā sarunā vajadzētu censties mēģināt atslābināties, tad arī sarunu rezultāts būs veiksmīgāks.

Kāda ir tava pieredze, lai uzveiktu stresu?

MĀRĪTE ORNIŅA no Rugājiem: -Saskarsme ar stresu, šķiet, ir ļoti ikdienišķa lieta. Tādēļ arī atbilde, kā ar to sadzīvot, jārod katram pašam. Uzskatu, ka nav vērts tam īpaši ļauties, lai sevi nenovestu līdz galējībai un beigu beigās vēl saslimtu. Protams, arī man gan darbā, gan personīgajā dzīvē gadās *sastrēgumi*. Pārvaru ar savu iekšējo spēku. Skaitu līdz desmit vai arī ilgāk, ja vajag, un sāku domāt no gala. Sevi ir *jāsavāc*!

AIJA MEŽALE no Balviem: -Kur nu bez stresa! Man gribas, lai viss sanāk, izdodas, lai ir pareizi un ļabi, un ikdienā ir tik daudz dažādu jautājumu, ka bez uztraukumiem nevar. Esmu emocionāla, un manī noteikti vispirms iziet cauri tas emociju *virpulī*, kas laikam nepaliek arī bez sekām. Taču cenšos uz konkrēto jautājumu vai problēmu paskatīties ar vēsu prātu un no pozitīvās puses. Tas palīdz nomierināties.

VELGA VĪCUPA no Rugājiem: -Man ir daudz stresa brīžu, darot ikdienas pienākumus, un daudz arī recepšu tā pārvarēšanai. Galvenie ir trīs veidi. Kad jūtos pavisam stresaina, eju ārā, dabā – apgaitā savās lauku mājās pie savām eglēm un citiem pazīstamajiem kokiem. Otrs labs veids ir kārtīgs fizisks darbs līdz sviedriem. Strādāju pie malkas, citos gadalaikos dārzā ar lāpstu vai grābekli. Trešais variants – karsta lauku pirts. Protams, ir vēl citas receptītes – mūzika, dziesmas, humors, sarunas ar ļabiem cilvēkiem...

LIDIJA SILIŅA no Baltinavas: -Dzīvoju mājās, un liela stresa nav, izņemot to, kas saistās ar veselības tēmu. Mana devīze, ko esmu sev pieņēmusi un cenšos ievērot, ir: nesatraucies par to, ko nevari ietekmēt un izmainīt. Ar tādu domu arī vadu dienas, un jūtos pateicīga. Man ir saprotoša ģimene, priecājos par mazbērniem, ievēroju ārstu norādījumus, ar pašārstēšanos nenodarbojos, tā arī dzīvoju.

sagrāvusi veselību. Viņa ir pateicīga savai dakterei, kura ļoti daudz palīdzējusi ne tikai ar nozīmētajiem medikamentiem, bet arī sarunām un ieteikumiem. Lidija cenšas darboties fiziski, sanes pati malku, kurina, apmeklē sabiedriskus pasākumus, tiekas ar cilvēkiem. Viņa saka, ka saskarsme ar līdzcilvēkiem arī ir labs uzmundrinājums, kas spēcina pašu. “Cenšos kustēties, ziemas laikā gatavoju un dzeru zaļu tēju, negribu čīkstēt, jo citiem, kā esmu novērojusi, klājas vēl grūtāk,” teica Lidija.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

Jauns interešu pulciņš

Apgūst prasmes, ko nemāca vecāki

Pirmo gadu Balvu Bērnu un jauniešu centrā (BBJC) divās vecuma grupās darbojas pulciņš "Dzīves prasmju ABC". Pulciņa sākumskolas vecuma grupas vadītāja DITA NIPERE atklāj, ka nodarbības apmeklē vidēji septiņi bērni, kas ar lielu interesi apgūst ikdienas dzīves prasmes, kuras ne vienmēr ir iespēja iemācīties mājās.

"Daudziem vecākiem vienkārši nav laika, bet nereti viņi baidās ļaut bērniem ņemt rokā nazi, liet karstu ūdeni, cept pankūkas vai jaukt miklu, jo vieglāk to visu izdarīt pašiem. Mēs to visu ļaujam darīt, protams, ļoti uzmanīgi, manā uzraudzībā," stāsta Dita Nipere. Viņa atklāj, ka daudzi bērni nezina, kā ieslēgt plīti, kas ir vai nav jālej pannā pirms cepšanas, un citas pieaugušajiem ierastas lietas. Pulciņa dalībnieki nodarbībās apgūst arī komunikācijas mākslu un sociālās prasmes. "Kopš pirmajām tikšanās reizēm mācāmies savstarpēji sarunāties. Piemēram, iemācījušies pagatavot tēju, kas nav safasēta maisiņos, un uzsmērējuši maizītes, sēdējām un sarunājāmies par ikdienišķām lietām. Citā nodarbībā mācījāmies par galda spēlēm un rotaļām, runājām, kuras no tām savos pasākumos bērni gribētu spēlēt. Apguvām jaunas rotaļas un pat izgatavojām jaunu spēli no dzijas bizītēm "Gliemežiša labirints", dažas no apgūtajām iemaņām atklāj skolotāja.

Daudz laika bērni un Dita pavadā biedrības "Kalmārs" virtuvītē. Vienā no pirmajām nodarbībām bērni iemācījās izcept smaidošas karstmaizītes. "Izmēģinājām arī manu bērniņas recepti. Kad gribējās kaut ko saldu, bet

mājās nebija nekā cita, cepu maizīti ar cukuru," stāsta pulciņa vadītāja. Vēl pirmā pusgada laikā bērni iemācījušies pagatavot picu un plānās pankūkas. "Sarīkojām tādu kā pankūku konkursiņu. Katrs izcepa pats savu pankūku, tad skatījāmies, kā kuram izdevies," stāsta Dita. Savukārt īsi pirms Ziemassvētkiem pulciņa dalībnieki apguva piparkūku cepšanas un dekorēšanas mākslu.

Taču dzīves prasmju pulciņā bērni nodarbojas ne tikai ar ēst gatavošanu. Rudenī viņi devās ārā, lai, salasījuši dažādas dabas veltes, mācītos veidot rotājumus. "Ierādīju, kā darināt dažādas galda dekorācijas, izmantojot zīles, čiekurus un citas dabas veltes. Piemēram, kā ar svecītes un dažu čiekuriņu palīdzību, izdekorējot brokastu gadu, var pārsteigt mammu vai tēti kādā svētku reizē. Mācījāmies, kā var izdekorēt māju Latvijas dzimšanas dienā. No vienkāršiem dabas materiāliem un auduma atgriezuma izgatavojām skaistu vainagu, kas tagad rotā jauniešu centra durvis. Darinājām rudens mandalas no dabas materiāliem. Būtībā mācām bērniem, kā var pavadīt brīvo laiku tā vietā, lai vienkārši bezmērķīgi daudzot," līdz šim paveikto atklāj Dita.

Tā kā laukā valda spelgonis, aizvadītās nedēļas nodarbībā skolotāja ierādīja, kā var sajaukt un uzksēt gardus dzērienus no sulām un ogām, kā arī izveidot ledus konfektes. Savukārt nākamajā nedēļā pulciņa vadītāja iecerējusi kopā ar bērniem pabarot putnus ar pašu izgatavotu putnu barību.

Vienīgais puisis pulciņā - 8-gadīgais Ričards - apmeklē "Dzīves prasmju ABC" nodarbības, jo vēlas apgūt jaunas prasmes. Puisis gan nav gluži neprasa, jo virtuvē jūtas samērā droši. Viņš prot



Foto - I.Tušinska

Lai garšo! Aizvadītās nedēļas nodarbībā pulciņa dalībnieki iemācījās pagatavot trīs veidu karstos dzērienus, izmantojot dabīgi spiestu apelsīnu sulu, dažādas ogas, piparmētru tēju, upeņu sulu un garšvielas. Savukārt, saļējot dzērienu pārpalikumu formiņās, izdevās gardas ledus konfektes.

uzcept olas un arī pankūkas. Pulciņa pankūku konkursā Ričardam šis ēdiens izdevās vislabāk. Savukārt, viņaprāt, visinteresantāk esot bijis mācīties pagatavot karstmaizītes, sevišķi saldās - ar cukuru, pienu, olu un saldo krējumu.

Lai gan ikdienā ir ļoti aizņemta - apmeklē mākslas skolu, deju divās deju grupās un mēģina dziedāt, 8-gadīgā Ketrīna nāk uz "Dzīves prasmju ABC", jo te ir ļoti interesanti:

"Iemācāmies daudz ko jaunu, ko pēc tam mājās paši varam pagatavot." Meitene jau iepriecinājusi mājiņiekus ar pašas ceptām karstmaizītēm un pankūkām. "Visi teica, ka bija ļoti garšīgi," viņa lepojas. Ketrīna labprāt ierodas uz pulciņa nodarbībām, jo viņai patīk te valdošā atmosfēra: "Sevišķi patika piparkūku cepšana, jo bija ļoti jautri, daudz smējāmies un runājāmies."

Panākumi

Kuplākais konkursantu skaits no Balviem

17. un 18.janvārī Jāņa Ivanova Rēzeknes Mūzikas vidusskolā notika izglītības programmu "Pūšaminstrumentu spēle" un "Sitaminstrumentu spēle" valsts konkursa 2. kārtā, kurā piedalījās 85 jaunie izpildītājmākslinieki no Rēzeknes, Viļakas, Balvu, Vārakļānu, Viļānu, Zilupes, Ludzas, Maltas, Kārsavas un Baltinavas mūzikas skolām.

Balvu Mūzikas skolu pārstāvēja viskuplākais dalībnieku skaits - 26 flautas, klarnetes, saksofona, trompetes, eifonija, tubas un sitaminstrumentu spēles audzēkņi, kuri konkursa pirmajā kārtā Balvos nodemonstrēja vislabāko sniegumu.

Balveniešu uzstāšanos Rēzeknē novērtēja visai atzinīgi - gandrīz puse 2. kārtas dalībnieku (12 audzēkņi) izcīnīja godpilno un atbildīgo pienākumu - pārstāvēt Balvu Mūzikas skolu valsts konkursa 3.kārtā Rīgā. Finālistu vidū ierindojās 3.flautas klases audzēkne Laura Jeromāne un 7.flautas klases audzēkne Una Romāne, 2.klarnetes klases audzēkne Anastasija Garkuša un 4.klarnetes klases audzēkne Aiva Melne, 3.saksofona klases audzēkne Patrīcija Apšeniece, 5.saksofona klases audzēknes Megija Kriviša un Kerija Žanete Zeltiņa, 2.eifonija klases audzēknis Roberts Ivdris, 3.eifonija klases audzēknis Adrians Ļovs, 2.trompetes klases audzēknis Matiss Linnass, 7.trompetes klases audzēknis Ričards Ķirsons un 2.sitaminstrumentu klases audzēknis Ričards Jermacāns. Daudzas stundas darbā ar audzēkņiem ieguldījuši viņu pedagogi Arnis Graps, Vladimirs Bondarenko, Jānis Budevīcs, Egons Salmanis. Īpašu pateicību par nenovērtējamu ieguldījumu audzēkņu sagatavošanā pelnījis koncertmeistars - Viktors Bormanis, kurš dala panākumu prieku kopā ar jaunajiem māksliniekiem un viņu pedagogiem.

Barikāžu atceres pasākums

Ne jau ministri ir īstā valsts

24.janvārī Balvu Profesionālajā un vispārizglītojošajā vidusskolā (BPVV) mācību diena sākās ar Barikāžu atceres brīdi, kurā skolēni un pedagogi noskatījās 2016.gadā tapušo, uz 167 barikāžu dalībnieku atmiņu stāstiem balstīto videofilmu par 1991.gada notikumiem, kā arī uz klausīja barikāžu dalībnieku JĀŅA LOČMELĀ un IVETAS SUPES emocionālo stāstījumu par savu dalību vēsturiskajā Latvijas neatkarības atjaunošanā.

Ievadot atceres brīdi, BPVV direktore Biruta Vizule aicināja skolēnus apskatīt arī skolas zālē izvietoto, no Latvijas Okupācijas muzeja atvesto izstādi "Latvija. 1939 - 1991. No okupācijas līdz brīvībai", kurā atspoguļots mūsu valsts ceļš līdz neatkarības atjaunošanai.

Ar interesi klātesošie noskatījās videofilmu, kas tapusi, iztaujājot 167 barikāžu dalībniekus Rīgā, Liepājā un Valmierā. Savukārt Jānis Ločmelis, kurš, būdams 18- gadīgs jauniešs, devās iestāties par valsts neatkarības atgūšanu, uzsvēra, ka ne jau kaudzēs sakrautie akmeņi un armatūra bija barikādes: "Īstās barikādes bija cilvēki, kuri nostājās starp neatkarīgas Latvijas nākotni un padomju pagātni."

Barikāžu dalībnieks ne vien atgādināja faktus par tā laika notikumiem, bet arī atklāja savas personīgās izjūtas, atrodoties vēsturisko notikumu degpunktā. J.Ločmelis aicināja šodienas jauniešus: "Svarīgi, lai tās barikādes jūs saglabātu paši savās sirdīs, lai jūs saglabātu pārliecību par Latvijas nākotni par spīti visām grūtībām." Viņš uzsvēra, ka tagadējai paaudzei ir jābūt pietiekami drosmīgai, lai aizstāvētu tās vērtības, par ko cīnījās barikādēs. "Ja tajā laikā stāvēju ar muguru pret Saeimu, iespējams, tagad es nostātos ar seju pret Saeimu. Arī to ir jāspēj uzdrīkstēties, jo ne jau valdība un ministri ir īstā valsts. Valsts ir cilvēki. Tādēļ glabājiet barikādes paši savās sirdīs," aicināja J.Ločmelis.

Savukārt Balvu Novada muzeja direktore Iveta Supe dalījās atmiņās par to, kas barikāžu laikā norisinājās Balvos. Viņa iepazīstināja ar grāmatu "Bija tāds laiks", kā arī disku, kuros apkopotas balveniešu atmiņas, emocijas un iespaidi par šiem 1991.gada notikumiem, kā arī parādīja skolēniem valsts apbalvojumu - barikāžu dalībnieka medaļu: "Tajā laikā cilvēki Balvos bija ļoti aktīvi. Uz Rīgu tika vesta gan pārtika, gan lauksaimniecības tehnika, gan malka, uz turieni brauca mūsu vīri. Balvos darbojās arī Tautas frontes štābs, kas koordinēja šo darbību. Tas viss atspoguļots šajā grāmatā."

Abi runātāji atgādināja, ka bija arī tādi neatkarības cīnītāji, kuri palika neredzami, aktīvi darbojoties aiz barikādēm. Tās bija sievas, kuras adīja zeķes, vārīja tēju un smērēja maizītes, piedāvājot tās tautas brīvības aizstāvjiem. Tie bija arī mājās palikušie ģimenes locekļi, kuri vieni tika galā ar ikdienas darbiem, uzmanīgi sekojot līdz notikumiem Rīgā.

I.Supe atklāja, ka savā jaunības maksimālismā tolaik pat īsti nejuta bailes. "Mums tad bija sesijas laiks. Kopā ar kursabiedriem sekojām līdz notikumiem Vecrīgā. Mēs vienkārši nevarējām neiet, visi tur bija. Dienā gājām uz lekcijām, bet vakarā - pie Saeimas nama kurināt ugunsiskus kopā ar visiem," atmiņās dalījās vēsturisko notikumu dalībniece. Muzeja direktore uzsvēra, cik barikāžu laikā būtiski bija nereaģēt uz provokācijām, neuzsākt vardarbību, lai viss norisinātos pēc iespējas mierīgāk: "Gribējām vienkārši parādīt pasaulei, ka gribam savu, neatkarīgu valsti. Iespējams, tas bija viens no priekšnosacījumiem, kādēļ izdevās panākt valsts neatkarību ar salīdzinoši maz upuriem. Iespējams, tieši tautas emocionālā un domas vienotība palīdzēja panākt uzvaru," pārdomās dalījās muzeja direktore.

Gan J.Ločmelis, gan I.Supe atzina, ka no barikāžu laika viņiem atmiņā visvairāk saglabājusies tautas emocionālā vienotība. "Zināmā mērā barikāžu laiks bija kā dvēseles dziesmu svētki. Tā bija patiesa vienotība," pārliecināts J.Ločmelis.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Lappusē “Jūs jautājat, mēs atbildam” ikviens var rast atbildi uz sev interesējošiem gan praktiskiem, gan juridiskiem, gan citiem jautājumiem.

Rakstiet uz e-pastu: vaduguns@apollo.lv, zvaniet 29360850, 645 22126. Mēs centīsimies noskaidrot!

Vai izmaiņas skar arī probācijas dienesta darbu Balvos?

“Lasīju, ka līdz ar šī gada sākumu notikušas izmaiņas Valsts probācijas dienesta (VPD) struktūrā. Vai izmaiņas skar arī probācijas dienesta darbu Balvos?” jautā lasītāja.

VPD informē, ka ar šī gada 1. janvāri stājušās spēkā VPD strukturālās izmaiņas. Dienestā līdzšinējo 28 teritoriālo struktūrvienību vietā izveidotas sešas teritoriālās struktūrvienības – Kurzemes reģiona, Latgales reģiona, Vidzemes reģiona, Zemgales reģiona, Rīgas Austrumu reģiona un Rīgas Rietumu reģiona teritoriālā struktūrvienība. Katras reģiona teritoriālās struktūrvienības sastāvā iekļautas attiecīgā reģiona nodaļas, nosakot to darbības teritorijas dienesta funkciju izpildes nodrošināšanai. Jaunā dienesta struktūra paredz, ka katrā reģiona teritoriālajā struktūrvienībā nodrošināta vienota korespondences (dokumentu) aprīte. Proti, visu saņemto un nosūtāmo korespondenci reģistrē reģiona lietvedībā, neatkarīgi no tā, kurai reģiona teritoriālās struktūrvienības nodaļai tā adresēta. Lai nodrošinātu kvalitatīvu un savlaicīgu informācijas un dokumentu saņemšanu dienesta reģionu teritoriālajās struktūrvienībās (tajā skaitā prokurora priekšrakstu par sodu, prokurora lēmumu vai tiesas nolēmumu, pieprasījumu sagatavot izvērtēšanas ziņojumu vai organizēt izlīgumu), VPD lūdz, turpmāk nosūtot dokumentus pēc piekritības, izmantot dienesta reģiona oficiālo e-pasta adresi. Latgales reģiona teritoriālajai struktūrvienībai e-pasta adrese ir: latgale@vpd.gov.lv.

Kas attiecas uz probācijas dienesta darbu Balvos, iestādei mainīts nosaukums uz VPD Latgales reģiona teritoriālās struktūrvienības Balvu nodaļu. Tās vadošais probācijas speciālists - nodaļas vadītājs JURIS RAGOVSKIS informē, ka darbā ar dienesta Balvu nodaļas klientiem izmaiņu nav – tas notiks, kā līdz šim. Savukārt izmaiņas ir pakļautībā. Ja līdzšinējā VPD Balvu teritoriālā struktūrvienība bija pa tiešo pakļauta visa dienesta vadītājam Mihailam Papsuļevičam, līdz ar strukturālajām izmaiņām dienesta Balvu nodaļas tiešā priekšniecība ir Latgales reģiona teritoriālā struktūrvienība un tās vadītāja Iveta Vilcāne Daugavpilī.



Jauno telpu būvniecība. Atgādinām, ka VPD Latgales reģiona teritoriālās struktūrvienības Balvu nodaļas darbiniekiem šogad plānots darbu turpināt jaunās telpās – Balvos, Bērziņu ielā 5 (attēlā). Juris Ragovskis informē, ka ievākšanās jaunajās telpās atkarīga no celtniecības darbiem, bet paredzēts, ka tas notiks 1. aprīlī.

Par lūgšanu brokastīm

Redakcijai piezvanīja kāda sieviete, Viļakas novada iedzīvotāja. Viņa interesējās par lūgšanu brokastīm: “Kas ir lūgšanu brokastis? Kad lūgšanu brokastis notiks Viļakā un kas tajās drīkst piedalīties?”

Atbildi uz šo jautājumu sniedza Viļakas Romas katoļu draudzes prāvests GUNTARS SKUTELS: “Lūgšanu brokastis pasaulē ir sākušās 1952. gadā Amerikas Savienotajās Valstīs, bet Latvijā aizsākās 2005. gadā, pateicoties arhibīskapa Jāņa Vanaga iniciatīvai. To mērķis ir pulcēt atbildīgākās un ietekmīgākās autoritātes savstarpējai komunikācijai un sadraudzībai. Šajā pasākumā bieži vien piedalās cilvēki no

Vai ar biļetenu drīkst ceļot un strādāt ārzemēs?

Vai ģimenes ārsta pienākums ir kontrolēt izsniegtās darba nespējas lapas? Ir novērots, ka viens otrs ‘slimnieks’, kuram izrakstīts biļetens, pacenšas šo laiku izmantot gluži citiem mērķiem, piemēram, doties ceļojumā vai arī aizbrauc uz kādu valsti, lai mēnesi pastrādātu zemeņu vai aveņu laukā.

Skaidro L.KOZLOVSKAS ģimenes ārsta prakses vadītāja: -Ģimenes ārsti kopumā izsniedz ļoti daudz darba nespējas lapu un tās viņiem arī jākontrolē. Kontrole jāveic arī no darba devēju puses. Vispirms aicinu pacientus, kuriem izsniegti biļeteni, ievērot noteiktos datumus, kad jāierodas pie ārsta uz veselības pārbaudi un lai nepieciešamības gadījumā pagarinātu lapas termiņu. Otra svarīga norāde – ievērojiet noteikto dzīves un ārstēšanās režīmu. Diemžēl arvien vairāk kļūst tādu cilvēku, kuri pamanās kaut kur aizbraukt, lai ceļotu vai arī piestrādātu laikā, kamēr viņiem izsniegta lapa. Ir gadījumi, ka darba devējs to fiksē pat ar fotogrāfijām, ko nosūta Veselības kontroles inspekcijai un lūdz faktus pārbaudīt. Ģimenes ārsti, protams, nav izmeklētāji, taču mums ir jāreaģē uz režīma pārkāpumu darba nespējas lapas laikā. Ja šis fakts apstiprināsies, tad lapu anulēs. Aicinu pacientus būt godīgiem un ievērot ārstu norādījumus!

Auksts laiks sejai nepatīk

“Ziemā mana seja paliek sārta, sausa, tāpēc uzskatu, ka ziema ir skaistuma ienaidniece. Gribētu lūgt kosmetologa padomu, kā ziemā kopt sejas ādu.”

Atbildi sniedz kosmetoloģe SARMĪTE PUJATE:

-Ziemā sejas ādai būtu jāpievērš lielāka uzmanība, jo aukstums, vējš un sauss gaiss telpās padara sausu un jutīgāku, āda ātrāk nogurst. Sejas āda ik dienu jāattīra. Ziemas mēnešos būtu jāizvēlas saudzīgāki attīrošie līdzekļi - sejas pieniši, micelārais ūdens vai putas. Šie līdzekļi nesausinās ādu un aizsargās no cietā ūdens. Tad seju tonizējam ar sejas tipam atbilstošu toniku. Vīrsū klājam krēmu: rītā - barojošu aizsargkrēmu, kas ir treknāks un veido ādai aizsargkārtu, vakarā - mitrinošu. Tas tādēļ, ka mitrinošie krēmi piesaista mitrumu un, klājot to pirms iešanas ārā, varam veicināt ādas apsaldēšanu. Vēl ir svarīgi aizsargkrēmu uzklāt vismaz 40 minūtes pirms iešanas ārā.

Ja āda ir sausa un lobās, sejas ādu vakaros var palutināt ar sejas eļļinām: vīnogu kauliņu - taukainai/kombinētai, mandeļu - sausai/jūtīgai, kviešu dīgstu - nobriedušai, aprikožu - visiem ādas tipiem. Intensīvākai iedarbībai to var uzsildīt ūdens peldē un uzklāt uz attīrītas ādas - iemasēt un ļaut iesūkties 15 minūtes. Tad seju nosusina ar salveti. Šo procedūru var atkārtot pēc vajadzības.

Lai āda būtu gluda un veselīga, svarīgi reizi nedēļā veikt sejai pilingu - tas atbrīvos ādu no ‘sausās ādas’, attīrīs poras. Tad visi līdzekļi, ko uzklāsi ādai, iedarbosies labāk. Pēc pilinga sejai būtu vēlams uzklāt sejas masku - barojošu vai mitrinošu. Ja āda izskatās nogurusi, ziemā to var palutināt ar intensīvākas iedarbības serumu, ko klāj zem krēma. Un nevajag aizmirst uzņemt pietiekami daudz šķidruma, jo tas arī būtiski ietekmē ādas stāvokli.

dažādām konfesijām, partijām un nacionalitātēm, lai tiktu vienoti ap garīgām, morālajām un ētiskajām pamatvērtībām. Lūgšanu brokastis piedalās tikai ielūgtās personas, samaksājot dalības maksu, kas paredzēta pasākuma izdevumu segšanai, gan arī kādam noteiktam labdarības mērķim. Šajā pasākumā tiek uzklautas sabiedrībā pazīstamu personu liecības par piedzīvoto Dieva darbību personiskajā un sabiedriskajā dzīvē.

Mūsu pusē ir notikušas divas lūgšanu brokastis - Lazdukalnā un Baltinavā. Vēl tiek organizētas Viļakas novada lūgšanu brokastis, kas notiks 15. februārī. Viļakā plānoto lūgšanu brokastu labdarības mērķis ir atbalstīt prāvesta Andreja Mediņa iecerī izveidot Latvijas brīvvalsts laika Kaucmīndes skolu meitenēm.”

Kuros gadījumos ātro izsaukšana ir pamatota?

Lasītāji jautā, kuros gadījumos neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādes izsaukšana ir uzskatāma par pamatotu un tādēļ ir bezmaksas, bet kuros izsaukums skaitīsies nepapamotots, kā arī – cik par to būs jāmaksā?

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta tīmekļa vietnē www.nmpd.gov.lv sniegta šāda skaidrojuma atbilde:

-Uz NMP dienesta ārkārtas tālruni ‘113’ jāzvana situācijās, kad cilvēka dzīvība ir apdraudēta un neatliekamās medicīniskās palīdzības saņemšanā izšķirošas ir minūtes – ir gūta ļoti smaga trauma vai ir pēkšņa saslimšana un neatliekamā medicīniskā palīdzība nepieciešama nekavējoties. NMP dienesta mediķi izsauc, ja: ir bezsamaņa; apstājas elpošana vai rodas pēkšņi elpošanas traucējumi; ir smagas traumas vai spēcīga asiņošana, kas apdraud dzīvību; rodas pēkšņas sāpes aiz krūšu kaula, kas var liecināt par sirds infarktu; ir vienas puses pēkšņš vājums, kas var liecināt par insultu; vai citas dzīvību apdraudošas situācijas. Uz šādām situācijām, izvērtējot izsaukuma pieteicēja sniegto informāciju, brigādi izsūta nekavējoties. Detalizētāk ar visiem neatliekamajiem gadījumiem, kad izsaucama NMP brigāde, var iepazīties MK noteikumu Nr.555 “Veselības aprūpes pakalpojumu organizēšanas un samaksas kārtība” 118.punktā.

Ja izsaukums nebūs steidzams, izsaukuma pieteicējs tiks informēts par iespēju saņemt vajadzīgo palīdzību citās ārstniecības iestādēs. Dispečercentra mediķi zvanītājam var atteikt nosūtīt brigādi uz situāciju, ja ir skaidrs, ka izsaukums nav neatliekams un nav NMP dienesta kompetencē.

NMP dienests apzinās, ka cilvēks bez medicīniskas izglītības ne vienmēr spēj objektīvi izvērtēt savu veselības stāvokli. Tāpēc, saasinoties veselības stāvoklim vai jebkuru neskaidrību un šaubu gadījumos, tomēr jau savlaicīgi vajadzētu sazināties ar mediķiem - darba laikā ieteicams konsultēties ar savu ģimenes ārstu, savukārt vakaros, naktīs un brīvdienās iespējams saņemt mediķu padomu, zvanot uz ģimenes ārstu konsultatīvo telefonu 66016001.

Ja šķiet, ka situācija prasa nekavējošu un neatliekamu palīdzību, jāzvana NMP dienestam uz ārkārtas tālruni 113. NMP dienesta dispečercentrā strādā kvalificēti, apmācīti mediķi, kas katru izsaukumu izvērtē pēc stingriem kritērijiem, lai atpazītu situācijas, kas ir bīstamas pacienta dzīvībai vai veselībai. Var būt gadījumi, kad pa tālruni to nevar noskaidrot. Šādos neskaidros gadījumos brigādi nosūta uz izsaukuma vietu, lai klātienē izvērtētu situāciju un, ja nepieciešams, sniegtu medicīnisko palīdzību.

Ja pacienta dzīvība ir apdraudēta, par brigādes izsaukumu pacientam nebūs jāmaksā. Taču ir gadījumi, kad samaksu par brigādes izsaukšanu var piemērot. Ministru kabineta noteikumi Nr.712 “Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta maksas pakalpojumu cenrādīs” nosaka tos pakalpojumus, kurus sniedz dienests, bet kuri netiek apmaksāti no valsts budžeta līdzekļiem - tajā skaitā samaksa tiek piemērota par mediķu brigādes izsaukšanu situācijās, kas nav uzskatāmas par neatliekamu. Maksu par izsaukumu var piemērot, ja, pieņemot zvanu, dispečers jau pa tālruni konstatē, ka situācija nav dzīvību apdraudoša un pacientam palīdzība būtu jāsaņem pie sava ģimenes ārsta vai pašam vērsties tuvākajā ārstniecības iestādē. Parasti gan šādos gadījumos dispečers iesaka zvanītājam izmantot citas palīdzības saņemšanas iespējas. Ja zvanītājs tomēr vēlas izsaukt NMP brigādi, izsaukuma pieteikšanas brīdī pa telefonu viņu informē, ka šis būs maksas pakalpojums, un par pakalpojuma cenu - 56,56 eiro.

Tāpat par iespējamu samaksu zvanītājs var tikt informēts situācijās, kas ir neskaidras un brigāde tiek nosūtīta, lai klātienē izvērtētu pacienta stāvokli. Ja tomēr mediķi pēc pacienta apskates un stāvokļa izvērtēšanas lemj pacientu nogādāt slimnīcā, tādā gadījumā par izsaukumu jāmaksā nebūs.

Informatīva sanāksme

Atjauno "Vecumu mežu" dabas aizsardzības plānu

23.janvārī Viļakas novada domes telpās notika informatīva uzraudzības grupas sanāksme par dabas parka "Vecumu meži" aizsardzības plāna izstrādes gaitu, kurā piedalījās Dabas aizsardzības pārvaldes, akciju sabiedrības "Latvijas valsts meži" Ziemeļlatgales mežsaimniecības, Valsts meža dienesta Austrumlatgales virsmežniecības, Lauku atbalsta dienesta, Viļakas novada domes speciālisti, Vecumu medību kolektīva pārstāvji. Uzraudzības darba grupas sanākumi vadīja Kristīne Vilciņa no SIA "Vides Konsultāciju biroja", kas Dabas aizsardzības pārvaldes uzdevumā atjauno "Vecumu mežu" dabas aizsardzības plānu.

Dabas aizsardzības plāna uzdevums ir saskaņot dabas aizsardzības, dabas resursu izmantošanas, reģiona attīstības un iedzīvotāju intereses tā, lai tiktu saglabātas unikālas vērtības. Esošā aizsardzības plāna termiņš beidzas 2019.gada 31.decembrī, tāpēc uzsāka jauna plāna izstrāde, kuras laikā aktualizēs informāciju par dabas parku, izstrādās ieteikumus turpmākai apsaimniekošanai, uzklāvis visas ieinteresētās puses. Informatīvās sanāksmes par dabas parka "Vecumu meži" aizsardzības plāna izstrādi ir atklātas, tajās var piedalīties visi, kas vēlas, iesūtīt jautājumus un priekšlikumus. Dabas aizsardzības plāna izstrādei izveidota plāna izstrādes uzraudzības grupa, un šī bija jau otrā informatīvā plāna izstrādes sanāksme. Martā vai aprīlī plānota sanāksme par dabas parkā mītošo putnu izpētes rezultātiem, plāna precizējumi, pirms nodod plānu sabiedriskajai apspriešanai. Plāna sabiedriskās apspriešanas sanāksme plānota septembrī, bet pēdējā uzraudzības grupas sanāksme – novembrī.

Jumstiņu gladiola, dūņu pīkste, mazais ērglis un citi

Uzraudzības grupas sanāksmē, kas notika 23.janvārī, KRISTĪNE VILCIŅA pastāstīja par līdz šim plāna izstrādē paveikto, notika dabas plāna 1. redakcijas apspriešana un tika izteikti priekšlikumi funkcionālā zonējuma izmaiņām, mēģinot atrast kopsaucēju, kādā virzienā strādāt pie funkcionālā zonējuma korekcijām. Stāstot par paveikto, K.Vilciņa vairāk uzmanības veltīja dabas parka biotopiem: "Ir veikts biotopu kartējums un ir reģistrēti 14 dažādi Eiropas Savienības nozīmes aizsargājami biotopi, kuru kopējā platība aizņem 1185 hektāri, kas ir 15% no dabas parka teritorijas. Reģistrēti 6 mežu, 5 zālāju, 2 purvu un viens saldūdens biotops. Konstatētas 16 aizsargājamās vai citādi nozīmīgas vaskulāro augu sugas. Absolūti lielākā daļa no aizsargājamiem biotopiem atrodas mežos - 90%, 5% purvos, zālajos - 3,8%. Saldūdens biotopi tās ir upes, kas aizņem ļoti nelielu teritorijas daļu."

Ja mežu, purva vai saldūdens biotopi dabas aizsardzības plāna izstrādātājiem bažas nesagādā, tad zālāju situācija "Vecumu mežos" ir kritiska, jo meži aizauguši vai intensīvi tiek apsaimniekoti. Zālāju biotopi dabas parkā aizņem 44,99 hektārus. Teritorijas nacionālās aizsardzības un apsaimniekošanas programmā NATURA 2000 dabas parka teritorijā sadarbībā ar LAD paredzēts atjaunot 500 hektārus zālāju.

Attiecībā uz aizsargājamiem augiem, bezmugurkaulniekiem, zivīm, putniem, zīdītājiem, situācija dažāda. Informācija apkopota, izmantojot dažādus avotus, tostarp "dabas skaitīšanas", tomēr atsevišķu datu pārbaudīšanai nepieciešams ekspertu slēdziens. Kā reto un nozīmīgāko aizsargājamo augu sugas dabas plāna izstrādē minētas: akotainais grīslis, platlapu cinna, Lietuvas ūdenszāle, bezlapu epipogea, jumstiņu gladiola, atvašu saulrietenis. Bezmugurkaulnieku lauka pētījumu sezonā eksperts konstatējis 13 īpaši aizsargājamas sugas, populārākā no tām - biežā perlamutrene. Zivju monitoringā 2018.gadā Niedrupītē un Kiras upē konstatētas 3 Biotopu direktīvas pielikumos iekļautās zivju sugas: akmeņgrauzis, platgalve un dūņu pīkste. "Makšķerniekiem neviena no šīm zivju sugām nav interesanta," zināja teikt sanāksmes vadītāja.



"Bebri nograuz kokus pat Rīgā, nerunājot par iespaidīgu teritoriju appludināšanu pierobežā."



Uzraudzības grupa. Informatīvā sanāksme par dabas aizsardzības plāna izstrādes gaitu dabas parkam "Vecumu meži" pulcēja dažādu nozaru speciālistus, tostarp arī no Viļakas novada pašvaldības. Viņiem, kā mēdz teikt, situācija uz vietas labāk redzama.

Aizvadītajā vasarā eksperts Vecumu mežos papētījis zīdītāju dzīvnieku dažādību. Dabas parkā mājo gan sīkie zīdītāji - meža sicista, bebrs, ūdrs, kā arī lielāki un pavisam lieli - vilks, eirāzijas lūsis, brūnais lācis, alnis, staltbriedis, stīrnas, mežacūkas. Var atgriezties arī lidvāvere, ja būs pieejami piemēroti apšu meži.

Tāpat zināms, ka dabas parks "Vecumu meži" ir starptautiski nozīmīga vieta putniem ar 12 mikroliegumiem īpaši aizsargājamo putnu sugām, tādām kā melnais stārķis, mazais ērglis, mednis, baltmugurdenis, trīspirkstu dzenis un citām. Putnu apsekojumi ir veikti, bet atskaite nav sagatavota. Tādēļ martā vai aprīlī notiks vēl viena sanāksme par putnu izpētes rezultātiem. Sadzīvīskās sarunās iedzīvotāji nereti ironizē par mazā ērgļa esamību dabas parka teritorijā, kas it kā neļauj veikt mežsaimnieciskos darbus. "Ceram, ka plāna izstrādes pavasara sanāksmē eksperts varēs pateikt, vai šis putns ir vai nav konstatēts. Lai gan putni mēdz arī ceļot, pārcelties no vienas vietas uz citu. Mazajam ērglim svarīga ir arī lauksaimniecības zeme, barošanas vietas. Lai blakus nebūtu tikai rapša sējumi, apstrādāti ar pesticīdiem, bet arī zālāji, kur mājo pelītes un citi sīki dzīvnieciņi, kas ir mazā ērgļa ēdienkartē," skaidroja K. Vilciņa.

Apsaimniekot saglabājot

Sanāksmes otrajā daļā uzstājās uzraudzības grupas dalībnieki, dažādu nozaru speciālisti. Viņi izteica savas domas par dabas parka dabas aizsardzības plāna izstrādes gaitu.

Visvairāk sakāmā, analizējot padarīto un izsakot priekšlikumus plāna pilnveidošanai, neapšaubāmi bija Dabas aizsardzības pārvaldes pārstāvei, jo SIA "Vides Konsultāciju birojs" plānu izstrādā pārvaldes uzdevumā. Dabas aizsardzības pārvaldes speciāliste Sintija Martinsone norādīja, ka dabas aizsardzības plāna funkcionālais zonējums ir ļoti sadrumstalots un galarezultātā to vēlētos viengabalaināku un vienkāršāku. Valsts meža dienesta un akciju sabiedrības "Latvijas Valsts meži" speciālistiem interesēja meža apsaimniekošanas, izstrādes darbi parka teritorijā. Piemēram, tagad par katru galveno cirti tiek prasīta Dabas aizsardzības pārvaldes atļauja, eksperts iet dabā, skatās. To, viņuprāt,

nepieciešams vienkāršot. Akciju sabiedrības speciālisti uztraucas, ka Latvijā aizvien lielākas mežu platības nonāk dabas aizsargājamo platību statusā, taču aizsargāt dabu nenozīmē nedarīt neko. Meža apsaimniekotāji vēlas, lai dabas parka teritorijā arī turpmāk tiktu uzturēta meliorācija, meliorācijas grāvji tīrīti, nevis atstāti aizaugšanai, kuros bebrī veido dambjus, līdz ar to appludinot meža teritorijas. Tur koki nopūst no pārlietā mitruma. Noslikstot mežam, aiziet bojā arī pārējais - augi, nav kur baroties dzīvniekiem. "Bet Krievijas pusē tie paši grāvji netiek tīrīti!" skeptiski iebilda kāds no sanāksmes dalībniekiem. Mežniekus dedzīgi atbalstīja



Pieraksta teju trīs lapas. Dabas parka "Vecumu meži" dabas aizsardzības plāna izstrādes gaitu klātesošajiem prezentēja SIA "Vides konsultāciju birojs" speciāliste Kristīne Vilciņa. Viņa arī uzklāvis grupas dalībnieku plāna precizējumus un priekšlikumus, pierakstot ar tiem teju trīs lapas.

medību kolektīva "Vecumu mednieks" vadītājs Alberts Draviņš. Viņš iestājās par to, ka dabas parkā obligāti saglabājama iespēja medīt bebrus. Mednieks uzskata, ka bebrus vajadzētu atļaut medīt visu gadu, jo neko labu dabai šis dzīvnieks nedara: "Bebrus savulaik Latvijā ievada no Zviedrijas. Tagad tie tik ļoti savairojušies, ka pat Rīgā, kanālmalā, nograuz kokus, nerunājot par pierobežu. Šeit grāvjos un upēs dzīvnieki veido milzu aizsprostus, tādējādi appludinot lielas mežu platības. Mūsu mednieki specializējušies bebru medībās un veiksmīgi tiek galā ar grauzējiem." Savukārt Viļakas novada muzeja vadītāja Rita Gruševa interesējās par iespēju apmeklēt dabas parku "Vecumu meži" tūristiem un citiem interesentiem. "Pierobežas vilinājums tūrismā pastāv! Tādēļ dabas parkā nepieciešams būtu pat skatu tornis," viņa izteica vēlmi plāna izstrādātājiem.

Dabas aizsardzības plānā dabas parkam "Vecumu meži" ilgtermiņā izvirzītais mērķis ir meža biotopu tīkla izveidošana, kas nodrošina mežu un purvu saglabāšanos labvēlīgā aizsardzības stāvoklī un ar mežu saistīto augu, putnu, zīdītāju un bezmugurkaulnieku sugu populāciju ilglaiģīgu pastāvēšanu. Tāpat nepieciešams saglabāt lauku ainavu, kuras būtiskākie elementi ir upju ielejas ar bioloģiski daudzveidīgiem zālājiem un seniem kokiem krastos, kā arī saglabājusies kultūrvēsturiski un ainaviski tradicionāli apdzīvojamā struktūra.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Atzinīgs novērtējums

“Balvu autotransports” – atbildīgākais pasažieru pārvadātājs

Autotransporta direkcija, balstoties uz pasažieru sūdzībām un pārbaudēm, noteikusi desmit atbildīgākos pasažieru pārvadātājus 2018.gadā, un to vidū ir arī uzņēmums SIA “Balvu autotransports”. Uz sarunu, kāds uzņēmumam bijis aizvadītais gads, aicinājām valdes locekli VALDI ANČU.

Pārvadātājus, kas rūpīgi un apzinīgi pilda darba pienākumus un kuru apkalpotajos maršrutos nav pārkāpumu vai to skaits ir ļoti mazs, Autotransporta direkcija nosaka jau otro gadu. Aizvadītajā gadā veiktas 1844 pārbaudes reģionālo maršrutu autobusos. Rezultāti liecina, ka, palielinoties pārbaudžu apjomam, samazinās pārkāpumu skaits un aug pakalpojumu kvalitāte. Reģionālās nozīmes maršrutu tīkls veido 79,5 miljonus kilometru, un to, SIA “Balvu autotransports” ieskaitot, apkalpo 26 uzņēmumi, kas nodrošina sabiedriskā transporta pakalpojumus ar autobusiem.

Iegādājas jaunus autobusus

SIA “Balvu autotransports” kapitāldaļu turētājas ir Balvu, Viļakas, Rugāju un Baltinavas pašvaldības. Uzņēmumā strādā 17 autobusu vadītāji - tieši tikpat, cik uzņēmumā ir autobusu, ar kuriem pārvadā pasažierus. “Vēl gan ir rezerves autobuss, ko izmantojam, ja kāds transporta līdzeklis salūzt. Mums ir gan 19-vietīgi autobusi, gan ar 52 sēdvietām - lai vadītājiem būtu vienlīdzīgāks atalgojums, kas atkarīgs gan no nostrādātajām stundām mēnesī un nobrauktajiem kilometriem, gan no ieņēmumiem par biļetēm. Pasažieru skaits nepalielinās, un lauku teritorijās pietiek ar mazākas ietilpības autobusiem,” skaidro Valdis Ančs. Tiek sastādīti slidošie autobusu izlaides grafiki, - tas nozīmē, ka kādā maršrutā izbrauc arī lielākas pasažieru ietilpības autobusi. “Lūk, grafiks. Ja piepilsētās maršrutos ieņēmumi no reisa būs lielāki, tad laukos - mazāki. Šoferi dodas gan tuvākos, gan tālākos reisus. Iegādājoties jaunus autobusus, priekšroku dodam autobusiem ar mazāku ietilpību. Lai atjaunotu autobusu parku, iegādāti divi jauni “Volkswagen Crafter” markas autobusi ar 24 sēdvietām, kas pielāgoti personām ar funkcionāliem traucējumiem, grūtniecēm un personām ar maziem bērniem, un viens mazlietots “Mercedes” markas autobuss ar 22 sēdvietām,” pastāsta Valdis Ančs.

Taču arī lielajiem autobusiem ar 50 sēdvietām ir savs pielietojums. Tie dodas ekskursijās, īpaši vasarās. Lai arī pieprasījums ir, cilvēki no attālākām vietām saprot, ka mēs kilometru uzskaiti sākam, izbraucot jau no garāžām. Mēs, piemēram, nevaram aizbraukt pēc cilvēkiem uz Rēzekni un atvest uz Balviem, rēķinot tikai vienu ceļa posmu. Jāmaksā ir par katru nobraukto kilometru.

Cenu politika nav pašu ziņā

“Sabiedriskā transporta nodrošināšana no likumdevēja puses ir strikti reglamentēta. Vadāmie stingri pēc likumdošanas, pildām ar Autotransporta direkciju uz 12 gadiem noslēgto līgumu, savukārt viņiem tarifus nosaka Sabiedriskā transporta padome. Cenu politikas izlīdzināšana sākās jau 2015. gadā, bet 2019.gada 1.janvārī trīs gadu cikls noslēdzās. Uz no pieturvietām reģionālās attīstības centros braukšanas maksa bija 50 centi, tagad ir 60 centi. Piemēram, lai aizbrauktu no Balvu autoostas uz polikliniku, jāmaksā 60 centi,” skaidro Valdis Ančs. Tas nozīmē, ka nedz uzņēmums, nedz pašvaldība nedrīkst iejaukties šajā cenu politikā, - visu nosaka Sabiedriskā transporta padome, kas ir Satiksmes ministrijas pārraudzībā esoša institūcija. Aprēķini veikti visas valsts līmenī, un tie jāievēro. Tāda pati cena būs, ja cilvēks brauc Balvu, Ludzas vai Rēzeknes novadā. Cilvēki bieži vien nesaprot, ka dažās lielajās pilsētās kursē sabiedriskais transports, kas ir pašvaldības uzņēmuma pārziņā, un tur gan cenu politiku un pārvadājuma atvieglojumus nosaka pati pašvaldība. To nedotē Autotransporta direkcija, to uztur pašvaldība par saviem līdzekļiem. Tieši šī iemesla dēļ

bieži rodas pārpratumi par vienu vai otru cenu autobusu pārvadājumos. Cilvēki nereti atnes iesniegumus par maršrutiem un konkrētiem laikiem, ko vēlas mainīt. Tos Sabiedriskā transporta padomes sēdēs izskata, veicot konkrētā maršruta finansiālo analīzi. Ja rādītāji nepasliktina esošo situāciju, izmaiņas izdara.

Par pārbaudēm nepaziņo

Pārbaudes veic Autotransporta direkcijas kompetenti pārstāvji, ar kuriem noslēgti darba līgumi. Viņi brauc pa visu Latviju un, nevienam neko iepriekš nepaziņojot, veic pārbaudes sabiedriskajā transportā. Vai tomēr vēl ir cilvēki, kuri brauc par zaķi? “Mums ir arī iekšējās - sava uzņēmuma pārbaudes - kuras veic iekšējās uzņēmuma kontroles dienests. Autobusu vadītāji ievērojuši, ka pēdējā laikā cilvēki kļuvuši apzinīgāki. Varbūt arī šis ir viens no iemesliem, kāpēc esam Latvijas atbildīgāko pasažieru pārvadātāju vidū aizvadītajā gadā,” domā Valdis Ančs. Viņš pastāsta, ka vietējās pārbaudes ir dažādas: piemēram, vai tiek ievēroti kustības saraksti - vai autobuss pienāk un atiet konkrētos laikos, vai kārtībā ir dokumenti, kases aparāts, vai autobuss ir uzkopts. Norēķini par biļetēm uzņēmumā vēl notiek ar skaidru naudu, bet ir doma uzstādīt bezskaidras naudas norēķinu terminālus. Jaseko līdzī laikiem, un jau ir uzsākta sadarbība ar bankām. Pašlaik vērojam citu pieredzi, salīdzinām un izvērtējam, kādi risinājumi būtu labāki. Uzņēmumā ieviesta lojalitātes programma, kas regulāriem pasažieriem par braucienu sabiedriskajā transportā ļauj maksāt lētāk, ir nopērkamas abonementa biļetes ar atlaidēm līdz pat 20%. Agrāk tās vairāk iegādājās cilvēki, kuri brauca uz darbu, bet šobrīd biļetes ar atlaidēm izmanto skolēni.

Valsts noteiktos braukšanas maksas atvieglojumus ir tiesības izmantot pirmsskolas vecuma bērniem, personām ar I vai II grupas invaliditāti un viņu pavadoņiem, bāreņiem, politiski represētām personām, Latvijas Goda ģimenēm un locekļiem.

Aicinām iedzīvotājus ņemt biļeti, braucot sabiedriskajā transportā, jo tas ir veids, kā parādīt, ka reiss ir vajadzīgs. Turklāt pasažierim, kuram brauciena laikā nav biļetes vai tā ir neatbilstoša, no 1.janvāra draud līdz 22 eiro liels naudas sods vai izsēdināšana no autobusa.”

Kadru mainība - minimāla

Uzņēmumā kadru mainība ir minimāla. “Strādāju jau sesto gadu, tāpēc to varu teikt droši. Ir cilvēki, kuri aiziet pensijā, bet daudzi strādā ilgstoši. Uzņēmumā strādā 34 darbinieki, no kuriem 17 ir autobusu vadītāji. Bez tiem mums vēl ir viens darbnīcu vadītājs, divi transporta dispečeri, elektroatslēdznieks, trīs autoatslēdznieki, ēkas dežurants, apsargi, autobusu mazgātājs. Ja runājam par darbinieku motivēšanu, kopīgas ekskursijas sarīkot nevaram. Pat sapulces par darba drošību jāriko divās daļās, jo puse darbinieku ir reisos. Motivējam ar atbilstošu atalgojumu, atjaunojam autobusu parku uz jaunākiem un komfortablākiem transporta līdzekļiem. Izvērtējam, kuram vadītājam uzticēt jaunākos autobusus. Vērā ņemam pieredzi, attieksmi pret darbu. Ir arī gadījumi, kad kādam vadītājam vecais autobuss ir pierastāks un viņš to mainīt nevēlas. Labākos darba veicējus piesakām apbalvošanai novada svētkos,” skaidro Valdis Ančs.

Piesprādzēties vajadzēs

Likumdošana paredz, ka autobusus, kuros ir drošības jostas, jāpiesprādzējas obligāti. Taču vecāka izlaiduma gada autobusus jau rūpnieciski jostas nav paredzētas. Jaunajos drošības jostas ir un tās pārbauda tehniskajās apskatēs. “Patīkami, ka cilvēki jau paši piesprādzējas, taču daudzi to vēl neizmanto. Pagaidām piesprādzēties nav obligāti, bet ar laiku tas noteikti būs jādara,” uzskata V.Ančs. Vai arī pats uzņēmuma vadītājs izmanto autobusa pakalpojumus? Dažreiz Valdis brauc līdzī vietējos reisos, lai savām acīm redzētu, kādi ir ceļa apstākļi, cik degvielas tiek patērēts, kā arī lai apsektu slidenos ceļu posmus.



Valdis Ančs uzskata, - novērtējums uzliek atbildību. Būt labāko vidū - tā vienmēr ir atbildība, un arī šis novērtējums liks strādāt vēl labāk. Autobusa vadītāju darbu ietekmē laika apstākļi, ceļu kvalitāte, vienmēr ir arī cilvēciskais faktors. “Saku paldies pasažieriem, kuri izmanto mūsu pakalpojumus. Paldies vārdus pelnijuši arī visi darbinieki, jo tas ir kolektīvs darbs. Svarīgs ir arī visu novadu kapitāldaļu turētāju atbalsts,” saka uzņēmuma SIA “Balvu autotransports” valdes loceklis Valdis Ančs.



Prezentē stacionāro alkometru. Uzņēmuma “Rovico” tirdzniecības menedžeris Artūrs Pukinskis bija ieradies Balvos, lai SIA “Balvu autotransports” prezentētu stacionāro alkometru. Tam ir sejas atpazīšanas funkcija, darba laika uzskaites funkcija, kā arī darbinieka kartiņas lasītājs. Ja, piemēram, darbinieks noskenē savu kartiņu, veic pūšanu alkometrā un organismā konstatē alkoholu, uz e-pastu vai telefonu momentā tiek nosūtīta īsziņa. “Iekārtu nevar apmānīt, un darba devējs uzzina patieso rezultātu. Var arī izprintēt, cik stundas nostrādātas. Šo stacionāro alkometru jau lieto vairākos uzņēmumos, 70 kuģos. Lai varētu uzstādīt stacionāro alkometru, nepieciešams tikai interneta pieslēgums un elektrība,” skaidroja A.Pukinskis.



Jauni autobusi. Uzņēmumā ir divi jauni “Volkswagen Crafter” autobusi un viens mazlietots “Mercedes” autobuss ar 24 un 22 sēdvietām.

Lappusi sagatavoja Z.Logina

Vieglatlētika



Veterāni cīnās Jēkabpilī

26.janvārī Jēkabpils 3.vidusskolas sporta manēžā notika 6. Jēkabpils atklātās veterānu sacensības vieglatlētikā telpās. Tajās dalību ņēma gandrīz simts sporta veterānu. No Balvu novada šajās sacensības piedalījās Jānis Strapcāns un Ēriks Apšenieks. Sportisti sacentās divās vecuma grupās: līdz 59 gadiem un otrajā grupā - virs 60 gadiem. Rezultātus vērtēja pēc IAAF punktiem. Jānis Strapcāns desmit lodes grūdēju konkurencē ar rezultātu 11,17 m (jeb 866 punktiem) vecuma grupā virs 60 gadiem izcīnīja 2. vietu. Šajā pašā vecuma grupā Ēriks Apšenieks 1500 m noskrēja 6:05,90 min. (atbilst 542 punktiem), izcīnot arī 2. vietu, bet 200 m ar rezultātu 33,25 sek. (465 punkti) palika 4. vietā. Nākamās sacensības 10.februārī notiks Daugavpilī, kur risināsies Latgales atklātais čempionāts veterāniem vieglatlētikā telpās.

Svarcelšana



Sacensības Daugavpilī un Igaunijā

No 25. līdz 26.janvārim Daugavpilī notika V.Petrova kausa izcīņa, kurā piedalījās labākie svarcēlāji no Latvijas, Lietuvas, Igaunijas un Baltkrievijas. 4.vietu svara kategorijā 45 kg izcīnīja Ralfs Dambītis, 3.vietu svara kategorijā 50 kg – Raivo Nāgels, 8.vietu svara kategorijā 61 kg – Jānis Markuss Elsts, 9.vietu svara kategorijā 67 kg – Haralds Kokorevičs, 5. un 4.vietu svara kategorijā 73 kilogrami attiecīgi Alekss Blonskis un Rainers Melnstrads, 10.vietu svara kategorijā 81 kg – Ralfs Plavnieks, 5.vietu svara kategorijā 102 kg – Lauris Logins.

Savukārt 12.janvārī Igaunijas pilsētā Tartu notika Kalev Pensa kausa izcīņa svarcelšanā jauniešiem. "U-12" vecuma grupā labākos svarcēlājus noteica pēc Sinklera punktu tabulas, kurā Jānis Markuss Elsts izcīnīja 2.vietu. "U-16" vecuma grupā Lauris Logins palika nepārspēts un ieguva zelta medaļas vērtu 1.vietu, bet Haralds Kokorevičs šajā pašā vecuma grupā ieguva 2.vietu.

Telpu futbols



Izcīna uzvaru un nostiprina līderpozīcijas



Foto - no personīgā arhīva

"Balvu Sporta centrs". Balvu komandai Ziemeļaustrumu reģiona 2.līgas telpu futbola turnīrā vēl jāaizvada četri mači. Nākamā spēle mūsējiem futbolistiem jau 2.februārī pret FK "Līvāni/LivMet". Pēc tam sekos arī cīņas pret "Rēzeknes novadu", FK "Jēkabpils Lūši - 2" un "Rēzeknes BJSS/FA M".

Ar panākumiem Ziemeļaustrumu reģiona 2.līgas telpu futbolā turpina cīnīties "Balvu Sporta centra" komanda.

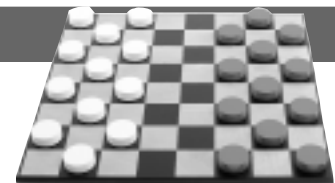
Ļoti pārliecinošu uzvaru balvenieši izcīnīja 20.janvārī, kad turnīra līderi mērojos spēkiem ar 5.vietas īpašnieci "Stradi" no Gulbenes novada. Intriga spēlē izpalika, jo mūsējie futbolisti jau 1.puslaikā guva četrus bezatbildes vārtus. Savukārt 2.puslaikā balvenieši apgriezienus palielināja vēl vairāk un rezultātā svinēja graujošu uzvaru ar rezultātu 13:1. Mūsējo labā vārtus guva Andrejs Aleksejevs, Rihards Ščogols, Gvido Dokāns, Vadims Sņegovs, Egils Lielbārdis, Aleksandrs Sņegovs un Ņikita Kokorevičs. Pretinieku labā vienīgos vārtus guva Rihards Ostrovs.

Jāpiebilst, ka "Balvu Sporta centra" pamatsastāvā pirmo maču no zvana līdz zvanam aizvadīja vārtsargs Deins Polis,

tādējādi dodot iespēju atpūsties komandas vārtsargam nr.1 - Jurģim Vilciņam. Deīnam debija izdevās un izcīnītā uzvara ļauj "Balvu Sporta centram" ar astoņās spēlēs izcīnītām septiņām uzvarām (viens zaudējums) saglabāt līderpozīcijas tabulā. Mūsējie aizvadītajos mačos iekrājuši 21 punktu. 2.vietā ar astoņos mačos izcīnītiem 19 punktiem atrodas FK "Jēkabpils Lūši - 2", bet 3.vietā ar deviņās spēlēs iekrātiem 15 punktiem ir "Ludzas NSS/SK Latgols". Līdz šim aizvadītajos mačos "Balvu Sporta centrs" pārspējis arī "Ludzas NSS/SK Latgols" (7:2), "Rēzeknes novadu" (8:1), "Rēzeknes BJSS/FA M" (11:3), FK "Jēkabpils Lūši - 2" (4:2), FK "Līvāni/LivMet" (4:3), kā arī "Stradi" no Gulbenes novada (11:1), ar kuru tikās jau pagājušā gada 4.novembrī. Līdz šim vienīgo zaudējumu "Balvu Sporta centrs" piedzīvojis 16.janvārī, kad ar rezultātu 3:5 piekāpās "Ludzas NSS/SK Latgols".

Dambrete

Rugājos tikās dambretes entuziasti



Aizvadītajā sestdienā Rugāju tautas nama mazajā zālē jau ceturto gadu notika dambretes spēles turnīrs. Nākamgad turnīrs svinēs savas pastāvēšanas piecu gadu jubileju, kam par godu iecerēts arī uzcept gardu jubilejas torti!

Rugāju novada Kultūras nodaļas vadītāja, dambretes spēles turnīra organizētāja un tiesnese Gunta Grigāne stāsta, ka sacensībās kopumā piedalījās 18 dambretisti. Pieaugušo grupā 1.vietu izcīnīja Jānis Čakāns, 2.vietu – Ainārs Losevs, 3.vietu – Dainis Poišs. Jāuzsver, ka pieaugušo grupā arī startēja un no 3.vietas tikai par puspunktu atpalika Lauris Lazovskis, kurš, neskatoties uz to, ka viņam ir tikai 12 gadi, dambretes spēlē ir diezgan pieredzējis un tā viņam ļoti labi padošas. Savukārt bērnu grupā 1.vietu ieguva Marika Garbacka, 2.vietu – Marta Felicita Sņegova, 3.vietu – Marta Kočāne.

Jāpiebilst, ka, tāpat kā iepriekšējos gados, arī šogad dambretes spēles turnīrs tika aizvadīts sirsnīgā gaisotnē. Savukārt sacensību organizatore G.Grigāne gandarīta, ka gadu laikā izveidojusies interešu grupa, kuri priecājas, ka ir iespēja ne tikai satikt savus domubiedrus un kopīgi uzspēlēt dambreti, bet turnīra gaitā dalīties arī savos piedzīvojumos un stāstos no dzīves. Turklāt turnīrā piedalās arī bērni, kuri atzīst, ka dambretes spēle ir lieliska alternatīva laika pavadīšanai ar modernajām tehnoloģijām.



Foto - no personīgā arhīva

Turnīrā. Sacensību pieredzējušākais dalībnieks ir Valdis Prancāns, kurš turnīrā piedalās jau no tā pašiem pirmsākumiem. Iepriekšējos gados viņš uz turnīru devās arī kopā ar saviem mazbērniem. Savukārt sacensību jaunākais dalībnieks bija nepilnus desmit gadus jauns. Ikviens turnīra dalībnieks saņēma medaļas un diplomus par piedalīšanos sacensībās, uzvarētāji – kausus. Turnīra starplaikos sportisti varēja cienāties ar kafiju, tēju, pasceptām biežpiena bumbiņām, konfektēm un cepumiem, turklāt savstarpēji dambretes mači turpinājās arī pēc turnīra oficiālā noslēguma – līdz pat vēlai sestdienas pēcpusdienai. Uz tikšanos nākamgad!

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Netrūkst savilņojošu brīžu

Ēterā dzirdama pazīstama balss

Ingrīda Zinkovska

SABĪNE KONIŠEVA beigusi Rekas vidusskolu un aizvadītajā sestdienā apmeklēja skolas Žetonu vakaru. Sabine studē Rīgas Tehniskajā universitātē, paralēli strādā, bet no mācībām un darba brīvajā laikā darbojas "Radio Marija Latvija". Lūk, ko viņa stāsta par pieredzi darbā radio.

Kad un kā sākās darbs radio "Marija Latvija"?

-2016.gada svētkoļumā uz Aglonu mūsu, Šķilbēnu draudzes grupai, uz vienu dienu pievienojās "Radio Marija Latvija" pārstāvji (Rihards - RML darbinieks un Līga - brīvprātīgā), lai translētu mūsu lūgšanas un dziesmas ēterā, lai klausītāji var lūgties kopā ar mums. Rihards aktīvi uzrunāja jauniešus, lai pievienojas RML brīvprātīgo pulkam. Daudzi bija ieinteresēti, taču atturēja attālums līdz Rīgai. Brīvprātīgie var kalpot arī attālināti, palīdzot citos nepieciešamos darbos, taču jauniešiem tas nešķita tik interesanti, kā kalpot radio telpās un būt ēterā. Nupat biju absolvējusi vidusskolu, septembrī bija jādodas studēt uz Rīgu, tāpēc mani attālums neapturēja. Jau augusta beigās kopā ar Lindu Beridzi (brīvprātīgo no Gruzijas, kura arī gāja svētkoļumā), kurai jau pēc dažām dienām bija jālido atpakaļ uz Gruziju, aizbraucām apciemot jauniegūtos RML draugus un pirmo reizi pabijām studijā. Tad viss likās tik sarežģīti un neiespējami - apgūt darbošanos ar pulti un citas tehniskas un ne tik tehniskas lietas. Sākoties septembrim, RML mani varēja satikt praktiski katru dienu, jo jau pēc lekcijām devos tur, lai ātrāk apgūtu visu jauno. Sākumā ēterā biju kopā ar kādu no RML darbiniekiem, bet diezgan ātri visu apguvu un jau sāku pati apskaņot raidījumus un iziet ēterā bez problēmām.

Savilņojošākais brīdis radio pagājušajā gadā?

-Katru reizi, kad esmu radio, virmo pozitīvas emocijas, jo atmosfēra tur ir īpaša, visi ir ļoti draudzīgi, jauki, pretimnākoši un ar atplestām rokām sagaida katru, kurš vēlas ienākt kaut vai parunāties. Pateicoties atmosfērai tur, katri svētki un katrs pasākums ir savilņojošs, bet īpaši vēlos uzsvērt labdarības akciju

"Mariatons", kas norisinās 2 reizes gadā. Pavasara "Mariatonā" tiek vākti ziedojumi "Radio Marija" pasaules ģimenes vajadzībām, piemēram, jauna radio darbības uzsākšanai. Tā kā RML ir nekomerciāla radio stacija, kas pastāv tikai uz ziedojumiem, akcijas mērķis ziemā ir savākt ziedojumus tieši RML uzturēšanai. "Mariatonu" emociju ziņā var salīdzināt ar "Dod pieci" labdarības akciju. Tas notiek divas dienas - gan dienā, gan naktī tiek nodrošināts dzīvais ēters, pieņemti zvani, izziņas, satikti daudz pozitīvi cilvēki, kuri nāk uz radio, lai mūs atbalstītu, vecmāmiņas atnest arī kādus kompotus, iepriecina mūs ar pašāditiem cimdiem un zeķēm. "Mariatona" laikā radio var satikt vairāk cilvēkus nekā mēneša laikā uz ielas, jo visi ir ļoti atsaucīgi, nāk, atbalsta un uzmundrina. Uz lielā radio stikla tiek rakstīti ziedotāju vārdi. Ļoti savilņojošs brīdis ir "Mariatona" noslēgums, kad tiek paziņota saziēdotā summa, jo, tad saproti, kad tās divas dienas un naktis nebija velti pavadītas nomodā. Mērķis ir sasniegts un klausītāji iepriecināti. Pavisam nesen, 10.-11.decembrī norisinājās iepriekšējais "Mariatons". Nākamais plānots maijā.

Kā sācies Jaunais gads, kad plānota dežūra radio un par kādu tēmu?

-Jaunais gads sācies pilns ar apņēmību. Tagad vairs nestrādāju maiņu darbu, bet gan standarta darba laikā, tāpēc darbdienās radio diemžēl sanāk būt retāk. Bet mani var dzirdēt gan dažos darbdienas vakaros, gan arī dažos sestdienu vakaros, kad notiek vakara tiešais ēters, kurā es translēju vakara Sv. Misi plkst.18 no dažādām Latvijas baznīcām, kā arī iesaistot klausītājus, lūdzamies Rožukroni pēc Mises. Konkrētus datumus gan nevaru nosaukt, jo neesmu sastopama radio kādā konkrētā dienā, kā agrāk, bet gan katrā brīvajā vakarā, kad man ir iespēja tur būt.

Kā vispār sākās ceļš uz ticību, baznīcu?

-Jau kopš bērnības vecāki mani veda uz baznīcu. Toreiz, protams, nesapratu būtību un negribēju katru svētdienu iet uz baznīcu. Man tas šķita garlaicīgi, jo nemaz nesapratu, ko priesteris stāsta. Bet tā kā man patika dziedāt, izdomāju, ka varētu sākt dziedāt baznīcas kori, jo tad laiks baznīcā liktos interesantāks. Ilgi nedomājot, izstāstīju savu vēlmi mammai, viņa sarunāja ar ērgelnieci, ka varu nākt dziedāt. Biju vēl pavisam maza, tad vēl



Radio studijā. Sabine (attēlā no kreisās) iepazīstina ar darbu "Radio Marija Latvija" brīvprātīgo Lindu.

Sv. Mises notika vecajā baznīcā. Ja pareizi atceros, kori sāku dziedāt 2007. vai 2008. gadā. 2009.gadā tika iesvētīta jaunā baznīca un tad jaunieši sāka rīkot jauniešu Svētās Mises. Pirmā jauniešu Mise bija tik ļoti izreklamēta, ka es uz to aizgāju viena pati, bez vecākiem. Pirmo reizi man bija sajūta, ka negribu iet prom, jo Mise bija pavisam citādāka, nekā biju iedomājusies. Sveču gaisma, jauniešu koris, kas dziedāja pavisam citādāka tipa dziesmas vairāku ģitāru un džambas pavadījumā. Jaunieši dziedot radīja tādu atmosfēru, ka daudzi, kas bija baznīcā, pat raudāja. Bija dzirdamas gan ļoti jaunas, gan līdz sirds dziļumiem plosošas dziesmas. Tajā vakarā sapratu, ka es arī gribu iesaistīties, dziedāt ar viņiem, iemācīties spēlēt ģitāru. Pieteicos jauniešu kori, sāku dziedāt kopā ar viņiem, Ziemassvētku laikā braucām koncertēt gan pansionātos, gan jauniešiem, gan skolās. Protams, iemācījos spēlēt ģitāru un sāku pievienoties ar ģitāru arī šajā kori. Tad jau sāka rasties interese par baznīcu, jo izrādījās, ka viss nav tā, kā iepriekš biju iedomājusies. Vajag vienkārsi atrast savu lauciņu, tad rodas ļoti daudz interesantas iespējas.

Izcilās Latgales kordiriģentes piemiņai

Ar grāmatu uzceļ pieminēkli Terēzei Brokai

Zinaida Logina

25.janvārī Daugavpilī, Vienības nama Mazajā zālē, prezentēja Annas Rancānes grāmatu "Aiz azara bolti bārzi...". Tas ir dokumentāls stāsts par kordiriģentes Terēzes Brokas mūžu. Aizvadītā gada Dziesmu un deju svētku goda virsdiriģente aizgāja mūžībā 93 gadu vecumā 2018.gada oktobra beigās, nesagaidījusi grāmatas iznākšanu.

Uz vairāk nekā 300 lappusēm uzrakstītā grāmata "Aiz azara bolti bārzi..." no autore Annas Rancānes prasījusi pamatīgu darbu četru gadu garumā. Viena no pirmajām to lasīja Ruta Cibule: "Annas Rancānes grāmata par Terēzi Broku patiesībā ir pamatīgs pētījums ne tikai par mūsu mīļoto virsdiriģenti, bet par veselu gadsimtu Latgales koru kultūrā. Tā ļoti spēcīgi emocionāli uzrunā, tā neslīmo ar laikmeta slimību, kas saucas paviršība, tā iedvesmo un liek padomāt, vai mēs dažkārt pārāk viegli neatkāpjamiem pat nelielu grūtību priekšā. Tā ir grāmata par ideālismu, pieticību un milzīgu gara spēku."

Jau pirmajās tikšanās minūtēs klātesošie uzzināja Terēzes Brokas dzīvesgājumu -par pedagoģisko darbību, koru diriģēšanu, par dalību Dziesmusvētkos, par apbalvojumiem...

Pirmā doma, kā viens cilvēks savā mūžā var tik daudz paveikt? Atklājot pasākumu, grāmatas autore Anna Rancāne atzinās savās sajūtās, ka izcilā Latgales personība nekur nav aizgājusi, ka ir tepat līdzās. Ka viņa kā mamma pabārtu, piedotu... "Esmu bezgala laimīga, ka man bija uzticēts šis darbs. Grūts, bet arī laimīgs. Lūk, mana pierakstu klade, kurā fiksēts mūsu pirmās satikšanās mirklis 2015.gada 16. maijā. Mēs abas atzināmies, ka mums vienai no otras ir bail... Man bija bail, kā tik bagātu mūžu ielikt vienā grāmatā. Jutos neko nezinoša par kordiriģēšanu, jo neesmu dziedājusi nevienā kori, man nav balss, es tikai ļoti mīlu mūziku. Tomēr piekritu, jo viņa ir manu vecāku paaudzes cilvēks - kā mana mamma, tētis. Būtībā jau grāmata ir arī par laikmetu. Cilvēks ir okeāns, no kura var pasmelt tikai nelielu saujīņu, uzzināt milimetrus no visa..." teica Anna Rancāne. Viņa atzina, ka grāmatā ir ne tikai fakti, bet arī sajūtas, kas izjustas tajā laikā Daugavpilī, Latgalē. "Gribējās uzburt laiku. Fantāziju neatlaidu no grožiem, turējos pie faktiem. Varbūt uzbūru patiesību, teiksim, par dzimšanu vai vārda došanu. Bija arī fakti, ko noklusēju, jo viņa to lūdza. Runājām daudz gan tiekoties, gan vakaros pa telefonu. Tās bija labas sarunas. Stāvēt pie Terēzes kapa, es sarunājos ar viņu. Gribētos, lai Terēze Broka paliek mūsu atmiņās," vēlēja Anna Rancāne.



Dalās atmiņās. Balvu Centrālās bibliotēkas direktore, bijusi Balvu rajona padomes Kultūras nodaļas vadītāja Ruta Cibule, lūgta dalīties atmiņās, pastāstīja, ka 1977. gada 13.jūnijs, kad Staņislavs Broks atgriezās no Balvu rajona dziesmu svētkiem, Terēzes Brokas dzīvi sadalīja divās daļās. "Šis traģiskais notikums kaut kādā veidā mūs sasaistīja uz visiem laikiem. Esmu pateicīga, ka Terēze pēc vairākiem gadu desmitiem piekrita veidot vairākus Latgales dziesmu svētkus Balvos. Tā ir neizmērojama un vārdā nenosauicama gaisma, ko es ieguvu no šīs sadarbības," uzskata R.Cibule.

Anna Rancāne sniedz autogrāfus.

Grāmata papildināta arī ar audio materiālu, kurā digitalizētas divas plates "Latgalian (Latvian) Folk songs" ar latgaliešu tautas dziesmām Staņislava Broka un Terēzes Brokas vadīto kolektīvu izpildījumā.



Jaunākie žurnālu numuri

Ilustrētā Zinātne



☞ Sapnis par nemirstību joprojām dzīvs. *Sapnis par mūžīgās jaunības avotu ir tikpat sens kā pati cilvēce. Tomēr tikai pēdējos 50 gados zinātniekiem ir izdevies noskaidrot, kāpēc mēs novecojam un ko varam iesākt, lai no tā izvairītos. Nākotnē novecošana būs nevis kaut kas, kas jāpieņem un ar ko jāsadzīvo, bet gan slimība, ko var ārstēt. Brīnumterapiju zinātnieki pagaidām gan vēl nav*

atklājuši, tomēr pamazām viņi gūst arvien lielāku pārliecību par to, kur tādu meklēt.

☞ Milzu raķetes atgriežas. *Vairāk nekā 45 gadus neviens transportlīdzeklis jaudas ziņā nav pārspējis amerikāņu Mēness raķeti. Taču top jauna raķešu paaudze, kas ar pamatīgu spēku varēs lidot pa taisnāko ceļu Saules sistēmā un ļaus pievērsties derīgo izrakteņu ieguvei no asteroīdiem.*

☞ Āfrikas pērtiķi ceļoja uz Ameriku. *Iespējams, tas bija pat 1400 kilometru garš ceļojums, cīnoties ar bangām un tropu vētrām. DNS un fosilijas atklāj, ka pērtiķi šķērsoja Atlantijas okeānu miljoniem gadu pirms Kolumba, uz visiem laikiem mainot dzīvās dabas vēsturi.*

☞ No Zemes dzilēm līdz tālām galaktikām. *Havaju salu karstie pamati sniedzas 3000 kilometru dziļumā, bet no to augstākās virsotnes, kas slien 4207 metru augstumā, paveras skats uz tāliem Visuma nostūriem.*

☞ Mūzika veicina valodas prasmes. *Veido valodu kā mākslas darbu. Vai iemācies svešvalodu tikpat labi kā savu dzimto valodu? Zinātnieki atklājuši, kā ar mūzikas palīdzību attīstīt valodas prasmes.*

☞ Daļiņas ceļo laikā. *Mūsu pasaulē laiks rit hronoloģiski un šodien ir pirms rītdienas. Taču var gadīties, ka elementārdaļiņu pasaulē tagadne, pagātne un nākotne pastāv cita citai līdzās un daļiņas netraucēti ceļo starp tām. Šī ideja varētu palīdzēt savienot kvantu mehāniku un Einšteina relativitātes teoriju.*

☞ 10 visplašāk izplatītie zinātnes mīti. *Dimants ir viscietākais materiāls pasaulē? Ne gluži. Cukurs padara bērņus hiperaktīvus? Ne gluži. Fakti apgāž iesīkstējušus mītus gan par rekordiem, gan par uzturu un hameleoniem.*

☞ Zinātniekiem dimanti ir kā Šveices nazis. *Juvelieri tīko pēc dziidriem un lieliem dimantiem, bet pētnieki vēlas tos ar defektiem vai pulverizētus. Šādus dimantus var izmantot daudzās zinātnes nozarēs un tie ļauj, piemēram, atklāt Zemes dziļu sastāvu vai radīt jaunus supermateriālus.*

Dari Pats



☞ Lāgas grīdas konstrukcijā. *Grīdas segums, ko redzam, ienākot telpā, ir vien dekoratīvās apdares klājums, tikai īpaši izturīgs, jo pa to arī staigā. Taču zem seguma slēpjas vairāk vai mazāk sarežģīts grīdas konstrukcijas pīrāgs, kurā visbiežāk tiek izmantotas arī koka brusas – lāgas.*

☞ Skujjiņa. *Flīžu līmēšana skujjiņas rakstā, kādu tradicionāli izmanto parketa ieklāšanā, var piešķirt mājoklim neparastu akcentu. Un tas nebūt nav sarežģītāk kā līmēt taisnās līnijās. Vienīgi nelielos projektos, kur nevar izmantot visus piegrieztos stūrus, parasti jāreķinās ar nedaudz lielāku atgriezumumu procentu.*

☞ Izmērs var maldināt! *Modernās 12 V skrūvmašīnas piedāvā jaudu, kas ir vairāk nekā pietiekama lielākajai daļai sadzīves montāžas darbu. Ar tām var gan izurbt, gan saskrūvēt. Ja tāda ir saimniecībā, lielo 18 V skrūvmašīnu nemaz negribas cilāt.*

☞ Liektas sienas interjerā. *Var droši apgalvot, ka teju 99% telpu, ko ikdienā redzam apkārt, ir... kantainas. Ar vairāk vai mazāk pareiziem stūriem 90 grādos. Tieši tāpēc acis uzreiz aizķeras, nonākot telpā ar liektām sienām... Neparasti! Interesanti! Varbūt laiks tādu izveidot arī savā mājoklī?*

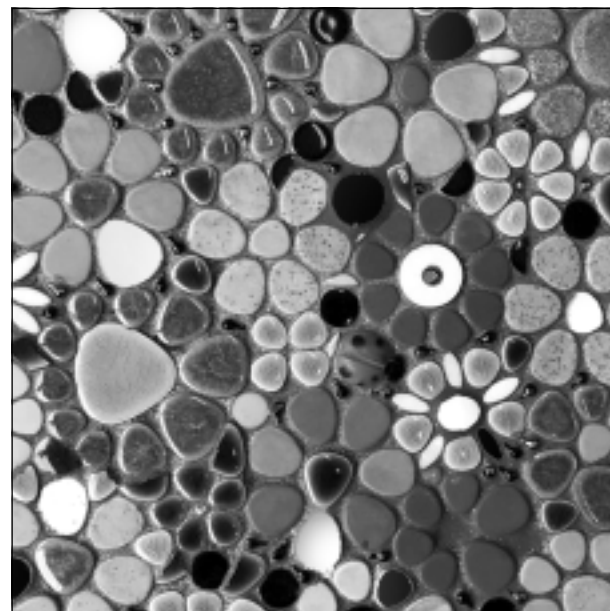
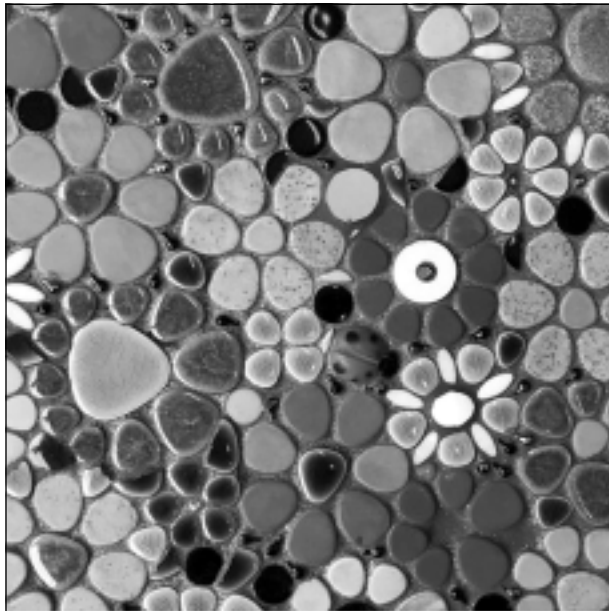
☞ Slēpjam neglīto! *Jaunbūvējamās ēkās inženierkomunikācijas ceļš aplēpt sienās, atstājot pieeju vien kontrolskapiem, kas tāpat iebūvēti sienās. Bet vecākos mājokļos netrūkst inženierkomunikāciju, kas mēdz stipri bojāt mājokļa interjeru. Lēts, bet efektīvs risinājums: aplēpt speciāli izgatavotā skapīti.*

Vēriģā acs

Atrodot foto 10 atšķirības, Jums ir iespēja iegūt balvu. Atbildes gaidām līdz 10.februārim.

1. kārtā

Iepriekšējai kārtai iesūtītas 23 pareizas atbildes. **Konkursa "Vēriģā acs" 11.kārtā veiksmē uzsmaidīja SERGEJEVAM AFANASJEVAM** no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.



Palauzi galvu

Piedāvājam pašlaik Eiropā populārāko galvas laušanas miklu, 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 10.februārim.

1. kārtā

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

PAREIZAS ATBILDES IESŪTĪJA: St.Lazdiņš, J.Pošeika, Z.Pulča, M.Keiša, A.Circene, M.Pretice, V.Mancevičs, S.Sirmā, A.Ančs, J.Voicičs, V.Šadurska, Ī.Stira, I.Dzergača, V.Gavrijušenkova (Balvi), I.Supe (Cērpene), S.Krasovska (Bērzpils pagasts), J.Vītols (Rugāji), B.Sopule, M.Bleive (Vīksnas pagasts), I.Homko (Medņeva), P.Bodrovs (Bērzkalnes pagasts), D.Zelča, J.Zālītis (Krišjāņu pagasts), B.Ķise, A.Mičule (Tilža), E.Ločmele (Šķilbēnu pagasts), S.Petrova (Rēzekne), Z.Šulce (Liepāja).

11. kārtas uzvarētāja ir SARMĪTE KRASOVSKA no Bērzpils pagasta Zosuliem. Pēc balvas griezties redakcijā.

Foto konkurss



Katra mēneša labākās fotogrāfijas autors saņems balvu. Fotogrāfijas var iesūtīt pa pastu – Balvi, Teātra ielā 8, LV-4501, vai elektroniski – vaduguns@apollo.lv. Pie foto obligāti norādāms vārds, uzvārds (vēlams - tālrunis).



Vīksnas pagasta valdes nams pirms Latvijas simtgades. Iesūtīja Andris Keiselis.

Par janvāra labākās fotogrāfijas autori atzīta BRIGITA LANGOVSKA ar fotogrāfiju "Ciemiņš aitu aplokā", kas publicēta 22.janvārī. Pēc balvas griezties redakcijā.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Nepilngadīgajam pārdod alkoholu

Veikalā Balvos konstatē vairākus pārkāpumus

Pagājušajā nedēļā Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Balvu iecirkņa darbinieki apsekoja dažādas tirdzniecības vietas ar mērķi pārbaudīt, vai pārdevēji un veikalu vadītāji ievēro aizliegumu pārdot alkoholiskus dzērienus nepilngadīgām personām. Vienā no tirdzniecības objektiem Balvos konstatēti vairāki pārkāpumi.

Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes vecākā speciāliste KSENIJA BELOVA informē, ka kopš šī gada janvāra sākuma Balvos kopumā konstatēti četri nepilngadīgie, kuri sabiedriskā vietā atradās alkohola reibuma stāvoklī. Turklāt viens no jauniešiem bija gandrīz vienas promiles stiprā alkohola reibumā. Visos gadījumos likumsargi sastādīja administratīvo pārkāpumu protokolus. Savukārt aizvadītajā nedēļā Balvu iecirkņa policisti veica preventīvo pasākumu kompleksu, lai pārbaudītu tirdzniecības vietas un noskaidrotu, vai tajās ievēro alkoholisko dzērienu aprites noteikumus. Rezultātā vienā no tirdzniecības objektiem reģistrēja vairākus pārkāpumus. Proti, šī veikala darbiniece bija pārdevusi alkoholiskus dzērienus nepilngadīgai personai, nepārbaudot personu apliecinošos dokumentus. Pārdevējai noformēja administratīvā pārkāpuma protokolu, kā arī uzsāka administratīvo lietvedību saistībā ar citiem tirdzniecības noteikumu pārkāpumiem šajā tirdzniecības vietā.

Lai pārliecinātos par personas vecumu, mazumtirgotāja pienākums ir pieprasīt, lai tā uzrāda personu apliecinošu dokumentu!

Valsts policija atgādina, ka alkoholiskus dzērienus, enerģijas dzērienus, kā arī tabakas izstrādājumus aizliegts pārdot personām, kuras jaunākas par 18 gadiem, un šīs personas nedrīkst tos iegādāties. Lai pārliecinātos par personas vecumu, mazumtirgotāja pienākums ir pieprasīt, lai persona uzrāda personu apliecinošu dokumentu. Personām vecumā no 18 līdz 25 gadiem, iegādājoties iepriekšminētās preces, ir pienākums uzrādīt personu apliecinošu dokumentu visos gadījumos, neatkarīgi no tā, vai mazumtirgotājs to pieprasījis.

Saskaņā ar Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksu, par alkoholisko dzērienu un tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču vai elektronisko smēķēšanas ierīču uzpildes tvertņu pārdošanu nepilngadīgajiem uzliek naudas sodu: pārdevējam no 280 līdz 350 eiro, bet juridiskajām personām - no 700 līdz 1400 eiro. Savukārt par enerģijas dzērienu pārdošanu nepilngadīgajiem uzliek naudas sodu: pārdevējam no 140 līdz 175 eiro, bet juridiskajām personām - no 350 līdz 700 eiro.



Informē ugunsdzēsēji

No 3. līdz 24. janvārim Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests saņēma vairākus izsaukumus uz ugunsgrēkiem mūspusē, kā arī piedalījās avārijas glābšanas darbos un sadarbojās ar citiem dienestiem.

Kļūdas dēļ nostrādā signalizācija

3. janvārī pulksten 8.29 ugunsdzēsēji glābēji devās uz Partizānu ielu 14 Balvos, kur nostrādāja signalizācijas iekārta. Ierodoties notikuma vietā, konstatēts, ka signalizācija nostrādāja kļūdaini.

Deg viesnīcas skurstenis

7. janvārī pulksten 7.40 ugunsdzēsēji glābēji devās uz Tautas ielu Balvos, kur viesnīcai dega skurstenis. Savukārt 10. janvārī pulksten 9.43 ugunsdzēsēji glābēji devās uz privātmāju Kurmenes ielā Rugājos, kur dūmavadā dega sodrēji. Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) ziņo, ka abu ugunsgrēku iespējams iemesls ir netīriti skursteņi. Sastādīti pārkāpuma protokoli. Cietušo nav.

Iet bojā jauns vīrietis

8. janvārī pulksten 17.35 ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Viļakas novada Vecumu pagastu. Ierodoties notikuma vietā, konstatēts, ka meža tehnikā – starp manipulatoru un aizsargrēžģi – iespiests vīrietis. Izmantojot hidraulisko instrumentu, glābēji jaunieti atbrīvoja. Diemžēl viņš gāja bojā. Jaunietis bija 18 gadus vecs.

Palīdz atvērt durvis un dzīvokli nodod policijas apsardzē

8. janvārī pulksten 14.20 ugunsdzēsēji glābēji devās uz daudzdzīvokļu māju Balvu novada Tilžā, Pārupes ielā, kur dzīvokli bezpalīdzīgā stāvoklī atradās sieviete. Glābēji atvēra dzīvokļa durvis un kundzi nodeva mediķu rokās.

Savukārt 24. janvārī pulksten 19.46 ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Tautas ielu Balvos, kur kāda sieviete saviem spēkiem no iekšpuses nevarēja atvērt trešajā stāvā esošā dzīvokļa durvis. Ierodoties notikuma vietā, ugunsdzēsēji glābēji ar kāpņu palīdzību dzīvoklī iekļuva caur logu un durvis atvēra. Līdz ar to dzīvoklim bija pieeja arī mediķiem, kuri kundzi nogādāja slimnīcā turpmākajai medicīniskās palīdzības sniegšanai.

Jāpiebilst, ka dzīvokļa durvis nebija iespējas aizslēgt. Tādēļ dzīvokli nodeva policijas apsardzē līdz brīdim, kad tajā atgriezies dzīvokļa saimniece.

Steidz palīgā mediķiem un sievietei

8. janvārī pulksten 12.55 saņemts izsaukums uz Baltinavas novada ciemu Danski - Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) automašīna nevarēja piebraukt pie mājas, kur sievietei bija nepieciešama mediķu palīdzība. Ierodoties notikuma vietā, ugunsdzēsēji glābēji ar VUGD transportlīdzekli mēroja 700 metrus līdz mājai un devās atpakaļ, lai sievieti ar automašīnu nogādātu pie mediķiem.

17. janvārī neilgi pirms pusnakts (pulksten 23.47), ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Viļakas novada Medņevas pagasta Kļučņikiem, kur sniegā bija iestrēgusi NMPD automašīna. Ierodoties notikuma vietā, ātrās palīdzības darbiniekiem palīdzība vairs nebija nepieciešama.

Deg šķūņa siena

22. janvārī pulksten 13.51 ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Bērzpils ielu Balvos, kur 3m² platībā dega šķūņa siena. Ugunsgrēku, kura iespējams iemesls ir neuzmanīga apiešanās ar uguni, likvidēja pulksten 14.39. Cietušo nav.

Romantiskā krāpniecība

Uzdodas par militārām personām un apkrāpj balvenietes

Laikrakstā “Vaduguns” jau vairākas reizes esam rakstījuši par krāpšanas gadījumiem internetā.

Viens no visbiežāk sastopamajiem nelikumīgajiem veidiem, kā jaunprāši cenšas iegūt sveša cilvēka personas datus (lietotāju vārdus, paroles, kredītkaršu numurus) un gūt sev materiālu labumu, ir dažāda rakstura e-pasta vēstuļu izsūtīšana. Datorzinātnē to dēvē par pikšķerēšanu jeb fišingu (no angļu valodas vārda *phishing*). Tomēr bez šī no daudziem citiem veidiem, kā globālajā tīmeklī no interneta lietotājiem izvilināt finanšu līdzekļus, pastāv arī tāds krāpšanas veids kā romantiskā krāpniecība. Lai šāda veida krāpšanu realizētu, tiek plaši izmantotas iepazīšanās interneta vietnes. Krāpnieki nereti uzdodas par, piemēram, ASV karavīru, seržantu vai augsta ranga militārpersonu un aktīvi uztur romantiskas attiecības, bieži vien arī apliecina gatavību laulāties. Tomēr laika gaitā krāpšanas upurim atklājas, ka internetā iepazītais cilvēks it kā apstākļu sagādāšanās pēc, piemēram, atrodas kaut kur ārzemēs, viņam nav naudas, un tas ir iemesls nespējai būt kopā ar upuri. Turpinājumā krāpniecība transformējas par naudas izspiešanas veidu. Piemēram, kā liecina publiski pieejamā

informācija, ASV un Apvienotajā Karalistē šāds krāpšanas veids ir ļoti izplatīts, kur tūkstošiem sieviešu katru gadu zaudē tikpat lielos ciparus mērāmas naudas summas. Kā liecina redakcijas rīcībā esošā informācija, ar līdzīgu krāpšanas veidu saskārušās arī vairākas balvenietes. Proti, vismaz vienā no gadījumiem notikusi sarakste ar kādu cilvēku, kas uzdevies par militāru personu. Viņam dzīvē it kā notikusi nelaime, palicis viens ar bērnu, un šis cilvēks lūdza, vai viņam nevar pārsūtīt nedaudz naudas? “Tā viena, otra sieviete šim cilvēkam nosūtījušas 600 eiro un citas naudas summas. Sākotnēji summas ir salīdzinoši mazas, pēc tam kļūst arvien lielākas. Šādos krāpnieku tīklos ieķērušās vismaz piecas balvenietes,” atklāja kāda lasītāja.

Balvenietes krāpniekiem nosūtījušas pat vairākus simtus eiro!

Laikraksts “Vaduguns” atkārtoti aicina ikvienu mūspuses iedzīvotāju un jebkuru citu cilvēku neatbildēt uz aizdomīgām e-pasta vēstulēm, izvērtēt riskus, sarakstoties ar iepriekš nepazīstamiem cilvēkiem, un nedot svešām personām savus personīgos datus. Savukārt apkrāpšanas gadījumā vērsieties pēc palīdzības tiesībsargājošās iestādēs!



Aktuāli

Izveido vienvirziena satiksmi

Pagājušā gada 22. novembra Balvu novada domes sēdē satiksmes drošības nolūkos pieņēma lēmumu organizēt vienvirziena satiksmi Pilsoņu ielas posmā Balvos (veikala “Beta” apkārtnē) - no Daugavpils ielas līdz Pilsoņu ielai 23. Tika atļauts uzstādīt aizlieguma ceļa zīmi Nr.301 “Iebraukt aizliegts”, norādījuma ceļa zīmi Nr.501 “Vienvirziena ceļš”, norādījuma ceļa zīmi Nr.502 “Vienvirziena ceļa beigas” un norādījuma zīmi Nr.503 “Izbraukšana uz vienvirziena ceļa”. Aizvadītajās dienās šīs ceļa zīmes minētajā ceļa posmā uzstādīja, un pašvaldība aicina tās ievērot!

Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodekss par braukšanu pretējā virzienā pa vienvirziena ceļu velosipēda un mopēda vadītājam paredz **septiņu eiro**, bet cita transportlīdzekļa vadītājam – **55 eiro** naudas sodu.



Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Balvu novada domē

24.janvāra lēmumi

Informē par Ētikas komisijas lēmumu

Pirms domes sēdes novada vadītājs Aigars Pušpurs klātesošos iepazīstināja ar Ētikas komisijas lēmumu par Balvu novada domes deputāta S.Puka rīcības izvērtējumu:

Balvu novada pašvaldības Ētikas komisija, izvērtējot Balvu novada domes deputātes Anitas Petrovas 2018.gada 6.novembra iesniegumu par deputāta Sanda Puka rīcības izskatīšanu un ņemot vērā A.Petrovas izteikto viedokli komisijas 2018.gada 28.novembra sēdē un S.Puka izteikto viedokli komisijas 2018.gada 27.decembra sēdē, atzīst, ka S.Puks domes 2018.gada 25.oktobra sēdes laikā, nosaucot deputātu Egonu Salmani par "galma ākstu", ir izteicies aizskaroši attiecībā pret deputātu un arī zināmā mērā pret visu novada domi. Komisija atzīst, ka domes sēžu laikā deputātiem jāizsaka savas domas un viedoklis, nevis jāpauž emocijas citus aizskarošā formā.

Ņemot vērā minēto, komisija secina, ka Sandis Puks ir pārkāpis Balvu novada pašvaldības Ētikas kodeksa 6.punktu, kurā noteikts, ka saskarsmē ar iedzīvotājiem, valsts un pašvaldību amatpersonām, kā arī citām personām darbinieks izturas ar cieņu, apzinoties viņu tiesības un pienākumus, respektējot citu uzskatus un intereses, kā arī darbinieks ir laipns un pieklājīgs, nelieto aizskarošus, apvainojošus izteicienus, neaizskar personas godu un nepazemo viņu, neizturas ciniski pret viņa vēlmēm un vajadzībām, uzskatiem un pārliecību, un saskaņā ar Ētikas komisijas nolikuma 3.2.3.punktu, kurā noteikts, ka komisijai ir tiesības pieņemt lēmumu ar ieteikuma raksturu, komisija NOLEMJ:

1. Aicināt deputātu Sandi Puku kārtējā domes sēdē atvainoties deputātam Egonam Salmanim par aizskarošo izteicienu.
2. Aicināt domes deputātus, pašvaldības komiteju un domes sēdēs, izsakt savas domas un viedokli, ievērot valodas kultūru.
3. Aicināt domes priekšsēdētāju kārtējā domes sēdē informēt deputātus par komisijas lēmumu.

Deputātam liedz vārdu

Tāpat pirms lēmumprojekta par Balvu novada pašvaldības 2019.gada budžeta apstiprināšanu A.Pušpurs informēja, ka deputāts Sandis Puks iepriekšējās dienas pēcpusdienā iesniedza iesniegumu par deputāta pilnvaru nolikšanu uz laiku, jo atrodas bērna kopšanas atvaļinājumā. Kad S.Puks domes sēdē vēlējās uzdot jautājumus par jauno budžetu, domes priekšsēdētājs A.Pušpurs vērsa uzmanību uz to, ka deputāts pats nolīcis deputāta pilnvaras, turklāt, kā paredz normatīvie akti, par to novada vadītājam jāinformē pirmajā domes sēdē pēc iesnieguma saņemšanas. Deputāte Sandra Kindzule neslēpa izbrīnu spriežot, ka par pilnvaru nolikšanu varēja informēt domes sēdes beigās, lai deputātam tik nozīmīgā jautājumā kā 2019.gada pašvaldības budžets būtu iespēja izteikties: "Jāsecina, ka liegta mūsu partijas pārstāvniecība." Viņa vēlējās uzzināt arī, vai vēlēšanu komisija ir informēta par S.Puka iesniegumu. A.Pušpurs un J.Annuškāns paskaidroja, ka no juridiskā viedokļa viss ir kārtībā, jo iesniegums saņemts tikai iepriekšējās dienas vakarā. To, ka S.Pukam liedza vārdu un viņš atstāja domes sēdi, deputāts Pēteris Kalniņš vērtēja kā bezprecedenta gadījumu. "Nu nebija tas korekti, nebija," vēl pēc domes sēdes beigām teica P.Kalniņš.

Apstiprina nobraukuma normas

Apstiprināja maksimālās mēneša nobraukuma normas Balvu novada pašvaldības administrācijas dienesta transportlīdzekļiem 2019.gadā: Nissan X-Trail – 7 000 km; Toyota Verso 1,8 – 5 000 un 6 000 km; VW Caravelle – 9 000 km; Hyundai Sonata – 5 000 km.

Izdarā grozījumus atlīdzības nolikumā

Izdarīja grozījumu Balvu novada pašvaldības amatpersonu un darbinieku atlīdzības nolikumā, kas paredz, piemēram, izmaksāt naudas balvu sakarā ar svarīgu notikumu: 50 gadu jubilejā – EUR 150; 60 gadu jubilejā – EUR 200; kāzu gadījumā – mēnešalgas apmērā. Tāpat noteica samaksu par darbu katrā domes komisijas sēdē: komisijas priekšsēdētājam un sekretāram – EUR 14,23; komisijas priekšsēdētāja vietniekam vai komisijas loceklim, kurš vada komisijas sēdi komisijas priekšsēdētāja prombūtnes laikā – EUR 14,23; komisijas loceklim vai citai personai, kura veic komisijas sekretāra pienākumus komisijas sekretāra prombūtnes laikā – EUR 14,23; komisijas loceklim – EUR 7,11.

Samaksa par darbu Administratīvās komisijas, Dzīvokļu komisijas un Pastāvīgās iepirkumu komisijas sēdē: komisijas priekšsēdētājam un sekretāram – EUR 28,46; komisijas priekšsēdētāja vietniekam vai komisijas loceklim, kurš vada komisijas sēdi komisijas priekšsēdētāja prombūtnes laikā – EUR 28,46; komisijas loceklim vai citai personai, kura veic komisijas sekretāra pienākumus komisijas sekretāra prombūtnes laikā – EUR 28,46; komisijas loceklim – EUR 14,23.

Atmaksā mirušu irnieku parādus

Atzina Balvu novada pašvaldības parādu EUR 1112,60 apmērā akciju sabiedrībai "Balvu Enerģija" par Balvu novada pašvaldības dzīvokļu mirušo irnieku parādiem.

Rikos izsoles

Nolēma atsavināt atklātā mutiskā izsolē nekustamos īpašumus: Ezer mala 2 Nr.31, Kubulu pagastā, kas sastāv no zemes vienības 0,0587 ha platībā (sākumcena EUR 435, izsole notiks 9.aprīlī); garāžu Nr.164 Daugavpils ielā 74A, Balvos, 19,7 m² platībā (sākumcena EUR 850, izsole notiks 9.aprīlī); "Verpuļeva 173", Verpuļeva, Balvu pagastā, kas sastāv no zemes vienības 0,0835 ha platībā (sākumcenu EUR 560, izsole notiks 9.aprīlī).

Tāpat mutiskā izsolē ar augšupejošu soli izsolis nomas tiesības uz nedzīvojamām telpām: garāžu Nr.9 Ezera ielā 37B k – 10 (18,40 m² platībā) un nedzīvojamo telpu – garāžu Nr.20 Ezera ielā 37B (18,30 m² platībā), Balvos (iznomāšanas termiņš – 5 gadi; sākumcena EUR 0,76/m² bez PVN mēnesī par 1 m², izsole notika 18.februārī); nedzīvojamo telpu Nr.16 (14,1 m² platībā) Vidzemes ielā 2B, Balvos (sākumcena EUR 0,91/m², izsole notiks 18.februārī).

Deleģē pienākumus

Deleģēja Briežuciema pagasta pārvaldes lietvedei Ainai Loginai veikt Briežuciema pagasta pārvaldes vadītājas pienākumus, kas saistās ar līguma slēgšanu, administratīvo aktu sagatavošanu un izdošanu, uzraudzības, kontroles, izziņas vai sodīšanas funkciju izpildi attiecībā uz Silviju Slišāni.

Izbeidz deputāta pilnvaras

Izbeidza deputāta Andra Kazinovska pilnvaras pirms termiņa sakarā ar personisko rakstveida iesniegumu par savu pilnvaru nolikšanu.

Atceļ lēmumu

Atcēla Balvu novada domes 2018.gada 12.aprīļa lēmumu "Par samaksas atcelšanu Balvu novada domes deputātam Sandim Pukam".

Nodos atsavināšanai īpašumu

Nolēma nodot atsavināšanai nekustamo īpašumu Brīvības ielā 40A, Tilzā, 0,1540 ha platībā, un nekustamo īpašumu "Fermas" Vectilzās pagastā, kas sastāv no vienas zemes vienības 4,2 ha platībā. Uzdeva Īpašumu privatizācijas un atsavināšanas komisijai pasūtīt tirgus vērtības noteikšanas lietas.

Akceptē darbību kūdras atradnē

Akceptēja SIA "Compaqpeat" paredzēto darbību: derīgā izrakteņa – kūdras ieguves lauku paplašināšanu Balvu novada Lazdulejas pagastā nekustamajā īpašumā "Lutinānu purvs" un Balvu novada Briežuciema pagastā nekustamajā īpašumā "Valsts mežs" zemes vienībās derīgo izrakteņu atradnē "Lutinānu purvs".

Lemj par lokālplānojumam

Apstiprināja lokālplānojuma īpašumam "Veldrītes" Bērzkales pagasta Rubeņos redakciju. Tāpat deputāti atbalstīja lēmumprojektu pilnveidot lokālplānojuma redakciju nekustamajam īpašumam "Mežaine" Krišjāņu pagastā, tādējādi kā galveno izmantošanas veidu neatļaujot "Smagās rūpniecības un pirmapstrādes uzņēmumu apbūvi". Noteica pilnveidotā lokālplānojuma redakciju publiskajai apspriešanai laika posmā no 31.janvāra līdz 28.februārim.

Apstiprina nolikumu

Apstiprināja Balvu novada nolikumu "Balvu novada Sporta laureāts" un atzina par spēku zaudējušu 2016.gada 13.oktobrī apstiprināto Balvu novada Gada balvas kultūrā un sportā "Mūsu lepnums" nolikumu. Balvas decembra trešajā nedēļā pasniegs nominācijas: Par mūža ieguldījumu sportā; Gada sporta skolotājs; Gada sporta treneris; Gada balva veterānu sportā; Gada sportists pieaugušajiem; Cerība sportā; Paraug sportā; Gada sporta pasākums; Gada sporta komanda; Gada aktīvākais tautas sporta organizators vai biedrība; Gada sporta mecenāts; speciālā balva – Sportiskākā ģimene; Jaunatnes sporta laureāts. Uzvarētājus nominācijas noteiks komisija, kuras sēdes būs slēgtas.

Piedalīsies projektā

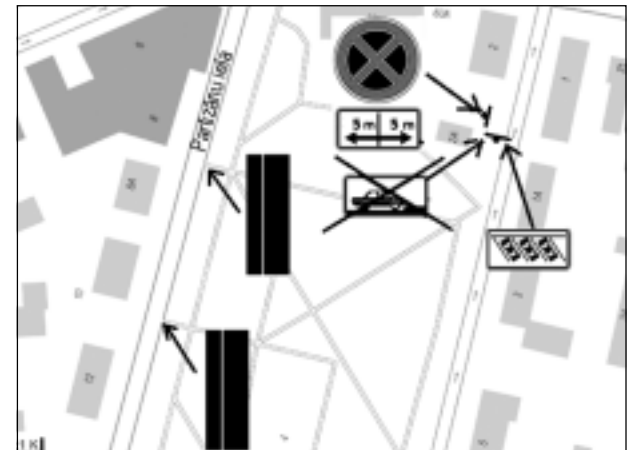
Nolēma piedalīties Latvijas-Krievijas pārrobežu projektā "Zaļo tūrisma maršrutu izveide, kas apvieno Latvijas pierobežas reģionus mazo pilsētu un lauku teritoriju kopīgai ilgtspējīgai attīstībai". Apstiprināja pašvaldības kā projekta partnera izmaksas EUR 24 010, t.sk. pārrobežu programmas finansējums 90% (EUR 21 609) un pašvaldības līdzfinansējums 10% (EUR 2401). Projektā paredzēts Balvu novadā pie dzelzceļa izveidot trīs pieturvietas un vienu atpūtas mājiņu tūristiem. Pilnvaroja biedrību "Latvijas Zaļo ceļu asociācija" pārstāvēt Balvu novada pašvaldības intereses Valsts akciju sabiedrībā "Latvijas dzelzceļš"

par bezatlīdzības lietošanas (patapinājuma) līguma slēgšanu par bijušo dzelzceļa iecirkņu "Gulbene-Vecumi-valsts robeža" zemes vienību, kas atrodas Balvu novada teritorijā.

Atvieglo noteikumus palīdzības saņemšanai

Deputāti neiebilda izdarīt grozījumus saistošajos noteikumos par trūcīgās vai maznodrošinātās ģimenes (personas) statusa noteikšanu Balvu novadā. Noteikumi paredz, ka ģimene (persona) atzīstama par maznodrošinātu, ja tās ienākumu līmenis uz katru ģimenes locekli pēdējo triju mēnešu laikā nepārsniedz EUR 230. Tomēr, lai nodrošinātu iespēju saņemt atbalstu vistrūcīgākajām personām no Eiropas Atbalsta fonda, deputāti lēma, ka ienākumu līmenis ģimenei (personai) ir līdz EUR 242, lai varētu saņemt Sociālā dienesta izziņu par maznodrošinātās ģimenes (personas) statusu Eiropas Atbalsta fonda pabalsta saņemšanai.

Mainīs ceļa zīmes



Atļaut noņemt papildzīmi Nr.833 "Transportlīdzekļa novietojuma veids stāvvietā" Tirgus ielā, Balvos, un atļāva uzstādīt aizlieguma zīmi Nr.326 "Apstāties aizliegts", papildzīmi Nr.805 "Darbības zona", papildzīmi Nr.834 "Transportlīdzekļa novietojuma veids stāvvietā" Tirgus ielā un uzkrāsot divus horizontālos apzīmējumus Nr.947.

Deputātes viedoklis

Lai vai kā!

Pēdējā Balvu novada domes sēdē notika mēģinājums aukstasinīgi demonstrēt varu. Domes vadītāja stāsts par to, ka "es šeit esmu saimnieks", pēc būtības nav nekas slikt. Bet veids, kādā šis stāsts tiek stāstīts, manuprāt, ir diezgan nožēlojams un cinisks. Runa ir par to, ka Balvu novada pašvaldībā ievēlētajiem deputātiem no Latvijas Zaļās partijas šodienas domes sēdē - sēdē, kurā ar balsu vairākumu tika apstiprināts 2019.gada budžets ar 6,4 miljonu!!! deficītu, tika liegta iespēja piedalīties, paust viedokli debatēs un pēc tam arī balsojumā PILNĀ sastāvā. Daļēji izpildot likuma prasības, deputāts Sandis Puks šodien tika izslēgts no deputātu sastāva, jo bija paziņojis domei, ka vēlas izmantot bērna kopšanas atvaļinājumu un nolīgt deputāta mandātu uz laiku. Aiz *pārļaimes*, ka ir radusies iespēja vismaz uz laiku tikt vaļā no sev nevēlama opozīcijas deputāta, domes vadība aizmirsa par citiem pienākumiem, kas izriet no šāda iesnieguma saņemšanas. Proti, nekavējoši informēt Vēlēšanu komisiju par šo faktu. Šāda neizdarība liedza iespēju arī nākamajam mūsu saraksta listē esošajam deputātam, kurš šinī gadījumā ir Andris Bačuks, piedalīties domes sēdē, un mums visiem kopā, PILNĀ sastāvā pārstāvēt mūsu vēlētajū intereses tādā tik ļoti svarīgā jautājumā kā pašvaldības budžeta apstiprināšana. Man īsti nav saprotama šāda domes vadības rīcība. Kompleksi, bailes, vieduma trūkums, vēlme dzīvot sev iedomātā pasaulē.... kas? Kas izprovocēja domes vadību uz rīcību, kuras priekšā atlika vien nogrozīt galvu mulsumā pat "visādus laikus" pieredzējušiem pašvaldības deputātiem? Lai vai kā! Sandim Pukam vēlam veiksmi, pacietību un daudz, daudz mīlestības, auklējot savas atvasītes, bet Andrim Bačukam daudz dūšas un uzcītības, strādājot mūsu vēlētajū interesēs!



SANDRA KINDZULE

