



Foto - E.Gabarnovs

Ko atbildēt, ja jums prasa... Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības valdes locekle Alīda Vāne: "Ja jums kāds prasa, vai vakcīna ir efektīva, vai tā ir droša, atbildiet: "Tā pasargā no smagas saslimšanas. Tā pasargā no nāves." Tas ir nenormāli būtiski. Pasargā vienalga kura vakcīna, neskatoties uz to, kāds tai ir vārds un uzvārds."

Edgars Gabarnovs

4.martā Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas priekšsēdētājs Aigars Pušpurs sasauca attālinātu Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas sēdi, kurā sprieda par situāciju ar Covid-19 Balvu, Rugāju, Viļakas, Baltinavas novados. Jau šonedēļ mūspusē īstenos pūļa testēšanu vīrusa noteikšanai, ņemot vērā paraugus. Analīzes iedzīvotāji varēs nodot bez maksas un pēc brīvprātības principa. Speciālisti uzsver, ka pūļa testēšana ir iedarbīgs veids, kā noteikt vietas, kur parādās infekcijas perēkļi. To precizitāte vērtējama aptuveni 97-98%.

"Situācija ar Covid-19 izplatību mūspusē ir ļoti nopietna," atzina civilās aizsardzības komisija. Sēdē četru pašvaldību vadītāji, darbinieki, kā arī komisijā esošie valsts iestāžu un biedrību vadītāji un pārstāvji skatīja jautājumus par koronavīrusa izraisītās slimības Covid-19 izplatīšanos Balvu, Viļakas, Rugāju un Baltinavas novados un iestādēs. A.Pušpurs, atklājot

sēdi, aicināja katra novada un iestādes vadītājus informēt par pašreizējo situāciju. Balvu novada pašvaldības izpilddirektore Gunta Raibekaze pastāstīja, ka pašvaldības iestādes strādā attālināta darba režīmā: "Klātienē strādā tikai tie darbinieki, kuri darba organizācijas dēļ to nevar darīt attālināti. Protams, tiek ievērotas visas drošības normas. Ikdienā administrācijā strādā trīs darbinieki, katrs savā stāvā un kabinetā. Piemēram, grāmatvedis nevar mājās sagatavot gada pārskatu. Tāpat iestādē ir darbinieks, kurš atbildīgs par dokumentu saņemšanu, kā arī cilvēks, kurš atbild uz telefona zvaniem. Bibliotēkās grāmatas tiek izsniegtas tikai mājās lasīšanai, muzejs ir slēgts. Runājot par izglītības iestādēm, mācības notiek attālināti. Atvērtas ir tikai pirmsskolas izglītības iestādes, kur notiek regulāra darbinieku testēšana. Šobrīd "Sienāzīti" un "Pīlādziņi" slēgtas divas grupiņas, "Ieviņā" - viena grupiņa. Ja vecākiem ir iespēja bērniņu nevest uz bērnudārzu, bet atstāt mājās, tad tiek arī nodrošināta pirmsskolas izglītības apguve attālināti. Tāpat nodrošinām pārtikas pakas visiem skolēniem, arī tiem bērnudārzu audzēkņiem, kuri mācās mājās. Katram bērnam tiek nodrošināta pārtikas pakas viena eiro vērtībā dienā.

* Turpinājums 6.lpp.

Nākamajā adugunī

- **Pasta operators - sirds darbs**
Saruna ar Baibu Šusteri
- **Kā klājas Balvu pensionātam?**
Telefonsaruna ar direktori

Covid-19

(7.marts)

- Baltinavas novads - 1-5
- Balvu novads - 203
- Rugāju novads - 16
- Viļakas novads - 64

Voldemāram Vogulam. Priecājamies, ka balvu saņēma novadnieks Aldis Bukšs ar kriminālromānu "Bruoli" un folkloras kopa "Upīte" par aktivitātēm, albumu "Padzīdam i..." un videoklipiem.

Mūsējie saņem gada balvas "Boņuks 2020"

6.martā svinīgā ceremonijā Latgales vēstniecībā GORS godināja desmit Latgāliešu kultūras gada balvas "Boņuks" ieguvējus, spilgtākos, nozīmīgākos notikumus un personības 2020.gadā, kā arī balvu par mūža ieguldījumu pasniedza keramiķim

Īsziņas



Uzmanību autobusa Balvi - Rīga pasažieriem

Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologi, veicot epidemioloģisko izmeklēšanu, noskaidrojuši, ka pasažieris, kuram apstiprināta Covid-19 infekcija, 26.februārī braucis ar autobusu Balvi - Gulbene - Rīga (SIA "NORMA-A", reisa nr. 7910) plkst. 9.40 no Gulbenes līdz Rīgai. Visiem pasažieriem, kuri brauca minētajā datumā šajā maršrutā, ieteicams novērot savu veselības stāvokli. Ja tiek novēroti Covid-19 infekcijai raksturīgi simptomi, ieteicams palikt mājās, sazināties ar savu ģimenes ārstu, lai izvērtētu veselības stāvokli.

Vārds žurnālistam

Maruta Sprudzāne

Šonedēļ atkal īsta ziema. Vai izbaudījāt dabas lielo dāvanu – sniegputeni? Tā pa īstam un līdz sirdij. Kad stāvi ārā, vējš pieskrien te no vienas, te otras puses, saķer, sagriež riņķi un pamet gandrīz vai uz augšu, sniegpārslām aizlipinot acis un degunu. Pūsmā izskrien caur drēbēm, uzden drebuli, toties kāds svaigums un atelpa ir pēc tam, ieejot siltā istabā ar domu, cik labi ir dzīvot.

Ar dzīvošanu šobrīd iet dažādi. Baida jau ar trešo pandēmijas vilni, kas izpelnījies ievēribu kā Lielbritānijas celma vīruss, jo ievazājies no Lielbritānijas. Kad par to stāstīju turienes cilvēkiem, viņi jutās apvainoti un teica, ka *pastiprinātais* vīruss neesot viņējais, bet nākot no Brazīlijas. Ej nu saproti, kur īsti tam aug kājas. Tikmēr dzīvojam pa vecam - daudzi joprojām ir mājās un turpina izmantot moderno tehnoloģiju priekšrocības gan strādājot, gan atpūšoties. Atzišos, mani neuzrunā aicinājums pievienoties vingrotāju grupai tiešsaistē, jo īsto šādu nodarbību garšu izjūtu tikai kolektīvisma garā. Toties skolās jaunāko klašu skolēniem šādas stundas patik. Sevišķi, ja skolotājs iejūtas tēlos, katrai stundai izdomājot savu stilu un pats vingrojot no sirds, kā to dara Āgenskalna sākumskolas atraktīvais pedagogs. Taču ar tiešsaisti gadās arī kuriozi, kā to piedzīvojusi Ikšķiles domes deputāte. Kamēr pārējie sēdes dalībnieki apspriežas, deputāte, nolikusi kameru zemē, ģērbjas. Redzams, ka sievietei ir kailas kājas un viņa uzvelk apakšveļu. Trakas lietas!

Latvijā

Informācijas nopludināšana apdraud noziedznieku aizturēšanu. Informācijas nopludināšana par Valsts ieņēmumu dienesta (VID) Iekšējās drošības pārvaldes sāktu kriminālprocesu apdraud iespējas aizturēt noziedzniekus, paudusi VID ģenerāldirektore Ieva Jaunzeme, komentējot iepriekš medijos izskanējušo, ka VID Iekšējās drošības pārvalde sākusī kriminālprocesu pret VID darbinieku Ivaru Arsmenieku par ziņu izpaušanu. Viņa norādīja - tas, ka šī informācija ir nonākusi atklātībā, var būtiski ietekmēt nozīmīgu triecienu kriminālajai pasaulei, tāpēc aktuāls jautājums ir - ar kādu mērķi tas ir darīts.

Veselības ministrs izvirzījis potēšanas mērķi. Daniels Pavļuts šai nedēļai izvirzījis mērķi ik dienu pret Covid-19 sapotēt vismaz 2500 cilvēku. Ja ik dienu tiktu sapotēti tieši 2500 cilvēku, tad nedēļas beigās Latvijā būtu 99 666 cilvēki, kuri saņēmuši vismaz vienu vakcīnas pret Covid-19 devu. Vienlaikus D.Pavļuts paredz, ka tuvākās divas nedēļas vakcinācijas temps saglabāsies aptuveni līdzīgs, jo pienāks līdzīgs vakcīnu apjoms. "Vakcinējam atbilstoši vakcīnu pieejamībai, atlikums ir minimāls, neskaitot rezervi otrajām devām," norāda amatpersona.

Cilvēki ar lieko svaru smagāk slimo ar Covid-19. Starptautisks pētījums par saistību starp aptaukošanos un Covid-19 mirstības rādītājiem atklājis, ka valstīs, kur vairumam iedzīvotāju ir liekais svars, arī Covid-19 mirstības rādītāji ir krietni augstāki. Pētījuma autori aicina ņemt vērā šo secinājumu un iekļaut apaļīgos cilvēkus kā prioritāro grupu vakcinācijā pret Covid-19.

Atļauj rīkot sacensības no 15 gadiem. Lai Latvijā varētu norisināties Eiropas čempionāts jauniešiem Latvijas U-16 meiteņu volejbola izlasei, atļauts rīkot sacensības ne tikai Latvijas pieaugušo izlašu sportistiem, bet arī izlašu sportistiem vecumā no 15 gadiem, ievērojot visus epidemioloģiskās prasības un nosacījumus.

(No ziņu portāliem www.lsm.lv un www.delfi.lv)

Viļakas novadā

Jaunu paradumu veidošana pilnvērtīgākai dzīvei

Zinaida Logina

5.martā Viļakas novads tiešsaistē organizēja psiholoģes INESES LIETAVIETES lekciju "Dzīvot dzīvi pilnvērtīgi - jaunu paradumu veidošanas pamatprincipi", kuru apmeklēja apmēram 70 interesenti.

"Jaunu paradumu veidošana vienlīdz svarīga ir gan maziem bērniem, gan augstskolu profesoriem," sarunas sākumā uzsvēra psiholoģe. Turklāt vienalga, cik cilvēkam ir gadu vai kāda ir viņa izglītība. Piemēram, katru dienu pavigrot, veselīgāk ēst, atrast laiku lūgšanām, meditācijai.

Spēks ir grupā un domubiedros

Šos vai citus paradumus svarīgi būtu ielikt savā ikdienā, lai tie neaizbēg projām. Lai kādā jomā arī gribas mainīt savus paradumus, bieži piedzīvojam, ka nekas neizdodas - progress nav redzams. "Nereti sievietes saka, - es tik pareizi ēdu, pareizi vingroju, bet svars nekur nepazūd. Šajā gadījumā svarīgi izturēt tādu kā 'vilšanās ieleju'. Cilvēki, kuri uzsāk jaunu paradumu ieviešanu, saskaras ar grūtībām. Tāpēc jāsaprot - svarīgi iet tālāk. Reizēm jāzina vienkāršās lietas, jo nevajag sarežģīt sev dzīvi. Bērni mācās, atdarinot citus, imitējot citu darbības. Ne velti saka, ka ābols no ābeles tālu nekrīt. Ja gribat izveidot kādu paradumu un to nostiprināt, jums jāmeklē grupa, kur šis paradums ir norma. Ja, piemēram, gribat vingrot vai doties garās pastaigās, jums jāmeklē domubiedri, kuriem tas jau ir dzīvesveids. Vidi, kur tā ir norma. Grupai ir spēks, bet mēs to bieži vien nenovērtējam," atzist Inese Lietaviete. Tā var būt kāda draudze, organizācija, kopiena - vieta, kur cilvēki dalās ar savu dzīvesveidu un tā stiprina savas vērtības, jo vieglāk iet šo ceļu ir kopā ar citiem, nevis vienam pašam.

Mācīšanās, veidojot nosacījuma refleksu

Ja gribam ieviest kādu paradumu, vajadzīgas konkrētas norādes, kur, kad, cik un cik ilgi strādāsim. "Tas būs stimul, kas rada vajadzību, tieksmi, pozitīvas sajūtas, tāpēc radīsies vēlēšanās to īstenot. Tad vajag darbību, kam sekos rezultāts, tāds kā iekšējs vai ārējs apbalvojums izdarītajam," skaidroja psiholoģe. Paradumam, ko vēlamies ieviest, jābūt skaidri nodefinētam, tas jācenšas padarīt atraktīvs, interesants, lai veidotos motivācija: es gribu sportot, gribu iet pastaigā! Taču ar labu gribu vien nekā nebūs, būs vien jāvelk zābaki un jādodas ārā! Paradums nostiprināsies ātrāk, ja darbības būs vienkāršākas. Grūtāk būs, ja sāksiet domāt, kādu kombināciju, kādus zābakus vilkšu, cik tālu braukšu, vai - kādi būs laika apstākļi. Psiholoģe iesaka pajautāt sev, vai paradums sagādā prieku, baudu? "Paradumam nebūs lielas nozīmes, ja to izdarīsim vienreiz, otrreiz, - tam jāklūst par tādu reakciju, kad vairs netērējam prāta resursus, bet darām automātiski," uzskata lektore.

Atbildiet: "Ko es gribu?"

Ja nolemjat mācīties vai darīt ko jaunu, skaidri jāsaprot, tieši ko jūs gribat. Ja cilvēks, piemēram, grib 20 minūtes vingrot, viņam jāatbild vēl uz dažiem jautājumiem. Kur vingrot - istabā, parkā, sporta zālē? Kad vingrot: pirms brokastīm, pusdienlaikā vai vakarā? Svarīgi to uzrakstīt un novietot redzamā vietā. Vēl svarīgi *sakabināt* kopā jau ierastos ar jauniem paradumiem. "Ja mēs jau zinām kādu svešvalodu, būs vieglāk iemācīties citu valodu. Labi sasaistīt mazās ikdienas lietas ar jauniem paradumiem. Piemēram, pirms kafijas izdzeram glāzi ūdens, pirms ieslēdzam televizoru, izdarām 10 pietupienus, skatoties seriālu, izpildām stiepšanās vingrojumus. Jeb atnākam mājās, nomainām darba pret pastaigas drēbēm un ejam laukā," iesaka Inese, vēlot būt izdomas bagātiem un radošiem.

Jo vairāk apmierinātības, jo labāk!

Paradumu nostiprināšanos veicina baudas sajūtas, atraktivitāte. Ja cilvēks, piemēram, smēķē, viņš gribēs to darīt atkārtoti, jo tas rada baudas sajūtu. Jeb mobilais telefons - lai kur ietu, mēs taču to paņemam līdzī automātiski. Tās ir tā sauktās autopilota darbības. Tuvojās vingrošanas laiks, un



Sunitim nav tāda daba - sasveicināties. Tas nedod ķepu tāpat vien, viņš to darīt ir iemācīts. Suns zina, ka, padodot ķepu saimniekam, viņš dabūs ko garšīgu, un paradums nostiprinās.

jūs jau automātiski zināt, ka pēc tās jutīsieties pacilāti. Lai cik grūti būs vingrot, gandarijums to atalgos. "Nekad nesakiet, - kāds es slinks, man nekad nav motivācijas, nav gribasspēka... To sev pārmet daudzi cilvēki. Nepastāv brīnišķīgs gribasspēks. Pastāv vide, kas piemērota paraduma veicināšanai, un maza, ikdienišķa piepūle - katru dienu pa mazam ķieģelīm lielajā būvē. Turklāt ilgtermiņā," secina psiholoģe. Viņa uzskata, ka latviešiem jāmacās grupas dinamika, grupas spēks, jo grupa ir kas vairāk nekā viena cilvēks spēks. Turklāt jākomunicē ar tādiem cilvēkiem, kādi vēlaties būt paši. Ja būsiet kopā, piemēram, ar čīkstētājiem, būs grūti turēties pretī. Inese aicina neapmierinātības gadījumā mainīt vidi, mainīt draugu loku, bet tas savukārt ir grūts uzdevums.

Atkārtot, atkārtot, atkārtot!

Svarīgi pavērot, kā domājam par lietām. Kādā intonācijā izskan vārdi, - man šodien jāvingro, šodien jāiet uz darbu. Vai tie skan priecīgi un pacilāti? Vai skumjā un smagnējā nokrāsā? Varbūt labāk teikt, - man šodien ir iespēja! Iespēja darīt to vai citu iecerēto! Esmu vesela! Es varu! Arī stresā, kad jums ir grūti saņemties un kaut ko izdarīt, var ieraudzīt draugu, palīgu, kas ļauj mobilizēties. "Bieži *iegāž* tas, ka visu vēlamies darīt ļoti pareizi, pat perfekti. Ja vēlamies veselīgi ēst, tad visu sarežģījam ar daudziem pārspilējumiem, piemēram, vairs nekā kaitīga! Ceļā uz labu paradumu sākumā pret sevi labāk izvīzīt mazākas, bet vieglāk izpildāmas prasības. Svarīgs arī atkārtotības biežums, nevis dienu skaits, cik ilgi to praktizējam. Internetā var atrast skaidrojumus par 21 dienas ieradumu nostiprināšanos, minētas arī 66 dienas. Tie nav zinātniski pārbaudīti fakti. Empīriskie pētījumi, cik ilgā laikā izstrādājas paradums, ir ļoti dažādi. Jā, kāds varbūt paradumu apgūs divos mēnešos, bet citam šo laiku sprīdi vajadzēs daudz garāku. Jādomā, nevis cik dienas es to darišu, bet cik sistemātiski. Atslēgas vārds ir: atkārtot, atkārtot, atkārtot!" zināja teikt psiholoģe. Daudzi paradumi, ko darām šodien, ietekmēs mūs nākotnē. Piemēram, sports ir labākā pensiju fonda investīcija. "Ja sāksi vingrot šodien, tu ilgāk un ātrāk varēsi uzkāpt pa kāpnēm. Ilgāk varēsi saglabāt sirds un asinsvadu veselību. Medicīna to ir pierādījusi, un par to vairs nevajag pārliecināt. Tas būs ieguldījums tavā nākotnē. Viss ir izvēle, tāpēc pārliecināsi sakiet sev: man šodien ir iespēja vingrot!" atgādina Inese.

Vēlies ķermeni kā Dieva templi

Psiholoģe skaidro, ka ir īstermiņa un ilgtermiņa mērķi. Jāatceras, ka visām lietām ir gan ieguvumi, gan zaudējumi, tāpēc pirms paradumu ieviešanas tie skaidri jāapzinās. "Apbalvojiet ar to, kas jums patīk un priecē. Apbalvojums var būt ne tikai ārējs, bet arī iekšējs, piemēram, enerģijas vai spēka pieplūdums. Labāk veidot paradumus balstoties nevis uz darbībām vai ārējām lietām, bet uz to, kas es gribu būt, kas ir mana identitāte, kas ir mana vērtība? Ko es gribu? Daudzas sievietes ir domājušas par diētām un svara nomešanu, sakot, - nometīšu tik un tik kilogramus. Mazāk ēdīšu, vairāk kustēšos. Bet skaistums būs tikai ārējais rezultāts. Bet vai sieviete ir pajautājusi, kā viņa mīlēs savu ķermeni, kā par to rūpēsies? Vai vēlas savu ķermeni kā Dieva templi, kurā mīt tikai labais?" padomāt par savu identitāti mudina Inese Lietaviete.

Vai atbalstāt eitanāzijas legalizāciju Latvijā?

Viedokļi

Iespēja brīvprātīgi pārtraukt ciešanas



PĒTERIS BUKS, iniciatīvas par eitanāzijas legalizāciju Latvijā autors

Eitanāzija ir ar nolūku izraisīta nāve, lai izbeigtu nenovēršamas sāpes un ciešanas.

Eitanāzijai jābūt brīvprātīgai. Tā tiek pielietota, ja neārstējami slims cilvēks cieš neizturamas sāpes bez cerībām uz atlabšanu.

Vietnē "Manabalss.lv" ierosināju iedzīvotājus balsot par eitanāzijas legalizāciju Latvijā, jo savā ģimenē saskāros ar gadījumu, kad vecu, slimu cilvēku (manu vecmāmiņu) pirms nāves vadāja pa slimnīcām, operācijām, graizīja un neļāva mierīgi nomirt. Kaut gan viņa pati vairs nevēlējās dzīvot.

Lai gan pats arī esmu redzējis nedaudzus gadījumus, kad eitanāzija varētu atvieglot neglābjami slima cilvēka mokas, runājot ar cilvēkiem, kuri ir kopuši uz nāvi slimos, visi ir viennozīmīgi par eitanāziju. Bet tie, kuri nav ar to saskārušies, to negrib uzreiz atbalstīt.

Uz jautājumu - vai, legalizējot eitanāziju, varētu rasties iespēja to izmanto negodprātīgi, piemēram, atbrīvoties no grūti kopjama radnieka, kaut arī viņš nav izteicis vai nav spējīgs izteikt savu vēlmi aiziet no šīs dzīves, teikšu, ka Latvijā varētu būt ap 600 eitanāzijas gadījumu gadā. Salīdzinājumam: Nīderlandē ar 17 miljoniem iedzīvotāju ir 6000 eitanāzijas

gadījumi gadā. Tas nav daudz, un 600 gadījumus var diezgan viegli izkontrolēt. Piemēram, ja uzliek līdzīgu kontroli, kā, saņemot otro invaliditātes grupu, tad to apiet ir ļoti grūti.

Nepiekrītu, ka eitanāzija vienkārši ir vieglākais ceļš valstī, kurā ir slikta paliatīvā aprūpe. Mūsdienu medicīna sniedz iespēju ilgi, dārgi un mokoši nomirt. Jo vairāk naudas atvēlēs medicīnai, jo ilgāk tiks ārstēti cilvēki. Tāpēc valstīs ar labu paliatīvo aprūpi tiek legalizēta aktīvā eitanāzija. Tāpat pat vislabākā paliatīvā aprūpe daudzas mokas un sāpes nespēj novērst.

Manuprāt, eitanizēt cilvēku būtu jāuztic ārstiem. Bet, ja pašiem pacientiem būs iespēja tikt pie attiecīgās receptes, tas daudziem dos drošības sajūtu, ka ļaunākajā stundā būs izeja. Pētījumi liecina, ka šī pēdējā recepte tiek izmantota ļoti reti. Nedomāju, ka ārstiem, kuri veiks eitanāziju, tas radīs psiholoģiskas problēmas, jo jau šobrīd Latvijā praktizē pasīvo eitanāziju, kad ārsti bezcerīgos gadījumos izlemj pārtraukt terapiju. Taču šo jomu neregulē neviens normatīvais akts. Mana iniciatīva

ir par aktīvās eitanāzijas legalizāciju, kas ietver nāvējošu substāncu vai citu nāvējošu līdzekļu izmantošanu. Parasti tā ir kādas letālas injekcijas ievadīšana cilvēka organismā. Eitanāzijai jābūt brīvprātīgai un diagnostiski pamatotai. Tā tiek pielietota, ja neārstējami slims cilvēks cieš neizturamas sāpes vai arī ir dziļā bezapziņā, bez cerībām uz atlabšanu. Tā dod iespēju cilvēkam cieppilni beigt savu dzīvi, nekļūstot par apgrūtinājumu sev un citiem.

Par eitanāziju netiek uzskatīta, bet līdzīga tai ir ārsta asistēta pašnāvība - ārsts pacientu apgādā ar nepieciešamajām zīnāšanām un / vai līdzekļiem pašnāvības veikšanai. Pats būtiskākais - eitanāzijai jābūt diagnostiski pamatotai un brīvprātīgai - pēc paša slimnieka lūguma vai viņa tuvinieku lūguma, ja slimnieks ir bez apziņas un bez cerībām to atgūt. Šobrīd aktīva brīvprātīga eitanāzija ir atļauta tādās Eiropas valstīs kā Beļģija, Luksemburga un Nīderlande. Savukārt ārsta asistēta pašnāvība ir legāla Šveicē un tādās ASV štatos kā Kalifornija, Oregon, Vašingtona, Montana un Vermonta.

Ļaunums, kas piemīt pašnāvībai vai slepkavībai



GUNTARS SKUTELS, Viļakas katoļu draudzes prāvests

Pēc katoļu baznīcas katehisma tiešā eitanāzija, lai kāda būtu tās motivācija vai līdzekļi, nozīmē darīt galu invalida, kam ir garīgi vai fiziski traucējumi, slimnieka vai mirstoša cilvēka dzīvībai, un tā ir morāli nepieņemama (KBK 2277). Šāda veida

darbība, atkarībā no dažādiem apstākļiem, ietver sevī to ļaunumu, kas piemīt pašnāvībai vai slepkavībai, jo ir nodoms izraisīt nāvi, nolūkā izbeigt visas ciešanas. Jāpiebilst, ka eitanāzija ir jāatšķir no tā dēvētās agresīvās medicīniskās ārstēšanas jeb medicīniskām procedūrām, kas neatbilst pacienta reālajai situācijai tāpēc, ka vairs nevar sniegt gaidītos rezultātus, vai tāpēc, ka rada papildus nastu pacientam un viņa ģimenei. Šādās situācijās, kad nāve ir nenovēršama un neizbēgama, apziņā var atteikties no tādās ārstēšanas, kas tikai dotu nedrošu un grūtu dzīves turpinājumu, tik ilgi, kamēr netiek pārtraukta parastā ārstēšana (*Congregation for the Doctrine of the Faith, Declaration on Euthanasia Iure et Bona (1980. gada 5. maijs), II: AAS 72 (1980)*).

Eitanāzijas izmantošanā uzsvāru liek uz to, ka cilvēks ļoti cieš. No kristīgā skatpunkta izšķiram fiziskās un morālās ciešanas jeb tām ir divi aspekti - miesīgais un garīgais. Kad runājam par fiziskām ciešanām, sāp miesa, savukārt morālo ciešanu gadījumā sāp dvēsele. Tikmēr mūsdienu medicīnā arvien lielāku uzmanību pievērš tā dēvētajam paliatīvās (remdējošās) ārstēšanas metodēm, kas slimības beigu fāzē ciešanas cenšas padarīt vieglākas un nodrošināt, ka pacients sava

smagā pārbaudījuma laikā tiek atbalstīts. Kristīgā vidē ir pacienti, kuri brīvprātīgi pieņem ciešanas, atsakoties no ārstēšanas ar sāpju remdētājiem, lai saglabātu skaidru prātu un apzināti dalītos Jēzus Kristus ciešanās. Tomēr šādu varonīgu rīcību nevar uzskatīt par ikviena cilvēka vai kristieša pienākumu.

Kāpēc cilvēks vēlas aiziet no šīs zemes dzīves? Jautājums par eitanāziju ir vairāk jautājums par fiziskām ciešanām vai tas ir saistīts ar katra cilvēka garīgo pasauli? Pirms vairākiem gadiem Šveicē bāzētā organizācija "Exit", kas palīdz smagi slimiem cilvēkiem veikt eitanāziju, izveidoja darba grupu, lai izpētītu iespējas piedāvāt savus pakalpojumus arī veciem cilvēkiem - tiem, kuriem joprojām ir laba veselība, bet viņi vēlas mirt, jo jūtas vientuļi un nemīlēti. Katoļu baznīcas dokuments "Evangelium Vitae" saka, ka pilnīgi atšķirīgs no nāves ir mīlestības un patiesas žēlsirdības ceļš, kuru piesauc visa cilvēce un uz kuru balstās ticība Kristum-Pestītājam, kurš mira un pēc tam augšamcēlās. Vēlme, kas dzimst cilvēka sirdī augstākajā konfrontācijā ar ciešanām un nāvi, it īpaši, ja viņš saskaras ar tieksmi padoties pilnīgam izmisumam, vispirms ir sauciens pēc otra

cilvēka klātbūtnes, simpātijām un atbalsta pārbaudījuma laikā. Tas ir lūgums pēc palīdzības saglabāt cerību, kad visas cilvēciskās cerības ir zudušas. Tāpēc, manuprāt, eitanāzija ir viena no modernās pasaules materialisma zīmēm, kad ārējam veidolam un miesiskajam tiek pievērsta ļoti lielas rūpes, bet garīgā pasaule tiek atstāta novārtā. No tā rodas arī mīlestības trūkums un vēlme ātrāk šķīrties no šīs pasaules, jo tiem mīļajiem, kam bija jāsniedz kāds gara mierinājums, stiprinājums un klātbūtnes atbalsts, ir noteikti aizņemti rūpēs par labāku dzīves kvalitāti. Diemžēl...

Neaizmirsīsim, ka Kristus nokāpj līdz cilvēka vājuma un nevarības galējai robežai, jo Viņš taču mirst pie krusta. Tomēr vienlaikus šajā vājumā piepildās Viņa paaugstināšana, ko apstiprina augšamcēšanās spēks. Tas nozīmē, ka ikkatru cilvēka ciešanu vājumu var caurstrāvēt tas pats Dieva spēks, kas atklājās Kristus krustā. Šajā nozīmē ciest nozīmē kļūt īpaši jūtīgam un atvērtam uz Dieva pestījošo spēku darbību, kas cilvēcei ir dots Kristū.

Lai nevienam nav jāpiedzīvo dvēseles ciešanas, pieminu lūgšanā visus, kam ir grūti un kas jūtas atstāti vai vientuļi...

Viedokļus uzklusēja I.Tušinska un A.Ločmelis

Re, kā!

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

Vai atbalstāt eitanāzijas legalizāciju Latvijā?

jā, lai cilvēkam aiztaupītu

ciešanas - 15.4%

neviens nav tiesīgs atņemt cita

dzīvību - 61.5%

atbalstu, bet ar stingriem

nosacījumiem - 17.3%

vēl neesmu izlēmis - 5.8%

mani tas neinteresē - 0%

Baltinavas novada domē

25.februāra sēdes lēmumi

Atļauj sadalīt, nosaka lietošanas mērķi

Atļāva privātpersonai no esošā nekustamā īpašuma atdalīt zemes vienību 7,4 ha platībā, piešķirot atdalītajam zemes gabalam citu nosaukumu. Atdalītajai zemes vienībai noteica lietošanas mērķi - zeme, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir lauksaimniecība. Atlikušajai zemes vienībai saglabāja iepriekš noteikto zemes lietošanas mērķi.

Atļāva privātpersonai no esošā nekustamā īpašuma atdalīt zemes vienību 17 ha platībā, piešķirot atdalītajam zemes gabalam citu nosaukumu. Atdalītajam zemes gabalam noteica lietošanas mērķi - zeme, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir mežsaimniecība. Atlikušajai zemes vienībai saglabāja iepriekš noteiktos zemes lietošanas mērķus.

Atļāva privātpersonai no nekustamā īpašuma atdalīt zemes vienību 0,9 ha platībā un noteica zemes lietošanas mērķi - zeme, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir mežsaimniecība.

Uzstādīs ceļa zīmes

Nolēma uzstādīt uz pašvaldības autoceļa Vasilišķi – Svātūne – Jorzoļa ceļa zīmes par ātruma ierobežošanu, saskaņojot zīmju uzstādīšanu ar VAS "Latvijas Valsts autoceļi". Ar iesniegumu par ātruma ierobežojumu uz pašvaldības ceļa domē griezās novada iedzīvotāji saistībā ar to, ka uz atpūtas vietu Svētūnes ezera krastā brauc daudz transportlīdzekļu.

Atļauj sadalīt divās zemes vienībās

Apstiprināja SIA "Alūksnes projekti" izstrādāto un iesniegto zemes ierīcības projektu zemes vienībai, kurā paredzēts sadalīt esošo zemes vienību divās zemes vienībās. Projektēto zemes vienību Nr.1 12,5 ha platībā nolēma saglabāt nekustamā īpašuma sastāvā un noteica īpašuma lietošanas mērķi - zeme, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir lauksaimniecība. Projektēto zemes vienību Nr.2 15 ha platībā reģistrēja jauna nekustamā īpašuma sastāvā un piešķīra citu nosaukumu, nosakot lietošanas mērķi - zeme, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir lauksaimniecība.

Atļauj sadalīt trīs zemes vienībās

Apstiprināja SIA "Alūksnes projekti" izstrādāto zemes ierīcības projektu nekustamā īpašuma zemes vienībai, kuru paredzēts sadalīt trīs zemes vienībās. Zemes vienību Nr.1 0,1042 ha platībā reģistrēja jauna nekustamā īpašuma sastāvā un piešķīra citu nosaukumu, noteica lietošanas mērķi, projektētajai zemes vienībai paredzot aprūtinājumu. Projektēto zemes vienību Nr. 2 1,4976 ha platībā reģistrēja jauna nekustamā īpašuma sastāvā un piešķīra citu nosaukumu, nosakot īpašuma lietošanas mērķi - lauksaimnieciska rakstura uzņēmumu apbūve. Projektētajai zemes vienībai noteica aprūtinājumu. Projektēto zemes vienību Nr.3 0,6065 ha platībā reģistrēja jauna nekustamā īpašuma sastāvā, saglabāja līdzšinējo nosaukumu un noteica lietošanas mērķi - lauksaimnieciska rakstura uzņēmumu apbūve. Projektētajai zemes vienībai noteica aprūtinājumu.

Atsavinās īpašumu "Ezerovas mājas"

Nolēma atsavināt nekustamo īpašumu "Ezerovas mājas", pārdodot SIA "Grano E" par brīvu cenu zemes gabalu 33 ha platībā, kas atrodas Baltinavas novadā. Zemes gabala pārdošanas cenu noteica 5434,94 eiro.

Īsumā

Slēdz satiksmei pašvaldības ceļus

Baltinavas novadā pieņemti autotransporta kustības ierobežojumi attiecībā uz tiem transporta līdzekļiem, kuru kopējā faktiskā masa pārsniedz 3 tonnas. Ierobežojumi attiecas uz pašvaldības autoceļiem A-13 Breksīne - Viļumi un A-14 Duļbova - Sloboda. Kāpēc ierobežojumi attiecināti tieši uz šiem pašvaldības ceļiem? Novada pašvaldības izpilddirektors JĀNIS BUBNOVS paskaidro, ka aizlieguma zīmes uz pašvaldības ceļiem izvietotas, jo valsts ceļš, kas ved uz Punduriem, ir sliktā stāvoklī, pēc rudens remontdarbiem tas ir izšķīdis, līdz ar to kravu pārvadātāji sāks vairāk izmantot pašvaldības ceļus, izdangājot arī tos. Ceļus izdangā koku un šķeldas izvedēji, jo daudzviet ceļmalās atrodas krautuves. Pašvaldība apseko arī citus savus ceļus, izvērtē situāciju. Grants ceļi vēl nav pilnībā atkususi, tādēļ grūti spriest, kur var izveidoties kritiska situācija.

"Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai"

Jo tu vari mainīt un mainīties!

Eiropas Sociālais fonds sniedz finansiālu atbalstu izglītības iestādēm izglītojamo atbalstam priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai (PuMPuRS). Atbalstam pieteikušās sekmīgi to izmanto daudzas skolas Latvijā, tostarp arī Baltinavas vidusskola un vēl vairākas skolas Balvu novadā - Stacijas, Viksnas, Balvu Profesionālā un vispārizglītojošā vidusskola, Tilžas un Bērzpils vidusskolas.

Priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas risku izvērtēšana kļūvusi par vienu no lielākajiem izaicinājumiem, jo nereti visgrūtāk to saskatīt aiz bērnu un jauniešu uzvedības, attieksmes un rīcības. Īpaši aktuāls šis jautājums kļuvis pandēmijas apstākļos, kad izglītojamajiem pietrūkst skolotāju atbalsta un konsultāciju klātienē.

"Pieteikties atbalstam var jau gadus trīs. Viksnas un Tilžas skolas atbalstam pieteicās vienas no pirmajām, tām sekoja pārējās. Tur arī tagad notiek klātienē konsultācijas pēc vajadzības tiem bērniem, kuriem tās ir nepieciešamas. Skolās ir atbalsta personāls - gan psihologs, gan logopēds, gan konsultācijas notiek atsevišķos mācību priekšmetos. Ļoti vērtīgs šis process bija, kad mācības notika klātienē. Tie bērni, kuriem ir grūtības mācībās, ļoti iegūst, ja viņiem ir individuālas konsultācijas. Viņus tas ļoti pavelk uz augšu. Konsultācijas nepieciešamas ne tikai bērniem, kuriem ir grūtības mācību vielas apguvē, bet arī bērnam, kurš, piemēram, ilgstoši slimojis. Konsultācijas tiek finansētas no Sociālā fonda naudas," stāsta Balvu novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes vadītāja INTA KAĻVA.

Novērtējuši skolēni, vecāki un skolotāji

Baltinavas vidusskola Eiropas Sociālā fonda atbalstu "PuMPuRS" saņem kopš 2019./2020.mācību gada 2.semestra, sniedzot atbalstu izglītojamajiem. Atbalsta mērķis ir samazināt priekšlaicīgu mācību pārtraukšanu, samazināt to bērnu un jauniešu skaitu, kuri pakļauti riskam pārtraukt mācības, sniegt viņiem personalizētu atbalstu, veicināt sadarbību starp skolu, vecākiem, pedagogiem un pašvaldību. Skolas direktors IMANTS SLIŠĀNS stāsta: "Baltinavas vidusskolā 2019./2020.mācību gada 2.semestrī konsultatīvo atbalstu saņēma 13 skolēni. Viņiem atbilstoši izveidotajiem individuālajiem atbalsta plāniem sniedza konsultācijas matemātikā, fizikā, ģeogrāfijā, kā arī konsultatīvo atbalstu sniedza klases audzinātājs. Sniegtās iespējas novērtējuši gan skolēni, gan skolotāji, gan vecāki, tāpēc 2020./2021.mācību gadā ir daudz lielāka interese un pieprasījums individuālajam atbalstam, ko sniedz "PuMPuRS". Šajā mācību gadā palielinājies gan konsultatīvā atbalsta saņēmēju skaits, gan plašāks ir priekšmetu klāsts, kuros skolēni saņem individuālas konsultācijas. 2020./2021.mācību gada 1.semestrī individuālās konsultācijas sniegtas 16 skolēniem, bet 2.semestrī skolēnu skaits, kam izstrādāti individuāli atbalsta plāni, jau pieaudzis līdz 23. Individuālās konsultācijas, vērtējot katru skolēna vajadzības un situāciju, ir matemātikā, fizikā, latviešu valodā, ķīmijā, bioloģijā, kā arī klases audzinātāja konsultatīvais atbalsts.

Baltinavas vidusskolas skolotājiem 2020.gada septembrī, sākot jauno mācību gadu, bija iespēja uz vietas skolā piedalīties divu dienu mācībās - darbnīcās, pilnveidojot savu pedagoga profesionālo kompetenci. Mācībās piedalījās 24 Baltinavas vidusskolas pedagogi. Paldies par mācībām personības un skolotāju profesionālās izaugsmes treneri Ilgai Kušneri. Oktobrī skolotājiem, kuri tieši īsteno individuālo atbalstu, bija iespēja ZOOM tiešsaistē piedalīties supervīzijā. Pateicamies "PuMPuRa" supervīzorei Baibai Pumpiņai! Kad nepieciešams, informatīvu atbalstu baltinavieši vienmēr saņem no "PuMPuRa" reģionālās koordinatore Terēzes Matisones.

Baltinavas vidusskolā individuālā atbalsta darbu koordinē Iveta Logina, bet individuālo konsultatīvo "PuMPuRa" atbalstu skolēniem sniedz arī skolotājas Solveta Logina, Inta Vilkaste, Lilita Kūkoja, Zane Ozoliņa, Anita Ločmele. Arī nākamajā mācību gadā būs iespēja sniegt skolēniem atbalsta konsultācijas, jo "PuMPuRa" aktivitāšu īstenošanas laiks ir līdz 2022.gada 31.decembrim."

Lai bērns skolā justos labi

Bērzpils skola nebija starp tām skolām, kas atbalsta procesā iesaistījās pirmās. Viņi to sāka pagājušajā mācību gadā, šis ir jau otrais mācību gads. Vidusskolas direktore ILONA



PuMPuRS

STEPĀNE uzsver, ka šī ir iespēja ne tikai sniegt atbalstu izglītojamajiem mācību satura apguvē, bet arī palīdzību dažādu sociālu un emocionālu problēmu risināšanā, palīdzēt iekļauties skolās un klases kolektīvā, rast lielāku pārliecību par sevi: "Ļoti nozīmīgi, ka ikviena palīdzība skolēnam tiek sniegta individuāli, šādos apstākļos skolēns nebaidās pajautāt, nebaidās pateikt, ka nesaprot, kas satrauc, kļūst atklātāks, līdz ar to ikvienu problēmu var atrisināt ātrāk un veiksmīgāk. Ir tādi bērni, kuriem palīdzība mācību priekšmetos nav vajadzīga, bet ir vērtīgi prast organizēt savu darbu, lai nekavētu, lai vienmēr visu izdarītu laikus. Citam vajadzīgs psihologs, lai nedaudz paceltu pašpārliecinātību. Tagad nodarbības pārsvarā vadām attālināti, taču atsevišķos gadījumos notiek arī klātienē nodarbības."

Arī pedagogiem atbalsta programma sniedz iespēju apmeklēt kursus, radošas darbnīcas un supervīzijas. Septembrī skolā pedagogiem notika apmācības, kā strādāt ar skolēniem, kuriem ir problēmas mācībās, sava darba un laika plānošanā un organizēšanā, kā viņus motivēt darbam, izaugsmei. "Šī mācību gada laikā esam piedalījušies divās supervīzijās, kurās tiek sniegta palīdzība, kā skolotājam neizdegt, nezaudēt darbu spar un dzīvesprieku. Pandēmijas laiks gan skolēniem, gan skolotājiem ir saspringts, rada papildus spriedzi, tāpēc ļoti svarīgi ir vienam otru uzmundrināt ar pozitīvu attieksmi un vārdu. Pricējās, ka, pateicoties atbalsta aktivitātēm, daudziem skolēniem ir izdevies uzlabot sekmes un noticēt sev un saviem spēkiem," teic direktore.

Skolēniem audzis pašnovērtējums

Balvu Profesionālā un vispārizglītojošā vidusskola (BPVV) arī šajā - 2020./2021. - mācību gadā turpina sadarbību ar Izglītības kvalitātes valsts dienestu, lai mazinātu risku izglītojamo skaitam, kas pārtrauc mācības. Sadarbība sākās 2019./2020. mācību gadā. Mērķgrupas ir vispārizglītojošo skolu izglītojamie no 7. līdz 12.klasei un profesionālo izglītības iestāžu audzēkņi no 1. līdz 4.kursam. Skolas direktore BIRUTA VIZULE stāsta: "Lai varētu saņemt atbalstu risku mazināšanai, ir jāraksta iesniegums. Nepilngadīgajiem audzēkņiem to raksta vecāki vai likumiskie pārstāvji, bet pilngadīgie izglītojamie to dara paši. Katram izglītojamajam pedagogs semestra sākumā izveido individuālo atbalsta plānu, kurā izvērtē mācību pārtraukšanas riskus un paredz nepieciešamos atbalsta pasākumus šo risku mazināšanai. Līdz šim atbalstu priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai saņēmuši BPVV vispārizglītojošā un profesionālā virziena programmas 10 skolēni, šogad saņem jau 32 jaunieši. Sākumā jaunieši un vecāki uz to skatījās ar skepsi un neuzticību. Šogad situācija ir mainījusies, jaunieši paši jautā par iespēju piedalīties "PuMPuRā" un iesaistās tajā. Šo divu gadu laikā "PuMPuRā" piedalījušies jau 83 jaunieši un ir īstenotas 908 atbalsta stundas. Dalības laikā jauniešiem kompensētas sabiedriskā transporta biļetes. Iepriekš vairāk sniegtas mācību priekšmetu konsultācijas, bet tagad arvien vairāk tiek īstenots konsultatīvais atbalsts, kas sevi ietver jauniešu motivāciju, runāšanu par vērtībām, emocionālo atbalstu, kas bieži ir cēlonis nesekmībai. Šogad skola darbam ar izglītojamajiem piesaistījusi psihologu, kurš palīdz jauniešiem tikt galā ar konfliktsituācijām, atstumšanu un agresiju. BPVV līdz šim ir īstenojusi pedagogu un atbalsta personāla konsultācijas/konsultatīvo atbalstu (pedagogs, psihologs, sociālais pedagogs) un sabiedriskā transporta biļešu kompensācijas. Pedagogi iegūst iespēju un resursus individuāli strādāt ar skolēniem, kuriem tas nepieciešams, kā arī profesionālās kompetences pilnveidi, metodiskos atbalsta līdzekļus un sistēmu priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas risku identificēšanai un novēršanai. Konsultāciju rezultātā audzēkņi labāk iejūtas klases/kursa kolektīvā, ceļ savu pašnovērtējumu, pārrunā sev svarīgo, ko nav varējuši izrunāt, ir kļuvuši pašpārliecinātāki, kā rezultātā mazinājusies nesekmība un stundu kavējumi."

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Latgales biškopju konference

Lācis ir neatņemama dabas sastāvdaļa

Maruta Sprudzāne

Jau vairākus gadus Latvijā palielinās lāču skaits, un bitenieki tos arvien biežāk sastop savās dravās, piedzīvotami postījumus. Vai lāči mūspuses mežos ir uz palikšanu, kā rīkoties postījumu gadījumā, kam pieprasīt atlīdzību,- par šiem un citiem jautājumiem februāra nogalē notika starptautiska Latgales biškopju konference, kurā interesenti varēja piedalīties attālināti, saņemot arī atbildes uz jautājumiem.

Biškopju novērojumi

Lāči Latvijā, tostarp tieši mūspuses novados, vairs nav retums. Par to vairākkārt ziņojuši paši bitenieki, konkrētus faktus apliecinot ar uzskatāmiem pierādījumiem. Par to konferencē stāstīja arī Latvijas Biškopības biedrības Balvu nodaļas pārstāve TAMĀRA MITJUŠINA, atgādinot visai senus faktus. Tā, lūk, pieauguši lāči novēroti 1977.gadā Žīguru MRS un Kupravas mežniecībās, Katlešos un Kupravas pusē redzēta arī lāču māte ar vienu un pat vairākiem mazuļiem. Katlešu iecirknī lācis esot sastapts ik gadu jau kopš 1965.gada. Kopumā 1978. un 1979.gadā novēroti aptuveni 65 lāči. Pēc iedzīvotāju sniegtajām liecībām izveidota arī Latvijas karte, atzīmējot vietas, kur ciemojies lācis. Dati liecina, ka Eglēvas teritorijā lācis arī ziemo un guļ, dzīvnieki manīti Kārsavā, bet Lazdukalna pusē pie barotavām lācene ar mazuli redzēta pagājušā gada pavasarī. Lāča rūkošā balss esot dzirdēta pie Raicenes ezera pērnā gada 1.maijā. Novērošanas kameras fiksējušas dažāda auguma lāčus, kuri šķērsojuši ceļus dienas laikā un mielojušies arī ar ogām, sabaidot mežā ogotājus un sēņotājus. Ne tikai Grebņevā lāči šķērsojuši robežu, bet bojājuši vēl arī robežas nožogojumu gar mūsu valsts robežu. Pēdējos gados arvien uzkrītošāki kļūst fakti, apliecinot šo dzīvnieku postījumus un biteniekiem radītos zaudējumus. Pavasarī, iznākot no mīgas, lāču uzvedība līdzinoties klaiņojošiem suņiem. Biškope lāču uzvedību saista arī ar ziemas apstākļu izmaiņām. 2019.gada 21.janvārī gaisa temperatūra bija tikai minus 4 grādi, bet 12.maijā uzsnīga sniegs. Lāči dziļā miegā togad neatradās, bet vēlāk šajā gadā bija vērojami izteikti viņu radītie postījumi dravās.

Par mierīgu līdzāspastāvēšanu

Vides aizsardzības reģionālās attīstības ministrijas ministra padomnieks MADARS LASMANIS konferencē akcentēja bišu, lāču un iedzīvotāju mierīgas līdzāspastāvēšanas stratēģiju. Viņš rosināja atcerēties vai arī iegūt informāciju par vispārzināmiem faktiem par brūno lāci, ņemot vērā, ka tas tomēr ir plēsējs. Latvijas meži lācim ir piemērota dzīves vide, bet pagaidām ekspertu uzskats ir, ka Latvijā sastopam vien migrējošus dzīvniekus, kuri mūspusē ienāk no Igaunijas, Baltkrievijas vai Krievijas puses, un tas ir saistīts ar šī dzīvnieka visēdāja dabu. Tas nozīmē, ka lāči interesējas ne tikai par bišu stropiem, bet kādā izsalkuma reizē gatavi notiesāt arī savu sugas brāli. Ja lācis būs atradis un iepazīs sev labvēlīgu vidi, tad, kā teica M.Lasmanis, dzīvnieks to atcerēsies un pēc laika atkal atgriezīsies. Latvijā, viņaprāt, ņemot vērā monitoringa datus, nav pastāvīgi dzīvojošu lāču, kas te veidotu ģimeni un pārziemot. Novērotie ir migrējošie dzīvnieki salīdzinoši nelielā skaitā. Igaunijā fiksēts skaitlis ap 700 lāčiem. Turklāt nav ziņu, ka Igaunijā lāčus drīkst medīt un valstī būtu šo dzīvnieku medijumu plāns, taču ir atsevišķi gadījumi, kad dzīvnieks ticis nošauts sabiedrības drošības apsvērumu dēļ.

Viņš atgādināja arī, ka Eiropā lācis ir aizsargājams dzīvnieks un, sekojot ES nostādņu politikai, vismaz pagaidām nav jēgas diskutēt par medību vai citām lāču ierobežošanas nostādnēm Latvijā. "Bet kā biškopis teikšu, ka nākotnē ir jādomā, kā stiprināt valsts atbalstu biteniekiem. Skaidrs, ka bites ir svarīgas. Tāpēc jāsniedz atbalsts biškopjiem, kuriem lāča postījumi ir aktuāli, lai viņi varētu savest kārtībā savas platības un dravās nebūtu traucēta saimnieciskā darbība," teica M.Lasmanis.

Konferencē uzsvēra domu, ka biteniekiem un acimredzot arī iedzīvotājiem jāapzinās iespēja redzēt lāčus arvien biežāk un, pieņemot šo realitāti, attiecīgās situācijās arī rīkoties. Vienkāršākais, ko cilvēki var darīt, uzsvēra M.Lasmanis, ir

turēt kārtīgus savus pagalmus un māju apkārtni, neatstājot tur pārtikas atkritumus un suņu vai kaķu barību, kas var kļūt par vilinājumu arī lācim. Vajadzētu savākt kritušos ābolus un citus augļus, kas patīk lācim. "Mums jāpieņem doma un jābūt gataviem skatīties uz priekšu nākamajā desmitgadē, ka lācis būs neatņemama Latvijas dabas sastāvdaļa. Tāpēc arī lāču aizsardzības plānā jāparedz situācijas ar skaidru bišu, lāču un iedzīvotāju mijiedarbību un veidu, kā sadzīvot," teica M.Lasmanis.

Lēmumi par kompensācijām izpildīti

Lāču atstāto vizītkaršu skaits Latvijā uzkrītoši palielinājies tieši pēdējo gadu laikā. Par postījumiem un radītajiem zaudējumiem satraukti un neapmierināti ir biškopji. Saistībā ar dzīvnieku nodarītajiem postījumiem valsts ir izmaksājusi kompensācijas. Dabas aizsardzības pārvaldes kompensāciju eksperts ĢIRTS BARANOVSKIS dalījās pēdējo četru gadu pieredzē. Kompensāciju izmaksas sistēmu apstiprināja 2016.gadā, un pirmo reizi ar pārlicinošiem dzīvnieku postījumiem pārvalde saskārās 2017.gadā. Pirmie pieteikumi bija saņemti no Latvijas ziemeļdaļas un Alūksnes novada biteniekiem. 2018.gadā pieteikumu skaits palielinājās, un tos saņēma arī no Baltinavas. 2019.gadā pieteikumi raksturoja vēl aptverošāku postījumu teritoriju un aktīvi turpinājās arī 2020.gadā, kad par lāča nedarbiem plaši ziņoja no Balvu, Gulbenes un Madonas reģioniem. Iesniegtā dokumentācija liecina, ka pirmie lāča radītie postījumi parādās jau martā, bet 2020.gadā izteikts ir aprīlis. Maijs it kā ir *tukšais* mēnesis, pēc tam daudz ir jūnijā, kas pakāpeniski turpinās līdz oktobrim.

2017. un 2018.gadā no biteniekiem saņemts maz pieteikumu. Straujš lēciens seko 2019.gadā, kad pieņemti lēmumi par 16 izmaksājamajām kompensācijām ar kopējo summu gandrīz 21 tūkstotus eiro, 2020.gadā – 20 lēmumi, izmaksājot 17 tūkstošus eiro. Šo lēmumu skaits nav vienāds ar postījumu skaitu, jo ir arī atteikumi vai kādai saimniecībai bijuši vairākkārtēji postījumi. Var rēķināt, ka vienai bišu saimniecībai kompensācijās izmaksāts tūkstotus eiro.

Komisijai jāredz postījumi dabā

Ģ.Baranovskis vērsa uzmanību, ka pavisam nesen – 24.februārī – spēkā stājušies jauni Ministru kabineta noteikumi, kas būtiski mainīs kompensāciju izmaksas kārtību. Jauninājums tāds, ka turpmāk paredzēts atlīdzināt zaudējumus, kompensējot stropu atjaunošanas izmaksas. Visiem biteniekiem jāiepazīstas ar šiem noteikumiem, lai zinātu informāciju un varētu izmantot. Noteikti jāzina un precīzi jāpilda rīcības plāns gadījumā, kad dravā konstatē lāča ciemošanos un apseko dzīvnieka radītos postījumus. Rīcības plāns ietver sazināšanos ar Dabas aizsardzības pārvaldi, lai darbinieks palīdzētu aizpildīt pieteikumu, kas jāiesniedz pārvaldē kompensācijas saņemšanai. Ne vēlāk kā piecu dienu laikā jānotiek arī pārbaudei dabā ar valsts institūcijas izveidotu komisiju no trim iestāžu darbiniekiem, pārbaudot un fiksējot konkrētus postījumus, protams, ar paša bitenieka klātbūtni. Lēmums par kompensāciju jāpieņem mēneša laikā. Savukārt atbilstošo kompensāciju izmaksās atbilstoši budžeta iespējām. Līdz šim visas pieņemtās kompensācijas biteniekiem ir izmaksātas, un līdzekļu tam pieticis. Lielākās problēmas, lai varētu saņemt atbalstu, kā skaidroja eksperts, kompensāciju aprēķinā tādas, ka zaudējumu summai jābūt vismaz minimālās algas apmērā. Šogad tie ir 500 eiro. Tas nozīmē, ka viena vai pāris izpostītu stropu gadījumā minimālā summa nesānāk. Eksperts paredz, ka šogad situācija veidosies labāka un, iekļaujot zaudējumus arī stropu atjaunošanas izmaksas, veidosies lielāka summa, un kompensācija sanāks.

Ir vēl kāds būtisks nosacījums, lai pienāktos kompensācija. Biteniekiem ir jācenšas savas dravu teritorijas aizsargāt, izmantojot, piemēram, elektriskos ganus, vizuālas lentes vai ko citu. Eksperts atgādināja vēl to, ka, gaidot ierodamies komisiju postījumu novērtēšanai, teritorijas īpašniekam nevajadzētu dzīvnieka radīto postāžu sakopt. Komisijai ir jāspēj to redzēt un dokumentēt. Jāatceras arī, ka Dabas aizsardzības pārvaldē biškopim jāvērsas pēc katras reizes postījumiem, nevis, teiksim, tikai rudens pusē informējot par notikušo visas vasaras laikā.



Foto - A.Kirsanovs

Ar lāčiem jāreķinās. Konferencē vairākkārt izskanēja atziņa, ka lāčus Latvijā varēs ieraudzīt arvien biežāk, un šie dzīvnieki jāuzskata par dabas neatņemamu sastāvdaļu. Biškopjiem jācenšas aizsargāt savas dravas, bet postījumu gadījumos valsts atlīdzinās zaudējumus.

Ar lāčiem jāreķināties

● 20.gadsimta 30.gados Latvijā kopējā mežu platība bija mazāk nekā 30% no Latvijas teritorijas. Tagad tā ir vairāk kā 50%. Tas nozīmē, ka gan lāčiem, gan citiem dzīvniekiem ir daudz lielāka iespēja atrasties un iemīnāties šeit uz dzīvi. Der atcerēties, ka lāči tomēr ir plēsēji un var uzbrukt citiem dzīvniekiem, arī mājdzīvniekiem un pat cilvēkam. Tāpēc svarīgi lauku iedzīvotājiem, faktiski jebkuram, kas radīs iet mežā ogot vai sēņot, attiecīgās situācijās, kad mežos ir lācis, saņemt palīdzību no valsts. Ar lāčiem ir jāreķināties.

● Latvijai kaimiņos dzīvo milzums lāču. Igaunijā tie ir 700, Pleskavas apgabalā – 1100. Balvu puses biškopji uztraucas, ka tā nav tikai bitenieku problēma, jo arī iedzīvotāji baidās iet mežā ogot un sēņot.

● Ir daudz gadījumu, kad postījumi dravās notiek ik pēc nedēļas vairākas reizes. Postījumus var summēt kopā, notikušus vienā periodā, bet noteikumi neparedz to darīt, teiksim, summējot pavasara un rudens laika postījumus. Esam lūguši VARAM ministriju vērst uzmanību šim jautājumam ar priekšlikumu ļaut summēt kopā visus sezonā bijušus lāča postījumus un tad biškopim izmaksāt vienu kopēju kompensāciju. Taču pagaidām ir citāda kārtība.

● Vai ir samērīgi noteiktā summa 500 eiro, kāda jāsaņiedz postījumiem, lai saņemtu kompensāciju? Arī 400 eiro summa biteniekam ir pietiekami nozīmīgs zaudējums. Protams, jebkurš postījums biškopim ir būtisks, taču šis jautājums nav Dabas aizsardzības pārvaldes kompetencē.

● Pēdējā laikā dzirdēts, ka arī ogotāji un sēņotāji baidās iet mežā, jo var sastapties ar lāci. Vai ir domāts par rīcību atsevišķās situācijās, kad šis dzīvnieks var kļūt bīstams cilvēkam? Latvijā ir normatīvi, paredzot, kādā veidā lāci var neitralizēt, ja tas notiek agresīvās situācijās. Tipisks gadījums bija Līgatnes dabas parkā ar izbēgušo dzīvnieku. Protams, ir iespēja dzīvnieku iemidzināt un nogalināt. Arī Igaunijā ir gadījumi, kad drošības apsvērumu dēļ lāči ir nogalināti.

* Sākums 1.lpp.

Istenos pūļa testēšanu

Jau mēnesi sadarbībā ar valsts zinātnisko institūtu “BIOR” nodrošinām darbiniekiem Covid-19 testēšanu. Regulāri tiek testēti pirmsskolas izglītības iestāžu, kā arī domes administrācijas darbinieki. Pārējie iestāžu vadītāji testēšanu organizē pēc saviem ieskatiem. Jāpiebilst, ka regulāri testēšanai piesakās “San-Tex”, pašvaldības policijas, valsts vienotā klientu apkalpošanas centra darbinieki. Rezultātā ir atklāti 30 jauni saslimšanas gadījumi. Šajā periodā mums kopā bijušas slēgtas četras iestādes: “Pīlādzītis”, Bērzkalnes pirmsskolas izglītības iestāde, Balvu sākumskola un pašvaldības policijas pārraudzībā esošā atskurbtuve. Vissmagākā situācija, tāpat kā citviet Latvijā, ir pansionātos un sociālās aprūpes centros. Lielākā krīzes situācija bija ar Balvu pansionāta 3.stāva klientiem no 11. līdz 20.februārim, kad no 95 iemītniekiem saslima 92. Slimība pagājušajā nedēļā skāra arī 1. un 2. stāvu. Slimnīcā bijuši ievietoti divi klienti, bet trešā stāva klienti slimību jau ir izslimojuši. Nevienam nav bijusi ļoti smaga šī slimības gaita un nav arī tā, ka saslimuši tikai ar Covid. Patiesībā visiem bijušas hroniskas saslimšanas un Covid klātbūtne, protams, šo slimības gaitu saasināja. 1. un 2.stāvā no 53 klientiem slimu 24 un no 75 pansionāta darbiniekiem inficējies 41 darbinieks. Tiesa, daudzi Covid ir izslimojuši un turpina atgriezties darbā. Trešdien testēja 25 personas, un priecājamies, ka visi rezultāti ir negatīvi.”

Rugāju novada pašvaldības izpilddirektore DAINA TUTIŅA pavēstīja, ka Rugāju pusē augstākā saslimšana bija konstatēta janvāra beigās un februāra sākumā: “Diemžēl vīruss iekļuva aprūpes centrā, kurā ir 30 iemītnieki. Saslima un izslimoja gandrīz visi iemītnieki, arī tie, kuriem testa rezultāts bija negatīvs. Šobrīd no 15 darbiniekiem 8 nav slimojuši un turas. Citās iestādēs tāda saslimstība, kāda bija aprūpes centrā, nav konstatēta. Notiek regulāra testēšana izglītības iestādēs.”

Baltinavas novada domes priekšsēdētāja SARMĪTE TABORE atgādināja, ka novads nav liels un tā ir izteikta lauku teritorija: “Esam robežā no 1 līdz 5 saslīmušajiem. Cik zinām, tie ir divi cilvēki. Iestādes strādā attālināti, darbojas tikai pirmsskolas izglītības iestāde.” S.Tabore atklāja, ka viņu nedaudz baida Lieldienu tuvošanās. “Inficēšanās gadījumi bijuši baznīcā. Tur zināmi riski pastāv,” pieļāva novada vadītāja.

Viļakas novada domes priekšsēdētājs SERGEJS MAKSIMOVS informēja, ka Viļakas pusē veic tādas pašas aktivitātes kā kaimiņnovados: “Iestādes, kur parādās saslimstība, norobežojam, aizveram ciet. It kā darām visu, kas jā dara, bet slimība diemžēl turpina izplatīties. Uztrauc fakts, ka vairs nav brīvu vietu slimnīcā. Ko darīt, ja saslimšana turpināsies vēl straujāk?”

Slimību profilakses un kontroles centra Infekcijas slimību riska analīzes un profilakses departamenta direktors JURĪJS PEREVOŠČIKOVS klātesošajiem demonstrēja vairākus slaidus par pašreizējo situāciju Latvijā, tostarp Balvu novadā: “Saslimstība samazinās, bet ļoti, ļoti lēni. Ar ko to var izskaidrot? Jaunais koronavīrusa paveids jau sāk darboties.

B.1.1.7 celma vietējās transmisijas gadījumi
BMC sekvenēti 192 paraugi, 16 (8,3%) B.1.1.7 gadījumi, 12 perēki (6,3%)

Perēkļa skaits	Gadījumu skaits	Administratīvā teritorija	Perēkļi	Sākotspējais avots
1	1	Rīzekā	Mājsaimniecība (2)	Nav noskaidrots
2	2	Balvu novads	Mājsaimniecība (2)	Nav noskaidrots
3	2	Balvu novads	Darba vieta (uzņēmums A)	Nav noskaidrots
4	1	Balvu novads	Sportklubs	Nav noskaidrots
5	1	Viļakas novads	Mājsaimniecība (2)	Darba vieta (SAC)
6	1	Luīdas novads	Darba vieta (PI)	Nav noskaidrots
7	1	Kīga	Mājsaimniecība (2)	Darba vieta (uzņēmums B)
8	1	Varakļānu novads	Sportklubs	Nav noskaidrots
9	1	Inčukalna novads	Darba vieta (2) (Uzņēmums C) (1) Mājsaimniecība	Nav noskaidrots
10	1	Stopiņu novads	Sportklubs	Darba vieta (uzņēmums C)
11	1	Olaines novads	Mājsaimniecība (2)	Nav noskaidrots
12	1	Kīga	Mājsaimniecība (2)	Darba vieta (PI)
Kopā	16			

Šim jaunajam Lielbritānijas vīrusam (1.1.7 celms) izplatīšanās spēja ir augstāka. Pašlaik pasaulē ir trīs celmi: Britu, Brazīlijas un Dienvidāfrikas. Kas jādara? Strikti jāievēro ierobežojošie pasākumi. Mājsaimniecībām nevajag savā starpā satīties, nepieciešams izvairīties no jebkādam svinībām. Pagājušajā nedēļā gandrīz 60% inficēšanās gadījumi bija tieši mājsaimniecībās. Svarīgi atklāt infekcijas avotus, ko mēs varam izdarīt ar testēšanu. Ja infekcija ir atklāta, tālāk seko tehniska lieta. Cilvēks, kurš ir inficējies, nonāk stingrā izolācijā. Tie, kuri bijuši kontaktpersonas, arī paliek mājās karantīnā. Šajā situācijā vakcinācija ir vitāli svarīga. Situācija neuzlabosies, ja cilvēki nesapratīs un neievēros ierobežojošos pasākumus. Piemēram, arī pareizu masku nēsāšanu.” Taujāts, kā viņš vērtē publiskā telpā izskanējušo viedokli par vienlaikus divu masku nēsāšanas nepieciešamību, J.Perevoščikovs paskaidroja, ka paliek spēkā standarta rekomendācijas: “Tāpat rokas jāmazgā, distance jāievēro. Pagaidām nav rekomendācijas lietot divas maskas. Vācijā un Austrijā, sākoties Lielbritānijas vīrusa izplatībai, bija pieņemti lēmumi pāriet uz medicīniskām maskām un nelietot paštaisītās. Pagaidām oficiālas institūcijas neatrada pierādījumus tam, ka tas dod īpašu efektu. Vai valsti ir sācies trešais vilnis? Visticamāk redzēsim, ka saslimstība nemazināsies, ja atvieglosim ierobežojošos pasākumus. Piemēram, Vācijā ar ļoti zemu saslimstību tikai tagad spriež, ka varētu kaut ko atvērt – tās pašas frizētavas. Viņiem saslimstība ir četras reizes zemāka. Respektēsim ekspertu ieteikumus. Ja cilvēks slimš, lai paliek mājās. Lielākā daļa saslimušo, ar kuriem runājam, atzina, ka saslimšanas dienā un pat nākamajā dienā bija darbā. Šajā laikā viņi paspēja inficēt daudzus. Mēs nevaram pateikt, ka trešais vilnis būs, bet tas ir ļoti iespējams. Jaunais vīruss diemžēl pakāpeniski izplatās.”

Valsts policijas pārstāvis AGRIS BOLDĀNS, izmantojot iespēju, paziņoja par izmaiņām Balvu iecirknī: “Ar 2021.gada 18.februāri, pamatojoties uz Valsts policijas priekšnieka pavēli, ir notikušas izmaiņas Balvu iecirkņa vadošo amatu sastāvā. Dienesta interesēs ir notikusi rotācija. Iecirkņa priekšnieks līdz 2024.gada 17.februārim būs es – Agris Boldāns. Ceru uz sadarbību ar visām institūcijām. Kriminālpolicijas nodaļu vadīs kādreizējais Kārtības policijas nodaļas priekšnieks Modris Zaķis, bet Kārtības policijas nodaļai pie stūres būs Sanita Stirna-Gajevska. Runājot par Covid-19, mūsu kontrolē ir personas, kas ieceljušas no ārvalstīm un kurām ir noteikta pašizolācija. Uz dotu brīdi tās ir 39 personas. Kas ir šīs personas? Pārsvārā tālbraucēji šoferi. Apkopojot datus, vērojot dinamiku, jāsecina, ka Ziemassvētku un Jaungada svinēšanas laikā šādu personu skaits trīskāršojās. Paredzam, ka arī Lieldienās skaitlis varētu palielināties. Tāpat Valsts policijas kompetencē ir tirdzniecības vietu kontrole. Komersanti ir ziņoši par policijas iespēju uz laiku slēgt tirdzniecības vietu, ja tā neatbilst kaut kādām prasībām. Līdz ar to komersanti paši ievēro visas prasības. Tāpat apsekojam frizētavas – pārkāpumi nav konstatēti. Policisti no slimībām arī nav pasargāti – uz dotu brīdi Covid pozitīvi ir 3 darbinieki un divi atzīti kā kontaktpersonas.” Jaunais Balvu iecirkņa priekšnieks atklāja, ka policijas rīcībā nav informācijas par Covid-19 slimniekiem. “Šo personu kontroli mēs neveicam,” viņš piebilda.

Balvu novada pašvaldības policijas priekšniece RITA KRAVALE pastāstīja, ka, veicot patulēšanu, pastiprinātu uzmanību pievērš pulcēšanās vietām: “Reaģējam arī uz pārkāpumiem veikalos. Jāatzīst, šajā laika periodā pārkāpumi nav bijuši. Manuprāt, veikali nav tās vietas, kur netiktu ievēroti noteikumi. Liels pluss ir tas, ka pilsētā ir 29 videonovērošanas kameras.”

R.Kravale atzina, ka kolektīvā cenšas analizēt faktu, kāpēc pieaug inficēto skaits: “Patiesi nevaram atrast iemeslu. Iespējams, intelligentas ģimenes, kas ir un būs ārpus mūsu redzesloka, riko mazas svinības, kopējas vakara pasēdēšanas. Problēma ir lielāka nekā šķiet, par ko runāja arī kolēģis. Ne valsts, ne pašvaldības policijai nav zināmas personas, kurām jāatrodas pašizolācijā un karantīnā. Ir bijuši gadījumi, kad mums jautā: “Kāpēc vīrietis, kuram jāatrodas karantīnā, staigā pa Tilžas centru?” Personīgi zvanīju uz Covid-19 saziņas telefonu, kur atbildēja, ka ar šo jautājumu nodarbojas veselības inspekcija. Otra problēma ir brīva atpūtas veida cienītāji, kuri ir staigājošie bakterioloģiskie ieroči. Viņiem ir vienalga, vai saņem 2, vai 2000 eiro lielu sodu, jo tāpat nav naudas. Aicinām iedzīvotājus nevis *stučēt*, bet kopējās lietas labā ziņot par dzīvokļiem vai vietām, kur notiek pulcēšanās. Šoreiz būtu jāsadodas visiem rokās!”

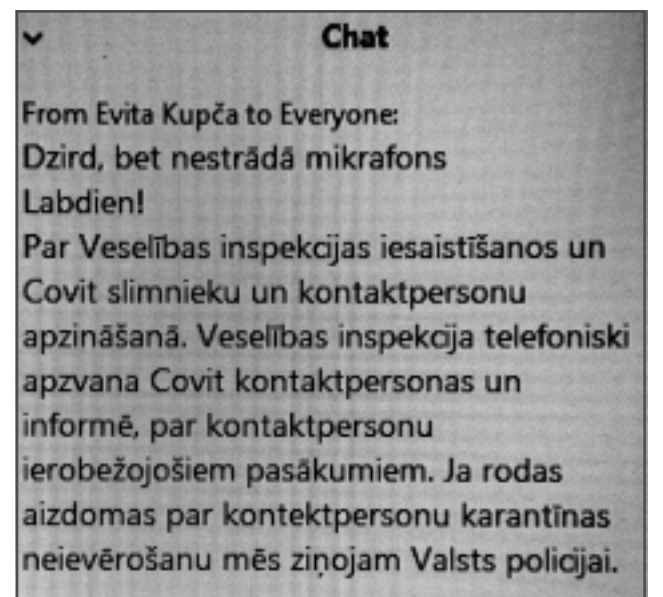
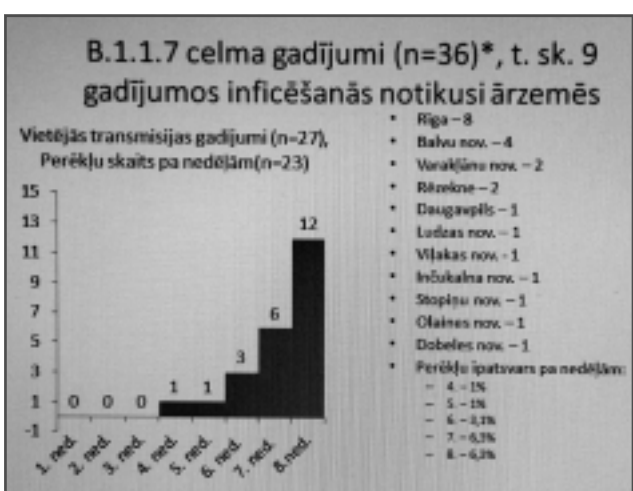
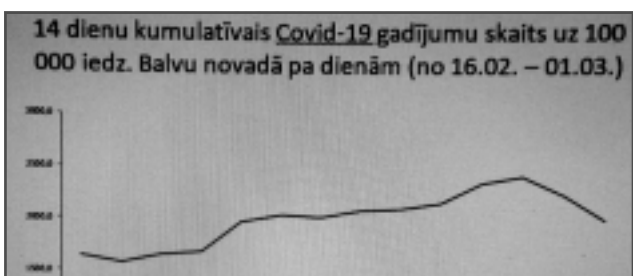
Viļakas novada pašvaldības policists VITĀLIJS VILCIŅŠ piekrita R.Kravales teiktajam, piebilstot, ka patiesi nav informācijas par Covid-19 slimniekiem: “Nesen bija gadījums, kad Covid pozitīvs bija vīrs, bet sieva nedēļu gāja uz darbu.” Savukārt Rugāju novada pašvaldības policists ULDIS MELNACIS sprieda, ka vajadzētu izgatavot mēraparātu, ar kura palīdzību pārbaudīt masku kvalitāti. “Nereti tās ir tik melnas, ka nevar saprast, no kuras vietas izvilkta.”

Valsts robežsardzes Viļakas pārvaldes priekšnieks VARIS PĒTERSONS apliecināja, ka robeža ir ciet: “Tās šķērsošanu, izņemot Krievijas pilsoņus, kuri atgriežas savā valstī, var atļaut tikai humānu apsvērumu dēļ. No decembra esam sākuši kontrolēt iebraucošo plūsmu no Igaunijas. To mēs darām kopā ar zemessargiem. Papildus sniedzam palīdzību Valsts policijai mājsēdes kontrolē. Šobrīd pārvaldē no 284 cilvēkiem 18 ir slimī, no kuriem 12 ir Balvu novada iedzīvotāji.”

Zemessardzes 31.kājnieku bataljona komandieris JĀNIS RITENIS pastāstīja, ka aktivitātes ir samazinātas, bet nav apstājušās: “Lielākā problēma ir mūsu sabiedrības attieksme – 2-3% ignorē prasības.” Līdzīgās domās ir VUGD Balvu daļas komandieris ALEKSEJS KOVŠOVS, kurš uzskata, ka šādā situācijā nedrīkst būt bezatbildīgiem. Viņš informēja, ka Balvu daļā slimo viens cilvēks, bet Covid pārslimoja seši darbinieki.

VAS “Latvijas Valsts ceļi” Balvu nodaļas vadītājs ULDIS MATISĀNS un AS “Sadales tīkls” Balvu nodaļas vadītājs ANDIS LOČMELIS apstiprināja, ka klientus klātienē nepieņem. Savukārt Latvijas Sarkanā Krusta Balvu komitejas priekšsēdētāja RUDĪTE KRŪMIŅA atklāja, ka šobrīd strādā ar trūcīgajiem, maznodrošinātajiem, krīzē nonākušajiem viens pret vienu. “Mums jādodomā par sabiedrības informēšanu, jo nevaram runāt ar vispārīgām frāzēm,” viņa aicināja.

Veselības inspekcijas speciālistei EVITAI KUPČAI neizdevās pieslēgties attālinātajai sēdei. Viņa atsūtīja ziņu (skat. *čatu*).



Balvu novada pašvaldības aģentūras “San-Tex” speciālists AIVARS PUGEJS paskaidroja, ka uzņēmumā situāciju vērtē kā ļoti nopietnu: “Pirms gada jau izstrādājām rīcības plānu, kā rīkoties ārkārtas situācijā. Uzņēmumā strādā vairāk nekā 65 cilvēki, kuri ik dienu strādā darbu, kur neizpaliek kontakti ar pilsētniekiem. 9.februāra testēšanā atklājās pieci saslimšanas gadījumi. Nākamajā pārbaudē 19.februārī parādījās četri gadījumi.” Viņš norādīja, ka “San-Tex” darbinieki pelnījuši

aizsardzību: "Mēs ejam apkalpot klientus, tāpēc lūdzam iedzīvotājus informēt, vai attiecīgajā mājāsaimniecībā nav inficēto. Negaidījām to, ka viens sētnieks ir Covid pozitīvs un viens - kā kontaktpersona. Mēs neesam operatīvais dienests, neesam riska grupā, bet tai pat laikā mums visi darbi ir jāizdara. Vai mums kā lielam uzņēmumam nebūtu vērtīgāk veikt kolektīvo vakcinēšanu?"

Neatliekamās palīdzības dienesta Vidzemes reģiona centra vadītājs VOLDEMĀRS KOKOREVIČS, uzklaustot speciālistu teikto, secināja, ka viss it kā tiek darīts pareizi: "Neskatoties uz to, vīrusu izplatās. Gribu uzsvērt uz cilvēku personīgo atbildību - gan par sevi, gan par saviem līdzcilvēkiem. Nekas jauns nav izdomāts - tā ir distancēšanās, maskas, roku mazgāšana, dezinfekcija un nepulcēšanās. Mums nepārtraukti jāpielāgojas situācijai, un slimo arī mūsu darbinieki. Pēdējās dienās ir pieaudzis tādu izsaukumu skaits Balvu un Gulbenes novados, kurus mēs dēvējam par izsaukumiem ar Covid specifiku. Uzkrītoši, ka skaits ir pieaudzis. Kur ir problēma? Balvu slimnīcā Covid nodājai ir noteikta robeža, cik pacientus var pieņemt. Tas nozīmē, ka tālākais ceļš ir Rēzekne vai Vidzemes slimnīca. Pirmkārt, brigāde ir aizņemta ilgāku laiku. Otrkārt, ir citi slimnieki, un jāizvēlas, kuru stacionēt, kuru nē. Treškārt, pastāv problēmas cilvēkam no slimnīcas atgriezties mājās. Arī mēs, aizbraucot pie pacienta, nezina, tur ir vai nav slimības perēklis." V.Kokorevičs vēlējās noskaidrot, kā ar vakcināciju sokas Ziemeļlatgalē. G.Raibekaze paskaidroja, ka Balvu pensionāts ir saņēmis četras vakcīnas devas: "Tika saņemti 36 klienti un 4 darbinieki. Pagaidām vakcīnu nav." S.Maksimovs: "Cik esam saņēmuši, tik arī izlietojuši". D.Tutiņa: "Vakcinācija plānota martā. 19 klienti un tikai divi no piecpadsmit darbiniekiem ir piekrituši vakcinēties." S.Kapteine: "Pirms pāris nedēļām izskanēja informācija, ka Rugāju novada teritorijā ģimenes ārsta prakse nav pieteikusi vakcinācijas procesam. Arguments ir tas, ka noteikto mērķgrupu 70+ gandrīz vai neiespējami apbraukāt. Pudēlītē ir 10 devas, kas, to atverot, lietderīgi jāizlieto.

Kad būs citas mērķgrupas, tad process, visticamāk, varēs sākties ar ģimenes praksē. Protams, pacientu nav atstāti neziņā. Viņiem ir citas iespējas. Vislielākās bažas ir par tiem iedzīvotājiem, kas atrodas attālos laukos, ir guloši."

Rēzeknes slimnīcas epidemiologs ALEKSANDRS VASIĻJEVS neslēpa, ka viņš cer, ka pensionātos un aprūpes centros sarežģītākais periods jau ir aiz muguras: "Drīz iestāsies pavasara un vasaras periods. Vēlos atgādināt, ka saule vīrusu izplatību nekādi neietekmē. Pērnā gada pieredze liecina, ka nereti saslimušo skaits pieaug, kā tas bija Aglonā un Preiļos. Tikai vakcinācija mums palīdzēs likvidēt vīrusu."

Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības valdes locekle ALĪDA VĀNE uzsvēra, ka visas slimnīcas, kuras ārstē Covid pacientus, ved pacientus uz mājām, un to valsts apmaksā: "Slimnīcai tas ir jānodrošina! No otrdienai pasūtītajām vakcīnām neatnāca neviena. Mums nav ar ko vakcinēt grupu 70+. Ja jūs televīzijā dzirdējāt, ka kādam atsūtīja vienu vai divus flakonus, tad slimnīcai nevienu. Ko es gribu ļoti stingri pateikt? Lasot komentārus un runājot ar cilvēkiem, redzu, ka tā aina īstenībā ir sliktāka nekā rāda mūsu cipari. Kāpēc? Cilvēki neiet testēties. Lielākā problēma ir tā, ka cilvēks netestējas, viņš ir slims un var darīt to, ko grib. Testējas pārsvarā tie, kuriem vajag slimības lapu. Tāpat nenorāda kontaktpersonas, kas veicina slimības izplatību. Vakcinācija tam visam ir panaceja. Pieņemiet lēmumu uzsākt puļa testēšanu. Tā to darīja Kuldīga, un viņiem izdevās." Tāpat A.Vāne mudināja padomāt, kā pašvaldība var palīdzēt izolēt kontaktpersonām. "Nebūsim strausi!" viņa novēlēja.

Balvu novada domes priekšsēdētājs AIGARS PUŠPURS, noslēdzot sēdi, atzina, ka testēšana jāveic, lai maksimāli ātri atklātu saslimstības gadījumus: "Tostarp tos, kuri, pieļāvu, tiek slēpti. Aicinu veikt testēšanu, domāt par vakcināciju. Turpināsim informēt sabiedrību par esošo stāvokli. Pašvaldības policijas vadītāja Rita Kravale aicināja uz ne visiem patīkamu lietu, kas saucas ziņošana. Laikam šis ir tas laiks, kad jāpaskatās patiesībai acīs."



Divas maskas nav jālieto. Slimību profilakses un kontroles centra Infekcijas slimību riska analīzes un profilakses departamenta direktors Jurijs Perevoščikovs informēja, ka šobrīd nav prasības vienlaikus lietot divas aizsargmaskas.

Balvu sadarbības teritorijas Civilās aizsardzības komisija lēma:

1. Aicināt ikvienu iestādi veikt regulāru darbinieku testēšanu.
2. Turpināt sabiedrības informēšanu par esošo stāvokli saistībā ar Covid-19 un nepieciešamību ievērot visus piesardzības pasākumus (dezinficēt rokas, lietot sejas aizsargmaskas, distancēties).
3. Turpināt veikt pastiprinātu pulcēšanās kontroli.
4. Turpināt motivēt iedzīvotājus pieteikties vakcinēšanai un vakcinēties.
5. Risināt jautājumu par puļa testēšanu civilās aizsardzības komisijas Balvu sadarbības teritorijā - Balvu, Viļakas, Rugāju un Baltinavas novados.

Balvu, Baltinavas, Rugāju un Viļakas novadu pašvaldības 9. - 12.martā organizēs puļa testēšanas metodi, izmantojot Covid-19 siekalu testus

Saistībā ar Covid-19 slimības uzliesmojumu Balvu un Gulbenes reģionā, Balvu, Baltinavas, Rugāju un Viļakas novadu pašvaldības sadarbībā ar valsts zinātnisko institūtu "BIOR" īsteno puļa testēšanu vīrusa noteikšanai, ņemot siekalu paraugus. Analīzes iedzīvotāji varēs nodot bez maksas un pēc brīvprātības principa. Puļa testēšana ir iedarbīgs veids, kā noteikt vietas, kur parādās infekcijas perēkli. To precizitāte ir vērtējama aptuveni 97-98%. Statistika liecina, ka infekcija nekur nav pazudusi, tālab novadu pašvaldības aicina sabiedrību apzināties situācijas nopietnību un piedalīties testēšanas procesā! Palielinot testēšanas apjomu, tiks vērtēta infekcijas izplatības situācijas attīstība.

Siekalu testa metode ir daudz vienkāršāka nekā līdz šim izplatītākā, kurā analīzes tika ņemtas ar kociņiem no deguna un rīkles. Turklāt šai paraugu paņemšanai nav jāiesaista medicīnas personāls. Iedzīvotājs to var izdarīt pats, saņemot laboratorisko izmeklējumu komplektu, kurā ir veidlapa, pamācība, kā pareizi siekalas jāsavāc, trauciņš siekalām un spirta plāksnītes dezinfekcijai.

Siekalu paraugi (aptuveni 2 ml) iedzīvotājam ir jāievāc diskretīti, vislabāk mājās. To ir aizliegts ievākt publiskās vietās. Cilvēks saņem komplektu, dzīvesvietā piepilda piltuvi ar siekalām, aizpilda veidlapu, atnes to atpakaļ vietā, kur tas tika saņemts, un atdod.

Šāda iespēja veikt bezmaksas siekalu testu Covid-19 noteikšanai būs no 2021.gada 9. līdz 12.martam. Atbilde par testa rezultātu iedzīvotājam tiks nosūtīta diennakts laikā.

Uzņēmumi un nevalstiskās organizācijas, kas vēlas veikt sava kolektīva testēšanu, aicināti pieteikties, zvanot Balvu novada sociālā dienesta sabiedrības veselības speciālistei ILZEI KOZLOVSKAI pa tālruni **28674458**, norādot uzņēmuma nosaukumu, darbinieku skaitu un kontaktpersonu, tās tālruni numuru, ar ko sazināties par testu komplektu saņemšanu.

Kā pareizi sagatavoties siekalu testam?

- Stingri ieteicams** siekalu paraugu ievākt **tūlīt pēc pamošanās**.
- Vismaz 24 stundas pirms siekalu savākšanas nedrīkst lietot alkoholu.
- Vismaz stundu, bet vēlams pat 3-4 stundas pirms testa veikšanas nedrīkst ēst, košļāt košļājamo gumiju, dzert; nelietot tādas medikamentus kā aerosoli mutē, dobbumam, inhalatori,

sūkājamās tabletes kaklam; netīrīt zobus un neskalot muti ar mutes skalojamiem līdzekļiem.

Testu saņemšanas punkti Balvu novadā:

Balvos:

- Balvu sākumskolā (sporta zālē)**, Partizānu ielā 16;
- Balvu Valsts ģimnāzijā (sporta zālē)**, Dārza ielā 2;
- Balvu Profesionālajā un vispārīgizglītības vidusskolā**, Vidzemes 26.

Testu saņemšanas punktu darba laiks:

- 9.martā plkst. 8.00 - 19.00
- 10.martā plkst. 8.00 - 17.00
- 11.martā plkst. 8.00 - 19.00
- 12.martā plkst. 8.00 - 13.00

Balvu novada pagastu administratīvajā teritorijā:

- Balvu pagasta Sporta centrs**, Saulstari, Balvu pagasts, Balvu novads;
- Bērzsils pagasta saietu nams**, Dārza iela 25A, Bērzsils pagasts, Balvu novads;
- Briežuciema pagasta tautas nams**, "Gaismas", Grūšjeva, Briežuciema pagasts;
- Bērkalnes pagasta pārvalde**, Ūdru iela 1, Bērkalnes pagasts, Balvu novads;
- Lazdulejas pagasta saietu nams**, "Administratīvā ēka", Egļuciems, Lazdulejas pagasts, Balvu novads;
- Kubulu pagasta kultūras nams**, Balvu iela 15, Kubulu pagasts, Balvu novads;
- Krišjāņu pagasta tautas nams**, Jaunatnes iela 2, Krišjāņu pagasts, Balvu novads;
- Tilžas pagasta kultūras nams**, Brīvības iela 5, Tilžas pagasts, Balvu novads;
- Vectilžas pagasta Sporta un atpūtas centrs**, Sporta iela 3, Vectilžas pagasts, Balvu novads;
- Vīksnas pagasta tautas nams**, "Mieriņi", Vīksnas pagasts, Balvu novads.

Testu saņemšanas punktu darba laiks:

- 9.martā plkst. 15.00 - 19.00
- 10.-12.martā plkst. 8.00 - 13.00

Baltinavas novadā:

- Kultūras nams**, Kārsavas iela 16, Baltinava, Baltinavas novads.

Testu saņemšanas punkta darba laiks:

- 9.martā - 12.martā plkst. 8.30 - 12.00

Rugāju novadā:

- Kurmenes iela 69**, Rugāji, Rugāju novads;
- Lazdukalna pagasta pārvalde**, Bērzu iela 8, Benislava, Rugāju novads;
- Skujietnieku feldšeru - veselības punkts**, Liepu iela 4, Skujietnieki, Rugāju novads.

Testu saņemšanas punktu darba laiks:

- 9.martā - 12.martā plkst. 8.00 - 12.00

Viļakas novadā:

- Viļakas novada dome**, Abrenes iela 26, Viļaka, Viļakas novads;
- Žiguru kultūras nams**, Viļakas iela 25A, Žiguri, Viļakas novads;
- Medņevas tautas nams**, Tautas iela 6, Semanova, Viļakas novads;
- Borisovas tautas nams**, Borisova, Vecumu pagasts, Viļakas novads;
- Šķilbēnu pagasta kultūras centrs "Rekova"**, Skolas iela 1, Rekova, Šķilbēnu pagasts, Viļakas novads;
- Upītes tautas nams**, Akas laukums 1, Upīte, Šķilbēnu pagasts, Viļakas novads.

Testu saņemšanas punktu darba laiks:

- 9.martā plkst. 8.00 - 19.00
- 10.martā plkst. 8.00 - 17.00
- 11.martā plkst. 8.00 - 19.00
- 12.martā plkst. 8.00 - 13.00

Ikvienam iedzīvotājam ir iespēja testus saņemt un nodot sev izdevīgākajā vietā gan Balvu, gan Baltinavas, gan Rugāju, gan Viļakas novadu testēšanas punktus.

Siekalu paraugs pašvaldības norādītajās vietās, proti, attiecīgajā vietā pilsētā vai pagastā, kur testa komplekts tika saņemts, **jānogādā atpakaļ līdz nākamās dienas plkst. 13.00.**

Tāpat kompleksus siekalu testa veikšanai var saņemt attiecīgā testa saņemšanas punkta darba laikā, bet **PARAUGS JĀSAVĀC TĀS DIENAS RĪTĀ**, kurā plānota siekalu parauga nogādāšana testu saņemšanas punktā.

Rūpēsimies par savu un apkārtējo cilvēku veselību! Tikai kopīgiem spēkiem mēs varam šo vīrusu ierobežot!

Nepalaid garām!

Ir svarīgs katra jaunieša viedoklis

Pagājušā gada rudenī Balvu, Viļakas, Baltinavas un Rugāju novadu jaunieši uzsāka kopīgu projektu "Atpakaļ nākotnē" ar mērķi izveidot jaunatnes politikas plānošanas dokumentu 2021.-2027.gadam, kas būs aktuāls visam jaunizveidotajam Balvu novadam. Jau šobrīd norit darbs pie esošās situācijas apzināšanas, analizēšanas un apkopošanas, ko veic jaunatnes jomas darbinieki sadarbībā ar pašvaldību speciālistiem.

Viena no svarīgākajām projekta aktivitātēm būs jauniešu forums, kas plānots skolēnu pavasara brīvdienā nedēļā – 18. martā. Forums norisināsies tiešsaistē valstī esošās situācijas dēļ, tomēr tas ļaus sasniegt plašāku mērķauditoriju un iesaistīt jauniešus, kuri šobrīd studē vai strādā ārpus sava novada un kuriem ir svarīga jaunatnes jomas attīstība.

Lai izstrādātais jaunatnes politikas plānošanas dokuments tiktu balstīts uz jauniešu interesēm, foruma mērķis ir izzināt jauniešu viedokli, idejas, vajadzības, vēlmes un izaicinājumus jauniešu vides uzlabošanai. Forumu vadīs neatkarīgi jaunatnes jomas eksperti, padarot šo procesu interesantu un veicinot starpnovadu jauniešu sadarbību, kas svarīga kopīga nākotnes redzējuma veidošanā.

Forumā aicināti piedalīties jaunieši vecumā no 13 līdz 30 gadiem, jaunatnes darbinieki, lēmējvaras pārstāvji, pašvaldību darbinieki, jaunatnes sfēras organizāciju pārstāvji, uzņēmēji, biedrības "Ziemeļlatgales partnerība" un citu biedrību pārstāvji, kā arī jebkurš interesents, kam rūp mūsu jauniešu nākotne. Svarīgi novērtēt sadarbības nozīmi dažādu jomu un speciālistu vidū, jo jaunatnes sfēru neveido tikai jaunieši. Jauniešu vidi un iespējas ietekmē arī citu pieņemtie lēmumi, īpaši politiskie.

Forumā gūto informāciju ņems vērā, izstrādājot jaunatnes politikas plānošanas dokumentu, tāpēc svarīgs ir ikviena jaunieša viedoklis, kurš savu nākotni redz šeit un vēlas to padarīt labāku! Jaunieši ir mūsu tagadne un nākotne!

Ideja

Nesapņo, bet plāno!

Ar ideju laika lietderīgai pavadīšanai pandēmijas laikā kļājā nākušas Viļakas Jauniešu iniciatīvu centra speciālistes. Viņas iesaka pilnveidot savu personību nākotnes vārdā: "Mērķis bez rīcības plāna ir sapņošana vaļējām acīm. Tava personība nenosaka tavu nākotni. Tavu nākotni nosaka tava rīcība. Noslēdzoties karjeras mēnesim, aicinām pievērsties saviem īstermiņa un ilgtermiņa mērķiem. Uzrakstiet savus mērķus un novietojiet lapu sev redzamā vietā, jo domas materializējas!"

Ja tas Tevi neizaicina, tas Tevi nemainīs!

Izmanto šīs dzīves jomas kā ceļvedi savu mērķu noteikšanai

- Ģimene un draugi
- Izglītība
- Personīgi izaugsmes
- Atpūta un izklaides
- Finanšes
- Veselība un sports
- Karjera
- Vide Tev apkārt

10 īstermiņa mērķi

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

10 ilgtermiņa mērķi

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



Bērni zīmē

Plūc laurus starptautiskā mākslas konkursā

Par 49.starptautiskā bērnu mākslas izstādes - konkursa "Lidice 2021" Latvijas kārtas laureātiem kļuvusi Balvu Valsts ģimnāzijas 9.klases audzēkne EVELĪNA BULE, kā arī Baltinavas Mūzikas un mākslas skolas audzēknis KRISTAPS KAŠS un Baltinavas vidusskolas skolēns RIHARDS LOGINS. UNESCO Ģenerālās asamblejas izraudzītā tēma, ko bērni un jaunieši atainoja savos zīmējumos, šogad bija "Robots un mākslīgais intelekts".

Neskatoties uz Covid-19 izraisīto pandēmiju un ārkārtējo situāciju Latvijā un pasaulē, bērnu mākslas izstāde-konkurss "Lidice 2021" šogad notika. Populārā konkursā, turklāt ar labiem panākumiem, piedalījās arī Balvu un Baltinavas novadu bērni. "Šajā izstādē - konkursā mani audzēkņi piedalās jau vairāk nekā desmit gadus un gandrīz vienmēr gūst panākumus. Vienīgi pagājušais bija tukšais gads - nesaņēmām nevienu godalgu," stāsta vizuālās mākslas skolotāja INDRA KEIŠA. Viņa atklāj, ka zīmēt darbus izstādei - konkursam "Lidice 2021" piedāvāja visām Balvu Valsts ģimnāzijas klasēm, kā arī Baltinavas vidusskolas 1.-9.klašu skolēniem un Baltinavas Mūzikas un mākslas skolas audzēkņiem, bet tikai labākos no darbiem nosūtīja izvērtēšanai konkursa žūrijai.

Iespēja pierādīt sevi

Tāpat kā katru gadu, Baltinavas jaunie mākslinieki centīgi zīmēja robotus konkursam – izstādei "Lidice 2021". Ļaujoties iztēlei, bērni uz papīra radīja robotu - vecmāmiņu, robotu - tosteri, robotu -palīgu virtuvē un daudzus citus. Lieliskus panākumus šoreiz guva Baltinavas Mūzikas un mākslas skolas audzēknis Kristaps Kašs, kurš izdomāja "Vislabāko Robotu pasaulē", un Baltinavas vidusskolas 7.klases skolēns Rihards Logins, kurš uzzīmēja "Nanorobotu-DNS ķēdes labotāju". Zēnu zīmējumi nokļuva konkursa laureātu sarakstā un martā kopā ar citiem radošajiem darbiem aizceļos uz "Lidici" Čehijā.

I.Keiša pārliecināta, ka piedalīšanās šādos konkursos bērniem ļauj apliecināt sevi, pierādīt, ka viņi var: "Piemēram, viens no šī gada laureātiem Kristaps Kašs ikdienā nemaz tik labi nezīmē. Taču "Lidicē" balvas saņēmis jau trīs reizes. Zīmējot konkursam, viņam izdodas idejiski interesanti darbi. Piemēram, šogad Kristaps uzzīmēja robotu smilšu pulksteņa veidā ar domu, ka sliktās domas, no augšas iztekot cauri pulkstenim, pārvēršas par pozitīvajām."

Arī Kristaps neslēpj, ka zīmēšana nav viņa iemīļotākā nodarbošanās. Viņam labāk patīk braukāt ar *riteni* vai spēlēt videospēles. Arī nākamajai profesijai puisis izvēlējies gluži atšķirīgu jomu – autoelektroniku. Lai gan šī nav Kristapa pirmā konkursa "Lidice" balva, viņš izjūt gandarījumu par uzvaru.

Uzvara konkursos nav sveša

Gatavojoties konkursam, arī Balvu Valsts ģimnāzijas skolēni zīmēja dažādus robotus, piedēvējot viņiem visneparastākās īpašības. Ar zīmumu un otu palīdzību viņi radīja robotus - filmu varoņus, dabas draugus un citus. Veiksmīgākos darbus skolotāja nosūtīja izstādei – konkursam "Lidice 2021".

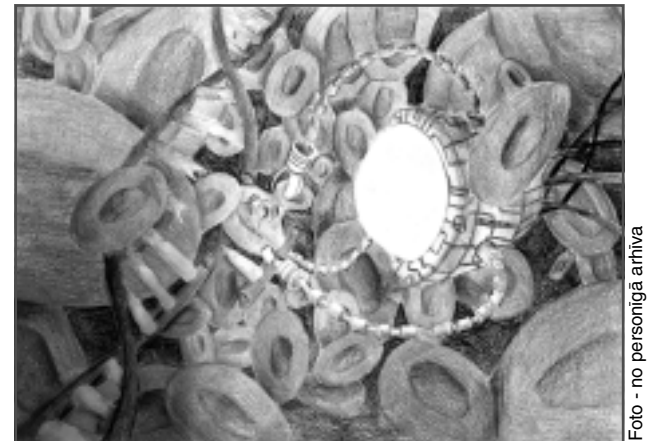


Tehnoloģija apvienojumā ar dabu. Evelīnas darbs zīmēts ar pildspalvu un zīmuli. Jauniete neslēpj, ka pirms tam ilgi meklējusi iedvesmu internetā. Kad tā bija atrasta, zīmējums tapa pāris dienu laikā.

"Lepojamies, ka ģimnāzijas 9.klases skolniece Evelīna Bule kļuva par laureāti un viņas darbs piedalījās labāko darbu izstādē Rīgā, bet šobrīd ceļo uz Čehiju, lai pārstāvētu Latviju un nestu skolas vārdu pasaulē," gandarīta skolotāja I.Keiša. Savu audzēkņi skolotāja raksturo kā ļoti kļūdu un ieturētu meiteni. Konkursā "Lidice" Evelīna piedalījās pirmo reizi, tādēļ jo lielāks prieks par gūtajiem panākumiem. Savukārt Evelīna atklāj, ka daļa dažādos zīmēšanas konkursos viņai nav sveša, jo daudzkārt to darījusi, mācoties mākslas skolā. Vairākkārt saņēmus 1.vietas arī skolas vizuālās mākslas olimpiādēs. Darbs konkursam "Lidice 2021", kurā viņa centās apvienot mūsdienu robotiku ar dabas ainavu, tapis kādā iedvesmas brīdī aptuveni divu dienu laikā.

I.Keiša stāsta, ka starptautiskā konkursa Latvijas posmā uzvarējušie zīmējumi ir ļoti dažādi: "Redzēju videomateriālu ar visiem darbiem, kuri uzvarēja Latvijā un dosies uz Čehiju. Tie bija ļoti dažādi - gan zīmēti, gan gleznoti, gan telpiski veidoti. Brīnums, ka šajā attālinātās mācīšanās laikā darbi patiešām izdevušies tik labi."

11.februārī Rīgas Tehniskās universitātes Datorzinātnes un informācijas tehnoloģijas fakultātē norisinājās konkursa – izstādes "Lidice 2021" Latvijas posma noslēguma pasākums, ko varēja noskatīties tiešsaistē. Savukārt katrs dalībnieks un viņu skolotāji saņēma pasākuma videofailu.



Nanorobots-DNS ķēdes labotājs. Savu audzēkņi Rihardu Loginu skolotāja Indra Keiša raksturo kā filozofu, kuram izdodas, kad ir iedvesma: "Lai gan reti iekļaujas laikā, viņš strādā no sirds." Atklājis jaunu zīmumu veidu, Rihards ar interesi tos izmantoja sava zīmējuma radīšanā. Skolotāja uzskata, ka puīša radošais darbs, kurā atainoti asins ķermeņi, no bioloģijas viedokļa izdevies ļoti interesants.



Vislabākais robots pasaulē. Kristaps stāsta, ka sākumā zīmējuma ideja bijusi cita, bet pēc skolotājas ieteikuma iznācis šāds rezultāts.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Konsultācijas un diskusijas – pirmo reizi tiešsaistē

Notāru dienas 2021

#DigitālāsPrasmes

Neraugoties uz ārkārtas situāciju valstī, arī šogad, 3.martā, visas dienas laikā jau sešpadsmito reizi notika gadskārtējās “Notāru dienas”. Šoreiz gan tās bija pavisam atšķirīgas, jo sadarbībā ar biedrību “Riga TechGirls” bezmaksas juridiskās konsultācijas par nekustamā īpašuma iegādi, mantojuma, laulības šķiršanas lietām un citiem aktuāliem jautājumiem tika organizētas interneta vidē – notāram un apmeklētājam individuāli tiekoties īpaši izveidotajā virtuālajā kabinetā lietotnē “Zoom”.

Līdzās privātām konsultācijām notāri sociālajos tīklos “Facebook” un “Youtube” rīkoja arī publiskas tiešsaistes diskusijas, kurās ne tikai mudināja sakārtot dokumentus elektroniski un sniedza praktiskus padomus un ieteikumus, kas skar dažādas nozīmīgas dzīves sfēras, bet arī aktualizēja iedzīvotāju digitālās prasmes, skaidrojot, kā izmantot notāru pakalpojumus tiešsaistē. Turklāt šogad pirmo reizi sadarbībā ar skolu programmu “Dzīvei gatavs” “Notāru dienas” notika īpašs pasākums vidusskolēniem “Iekāp notāra korpēs”, sniedzot iespēju jauniešiem izzināt šīs profesijas aizkulises, kā arī citas aktivitātes.

“Notāru dienās” viena no bezmaksas publiskajām tiešsaistes konsultācijām un profesionāļu diskusijām bija par nekustamā īpašuma jautājumiem, kurā piedalījās arī laikraksts “Vaduguns”. Latvijas Zvērīnātu notāru padomes rīkotājdirektora vietniece VIJA PIZIČA stāsta, ka mājas, dzīvokļa vai zemes iegāde ir teju lielākā investīcija cilvēka dzīvē, tāpēc ir būtiski darījuma drošībai veltīt pienācīgu uzmanību, tajā skaitā iepriekšējo darījumu izpētei, lai ilgtermiņā nosargātu īpašumu. Šajā sarunā zvērīnāti notāri ZANE ERNŠTREITE, JĀNIS SKRASTIŅŠ un DACE ELKSNE dalījās pieredzē, kā, veicot mērķtiecīgas un pārdomātas darbības, iegādājoties vai pārdodot īpašumu, sevi pasargāt no iespējamās krāpšanas.

Notārs J.Skrastiņš, atklājot diskusiju, uzsvēra, ka, plānojot iegādāties nekustamo īpašumu, ļoti svarīgi izvēlēties darījuma konsultantu, kurš sniegs palīdzību izvēlēties pareizos risinājumus, lai vēlāk nevajadzētu kopt pirkstos, ka kaut kas ir nogājis greizi. “Ikdienā bieži novēroju, ka pircējs nereti paļaujas uz otras puses jurista vai padomdevēja sastādīto līgumu. Tomēr vēlos atgādināt, ka jebkurš pirkuma darījums ir divpusējs darījums, kurā ir pretējas intereses. Vienmēr jābūt uzmanīgam par savām interesēm. Nedrīkst aklī paļauties uz otras puses stāstīto vai pat rakstiski uzrakstīto. Tas viss ir jāpārbauda un jānovērs pat vismazākās šaubas. Tādēļ šādās reizēs pēc padoma aicinu vērsties pie profesionāļa, lai saņemtu neatkarīgu padomu. Tad mēs būsim uz pareizā ceļa,” stāsta notārs.

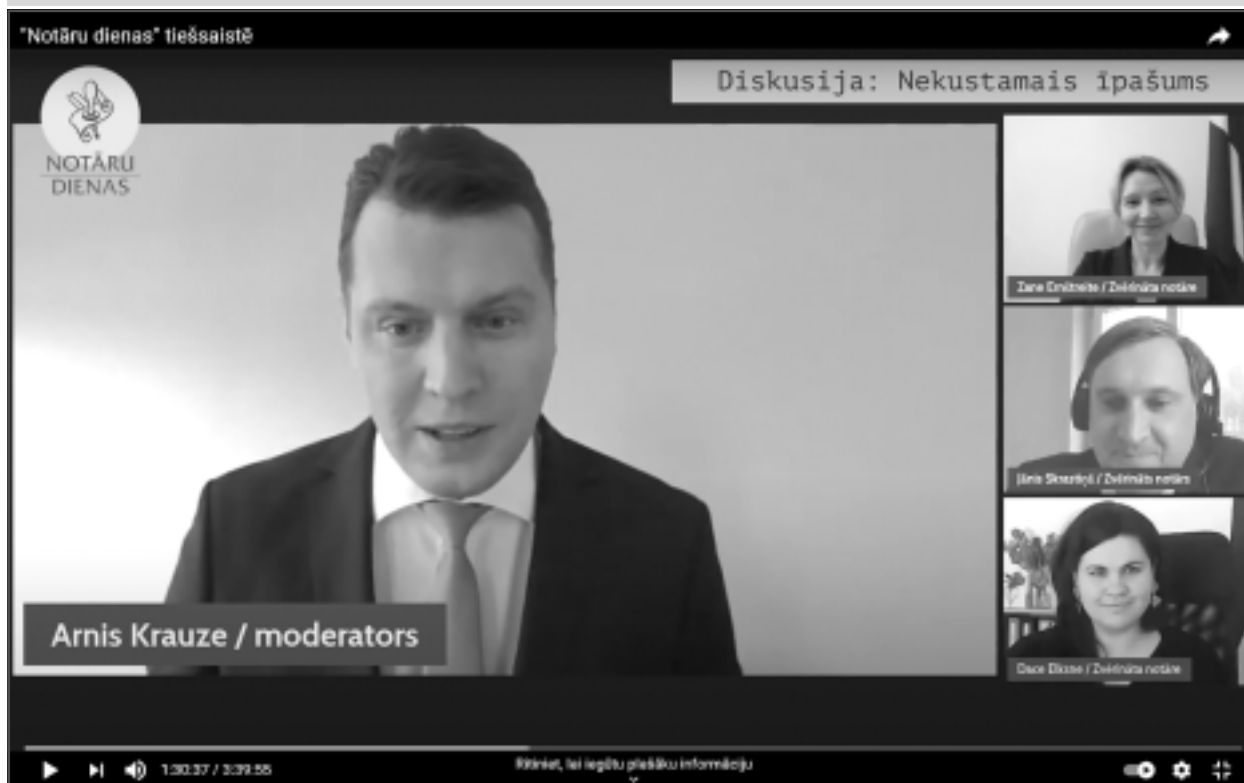
Notāre INESE LAURE stāsta, ka “Notāru dienas” interneta vidē norisinājās pirmo reizi. Tas bija ļoti noderīgi arī pašiem notāriem, kalpojot ne tikai kā lielisks treniņš, bet arī jaunas pieredzes iegūšanā. Savukārt jautāta, kā kopumā rit darbs Covid-19 laikā Balvos, I.Laure atzīst, ka, ievērojot visus valstī noteiktos ierobežojumus, iedzīvotāji turpina izmantot iespēju saņemt konsultācijas klātienē un darbs rit raiti!

Laikraksta “Vaduguns” redakcija saņēma arī jautājumu, kā rīkoties vecāka gadagājuma sievietei, kura atrodas uz slimības gultas, bet vēlas norakstīt savu īpašumu bērniem. I.Laure skaidro, ka vispirms īpašniecei jāizlemj, kā konkrēti viņa vēlas rīkoties. Proti, kārtot testamentu, kad cits cilvēks īpašumu saņem līdz ar īpašnieces nāvi, vai arī dāvinājumu, kad īpašums tiek nodots vēl īpašnieces dzīves laikā. Visu nepieciešamo informāciju var saņemt, vērsties pie notāra. **I.Laure apmeklētājus pieņem Bērzpils ielā 14, Balvos (pirmdien, otrdien, ceturtdien un piektdien no pulksten 10 līdz 15, trešdien no pulksten 12 līdz 17, sestdien un svētdien – slēgts; tālr. nr.: 29494556; e-pasts: Inese.Laure@LatvijasNotars.lv). Pieteikties vizītei klātienē var arī interneta mājaslapā www.latvijasnotars.lv (DigiNotārs), reģistrējoties tajā caur valsts pārvaldes pakalpojumu portālu www.latvija.lv un uzrakstot apmeklējuma tēmu. Tāpat iedzīvotāji aicināti izmantot virtuālo saraksti (arī caur latvijasnotars.lv), ar notāri I.Lauri un notāres palīdzi Elitu Gromovu sazinoties attālināti.**

Tikmēr apkopotie dati par 2020.gadu liecina, ka notāru sniegto attālināto pakalpojumu skaits Covid-19 laikā palielinājies par vairāk nekā 30 reizēm. Tiesa, arī šobrīd tas ir tikai 0,6% no gada laikā veiktajām notāriālajām darbībām.



INESE LAURE, Latgales apgabaltiesas zvērīnāta notāre Balvos



“Notāru dienas 2021” tiešsaistē. Publisko tiešsaistes diskusiju moderators bija Latvijā pazīstamais žurnālists, televīzijas un radio raidījumu vadītājs Arnis Krauze. Diskusiju ierakstu iespējams noskatīties sociālajos tīklos “Facebook” un “Youtube”, meklētājā ierakstot “Notāru diena 2021”.

Jautājumi no visdažādākajām dzīves situācijām

✓ Protams, ikvienam interesentam diskusiju komentāru sadaļā bija iespēja uzdot arī jautājumus, kuri skāra visdažādākās dzīves situācijas. Piemēram, kāda iedzīvotāja interesējās, kas jādara, lai sakārtotu zemes un mājas domājamās daļas, un kas nosaka, kas kuram pieder?

Notāre Z.Ernštreite, atbildot uz jautājumu, skaidroja: “Ja mājai ir divi vai vairāki īpašnieki, viņiem jāvienojas par domājamo daļu īpašumtiesībām. Proti, kurš kuru zemes gabalu vai mājas daļu ikdienā lieto, kas ir atsevišķā un kas kopīgā lietošanā. Tas viss jānosaka ar līgumu, kas obligāti jāieraksta zemesgrāmatā. Savukārt, ja kāda no pusēm līgumu vēlas noslēgt, bet otra puse tam nepiekrīt, tad abām pusēm jānāk pie notāra un jāmēģina vienoties. Ja to neizdodas izdarīt pie notāra, protams, jautājumu var risināt arī tiesā.”

✓ Kāds cits iedzīvotājs izklāstīja savu jautājumu: “Zemes gabals ir kopīpašums, uz kura atrodas patstāvīgs nekustamais īpašums (vecā, neapdzīvojama māja), kas vēl nav ierakstīts zemesgrāmatā. Mājai ir vairāki mantinieki. Viens no mantiniekiem nav atrodams. Māju vēlamies nojaukt un veikt kopīpašuma reālo sadali. Kādas varētu būt sekas, ja māja, kas ir grausts, tiks nojaukta?”

Notāre D.Elksne skaidroja, ka zemes īpašnieki svešām personām piederošu māju nojaukt nedrīkst: “Šajā situācijā, ja māja atrodas uz zemes, tas ir apgrūtinājums, kad izveidojušās piespiedu nomas attiecības. Līdz ar to tas nedod tiesības zemes īpašniekam bez nekāda līguma vai tiesas sprieduma māju nojaukt. Pretējā gadījumā zemes īpašnieki var iedzīvoties nepatikšanās un būs jāatbild par zaudējumu nodarīšanu grausta īpašniekiem. Tādēļ vispirms primāri jāuzrunā mājas mantinieki un jāsaprot, kādā statusā atrodas nekustamais īpašums.”

✓ “Vai dāvinājuma līgums, kas noslēgts 1988.gadā, ir pietiekams pierādījums, lai apliecinātu īpašumtiesības uz māju? Mērķis ir reģistrēt māju zemesgrāmatā.”

Notāre Z.Ernštreite skaidroja: “Ja līgums noslēgts atbilstoši tā laika likumam – reģistrēts tā laika Inventarizācijas birojā, kā arī kadastra sistēmā dokumenti parādās kā īpašumtiesību apliecinājumi un īpašnieks vēl ir dzīvs, tad šie pierādījumi būs pietiekami, lai īpašumu reģistrētu zemesgrāmatā.”

✓ “Pērku dzīvokli, kurā ir nesaskaņota pārbūve – tajā nav nesošās konstrukcijas. Vai pietiek pirkuma līgumā un aktā norādīt, ka līdz konkrētam laikam pārdevējs novērs un saskaņo pārbūvi Būvvaldē?”

Notāre D.Elksne skaidroja: “Jautājums ir, kā to visu varēs efektīvi nokontrolēt? Pēc Būvniecības likuma katrs nekustamā īpašuma īpašnieks ir atbildīgs par īpašuma tehnisko stāvokli. Ja tiek konstatētas nelikumības, Būvvalde nekad neizmēklē, proti, pārbūvi dzīvokli veicis iepriekšējais vai esošais īpašnieks. Atbildīgs vienmēr būs esošais īpašnieks. Protams, ja pircējs vēlas, viņš ar pārdevēju par šo jautājumu var vienoties. Tajā pašā laikā to, kā nodrošināt visus termiņus un kādas būs saistības, ja vienošanās netiks izpildīta, atkarīgs no katra konkrētā gadījuma. Tomēr vienoties, kā zinām, var par visu. Protams, ja vien vienošanās ir likumīga.”



Personīgās pieredzes ceļš

Izelpot traumas, ieelpot veselību

Zinaida Logina

Bieži vien garīgās atklāsmes cilvēkam rodas brīžos, kad šķiet - interese par dzīvi zūd. Un prātā iezogas smagi jautājumi, - kādēļ es dzīvoju, kāds ir manas dzīves mērķis? Piezogas depresija. Savu skaudro dzīves pieredzi ar laimīgu atziņu, cik svarīgi apvienot elpu ar apziņu, domām un fiziskās dzīves sakārtošanu, atklāj personīgās izaugsmes trenere LITA BRAMBATE.

Iepazīstiniet ar sevi, Lita!

-Varētu teikt, ka esmu tādas darbariku lādes kā enerģijas elpošana atdzimšanai vadītāja, intuitīvais koučs, arī antena, caur kuru ir iespēja iegūt vajadzīgo informāciju, lai dzīvotu labāk, laimīgāk un pilnvērtīgāk. Pēc sava patiesā aicinājuma atrašanās es aktīvi darbojos attiecīgajā nozarē. Caur mani daudzi cilvēku atraduši ceļu pie sevis un padarījuši laimīgāku savu un apkārtējo dzīvi. Strādāju ar klientiem individuāli, vadu grupas un seminārus gan klātienē, gan *online*. Piedalos retrītos un personīgās izaugsmes nometnēs Latvijā. Mani raksti ir publicēti žurnālā "Taka", "Mistērija" un domēnā *delfi* "Orākuls". Vairāk nekā pusotru gadu esmu vadījusi vebinārus domēnā "Dzīves elpa". Uzrakstīju grāmatu, esmu divu lielisku dēlu māmiņa. Laimīgi šķirusies un satikusi dvēseles mīļoto.

Kāds iemesls bija Jūsu depresijai?

-Pēc ekonomiskās augstskolas beigšanas un vairāku gadu darba ofisā jutu, ka nerodu papildījumu nedz dzīvē, nedz karjerā. Aizgāju no ierastā darba, lai īstenotu senu bērnības sapni – kļūtu par mākslinieci. Zināšanas sāku apgūt gan individuāli, ganursos Latvijas Mākslas akadēmijā. Šajā laikā posmā izdzīvoju smagu slimību, kura uz pusgadu iepauzēja jebkuru aktivitāti. Gadu pēc tās ar ģimeni pārcēlos uz dzīvi Spānijā, Katalonijā, nelielā pilsētiņā pie Barcelonas. Tur atvēru mākslas galeriju, bet pēc aptuveni gada neveiksmīgas tirgošanas to aizvēru. Depresija uz to brīdi sasniedza kulmināciju. Biju pilnībā zaudējusi interesi par dzīvi, no pašnāvības mani atturēja domas par bērniem, kuri bija vienīgais pamudinājums no rītiem celties.

Izmežģīju roku, un šis notikums bija kā atpazīšanās. Atradu mākslinieku savienību un mūsdienu mākslas skolu Barselonā, sāku veidot mākslinieces karjeru. Īstenoju lielo sapni piedalīties izstādēs, attīstīt un redzēt sevi kā mākslinieci Barselonā. Neskatoties uz to, depresija neatkāpās. Lietoju antidepresantus, pašnovērtējums bija ļoti zems. Tas viss komplektā ar bohēmu - ballītēm, alkoholu, cigaretēm.

Kā saņēmāties un uzsākt garīgās atjaunotnes ceļu?

-Nojautu, ka dzīve radikāli jāmaina, tāpēc sāku sevis garīgos meklējumus. Aizgāju pie Ragaciema Agneses uz sesiju. Viņa teica, ka man uz šo brīdi vajadzīgs darboties ar elpu un piedot. Pamēģināju dažādus elpošanas vingrinājumus. Nekas īsti neuzrunāja, arī par piedošanu dziļas izpratnes nebija. Dzīvoju ar domu, ka tas, kas man vajadzīgs, pie manis atnāks. Un atnāca. Ar bijušo vīru devāties atpūtas braucienā un Grieķijā iepazīties ar vienu pāri no Holandes. Sākām runāties, un vīrietis atklāja, ka nodarbojas ar kādu interesantu elpošanas metodi, kas palīdz uzlabot pašsajūtu, attiecības un piedot. Tā sākās mans ceļš. Aizbraucām pie viņa uz semināru. Nebija ne mazākās nojausmas, kas tur būs, - devāties intuīcijas vadītā.

Jūs mācīja elpošanas metodes, vingrinājumus?

-Jā, iztēlojāties, ka apgūsim dažādus elpošanas vingrinājumus un praktiskas lietas, kā darboties ar elpu. Viss izrādījās pavisam savādāk, nekā bijām iedomājušies. Man par pārsteigumu, runa bija par traumu atbrīvošanu, garīgo ceļu, sevis izzināšanu un dzīves veidošanu. Dziļa psiholoģija un sevis attīrīšana no maldiem un sabiedrības māņiem. Par to, kā darbojas zemapziņa, kāpēc mēs rīkojamies tā vai citādi, kā to mainīt. Viss dzirdētais sasauca ar manām iekšējām sajūtām un dzīves uztveri. Katrs lektora vārds bija kā apstiprinājums tam, kā jutu, kā vēlos dzīvot un izturēties pret bērniem un sevi. Zināju, tikai nebiju uzdrošinājusies. Jau pašā sākumā man iezagās doma, ka es vēlos savā dzīvē darīt ko līdzīgu. Pagāja kāds laiciņš, līdz uzdrošinājos to kādam atklāt un pieņemt, ka arī es varu darīt to, ko vienmēr biju jutusi, ka tas ir manas dzīves aicinājums. Zināju, ka, strādājot ar cilvēkiem, jūtīšos laimīga un piepildīta.

Elpošana šķiet tik dabīga, ka cilvēki par to pat neaizdomājas. Tā ir mūsu dzīves pamatā. Taču ar elpošanu varot ārstēt pat slimības...

-Kad ķērāties pie elpošanas daļas, mans pārsteigums bija vēl lielāks. Pat iedomāties nevarēju, ka ar elpu var sasniegt tik īpašas sajūtas, spilgtus stāvokļus, piekļūt tik tuvu radītājam un sev! Ar elpas palīdzību var piekļūt sāpīgām pagātnes pieredzēm, kas veido zemapziņas blokus un traucē pilnvērtīgi dzīvot, šīs traumas atbrīvojot un sadziedēt. Soli pa solītim gāju savu atbrīvošanas ceļu, veicot neskaitāmas individuālās sesijas un seminārus, līdz apguvu šo metodi. Tomēr, lai strādātu ar cilvēkiem, man vēl bija daudz neskaidrību. Aizbraucu uz ASV pie metodes autora Leonarda Orra, lai gūtu trūkstošās atbildes. Bija ļoti īpaši un transformējoši mācīties un apgūt šo metodi no tās pamatlicēja. Atgriežoties sajutos kā pavisam cits cilvēks. Beidzot biju es pati! Ja pirms šī ceļa mani no pašnāvības šķīra dažī soļi, tad tagad jutos laimīga un dzīvi redzu kā baudpilnu, interesantu piedzīvojumu. Harmoniskās attiecībās esmu kopā ar savu mīļoto. Daru to, kas man sniedz patiesu baudu un nes labumu pasaulei. Esmu iemīlējusī, pieņēmusī un cienu sevi. Priecājos un smejos. Ja tas izdevās man, tad var izdoties jebkuram!

Saka jau, ka viss ir mūsu galvās. Cilvēki labāk grib ārstēties ar zālēm, bet diez vai ar elpošanas metodēm...

-...tā ir. Elpojot konkrētos veidos, mēs varam sevi dziedināt, atbrīvojot traumas no šūnu līmeņiem, paplašināt apziņu, savienoties ar garu, dvēseli un sevi, uzlabot imunitāti. Grūti uzskaitīt labumus, ko varam iegūt, darbojoties ar elpu. Iedomājieties, ka jums ir zāļu skapītis, kurā stāv drapītes dažādām dzīves situācijām. Man šai skapīti ir elpošanas vingrinājumi. Pirms sāku nodarboties ar šo elpošanu, es vismaz četras reizes gadā slimāju, turklāt pamatīgi, uz vairākām nedēļām, ar antibiotikām. Man mājās skapīši bija piebāzti ar dažādām tabletēm un vitamīniem. Braucot ceļojumā ar bērniem, puse čemodānu bija pilna ar zālēm – katram gadījumam. Tagad man vispār mājās nav zāļu, pat dabīgo tinktūru nav, un daudzus gadus neesmu bijusi aptiekā. Ari bērni ir veseli. Svarīgākais ir atbrīvojot slimību iemeslus. Viss tiešām slēpjas mūsu zemapziņā un psihoemocionālajā stāvoklī. Katram iemesls ir savs. Atbrīvojot slimības vai kādas citas dzīves likstas cēloņus nav tik viegli un ērti kā paņemt tableti, bet noteikti ir efektīvāk, un arī rezultāts būs paliekošs. Es nenoliedzu mūsdienu medicīnas un zāļu nozīmi, to vajadzību, tikai nevajag visas *olas likt vienā groziņā*.

Tad jājautā, ar ko sākt. Elpa noteikti ir tikai instruments, noslēpums ir kaut kur citur?

-Cilvēki ikdienā bieži elpo nepilnvērtīgi, katram ir savi elpas trūkumi, tie var sakņoties pat dzemdībās. Pamazām atbrīvojot šīs traumas, uzlabojas elpas kvalitāte. Uzlabojoties elpas kvalitātei, uzlabojas iekšējo orgānu darbība, smadzeņu darbība un līdz ar to veselība un pašsajūta, visa dzīve. Ari darbi veicas raitāk. Ir vērtīgi kaut uz brīdi pavērot savu elpu, pievērst uzmanību pilnvērtīgām un brīvām ieelpām un atbrīvotām izelpām. Dažreiz satraukuma brīžos ir tendence pat pārstāt elpot. Būtu labi nomainīt paradumu aizmurt elpu uz dziļu elpas ievilkšanu un vienmērīgu elpošanu.

Ir neskaitāmas elpošanas metodes. Var elpot caur degunu, muti, ieelpa - mute, izelpa - deguns, ieelpa - deguns, izelpa - mute. Ieelpot vēderā, krūtīs, abos kopā. Darīt to ātri vai lēni. Visam ir sava nozīme un vairāki ieguvumi. Svarīgi atcerēties, ka arī elpa ir tikai instruments, bet viss noslēpums ir cilvēkā pašā un savienībā ar sevi un iekšējo būtību. Jūs varat pildīt neskaitāmus elpošanas vingrinājumus, bet, kamēr dzīvosiet sevis noliegšanā, pretēji savām vajadzībām un dziļajām vēlmēm, jūs tikai līmēsiet plāksterus, nevis dziedēsiet brūces. Ir svarīgi apvienot elpu ar apziņu, domām un fiziskās dzīves sakārtošanu.

Cilvēkiem šajā laikā ir stress, daudzi ir nervozi. Varbūt ir kāds vingrinājums, kā nomierināt satraukto prātu?

-Šeit iederas lielisks un vienkāršs elpošanas vingrinājums. Īpaši noderīgs krīzes apstākļos! Ļoti labi palīdz nomierināties. Ieelpo ar degunu un izelpo caur muti. Ieelpojot domās skaiti afirmāciju: viss, kas notiek, notiek man vislabākajā kārtībā. Izelpojot mikšē afirmācijas; vienreiz – es un mana ģimene ir drošībā, otrreiz – es ļaujies un ļaļojos. Šādi elpo no 5 līdz 15 minūtēm vai arī tik, cik vēlies. Ari afirmācijas vari skaitīt dažādas, atkarībā no situācijas un vajadzības.

Man patīk šo vingrinājumu veikt iemiegot un no rīta mostoties. Var veikt arī brīžos, kad stress vai panikas kamols uzstājīgi veļas virsū.

Kā vēl sev palīdzēt?

-Svarīgi ir pieņemt negatīvās domas un emocijas, trakākais,



Foto - no personīgā arhīva

Lita Brambate rīko "Atvērto durvju nedēļu". Litas elpošanas tehnikas varēs dzirdēt trešdien vakarā pulksten 18 Facebook mājaslapā "Elpojam". Nodarbība būs kā ceļojums no nomāktības uz prieku un laimi. Savukārt ceturtdien un piektdien plkst. 6.30 var pievienoties rīta elpošanas pusstundai veselīgai dienai. Nodarbības būs kā dāvana tiem, kas vēlas sev palīdzēt un justies labāk.

ja cilvēks sāk tās noliegt un aprakt. Šeit pats sev var palīdzēt, vienkārši rakstot. Iegādājies kladi un pildspalvu un uzraksti visas bailes, dusmas, aizvainojumu, to, no kā kauns, ko negribas, ko gribas. Raksti arī priekus un labsajūtu. Kladi pēc tam var sadedzināt, tādēļ tajā droši raksti to, ko nevienam nekad neteiktu. Šādu darbošanos var apvienot ar savienoto elpošanu pirms vai pēc rakstīšanas: 5 līdz 10 minūtes elpo caur degunu (ja tas bloķēts, elpo caur muti), veicot vienmērīgas ieelpas un izelpas tā, lai elpa ieplūst plaši un brīvi un pilnīgi atbrīvoti izplūst. Elpa ir savienota – ieelpai seko izelpa un izelpai – ieelpa, bez pauzēm starp elpām. Elpo tā, lai var dzirdēt savu elpu. Uzliec vienu roku uz krūtīm, otru - uz vēdera un ieelpo tā, lai paceļas abas rokas – tā tu ieelpo gan vēderā, gan krūtīs – liela, dziļa, pilna un dūšīga ieelpa. Vēl viens vienkāršs elpošanas vingrinājums ir tā sauktā "kastītes elpa": skaitot no 1 līdz 4 ieelpo, tad no 1 līdz 4 aizturi elpu, tad no 1 līdz 4 izelpo un no 1 līdz 4 - aizturi. Sanāk, ka elpo pa kvadrātu vai kastīti. Pamēģini šādi elpot apmēram 5 minūtes. Šo ir vērtīgi pildīt, kad emocijas sit augstu vilni vai gribas kādam rakstīt dusmīgu ziņu. Pamēģiniet šādi paelpot, un varbūt tas mutulis norims, pirms pateikti vārdi, kas pēc tam jānožēlo.

Zinu, ka ir elpošanas vingrinājumi ar skaņām. Vai arī tādus vajag praktizēt?

-Ļoti interesanti ir ieelpot ar degunu un izelpot ar skaņu – *hmmmm* vai ar muti - *aaa, eee, iiiii, ooooo, uuu* vai jebkuru skaņu, kas nāk prātā. Šādi mēs elpai pievienojam balss dziednieciskās īpašības. Var vienkārši skandēt līdz 10 minūtēm jebkuru skaņu, kas rodas. Dažkārt pat prasās šņākt vai rūkt tā, lai kaimiņi brīnās. Ar balsi vibrē ķermenis un viss tajā un ap to. Darbojoties ar skaņas vibrāciju, var sasniegt dziļu meditatīvu stāvokli un attīrīt sevi no toksīniem. Vēdinās plaušas, atbrīvojas prāts un izkustina blokus un emociju samezģlojumus.

Kad ir labākais laiks, lai nodarbotos ar elpošanas vingrinājumiem?

-Katrš atrod labāko laiku vingrinājumu pildīšanai. Jauki ir iesākt dienu ar rakstīšanu un elpošanu. Es vienmēr cenšos uzrakstīt arī 10 lietas, par ko esmu pateicīga. Diena tiešām iegūst citu plūdumu un smeķi. Viss rit daudz mierīgāk un līdzsvarotāk. Lai pati noturētos pie šī rituma, esmu izveidojusi rīta elpošanas grupiņu. Sajūtas un atsaucsmes tiešām ir lieliskas. Tāds silts un priecīgs dienas iesākums. Darbi sokas raitāk. Pietiek ar 20 līdz 30 minūtēm. Cilvēki mūsdienās ir aizņemti un sūdzas par sliktu pašsajūtu. Taču, ja gribas justies labi un dzīvē vairāk paveikt, mēs varam piecelties pusstundu agrāk vai atļacināt 5 minūtes ikdienas skrējienā, lai izpildītu kādu elpošanas vingrinājumu. Mani video ar praktiskām nodarbībām un lekcijām pieejami facebook lapā "Elpojam": <https://www.facebook.com/elpojam>

Ja nedomāsim par sevi dienu steigā, nebūs, kas steidzas!

Informē VID

Kas jauns, iesniedzot 2020.gada ienākumu deklarāciju

Ikviena fiziska persona, kura guvusi ar iedzīvotāju ienākuma nodokli apliekamus ienākumus, var atgūt 20% no saviem vai savu ģimenes locekļu attaisnotajiem izdevumiem. Attaisnotā izdevumu norma gadā ir 600 eiro, bet ne vairāk kā 50% no gada apliekamajiem ienākumiem. Tā ietver gan izglītības izdevumus (tostarp par interešu izglītību), gan ārstniecības izdevumus (tostarp par zobārstniecību), gan ziedojumu un dāvinājumu summas, tostarp politiskajām partijām. Nodokļa maksātājs var deklarēt arī katra ģimenes locekļa izdevumus par izglītību un ārstniecību.

Sākot no marta, iedzīvotāji var sākt iesniegt gada ienākumu deklarācijas par 2020.gadu. Iedzīvotāji, kam tas jā dara obligāti, var iesniegt deklarācijas trīs mēnešu laikā, līdz pat 1.jūnijam, bet brīvprātīgi attaisnoto izdevumu atgūšanai to var darīt trīs gadu garumā. Rūpējoties par klientu un darbinieku veselību, VID uz ārkārtējās situācijas laiku (vismaz līdz 6.aprīlim) ir pārtraucis klientu apkalpošanu klātienē visā Latvijā. Tādēļ aicinām deklarāciju iesniegt elektroniski, Elektroniskās deklarēšanas sistēmā (EDS), jo tajā automātiski parādās visi VID rīcībā jau esošie dati un aprēķinās maksājamas summas.

VID tīmekļvietnes sadaļā "Gada ienākumu deklarācija" ir pieejama video pamācība un citi informatīvi materiāli, kur izstāstīs un parādīs, kā pieslēgties EDS sistēmai un pareizi aizpildīt un iesniegt deklarāciju.

Tiem cilvēkiem, kuriem pašiem nav pietiekamu prasmju vai pieredzes EDS lietošanā, palīdzēt var arī viņu ģimenes locekļi, kas šo cilvēku attaisnotos izdevumu var iesniegt savā deklarācijā. Tā viens cilvēks savā deklarācijā var iekļaut savu vecāku, vecvecāku, kā arī laulāto draugu attaisnotos izdevumus par ārstniecību un izglītību. Šogad šī iespēja ir paplašināta, un iedzīvotāji savos attaisnotajos izdevumos par 2020.gadu var iekļaut izglītības un ārstniecības izdevumus arī par savām māsām un brāļiem, kuriem ir noteikta 1. vai 2.grupas invaliditāte.

Aicinām izmantot arī VID bezmaksas mobilo lietotni jeb aplikāciju "Attaisnotie izdevumi", kurā vēl pirms gada ienākumu deklarācijas iesniegšanas var ērti savadīt visus maksājuma dokumentus un informāciju par tiem. Brīdī, kad cilvēks pieslēgsies EDS, lai iesniegtu gada ienākumu deklarāciju, visa šī informācija un paši maksājuma dokumenti pievienosies viņa deklarācijai.

Obligāti 2020.gada deklarācija līdz 1. jūnijam (ja personas kopējie 2020.gada ienākumi pārsnieguši 62 800 eiro - līdz 1.jūlijam) jāsniedz tiem iedzīvotājiem, kuriem:

- saistībā ar progresīvās nodokļa likmes vai diferencētā neapliekamā minimuma piemērošanu ir radusies nodokļa starpība, kas jāpiemaksā valsts budžetā;
- tiek veikta saimnieciskā darbība, piemēram, izīrēts nekustamais īpašums vai gūti ienākumi no profesionālās darbības;
- ienākumi ir gūti ārvalstīs, tajā skaitā jūrniekiem, kuri bijuši nodarbināti uz starptautiskos pārvadājumos izmantojama kuģa. Izņēmums ir darba alga kādā no Eiropas Savienības dalībvalstīm, ja šiem ienākumiem ir piemērots attiecīgās dalībvalsts ienākuma nodoklis;
- ir gūti ar nodokli neapliekami ienākumi, kas kopumā 2020.gadā pārsniedz 10 000 eiro, piemēram, pārdota personiskā manta;
- ir gūti ienākumi, kuri apliekami ar 10% nodokļa likmi, bet šis nodoklis nav ieturēts

ATGŪSTI PĀRMAKSĀTOS NODOKĻUS

PAR SEVI UN ĢIMENES LOCEKĻIEM:
Par izglītību, bērnu interešu izglītību, medicīnu, zobārstniecību

PAR SEVI:
Nepilnslēgtie atvieglojumi, Pensiņu fondus, Diviņības apdrošināšana, Ziedojumi

ienākuma izmaksas vietā, piemēram, ienākumi no augoša meža vai kokmateriālu pārdošanas fiziskai personai;

ir gūti citi ar nodokli apliekami ienākumi, no kuriem izmaksas vietā nav ieturēts nodoklis, piemēram, no fiziskām personām, kas nav radniecībā līdz trešajai pakāpei, saņemti dāvinājumi virs 1425 eiro.

Savukārt brīvprātīgi, lai atgūtu attaisnotos izdevumus, gada ienākumu deklarāciju šogad varēs iesniegt ne tikai par 2020.gadu, bet arī par 2019. un 2018.gadu, bet līdz 2021.gada 16.jūnijam - vēl arī par 2017.gadu.

Gada ienākumu deklarācijas veidlapas joprojām var izdrukāt VID tīmekļvietnē, aizpildīt un nosūtīt VID pa pastu (Talejas iela 1, Rīga, LV-1978), tomēr mēs aicinām to darīt elektroniski, VID EDS, jo tādā gadījumā deklarācijā automātiski ielasās visi VID rīcībā jau esošie dati un aprēķinās maksājamas summas. Pieslēgties EDS var ikviens, izmantojot savas internetbankas lietotājvārdu un paroli, kā arī eID, eParakstu vai "eParaksts mobile".

Pieejamas konsultācijas, zvanot uz VID Konsultatīvo tālruni 67120000 (svarīgi, ka, zvanot uz VID Konsultatīvo tālruni 67120000, ikviens var saņemt arī personificētu konsultāciju, ja vien zvanot pieslēdzas VID EDS un nosauc tur redzamo kodu). Jautājumus var uzdot arī VID EDS sadaļā "Sarakste ar VID".

Informē PVD

Mājputnus aizliegts laist ārā!



Lai nepieļautu mājputnu inficēšanos ar putnu gripu līdz brīdim, kad epidemioloģiskā situācija Latvijā un Eiropā uzlabosies, mājputni jātur slēgtās telpās. To paredz grozījumi Ministru kabineta 2015.gada 9.jūnija noteikumos Nr. 291 "Noteikumi par biodrošības pasākumu kopumu dzīvnieku turēšanas vietām".

Par slēgtu telpu uzskatāma kūts vai vieglākas konstrukcijas būve (ar vai bez pamatiem), kura no augšas un sāniem ir pietiekami labi pasargāta no savvaļas putnu, īpaši ūdensputnu, kā arī citu dzīvnieku piekļūšanas mājputnu turēšanas, dzirdināšanas un barošanas vietai. Telpa var būt norobežota ar smalku sietu un noklāta ar drošu ūdensizturīgu jumtu, kā

arī tā var būt slēgta nojume.

Mājputnu novietnēs ir jāievēro stingri biodrošības pasākumi, mājputnu barošanu un dzirdināšanu organizējot mitnē vai norobežotā teritorijā, novēršot savvaļas putnu piekļūšanu barībai un pakaišiem. Ierobežojumu periodā novietņu darbiniekiem jālieto darba vai maiņas apģērbs un apavi, ko atļauts lietot tikai mājputnu turēšanas vietā.

Ja mājputniem novērotas slimības pazīmes - mājputni atsakās no barības un ūdens, ir samazinājusies dējība vai novērojama putnu mirstība, nekavējoties par to jāziņo veterinārārstam un PVD, kas veiks pārbaudes, lai pārliecinātos, ka ganāmpulku nav skārusi putnu gripa.

"Šobrīd putnu gripas riski Latvijas mājputnu turētājiem ir ļoti augsti - no februārī laboratoriski izmeklētajiem 55 savvaļas ūdensputniem vairāk nekā pusei jeb 29 ir konstatēta augsti patogēnā putnu gripa," saka PVD Dzīvnieku infekcijas slimību uzraudzības daļas vadītāja Madara Volka, "tāpēc aicinām mājputnu turētājus būt atbildīgiem un piesardzīgiem ne tikai tāpēc, ka PVD veiks pārbaudes un noteikumu pārkāpējus sodīs, bet īpaši tāpēc, lai pasargātu savus mājputnus no šīs nāvējošās slimības."

Ja mājputnu novietnē tiks apstiprināts putnu gripas uzliesmojums, lai novērstu slimības tālāku izplatīšanos, būs jālikvidē visi saimniecībā esošie putni, kā arī jānosaka karantīnas zonas 3 un 10 kilometru rādiusā ap slimības skarto saimniecību. Tādējādi putnu gripas uzliesmojums nelielā piemēra saimniecībā var būtiski ietekmēt tās tuvumā esošo lielo putnkopības uzņēmumu darbu, piemēram, tirdzniecības ierobežojumu noteikšanas gadījumā.

Atgādinām, ka mājputniem, pat, ja tiek turēti tikai pāris vistas, jābūt reģistrētiem Lauksaimniecības datu centrā! Tikai tad, ja mājputni būs reģistrēti, slimības uzliesmojuma gadījumā novietnes īpašnieks varēs pretendēt uz zaudējumu kompensāciju.

PVD pārbaudes mājputnu novietnēs, tostarp reaģējot uz iedzīvotāju sūdzībām par iespējamiem biodrošības prasību pārkāpumiem mājputnu turēšanas vietās, neregistrētām mājputnu novietnēm, sāks jau nākamnedēļ. Jāpiebilst, ka laikā, kamēr ir spēkā ierobežojumi, ir aizliegta izbraukuma tirdzniecība ar mājputniem un inkubējamām olām, piedalīšanās tirgos, izstādēs, skatēs un citos pasākumos, kuros iesaistīti mājputni, aizliegts izmantot virszemes ūdenskrātuvēs iegūtu ūdeni mājputnu dzirdināšanai un aizliegta mājputnu izlaišana savvaļā medijamo putnu krājumu atjaunošanai.

Atgādinām, ka augsti patogēnā putnu gripa ir akūta, ļoti lipīga putnu infekcijas slimība, kam raksturīga augsta mirstība. Slimības klīniskās pazīmes ir pēkšņa un strauja slimības norise, nespēks, atteikšanās no barības, izspūrušas spalvas, grīļa gaita, smakšana u.c.

Virusa izplatītāji ir savvaļas putni, sevišķi ūdensputni, kam slimība var noritēt bez raksturīgajām pazīmēm. Mājputni var inficēties, nonākot kontaktā ar inficētajiem savvaļas putniem, piemēram, piekļūstot dīķiem un citām ūdenstilpnēm. Tāpat putnus var inficēt ar piesārņotu barību vai priekšmetiem (apaviem, apģērbiem, inventāru), uz kuriem nonācis vīruss.

I.MEISTERE, PVD Sabiedrisko attiecību daļas vadītāja

