



## Ceļā uz Balvu simtgadi

Foto - E. Gabranovs

**91 sveces gaismā.** Izstādes atklāšanā piedalījās trīs bijušie Balvu mēri (foto - no kreisās): Juris Annuškāns, Dzintars Putniņš un Jānis Trupovnieks. Zīmīgi, ka pirmo sveci ieddedza Balvu Goda pilsonē Mirdza Pretice (foto - priekšplānā), kura janvārī svinēja dzimšanas dienu.

Edgars Gabranovs

**Vakar Balvu Novada muzejā, atklājot izstādi "Balvi", aizdedza 91 pilsētas dzimšanai dienai veltītu sveci. Muzeja vadītāja Iveta Supe ir pārliecināta, ka šis gads mūsu novadam un pilsētai ir īpašs, jo to pavadīsīm Latgales brīvības cīņu simtgades zīmē.**

I. Supe atgādina, ka pirms 100 gadiem 5. jūlijā Latgales frontes pavēlnieks pulkvedis J. Jansons izdeva pavēli par Balvu partizānu grupas pārformēšanu par Latgales partizānu pulku, par pamatu ņemot Balvu partizānu nodaļu, kas darbojās apvidū no Orlovas līdz Stompaku purvam virsleitnanta J. Vīndedža vadībā: "Dažādos laikos balvenieši vienmēr bijuši aktīvi un patriotiski noskaņoti, turklāt cilvēkiem patīk pārskatīt vecās fotogrāfijas. Var teikt, ka izstāde "Balvi" ir pirmais solis ceļā uz pilsētas simtgadi."

Izstādes idejas autore Dace Teilāne, taujāta, kā izvēlējusies bildes, kāds ir to vadmotīvs, atzina, ka sevi vēlas apzināt nevis tikai kā Balvu novada, bet arī kā Balvu pilsētas iedzīvotāju: "Bija gadi, kad pilsētas dzimšanas dienu aktīvi atzīmējām, bet tad tas kaut kā izčākstēja. Materiālu par Balviem ir ļoti daudz, tāpēc sākotnēji galvā valdīja pat haoss, kā izvēlēties labākās foto, kā tās salikt kopainā? Kādudien *facebook* izlasīju mazdēla Rūdolfa teikto, ka

visi vēlas pasaulē redzēt ko jaunu, bet tas viss jau ir bijis! Tas bija kā āmurs pa pieri, kad sapratu, ko es gribu. Man un arī cilvēkiem patīk salīdzinošās bildes - kā bija un kā tagad ir. Tādējādi var redzēt gan vēsturisko attīstību, gan vizuālās izmaiņas, kā pilsēta mainījies laika griežos."

Balveniešiem D. Teilāne vēl būt priecīgiem un brīviem. Lūgta atklāt, ko nozīmē būt brīviem, viņa atsmaidīja piebilstot: "Tas katram pašam jāsaprot..." Kā emocionālu salīdzinājumu viņa min konkrēta objekta stāstu: "Ir bilde, kurā Atmodas laikā virs kultūras nama pirmo reizi uzvelk sarkanbaltsarkano karogu. Tā bija tā laika uzdrošināšanās un notikums, kad namā pulcējās daudz cilvēku, notika dzejas lasījumi un citas aktivitātes. Otra bilde - kultūras nama priekšā Latvijas simtgadē, kur bērni skraida, smaida un priecājas, statīvā daudz, daudz karogu. Lūk, divas it kā salīdzinošās fotogrāfijas, kurās jaušama brīvība." Tāpat izstādes kuratore spriež, ka jubilāram (Balviem!) nevajag dāvanas, bet uzmanību: "Mans uzdevums, lai cilvēkiem, kuri skatīsies izstādi, rastos pozitīvas emocijas un atmiņas, piemēram, kāda izskatījās bijusī pelēkā māja tirgus laukumā. Kāds tur ir dzīvojis, kāds tur ir strādājis..."

Pilsētas dzimšanas dienā aktivitātes, pateicoties vēsturniecei Irēnai Šaicānei, neizpalika arī Balvu Valsts ģimnāzijā. Zīmīgi, ka pasākumu afišā bija lasāmi dzejnieka Bruno Vilka vārdi: "Balvos ne kalnu, ne pilsdrupu, tomēr tie mīļi man šķiet..."

Nākamajā  
Padugunī

● "Debesu asaras"  
Atklāj grāmatu

● A maņ nav  
Latgales patriots

### Atzīst par Lasišanas vēstnesi

Balvu pirmsskolas izglītības iestādes skolotāja Inese Svelpe, kuru Balvu Centrālās bibliotēkas darbinieki atzinuši par uzticamu un ieinteresētu sadarbības partneri jau daudzu gadu garumā darbā ar pirmsskolniekiem, ir atzīta par "Bērnu, jauniešu un vecāku žūrijas 2018" Lasišanas vēstnesi Latgales reģionā! Par ieguldījumu lasišanas veicināšanā Latgales reģionā Inese Svelpe uzaicināta uz Lielajiem lasišanas svētkiem Rīgā 9. martā, kur viņu svinīgi sveiks uz Latvijas Nacionālās bibliotēkas Ziedoņa zāles skatuves.

### Balvenieši piedalīsies fotosesijā

Atsaucoties uz konkursu "Tētis Zviedrijā - Tētis Latvijā", kur tika aicināts atsaukties ikviens tētis Latvijā, Balvu Centrālās bibliotēkas lietotājs Toms Baronovs ar tēti Aleksandru piedalījās un iekļuvuši

## Īsziņas



uzvarētāju vidū, kuri piedalīsies fotosesijā pie profesionālas fotogrāfes un uzaicināti uz īpašu sarīkojumu Zviedrijas vēstniecībā. Šīs fotogrāfijas tētiem kopā ar bērniem kļūs par daļu no izstādes. Izstādes atklāšana notiks 9. aprīlī Latvijas Nacionālajā bibliotēkā.

### Izsludina zibakciju

Balvu Kultūras un atpūtas centrs izsludinājis zibakciju "Pamani sievietē skaisto!", kurā ikviens interesents e-pastā, telefona īsziņā vai personīgi griežoties Balvu muižā var pieteikt sievietes sešas nominācijas: "Košums", "Dzīvesprieks", "Sirsnība", "Elegance", "Enerģija" un "Iedvesmotāja". Rezultātus apkopos 25. februārī.

## Vārds žurnālistam

Artūrs Ločmelis

Balstoties uz pagājušā gada vasarā publicētajiem datiem, ar vislabākajiem autoceļiem pasaulē var lepoties Apvienotie Arābu Emirāti, kas septiņu ballu skalā novērtēti ar 6,4 ballēm. Pirmajā trijniekā arī Singapūra un Šveice. Savukārt Latvija ir pastarīte ne tikai starp visām trīs Baltijas valstīm, bet ar 107.vietu reitingā tikai nedaudz apsteidz lielo kaimiņvalsti Krieviju, kas no kopumā 137 valstīm ieņem 114.vietu. Vai mūsu valsts atrašanās reitingā tik zemu ir pārsteidzošs fakts? Droši vien, nē. Par to, ka Latvijas ceļi ir diezgan tālu no vēlamā, autovadītāji var pārliecināties teju katru dienu. Diemžēl šajā ziņā nav arī gaidāma rožaina nākotne. To atzinis arī jaunieceltais satiksmes ministrs Tālis Linkaitis, kādā nesēn publicētā intervijā norādot, ka Latvijas autoceļiem tuvākajā laikā trūks finansējuma, jo ES līdzfinansējums šajā plānošanas periodā jau izsmelts un valsts budžetā nav paredzēti līdzekļi, ar kuriem aizstāt ES atbalstu. Sarunās ar laikraksta lasītājiem nereti arī izskan minējumi, kādā stāvoklī būtu Latvijas autoceļi, ja visu šo gadu laikā to sakārtošanai nebūtu pieejams neviens ES līdzfinansējuma cents? Lai vai kā, ņemot vērā, ka ES finansējums Latvijas ceļiem draud samazināties vai pazust pavisam, varasvīriem jānovēl veikt visas nepieciešamās izmaiņas Latvijas valsts budžeta izdevumu struktūrā, lai aizvietotu to naudu, ko pagaidām vēl dod ES. Tas arī pašsaprotami, jo daudzo gadu garumā bedrainais autoceļu temats tā nokaitējis cilvēku prātus, ka to jau dažkārt sāk kļūt pretīgi apspriest.

## Latvijā

**Liels izaicinājums.** Intervijā Latvijas Televīzijas raidījumam "Panorāma" aizsardzības ministrs Artis Pabriks pastāstīja, ka viens no aizsardzības nozares tuvāko gadu lielākajiem izaicinājumiem būs vispārējas valsts aizsardzības sistēmas ieviešana. Viņš atzina, ka, Latvijas armijai turpinot uzlabot savas kaujas spējas un tehnisko nodrošinājumu, ļoti svarīgi būs nodrošināt arī to, lai iedzīvotāji nenotiktu pretvalstiskai propagandai. A.Pabriks puda satraukumu, ka šāda propaganda var tikt izplatīta arī no valsts amatpersonu puses. Piemēram, Rīgā notikušajā piketā galvaspilsētas mēra Nila Ušakova atbalstam viņa partijas biedrs, Daugavpils mērs Andrejs Elksniņš, ar saviem izteikumiem centās diskreditēt Latvijas armiju. Ministrs aicināja Latvijas iedzīvotājus kritiski vērtēt informāciju un nekļūt par propagandas upuriem.

**Visneapmierinātākie autovadītāji – Rīgā.** Intervijā LNT raidījumam "900 sekundes" Latvijas Transportlīdzekļu apdrošinātāju biroja (LTAB) valdes priekšsēdētājs Jānis Abāšins pastāstīja, ka saistībā ar bedru radītajiem zaudējumiem apdrošinātāji lielāko pieteikumu skaitu saņem no autovadītājiem Rīgā. Vienlaikus LTAB valdes priekšsēdētājs informē, ka bedru radītie zaudējumi ir aptuveni tādi paši kā iepriekšējos gados: "Ja salīdzinām šo gadu ar pagājušo gadu, mēs nekādas dižas izmaiņas neredzam. Rīga, cik bedraina bijusi, tik bedraina attiecīgi ir šogad." J.Abāšins atgādina, ka par bedru radītajiem zaudējumiem pie apdrošinātājiem var vērsties autovadītāji, kuriem ir KASKO apdrošināšana. Savukārt autovadītāji, kuriem ir OCTA apdrošināšana, var vērsties ar prasību pret ceļu uzturētājiem.

**Atvēl teju deviņus miljonus.** Šobrīd gatavotajā 2019.gada budžeta projektā, ko Saeimā valdība plāno iesniegt marta sākumā, Labklājības ministrijas plānotajām prioritātēm atvēlēts 8,6 miljonus eiro. Piemēram, budžeta projektā 927 tūkstoši eiro atvēlēti jaunam atbalsta mehānismam adoptētājiem pēc tiesas sprieduma par adopcijas apstiprināšanas spēkā stāšanās. Proti, tiks izmaksāts bērna adopcijas pabalsts par katru adoptēto bērnu, kurš atradies ārpus ģimenes aprūpē, līdz bērns sasniedz 18 gadu vecumu. 2019.gada budžeta projekts vēl jāapstiprina valdībā un par to jānobalso Saeimā.

(Ziņas no portāliem [www.apollo.lv](http://www.apollo.lv) un [www.tvnet.lv](http://www.tvnet.lv))

## Pasaules Jauniešu dienas 2019

# No Panamas atgriežas iedvesmots



Foto piemiņai. Latviešu delegācija ar prieku nofotografējās kopā ar Panamas iedzīvotājiem, kuri uzņēma mūsu jauniešus savās mājās.

Irēna Tušinska

**No 22. līdz 27. janvārim Pasaules Jauniešu dienās 2019 Panamā ieradās aptuveni 300 tūkstoši jauniešu no aptuveni 160 valstīm. Daudz spilgtu iespaidu, viesojoties tālajā Dienvidamerikā, guva arī balvenietis KRISTAPS KOKOREVIČS, kurš 8.februārī jauniešu dienās piedzīvoto atklāja interesentiem, kuri pulcējās Sakrālās kultūras centrā.**

2018.gadā pabeidzis Balvu Valsts ģimnāzijas 9.klasi, šobrīd Kristaps Kokorevičs turpina mācīties Austrumlatvijas Tehnoloģiju vidusskolas 10.klasē, Rēzeknē, apgūstot padziļināto izglītības programmu "Zinātne, tehnoloģijas, inženierzinātnes un matemātika".

Kristaps atklāja, ka piedalīties Pasaules Jauniešu dienās izdevās, pateicoties priesteri Pēterī Skudras piedāvājumam: "Kopš 2017.gada rudenis Rīgā apmeklēju Līderu seminārus jauniešiem, ko organizē Vidzemes katoļu jauniešu centrs. Vienā no šādiem semināriem, 2018.gada februārī, satiku priesteri Pēteri Skudru. Tieši no viņa saņēmu aicinājumu piedalīties Pasaules Jauniešu dienās Panamā."

### Uzreiz astoņi pirmie lidojumi

Šis bija Kristapa pirmais lielais pasaules ceļojums un arī pirmie lidojumi ar lidmašīnu: "Pirms lidošanas biju neziņā, kā tas vispār notiek. Taču viss norisinājās bez šķēršļiem," priecājas jauniešs. Pavisam kopā šo divu nedēļu laikā Kristaps piedzīvoja astoņus lidojumus: "Līdz Hondurasai nokļuvām, trīs reizes pārsēžoties citā lidmašīnā. Pirmā vieta, kur ieradāmies, bija Nīderlande. Tad lidojām uz Atlantū ASV, bet pēc tam – uz Hondurasu, kur pavadījām piecas dienas. No Hondurasas līdz Panamai lidojām, atkal trīs reizes mainot lidmašīnas. Pirmā piezēmšanās vieta bija Salvadora. Pēc tam devāmies uz Kolumbiju, un tikai pašā vakarā ielidojām Panamā. Arī dodoties mājās, sākumā devāmies no Panamas uz Franciju - šis bija visgarākais lidojums, kas ilga 9 stundas. Tad no Francijas lidojām uz Latviju."



Stāsta par pieredzēto. Aizvadītajā piektdienā Balvu Sakrālās kultūras centrā Kristaps rādīja video prezentāciju un stāstīja par Pasaules Jauniešu dienās piedzīvoto, kā arī atbildēja uz klātesošo jautājumiem.

### Katra diena notikumiem bagāta

Panamā Kristaps ieradās 21.janvārī no Hondurasas, kur latviešu grupa piedalījās sagatavošanās posmā. Valsts galvaspilsētā Panama City pavadījis desmit dienas, Latvijā jauniešs atgriezās pavisam nesēn - 31.janvārī. Visas Dienvidamerikā pavadītās dienas bija notikumiem bagātas. "22.janvārī ar Svēto Misi atklāja Pasaules Jauniešu dienas. Nākamās trīs dienas no rītiem notika katehēzes katrai valstij. Latviešiem – kopā apmēram 40 cilvēku grupai - katehēzes vadīja Liepājas diecēzes bīskaps Viktors Stulpins," dažus no notikumiem atklāja jauniešs.

Viena no ievērojamākajām jauniešu dienu aktivitātēm bija pāvesta Franciska ierašanās 24. janvāra vakarā un viņa teiktā svētku uzruna. Nākamajā dienā jauniešu dienu dalībnieki kopā ar pāvestu devās kopīgā Krustaceļā, kas Kristapam atmiņā saglabājies kā viens no garīgi visiedvesmojošākajiem brīžiem. Savukārt 26.janvārī kopā ar citiem Kristaps devās uz nakts vigiliju, kur pavadīja visu nakti, lai nākamajā rītā ar Svēto Misi noslēgtu jauniešu dienas.

Kristaps atklāja, ka, ciemojoties Dienvidamerikā, guvis daudz neaizmirstamu iespaidu. Panama viņu pārsteidza ar tās iedzīvotāju labvēlību: "Biju izbrīnīts, cik priecīgi un atvērti ir vietējie iedzīvotāji. Lai arī viņu dzīves kvalitāte nav ideāla, visi bija priecīgi un gatavi palīdzēt."

Neviens neatteica, ja lūdzām palīdzību. Cilvēki Panamā ļoti lepojas ar savu valsti, viņi to arī izrādīja. Staigājot pa pilsētu, no vietējiem bieži varēja dzirdēt saucienus: "Laipni aicināti Panamā!"

Viens no visemocionālākajiem iespaidiem bija pedējā kopīgā Svētā Mise, kurā 700 tūkstoši dalībnieku dziedāja Pasaules Jauniešu dienu himnu. "Himnas laikā, dziedot vārdus "Lūk, es esmu Kunga kalpone, lai man notiek pēc Tava prāta", saņēmu lielu garīgo spēku," apgalvo jauniešs.

### Pavasari dosies uz Briseli

Viesojoties Dienvidamerikā, Kristaps guvis jaunus atziņus un izvirzījis arī nākotnes mērķus. "Visvairāk mani pārsteidza turienes vietējo iedzīvotāju dzīves apstākļi. Mūs uzņēma viesģimene, kura dzīvo pieticīgi. Neraugoties uz to, viņi bija atvērti un gatavi dalīties ar to mazumiņu, kas viņiem ir. Pēc viesošanās Hondurasā un Panamā man ir radusies vēlme savu nākotni saistīt ar cilvēkiem, kuriem nav tā labākā dzīvošana, strādāt ar viņiem, lai uzlabotu viņu dzīves kvalitāti," apgalvo Kristaps.

Tomēr pagaidām jauniešs gaida ikdienā veicamie darbi – viņam jāatgūst trīs nedēļu laikā iekavētās mācības. Savukārt pavasara brīvdienās Kristaps vēlas apmeklēt kristīgo nometni "Oāze". Pavasari kopā ar klasesbiedriem viņš ieplānojis arī braucienu uz Briseli, kur Eiropas Parlamentā izstrādās projektus kopā ar 33 valstu jauniešiem.

 "Biju izbrīnīts, cik priecīgi un atvērti ir vietējie iedzīvotāji."

Foto - no personīgā arhīva

Foto - I.Tušinska

Vai, kā un kad jāsvin Balvu pilsētas dzimšanas dienu?

## Viedokļi

## Piederība pilsētai jāapliecina ne tikai jubilejas reizēs



IRĒNA ŠAICĀNE, balveniete kopš 1979. gada

Svētki domāti, lai cilvēki varētu nosvinēt vai atcerēties kādu tradicionālu, reliģiski nozīmīgu vai vēsturisku notikumu, kā arī kādu ievērojamu notikumu cilvēka dzīvē vai dabā. Vai arī mūsu pilsētas dzimšanas diena 11.februārī ir tik nozīmīga, lai to svinētu katru gadu? Kā tad šis datums ir atzīmēts iepriekš? Viens no pirmajiem dokumentiem liecina, ka balvenieši pilsētas 10 gadu jubileju svinējuši

jau 1936.gada 1.aprīlī, jo par pamatu šim svinībām izvēlējušies datumu, kad piešķirts miesta nosaukums. Pagaidām manā rīcībā nav ziņu, ka kādas svinības būtu notikušas 1938.gadā. 1958.gada februārī Balvu kultūras namā bija svinīgs pasākums, veltīts pilsētas 30 gadiem. Tā kā gribētāju bijis daudz, tad uz pasākumu nāca cilvēki ar ielūgumiem.

1968.gads ir gads, kad Balviem kā pilsētai apritēja 40 gadi. Balvu pilsēta piedalījās sociālistiskajā sacensībā ar Preiļu pilsētu, kurai arī 1928.gada februārī piešķirts pilsētas nosaukums. Uzvarēja Balvu pilsēta.

Sagaidot pilsētas sešdesmitgadi, jau 1987.gada maijā par godu šai jubilejai Balvu kultūras namā notika divu rajona pilsētu – Balvu un Viļakas – sacensība (arī es biju Balvu komandā). Astoņas dienas bija veltītas Balvu pilsētas 60 gadiem. 6.februārī – svinīgā sēde kultūras namā.

1997.gadā pilsētas dome, iepazīstoties ar manu sagatavoto, pētot Latvijas Valsts arhīva dokumentus, informāciju, pieņēma lēmumu, ka par Balvu pilsētas dzimšanas dienu uzskatāms 11.februāris – diena, kad izsludināts likums par pilsētas tiesību piešķiršanu, kā arī noteica, ka katru gadu jūnija pirmajā sestdienā un svētdienā jāorganizē Balvu pilsētas dienas. 1997.gada jūnijā tās pirmo reizi arī notika.

1998.gada februārī, kad pilsētai apritēja 70 gadi, plašāki pasākumi nenotika, bet vērienīgi

tika svinētas pilsētas dienas. Daudzveidīgi pasākumi bija 2003.gadā. Arī turpmākajos gados līdz pat 80.gadadienai katru gadu februārī norisinājās pasākumi, kas bija veltīti pilsētas dzimšanas dienai, kā arī notika pilsētas dienas. Tad 2009.gads – administratīvā novada reforma, nāk jauni svētki – novada svētki, pilsētas dzimšanas diena paliek it kā novārtā, katru gadu pasākumi nenotiek. Balvu muižai – 250 gadi – 2016.gada februārī. 2018.gads – pasākumi pilsētas 90 gadiem.

Šogad Balvu pilsētas 91.dzimšanas diena. Laikraksta “Vaduguns” 2019.gada 8.februāra numurā ir aicinājums balveniešiem un draugiem aizdegt pilsētas dzimšanas dienas sveces izstādes “Balvi” atklāšanā Balvu Novada muzejā. Mēs ar kolēģi Mudīti saviem skolēniem Balvu Valsts ģimnāzijā atgādināsim, ka 11.februāris ir Balvu dzimšanas diena, vadīsim savās audzināmajās klasēs klases stundas par Balviem. Turpinot aizsāktu tradīciju, aicināšu uz skolu kādu mūsu skolas absolventu – balvenieti, lai 10.b klasē 13.februārī kopā vadītu vēstures stundu “Mūsu skola – mūvārdu vēstures liecībās”. Esmu pārliecināta, ka arī citās Balvu skolās gan klašu audzinātāji, gan vēstures skolotāji stāsta par dzimto pilsētu Balviem. Balvu Novada muzejā interesenti var iepazīties ar pilsētas vēsturi un tās attīstību gadsimtu gaitā.

Vai katru gadu vajag rīkot lielas svinības? Diezin vai, jo tas prasa gan lielus finanšu

līdzekļus, gan cilvēku resursus. Un arī kritizētāju vienmēr ir tik daudz. Manuprāt, arī mazi darbi var būt nozīmīgi Balvu pilsētas notikumu apzināšanā un dziļākā vēsturiskās apziņas veidošanā, kā arī popularizēšanā.

Šogad aprit arī 470 gadi, kopš pirmo reizi zināmajos vēstures dokumentos ir minēts Balvu vārds (ne 1224.gadā, kā daudzviet rakstīts), tāpēc 2009.gadā manai grāmatai “Balvi – pilsēta ezeru krastos (1549 – 2009) – vēstures lappuses” ir izvēlēti virsrakstam šādi gadu skaitļi (2009.gadā – 460 gadi).

Piederību savai pilsētai vajag apliecināt ne tikai dzimšanas dienas svinēšanā reizi gadā, bet gan darbos, domās, mīlestībā pret to ik dienu.

## Fakti

- Šogad aprit arī 470 gadi, kopš pirmo reizi zināmajos vēstures dokumentos ir minēts Balvu vārds.

- Viens no pirmajiem dokumentiem liecina, ka balvenieši pilsētas 10 gadu jubileju svinējuši jau 1936.gada 1.aprīlī, jo par pamatu šim svinībām izvēlējušies datumu, kad piešķirts miesta nosaukums.

- 1997.gadā Balvu pilsētas dome pieņēma lēmumu, ka par Balvu pilsētas dzimšanas dienu uzskatāms 11.februāris – diena, kad izsludināts likums par pilsētas tiesību piešķiršanu, kā arī noteica, ka katru gadu jūnija pirmajā sestdienā un svētdienā jāorganizē Balvu pilsētas dienas.

## Svarīgākais ir vīzijas redzējums un pārliecība



MĀRIS LĀPĀNS, balvenietis, mākslinieks

Dzimšanas diena, neatkarīgi no tā, jubileja ir cilvēkam vai pilsētai, katram ir vienā noteiktā laikā. Ja Balviem pilsētas nosaukums tika piešķirts februārī, tad, protams, šis notikums jāatzīmē februārī. Nebūtu loģiski šādu jubileju svinēt, piemēram, augustā. Diskusija varētu būt par to, kādā veidā tas jā dara. Bet te nu ir vieta radošām idejām un redzējumam – kas ir tas, kas var uzrunāt cilvēkus, lai viņiem rastos svētku sajūta. Lai neliktos, ka ieguldītie līdzekļi ir zemē nomesta nauda un svētku runas – tikai tukša pļāpāšana. Man pašam liekas, ka nav pareizi, ja

jubileja būtu pilnīgi ignorēta. Varbūt nav nepieciešami katru gadu milzīgi, pompozi pasākumi, jo laikā, kad dzīve ir diezgan nervoza, tas pat var izsaukt zināmu negatīvu. Bet padarīt nedaudz neikdienišķāku šo datumu vajag. Tas var būt kāds viesmākslinieku koncerts vai teātra izrāde, kas notiek tieši jubilejas laikā. Domāju, tas būtu notikums, ja Balvu dzimšanas dienai par godu mēs uz vietas varētu apmeklēt, piemēram, kādu Nacionālā teātra izrādi vai Raimonda Paula autorkoncertu.

Ne vienmēr, protams, viss jābalsta tikai uz vieskolektīvu no malas sniegumu. Ir jābūt saskatīt, kādas vērtības ir mūsos pašos, bet jācenšas tās parādīt saistoši. Iedomājos, ja mūsu deju kolektīvi iestudētu programmu, kur tiek izdejojtas kādas Balvu vēsturiskas notikumu ainas, vai dziedātāji, kas būtu iestudējuši programmu, kur skanētu tikai dziesmas par Balviem vai šai pusei ar kaut ko nozīmīgas melodijas. Šāds jubilejas pasākums iegūtu pavisam citu jēgu. Piemēram, šogad Viļakā tiks organizēts šajā novadā radīto oriģināldziesmu koncerts. Daudzi varbūt pat nenosaukt, ka tādas eksistē, bet, kad dziesmas tiks apkopotas, izvēlēti izpildītāji, iestudēta pasniegšanas forma, pieļauju domu, ka daudzus radīsies lepnums par sevi, saviem līdzcīvēkiem un vietu, no kuras viņi nākuši.

Nav būtiski, lai vienmēr svētku pamatā būtu izklaide vienā koncentrētā vietā. Tagad populāras gan mežu izgaismošanas nakts stundās vai Rīgas “starojuma” veidošana. Katru gadu akcentus varētu pamainīt. Un ja Balvos jubilejas reizē mums būtu iespēja doties nelielā ceļojumā, lai apskatītu īpaši izgaismo-

tas pilsētas ievērojamākās vietas, tas būtu brīnišķīgs, atmiņā paliekošs notikums. Ar to es gribēju teikt, lai radītu notikuma sajūtu, ne vienmēr tam jābūt masu pasākumam. Formas, ar kurām dažādot ikdienu, var būt visdažādākās. Protams, lai realizētu jebkuru ieceri, nepieciešams milzu daudz enerģijas un līdzekļi, bet tā tas ir jebkurā sfērā. Uzskatu, ka svarīgākais tomēr ir vīzijas redzējums un pārliecība par to, ko vēlas. Ja tā ir, gan jau radīsies arī risinājumi.

Reizēm izskanējis viedoklis, ka pilsētas jubileju vajadzētu svinēt novada svētku ietvaros. Domāju, ka nē, jo pilsēta ir tikai viena – centrālā novada sastāvdaļa. Novada svētkos svarīgi akcentēt paša novada būtību, kur katrs pagasts var izjust savu nozīmību, veidojot vienu veselumu. Nobeigumā, kā jau jubilejas

reizē pienākas, gribētu pateikt arī kādus skaistus vārdus mūsu pilsētai. Un to es gribētu darīt ar dažu savulaik Balviem veltītās dziesmas “Mana pilsēta” rindu palīdzību:

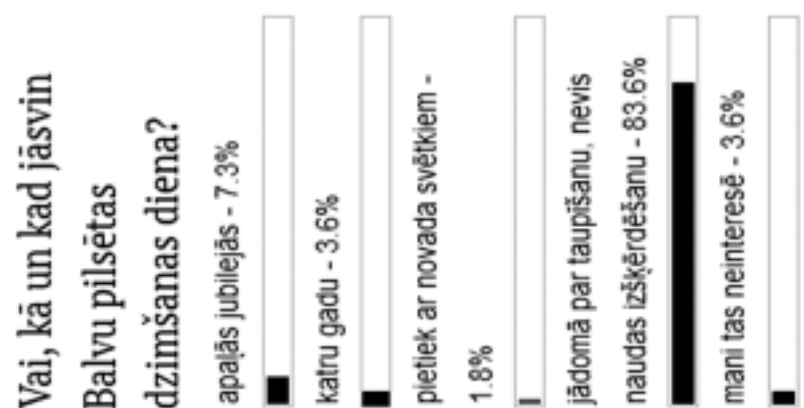
...kā ligzdai pieder putna bērns  
Mēs piederam tev  
Vai tā laime vai liktenis  
No ezeriem gūts

Kā atbalsis, kas tūlumā skan  
Tu sadzirdi mūs  
Vai tava balss ir bākguns  
Kas atpakaļ sauc.

Sveiciens visiem svētkos, mīlēsīm savu pilsētu!

Viedokļus uzklusēja S.Karavoičika

## Aptaujas rezultāti “Vaduguns” mājas lapā www.vaduguns.lv



# “Trakajiem pieder pasaule”

Svētdien Balvu pagasta Pilskalnā pulcējās paši drosmīgākie, kuri, spītējot atkusnim un vējam, ar ziemīgām un sportiskām aktivitātēm atzīmēja Meteņdienu, kas ir nosacīts viduspunkts starp Ziemassvētkiem un Lieldienām jeb ziemas un pavasara saulgriežiem - iezīmē ziemas beigu tuvošanos un pavasara saulgriežiem. Kultūras darba organizatore Aina Biseniece taujāta, kā vērtē laika apstākļus, atjokoja, ka trakajiem pieder pasaule.



**Kalnā uzkāpt grūtāk.** Artis Ziemelis aktīvi izmantoja iespēju šļūkt no kalna. Kārtējo reizi kāpjot kalnā augšā, pusaudzis, kura vaigi kļuva sārti jo sārti, paziņoja, ka bailu nav un šādiem pasākumiem jānotiek biežāk.



**Cep pankūkas.** Aina Biseniece, gatavojot pankūkas, priecājās par Ķerānu ģimenes sarūpēto savdabīgo ugunsgrūti – priedes bluķi. Viņa Cūkas gadā visiem vēl raudzīties ar optimismu piebilstot, ka arī cūkas laime neizpaliks.



**Pikošanās mērķi.** Šī aktivitāte piesaistīja gan jaunus, gan mazus.



**Četri musketieri.** Ločmeļu ģimene (Ainis, Anna, Sofija un Ņikita) no Balviem neslēpa, ka uz kalnu izrauties neizdodas tik bieži, kā gribētos. “Pie visa vainīgs laika trūkums,” viņi atzina.



**Vienmēr aktīva.** Samanta Kobzeva atklāja, ka vizināšanas no kalna viņai iet pie sirds: “To labprāt daru arī Balvos, kad septiņus mēnešus jaunā Beāte Līga čuč ratiņos.”

### Pie putras katla.

Balvu pagasta pārvaldnieks Andris Ķerāns rūpējās, lai pasākums noritētu raiti. Tāpat viņš paspēja palūkoties, kas notiek putras katlā. “Būs gardi!” solīja Andris.



### Gandrīz kā kanisterapija.

Ainis Ķerāns pastāstīja, ka kaukāzietim Norim ļoti patīk bērni. Viņš mudināja no suņa nebaidīties, tādējādi brīvā dabā noorganizējot bezmaz vai suņu terapiju jeb kanisterapiju.

### Paldies krusttēvam.

Sendija (11 gadi) un Selva (5 gadi) Sejānes no Balviem priecājās, ka krusttēvs Guntars Laicāns pierunājis viņas atbraukt uz kalnu. “Mamma darbā, bet tētis palika mājās ar mazo brālīti,” pastāstīja Sendija.



**Snaipere.** Balveniete Sanda Bula Pilskalnā ieradās kopā ar dēlu Oliveru. Viņi piedalījās visās aktivitātēs, tostarp šaušanas sacensībās. Zīmīgi, ka Sanda izcīnīja divas pirmās vietas, tostarp šaušanā ar tautā saukto gaiseni.



**Bija vareni!** Pagasta saimnieks Aldis Pokulis neslēpa smaidu pēc nobrauciena no kalna. “Vienubrīd elpa gan pazuda,” viņš smēja.



**Skrējiens pret kalnu.** Šo pārbaudījumu klātesošie novērtēja kā visgrūtāko. “Tomēr bija forši,” secināja Kristiāns Ūselis no Balviem.



**Bez smaidiem neiztikt.** Katrs kritiens raisīja smaidus. “Tāpēc mēs jau esam šeit,” priecājās ziemas prieku baudītāji.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Atkarību profilakse jauniešiem

# Pieaugušie baidās zaudēt savu taisnību un statusu

Viļakas novadā ciemojās psiholoģe VINETA DRĀZNIECE. Viņa tikās ar skolēnu vecākiem, lai informatīvajā diskusijā runātu par atkarības problēmu rašanās cēloņiem un stāstītu, ko darīt vecākiem, lai problēmas savlaikus pamanītu un palīdzētu novērst. Nebūt ne viegla tēma, taču šodienas dzīvē diemžēl ļoti aktuāla.

## Grūtais posms visiem

Pusaudžu krīze ir neizbēgams vecuma posms no 11 līdz 15 gadiem, ko piedzīvo ne tikai bērni, bet nākas izjust arī vecākiem. Kādā dienā viņi pēkšņi pamana: mazais, paklausīgais puisēns kļuvis spurains kā ezis. Arī bērni, pieaugot un jūtot pārmaiņas ķermenī, ko izsauc hormonu vētra, paši nesaprot, kas ar viņiem notiek. Kā teica psiholoģe - šo dzīves posmu grūti saprast, rodas vēlme meklēt mierinājumu, un bieži tas paver ceļu atkarībām. Pusaudžiem mainās autoritātes, priekšplānā izvirzās cilvēki ārpus ģimenes un skolas, noteicošais kļūst grupas viedoklis. Šajā vecumā viņiem ļoti svarīgs ir moto: es nedrīkstu kļūdīties, ko par mani padomās citi... "Esam iemācījuši bērnus būt bailīgiem, par sevi nepārliciecinātiem, sevišķi dzīvojot lauku reģionos. Taču pusaudžiem vienlaikus gribas būt gan piederīgiem savai grupai, gan arī atdalīties no tās. Un savu neapmierinātību ar dzīvi, savas problēmas viņi izgrūž uz jums, vecākiem, mājās, un mums, skolotājiem, mācību iestādēs," skaidroja psiholoģe.

## X, Y un Z paaudzes

Vai esat dzirdējuši par šādi apzīmētām paaudzēm? X paaudze ir tie, kas dzimuši līdz 80.gadu sākumam, kuri bijuši iesaistīti dažādos politiskos pavērsienos un norisēs, ir atvērti dažādībai un apvieno tādas vērtības kā personiskā brīvība un sociālā atbildība. Psiholoģes teiktais: "Šī ir paaudze ar pavisam citādāku dzīves pieredzi, ļoti patstāvīga un protoša izdzīvot."

Y paaudze, dzimusi 80.gadu beigās līdz 2000.gadam, dēvēta arī par Millenium paaudzi, ievērojami atšķiras no savu vecāku un vecvecāku paaudzēm. Šīs paaudzes pārstāvji pašlaik ir 18 - 34 gadus veci. Viņus raksturo augsts pašvērtējums, plašs redzesloks un pārliecība par savām profesionālajām spējām - vairāku valodu pārzināšana un tehnoloģijas.

Un ir arī Z paaudze, dzimušie no 2000.gada līdz šodienai. Paaudze, ko dēvē par *online* paaudzi, jo tā atrodas nepārtrauktā pieslēgumā - 24 stundas diennaktī - 7 dienas nedēļā. Radies uzskats, ka šī paaudze vairāk *tvīto*, nekā tiekas ar draugiem klātienē. Šī ir vis-web-aptverošākā un aplikācijām draudzīgākā paaudze, kas dzīvo "šeit un tagad". Diemžēl viņi, kā uzsvēra psiholoģe, vairs neprot draudzēties. Bērns atnāk uz 1.klasi, bet viņš neprot redzēt, dzirdēt, un sajūst, un viņa draudzība sākas ar iedotu dunku otram pa muguru, kas ir viņa mēģinājums tuvoties.

## Depresija tagad modē

Vecākiem nepatīk dzirdēt un redzēt bērnu *lekšanas*, kas ir sava veida opozīcija, taču psiholoģe uz to rosina paskatīties citādi. Būtībā arī opozīcijai ir sava taisnība, tikai vecāki vai skolotāji baidās zaudēt savu statusu, jo ir pieraduši pastāvēt uz savu patiesību. Viņas teiktais: "Tādā veidā jaunieši mēs nemitīgi *laužam*. Ne velti vecāki paaudze ir iemācīta kalpot sistēmai - būt labiem visiem - radiem, kaimiņiem, draugiem, darba devējam. Un ar *copy paste* to pašu gribam iedot arī saviem bērniem. Vai tas ir godīgi un noderīgi, - paliek atklāts jautājums."

Kritika, protams, ir arī laba lieta, bet tai var būt dažādi veidi. Var skaļi jautāt: kas tev atkal šodien mugurā? Un var teikt: man patīka tavš vakardienas krāsas apģērbs. Skolotāji, labojot skolēnu darbus, parasti ar sarkano krāsu pasvītrot kļūdas. Bet varbūt ar zaļo var apvilkt to, kas ir uzrakstīts pareizi? Ar klaju kritiku var sagraut bērna veselīgu pašapziņu, pārliecību par sevi un uzdrošināšanos paust savu viedokli. Tagad ir daudz depresīvu jauniešu, kas apstiprinājies arī kādā Rīgas skolā veiktajā aptaujā. Kādi tam iemesli? Psiholoģe

### Cik katru dienu jūs zināt:

1. Ko domā jūsu bērni?
2. Ko jūt jūsu bērni?
3. Kā jūtas jūsu bērni?
4. Kas notiek ar jūsu bērniem?

**Ko jūs par viņiem zināt?** Psiholoģe rosināja aizdomāties, cik daudz vecāki zina un interesējas par saviem bērniem un vai dara to katru dienu? Pieņemts domāt, ka viss ir normāli, ja ir apģērbts, paēdināts, apmeklē skolu... Bet bērniem mit arī vientulība, skumjas, bēdas un problēmas.

- **Latvijā ir daudz vientuļu bērnu!!!!**
- **Daudzi bērni grib nomirt!!!!**

Genocīda ieroči - (tabaka, alkohols, narkotikas, psihotropās vielas, ģēnu inženierija)

Apzināta masu apziņas manipulācija

[https://www.youtube.com/watch?v=05q8\\_x2IALM](https://www.youtube.com/watch?v=05q8_x2IALM)

ZILAIS VALIS

<https://www.youtube.com/watch?v=InGbmL1cIc>

LIL PEEP

<https://www.youtube.com/watch?v=H8pvcy5qQ>

MARIJUANAS LIETOŠANA

<https://www.youtube.com/watch?v=200Gx0cduRJ>

**Svarīgas saites.** Vecākiem šodien jāprot zināt un atrast to, ko skatās bērni sociālajos tīklos. Ne tikai zināt, bet prast arī sarunāties par viņiem svarīgām lietām: attiecībām, seksu, ģimenes dzīvi. Statistika liecina, ka šodien ļoti daudz bērnu domā par pašnāvību.

nosauca: problēmas mācībās, nesaskaņas ģimenē, attiecības ar draugiem un tamlīdzīgi. No vienas puses tie ir reāli iemesli, taču V.Drāzniece uzsvēra, ka būt depresīvam tagad ir arī modes lieta, jo tas skaitās moderni. Viņai ir zināmi divi jaunieši skolā, kuri reāli lieto antidepressantus, taču *feikošanā* (izpaužas kā nepatiesības uzdošana par realitāti) jaunieši izteikti akcentē, ka viņiem viss ir slikti, viņus neviens nemīl, nesaprot, viņi gatavi aiziet no dzīves... Šāda pozīcija liecina, ka viņi nav mierā ar pasauli, kaut ko tajā nepieņem. Psiholoģes jautājums: "Kā lai bērni veidojas veselīga pašcieņa, ja pieaugušie pret viņu neizturas ar cieņu: nepieņem bērna viedokli, nesaprot, ka jaunieši grib darīt pavisam citādāk, neļauj viņam kļūdīties? Tas, ka ir tikai viena - pieaugušo - taisnība, iznīcina pusaudzi labo un vairo agresiju."

## Narkotikas skolās ir realitāte

Narkotikas ir realitāte, un lielajās pilsētās skolu audzēkņiem, kā atklāja psiholoģe, tās ir brīvi pieejamas. "Ja man ir jābūt atbildīgai

par skolas drošību, to reāli nevar nodrošināt," viņas teiktais. Skolotājam šodien nav tiesību pārbaudīt skolēna somas vai kabatu saturu un pat uzzinot no kāda audzēkņa patiesu informāciju par narkotiku iegādi vai lietošanu, kā tas bijis kādā Rīgas skolā, lietu tomēr izbeidza pierādījumu trūkuma dēļ. Skolēna - dīlera - tēvs bija ietekmīga persona. Kādā citā reizē narkotiku klātbūtnei pierādījumu guva ar kinologa un suņa palīdzību, taču kopējais psiholoģes secinājums ir viennozīmīgs: "Mūsu rokas diemžēl ir *sasietas*."



Foto - A.Kirsanovs

Foto - A.Kirsanovs

**Prot sarunāties.** Psiholoģei Vinetai Drāzniecei saskarsme ar skolēniem, risinot problēmas, ļāvusi uzzināt dažādas dzīves situācijas un notikumus. Bieži nācies runāt par alkohola un narkotisko vielu lietošanu, izjūtām un tālākajām sekām. Viņas uzstādījums: "Bērniem jāiemāca baudīt dzīvi bez ķīmiskajām piedevām. Bet vispirms tas jāprot un jāgrib arī pašiem vecākiem."

Diemžēl mums visiem pietrūkst mīlestības, un arī bērniem tās ir daudz par maz. Vecāki vadās pēc pieredzes, ka laba audzināšana galvenokārt ir prasību izvirzīšana, bet pieprasīt, piemēram, ar kādiem draugiem dēlam vai meitai jādraudzējas, ir nereāla un nevajadzīga prasība. Uzspiežot paklausību un vienas puses taisnības principu, bērni nonāk stresā, kļūst nomākti, var rasties reāla depresija. Taču jābūt, protams, arī robežām, cēloņu un seku sakarībai.

Foto - A.Kirsanovs

## Kā pārvarat pusaudžu krīzes problēmas?

**INESE MARTINOVA, Šķilbēnos:** Ar lielu interesi noklausījos šo lekciju, un man tā ļoti patika. Aizrāva psiholoģes stāstījums, jo tas nebija *sauss* atstāstījums no grāmatām, bet dzīves pieredze ar konkrētiem piemēriem. Sevī nopriecājos, ka mums, laukos, nav tik asi izteiktu problēmu, kā tas ir Rīgā vai citās lielās pilsētās, un gribas cerēt, ka tās te arī neatnāks. Manā ģimenē aug diviņņu meitenes, 9.klases skolnieces. Šķiet, pusaudžu krīzes laiku esam pārdzīvojušas, un pārāk lielu uztraukumu nebija. Meitenes ir nodarbinātas, aizraujas ar sportu, mūziku un brīvā laika viņām paliek maz, un tas, uzskatu, nav slikti. Mums bija tāda uzsvērtā saruna par pipēšanu pēc tam, kad uzzināju, ka klasē sākuši pipēt. Šķiet, meitenes saprata, ka būšu savās prasībās stingra, un pagaidām viss ir kārtībā. Mēs ikdienā pārrunājam daudzas lietas, viņas uzdod jautājumus, uz kuriem man jārod atbildes un es tās arī cenšos atrast. Bērni tagad aug un attīstās ātrāk, nekā mēs viņu vecumā, viņi ir dažādi, dažādas arī problēmas. Gan jau manām meitenēm ir savi noslēpumi, bet es necenšos visu izdibināt, jo tas nav vajadzīgs. Kad gribēs, izstāstīs pašas. Mammām vienmēr ir nemierīga sirds, kad aiziet uz ballēm un vēlu pārnāk. Jācenšas savus bērnus saprast un apzināties, ka arī viņiem var būt lieli pārdzīvojumi, jo pirmās jūtas, pirmā mīlestība bieži vien sagādā sirdssāpes.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

## Mans hobijs

## Lai rezultāts vienmēr būtu sirsniņu sildošs

Tamborēšana ir sens un samērā vienkāršs rokdarbu veids. Nevienu citā tehnikā nevar tik ātri un vienkārši izgatavot skaistus, siltus un praktiskus apģērba gabalus. Turklāt ikviena meistare var izdomāt un sakombinēt gan krāsas, gan materiālus tā, lai darbiņš izskatītos ļoti glīti un neparasti, un, kas nav mazāk svarīgi - izveidot katru lietu tikai vienā eksemplārā!

Esmu 19-gadīga jauniene. Pašlaik mācos Latvijas Universitātes P.Stradiņa medicīnas koledžā par ārsta palīgu. Dzīvoju Balvos un Rēzeknē. Man ir ļoti daudz dažādu hobiju, no kuriem gūstu kā prieku, tā gandarījumu. Jau pamatskolā mājturības stundās vienmēr interesējos par visu, ko ir iespējams izveidot no dzijas. Toreiz visvairāk aizrāvos ar izšūšanu. Gadiem ejot, gribējās radīt ko noderīgu. Sāku tamborēt, jo adīšana pie sirds neiet vēl joprojām. Diemžēl sākumā nekas neizdevās, un atmetu šim hobijs ar roku. Pirms apmēram gada ļoti vēlējos nopirkt cepuri ar lieliem, pūkainiem kažokādas bumbiņiem, taču radās problēma – neko tādu nevarēju atrast vai arī cena bija nesamērīgi augsta! Nākamajā dienā devos uz tuvāko veikaliņu, kur iegādājos dziju un kažokādas bumbuli. Citīgi sekojot *youtube* pamācībām, tapa mans pirmais darbiņš. Kā jau jebkurš jaunietis, idejas gūstu internetā - *pinterest*, *youtube*, *facebook*, *instagram*.

Kad pirmā cepure bija tapusi, ievietoju attēlu ar paveikto sociālajos tīklos un saņēmu ļoti daudz patīkamu komplimentu. Jāņem vērā tas, ka esmu ļoti rūpīga – cepurei bija jābūt perfektai, tāpēc darīju visu, lai tāda tā arī būtu. Pēc pāris nedēļām saņēmu pirmo pasūtījumu. Ieliku darbiņā daudz laika un pūļu, kā rezultātā klients bija priecīgs. Ziņas par to, ka darīnu cepures, izplatījās, un saņēmu arvien jaunus pasūtījumus, kas man lika saprast, ka cilvēki novērtē to, ko daru, un es spēju tādā veidā sagādāt prieku!

ALĪNA FJODOROVA



Foto - no personīgā arhīva

**Čibiņas.** Neatņemama sastāvdaļa ir draugu un ģimenes iepriecināšana ar saviem darbiem dažādos svētkos. Vienmēr priecājos saņemt bildītes, kurās var redzēt, ka manus darinātos rokdarbus izmanto.



Foto - no personīgā arhīva

**Prieks sev un citiem.** Es teiktu, ka nav nekā labāka kā darināt lietas, kas rada prieku. Galvenais ir saņemties nekļūties un atrast laiku ikdienas skrējienā – rezultāts vienmēr būs sirsniņu sildošs...

**Darināti ar mīlestību.** Savas prasmes attīstītu un tagad jau tamborēju arī cimdus, zeķes, šalles un čibiņas. Labprāt pieņemu pasūtījumus.

## Ziemas prieki

## Pats vērtīgākais - kopā pavadītais laiks



Foto - no personīgā arhīva

**Slēpot ir forši!** Kopā ar mammu un tēti šogad uz slēpēm abraukājām vai visu tuvāko apkārtni.

**Ziema ir gadalaiks, kad daba mūs apbur ar savu skaistumu un baltumu. Šajā isajā 12 mēnešu laika sprīdī varam uzdāvināt sev, ģimenei un draugiem jaunas emocijas, gūt jaunus iesaļus, pat adrenalīnu, ko atcerēsimies vēl ilgi jo ilgi.**

Mana šī gada lielākā aizraušānās ir vizināšanās ar kvadriciklu. Līdz šim neko tamlīdzīgu nebiju darījusi, bet, kā jau vairums bērnu, noteikti gribēju. Un tā kā mans krusttēvs Raivis Poišs, kurš dzīvo Rīgā, bet brīvdienās apciemo vecākus Medņos, nesēn iegādājās šos lielos četriteņu motociklus, ar tiem izdevās iemācīties braukt arī man! Un tagad gandrīz



Foto - no personīgā arhīva

**Spēks un ātrums.** Mūsu šīs ziemas jaunā aizraušānās ir vizināšanās ar kvadricikliem. Foto - es un tētis.

katru sestdienu braucu ar ģimeni pie krusttēva, lai baudītu ziemas dzestrumu, sniega vērpētes un adrenalīnu, ko sniedz jaudīgais braucamais! Nereti kvadricikliem piesienam arī pūšļus, tad daži sēž pie stūres braucamajiem, bet citi cenšas noturēties pūšļos un baudīt aizraujošo vizināšanos pa sniegotajiem lauku klajumiem. Cik labi, ka ir tāds krusttēvs!

Vēl man ļoti patīk slidot (mums pie mājas ir pašiem savs diķis) un slēpot - to varu darīt kaut katru vakaru, jo šogad ziema mūs lutina ar īsti piemērotiem laikapstākļiem. Visbiežāk baudīt ziemas priekus dodamies visa ģimene - es, mamma un tētis, kā arī, protams, mani uzticamie draugi Grēta un Džokis. Suņuki mani pavada visur, kurp vien es mājās dodos, un ar



Foto - no personīgā arhīva

**Ar draugiem.** Grētai un Džokim ļoti patīk viss, ko es daru! Viņi ir dzīvespriecīgi un aktīvi suņuki.

viņiem nekad nav garlaicīgi. Bet citādi darba dienās brīvā laika man praktiski nav, jo pēc mācībām skolā vēl jāpaspēj uz karatē un mākslas skolas nodarbībām - arī tās man ir ļoti svarīgas un patīk!

Nav bijusi neviena ziema mūsu ģimenē, kad mūsu mājas pagalmā negozētos pāris sniegavīri. Arī nesēn, kad sniegs bija īpaši lipīgs, uzvēlām katrs savu balto vīru. Bet jo īpašs man ir prieks, kad ciemos atbrauc māsa ar ģimeni no Rīgas. Tad visi kopā atpūšamies, baudām ziemas priekus, smejamies... Un tas ir labākais, kas var būt!

ELIZABETE BREZINSKA, *Rugāju novada vidusskolas 5.klases skolniece*

“Jauno žurnālistu skolas” lappusi sagatavoja S.Gugāne

## Saruna ar treneri

## Slēpošana dzīvespriekam un veselībai

Ziema šogad ar sniegu nav skopojusies, tāpēc jāsteidz to izmantot fiziskām aktivitātēm svaigā gaisā, jo tās ne tikai norūda organismu, bet palīdz pretoties dažādām vīrusu izraisītām slimībām. Kad temperatūra noslīdējusi zem nulles, laiks meklēt slēpes. Ar distanču slēpošanu daudzi ir draugos jau kopš skolas laika, bet citi to iepazīst tikai tagad. Par to saruna ar slēpošanas treneri, Rekas vidusskolas sporta skolotāju JĀNI DOKĀNU.

**Distanču slēpošana ir unikāls sporta veids, ar ko var nodarboties jebkurš neatkarīgi no vecuma. Kāda vecuma cilvēkiem slēpošanas apmācība interesē visvairāk?**

-Jā, par to pārliecinātos veselības projekta aktivitātēs, kad dodos mācīt pareizi slēpot iedzīvotājus Balvu novada pagastos. Nāk gan skolēni, gan gados vecāki cilvēki. Kubulu pagastā, arī Lazdulejas pagastā vairāk nāca jaunieši, citviet ir dažāda gadagājuma cilvēki.

**Cik viegli vai grūti cilvēkiem iemācīt slēpot? Daudziem varbūt šķiet, ka šajā nodarbē pārsvarā iesaistītas tikai rokas un kājas.**

-Pareizi slēpojot, tiek nodarbināti arī muguras un vēdera muskuļi, arī citas muskuļu grupas iesaistās līdzsvara nodrošināšanā un koordinācijā. Vieglāk iemācīt tos cilvēkus, kuriem ir laba līdzsvara izjūta. Ja tā sliktāka, ir jāmāca, kā uz slēpēm pareizi turēt ķermeni. Stāstu, kā jātur kājas, gurni, pleci, lai svārs uz slēpēm sadalās vienmērīgi. Iesācēji parasti visbiežāk slīd un krit at muguriski, tad slēpes iet pa gaisu. Ja esi pāris reizes nokritis, sāc domāt, ko dari nepareizi. Kad uz slēpēm cilvēks stāv stabili, jūtas droši, var doties mācīties soļus. Ir jāzina tehnika, pareizi jāveic kāju, roku darbības, lai slēpes tevi nestu uz priekšu.

**Distanču slēpošanas kustības iedala klasiskajā stilā un slīdsolī. Abi slēpošanas stili būtībā atšķiras – klasiskajā variantā atgrūžas ar stāvošu slēpi, bet slīdsolī atgrūžas ar slidošu slēpi. Mācāties slēpot klasiskajā solī?**

-Jā. Lai mācītu slīdsoli, jābūt platai un noblietētai trasei. Vectilzā pamēģinājām pa iztīrītu lauku ceļu slēpot arī šajā tehnikā. To iemācīties ir grūtāk, jābūt vēl labākai līdzsvara izjūtai.

**Vai slēpošanas inventāra pagastos pietiek?**

-Tas atkarīgs, cik daudz cilvēku atnāk uz apmācībām. Parasti pietiek ar tām slēpēm, kas iegādātas projekta laikā. Jau pagājušajā gadā sagatavoju visu inventāru, nūju garumus gan regulēja Artūrs Penners. Uzrakstīju, kādus garumus apmēram vajag, un viņš izgatavoja. Nūju garums atkarīgs no cilvēka auguma. Mums tagad ir no 1,30 m līdz 1,60 m garas nūjas, un katrs var piemeklēt sev atbilstošākas. Inventāru grūti piemeklēt katram, jo slēpotgribētāji ir dažāda vecuma un auguma cilvēki. Tad būtu vajadzīgs plašāks sortiments.

**Pēc apmācībām cilvēki slēpes var izmantot arī individuāli?**

-Protams, daudzi tā arī dara un slēpo sev labākā laikā pa nedēļas vidū, tā uzlabojot savu veselību. Distanču slēpošana uzlabo un stiprina sirds un asinsvadu sistēmu, imunitāti un fizisko izturību.

**Kā tagad skolā notiek slēpošanas stundas? No Rekas vidusskolas parasti nāca labākie slēpotāji, kuri guva panākumus sacensībās.**

-Skolēni labprāt dodas slēpot svaigā gaisā. Stundas vadu visu klašu skolēniem. Esmu ievērojis, ka mazākie skrien uz stundu, lai paņemtu, viņuprāt, labākās slēpes. Tad saku, ka ne jau labās slēpes tevi iemācīs slēpot, tas būs jāmācās pašam. Mums skolā ir pietiekami daudz inventāra, pietiek visiem skolēniem. Svarīgi sekot, lai der zābaku izmēri, nūju garumi. Pie skolas ir trase, iebraucām ar burānu. Tā iet apkārt stadionam, tad lejā no kalna un augšā. Tas tāpēc, lai varam mācīties gan pareizu nobraucienu, gan slīdsoli uzslēpot augšā kalnā. Jā, un, no kalna braucot, mācāties pareizi krist - uz sāniem. Jāuzmanās, lai kritot zem sevis nenolīktu nūjas.

**Agrāk bērni, braukājot no kalniņiem, salauza slēpes. Vai tagad tās kļuvas izturīgākas?**

-Tas atkarīgs no ražotāja. Bija mums pieci pāri, no kuriem palicis tikai viens. Braucot un neveiksmīgi kritot, salūza vai nu priekšas, vai aizmugures gals, neskatoties, ka ražotājfirma bija izvēlēta laba. Sliktā bija gadijies materiāls, no kā ražotas slēpes.

**Ko varētu ieteikt cilvēkiem, kuri vēlas slēpes iegādāties paši? Kur tās meklēt, kam prasīt padomu?**

-Jākonsultējas vai nu ar treneri, vai jājautā slēpju veikalā pie zinoša pārdevēja. Cilvēkam, pirms pirkt slēpes, jāzina, kādā solī viņš slēpos - klasiskajā vai slīdsolī, varbūt labāk pirkt universālās slēpes. Jāpielāgo zābaki, kas arī jāizvēlas atbilstoši katram slēpošanas stilam. Jāpiemeklē labas un atbilstošas garuma nūjas. Mēs skolai slēpes braucam pirkt uz Rīgu, uz bāzēm. Individuāli var interesēties sporta preču veikalos vai internetā. Cenas ir atšķirīgas, un katram jāmeklē pēc savām iespējām. Visu slēpošanai nepieciešamo var nopirkt gan par 200, gan 500 eiro.

**Kas iesācējiem būtu jāzina par slēpju sagatavošanu?**

-Ja nopērk jaunas slēpes, tām vajag veikt apstrādi. To var lūgt izdarīt veikalā vai pie cilvēkiem, kas ir lietas kursā. Ja slēpes ir kvalitatīvas un domātas sev, nav nepieciešams pirkt ziedes plusiem vai minusiem, tās slīdēs tāpat. Sliktāk slīd pa slapju sniegu vai tad, kad krit svaigs, slapjš sniegs. Svētdien Balkanos bija sacensības, un par to pārliecinājās pats.

**Skolēniem svarīgi izbaudīt sacensību prieku. Vai šoziem tās jau notiek?**

-Kopā ar Viļakas novada Bērnu un jaunatnes sporta skolas grupu esam startējuši Latvijas čempionāta pirmajā posmā, divas reizes sacensības notika tepat, Balkanu trasēs. Tagad gatavojamies atklātajam Viļakas novada skolēnu sporta spēlēm slēpošanā, kas notiks 12.februārī. Otrais Latvijas čempionāta posms notiks 16.februārī Siguldā, tad būs Latgales reģiona slēpošanas sacensības pie mums, Balkanu trasēs. Uz Latvijas čempionāta posmu vedīšu kādus piecus labākos slēpotājus, ar viņiem strādāju papildus pēc stundām. Ja interesi ilgāk padarboties izrāda arī citi, tikai priecājos.

**Sniega šogad daudz. Tikko trases gatavas, sāc snigt, un darbs jāsāk no gala. Kas palīdz trašu sagatavošanā un uzturēšanā?**

-Lielāko daļu darba izdara zemnieku saimniecības "Kotiņi" saimnieks Aldis Ločmelis, daudz palīdz Pēteris Vancāns. Trases šogad tiešām ir labas, sniega daudz. Taču to izveidošanai un uzturēšanai vajag finansiālus līdzekļus. Trases vakaros ir apgaismotas, var braukt cilvēki, nomāt slēpes un baudīt svaigu gaisu, slēpot savam dzīvespriekam un veselībai.

**Kur slēpojat ar apmācību grupu cilvēkiem pagastos?**

-Slēpojot klasiskajā solī, trasi var izveidot pats, pāris reižu izbraucot pa slīdēm. Skatāties, kur tuvumā ir kāda mežmala, pļava, un turp arī dodamies slēpot. Ja ir, izmantojam sporta laukumus. Braucam viens aiz otra, un pēc diviem, trim apliem slīde ir braukšanas kārtībā. Cilvēkiem vajag tikai gribēt darboties.

**Esi ne tikai slēpošanas treneris, bet trenēties pats un pulciņā māci arī svarbumbu celšanai.**

-Pašlaik tāda audzēkņa, kuram par šo sporta veidu būtu dziļāka interese, nav, bet laiks rādīs. Strādājam pie vispārējās fiziskās sagatavotības. Līderi nerodas uzreiz, visam vajag darbu un laiku. Šis sporta veids ir grūts, to zinu pēc sevis. Šogad pirmajās sacensībās – Latvijas čempionātā – nepiedalījos. Taču pamazām trenējos arī pats. Slēpošana attīsta izturību, uzlabo vispārējo fizisko sagatavotību, līdz ar to uzlabojas rezultāts arī svarbumbu celšanā. Abi sporta veidi viens otru papildina.

**Bieži iesācēji pieļauj kļūdas, aizejot uz treniņiem zālī, kur nav treneru, un pārvērtē savus spēkus. Bet puikām varbūt gribas uzkačāt muskuļus?**

-Ja treniņu zālē esi pirmo reizi, sāc darboties ar vieglākiem svāriem un veic lielu vienas darbības atkārtojumu skaitu. Tad tikai pēc kāda mēneša, kad nostiprinātas saites, locītavas un muskuļi pieraduši pie specifiskas slodzes, var sākt trenēties ar lielāku svaru. Ja iepriekš nekas nav darīts, nedrīkst ķerties pie liela svara - muskuļus piedzīs ar pienskābi un trīs dienas staigāsi un vaidēsi. Treniņu zālē var nostiprināt un attīstīt spēku. Arī slēpotāji vai skrējēji kāju muskulatūru var nostiprināt treniņu zālē. Atbilstoši vingrinājumi nostiprina muguras muskuļus. Atbildes uz saviem jautājumiem labāk meklēt pie zinoša trenera. Esmu novērojis, ka cilvēki, treniņu zālē izpildot vingrinājumus, nepareizi elpo. Jāprot ne tikai celt, bet arī pareizi elpot. To vispirms mācu arī saviem skolēniem. Ja būs pareiza elpa, arī vingrinājumi padosies vieglāk.

**Muskuļus patrenēt nāk arī meitenes?**

-Jā, arī meitenēm vajag spēka vingrinājumus, nav starpības - zēni vai meitenes, lai nāk un nostiprina savu muskulatūru



Foto - no personīgā arhīva

**Laiks bija labvēlīgs.** Jānis Dokāns aizvadītajā sestdienā slēpošanas apmācības vadīja Bērzpils, Krišjāņu, Tilžas un Vectilžas pagastos. "Laiks sestdien slēpošanai bija labvēlīgs, tikai nūjas pārāk dziļi grima sniegā. Arī slēpes varēja slīdēt labāk, bet tas interesentiem netraucēja apgūt pareizu slēpošanas tehniku," teica Jānis Dokāns.

ikviens. Daudziem tagad ir problēmas ar muguras sāpēm. Ir cilvēki, kuri šīs sāpes iemantojuši darbā, veicot pārslodzes vai nepareizi ceļot smagumus. Ir tādi, kuriem ir ilgstošs sēdošs darbs, un, ja brīvajā laikā nenodarbojas ar sportu, viņiem ir vāja iekšējā muskulatūra.

**Ko ieteiktu tiem, kuriem sāp mugura?**

-Pirmkārt, aiziet pie ārsta vai fizioterapeita un noskaidrot, cik liela ir problēma. Otrkārt, tikai tad sākt vingrot, stiprināt vēdera presi, jo tā netrenētiem cilvēkiem parasti ir vājāka. Ir dažādi vingrojumi, kas nostiprina iekšējos muskuļus, kuri ir apkārt mugurkaulam, tad problēmu ar sāpēm nevajadzētu būt. Varbūt kāds vingrojums cilvēkam liekas garlaicīgs, viegls, bet, regulāri tos pildot, efekts būs jūtams.

**Cilvēkiem pietrūkst gribasspēka un viņi atmet ar roku, sak', ko es te mocīšos...**

-Jā, tā ir. Trūkst mērķa, motivācijas. Skolēniem tās ir sacensības.

**Kāpēc tik daudzi skolēni ņem atbrīvojumus no sporta stundām?**

-Mana pieredze savā skolā ir labāka. Ja nu isti gadās saslīmt ar klepu vai augstu temperatūru, tad ir atbrīvojums un sportot nedrīkst. Taču zinu no kolēģu stāstiem, ka tā dažviet ir problēma. Atbrīvojumi no sporta stundām veselību neuzlabos. Vajadzētu parunāt un uzticēties sporta skolotājiem vai treneriem, jo arī viņi redzēs, kas kuram skolēnam ir vajadzīgs. Varbūt kādam jāpiemeklē īpaši vingrojumi, varbūt kāda kustība sagādā sāpes. Katrs sporta skolotājs izstāstīs, kā labāk darīt.

**Vai esi piedalījies sacensībās arī kā slēpotājs?**

-Svētdien Balkanos sacentos ar vienu savu bijušo skolēnu no Rekas vidusskolas - Jāni Circeni. Slēpojām 8,5 kilometrus. Piekāpos, un tas nozīmē, ka skolā viņam ielikti labi pamati tieši slēpošanā, turklāt šis sporta veids patīk. Tas priecē, ka atbrauc bijušie skolēni un aktīvi piedalās sacensībās. Skolā strādāju jau apmēram četrpadsmit gadus.

**Šāda ziema ar tik dziļu sniegu nav katru gadu, tāpēc jāizmanto iespēja izslēpoties.**

-Sniega sega tiešām ir bieža, un ceram slēpot ilgi. Zinu, ka bijuši gadi, kad sniegs Balkanos turējās līdz pat aprīļa beigām. Lai tā būtu arī šogad!

Lappusi sagatavoja Z.Logina

## Baltinavas novada domē

30. janvāra sēdes lēmumi  
Piešķir atalgojumu pašdarbības  
kolektīvu vadītājiem

Nolēma valsts piešķirto mērķdotāciju pašdarbības kolektīvu vadītāju atalgojumam sadalīt šādi: G1 kolektīviem (Baltinavas novada jauktajam korim, novada deju kolektīvam "Kust i kust") katra kolektīva vadītājam alga - 51,44 eiro mēnesī, G2 kolektīviem (Baltinavas etnogrāfiskajam ansamblim, aušanas pulciņam, dramatiskajam kolektīvam "Palādas") katra kolektīva vadītāja atalgojums - 31,92 eiro mēnesī.

Sadala mērķdotācijas interešu  
izglītībā

Izskatīja jautājumu par mērķdotāciju sadali interešu izglītības programmas pedagogu darba samaksai un nolēma valsts piešķirto mērķdotāciju 2019. gadam izglītības programmu pedagogu darba samaksai un VSAO iemaksām uz 12 mēnešus ilgu laika posmu no 2019. gada janvāra līdz 1. maijam sadalīt šādi: Baltinavas vidusskolai - 4455 eiro, Baltinavas Mūzikas un mākslas skolai - 1365 eiro.

## Sadala īpašumu

Atļāva SIA "IRI Forest Assets Latvia" no nekustamā īpašuma "Jaunāboli" atdalīt zemes vienību 33,6 ha platībā, piešķirot jaunizveidotajam nekustamajam īpašumam nosaukumu "Jaunbumbieri". Atdalītajai zemes vienībai noteica zemes lietošanas mērķi - zeme, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir lauksaimniecība. Atlikušajai nekustamā īpašuma zemes vienībai saglabāja iepriekšējo nosaukumu un iepriekš noteiktos zemes lietošanas mērķus.

Tāpat atļāva personai atdalīt no nekustamā īpašuma 6,9 hektārus zemes, piešķirot jaunizveidotajam īpašumam nosaukumu. Atlikušajai zemes vienībai saglabāja iepriekšējo nosaukumu un zemes lietošanas mērķi.

## Izbeidz zemes nomas līgumus

Izbeidza 2010. gada ar personu noslēgto zemes nomas līgumu par zemes nomu 5,4321 hektāra platībā. Tāpat izbeidza 2016. gadā noslēgto zemes nomas līgumu ar personu par zemes nomu 0,10 hektāru platībā.

## Pagarina zemes nomas līgumu

Pagarināja 2007. gadā noslēgto zemes nomas līgumu personai uz desmit gadiem, zemes nomas maksu nosakot ārējos normatīvajos aktos noteiktajā apmērā.

Pagarināja 2008. gadā noslēgto zemes nomas līgumu uz desmit gadiem, zemes nomas maksu nosakot ārējos normatīvajos aktos noteiktajā apmērā.

Pagarināja zemes nomas līgumu uz pieciem gadiem, zemes nomas maksu nosakot ārējos normatīvajos aktos noteiktajā apmērā.

## Atļauj nodot apakšnomā

Atļāva nodot apakšnomā z.s. "Riekstiņi" iznomāto, Baltinavas novada pašvaldībai piekritīgo zemes gabalu.

## Maina zemes lietošanas mērķi

Personai atļāva mainīt zemes gabala 2,6 hektāru platībā lietošanas mērķi no zemes, ko izmanto lauksaimniecībā, uz zemi, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir mežsaimniecība.

Atļāva personai mainīt zemes gabala 6,9 hektāru platībā lietošanas mērķi no zemes, ko izmanto lauksaimniecībā, uz zemi, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir mežsaimniecība.

Atļāva personai mainīt zemes gabalu 0,4 un 1 hektāra platībā lietošanas mērķi no zemes, ko izmanto lauksaimniecībā, uz zemi, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība - mežsaimniecība.

Atļāva personai mainīt lietošanas mērķi zemes gabalam 16,1 hektāra platībā no zemes, ko izmanto lauksaimniecībā, uz zemi, uz kuras galvenā darbība ir mežsaimniecība.

## Sadala, piešķir un maina

Izdarīja grozījumus 2018. gada 29. novembra lēmumā "Par nekustamā īpašuma sadalīšanu, nosaukuma maiņu un zemes lietošanas mērķa noteikšanu atdalītajai zemes vienībai". Atļāva no nekustamā īpašuma atdalīt zemes vienību 3,30 hektāru platībā, piešķirot jaunizveidotajam nekustamajam īpašumam nosaukumu.

## Diskutē un atpūšas

## Baltinavā atklāj Jauniešu telpu

6. februāri Baltinavā, novada kultūras namā, atklāja Jauniešu telpu. Jauni cilvēki šeit turpmāk tiksies neformālā gaisotnē, organizēs dažādas nodarbības un citus sev interesējošus pasākumus, aicinot ciemos interesantas personības. Uz Jauniešu telpas atklāšanas pasākumu jaunieši bija aicinājuši žurnālisti, radošu personību EVIKU MUIZNIECI no Rēzeknes. Notika saruna par medijpratību, kuras laikā jaunieši guva zināšanas, aktīvi diskutēja un nosprauda sev tālākos darbības mērķus.

Baltinavā izveidots Jauniešu Kreatīvais centrs, notiek Jauniešu diena, taču līdz šim nebija telpu, kur darboties, jo jaunieši brīvprātīgi nespēja uzturēt un apsaimniekot tās telpas, kur darbojās līdz šim. Arī novada pašvaldībai trūka līdzekļu, lai uzturētu telpas, kurā nekas cits vairāk nenotiek. Tagad šai problēmai atrasts risinājums - jaunieši darbosies kultūras nama telpās, kas ir apkurinātas un citādi piemērota pulcēšanās vieta neformālā gaisotnē. Janvārī jaunieši paši šīs telpas arī iekārtoja.

Evika Muizniece jauniešus vispirms iepazīstināja ar mediju telpu, kurā pati darbojas jau trīs gadus. Kāpēc mediji ir tik svarīgi? Kas ir mediji un kā viņi darbojas? Kādi punkti mediju likumdošanā šķiet interesanti? Uz šiem jautājumiem žurnāliste atbildes sniedza gan pati, gan rosināja to darīt klātesošos.

"Mediji - gan prese, gan radio, gan televīzija, gan sociālie mediji - ir tāda lieta, ar kuru palīdzību mēs mēģinām izprast citus vai kas mums palīdz izprast kādu konkrētu darbību. Mediators ir vidutājs. Caur to, kā mediji pasniedz ziņas, veidojas cilvēku priekšstats par dzīvi, notikumiem," uzsvēra viešņa. Tam, medijiem ir diezgan liels ievads uz cilvēku dzīvi, piekrita arī jaunieši. Taču... Žurnāliste puda viedokli, ka mūsdienās mediju saturs jāpārbauda, to nedrīkst pieņemt kā vispārzināmu patiesību. Uzticamības limits ir dažāds! "Latvijas mediju telpā darbojas gan valsts, gan komercmediji. Ir daudz mediju, sevišķi mazo televīzijas kanālu, kas lielu daļu finansējuma saņem no pašvaldībām, noslēdzot līgumu mēnesī saražot noteiktu skaitu raidījumu, publikāciju utt. Latvijas Televīzija tālāk rāda šizetus, ko saražojusi mazie televīzijas kanāli sadarbībā ar pašvaldībām, bet nekur nenorādot atsauci, ka par to ir samaksājusi konkrēta pašvaldība. Ir mediji, kuri



Foto - A. Kirsanovs

**Viešņa.** Iepazīstinot ar sevi, Evika pastāstīja, ka trīs gadus darbojas medijos, konkrēti žurnālistikā un producēšanā. Ir iztulkojusi pāris grāmatas latviešu valodā no angļu valodas, jo viņu interesē lietas, kas saistītas ar filoloģiju.



Foto - A. Kirsanovs

**Iegūst zinības un atpūšas.** Pirmajā nodarbībā Jauniešu telpā sapulcējušies guva gan izsmēlošu informāciju, gan noslēgumā atpūtās, spēlējot dažādas spēles.

nodarbojas ar konkrētu politisko partiju lobešanu. Ja pastāv šāda situācija, par cik konstruktīvu, atklātu mediju telpu mēs varam runāt?" retoriski jautāja žurnāliste. Turklāt Latvijā pēdējā laikā, viņasprāt, nonīvēlējušies žurnālistikas standarti: "Kā mediji var reģistrēties vai katrs. Latvijā nav stipra mediju telpa, to iespaido kaimiņvalsts informācijas avoti. Mums nav visas mediju telpas uzraugošas institūcijas. Lai gan ir Latvijas nacionālo plašsaziņas līdzekļu padome (NEPL), kas pieņem lēmumu par to, kādu saturu par valsts finansējumu rāda televīzija."

Mūsdienās aizvien pieaugošu popularitāti iegūst sociālie mediji. Katram no jauniešiem ir mobilais telefons, kurā viņi dalās ar

fotoattēliem, video. Internetā jaunieši ikdienā izmanto *Instagram*, *Facebook*, *Whatsapp*, *YouTube* lietotnes. "Jūs katrs kaut kādā ziņā esat mediji informācijai, ar kuru dalāties," uzsvēra E. Muizniece. Kā piemēru viņa minēja jaunieci, kurš kļuvis populārs, daloties ar zīmētiem, stilizētiem kaķu attēliem. Par šo jaunieci interesējas pat ASV, tepat Lūznavā skatāma viņa zīmējumu izstāde. Jaunieši puda viedokli, ka jebkurai bildei ir lielāks spēks nekā jebkurai tekstam. Darba procesā izkristalizējās tēmas, par ko nākamajās nodarbībās baltinavieši veidos videosizetus, turklāt, lai saglabātu intrigu, tēmas netiks izpaustas. Turpmākajās nodarbībās Baltinavas jaunieši Evikas vadībā mācīsies video-montāžu.

## Pasākumi novadā

## Saieti, festivāli, "Stipro skrējiens"

**Baltinavas novadā līdz ar budžetu apstiprināts arī kultūras pasākumu plāns 2019. gadam.**

Bez tradicionālajiem pasākumiem kā Lieldienas, Ligo, valsts svētki, Ziemassvētku ieskaņas koncerts, eglītes un balles pānoti arī citi pasākumi. Arī tādi, kas notiks pirmo reizi. Jau 1. martā Baltinavā plānota Starptautiskajai kaķu dienai veltīta izstāde - darbnīca "Kaķi", kas vairāk ies pie sirds tieši mazajiem novada iedzīvotājiem, bet 9. martā dāmu deju kopa "Gaspāža" uzņems pie sevis ciemos deju kopas no Riebiņiem, Siļūkalna, Aglonas un citām Latgales vietām. Žūrija šajā pasākumā no viena veida dejām, ko iestudējušas vairākas deju kopas, kas piedalīsies šajā pasākumā, izvēlēsies deju repertuāru senioru

deju svētkiem Višķos, kas notiks 16. jūlijā.

Aprīli neizpaliks pasākums "Satiec savu meistarul!", bet jūnijā Baltinavā skanēs taures - notiks Ziemeļlatgales izglītības iestāžu pūtēju orķestru festivāls. Jūnija beigās Baltinavā notiek festivāla "Eima, eima" viena no pasākuma dienām. Jūlijā novadā plānots Latvijas Nacionālā kultūras centra seminārs. Baltinavas novada kultūras nama vadītāja Inta Krakopa atklāj, ka viņa ļoti vēlas Baltinavā noorganizēt "Stipro skrējienu". Pieredze ir, jo šāds skrējiens noticis Balkanos, kurā piedalījies arī viņa ar dēlu. Gada otrajā pusē plānota Jauniešu diena, Sporta diena, Tēva diena, trešo reizi Baltinava pulcinās kopā Tautas muzikantus - notiks Tautas muzikantu saiets un ballīte tiem, kam pāri 50.

Lappusi sagatavoja I. Zinkovska



Medicīna

# Veselības jomas aktualitātes

Maruta Sprudzāne

## Bīstamais pāris

Latvijā sākas projekts "Augsts holesterīns un augsts asinsspiediens - bīstams pāris". Tā mērķis pievērst uzmanību diviem nopietnākajiem un izplatītākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Projektā sadarbībā ar farmaceitiem plānotas divas akcijas - īpaša uzmanība paaugstināta holesterīna un arī paaugstināta asinsspiediena riskiem. Februārī vairāk nekā 500 aptiekās visā Latvijā ir iespēja saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus par augsta holesterīna riskiem, kā arī saņemt farmaceitu ieteikumus sirds veselības saglabāšanā. Šādu informāciju sniedz arī Balvu aptiekas. Klientiem piedāvā iepazīties ar speciāli sagatavotu bukletu, kas akcentē atbildes, kas ir sliktais holesterīns, kādu ļaunumu tas nodara, kāpēc jālieto ārsta nozīmētie medikamenti, kā sevi un ģimeni pasargāt, lai nepiedzīvotu infarktu vai insultu. Balvu aptiekas vadītāja atklāja, ka saskarsmē ar klientiem atklājusies patiesība, ka ir pacienti, kuri, pat zinot paaugstināta holesterīna riskus, viņiem nozīmētos medikamentus sāk lietot tikai tad, kad veselība jau ir *čupā*. Cilvēki lasa informāciju interneta portālos, iepazīstas ar dažādajiem viedokļiem un viņus baida statīnu blakusiedarbība. Arī šis jautājums būtu pārrunājams ar ārstu.

Jāzina, ka paaugstināts holesterīna līmenis ir hroniska slimība, un tās ārstēšanai nozīmētie medikamenti jālieto regulāri. Daļai pacientu, kuri būtiski maina dzīvesveidu, ārsts var apsvērt iespēju samazināt zāļu devas. Nereti pacienti jautā, vai statīniem (medikamenti, kas samazina holesterīna veidošanos aknās) mēdz būt blaknes? Mediķi skaidro, ka arī statīniem mēdz būt blaknes, taču to lietošanas ieguvumi ievērojami pārsniedz iespējamo blakņu risku. Var paaugstināties aknu darbības rādītāji, var parādīties muskuļu sāpes, kas var būt nepatīkamas, taču nerada nopietnus veselības traucējumus. Jebkuru blakņu gadījumā šis jautājums jāpār-

runā ar savu ārstu, farmaceitu vai medmāsu. Pieejami arī medikamenti, kur vienā tabletē apvienotas zāles holesterīna un arī paaugstināta asinsspiediena kontrolei.

## Sistēmas ieviešanu atliek uz pusgadu

Saeima aizvadītā gada decembrī pieņēma Veselības aprūpes finansēšanas likumu, kas paredz reformēt veselības aprūpes finansēšanas sistēmu un ieviest valsts obligāto veselības apdrošināšanu. Lauku ģimenes ārstu asociācijas prezidente L.Kozlovska informē, ka pagaidām ar to mūsu valstī ir *iepaузts*: "Ģimenes ārsti un mediķi vienmēr bijuši pret to, ka pacientus kaut kādā veidā daļa nodokļu maksātājos vai nemaksātājos. Tas ir valsts uzdevums. Labi, ka līdz vasarai ir atlikts šis dalījums, un veselības aprūpes sistēmā viss darbosies *pa vecam*." Finansēšanas likuma jaunā prasība jau darbojas kopš pērnā gada janvāra, un tas nozīmē, ka strādājošie maksā lielāku nodokli un viņi jau ir samaksājuši plānoto pieaugumu mediķu atalgojumam 80 miljonu apmērā. Taču arī šogad veselības aprūpei būs nepieciešamas papildus finanses.

## Zaļais koridors sevi attaisno

Pēc mediķu novērojumiem, labi strādā *zaļais koridors*, dodot iespēju pacientiem saņemt operatīvu medicīnisko palīdzību dažādu audzēju atklāšanas gadījumos. Pat niecīgu aizdomu gadījumā, kas radušās ģimenes ārstam, pacientu izmeklē desmit dienu laikā, viņš var saņemt onkologa konsultāciju un uzsākt ārstēšanos.

## Sirds veselības programmu pārstrādās

Izmaiņas skars Veselības ministrijas izstrādāto programmu sirds un asinsvadu slimību agrīnai atklāšanai, kas paredzēta iedzīvotājiem pēc 40 gadiem. Šis slimības, kā zināms, ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma Latvijā, un to

apliecina augstie mirstības, saslimstības un hospitalizācijas rādītāji. Latvijā šāda veida diagnozes ir arī visizplatītākais nāves cēlonis. L.Kozlovska skaidro, ka programma jāpārstrādā, jo tās līdzšinējie etapi ir smagnēji un sarežģīti. "Ja precīzi izpildītu to, kas tagad paredzēts programmas likumdošanā, tad pacientam ar izmeklējumiem, ieskaitot kardiologa un ehokardiogrāfijas izmeklējumus, būtu jānāk pie sava ģimenes ārsta divu – trīs mēnešu laikā reizes četras, piecas. Tas, protams, nav reāli. Vajadzētu būt, ka jau pirmajā vizītē pie ārsta šo vecumu iedzīvotājiem, kam ir 40, 45, 50, 55, 60 un 65 gadi – izdara vajadzīgos izmeklējumus un noņem analīzes," dakteres uzskats. Notikušas sarunas ar profesoriem ārstiem Ērgli un Latkovski ar mērķi izanalizēt sirds un asinsvadu slimību programmas veikumu četros mēnešos, lai to vienkāršotu. "Tā ir vesela mācība, kur pašiem ģimenes ārstiem jābūt izpratnei par šiem svarīgajiem veselības jautājumiem. Kad sirds programma būs sakārtota un vienkārša, tad būs labi gan ārstam, gan pacientam," L.Kozlovskas secinājums.

## Daudzie izmeklējumi ir lieki

Ģimenes ārsti saņēmuši priekšlikumu apsvērt iespēju retāk veikt izmeklējumus un nosūtīt uz speciālistu konsultācijām bērņus invalīdus, kuriem jau agrīni konstatēta smaga saslimšana. Acimredzot to pašu var attiecināt arī uz pieaugušajiem, kuri ir ļoti smagi pacienti. L.Kozlovska piekrīt, ka šie daudzie izmeklējumi nav vajadzīgi, jo būtībā apstiprina vienu un to pašu jau zināmo diagnozi.

## Lai būtu izdevīgāk

Pacienti ar hroniska rakstura saslimšanām, kuru veselība ir kontrolēta (asinsspiediens, cukura, holesterīna līmenis u. tml.) un kuriem medikamenti jālieto katru mēnesi, savam ārstam var jautāt zāļu kursu trim mēnešiem, bet rakstot katru oriģinālu vienu mēnesim. Tas būs svarīgi pacientiem pensionāriem, jo tad līdzmaksājums būs par vienu mēnesi, nevis trim.

Vieglatlētika

# Pirmie starti atnes medaļas



Uz goda pjedestāla otrā pakāpiena. Raits Markus lodes grūšanā izcīnīja 2.vietu.

Zinaida Logina

## Balvu Sporta skolas vieglatlēti aizvadījuši vairākus startus ziemas sezonas sacensībās, kurās izcīnītas godalgas.

26. - 27.janvārī Rīgā risinājās Latvijas čempionāts vieglatlētikas daudzciņās. Balvu novadu pārstāvēja divi vieglatlēti, startējot 7-ciņā U-18 grupā. Uvis Pošeika, izpildot meistarkandidāta sporta klasi, izcīnīja 2.vietu (kopsummā 4511 punkti), bet Edvards Sarķis izcīnīja 5.vietu (3538 punkti).

3.februārī Rīgā noskaidroti jaunie valsts čempioni vieglat-



Izpilda meistarkandidāta sporta klasi. Uvis Pošeika (no kreisās) daudzciņā izpildīja meistarkandidāta sporta klasi un izcīnīja 2.vietu.

lētikā U-14 grupā. Pirms čempionāta četrās zonās – Rīgā, Limbažos, Jēkabpilī un Kuldīgā – notika U14 grupas atlases sacensības. Tiesības startēt Latvijas čempionātā ieguva katras disciplīnas 1. - 5.vietas ieguvēji atlases sacensībās plus 4 līdz 6 labākie pēc rezultāta katrā disciplīnā, vērtējot visu zonu rezultātus kopā. Līdz ar to Latvijas čempionātā tikās šī brīža spēcīgākie U-14 grupas vieglatlēti. No Balvu Sporta skolas Limbažu zonā tiesības startēt čempionātā izcīnīja pieci vieglatlēti - Raits Markus - 1.vieta lodes grūšanā un 5.vieta



Izcīnā uzvaru kārtslēkšanā. Kristers Pipcāns izcīnīja 1.vietu kārtslēkšanā.

augstlēkšanā, Kristers Pipcāns - 2.vieta lodes grūšanā, Ilja Polis - dalīta 2. un 3.vieta augstlēkšanā, 4.vieta 60m, Jānis Rakstiņš - 5.vieta 1000m, Laura Jaundžeikare - 5.vieta lodes grūšanā.

Rīgā jaunie sportisti parādīja savu labāko sniegumu un uz mājām atveda divas medaļas. 1.vietu kārtslēkšanā izcīnīja Kristers Pipcāns, pārvarot 2,30 m augsto latiņu. Raits Markus sīvā konkurencē 3 kg smago lodi aizgrūda 10,94m tālu un izcīnīja 2.vietu.

"Ziedu Laumiņai" - 7!

# Vienkārši Latgales meitene

"Man nepatīk, kad mani sauc par uzņēmēju, biznesmeni vai priekšnieci – nevienā brīdī nedz ārēji, nedz iekšēji neesmu mēģinājusi tāda būt. Esmu vienkāršs cilvēks, tādēļ priecājos, ja pret mani izturas vienkārši. Godīgi sakot, esmu laimīga, jo mans darbs ir arī vaļasprieks. Ik rītu uz darbu patiešām braucu ar prieku," teic ziedu veikala īpašniece, balveniete VELGA KRASTIŅA. Pirms pāris dienām "Ziedu Laumiņa" svinēja savu septīto pastāvēšanas jubileju. Kāds bijis šis laiks un ko tas nesis, - par to un daudz ko citu saruna ar pašu veikala īpašnieci.

**Puķu Velga – tā Tevi iesaukuši klienti. Tā vien šķiet, ka patīkšana uz puķēm Tev bijusi jau kopš bērnības?**

-Patiešām, ziedi man patikuši vienmēr. Bet, neskatoties uz to, pēc profesijas esmu mediķe, beigusi Daugavpils medicīnas koledžu, kaut arī nevienu dienu neesmu nostrādājusi savā apgūtajā arodā. Pēc koledžas absolvēšanas ieprecējos Balvos. Piedzima dēls Aivis, pēc diviem gadiem - Lauma, dzīvoju ar bērniem mājās. Pēc tam pastrādāju Balvu pansionātā, tad veikalā "top", līdz kādā dienā nolēmu iestāties tālmācības centra floristikas kursos pie Dainas Medinieces. Ar to arī viss sākās. Man patika iegūtās zināšanas, arī pasniedzēja apgalvoja, ka viss izdodas, bet neteikšu, ka tobrīd floristika bija dzīves sapnis. Pabeidzu vairākus kursus, bet, kad biju iekārtojies darbā ziedu veikalā "Rūžena", zināšanas apguvu ziedu kārtotāņu skolā pie Aijas Žagariņas Rīgā. Pamazām interese auga, mācījos, lai pilnveidotos. Tad mums ar vīru Raivi pieteicās dēls Emīls un es sapratu, ka negribu atgriezties savā iepriekšējā darbavietā. Radās doma par savu biznesu.

**Tas bija viegls lēmums?**

-Nepavisam nē. Kad Emīlam apritēja pusgads, pierēģistrējos uzņēmumu reģistrā kā uzņēmēja, lai varētu domāt par līgumu slēgšanu, sākt runāt par precī un kārtot citas lietas. Tobrīd saņēmu māmiņu algu un no sava uzņēmuma vēl nekādu labumu neguvu, jo veikals nebija atvērts. Janvārī pierēģistrējos, un liels bija mans pārsteigums, kad februārī vairs nesaņēmu pabalstu par Emīla kopšanu. Kad pārinterējos, kas noticis, man atbildēja, -jūs taču esat uzņēmēja! Tas arī bija punkts uz 'i'. Vajadzēja rīkoties. Emīlam bija tikai 6 mēneši – vīrs strādāja, vīramāte arī. Talkā nāca vīratēvs, kurš pusgadu (kamēr Emīls varēja sākt apmeklēt bērnudārzu) ar viņu pavadīja katru dienu. Tajā brīdī vienīgās brīvās telpas biznesam bija mazais pagrabiņš Tīrgus ielā. Lai nokļūtu veikalā, bija jānokāp pa kāpnēm un jāiziet cauri divām durvīm. Daudzi klienti toreiz teica, - pagrabiņā kāpj tikai tevis dēļ. Tobrīd visa dzīve bija kā virpulis – jaunais bizness, Emīls, kuru vīratēvs atnesa uz veikalu pabarot, garām palaistie bērna svarīgākie notikumi – pirmie zobi un pirmie patstāvīgi spertie soļi... Un tad liktenīga ironija - pēc gada aizvērās ziedu veikals "Rūžena", un mūsu salons "Ziedu Laumiņa", kas ieguva nosaukumu par godu mūsu vienīgajai meitai Laumai, pārcēlās uz jaunām telpām.

**Pagājušonedēļ uzņēmuma dzimšanas dienas svētku tortē nopūti septiņas svečītes. Kāds bijis šis laiks?**

-Septiņi gadi nav maz, bet laiks paskrējis ļoti ātri. Viegli nebija. Pēc manis Balvos viens pēc otra atvērās arvien jauni ziedu veikali, tādēļ visgrūtākais bija noturēties ar stingru muguru, zināt savu vērtību un nenolaist cenu, jo esmu PVN maksātāja, un tas daudz ko maina. Man vienmēr bijis svarīgi nestāvēt uz vietas, bet augt līdzī laimam, nepazaudējot pašai sevi. Jā, atzišos, - raksturs tāds, ka neiešu vairāk smaidīt, liekuļot vai aprunāt konkurentus, lai tikai cilvēki nāktu pie manis. Iespējams, kādam tas nepatīk, bet tāda nu es esmu - vienkārša Latgales meitene. Esmu teikusi un atkārtosos – lepojos ar katru ziedu, ko tirgoju savā veikalā, jo zinu, ko dodu cilvēkam.

**Cik svarīgi ieņemt savu vietu mazpilsētā? Konkurences taču netrūkst...**

-Nekad neesmu mēģinājusi ne ar vienu cīnīties. Ja kādreiz vajag uzrakstīt lentu, varu aiziet uz lielo stikla veikalu, kur tirgo ziedus, ja pietrūkst papīra - uz "Supernetto" vai uz tirgu pie Larisas, ja mans veikals jau ciet un ziedu piegāde kavējas, tos varu atstāt ziedu veikalā "top!" pie Sandras. Droši vien kaut kādā veidā mēs tomēr viens ar otru konkurējam, bet attiecības uzturam labas. Es nestrādāju vienai dienai – esmu vietējā, tepat dzīvoju, tādēļ nevaru atļauties pret kādu izturēties slikti. Ja atnāk pircēji, jautā kaut ko konkrētu, bet man tā nav uz vietas, vienmēr iesaku - aizej uz to vai citu ziedu veikalu, viņiem noteikti būs.

**Ziedi asociējas ar skaistumu un pozitīvām emocijām, bet šai skaistajai medaļas pusei ir tā otra - neredzamā. Kādas ir šī mazā biznesa skarbās aizkulises?**

-Pirmkārt, tas ir fiziski smags darbs, jo pieskaros ikvienai puķei, kas ir manā veikalā. Ik pārdienu pati braucu uz mežu pēc skuļām, taisu vainagus un pušķus. Visgrūtāk ir ziemā. Neskaitāmas reizes

bijis tā, - visapkārt piesnigušas milzu kupenas, piebraucu, nostājos un saprotu, ka jātiek pāri grāvim, bet iestiegu tā, ka nevaru tikt ne uz priekšu, ne atpakaļ. Un tajā brīdī sirds ir tik pilna, ka asaras pār vaigiem birst kā pupas. Paraudu un eju tālāk. Tādās reizēs, aizbraucot mājās, vienmēr šķiet, - pietiek, nekad vairs to nedarišu, bet ar laiku viss pāriet. Un vasarā ērces un čūskas, visapkārt kaut kas šņāc... No čūskām man bija un joprojām ir ļoti bail, bet nav izvēles – man tās skuļas ir jādabū! Ir vienkārši jāiet!

Tagad gan ir savādāk, jo jau labu laiku manu ikdienu vieglāku dara palīdzība Ilona... Ar Ilonu bija tā - ieliku "Facebookā" savā profilā paziņojumu, ka meklēju floristi. Pieteicās ļoti daudzas, viņu vidū arī bijusi balveniete, kura 15 gadus jau dzīvoja Rīgā. Ilona atbrauca, parunājām, un es sapratu, ka tieši viņa ir tā, kuru meklēju. Tagad izjūtu lielu atbildību pret viņu, jo Ilona spēra milzīgu soli, uzteicot darbu Rīgā un atkal atgriežoties Balvos. Toties es tagad varu justies brīvāk, jo man ir vēl vienas darba rokas, kas prot gan vainagus sataisīt, gan skaistu pušķi izveidot. Tagad mierīgu sirdi varu kaut kur aizbraukt kaut uz vienu, divām dienām, jo zinu, ka šeit viss notiks.

**Arī ziedu biznesā pastāv stils un mode?**

-Pastāv, bet, neskatoties uz jaunākajām tendencēm, modē vienmēr bijusi un būs klasika, kuru es pamazām cenšos papildināt ar kaut ko nebijušu. Mēģinu cilvēkus pieradināt, ka nav tikai sarkans un balts, ir dažādas krāsas un dažādi ziedi. Viegli tas nenākas, bet cīnos. Cilvēks ienāk, jautā kaut ko savādāku – skatās uz tām citādākajām rozēm, pasaka, -skaisti, bet beigās tāpat paņem to pašu sarkano, dzelteno vai balto. Tādēļ ļoti priecājos par ikvienu, kurš uzdrīkstas izvēlēties kaut ko savādāku, jo man pašai līdz ar to interesantāk strādāt.

**Cik bieži pati saņem ziedus?**

-Ziedus dāvanā patiešām saņemu reti, tas tiesa. Varbūt cilvēki baidās, domā, ka esmu izlepusi, bet man ļoti, ļoti patīk saņemt ziedus. Un nebūt ne karaliskās rozes. Vairāk priecāšos par parastajām puķēm - krūmu rozēm, smaržīgajiem flokšiem vai piemēram, sniega rozēm.

**Ir bijis, ka cilvēks atnāk un saka, - gribu iepriecināt mīloto. Ko ieteiksit?**

-Protams, bijis, kaut gan pilsēta ir ļoti maza, tādēļ klientus, kuri pie manis iepērkas jau gadiem, esmu paspējusi kārtīgi iepazīt. Atnāk vīrs sievietei pēc puķēm, un viņam nekas nav jāsaka – pati zinu, kuras iedot. Domājot par pircējiem, jau labu laiku piedāvāju pārsteigt mīloto ar ziedu piegādi mājās. Piekritu, ka šobrīd grūti laiki un dzīve smaga visiem, tādēļ jo īpaš prieks par tiem, kuri saņemtas un nolemj tādā veidā kādu iepriecināt. Ziedu piegāde nemaksā miljonu, bet cilvēku emocijas, prieks un nevilnīga sajūsmā ir 100 reizes vairāk vērti, nekā tas, cik par to tiek samaksāts.

**Kāds bijis lielākais pušķis, kas iegādāts Tavā veikalā?**

-Tie bijuši pušķi no vairāk nekā 100 rozēm. Jā, jā – arī mūsu mazpilsētā ir vīrieši, kas atļaujas tā palutināt savas mīļotās sievietes.

**"Facebookā" bieži ieliec skaisto ziedu pušķu fotogrāfijas, tā pieradinot pircējus un liekot sekot līdz. To dari reklāmas nolūkos vai vienkārši gribi padalīties ar savu veikumu?**

-Abējādi. Pēc publicētajām fotogrāfijām daudzi mani darinātie ziedu pušķi aizceļo arī uz Alūksni, Gulbeni, mazāk uz Rēzekni. Arī tā ir sava veida reklāma. Man nav kauns par savu darbu, un šāda savu darināto pušķu atpazīšana sagādā prieku. Arī klienti prasa, - kad kaut ko ieliksi, un vēl neaizmirst piekandināt, lai noteikti kaut ko arī uzrakstu. Jā, man reizēm ir arī ko pateikt. Ir psiholoģiski smagi brīži, kad jābūt ļoti stiprai, jo diemžēl dzīve nesastāv no prieka vien. Ļoti retas ir tās dienas, kad nav pasūtījumu bērēm. Ir neizsakāmi smagi, kad jātaisa pušķi jauniem cilvēkiem, vecākiem, vai vēl smagāk, kad vecāki tos pasūta saviem bērniem. Bijušas reizes, kad mamma ar tēti atnes sava bērna mīļāko mantiņu un saka, - lūdzu, ieliec vainagā... Bet pēc šī vainaga man vēl jāspēj sataisīt skaistu svētku pušķi. Tad vienmēr



pie sevis domāju – paldies Dievam, ka man ir mājas, bērni, vīrs, kurš gaida. Atzišos, ka šādos smagos brīžos ir ļoti grūti savaldīties, jo gadu gaitā daudzi klienti palikuši pat par ļoti tuviem cilvēkiem. Es pārdzīvoju līdz ar viņiem.

**Ja varētu kaut ko mainīt, izvēle būtu citādāka?**

-Mana dzīve jau kopš bērnības bijusi grūta, bet esmu pateicīga par visu, kas bijis, arī par piedzīvotajām sāpēm. Ir tāds teiciens, ka dzīve cilvēkus nospiež uz ceļiem. Tad es varu teikt, ka esmu bijusi ne vien uz ceļiem, bet pat nekustīgi gulējusi. Taču spēju pati piecelties, un tas mani tikai stiprinājis un padarījis par tādu cilvēku, kāda šobrīd esmu. Runājot par cilvēcīgumu, man vienmēr nāk prātā vectēvs, pie kura Lazdukalnā kādu brīdi dzīvoju. Biju padsmiģgadniece, un kādu dienu vectēvs mani paaicināja palīgā taisīt aploku no koka mietiem. Es tos turēju rokās, bet viņš ar milzu metāla āmuru mietus sita zemē. Man bija tik grūti, jutos piekususi, bet vectēvs tik atgādināja: "Meit, lai kei tev dzeivē it, vienmār palīc par cilvēku!" Visu dzīvi ar šiem vārdiem arī dzīvoju un vectēva dzīves gudrības tagad mācu saviem bērniem. Cenšos viņos ieaudzināt cieņu pret cilvēkiem. Man visi klienti ir vienādi, nešķiroju – vai tas sētnieks, apkopēja, vai direktore.

**Atšķirībā no citām profesijām, šajā darbā ir viens liels pluss – Tev ir iespēja ik dienu saņemt sava darba novērtējumu.**

-Jā, un tieši tādēļ manā veikalā nav priekšapmaksas. Citreiz ir lieli un dārgi pasūtījumi, bet es vienmēr saku – kad nāksiet pēc ziediem, tad arī maksāsiet. Man patīk ar prieku pasniegt ziedus, jo nav kauns par to, ko padodu. Savukārt vienkāršs, cilvēcisgs paldies liek saprast, ka ne velti esmu šeit, šajā vietā, un ne velti daru šo darbu.

**Bizness mazpilsētā patiešām prasa drosmi, uzdrīkstēšanos un māku noturēties. Nav bijis vilinājums pārcelties tur, kur lielākas iespējas?**

-Bijuši piedāvājumi atvērt Laumiņas filiāles vēl vismaz divās vietās. Kādreiz šo domu apsvēru, bet nu vairs nē – Laumiņa ir un paliks viena. Mani ziedi ir mīļoti, es tos milu ar visu sirdi un dvēseli, un kurš viņus gribēs, tas arī dabūs. Bet par prombraukšanu teikšu tā, - patlaban tādu domu neapsveru, taču dzīvē nekad nevar teikt 'nekad'.

**Mūždien skrejoša un darbos "līdz ausīm" – tāda ir Tava ikdiens. Ko par to saka ģimene?**

-Protams, vīram vienmēr manis trūkst, taču cenšos to kompensēt, ik dienu Raivi sagaidot mājās ar siltām vakariņām. Esam kopā jau vairāk nekā 20 gadus, bet vienmēr saku, - labāk lai manis trūkst, nekā palieku pāri. Nenoliedzami viņš ir mans lielākais balsts it visā. Pateicoties Raivim, kā sieviete varu būt laimīga, ziedēt un darīt to, ko milu. Mans vīrs ir labākais, kas ar mani šajā dzīvē noticis - uzcēlām māju, audzinām trīs bērnus, man ir savs uzņēmums. Bet, pats galvenais - esam palikuši par cilvēkiem.

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

Radošais konkurss "Sniega brīnums 2019"

# Rotaļas sniega karalistē

Šis ziemas bagātīgais nokrišņu daudzums sagādā ne tikai galvassāpes sētniekiem, bet sniedz arī daudz prieka bērniem un pieaugušajiem, kuri ar šī paveidīgā materiāla palīdzību var izpaust tēlnieka talantu. Lielākoties par sniega skulptoriem kļūst mazie novada iedzīvotāji, taču arī nopietnu vecumu sasniegušie šoziem neliedz sev iespēju uz brīdi atgriezties bērnībā. Lai iepriecinātu arī citus ar saviem radošās izdomas augļiem, daudzi darinājumu autori piedalās Balvu Bērnu un jauniešu centra izsludinātajā konkursā "Sniega brīnums 2019". Visi konkursa darbi apskatāmi sociālajā tīklā "Facebook", kur ikviens tos var novērtēt līdz 28.februārim.

Radošām izpausmēm ne vienmēr nepieciešami dārgi, veikalā nopērkami materiāli. Tie, kuri nebaidās no slapjiem cimdiem un nosalušiem degumiem, šajā puteniņiem bagātajā ziemā ar prieku dodas ārā velt sniegavīrus, būvēt sniega pilis un cept sniega tortes. Lai gan aizvadītās nedēļas mainīgie laika apstākļi daudzās skulptūras iznīcinājuši ātrāk nekā autoriem to gribētos, šis nodarbes lielākā vērtība ir kopā pavadītie brīži, kas sirdi sildīs daudz ilgāk par pašiem mākslas darbiem.



Foto - no personīgā arhīva

**Jautrā ģimenīte.** Pirmsskolas izglītības iestādes "Pīlādītis" 10.grupiņas bērni, kā arī skolotājas Inese Svelpe un Ingūna Pauliņa piedāvāja bērniem pašiem izlemt, kā izskatīsies konkursa darbs. Grupiņas audzēkņi piedāvājuši visneprātīgākās idejas, līdz beidzot visiem izdevās vienoties, ka tā būs sniegavīru ģimenīte. Lai kompozīciju padarītu interesantāku, visi kopā nolēma, ka viens no sniegavīriem būs ar kājām gaisā. Lai baltās sniega skulptūras izskatītos pēc iespējas košākas, sniega *mammās* matiem mazuļi izmantoja koši dzeltenus plastmasas otrreizējās pārstrādes materiālus, bet pogām lieti noderēja koši zili plastmasas pudeļu vāciņi, jo zilā ir ziemas krāsa. Mazliet apbēdināti par aizvadītās nedēļas atkušņa nodarīto ļaunumu, bērni pārvērtā pa pusei izkusušos sniegavīrus ērtā soliņā.



**"Draudzīgais sniegavīrs".** Līga Langovska no Briežuciema konkursam iesniegusi sniegavīra foto, ko veidoja kopā ar vīru Daīli un dēlu Miku, kuram vēl tikai gads un divi mēneši. Līga neslēpj, ka sniegavīrs tapis tieši dēliņa priekam, jo iepriekšējās ziemās ar sniega skulptūru veidošanu viņa nav nodarbojusies. Jaunā māmiņa ievērojusi, ka gandrīz katra briežuciemieša mājas pagalmā šoziem uzradušās dažādas skulptūras, jo šis ziemas sniega pārbagātība daudzos atraisījusi mākslinieka talantu.



Foto - no personīgā arhīva

**"Ziemas pils".** Stacijas pamatskolas Viksnas filiāles pirmsskolas grupiņas bērni kopā ar skolotājām Skaidrīti Bankovu un Ināru Pavlovsku nolēma, ka pienācis laiks izmantot sniega kalnus, kas šoziem izveidojušies visapkārt skolai. "Sākumā vairākas dienas kopā ar bērniem rakām tuneli sniega kupenā un laistījām to ar ūdeni, lai sasalt. Pēc tam no otras puses pilij cēlām kalniņu, no kura šļūcām lejā," darbu secību atklāj Skaidrīte. Lai pils izskatītos krāšņāka, bērni to izkrāsoja. "Diemžēl pēc iepriekšējām brīvdienām mūsu pils pārklājusies ar biezu sniega kārtu," piebilst darba autori. Viksnas bērniem šī ziema šķiet īpaši jautra, jo sniedz iespēju būvēt sniegavīrus, braukt no kalniņa, vizināties ar ragaviņām, slēpot, zīmēt sniegā un veidot sniega eņģeļus. "Ar to mums vēl nepietiek... Dažreiz sniegu nesam iekšā, vērojām, kā tas kust, veidojot skaistu, krāsainu zīmējumu," stāsta skolotāja Skaidrīte.



Foto - no personīgā arhīva

**"Sniega mājiņa ar vasaras raibumiem".** Bērzkalnes pirmsskolas izglītības iestādes audzēkņi un skolotājas Evija Logina un Dace Bratuškina sniega mājiņu cēla ar mērķi piedalīties BBJC izsludinātajā konkursā. Ņemot vērā, ka bērni ir dažāda vecuma, skolotājas kādu laiku sprieda, kā visus iesaistīt šajā procesā. Tā radās doma uzbūvēt māju, izmantojot spainišus un sniega lāpstīņas. "Sniegu ar lāpstu likt spainī un izrotāt mājiņu bija pa spēkam ikvienam, tāpēc malā neviens nestāvēja. Savu rociņu darbā pielika visi - gan lieli, gan mazi. Spainišus ne tikai piepildījām ar sniegu, bet arī skaitījām, cik to katram bērnam ir un cik iznāk kopā, apgūstot un nostiprinot arī skaitīšanas prasmi," stāsta skolotāja Dace. Kad pāris dienās uzceltā sniega māja bija gatava, autori nolēma to izrotāt ar formiņām, ko vasarā izmanto, spēlējoties smilšu kastē. Bērņus ļoti iepriecināja pašu veikums, diemžēl laika apstākļi darījuši savu, un mājiņa vairs nav redzama.

Skolotāja atklāj, kā šī ziema mazuļiem ļoti patīk, jo ir sniegota un skaista: "Izbaudām ziemas priekus, gan vizinoties ar ragaviņām no kalna, gan arī vizinot cits citu."



Foto - no personīgā arhīva

**"Sniega ruksis pie palmām".** To, ka no dabas dāvētā materiāla var izveidot ne tikai sniegavīrus un sniega sievas, pierādīja mazais skulptors Markuss Arulis, kurš, pielietojot bagātīgo iztēli, izveidoja šī gada simbolu - cūciņu. Tā kā ar sniegu šoziem nav jāknāpinās, piepildot ar to spainišus, pamazām tapa arī improvizētas palmas.



Foto - no personīgā arhīva

**"Soliņš Sniega karalienei".** Kā vienmēr, aktīvi konkursa dalībnieki ir Briežuciema iedzīvotāji. Soliņu (foto) un sniega būdu pie daudzdzīvokļu mājas izveidoja Emīls Koniševs. Pagasta kultūras darba organizatore Zita Mežale ir pamanījusi, ka ļaudis to iemēģina - vai var sēdēt? Izrādās, var! "Cilvēki to iesaukuši par soliņu sniega karalienei," smeļ Zita. Savukārt viens no pirmajiem milzīgu sniegavīru pagastā uzcēla Arnis Timirbulatovs. Arnis saka: "Sniegavīrs tapa spontāni janvāra vidū, atkušņa laikā. Vienā pievakarē, izgājis pagalmā, sāku velt, palīgā ņemot sniega lāpstu." Par konkursu tobrīd Arnis neko nezināja, bet vēlējās atcerēties bērnībā gūtās prasmes, kad sniegavīrus vēlīs kopā ar vecākiem. Arnis piebilst, ka nesenais atkusnis lielo vīru gan ir krietni pabojājis, tomēr tas vēl nav sabrucis. Jāpiebilst, ka sniegavīrs atrodas pagasta centrā - pretī dzīvokļu mājai, kur atrodas arī aušanas darbnīca, bibliotēka un medpunkts, tāpēc daudzi to ir pamanījuši. Milzīgais sniegavīrs redzams arī no ceļa.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

## Jaunākie žurnālu numuri

## Leģendas



♣ Reigana reformas. Viens no tautā iemīļotākajiem ASV prezidentiem Ronalds Reigans vērtēts pretrunīgi. Daži uzteikuši viņa spēju atdzīvināt valsts ekonomiku un izbeigt auksto karu, citi pārmetuši agresīvo ārpolitiku.

♣ Portugāles dzīvās asinis. "Katra reizi tur, kur nelaime, ir fado. Tas pieprasa drīmu dvēseli un ciešanu pilnu dabu," sacījusi visu laiku izcilākā portugāļu fado izpildītāja

Amālija Rodrigeša.

♣ Partizāns pret Brežņevu. PSRS un arī pasaules vēsture aizritētu citā gultnē, ja baltkrievu zemnieku dēls un kara varonis Pjotrs Mašerovs stagnācijas laiku plaukumā stātos toreizējā padomju tautas vadoņa vietā.

♣ Doktors ar melno suni. Laikam teju ikviens kaut reizi, ieraugot kvēlāko vēlmju objektu, izsaucies: "Es par to atdotu dvēseli!" Saskaņā ar leģendu 16. gadsimtā dzīvojis cilvēks, kurš no vārdiem pārgājis pie darbiem.

♣ Lecamauklas, kaklasiksas un citas kaklarotas. Kad primitīvais cilvēks pakāra kaklā amuletu, visticamāk, arī radās pirmā kaklarota. Jaunas tehnoloģijas, materiāli un mode katram laikmetam diktē savu stilu, un pēdējais gadsimts nav izņēmums.

## Dārza Pasaule



♣ Dienām kļūstot garākām un gaismai atgriežoties, pamazām jāsāk mēslot telpaugus. Tāpēc vietā būs Nacionālā botāniskā dārza Oranžērijas augu nodaļas vadītājas Zanes Purnes ieteikumi, kas labāk derēs lapainajiem augiem, kas citroniem, kamēlijām, šeflerām, dracēnām istabā un uz balkona ziedošajām puķēm – falenopšiem vai kaktusiem. Galvenais, izvēloties mēslojumu, ir izpētīt, kas rakstīts uz iepakojuma etiķetes, pievērsot uzmanību trim burtiem "NPK".

♣ "Puķes un augi ir dzīvi, lai gan tie neraud un neņaud," stāstu par savām attiecībām ar puķēm un dārzu sāk Valmieras teātra aktrise Regīna Devīte, kā to uzsver viņas kolēģi, ar zaļajiem pirkstiniem. Viena no viņas atziņām: iegādājoties augu, vajadzētu padomāt, kādu galu tas audzējot ņems. Mest ārā – neželīgi.

♣ Februāris ir laiks, kad vajadzētu jau zināt, kādas sēklas pirkšim šogad. Protams, tas ir atkarīgs arī no piedāvājuma. Šoreiz lasiet, ko piedāvā dārzkopības entuziastu klubs "Tomāts", veikals "Dārzu sēklas" Mārupē, kompānijas "Silja", "Emin dārzam" un "Agrimatco" tirdzniecības punktos visā Latvijā.

♣ "Trihodermīms", "Biomikss" un "Baikāls" ir bioloģiskie līdzekļi, par kuriem dzird tikai labas atsauksmes gan no profesionāļiem, gan dārzniekiem amatieriem. Taču šie līdzekļi satur dzīvus organismus, tāpēc, tos nepareizi lietojot, būs zemē nosviesta nauda. Galvenā atziņa, kā rīkoties pareizi, – neglabāt un neiestrādāt augsnē tiešos saules starus un nelietot kopā ar minerālmēsliem, pesticīdiem un herbicīdiem.

♣ Dārznieces Marutas Kaminskas padoms, ko darīt, ja pavasarī attopamies pelējuma sēnes nomākta mauriņa priekšā. Pirmais darbs – ņemt grābekli un savākt zāles atliekas, kurās saglabājusies pelējuma sēne, tad spēcīnāt zālienu ar bioloģiskiem augu aizsardzības līdzekļiem. Taču pats galvenais – jau vasarā un rudenī parūpēties par zāliena veselību, jo sniega pelējuma sēne uzbrūk tikai novājinātām augu sistēmām.

♣ Bulduru dārzkopības vidusskolas skolotāja Antra Balode un Petlanda zandšētijas audzētāja Maija Barkāne stāsta par puķēm, kas der gan palodzei, gan dobei, – kallām, kam var būt ne tikai dažādu krāsu ziedi, bet arī nosaukumi, taču visām kopīgs dzīves ritms. Tās ir puķes, kas gada ritumā no āra augiem pārvēršas par istabas puķēm, un otrādi. Tiesa, ne gluži visas.

♣ Ziema aizejot ir apēdusi mūsu organisma vitamīnu rezerves. Tāpēc, atgriežoties saulītei, ir laiks vitamīnu diēdžēšanai uz palodzes. Mazliet pacietības, un katrs var tikt pie savas vitamīnu bankas. Garšīgākie esot saulespuķu, lucernas un zirņu dīgsti, un noteikti tie ir vismaz četras līdz desmit reizes lētāki nekā veikalā pirktie.

♣ Ziema ir laiks, kad pasapņot par vasaras plāniem, no kuriem viens varētu būt pašu spēkiem uzcelta lapene siltā laika un dārza baudīšanai. Kokamatnieks Ēvalds Vaivods un uzņēmējs Andris Zeps domā, ka, visu iepriekš pareizi izplānojot, šādu celtni soli pa soli var dabūt gatavu viena atvaļinājuma laikā.

## Prātnieks 2. kārtā

Atbildes uz konkursa jautājumiem gaidīs līdz nākamā mēneša pirmajam datumam Balvu Centrālās bibliotēkas bērnu un jauniešu lasītavā vai elektroniski uz e-pastu: [evita@balvurcb.lv](mailto:evita@balvurcb.lv)

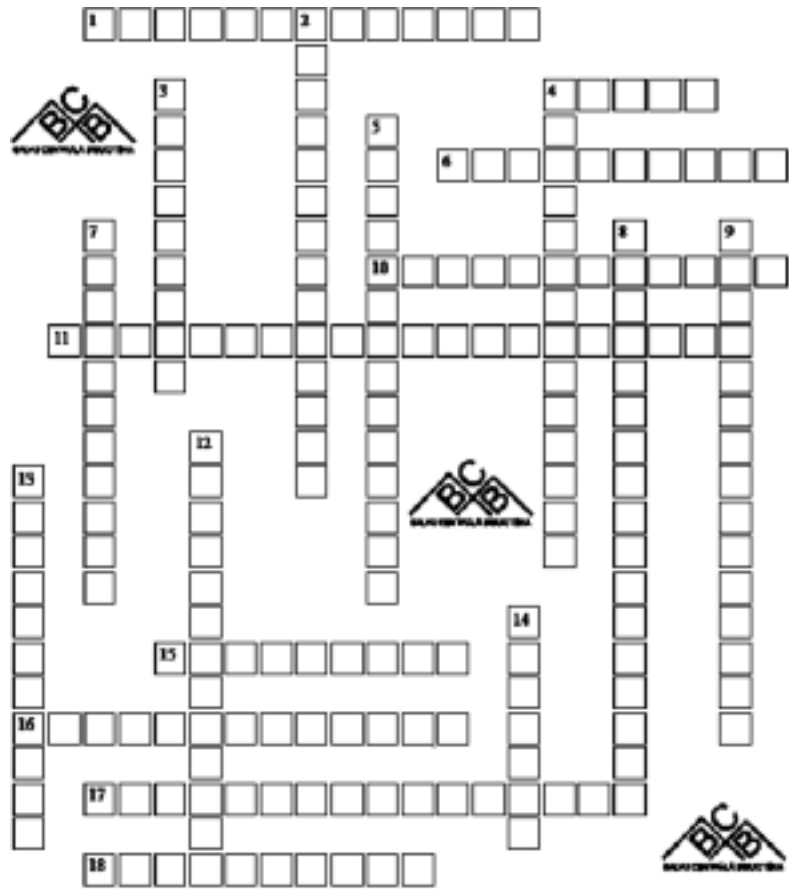
## Horizontāli

1. Kura ir augstākā vieta Balvos?
4. Pilsēta Latgales ziemeļaustrumos.
6. 2005.gadā Balvi iegūst sakoptākās Latvijas pilsētas titulu un vides ministrijas gada balvu...
10. Balvu pilsētas strūklakas "Plaukstošā ūdensroze" autors-mākslinieks?
11. Kas atrodas Brīvības ielas 57, t/c 2.stāvā, Balvos?
15. Kurai ielai Balvos nekad nav mainīts nosaukums?
16. Grāmatas "Balvi - pilsēta ezeru krastos" autore?
17. Kas ir dziesmas "Balvu valsis" autors?
18. Savdabīgs akmeņu dārzs ar 23 kompozīcijām, ko veido 49 akmeņi.

## Vertikāli

2. Balvu pilsētas goda pilsonis.
3. Kādam ūdens transporta līdzeklim padomju gados dots Balvu vārds?
4. Sākotnējais laikraksta "Vaduguns" nosaukums?
5. Kas ir pieminējis Latgales partizānu pulka kritušajiem karavīriem autors?
7. Kā sauca preses izdevumu, kas tika izdots ar Balvu luterāņu draudzes mācītāja gādību?
8. Balvu pilsētas pirmais priekšsēdētājs?
9. Kas 1911.gadā nopirka Balvu muižu?
12. Garākā iela Balvos?
13. Kurš izveidoja Balvos pirmo elektrostaciju?
14. Kādas upes krastos izvietojusies Balvi?

Atbildes uz konkursa jautājumiem gaidīs līdz nākamā mēneša pirmajam datumam Balvu Centrālajā bibliotēkā, 2.stāvā, informācijas pakalpojumu punktā, vai elektroniski uz e-pastu: [evita@balvurcb.lv](mailto:evita@balvurcb.lv)



## 1.kārtas atbildes

**Vertikāli:** 1.Baltkrūtainais ezis. 2.Slēpošanu. 4.Juris Bartkevičs. 5.Kareni. 6. "Imanta". 8. "Lāčplēsis". 9.Svari. 14.Hakeri.  
**Horizontāli:** 3."Samaitātā". 5.Konstantīns Aizpurs. 7.Dirižablis. 10.Vilks. 11.Zarnas. 12.Černuška. 13.Ledus. 15.Mežzirbi. 16.Debesskrāpis. 17.Laksis.

**Pareizas atbildes iesūtījuši:** E.Ločmele, I.Kolomejeva, A.Jugane, V.Ločmele, L.Ludborža, A.Mičule, D.Zelča, O.Zelča, I.Svilāne, L.Mežale, I.Homko, Z.Pulča, J.Zālītis, J.Pošeika, A.Ruduks.

**Balvu no apgāda Zvaigzne ABC saņem** ANTRA JUGANE no Vectilžas. Pēc balvas griezties Balvu Centrālajā bibliotēkā 2.stāvā informācijas pakalpojumu punktā.

## 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](mailto:vaduguns@apollo.lv). Pie foto obligāti norādāms vārds, uzvārds (vēlams - tālrunis).



Ēdam veselīgi! Iesūtīja Ināra Sokirka.



Pēdas paliek pat uz mirkli. Iesūtīja Andris Keiselis.

Konkursus sagatavoja E.Gabranovs

## No lasītāja pieredzes

## Lūdz palīdzību, bet saņem atteikumu. Kāpēc?

Ar laikraksta "Vaduguns" redakciju sazinājās kāds mūspuses iedzīvotājs. Vīrietis pastāstīja, ka lūdzis palīdzību Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam (VUGD), bet saņēmis atteikumu. "Kāpēc tā?" jautā lasītājs.

**"Kad ugunsdzēsēji dodas palīgā, kad – nē?"**

"1.februārī ar autobusu atbraucu no reisa brauciena. Laiciņu biju brīvs no darba darīšanām. Līdz ar to todien autobuss trīs stundas, līdz nākamajam reisam, bija novietots stāvēšanai. Kad pienāca laiks doties reisā, sēdos autobusā un plānoju doties ceļā. Tomēr autobusu nevarēju izkustināt no vietas. Tas tādēļ, jo brīdī, kad atbraucu un novietoju autobusu stāvēšanai, riepas acimredzot bija siltas un minēto trīs stundu laikā tās daļēji iesala ledū. Turklāt autobuss ir diezgan smags. Lai izkustinātu autobusu no vietas, bēru smiltis, bet paša spēkiem autobusu no vietas tā arī nevarēju izkustināt – riepas griezās un urbās ledū arvien dziļāk un dziļāk. Nolēmu lūgt palīdzību VUGD. Zvanīju nevis uz vienoto ārkārtas palīdzības numuru 112, bet uz citu man zināmu telefona numuru. Tomēr rezultātā palīdzību no VUGD tā arī nesaņēmu. Nēmu rokās cirtni, un aizritēja vēl apmēram 15 - 20 minūtes, līdz izcirtu ledu zem riepām. No ciršanas, kā saka, kūpēja visa mugura. Rezultātā autobusu izdevās izkustināt, bet reisu nokavēju par aptuveni pusstundu. Vēlētos, lai VUGD cilvēkiem paskaidro, kuri ir tie gadījumi un nelaimes, kad ugunsdzēsēji glābēji dodas palīgā, un kuras situācijas, kad nedodas palīgā?" jautā vīrietis.

**Nebija vērtējams kā ārkārtas gadījums**

VUGD Prevencijas un sabiedrības informēšanas nodaļas vecākā speciāliste Vidzemes reģionā SANDRA VĒJIŅA skaidro, ka VUGD amatpersonas saņēma zvanu uz posteņa tālruni, ka netālu no posteņa stāv autobuss, kuru šoferis nevar izkustināt, un lūdz ugunsdzēsēju glābēju palīdzību. Izvērtējot situāciju un apstākļus, tika pieņemts lēmums palīdzību atteikt, jo tas nebija vērtējams kā ārkārtas gadījums. "Ugunsdzēsēji glābēji arī zvanītājam izskaidroja, ka, ja apdraudējums cilvēka veselībai vai dzīvībai tomēr pastāv, tad ir jāzvana uz vienoto ārkārtas palīdzības izsaukumu tālruni 112 un ugunsdzēsēji glābēji dosies palīgā. Šajā gadījumā nebija apdraudējums ne cilvēku veselībai vai dzīvībai, ne arī sabiedrībai kopumā. Gribam uzsvert, ka cilvēciņi saprotam šofera pārmetumus, taču šoferis ar pieredzi varēja paredzēt esošo situāciju un to novērst saviem vai uzņēmuma spēkiem. Tāpat gribam atgādināt, ka ļoti daudzos sabiedrisko pārvaldījumu uzņēmumos ir gan savs tehniskās palīdzības dienests, gan kārtība, kā rīkoties, ja autobuss reisā nevar doties un ir paredzama kavēšanās. VUGD specializētie transportlīdzekļi nav domāti tehniskās palīdzības sniegšanai, bet mūsu primārais mērķis ir glābt un palīdzēt cilvēkiem, ja viņu veselība vai dzīvība ir apdraudēta. Šajā gadījumā tā nebija. Ja ugunsdzēsēji glābēji būtu devušies palīgā un tajā pašā laikā būtu izcēlies ugunsgrēks netālu esošajā dzīvojamā mājā, ugunsdzēsēji glābēji nebūtu gatavi 90 sekunžu laikā doties uz notikumu, kur ir apdraudēta cilvēka dzīvība. Lai arī stāvošais autobuss atradās netālu no posteņa, ugunsdzēsējiem glābējiem būtu nepieciešams laiks, lai savāktu savu aprīkojumu. Tās būtu tik svarīgās minūtes un sekundes, kuras tiktu zaudētas," skaidro S.Vējiņa.

**VUGD atgādina, ka 112 jāzvana gadījumos,**

kad pastāv briesmas paša vai apkārtējo dzīvībai, veselībai un drošībai – izcēlies ugunsgrēks, nepieciešama medicīna vai policijas palīdzība, jūtama gāzes smaka un citos šādos gadījumos. Tādēļ arī šonedēļ, kad visā Eiropas Savienībā atzīmē vienotu ārkārtas palīdzības izsaukumu numuru 112 dienu, Latvijā un arī citviet notika dažādas izglītojošas aktivitātes skolēniem, lai veicinātu sabiedrības informētību par vienoto ārkārtas palīdzības izsaukumu numuru 112.



## Re, kā!

Zinaida Logina

**Kad sniegs slid no jumtiem**

Foto - Z. Logina

Aizvadītā pirmdiena ar puteni atnesa arī problēmas ar māju jumtiem. Sniegs uz tiem krājās un slidēja lejā, tā apdraudot tuvumā esošos gājējus. Īpaši bīstama situācija izveidojās Balvos pie veikala "Labais", kuram līdzās ir ieeja lietoto preču veikalā "DGS". Sniegs kusa un sala, veidojot bīstamu pārkari pāri jumtam un draudot kuru katru brīdī ar spēku noslidēt zemē. Lai arī apkārt bija novilkta brīdinošā lenta, cilvēki gāja iekšā, ārā no veikala, bailīgi pametot acis uz jumta pusi. Redakcija sazinājās ar ēku saimnieku - SIA "Firma Madara 89" tehnisko direktoru Dagni Šmitu, un ceturtdien vakarā problēma bija novērsta.



Foto - Z. Logina

**Lāstekas kā zobeni.** Tās bīstami karājās pie tirdzniecības centra "Planēta" jumta - virs ieejas autoostā. Vīri, izgājuši uzvilkt dūmu, bažīgi raudzījās augšup un bailīgi pagāja tālāk sakot, - ko var zināt, kad tās kritīs lejup.

## Tiesu lietas

**Patvaļīgi cērt kokus Balvu un Vecumu pagastos**

Stājušies spēkā spriedumi krimināllietās par patvaļīgu koku ciršanu svešā mežā mūspusē.

**Vairāk nekā 800 eiro zaudējums**

MĀRCIS SARKĪS apzinoties, ka viņš nav meža īpašnieks, no 2017.gada beigām līdz 2018.gada 7.martam, precīzāk nenoskaidrotā laikā, ar vienotu nodomu turpinot noziedzīga nodarījuma izdarīšanu, Balvu novada Balvu pagastā, Austrumlatgales virsmežniecības kontrolējamā teritorijā bez ciršanas apliecinājuma veica patvaļīgu koku ciršanu svešā mežā. Vīrietis kopumā nocirta šādu daudzumu koku: 0,16 ha platībā 61 koku ar kopējo krāju 52,92 m<sup>3</sup> (vienu egli - 0,07 m<sup>3</sup>; 29 bērzus - 11,44 m<sup>3</sup>; 19 apses - 34,19 m<sup>3</sup>; 12 baltalkšņus - 7,22 m<sup>3</sup>). Mežam (videi) zaudējumi nav nodarīti, jo koki nocirsti mežaudzē, kas sasniegusi galvenās cirtes vecumu. Kokmateriālu nelikumīgās iegūšanas rezultātā meža tiesiskajam valdītājam nodarīts materiāls zaudējums EUR 360 apmērā. Tāpat vīrietis 0,1 ha platībā nelikumīgi nocirta 36 kokus ar kopējo krāju 12,67 m<sup>3</sup> (desmit egles - 3,44 m<sup>3</sup>; astoņus bērzus - 3,17 m<sup>3</sup>; piecas apses - 3,54 m<sup>3</sup>; 13 baltalkšņus - 2,52 m<sup>3</sup>). Patvaļīgās koku ciršanas rezultātā īpašumā bojāta mežaudze 0,1 ha platībā. Mežam (videi) zaudējumi nav nodarīti. Meža īpašniekam nodarīts materiāls zaudējums EUR 462,25 apmērā.

Tiesa nosprieda M.Sarķi atzīt par vainīgu un sodīt viņu ar brīvības atņemšanu uz trīs mēnešiem un 15 dienām. Tomēr noteikto sodu neizpildīs, ja vīrietis sešu mēnešu laikā neizdarīs jaunu noziedzīgu nodarījumu, nepārkāps sabiedrisko kārtību un izpildīs kriminālsodu izpildi reglamentējošā likumā paredzētos un Valsts probācijas dienesta noteiktos pienākumus. Tāpat tiesa lēma uzlikt par pienākumu M.Sarķim desmit darba dienu laikā no sprieduma stāšanās likumīgā spēkā pieteikties soda izciešanai Valsts probācijas dienesta teritoriālajā struktūrvienībā atbilstoši savai deklarētajai dzīvesvietai. Tiesa arī nosprieda pilnīgi apmierināt cietušās kaitējuma kompensācijas pieteikumu un piedzīt no M.Sarķa par labu cietušajam mantisko zaudējumu EUR 360 apmērā, kā arī pilnībā apmierināt cietušās SIA kaitējuma kompensācijas pieteikumu un piedzīt no vīrieša par labu SIA mantisko zaudējumu EUR 462,25 apmērā.

**Kokus cērt Tālaviešu ciemā**

MĀRIS KOKOREVIČS izdarīja patvaļīgu koku ciršanu svešā mežā, īpaši aizsargājamā dabas teritorijā. Proti, 2018.gadā no 21.marta pulksten 8 līdz 22.marta pulksten 12, precīzāk nenoskaidrotā laikā, Viļakas novada Vecumu pagastā, Tālaviešu ciemā, Austrumlatgales virsmežniecības kontrolējamā teritorijā, dabas parka "Vecumu meži" regulējamā zonā, kur aizliegts cirst augošus kokus, vīrietis veica patvaļīgu augošu koku ciršanu bez ciršanas apliecinājuma un apzinoties, ka viņš nav meža īpašnieks. Rezultātā vīrietis 0,0095 ha platībā izlases veidā patvaļīgi ar motorzāģi nozāģēja 15 bērzus ar kopējo krāju 0,94 m<sup>3</sup>; izlases veidā patvaļīgi ar motorzāģi nozāģēja 37 augošus kokus ar kopējo krāju 25,11 m<sup>3</sup>, un tieši: 0,018 ha platībā 18 kokus ar kopējo krāju 9,59 m<sup>3</sup>, no tiem vienu egli (0,02 m<sup>3</sup>), desmit bērzus (5,27 m<sup>3</sup>), trīs melnalkšņus (2,53 m<sup>3</sup>), četrus baltalkšņus (1,77 m<sup>3</sup>); 0,067 ha platībā 12 kokus ar kopējo krāju 2,44 m<sup>3</sup>, no tiem astoņus bērzus (1,83 m<sup>3</sup>), četrus baltalkšņus (1,77 m<sup>3</sup>); trīs kokus ar kopējo krāju 4,90 m<sup>3</sup>, no tiem vienu priedi (0,25 m<sup>3</sup>), vienu melnalksni (0,12 m<sup>3</sup>), vienu apsi (4,53 m<sup>3</sup>); trīs kokus ar kopējo krāju 6,59 m<sup>3</sup>, no tiem divus bērzus (0,59 m<sup>3</sup>), melnalksni (6 m<sup>3</sup>); vienu bērzu ar krāju 1,59 m<sup>3</sup>. Kokmateriālus M.Kokorevičs no īpašuma aizveda ar mērķi izmantot tos malkai. Kokmateriālu nelikumīgās iegūšanas rezultātā SIA nodarīts materiāls zaudējums EUR 1013 apmērā. Patvaļīgās koku ciršanas rezultātā mežam (videi) materiāls zaudējums nav nodarīts.

Tiesa nosprieda atzīt par vainīgu M.Kokoreviču un kā galīgo sodu vīrietim piesprieda piespiedu darbu uz 260 stundām, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz diviem gadiem, astoņiem mēnešiem un 25 dienām. Transportlīdzekļa vadīšanas tiesību atņemšanas termiņā tiesa ieskaitīja izciesto soda laiku no 2018.gada 14.decembra līdz 2019.gada 10.janvārim jeb 28 dienas. Transportlīdzekļa vadīšanas tiesību atņemšanas termiņš uzsākts skaitīt no 2019.gada 11.janvāra. M.Kokorevičam pienākums desmit darba dienu laikā no dienas, kad stājas spēkā tiesas nolēmums, pieteikties piespiedu darba izpildes uzsākšanai Valsts probācijas dienesta Latgales reģiona teritoriālās struktūrvienības Balvu nodaļā. Tāpat tiesa lēma piedzīt no M.Kokoreviča SIA labā mantiskā zaudējuma atlīdzību EUR 1013 apmērā

## Informē VID

## Aicina uz semināriem par gada ienākumu deklarāciju

Pagājušajā gadā istenotās nodokļu reformas ietvaros Latvijas nodokļu politikā ir ieviesta nodokļu progresivitāte. Tas nozīmē, ka kopš 2018.gada iedzīvotāju ienākuma nodokļa likmes (20% vai 23%) un neapliekamā minimuma lielums atkarīgs no katra iedzīvotāja individuālajiem kopējiem ienākumiem. Ja cilvēka ienākumi 2018.gada laikā bijuši mainīgi, šogad var rasties situācija, ka gada laikā nodokļi nav nomaksāti atbilstošā apmērā, un šogad šī starpība jāatmaksā valsts budžetā.

Lai skaidrotu iedzīvotājiem šīs izmaiņas, aicinām ikvienu

apmeklēt VID bezmaksas seminārus “Kā un kāpēc iesniegt gada ienākumu deklarāciju?”.

**Seminārs notiks arī Balvos – 21.februārī  
plkst. 10.00 Brīvības ielā 46A  
(Lauksaimniecības pārvaldes zālē).**

Seminārā VID nodokļu speciālisti skaidros šādus jautājumus:

- Kāpēc šogad ikvienam ir svarīgi iesniegt gada ienākumu deklarāciju?
- Kāpēc jaunajām māmiņām, studentiem, bezdarbniekiem

un citām personu grupām var veidoties nodokļa parāds?

- Kā rīkoties, ja izveidojies nodokļa parāds?
- Par kādām jomām un cik lielu nodokļa atmaksu var saņemt par 2018.gada attaisnotajiem izdevumiem?
- Kā iesniegt čekus ar mobilo lietotni “Attaisnotie izdevumi”?

Dalība seminārā jāpiesaka par tālruni: 67122801.

Jautājumu un neskaidrību gadījumā iedzīvotāji var zvanīt uz VID Konsultatīvo tālruni 67120000, vērsties ikvienā VID klientu apkalpošanas centrā vai arī uzdot jautājumus rakstiski VID tīmekļvietnes sadaļā “Kontakti”.

EVITA TEICE-MAMAJA, VID Sabiedrisko attiecību daļa

## Konkurss

## Konkurss “Es sāku ar sevi – Tirai Latvijai!”

“Zaļā josta” aicina skolēnus piešķirt otro elpu lietām un radīt jaunus, videi draudzīgus iepirkuma maisiņus.

Plastmasas maisiņu patēriņš ik gadu pieaug, radot vides piesārņojumu un draudus dzīvībai dabai. Lai arī kopš šī gada 1.janvāra tirdzniecības vietās stājušies spēkā strikti plastmasas maisiņu bezmaksas izplatīšanas ierobežojumi, vides ieguvums ir nepietiekams - ir būtiski sniegt sabiedrībai videi draudzīgas un ilgtspējīgas alternatīvas.

Lai motivētu sabiedrību samazināt plastmasas maisiņu patēriņu un rastu efektīvas, ilgtspējīgas, modernas un gaumīgas alternatīvas tradicionālajiem iepirkuma maisiņiem, “Zaļā josta” uzsāk radošo konkursu “Es sāku ar sevi – Tirai Latvijai!”. Konkursa laikā bērni un jaunieši tiek aicināti pētīt iespējas aizstāt plastmasas iepirkuma maisiņus ar dabai draudzīgākiem risinājumiem pirkumu iesaiņošanai un līdznešanai, un radīt pašiem savus unikālus iepirkuma maisiņus, kuri iespēju robežās gatavoti no otrreizējām izejvielām.

Konkursam “Es sāku ar sevi – Tirai Latvijai!” aicinātas pieteikties komandas no Latvijas vispārējām un pirmsskolas izglītības iestādēm. Konkursa uzdevums ir izstrādāt videi draudzīga un stilīga iepirkuma maisiņa vai somas dizainu, pašrocīgi izgatavot šo maisiņu, kā arī prezentēt savu veikumu mācību iestādē, mudinot pārējos ikdienā aizstāt plastmasas maisiņus ar videi draudzīgām alternatīvām. Darbus vērtēs žūrija četrās reģionālajās kārtās, savukārt labākie piedalīsies fināla skatē modes un izklaides centrā “Rīga Plaza”.

**Pieteikšanās konkursam norisinās līdz š.g. 25.martam**, iesūtot pieteikuma anketu uz e-pastu tirailatvijai@zalajosta.lv. Plašāka informācija par konkursu organizatoru mājaslapās: www.tirailatvijai.lv un www.zalajosta.lv.

Kā norāda “Zaļās jostas” vadītājs Jānis Lapsa, Latvijas likumdošanā ir veikti grozījumi, kas paredz ieviest maksu par plastmasas maisiņiem. “Tās ir valsts administratīvas metodes, lai piespiestu samazināt plastmasas maisiņu patēriņu un to nonākšanu apkārtējā vidē, bet, lai jebkuras pārmaiņas iedzīvotos, mums ir jāšak pašiem ar sevi. Ar šo pasākumu mēs aicinām skolniekus un ikvienu no mums pašiem radīt alternatīvu šo plastmasas maisiņu lietošanai un mainīt savus ikdienas iepirkumu paradumus. Tādēļ, liekot akcentu tikai uz to, ka turpmāk par plastmasas iepirkuma maisiņiem tirdzniecības vietās ir jāmaksā, lielus panākumus negūsim. Ir svarīgi katram no mums uzdot sev un reizē atbildēt uz jautājumu - ko es varu darīt personiski, lai samazinātu plastmasas iepirkuma maisiņu patēriņu?” uzsver J. Lapsa. Uz to “Zaļā josta” izaicina visus konkursa dalībniekus. Aicina ne tikai pašiem saprast un mainīt ikdienas paradumus, bet ar savu piemēru iedvesmot pārējo sabiedrību - klasesbiedrus, draugus, vecākus vai paziņas.

Atbilstoši Eiropas Savienības datiem, viens iedzīvotājs gada laikā atkritumos izmet vidēji 31 kg plastmasas iepakojumu, kas kopā visā Eiropas Savienībā ir 15,8 miljoni tonnas plastmasas atkritumu gadā. Latvijā vidējais radītais plastmasas iepakojuma apjoms gadā ir 35 900 tonnas, no kurām pārstrādātas tiek aptuveni 14493 tonnas jeb 40,9%.

## Der zināt

## Izdarītas izmaiņas pamatlīmeņa zināšanu programmā “Par objekta ugunsdrošību atbildīgajiem darbiniekiem”

Lai izpildītu Ministru kabineta 2016.gada 19.aprīļa noteikumu Nr.238 “Ugunsdrošības noteikumi” prasības un līdz ar to nodrošinātu vienotu mācību plānu un apgūstamās tēmas profesionālās pilnveides izglītības programmā “Pamatlīmeņa zināšanu programma par objekta ugunsdrošību atbildīgajiem darbiniekiem” (turpmāk – 160 stundu programma), Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (turpmāk – VUGD) ir sagatavojis jaunu minētās izglītības programmas paraugu. Tas jāapgūst, lai darbinieks būtu tiesīgs izstrādāt ugunsdrošības instrukciju, veikt ugunsdrošības instruktāžu, praktiskās mācības, ugunsdzēsības hidrantu un iekšējā ugunsdzēsības ūdensvada pārbaudi objektā.

Būtiskākā atšķirība, ko paredz jaunais 160 stundu programmas paraugs, ir tas, ka turpmāk to varēs apgūt personas, kuras ieguvušas vidējo izglītību, nevis ar pamatizglītību. Tāpat 160 stundu programmas paraugā iekļautas atsevišķas jaunas tēmas atbilstoši Ugunsdrošības noteikumu prasībām, precizēta terminoloģija atbilstoši ugunsdrošību regulējošo un citu normatīvo aktu prasībām, kā arī iekļauta atsevišķa tēma par civilās aizsardzības un katastrofu pārvaldīšanas jautājumiem.

Papildus jaunajā 160 stundu programmas paraugā norādīts, ka, apgūstot šo 160 stundu programmu, izglītojamajiem dota iespēja apgūt pamatlīmeņa zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas personām, kuras izstrādā ugunsdrošības instrukciju, veic ugunsdrošības instruktāžu, praktiskās mācības, ugunsdzēsības hidrantu un iekšējā ugunsdzēsības ūdensvada pārbaudi, kā arī veidot šo personu profesionālās kompe-

tences, lai tās spētu organizēt nepieciešamos ugunsdrošības pasākumus ēkā, būvē, to daļās vai zemes gabalā, kā arī priekšstata līmenī iepazīstināt ar civilās aizsardzības un katastrofu pārvaldīšanas jautājumiem.

Paredzēts, ka, apgūstot jauno 160 stundu programmu, izglītojamie apgūst četrus mācību priekšmetus. Pēc katra mācību priekšmeta apguves izglītojamais atbilstoši mācību plānam kārtu ieskaiti, bet programmas apguves noslēgumā kārtu noslēguma pārbaudījumu - eksāmenu. Ieskaites un noslēguma pārbaudījums sastāv no teorētisko zināšanu vai praktisko iemaņu pārbaudes atbilstoši programmā noteiktajam. Ieskaite var būt mutiska, rakstiska, testa veidā vai arī kombinēti, tās vērtējums var būt ieskaitīts vai neieskaitīts.

Apmācība ugunsdrošības jomā tiek īstenota izglītības iestādēs, kurām ir izsniegtas licences profesionālās pilnveides izglītības 160 stundu programmas īstenošanai.

2018.gada 22 novembrī VUGD priekšnieks apstiprināja jauno 160 stundu programmas paraugu, atbilstoši kuram izglītības iestādēm jāizstrādā sava 160 stundu programma un jāaskaņo ar VUGD. Stājoties spēkā jaunajam programmas paraugam, līdzšinējā paraugprogramma, kas 2004.gadā saskaņota ar VUGD un apstiprināta Izglītības un zinātnes ministrijā, ir zaudējusi spēku.

Mācību centri, kuri ir tiesīgi īstenot minēto 160 stundu programmu, kā arī visi interesenti, ar jauno programmas paraugu detalizēti var iepazīties VUGD mājaslapā: [http://www.vugd.gov.lv/lat/par\\_vugd/darbibas\\_sferas/ugunsdroshibas\\_uzraudziba/izglitiba\\_programma\\_ugunsdroshiba](http://www.vugd.gov.lv/lat/par_vugd/darbibas_sferas/ugunsdroshibas_uzraudziba/izglitiba_programma_ugunsdroshiba).

## Drossinternets.lv jauna lietotne anonīmiem ziņojumiem par pārkāpumiem internetā

Latvijas Drošāka interneta centrs (Drossinternets.lv) izstrādājis jaunu mobilo lietotni “Drošs internets”, ar kuras starpniecību iespējams anonīmi ziņot par pārkāpumiem internetā vai saņemt eksperta konsultāciju. Centra veiktajā aptaujā atklājies, ka katrs otrais interneta lietotājs ir saskāries ar pārkāpumiem internetā\*, tomēr līdz šim ne visi gadījumi nonāk Drošāka interneta centra redzeslokā.

Drossinternets.lv gadā saņem vidēji 500 ziņojumus par nelegālu saturu vai pārkāpumiem internetā, lai gan eksperti ir pārliecināti, ka patiesais pārkāpumu skaits ir krietni lielāks. Lai veicinātu atbildīgu interneta lietošanu un līdzdalību internetā konstatēto pārkāpumu mazināšanā, būtiska ir katra interneta lietotāja iesaiste un ziņošana par gadījumiem, kas pārkāpj droša interneta robežas. Informē Maija Katkovska, Latvijas Drošāka interneta centra (Drossinternets.lv) vadītāja:

“Dienā joprojām ir daudzi, kuri, nonākot nepatīkamā situācijā interneta vidē vai, pamanojot pārkāpumu, izvēlas par to neziņot vai nezina, kā rīkoties, lai pasargātu sevi un līdzcīvēkus. Tomēr jāuzsver, ka drošas interneta vides veidošanā svarīga ir katra interneta lietotāja iesaiste un visu pušu sadarbība. Mūsu atbildība ir sniegt atbalstu katram interneta lietotājam sarežģītajā situācijā – ir reizes, kad pietiek ar konsultāciju, bet ir gadījumi, kad jāiesaista tiesībsargājošās institūcijas vai sociālo tīklu administrācija. Prognozējam, ka, pateicoties jaunajai mobilajai lietotnei, ziņojumu aktivitāte būs augstāka, jo lietotne piedāvā ērtu un vienkāršu veidu, kā

ziņot par pārkāpumiem internetā vai saņemt konsultāciju. Ir iespēja ziņot arī anonīmi.”

“Drošs Internets” mobilā lietotne ir ērts rīks un atbalsta instruments, kurā iespējams ziņot par tādiem gadījumiem kā emocionālā vardarbība vai finanšu krāpniecība, par bērnu seksuālu izmantošanu saturošiem materiāliem un citu nelegālu saturu. Lietotne piedāvā arī iespēju atrast atbildes uz visbiežāk uzdotajiem jautājumiem, piemēram, kā rīkoties, ja kāds piekļuvis manam sociālā tīkla kontam un nomainījis paroli, kā ierobežot piekļuvi bērniem nevēlamam interneta saturam un ko darīt, ja tiek veikta šantāža par kailfoto. Lietotnē ir apkopotas arī saites populārākajos sociālajos tīklos ar noderīgu informāciju par privātuma iestatījumiem, kontroles rīkiem un ieteicamo rīcību problēmu gadījumos.

Līdzšinējā Latvijas Drošāka interneta centra pieredze liecina, ka visbiežāk tiek saņemti ziņojumi vai palīdzības lūgumi brīžos, kad tiek īstenota naudas izspiešana, lai netiktu publicēti cietušajam kompromitējoši materiāli. Nereti arī vecāki vērsas pēc palīdzības, jo viņu atvases ir cietušas no kibermobinga.

\*Latvijas Drošāka interneta centra un pētījumu kompānijas “Norstat Latvija” pētījums par interneta lietotāju pieredzi, saskaroties ar pārkāpumiem interneta vidē, tika veikts 2018.gada nogalē. Aptaujā piedalījās 711 respondenti vecumā no 18 līdz 65 gadiem.

“Drošs Internets” mobilā lietotne ir Latvijas Drošāka interneta centra izstrādāts atbalsta instruments, ar kura palīdzību iespējams ziņot par pārkāpumiem internetā vai saņemt konsultāciju. Lietotni iespējams lejupielādēt “Google Play” un “App Store”:

## Zini un izmanto

# Ja vēlies atgriezties Latvijā

**Nodarbinātības valsts aģentūras (NVA) tīmekļvietnes ([www.nva.gov.lv](http://www.nva.gov.lv)) galvenajā lapā ir izveidota sadaļa "Ja vēlies atgriezties Latvijā", kur apkopota noderīga informācija tiem Latvijas valsts piederīgajiem, kas dzīvo un strādā ārvalstīs, bet plāno vai apsver iespējas atgriezties Latvijā.**

NVA direktora vietniece Kristīne Stašāne: "Pirms pieņemt lēmumu atgriezties Latvijā, cilvēkiem ir jāzina, kas viņus sagaida - kāda situācija ir darba tirgū, kā viņi var realizēt savas profesionālās zināšanas un prasmes, kādas vakances un algas piedāvā darba devēji, kādi ir dzīves un sadzīves apstākļi. Aicināt atgriezties Latvijā ir liela atbildība - lai cilvēki atgrieztos, viņiem ir jābūt pārliecinātiem par savu nākotni dzimtenē. Latvijas valsts

piederīgie, kuri dzīvo un strādā ārzemēs, vienmēr bijuši NVA uzmanības lokā. Mūsu mērķis - informēt tautiešus ārvalstīs, lai viņi būtu ziņoši par situāciju nodarbinātības jomā. Tāpat nozīmīga loma ir citu valsts institūciju, pašvaldību, NVO, diasporu organizāciju, uzņēmējdarbības sektora un sabiedrības kopumā atbalstam. Sadarbojoties ar citām mūsu valsts institūcijām, pašvaldībām, darba devējiem, vēstniecībām un latviešu kopienām Apvienotajā Karalistē, Īrijā, Zviedrijā un citās valstīs, esam rīkojuši un rīkosim arī turpmāk īpašus informatīvus pasākumus, lai Latvijas valsts piederīgos ārvalstīs klātienē informētu par situāciju un pieprasījumu Latvijas darba tirgū, iespējam un valsts atbalstu tiem, kas vēlas atgriezties un strādāt Latvijā. Taču ir ļoti svarīgi, lai noderīgā informācija par valsts atbalstu būtu pieejama jebkurā diennakts laikā un

jebkurā pasaules valstī, tāpēc nolēmām šādu informāciju apkopot un ievietot vienuviet, izveidojot NVA mājaslapā īpašu sadaļu ar vairākām apakšsadaļām."

Jaunajā NVA tīmekļvietnes sadaļā "Ja vēlies atgriezties Latvijā" tiek piedāvāta informācija par NVA un EURES atbalstu remigrācijas jautājumos, NVA EURES konsultantu darba laikiem un kontaktiem, NVA e-pakalpojumiem un reģistrētajām vakancēm, NVA CV un vakanču portāla iespējām, šeit ir atrodami vairāki bukleti un informatīvie materiāli, tostarp par valsts sociālās apdrošināšanas pakalpojumiem un pieejamo valsts atbalstu uzņēmējdarbības uzsākšanai, noskatāma video instrukcija "Kā pieteikties vakancei NVA CV un vakanču portālā", izlasāmas atbildes uz visbiežāk uzdotajiem jautājumiem EURES konsultantiem, ievietotas saites uz citu noderīgu Latvijas institūciju un organizāciju tīmekļvietnēm.

## Informē VDI

# Rūpējies par savu veselību darbavietā

**Nelaiemes gadījums darbā vai saslimšana var pārsteigt negaidīti. Lai aizsargātu savas kā darba ņēmēja tiesības, iespējams izmantot valsts piedāvātos e-pakalpojumus gan, lai noformētu par darba nespējas lapu, gan, lai informētu atbildīgās iestādes par notikušo nelaiemi vai konstatētajiem pārkāpumiem.**

Plašāka informācija, kā rīkoties pēc nelaiemes gadījuma darbā, atrodama vietnē [mana.latvija.lv](http://mana.latvija.lv) dzīves situācijā "Veselība darbavietā".

## Negadījums darbavietā – pārliecinies, vai par to informētas atbildīgās iestādes

Ja darbavietā noticis negadījums, darba devējam tas jāizmeklē saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto kārtību, kā arī jāinformē Valsts darba inspekcija (VDI). Ja nelaiemes gadījums ir ar smagām vai letālām sekām, VDI veic izmeklēšanu. Savukārt, ja esi darbinieks, kas cietis negadījumā, jānodrošina, lai fiksētu gūtās traumas un informētu, ka tās gūtas darbavietā notikušā nelaiemes gadījumā. Ja šāda informācija VDI un ārstam nebūs sniegta, jums nebūs iespēja saņemt likumā noteikto apdrošināšanas atlīdzību.

Ja nelaiemes gadījums darbā piefiksēts atbilstoši normatīvo aktu prasībām, cietušajam ir tiesības saņemt slimības pabalstu, atlīdzību par darbaspēju zudumu, atlīdzību par apgādnieka zaudējumu, apbedīšanas pabalstu (ja persona gājusi bojā darbavietā) u.c.

Ziņojumu par notikušo negadījumu VDI var iesniegt elektroniski, izmantojot portālā [Latvija.lv](http://Latvija.lv) e-pakalpojumu "Paziņojums par notikušo nelaiemes gadījumu darbā". Ziņojumu var iesniegt gan darba devējs, gan cietušais, gan arī negadījuma liecinieks.

VDI izmeklētā nelaiemes gadījuma izmeklēšanas aktu elektroniski varat apskatīt, izmantojot "Darba inspekcijas sastādītā izmeklēšanas akta par notikušo nelaiemes gadījumu darbā saņemšana" portālā [Latvija.lv](http://Latvija.lv). Pēc akta saņemšanas no sava darba devēja vai VDI jūs varat pieprasīt apdrošināšanas atlīdzību. Tā jāpieprasa Valsts sociālās

apdrošināšanas aģentūrai (VSAA), iesniedzot iesniegumu.

## Kā saņemt atlīdzību arodslimības gadījumā?

Dažādu iemeslu dēļ atsevišķām darbinieku kategorijām laika gaitā var rasties slimības, kuru cēlonis ir darba vides fizikālie, ķīmiskie, higiēnas, bioloģiskie vai psiholoģiskie faktori. Šādas darba laikā iegūtas slimības sauc par arodslimībām. Diagnozi par arodslimību pieņem īpaša ārstu komisija.

Ja esi saņēmis ārsta atzinumu par arodslimību, tev ir tiesības pieprasīt apdrošināšanas atlīdzību arodslimības dēļ. Lai to saņemtu, VSAA jāiesniedz iesniegums atlīdzības piešķiršanai, pievienojot klāt ārsta atzinumu. Iesniegumu un nepieciešamos dokumentus VSAA var iesniegt ne tikai klātienē, bet arī, parakstot ar e-parakstu, var nosūtīt, izmantojot pastu vai e-adresi.

## Kā nokārtot darba nespējas lapu?

Gan pēc negadījuma darbā, gan arodslimības dēļ var rasties darba nespēja, tas ir – veselības dēļ nevarēsi pildīt darba pienākumus. Šādā gadījumā ārsts noformēs darba nespējas lapu jeb "slimības lapu". Jau vairāk nekā gadu darba nespējas lapas tiek noformētas elektroniski, izmantojot E-veselības sistēmu. Darba devējam papīra formas dokuments vairs nav jāiesniedz. Par saslimšanas faktu un darba nespējas lapas atvēršanu varat informēt savu darba devēju arī telefoniski. Ja darba devējs tomēr pieprasa uzrādīt darba nespējas lapu, varat autorizēties portālā E-veselība, lejupeļādēt informāciju par atvērto darba nespējas lapu un nosūtīt šo informāciju savam darba devējam. Elektroniski izveidoto darba nespējas lapu iespējams arī izrukāt.

Kad esat atveseļojies un gatavs atgriezties darbā, ārsts, kurš ir atvēris e-darbnespējas lapu, to arī noslēgs – informācija par to automātiski tiks nosūtīta Jūsu darba devējam. Jūsu darba devējs redzēs šo informāciju savā VID EDS profilā nākamajā dienā pēc e-darbnespējas lapas noslēgšanas.

Informācija par Jūsu e-darbnespējas lapām, to statusiem, darbnespējas periodiem, reģistrācijas numuriem u.c. ir



pieejama portālā [Latvija.lv](http://Latvija.lv) e-pakalpojumā "Saņemtās Darbnespējas lapas".

Vairāk par e-darbnespējas lapām var uzzināt [mana.latvija.lv](http://mana.latvija.lv) dzīves situācijā "Rīcība saslimšanas gadījumā".

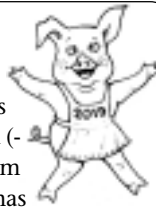
## Kas vēl jāzina par veselību darbavietā?

Saskaņā ar Darba aizsardzības likumu, ikvienā darba vietā periodiski ir jāveic obligātās veselības pārbaudes (OVP) darbiniekiem. Pārbaūžu regularitāti nosaka likums un Ministru kabineta noteikumi par kārtību, kādā veicama OVP. Izdevumus, kas saistīti ar nodarbināto OVP, sedz darba devējs. Pastāv arī vēl cita veida OVP ar mērķi aizsargāt sabiedrības veselību. Tādas veselības pārbaudes jāveic personām, kuras strādā darbos, kas saistīti ar iespējamu risku citu cilvēku dzīvībai, piemēram, medicīnas darbiniekiem, pārtikas nozarē strādājošajiem, pirmsskolas izglītības iestāžu darbiniekiem.

Plašāku informāciju par OVP un citiem ar veselības aizsardzību darbavietā saistītiem jautājumiem var uzzināt portālā [mana.latvija.lv](http://mana.latvija.lv), sadaļā "Obligātā veselības pārbaude".

V.KRĪVIŅA, sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja

## Veiksmes prognoze



**13.februāris.** Vienalga, vai gatavojaties rītdienas svētkiem, vai to ignorējat, šodien ieteicams iegriezties kādā lielveikalā, tirgū vai bodītē, lai nopirktu dāvanīņu savam mīļotajam cilvēkam, ģimenei vai pašam (-ai). Šopings tiešām var iepriecināt ar lieliskiem pirkumiem un vēl lieliskākām atlaidēm. Pačukstēšu, ka tiem nelaimīgajiem, kuriem rītdienas vakars jāpavada darbā, nebēdājiet! Sarīkojiet jau šovakar Valentīndienas tusiņu, un tas izdosies uz visiem 100%, kur netrūks ne šokolādes siržu, ne rožu, ne šampanieša, ne buču, ne čuču.

**14.februāris.** Kāda laime, ka šodien astrologu spriedums sakrīt ar mūsu vēlmēm. Šī būšot vislieliskākā februāra diena. Tātad, urrā, super izdevusies Valentīndiena! Un galvenais, ka tavai sirdsdāmai vai kungam būs viss pa prātam. Un netiks pievērsta uzmanība ne piedegušai kotletei, ne pavītušai rozei, ne paskābam šampanietim. Galvenais būs MĪLESTĪBA! Un to es jums visiem (no 18 līdz 80) arī novēlu. Un ne tikai šodien, bet arī visās atlikušajās jūsu dzīves dienās, kā dziesmā: "Bez mīlestības nedzīvoji, bez mīlestības viss ir mazs. Bez mīlestības dūmo krāsnis un maizi negriež nazis ass..."

**15.februāris.** Ja vēl šis piektdienas rīta eiforiju varēs attaisnot ar vakardienas svētku pēdgaršu, tad no pusdienām ieteicams kļūt nopietnākiem. Un ķerties pie savu darba pienākumu pildīšanas. Ja nu kāds (-a) vēl nevarēs nomierināties un turpinās apbērt savu mīļoto ar Valentīndienas dāvanām, tad stop! Visi šie pirkumi būs galīgi garām. Un izsauks pretējās puses neapmierinātību un dusmas par neprātīgu naudas izšķiešanu. Un viņam (-ai) taisnība vien būs. Turklāt jūsu naudasmakā būs radies pamatīgs robs. Vai jums to vajag?

**Pareģe Ilga** \* Veiksmes un laika ziņu prognozi lasiet arī [vaduguns.lv](http://vaduguns.lv), tālr. 29365609

T	C	Pk	S	Sv	P
13.	14.	15.	16.	17.	18.
0	+3	+3	+3	+2	+2
-8	-4	-3	-1	-1	-4
Maksimālais vēja ātrums, m/s					
12	8	12	8	10	11
Nokrišņi, mm					
2,7	0,2	0,3	0,1	0	0

Gismeteo.Jaunumi.

**Apsveikums**

Lai notiek tā, kā vēlas Tava sirds,  
Lai atspīd saule tad, kad lietus līst,  
Lai atskrien vējš, kas bēdas aiznes līdz,  
Lai ar smaidu atnāk katras dienas rīts!



Sirsniņi sveicam **Martu Pušpuri** 80. dzīves jubilejā!  
Vēlam, lai dienu ritumā ar Tevi ir prieks, laime, veselība.  
Kaimiņi - Palmīra, Ilona, Jānis, Antra, Nastja, Sarmīte, Gatis,  
Vladimirs, Viktors

**Dažādi**

**LAFIKO.LV**  
**AIZDEVUMI**  
**pensionāriem un**  
**strādājošajiem.**  
**BALVOS, TAUTAS IELĀ 1**  
**2. stāvā - katru darbdienu.**  
**Tālr. 64521873/ 26402362.**

Bez maksas attira  
lauksaimniecības zemes no  
krūmiem.  
Tālr. 26211223.

**Līdzjūtības**

*Ir pilna krūze, pilna dvēsele  
Ar gadiem ilgi sakrāto.  
Nu es jums nestu, es jums dotu,  
Bet nevaru vairs pacelt to.*  
(M.Zāļīte)  
Sērojam par skolotājas **ZOJAS**  
**OZOLAS** nāvi, noliecot galvu viņas  
darba mūža priekšā. Izsakām  
patiesu līdzjūtību **piederīgajiem.**  
Viļakas pamatskolas kolektīvs

*Tālu, tālu saule tek,  
Vēl tālāk māmuliņe.  
Es saulīti gan redzēju,  
Māmuliņi neredzēju.*  
Kad klusajā mūžības ceļā devusies  
māmiņa, vecmāmiņa, vīramāte  
**MARTA ĀKULE**, izsakām patiesu  
līdzjūtību **dēlam Jānim ar ģimeni**  
**un pārējiem piederīgajiem.**  
Vasarīņu ģimene

*Māmiņ, klusē takas, kur tu gāji,  
Putni velti dārzā tevi sauks,  
Tik šodien mīļi atmiņziedi  
Pār tālo bērniņu un tevi plauks.*  
Izsakām patiesu līdzjūtību **meitai ar**  
**ģimeni, māmiņu LUCIJU**  
**GRIESTIŅU** zemes klēpī guldot.  
Mājas iedzīvotāji

*Un tagad, māmuliņ, guli, mierīgi guli  
Kā pūpols kārkļā zem vēja vēdām,  
Zem zvaigznēm augstām un tālām,  
Zem manām bēdām.*

Kad sirdī dzeļ smeldzīga sāpe,  
mūsu klusa un patiesa līdzjūtība  
**Jānim Ākulim ar ģimeni, mīļo**  
**MĀMIŅU, VECMĀMIŅU,**  
**VECVECĀMIŅU** zemes klēpī  
guldot.  
Laizānu, Barinsku ģimenes

*Skumji noliec galvas priedes klusās,  
Nolīst ziedos rīta mirdzums silts.  
Nošalc vēsma - mierīga lai dusa,  
Lai tev viegla dzimtās zemes smiltis.*  
Kad mīļā **MĀMIŅA** guldīta kapu  
kalnā zem ziedu segas, izsakām  
patiesu līdzjūtību mūsu  
darbābiedram **Andrim Laicānam**  
**un viņa ģimenei.**  
SIA "Prime Mover" vadība un  
darbinieki

*Klusiem soļiem māmuliņa,  
Mūžam durvis aizvērusi,  
Ne vārdiņa nebildusi,  
Skumijas sirdī atstājusi.*  
(V.Kokle-Liviņa)  
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība  
**Ļubai Ākulei ar ģimeni, pavadot**  
**MARTU ĀKULI** mūžības ceļā.  
Veikala "Sandra" kolektīvs

**Pērk**

**SIA "CĒSU GAĻAS KOMBINĀTS"**  
par augstām cenām iepērk  
**JAUNLOPUS un LIELLOPUS**  
26185703 • 25573447 • 29172343

**SIA "AIBI"**  
**iepērk**  
**liellopus,**  
**jaunlopus,**  
**teļus, jērus.**  
**Augstās cenas.**  
**Tūlītēja samaksa. Svāri.**  
**Tālr. 20238990.**

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

**SIA "Lauku Miesnieks"**  
**iepērk mājlopus.**  
Augstas cenas. Samaksa tūlītēja. Svāri.  
Tālr. 20207132.

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

**SIA "LATVIJAS GAĻA" iepērk**  
**liellopus, jaunlopus, aitas,**  
**zirgus.** Samaksa tūlītēja.  
Svāri. Tālr. 28761515.

**SIA RENEM**  
**iepērk**  
**jaunlopus,**  
**liellopus, aitas.**  
**ELEKTRONISKIE SVARI.**  
**Paaugstinātas cenas!**  
Skaidrā naudā vai ar pārskaitījumu.  
Tālr. 29996309, 26447663,  
29485520 vai pa e-pastu:  
siarenem@inbox.lv

**SIA "SENDIJA"** pastāvīgi iepērk  
lapu, skuju koku taru, malku.  
**ZARUS ŠĶELDOŠANAI (svaigi**  
**grieztus, ar lapām, zaļām**  
**skujām).**  
Tālr. 29495199, 29183884.

Pērk mežu ar zemi un cirsmas.  
Tālr. 27876697.

Iepērk zarus šķeldošanai.  
Tālr. 29199067.

Pērk traktoru T-16, T-25, T-40,  
MTZ52/80/82, agregātus  
un traktora piekabes.  
Tālr. 25567444.

SIA "Senlejas" iepērk liellopus, teļus.  
BIO liellopiem augstas cenas!  
Samaksa tūlītēja.  
Tālr. 62003939.

Pērk apaugumus.  
Tālr. 26211223.

Pērk jaunaudzēs, izcirtumus,  
mežus. Tālr. 26630249.

Pērk piena - gaļas un gaļas šķirnes  
- bulļišus vecumā līdz 2 mēnešiem.  
Kontakttālrunis 26471593.

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

**Pārdod**

14.februārī t/c "Planēta" telpās tirgos  
IGAUNIJĀ RAŽOTU GULTASVEĻU.

Pārdod sivēnus Sudarbē.  
Tālr. 28387221.

Pārdod skaldītu malku (ir sausa),  
23 EUR/berkubs.  
Piegādes apjoms 7 berkubi.  
Tālr. 25543700.

Pārdod sivēnus (bioloģiskie).  
Tālr. 26617620.

Pārdod skaldītu malku.  
Tālr. 26211223.

Z/S pārdod pārtikas, lopbarības,  
sēklas kartupeļus ar piegādi.  
Tālr. 27106313.

Pārdod malku.  
Tālr. 29199444.

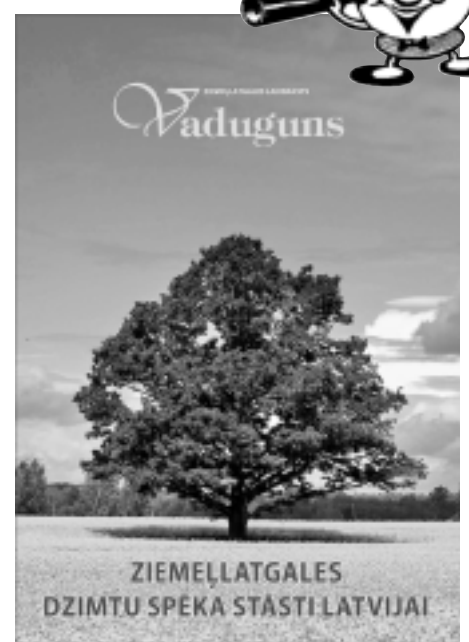
Pārdod sienu rulus.  
Tālr. 29495090.

Pārdod tītarus.  
Tālr. 26978170.

Pārdod pretizgulējumu matraci.  
Tālr. 28787390.



**Redakcijas reklāmas daļā**  
**iespējams iegādāties**  
**"Vaduguns" kalendāru**  
**2019. gadam un izdevumu**  
**"Ziemeļlatgales dzimtu**  
**spēka stāsti Latvijai"**



**Vaduguns**  
INZĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS  
**IZDEVĒJS**  
**SIA "BALVU VADUGUNS"**  
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.  
LV43203002982

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

**REKLĀMA,**  
**SLUDINĀJUMI**  
D.Dimitrijeva  
**T. 64507018**  
**26161959**

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** - T.64522534, 29360850  
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** - T.64522126  
**Z.LOGINA, IZINKOVSKA** - T.64520962  
**M.SPRUDŽĀNE, I.TUŠINSKA** - T.64522260  
**A.LOČMELIS** - T.64520961  
**KOREKTORE S.GUGĀNE** - T.64522126  
**GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA** - T. 64507019  
**ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ** - T. 27870730  
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

e-pasts: vaduguns@apollo.lv  
mājaslapa: vaduguns.lv

**ŽURNĀLISTI**  
**-**  
**26555382**

**Datorsalikums-**  
**SIA "Balvu Vaduguns",**  
**G.LIELMANIS**  
**Iespiests SIA "Latgales**  
**Druka", Rēzeknē,**  
**Baznīcas 28**  
**TIRĀŽA - 3125**