



“Tad priekšniekiem bikses būtu nost...”

Foto - E. Gabranovs

Vēlas lielāku kontroli. Jevgenija Račāne (foto – no labās) uzskata, ka pašvaldībai jāpieņem lēmumi, lai pagastos pastiprinātu uzraudzību, – kas, kā un ko dara. Balvu novada pašvaldības izpilddirektore Daina Tutīna informēja, ka šo jautājumu atrisinās un pārvaldniekam Ilmāram Locānam, kurš pārvalda divus pagastus, noteiks iedzīvotāju pieņemšanas dienas un stundas. “Gribas cerēt, ka mūs uzklausiņa,” pēc tikšanās atzina J. Račāne.

Edgars Gabranovs

Šonedēļ Balvu novada pašvaldības vadība, speciālisti un deputāti ciemojās trīs mūspuses pagastos un Viļakas pilsētā, lai, tiekoties ar iedzīvotājiem, pārrunātu aktualitātes. “Ir lietas, ko mēs varam kopā atrisināt,” uzsvēra novada vadītājs Sergejs Maksimovs.

Jāsecina, ka pirmajā pieturvietā – Vecumu pagastā – gāja karsti. Iedzīvotāji sūdzējās gan par ceļu stāvokli, gan par aizaugušajām ceļmalām un grāvmalām, gan par nepieciešamajiem tehnikas un estrādes remontiem. Tāpat neizpalika jautājums par Mežvidu skolas nākotni, kur, kā sprieda klātesošie, varētu atrasties pašvaldībai vai kādam uzņēmējam piederošs pensionāts. “Izskan mūžsenais jautājums: kas ir pirmais – vista vai ola? Kaut kāda attīstība nav iedomājama, kamēr līdz bijušajai skolai netiks sakārtots ceļš. Pieļauju, ka atbilde būtu negatīva, ja tagad šuvējām, kas tur vienubrīd šūšanas ceļā strādāja, pajautātu, – vai būtu gatavas atgriezties? Risinājums ir jārod. Iespējams, tur varētu atrasties bruņoto spēku apmācības centrs, nevis bāze, jo no Krievijas robežas līdz skolai var ar akmeni aizmest. Tāpat iespējams, ka tas varētu būt arī pensionāts. Šādās sarunās mēs arī varam izsecināt, kurp tiekties,” atzina S. Maksimovs. Spriežot par pagasta rīcībā esošo tehniku, klātesošie skaistus vārdus nemeklēja,

pavēstot: “Ja mašīnas mācētu runāt, tad priekšniekiem bikses būtu nost...” Tāpat Vecumu ļaudis neslēpa neizpratni, kas notiek ar pagastā esošajiem mežiem, kurus pašvaldība vai nu pati izcērt, vai nu pārdod. “Esmu Vecumu patriote un uzskatu, ka no realizētā īpašuma kaut kādai daļai naudas jāpaliek pagasta rīcībā, lai varētu remontēt kaut vai estrādi un tur esošos soliņus. Ar mūsu malku kurina Viļakas Valsts ģimnāziju,” pieļāva Jevgenija Račāne. “Nē, Viļakas poliklīniku,” precizēja pagasta pārvaldnieks Ilmārs Locāns. Savukārt Lolita Kokoreviča neslēpa, ka arī Vecumu ļaudis vēlas dzīvot civilizētā vietā: “Sporta zālē visi trenāžieri ir salauzti. Grāvmalas mums pašiem jāpļauj. Tautā sauktie *simtlatnieki* jau pulksten astoņos rītā ieņem pirmo *dozu* un dienas laikā labi, ja piecus metrus nopļauj. Nav nekādas kontroles. Šķiet, ka pēc Balvu novada izveidošanas Vecumi, arī Viļaka, ir nostumti malā. Notīriet vismaz sniegu pieturā, lai bērns var iekāpt autobusā.” Jāpiebilst, ka jautājumi par ceļiem tikšanās laikā izskanēja vairākkārt. Uzskatot paskaidrojumus, ka ir valsts un pašvaldības ceļi, Renārs Brokāns oponentēja, ka cilvēkiem vienai, kam tie jāuztur kārtībā: “Galvenais taču ir CILVĒKS. Es kā kārtīgs latvietis *mātē googlē* atradu ceļinieku telefonu. Piezvanīju, bet atbildes nebija.”

Lolita un Renārs pēc sapulces neslēpa, ka cerības uz pārmaiņām ir, tiesa, niecīgas. “Gribas, lai vide, kas mums ir apkārt, būtu sakopta. Mēs neprasām daudz,” vēlreiz uzsvēra L. Kokoreviča.

P.S. Nākamajā laikrakstā – par pašvaldības komandas un iedzīvotāju tikšanos Viļakā.

Nākamajā
Padugumā

● **Mācību stunda muzejā**
Stāsta, kā top izstādes

● **Pasniedz balvas**
Balvu novada sporta laureāts
2022

Sumina laureātus

26. janvārī notika šogad pirmā Balvu novada domes sēde, pirms kuras klātesošie sumināja “Latvijas Iepnumu 2022” laureāti nominācijā “Skolotāji” Initu Raginsku un konkursa “Gada balva cilvēku ar invaliditāti atbalstam 2022” laureāti nominācijā “Gada palīgs” Mariju Duļbinsku. I. Raginska atzina, – viņa lepojas ar to, ka dzīvo Balvu novadā: “Esmu šeit piederīga.”

Nosaka algas izpildvarai

26. janvāra Balvu novada domes sēdē deputāti akceptēja lēmumprojektu par mēneša darba algas noteikšanu Balvu novada pašvaldības izpildvarai: izpilddirektoram – EUR 2724; izpilddirektora vietniekam administratīvajos un finanšu jautājumos – EUR 2400; izpilddirektora vietniekam attīstības plānošanas un nekustamā īpašuma jautājumos – EUR 2400. Lēmums piemērojams, sākot ar

Īsziņas



2023. gada 1. janvārī.

SIA “ZAO” saimniekos visā novadā

Tāpat lēma noslēgt līgumu ar SIA “ZAO” par sadzīves atkritumu apsaimniekošanu, paredzot, ka, sākot ar šī gada 23. maiju, uzņēmums nodrošinās sadzīves atkritumu un mājāsaimniecībā radīto būvniecības atkritumu apsaimniekošanas pakalpojumus Balvu novada pašvaldības administratīvā teritorijā.

Izbeidz pašvaldības līdzdalību

Domes sēdē nolēma izbeigt Balvu novada pašvaldības līdzdalību SIA “Viļakas Veselības aprūpes centrs” pēc SIA “Viļakas Veselības aprūpes centrs” un Nacionālā veselības dienesta līgumu termiņa beigām – 31.12.2024.

Nedēļas jautājums

Kādi ir plusi vai minusi, dzīvojot Balvos?

Edgars Gabranovs



MADARA MOZULE no Balviem: – Ļoti jauka un skaista pilsēta, kurā var droši iziet ārā pastaigāties. Tāpat notiek daudz pasākumu. Labprāt vingroju. Kā pietrūkst? Omulīgas jauniešu kafējnīcas, kā arī atraktīvu laukumu pilsētas parkā. Arī pie ezera varētu atrasties dažādas nojumes vai lapenes, kur kopā ar ģimeni baudīt skaisto dabu, tostarp saullēktus un saulrietus. Jāattīsta arī tūrisma objekti, lai pie mums brauktu ciemiņi. Lai visiem ir priecīga pilsētas dzimšanas diena, lai jauki izdodas pavadīt laiku!



IMANTS ZELTIŅŠ, novadnieks: – Balvos aizvadīts apmēram pusgadsimts. Minuss ir tas, ka izmirst laukā un cilvēku paliek arvien mazāk. Kāds tam sakars ar Balviem? Ja novadā sarūk cilvēku skaits, tad arī pilsēta nevar intensīvi attīstīties. Balvos bērni un jaunieši, visticamāk, bēgīs neizpalika, kaut gan tik traki, ka kāpu uz ļeņinekļa, nebija. Savulaik vadiju fotokluba un domāju, ka jebkura tamlīdzīga iniciatīva ir atbalstāma. Jā, tagad visi ir fotogrāfi, tomēr, manuprāt, noderētu arī zināšanas, piemēram, par gaismām, kompozīcijas veidošanu un citām smalkām lietām. Lai visiem laba veselība!



IMANTS KEIŅŠ: – Balvos dzīvoju piecdesmit gadus un jāsecina, ka pilsēta kļūst arvien skaistāka. Ir cilvēki, kuri pašvaldībai pārmet kaut kādas neizdarības. Uzskatu, ka nav pamata sūdzēties. Varu jebkurā mirklī pastaigāties pa ielām, viss ir sakopts. Vienīgais trūkums ir cilvēku novecošana, kaut gan uz ielas no saviem vienaudžiem regulāri satieku tikai Ausmu Plūmi un Dzintru Plešu. Pietrūkst jaunatnes un tā asumiņa, kuru viņi iedvē jebkurā apdzīvotā vietā. Runājot par darbu, domāju, ka tie, kuri vēlas strādāt, darbu vienmēr atradīs.



JĒLENA, divu bērnu māmiņa: – Esmu rēzekniete, piekto gadu dzīvoju Balvos. Jāsecina, ka Balvi ir izcila mazpilsēta. Gandrīz katrā pagalmā ir bērnu laukumiņi, arī Balvu ezera pludmale ir sakopta. Jā, runā par ezera krasta modernizēšanas nepieciešamību. Protams, gribas, lai ir labāk, bet cik tas būs rentabli? Nevar kaut ko būvēt tikai būvēšanas dēļ. Vēlētos, lai attīstās ražošana, tad būtu darbavietas un, iespējams, iedzīvotāju skaits tik strauji nesaruktu. Visiem vēlu sirdsmieru un veselību!



ARNIS no Lubānas: – Kā šeit nokļuvu? Ciemojos pie sirdsraudzēnes. Balvi ziemā, tāpat kā citas pilsētas, ir pelēki. Patiesi pelēcība cauri spīd. Toties vasarā pilsēta atplaukst, arī ezermala ir jauka. Vai nepieciešams izbūvēt promenādi? Ezerā, kā maniju, ievietoti stabi, bet nekas nenotiek. Jārēķinās ar cilvēku maksātspēju un nevar tērēt naudu, ja ilgtermiņā ieguldījumi neatmaksājas. Cilvēki šobrīd dzīvo nemierā, zinot, kas notiek pasaulē. Jā, arī man ir satraukums gan par bērniem, gan par sevi. Mēs neesam pasargāti no kādas kairinātā neprognozējamās rīcības. Visiem vēlu mieru un labu veselību!

MANA NEDĒĻA

Darba ir daudz, jo gatavojamies Balvu pilsētas dzimšanas dienas svinību nedēļai. Muzejā svētku pasākumu programma sāksies ar diskusiju "Balvi bija, ir un būs", vēlāk ar izstādes "Dedz gaismu sevi" atklāšanu. Šobrīd notiek sagatavošanās darbi. Otrā stāva izstāžu zālē apmeklētājiem būs iespēja novērtēt mūsu pilsētu dažādos laikos uzņemtas fotogrāfijās, kā arī Balvu uzņēmumā "Benorse" izgatavotos gaismekļus. Gaisma un laiks izstādē būs iekļauts arī dzintara rotās, ko savulaik izgatavojuši nu jau desmit gadus aizsaulē aizgājušie balvenieši Anna un Grigorijs Kudrajcevi. Šonedēļ veicu tehniskos sagatavošanās darbus šim izstādēm – katrs priekšmets ir jāapskata, jāpadomā, kāds būs vajadzīgs aprīkojums, jāizgatavo afiša utt. Bet nākamnedēļ ķeršos pie izstāžu iekārtošanas. Šonedēļ muzejā ciemojās četru Balvu sākumskolas piekto klašu audzēkņi, kuriem stāstīju, kā izveidot un iekārtot dažāda veida izstādes. Tā kā neesmu speciāliste darbā ar apmeklētājiem, nedēļas sākumā vajadzēja apdomāt, ko viņiem stāstīšu, sagatavot prezentāciju. Nedēļas nogali plānoju pavadīt mājās, iespējams, uzmeistarošu sev kādu jaunu tērpu, jo šobrīd esmu aizrāvusies ar šūšanu.



DACE TEILĀNE, Balvu Novada muzeja izstāžu un ekspozīciju kuratore

No vēstulēm

Banku piekļūstamība ir jāuzlabo

Tiesībsargs pētījumā "Banku pakalpojumu piekļūstamība" secina, ka banku piekļūstamība cilvēkiem ar invaliditāti ir jāuzlabo, tomēr pozitīvi, ka vērojami arī labās prakses piemēri. Pētījumā vērtēts gan normatīvais regulējums, gan aptaujātas cilvēku ar invaliditāti organizācijas un bankas. Tā autore ir Tiesībsarga biroja Sociālo, ekonomisko un kultūras tiesību nodaļas juridiskā padomniece Anete Ilves.

"Teju ikdienu mēs katrs izmantojam bankas pakalpojumus, bet vai vienmēr aizdomājamies, cik tie ir piekļūstami? Cik labvēlīga vai nelabvēlīga situācijā ir cilvēki ar invaliditāti un citas mazāk aizsargātās sabiedrības grupas? Vai cilvēks ratiņkrēslā vispār var aizsniegt bankomāta tastatūru un vai internetbankā var orientēties arī cilvēki ar redzes traucējumiem? Ikvienam no mums ir tiesības saņemt pakalpojumu sev ērtā un saprotamā veidā. Jāuzteic tās bankas, kas ikdienā domā, kā uzlabot esošo situāciju, tomēr daudzi mājasdarbi vēl ir tikai priekšā," uzsver tiesībsargs Juris Jansons.

Tiesībsarga veiktais pētījums norāda uz tiem problēmaspektiem, kas bankām ir jāveic jau tuvākajā laikā, lai cilvēki ar invaliditāti bankas pakalpojumus varētu izmantot daudz pilnvērtīgāk. Jāuzsver, ka situācija nevar būt atrisināta tikai ar moderni ierīkottu uzbrauktuvi pie bankas ēkas ieejas, ir nepieciešams, lai arī cilvēks ar redzes traucējumiem varētu iepazīties ar bankas dokumentu skaidri un saprotami, īpaši ņemot vērā Eiropas Savienības prasības par digitālo preču un pakalpojumu

piekļūstamību. Pētījumā secināts, ka bieži gan cilvēki ar invaliditāti, gan bankas ar problēmām saskaras gadījumos, kad cilvēku ar invaliditāti uz banku kāds pavada, jo dažkārt palīgi pārkāpj savas kompetences robežas. Bankas ir norādījušas uz nepieciešamību definēt to, kas var pavadīt cilvēkus ar invaliditāti un noteikt viņu pilnvarojumu. Tiesībsargs vērs uzmanību, ka jau pašlaik Invaliditātes likums definē pavadošo personu veidus: asistents, surdotulks un pavadonis. Viņu mērķis ir atbalstīt cilvēku ar invaliditāti ārpus viņa dzīvesvietas, turklāt nevienai no šīm personām nav tiesību pieņemt lēmumu vai parakstīties cilvēka ar invaliditāti vietā. Tiesībsargs bankām ir sniedzis rekomendācijas piekļūstamības uzlabošanai. Piemēram, vispirms nepieciešams apzināties, ka bankām jāveic uzlabojumi gan attiecībā uz cilvēkiem ar fiziskiem, gan maņu un garīga rakstura (psihiskiem un intelektuāliem) traucējumiem.

Tāpat, lai pakalpojums būtu pilnībā piekļūstams, ir nepieciešams nodrošināt pieejamu gan fizisko, gan informatīvo un digitālo vidi. Veidojot piekļūstamu vidi, liels uzsvars būtu liekams uz to, ka bankām ir jāpiesaista cilvēku ar invaliditāti organizācijas konsultāciju sniegšanai visa procesa gaitā. Nodrošinot Eiropas Savienības prasības, ir svarīgi, lai banku mobilās aplikācijas, internetbankas un citi digitālie rīki arī atbilstu piekļūstamības prasībām. Būtiska loma ir arī banku darbinieku izglītošanai. Tiesībsarga ieskatā, jānodrošina banku darbinieku praktiskas apmācības par cilvēku ar dažāda veida invaliditāti vajadzībām, lai nerastos tiesību pārkāpumi, piemēram, aicinājums cilvēkam ar redzes traucējumiem ierobežot rīcībspēju, jo

bankas darbinieks nesaprot, kā cilvēks ar redzes traucējumiem var iepazīties ar bankas dokumentu. Īpaša uzmanība būtu pievēršama to cilvēku tiesību nodrošināšanai, kas ir mazāk aizsargāti un dzīvo dažādās institūcijās – sociālo aprūpes iestāžu klienti, cilvēki ar ierobežotu rīcībspēju, pacienti, kas ilgstoši uzturas psihoneiroloģiskajās slimnīcās un citi.

EDGARS LĀKUTIS, Tiesībsarga biroja Komunikācijas un starptautiskās sadarbības nodaļas vadītājas vietnieks

Dievmātei

*Skar pieri ziemeļvēja dvesma...
Vai Dievmātes plauksta tā vēsa?
Vai tiešām Viņa iet puteni līdzās?
Tad sala un tumsas vairs sirds
nenobīstas.*

*Ceļus grūtus un bīstamus ejot,
Lietū, tumsā vai negantos vējos,
Stāvi, Dievmāte, ikvienam līdzās,
Vēd, lai sirds rod ceļu pie gaismas istās!*

*Kam dzeļ sāpes vai trūkums māc garu,
Dievmāt, palīdzi ar savu varu,
Dziedē dvēseles kaistošās rētas,
Līdzī rast mieru pie Tavas milas svētās!*

*Nevienam dzīvoklim, nevienam namam,
Lūdzu, Dievmāt, jel nepaej garām!
Izvelc no posta, sasildi un sargā
Vēl vairāk tos, kuriem jānakšņo ārā!*

*Kam prāts sapinies un sirds grimst
tumsā,
Vārguļo dvēsele naidā vai skumjās –
Arī tiem sniedz roku un nostājies līdzās,
Vēd, lai rod ceļu pie gaismas istās!*
NAURIS GEKIŠS

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

"Vēlajos ar citiem laikraksta lasītājiem padalīties savā pieredzē. Nesen, apmeklējot kādu nelielu veikaliņu pilsētā, kur pārdod šūšanas piederumus, audumu un dziļu, pēc tā, kā izvēlējos nepieciešamo precī un pārdevēja izsita kases aparātā summu, sāku meklēt makā naudu. Redzot, ka desmit centi no visas summas būs mazajās monētās – viena un divu centu, pārdevēja neapmierināta iebilda: "Šāda nauda ir jātērē lielveikalos!" Uz manu izbrīnu pārdevēja turpināja argumentēt, ka citi pircēji pēc tam esot ļoti neapmierināti, kad viņiem izdodot šādu naudu, – domātas viena un divu centu monētas.

Vēlāk, pārrunājot piedzīvoto situāciju ar vairākiem paziņām, visiem bija neizpratne par šādu pārdevēja attieksmi, jo pirms krietna laika tieši šādas situācijas tika risinātas publiski – gan presē, gan televīzijā, un Patērētāju tiesību aizsardzības centrs norādīja, ka arī "mazā naudiņa" ir likumīgs maksāšanas līdzeklis Latvijā un pircējs drīkst norēķināties sīknaudā līdz 50 monētu skaita vienībām. Ļoti vēlētos, lai šī jaukā veikaliņa, kur tiešām ir laba prece, konkrētā pārdevēja pārdomātu, – varbūt labāk ir būt laipnai, nevis būt tik augstprātīgai, ja vēlas saglabāt pastāvīgos pircējus?" pastāstīja kāda redakcijā ienākusi sieviete.

"Atgādiniet vecākiem, ka Partizānu ielā Balvos, iepretim sākumskolai, joprojām atrodas videonovērošanas kameras. Šķiet, ka skolēnu vecāki ir pārgalvīgi, turklāt bērni arī. Piebrauc pie skolas, ne ar vienu nerēķinās, ne uz vienu pusi neskatās. Acīmredzot tikai nelaime, nedod Dievs, dos mācību. Nē, nelaimei nevajag, tomēr autovadītājus vajadzētu ar naudas sodiem iedrošināt atcerēties ceļu satiksmes noteikumus. Arī uz bērniem tas attiecas, jo gājēju pāreja nav visas ielas garumā. Būsim pieklājīgi," aicina balveniete.

Svarcelšana

Ar medaļu pūru no Igaunijas



Artūrs Ločmelis

Janvāra vidū ar panākumiem svarcelšanas sacensībās startējuši Balvu Sporta skolas audzēkņi, izcīnot kopumā 14 visa kaluma medaļas.

14. janvārī Igaunijas pilsētā Mellistē notika Kalevi Pensas VII kausa izcīņa svarcelšanā. Vecuma grupā "U-11" 1. vietu pēc Sinklera punktu tabulas izcīnīja Gustavs Ķerģis-Kariks. Vecuma grupā "U-15" 3. vietu ieguva Linards Koļečenoks, bet 5. vietā ierindojās Deivids Lukins. "U-17" vecuma grupā zelta medaļu un 1. vietu izcīnīja Raivo Nāgels, 2. vietu un sudraba medaļu ieguva Maksims Bistrovs, bet Andis Zelčs, Harijs Bisenieks un Artjoms Jaroša ierindojās attiecīgi 4., 5. un 6. vietā. Savukārt Sandija Keiša mājup atgriezās ar zelta medaļu, kura vecuma grupā "U-20" sievietēm izcīnīja 1. vietu.

Dienu vēlāk, 15. janvārī, notika Tartu apriņķa atklātais čempionāts svarcelšanā. 34 kilogramu svara kategorijā 1. vietu izcīnīja Gustavs Ķerģis-Kariks. 61 kilograma svara kategorijā Balvu Sporta skolas audzēkņi izcīnīja vēl divas medaļas – Harijs Bisenieks ieguva 1. vietu, bet Linards Koļečenoks – 2. vietu. Ne mazāk pārliecinoši Balvu novada sportistiem veicās arī pārējās svara kategorijās: Deivids Lukins (sv.kat. 67 kg. – 3. vieta), Andis Zelčs (sv.kat. 73 kg. – 1. vieta), Raivo Nāgels (sv.kat. 89 kg. – 1. vieta), Maksims Bistrovs (sv.kat. 96 kg. – 1. vieta), Artjoms Jaroša (sv.kat. 96 kg. – 3. vieta), Sandija Keiša (sv.kat. 55 kg. – 1. vieta).



Ar medaļām un diplomiem. Balvu Sporta skolas svarcelšanas treneris Varis Sārtaputnis (attēlā – pa vidu) pastāstīja, ka tuvākās sacensības mūsu svarcēlājiem būs 11. februārī Daugavpilī, kur notiks Valērija Petrova kausa izcīņa svarcelšanā.

Foto - no personīgā arhīva

Interaktīva vēstures stunda

Mācību diena sākās ar barikādēm

Irēna Tušinska

20. janvāra rītā Balvu Valsts ģimnāzijas (BVĢ) audzēkņi, ienākot skolas telpās, piedzīvoja pārsteigumu, kāds varbūt pat šoku, jo mācību iestādes priekštelpa bija pārvērtusies par barikādēm ar kaudzēs sakrautiem krēsliem, soliem, galdiem un pat simbolisku uguns-kura vietu. Pieminot 1991. gada janvāra notikumus, barikāžu ceļu organizēja skolēnu pašpārvalde kopā ar direktores vietnieci audzināšanas jomā Dainu Mediniecī.

Daina Mediniece stāsta, ka ideja organizēt šādu aktivitāti radās sarunās ar Balvu Novada muzeja vadītāju Ivetu Supi, kura piedāvāja prezentāciju par tā laika notikumiem, kā arī fotogrāfijas no ģimnāzijas iepriekšējā gada barikāžu atceres pasākuma, kad katra klase veidoja simboliskus uguns-kurus. Šogad D. Mediniece nolēma meklēt citas metodes, kā pievērst skolēnu uzmanību svarīgajiem notikumiem, lai tie nebūtu tikai *sausa* teorija: "Ienāca prātā pie ieejas skolā izveidot simboliskas barikādes, kas pievērstu visu ienākušo uzmanību. Skolēnu pašpārvaldes jaunieši pieteicās organizēt *dzīvās* pieturas, kurām izejot cauri, katram skolēnam būtu jāatbild uz jautājumiem par barikāžu tēmu. Ja kāds kaut ko nezinātu, viņi pastāstītu. Šādā saistošā veidā gribējām atgādināt par šo Latvijai svarīgo notikumu." D. Mediniece lēš, ka būtībā skolēni zina par 1991. gada janvāra barikāžu notikumiem, tomēr šāda aktivitāte viņiem tos padarīja uzskatāmākus.

Katrs ģimnāzijas audzēknis, kurš izgāja simbolisko barikāžu ceļu, varēja nofotografēties pie uguns-kura un, sēžot pie tā, noskatīties Balvu Novada muzeja un Jāņa Ločmeļa sagatavoto prezentāciju par 1991. gada janvāra notikumu būtiskākajiem faktiem, kā arī izmantot iespēju vēlreiz ieraudzīt fotogrāfijā sevi pie uguns-kura, ko katra ģimnāzijas klase vei-

doja pagājušajā gadā. Tā laika atmosfēru paspīlgtināja Jaunsardzes dalībnieki, kuri todien ģērbās militārajās formās.

BVĢ skolēnu pašpārvaldes prezidente LAURA JEROMĀNE pārliecināta, ka barikāžu atceri vēltātais pasākums izdevās un skolēnu atmiņās saglabāsies vēl ilgi. Viņa nešaubās, ka pēc šādas uzskatāmas aktivitātes ģimnāzisti labāk izprata vēsturiskos notikumus, jo kaut nedaudz varēja tos izbaudīt uz savas ādas: "Ar noformējumu mums izdevās panākt sajūtu, ka tiešām atrodamies barikādēs." Skolas prezidente atklāja, ka arī pie uguns-kura izmē-tātajām avīzēm bija simboliska nozīme, jo barikāžu laikā nebija tik daudz informācijas avotu, kā tagad, un saņemtās ziņas dažkārt bija pretrunīgas, tādēļ cilvēki nereti jutās apjukusi. Īpašas emocijas radīja arī uguns-kura vieta, kur varēja pabūt kopā, kā arī plakāti ar saukļiem, piemēram, "Mēs nedosim savus dēlus padomju armijai!" u.c. "Tas radīja kopā būšanas sajūtu," pārliecināta jauniete. Laura godīgi atzīst, ka ikdienā jaunieši neaizdomājas un sevišķi neiedziļinās barikāžu notikumos, tomēr, ja būtu vajadzība, dotos uz barikādēm aizstāvēt Latvijas brīvību: "Katram jauniešim ir savas vērtības un, iespējams, barikāžu notikumi dažiem no viņiem nešķiet tik svarīgi. Tieši tādēļ ar šādu pasākumu gribējām tos aktualizēt – padarīt ne tikai par pagātnes notikumu, bet aktuālu arī mūsdienās. Domāju, tas izdevās. Izejot vairākas stacijas un atbildot uz jautājumiem, jauniešiem kaut kas noteikti saglabāsies atmiņā, kaut vai kā piedzīvojums, kas noticis skolā."

BVĢ skolēnu pašpārvaldes viceprezidents ILJA POLIS piekrīt, ka pasākums skolēniem patika. Ilja bija viens no tiem, kuri atlasīja jautājumus stacijām. Turklāt ģimnāzistiem jautāja ne tikai par konkrētiem vēsturiskiem faktiem. "Stāvēju stacijā, kurā jautājām par emocijām. Piemēram: kādas sajūtas cilvēkiem bija tajā laikā vai arī – kādas īpašības tajā laikā piemita cilvēkiem? Lūdzām padalīties ar pie-



Foto - no personīgā arhīva

Barikādes skolā. Jau iepriekšējās dienas vakarā skolēnu pašpārvaldes dalībnieki nesā krēslus, galdus, solus un veidoja uguns-kura vietu, lai radītu barikāžu laikam atbilstošu noskaņu. Tāda ģimnāzija izskatījās visas dienas garumā, un tikai pašā vakarā, pateicoties tiem pašiem skolēnu pašpārvaldes dalībniekiem, atguva iepriekšējo veidolu.

Tāpat kā toreiz. Lai ģimnāzisti vēl labāk iejustos tā laika atmosfērā, pusdienās viņus gaidīja iespēja nobaudīt vienkāršu barikāžu dalībnieka maltīti – putru no z/s "Kotiņi" dāvētām grūbām, kas servēta šķīvī uz avīzes. Pusdienlaikā skanēja arī barikāžu laika dziesmas un valdīja biedriska atmosfēra.



Foto - no personīgā arhīva

redzes stāstiem, ko stāstījuši radnieki vai paziņas, kuri piedalījušies barikādēs," atklāj Ilja, kurš uzskata, ka mūsdienā jaunieši vairs neiedziļinās šajos vēsturiskajos notikumos, tomēr zina, ko tie nozīmēja Latvijas vēsturei: "Viņiem varbūt vienkārši tā vairs nav prioritāte." Šajā aktivitātē Iljam pašam īpaši patika skolā radītā atmosfēra: "No skolotājiem saņēmām labas atsauksmes, arī jauniešiem patika."

Žetonu vakari

Balvu Valsts ģimnāzijā – 18.februārī plkst. 18.00.
Balvu Profesionālajā un vispārīzglītojošajā vidusskolā – 11.martā plkst. 18.00.
Rekavas vidusskolā – 28.janvārī plkst. 18.00.
Viļakas Valsts ģimnāzijā – 4.februārī plkst. 19.00.
Rugāju vidusskolā – 4.martā plkst. 18.00.
Baltinavas vidusskolā – 11.februārī plkst. 17.00.

Pedagogu apmācība

Skolotāji stiprina kritisko domāšanu



7.-8.janvārī Daugavpilī notika mācības skolotājiem, ko organizēja biedrība "Miromida" sadarbībā ar *British Council* pārstāvniecību Latvijā. Apmācību mērķis bija sniegt iespēju skolotājiem no Latgales stiprināt medijpratības un kritiskās domāšanas prasmes, rast līdzsvaru savā dzīvē, lai paaugstinātu motivāciju darbam ar jauniešiem, kā arī veicināt sadarbību un pieredzes apmaiņu starp reģiona skolām. Apmācībā piedalījās 28 pedagogi no Daugavpils, Galēniem, Kaunatas, Malnavas, Malts, Preiļiem, Priežmales, Rožupes, Stojerovas un Rugājiem, pārstāvēt 13 Latgales skolas. Rugāju vidusskolu šajos kursos pārstāvēja skolotājas Anita Stalidzāne, Sanita Anckina un Ilze Dobrovojska. Pedagogi stiprināja kritisko domāšanu, sprieda par medijpratību, izmēģināja pasaku terapiju un sistēmisku pieeju, zīmēja neirografiku.

Pieredzes apmaiņa

Ciemojas kaimiņnovadā

Janvārī Balvu novada mācību jomu koordinatori un metodisko apvienību vadītāji kopā ar Izglītības pārvaldes speciālistiem, atsaucoties kolēģu uzaicinājumam, devās pieredzes apmaiņas braucienā uz Gulbenes novadu. Brauciena dalībniekiem bija iespēja iepazīt Gulbenes novada vidusskolu, tikties ar kolēģiem, jomu koordinatori, kā arī piedalīties dažādās aktivitātēs. Savukārt Izglītības pārvaldes speciālisti iepazīs ar Gulbenes novada Izglītības pārvaldes darbu un tā prioritātēm. Novērtējot pavadīto laiku Gulbenes novadā, jomu koordinatori atzina, ka diena bija saturīga un iespajdiem bagāta. Bija iespēja satikties, iepazīties un izveidot kontaktus ar Gulbenes kolēģiem, dalīties pieredzē par interesējošiem jautājumiem, plānot savstarpējo sadarbību nākotnē. Balvenieši atzinīgi novērtēja kolēģu piedāvātās aktivitātes un mācību procesa dažādošanas metodes. Diena noslēdzās izglītojošajā un interaktīvajā centrā "Dzelceļš un Tvaiks".

Pārrunā darba aktualitātes

6.janvārī "ZOOM" platformā tikās Balvu novada krievu valodas (svešvalodas) skolotāji. Tikšanās gaitā tika pārrunātas izmaiņas 2022./2023.mācību gada darba plānā, situācija ar krievu valodas mācību grāmatām, Latvijas krievu valodas un literatūras skolotāju asociācijas rīkto konkursi, kā arī ikgadējā Tatjanas dienas festivāla programmas piedāvājums. Tikšanās dalībnieki nolēma krievu valodas (svešvalodas) olimpiādi 9.klašu skolēniem pārcelt uz 9.februārī, kā arī pārrunāja galvenos olimpiādes norises kārtības punktus. Savukārt kombinēto svešvalodu olimpiādi (krievu/vācu/angļu) 7.klašu skolēniem nolēma rīkot nākamā mācību gada 1.semestrī.

Pārrunā nākotnes iespējas

Apspriež izglītības attīstības stratēģiju

19.janvārī, šī gada pirmajā Izglītības, kultūras un sporta (IKS) jautājumu komitejas sēdē, deputāti sprieda par vienu, bet nozīmīgu jautājumu – "Balvu novada Izglītības attīstības stratēģiju 2022–2027". Pēc Izglītības pārvaldes vadītājas Ineses Cīrcenes prezentācijas un diskusijām deputāti nobalsoja (balsojumā nepiedalījās R.Cibule un M.Duļbinska), lai papildināto un precizēto "Balvu novada izglītības attīstības stratēģiju 2022 – 2027" virzītu apstiprināšanai novada domes sēdē.

"Balvu novada Izglītības attīstības stratēģiju 2022- 2027" prezentēja Izglītības pārvaldes vadītāja INESE CIRCENE. Viņa informēja, ka kopš pirmās stratēģijas izskatīšanas, kas notika novembrī, saņemti vairāki priekšlikumi un papildinājumi. Lielāko daļu no tiem sadarbības grupa, kas strādāja pie stratēģijas projekta, ņēma vērā. I.Circene izskaidroja, kāpēc pārējos priekšlikumus neiekļāva, piemēram, ierosinājumu izglītības pārvaldē izveidot karjeras konsultanta štata vienību: "Karjeras projekts, kura ietvaros izglītības pārvaldē darbotos trīs karjeras konsultanti, ir noslēdzies. Ja tagad izglītības pārvaldē paņemsim vienu karjeras konsultantu uz pilnu likmi, viņš nespēs aptvert 18 izglītības iestādes. Vienam cilvēkam tas ir pārāk daudz, lai viņš varētu nodrošināt kvalitatīvu darbu visās izglītības iestādēs." I.Circene ieteica skolās integrēt karjeras izglītību kā mācību priekšmetu un īstenot to mācību stundās, kā arī klases stundās.

Sola saglabāt skolu tīklu

Runājot par izglītības stratēģiju līdz 2027.gadam, I.Circene uzsvera, ka novadā vēlas redzēt kvalitatīvu, konkurētspējīgu izglītību mūsdienīgā, drošā, iekļaujošā vidē visa mūža garumā: "Esam izvirzījuši četrus galvenos uzdevumus, vadoties pēc tiem, izveidots izglītības plāns, pēc kā izglītības pārvalde strādās. Tie ir: laba izglītības pārvaldība, kvalitatīvas mācības, atbilstība izglītības mērķiem, iekļaujoša un atbalstoša izglītības vide. Galvenie sadarbības virzieni būs: sadarbība starp izglītības iestādēm, motivētu pedagogu piesaiste un metodiskais atbalsts, atbalsta personāla nodrošināšana." I.Circene nešaubījās, ka īpaši sāpīga problēma būs atbalsta personāla nodrošināšana: "Droši vien jāmeklē jauni ceļi, jo uzskatu, ka katrā izglītības iestādē jābūt atbalsta personālam neatkarīgi no tā, vai tā īsteno vai neīsteno iekļaujošu izglītību." Izglītības pārvaldes vadītāja atgādināja, ka svarīga ir arī izglītības satura un darba vides pārdomāta pilnveidošana. Viņa informēja, ka kopā novadā ir 24 izglītības iestādes, no tām 18 – vispārējās izglītības iestādes, piecas profesionālās ievirzes izglītības iestādes un viena interešu izglītības iestāde: "Nav jaunatklājums, ka demogrāfiskās situācijas dēļ ar katru gadu skolēnu skaits samazinās. 2022.gadā Balvu novadā piedzimuši tikai 127 bērni, no tiem 32 – Balvos, pa 10 bērniem Rugājos un Šķilbēnos, 7 – Balvu pagastā un Kubulos, bet pārējos pagastos vēl mazāk." I.Circene nedaudz iezīmēja arī nākotnes perspektīvas: "Izvērtējot izglītības infrastruktūras esošo situāciju, uzturēšanas un personāla izmaksas uz vienu izglītojamo un to, ka pieaug pašvaldības līdzfinansējums mācību procesa



Foto - I.Tušinska

Piedalās komitejas sēdē. Izglītības, kultūras un sporta jautājumu komitejas sēdi pirmo reizi vēroja arī novada jauniešu domes deputātu kandidātes Līna Leišavniece, Līva Raciborska, Sindija Saide, kā arī Balvu novada Bērnu un jauniešu centra jaunatnes darbiniece Alīna Logina. Pēc sēdes Līva apgalvoja, ka viņai bija ļoti interesanti: "Nekad tādā nebiju bijusi. Tie ir jauni iespaidi un jaunas zināšanas."

nodrošināšanai, domāju, tuvākajos gados skolu infrastruktūra paliks līdzšinējā. Sākot ar 2024.gadu, mums būs jādomā arī par skolu ekosistēmas stratēģiju, būs kvalitātes monitoringa rīks, ko sola uz 1.septembri. Katra izglītības iestāde tiks analizēta, un pašvaldībai būs jāturpina skolu tīkla sakārtošana. Tas ir jāvērtē kompleksi, ņemot vērā visus kritērijus, to savstarpējo saistību, līdzsvarojot izglītības iestādes visā novadā. Uzskatu, ka katrā novada stūrītī ir jābūt skolai, domājot par bērniem, lai izglītība pieejama tuvāk dzīvesvietai un viņiem nav jāpavada ilgāks laiks autobusā."

Būs tikai divas klases

Deputāte A.Mežale solīja, ka pašvaldība centīsies saglabāt esošo skolu tīklu, neskatoties uz lielajiem izdevumiem. Paldies par ieguldīto milzīgo darbu stratēģijas izstrādē teica deputāte Ruta Cibule. Arī deputāts EGONS SALMANIS augstu novērtēja darba grupas veikumu. Viņš puda bažas par demogrāfisko situāciju un jaundzimušo skaita samazināšanos: "2022.gada dzimstības dati liecina, ka pēc septiņiem gadiem Balvos būs viena 'rīktīga' klase, ja skatās pēc agrāko gadu parametriem. Rēķinot pēc tagadējiem parametriem, tās būs divas klases. Pie nosacījuma, ka visi šie bērni paliks Balvos." E.Salmani uztrauc arī skolotāju trūkums un tas, ka jaunos pedagogus piesaistīt kļūst aizvien grūtāk.

Deputāts IMANTS SLIŠĀNS, kurš piedalījās stratēģijas izveides darba grupā, pastāstīja, ka šoreiz izglītības attīstības stratēģija izstrādāta ļoti detalizēti: "Ja šis dokuments būtu vēl detalizētāks, tas būtu divas reizes lielāks, tāpēc dažās vietās tas ir nedaudz vispārīgs. Taču, ja mēs ietu vēl dziļāk un detalizētāk, tad, iespējams, varētu kaut ko aizmirst pieminēt, tāpēc neieslēgām sīkās detaļās." Viņš puda viedokli, ka pedagogu trūkums ir valsts reģionālās politikas sekas: "Situācijas ir sliktas visā Latvijā, izņemot Pierīgu. Diemžēl tās ir dažu gadu desmitu valdības politikas sekas." Runājot par novada skolu tīkla saglabāšanu, nodrošinot mācības tuvāk bērnu dzīvesvietai, deputāts piebilda, ka

tam ir jābūt veselā saprāta robežās. I.Slišāns aicināja maksimāli ilgi saglabāt arī katras skolas pakāpi – vai tā būtu pamatskola, vai vidusskola: "Protams, cik ilgi to ļauj veselais saprāts. Pieredze liecina, – ja samazina skolai vienu pakāpi, ļoti bieži drīz vien nobrūk arī nākamā pakāpe, jo vecākie brāļi un māsas uz jauno skolu paņēma līdzīgu arī jaunākos bērnus. Tādējādi nobrūk nākamās pakāpes skolas, kuras bija plānots saglabāt tuvāk dzīvesvietai." Savukārt iedzīvotājiem, kuri uzskata, ka pašvaldības budžeta plānā pārāk liela summa atvēlēta izglītībai, I.Slišāns atgādināja, ka summā ir iekļauta arī valsts piešķirtā mērķdotācija, ko nav iespējams izmantot citiem mērķiem. Deputāts puda pārliecību, ka nereti statistikā tiek nepareizi vērtēta pedagogu skaita attiecība pret skolēnu skaitu: "Statistikā Balvu novads parādās kā viens no tiem, kuriem ir vissliktākā proporcija – uz cik skolēniem ir viens pedagogs. Bet būtiski ir tas, vai pedagogus skaita kā fiziskus cilvēkus, vai skaita viņu darba likmes, jo daudzi strādā vairākās skolās uz nepilnu likmi."

Vairākus labojumus un papildinājumus pieaugušo izglītības jomā piedāvāja deputāte SANDRA KINDZULE. Kā vienu no attīstības riskiem viņa minēja valsts ilgtspējīgas un prognozējamās reģionālās politikas trūkumu: "Mēs esam ļoti pakārtoti tam, kāda būs valsts politika, bet valsts politika nav prognozējama."

Komitejas vadītāja A.MEŽALE aicināja stiprināt novada spēcīgās skolas, piemēram, Balvu Valsts ģimnāziju, piesaistot skolēnus no blakus novadiem, jo ģimnāzijas internāts nav piepildīts, īpaši ņemot vērā, ka apkārtnē ir novados tiek likvidētas vidusskolas: "Mēģināsim uzrunāt skolēnus un skolotājus gan no Gulbenes, gan no Alūksnes, lai nāk pie mums." Viņai piekrita arī pārējie deputāti. Noslēgumā, pievienojot apspriestos labojumus un precizējumus, nepiedaloties R.Cibulei un M.Duļbinskai, deputāti vienbalsīgi nolēma virzīt "Balvu novada Izglītības attīstības stratēģiju 2022 – 2027" apstiprināšanai novada domē.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Mājas aprūpes pakalpojums

Lai vieglākas vecumdienas

Maruta Sprudzāne

Droši vien daudzi pazīst samariešus, iespējams, pat personīgi, vai vismaz būs dzirdējuši, kas viņi tādi ir un ko dara. Oficiāli sakot, biedrība "Latvijas Samariešu apvienība" ir brīvprātīga, neatkarīga, kompetenta, inovatīva, dinamiska un uz praktisku rīcību orientēta sabiedriskā labuma organizācija. Latvijā Samariešu apvienība ir viena no lielākajām nevalstiskajām organizācijām, kurā ir nodarbināti vairāk nekā 1000 algotu darbinieku. Samarieši dodas pie cilvēkiem, kuri dažādu apstākļu dēļ paši pilnībā nespēj par sevi parūpēties. Ne velti samariešu ikdienas darba devīze skan "Palīdzēt dzīvot!"

Kādus pakalpojumus viņi piedāvā, kā tie noder citiem, – laikraksts aicināja uz sarunu DZINTRU MIŠKU. Balvu novadā strādā seši darbinieki, un šai komandai piepulcējas arī Balvu biroja administratore Dzintra Miška un Vidzemes nodaļas vadītāja Karīna Vecā. Balvu novadā mājas aprūpes pakalpojumu mēnesī saņem ap 45 klientiem. Visvairāk viņu ir Balvos un Balvu pagastā.



Foto - no personīgā arhīva

Kā notiek saziņa ar cilvēkiem, pirms viņi nokļūst samariešu redzeslokā?

– Informāciju par iespējamo pakalpojumu cilvēkiem sniedz attiecīgā pagasta vai pilsētas sociālais darbinieks. Dažkārt interesējas arī paši seniori vai viņu radnieki. Tad mēs izstāstām, kā var saņemt pakalpojumu. Vispirms nepieciešama izziņa no ģimenes ārsta par veselības stāvokli, un ar iesniegumu jāgriežas pie sava sociālā darbinieka. Viņš veic apsekošanu un novērtē nepieciešamo aprūpes pakalpojumu grozu. Pēc apsekošanas sociālie darbinieki raksta nosūtījumu, un tad mēs arī dodamies pie klienta, lai veiktu vajadzīgos darbus.

Kā samarieši plāno savu darbu, uz kurieni dodas?

– Trīs darbinieki apkalpo pilsētas seniorus, divas meitenes brauc uz lauku teritorijām, un viņām periodiski pievienojas Dmitrijs Haluss, kurš ir arī mobilās dušas automašīnas vadītājs. Ja rodas nepieciešamība, aprūpē iesaistāties arī mēs abas ar Karīnu. Darba diena sākas astoņos no rīta, kad tiek apzvanīti seniori, lai uzzinātu iepirkumu sarakstu un dienas plānus. Darba dienas garums ir atkarīgs no tā,

cik daudz un kurā vietā konkrētajā dienā paredzēts darāmais. Dažreiz iepirkšanās vien aizņem pāris stundas. Braucienu maršrutus veidojam atkarībā no teritorijas un aprūpes biežuma nepieciešamības. Tie parasti ir samērā nemainīgi. Katru nedēļu katram cilvēkam ir sava diena, un viņi to zina. Strādājam visā Balvu novadā, un gandrīz vai katrā pagastā ir mūsu klienti.

Kādi ir nepieciešamākie darbi, kas gados vecākiem un nespējīgākiem iedzīvotājiem lielākoties vajadzīgi?

– Pakalpojuma grozu nosaka Sociālā dienesta darbinieki. Viņi dod mums nosūtījumu, kur nepieciešamie darbi ir atzīmēti. Parasti tā ir iepirkšanās – produkti, dažādas saimniecības lietas, medikamenti. Vajag uzkopt telpas, mazgāt logus. Bieži ir ēdiena gatavošana, trauku mazgāšana. Gandrīz visur lauka teritorijās dzīvojošajiem ir malkas apkure (arī pilsētā), tāpēc svarīgi ir sanest kurināmo un ūdeni.

Mūsu aprūpes pakalpojumu klāstā ir cilvēka personīgās higiēnas nodrošināšana. Ja cilvēks pats nevar apgriezti nagus vai tie ir problemātiski, piedāvājam izmantot pēdu un nagu aprūpi ar aparātu. Reizi mēnesī izbrauc arī mobilās dušas mašīna, lai varētu nomazgāties tie, kuriem nav citu iespēju to izdarīt. Bieži mums ir nepieciešams sazināties ar ģimenes ārstiem un risināt ar veselību saistītus jautājumus. Nodrošinām arī transportu, lai nogādātu seniorus pie ārsta uz izmeklējumiem. Mēs taču esam palīgi, kuri palīdz cilvēkiem izdarīt tos darbus, ko viņi paši veselības stāvokļa dēļ vairs nespēj.

Kā iedzīvotāji uzņem samariešus, vai jums uzticas?

– Domāju, mūsu darbs ir ļoti nepieciešams. Cilvēki darbiniekus gaida. Dažkārt mēs esam vienīgie, kuri dodas pie konkrētā cilvēka, lai viņu apciemotu un palīdzētu. Sākumā, kā jebkuru svešu cilvēku, aprūpējamie uzņem piesardzīgi. Bet pēc laika viss mainās – sadraudzējamies un mūs gaida.

Kā ir braukt un palīdzēt ziemā, kad ceļi slidēni vai tie ir aizputināti?

– Manā darba pieredzē, strādājot Samariešu apvienībā, neatceros gadījumu, kad kāds no Balvu darbiniekiem nebūtu ieradies pie klienta tikai tādēļ, ka ir slidens vai ceļi aizsniguši. Protams, ir bailīgi, kad ceļi apledojuši, taču braucam tik un tā, ievērojot laika apstākļus. Esam bijuši iestiguši gan sniegā, gan dubļos. Esam paši viens otru glābjuši un arī paziņas ar traktoriem nākuši palīgā. Gribētos, protams, labāku ceļu kvalitāti, bet jāiztiek, kā ir. Vairākās vietās, kur nevar iebraukt, aprūpētāji iet ar kājām un nes iepirkumus rokās. Nākas secināt, ka ceļus, kas neskaitās ne pagastam, ne valstij, neviens netīra. Vienīgi, ja klienti ir spējīgi apmaksāt šo pakalpojumu, tad kāds to arī iztīra.

Vai, Jūsuprāt, šie pakalpojumi cilvēkiem būs vajadzīgi vēl ilgi?

– Esmu pārliecināta, ka šāda veida pakalpojums būs vajadzīgs tik ilgi, kamēr cilvēki gribēs dzīvot savās mājās, neskatoties uz veselības stāvokli un dzīves apstākļiem. Ja tie nebūs samarieši, vienalga kādam citam būs jāiet ar kājām un nes iepirkumus rokās.



Ziema paliek ziema. Lai cik slidens vai aizputināts, pie cilvēkiem jāiet un darbi jāpadara.

Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Svētku reize. Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" 30 gadu jubilejas pasākums 2022. gada augustā Ķegumā.

jāiet un jāpalīdz. Pakalpojumi būs nepieciešami, kamēr vien dzīvos cilvēki. Šis ir samariešu sirds darbs. Ir darbinieki, kas šajā jomā strādā jau daudzus gadus. Mājas aprūpes pakalpojums nav viegls un vienkāršs. Domāju, to var darīt, tikai šo darbu mīlot.

Kādi vērojumi – vai atšķiras pilsētas un lauku cilvēki?

– Radikālu atšķirību jau nav. Pilsētā retāk nepieciešama malkas ienešana un pie pilsētas senioriem var ierasties vienmēr, neatkarīgi no laika apstākļiem. Teikšu, ka cilvēki visur ir dažādi, jo atšķiras viņu veselības problēmas, dažādi ir viņu dzīves apstākļi un arī sāpju stāsti. Bet katrs no viņiem gaida palīdzību, līdzietību un sapratni.



Foto - no personīgā arhīva

Tikai uz priekšu! Lauku mājās malkas apkure ir ierastākais apsildes veids.

“Mediju atbalsta
fonda ieguldījums
no Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

Aizej tur, nezin kur,

Laikraksta “Vaduguns” kolektīvs 15 ielikumos isteno projektu “Esi burvis – taisi no nekā!”, kurā sabiedriski nozīmīgu publikāciju sērijā atspoguļos sociālekonomiski svarīgas un ļoti nozīmīgas tēmas no uzņēmēju skatpunkta. Kā likt lietā izdomu un biznesa attīstībai izmantot pieejamos dabas resursus – sauli, vēju, zemi? Cik veiksmīgi tas izdodas? Kādi bijuši pēdējā laika lielākie izaicinājumi, ieguvumi un mācības? Dosim iespēju dažādu jomu speciālistiem analizēt procesus, paust viedokļus, kā arī uzklaušīsim ekspertu vizijas un secinājumus.

Par spīti sliktajai ekonomiskajai situācijai un diezgan lielajam bezdarbam, Latgales puses zemnieki un uzņēmēji pierādījuši, ka spēj saimniekot, atrast savu nišu, izmantot inovācijas un nest pašu saražotā zīmola vārdu tālāk pasaulē. Kas jādara, lai tas izdotos, cik grūti vai viegli būt uzņēmējam Latgalē, par to saruna ar mūspuses darbīgajiem cilvēkiem un atbildīgajām amatpersonām.

Diskusijā pie redakcijas apaļā galda piedalās Latgales plānošanas reģiona priekšsēdētājs, uzņēmējs **SERGEJS MAKSIMOVŠ**, Balvu novada Uzņēmējdarbības veicināšanas komisijas vadītājs **ALDIS BUKŠŠ**, z/s “Kotiņi” projektu koordinators **ROLANDS KEIŠS**, “Amati Print” īpašniece **ELĪNA KAĻVA** un Rēzeknes Augstskolas asociētā profesore, SIA “Safira L” īpašniece **LIENĪTE LITAVNIECE**.

Salīdzinot ar citiem reģioniem, Latgalē ir diezgan maz uzņēmumu. Cik pie mums ir pievilcīga vide uzņēmējiem?

S.MAKSIMOVŠ: – Atklāšu noslēpumu, – Latgale kļūst aizvien pievilcīgāka un pievilcīgāka uzņēmējdarbības vide, tikai nesakiet to nevienam, tas ir noslēpums. Aizvien vairāk un efektīvāk sāk darboties LR valdības izveidoti uzņēmējdarbības attīstības instrumenti, Latgales Speciālā ekonomiskā zona, Remigrācijas programmas, Latgales investīciju programmas, teritorijas ekonomiskā atbalsta programmas, ievērojot “cirkuļa principu” – jo tālāk no Rīgas, jo lielāks atbalsts. Šis un citas aktivitātes ļauj sekmīgi attīstīties uzņēmējdarbībai Latgalē. Šobrīd Latgalē daudzi no ekonomiskajiem rādītājiem aizvien ir zemāki, bet, mērķtiecīgi piesaistot investīcijas un realizējot atbalsta programmas, vērojot dinamiku, varam secināt, ka tendence mainās un atšķirības samazinās. Ir jāturpina reģionālā politika un jāmeklē jauni reģionu attīstības instrumenti.

A.BUKŠŠ: – Jo tālāk reģions no lielajiem centriem, ostām un lidostām, jo mazāk pievilcīgs jaunām investīcijām. Taču ikvienam reģionam ir savas priekšrocības, tās tikai jāatrod un jāizmanto. Arī Latgales gadījumā investoru interese par Rēzekni, Daugavpili tikai pieaug. Lielā mērā pateicoties cilvēkresursu pieejamībai, infrastruktūrai un transporta mezgliem. Jo vairāk zinošu cilvēku vēlēšies šeit dzīvot, jo pievilcīgāki būs uzņēmējiem.

R.KEIŠS: – Domāju, ka Latgalē uzņēmējiem ir aptuveni tikpat pievilcīga vide, cik uzņēmējiem pārējā Latvijā. Vienīgi slikti, ka jebkas, ko mēs saražojam, jāved uz ostu vai lielo pilsētu virzienā, kur ir cilvēki. Attālums ir liels šķērslis, tieši tādēļ biedrība “Latgales ražojošo lauksaimnieku apvienība” jau vairākus gadus kopā ar zemkopības ministriju un LAD strādā pie tā, lai finansiāli kaut kādā veidā kompensētu attālumu no Latgales līdz Rīgai. 500km uz galvaspilsētu un atpakaļ – tās uzņēmējiem ir reālas izmaksas.

E.KAĻVA: – Manuprāt, ir divi varianti, kādēļ uzņēmējs vēlas būt Latgalē, konkrēti – Balvos vai novadā. Pirmais: šeit ir ģimene un ģimenes saknes, iestrādes, sajūtas un personiska patika pret šo reģionu; otrs: lētas, brīvas ražošanas telpas, ja tādas kaut kur atrodas.

L.LITAVNIECE: – Negribētu piekrist, ka Latgalē ir maz uzņēmumu. Skatoties pēc statistikas datiem, Latgalē vidēji uz vienu iedzīvotāju ir aptuveni 17 uzņēmumi, turpretī Latvijā – tikai 10 uzņēmumi uz vienu iedzīvotāju. Ja runājam par uzņēmējdarbības vidi, tad jāsaprot, ka kopumā pašvaldības apzinās uzņēmumu un investoru lielo nozīmi reģiona attīstībā. Vairāk vai mazāk, bet tās savu pilnvaru un iespēju robežās cenšas atbalstīt uzņēmējus. Nozīmīga loma ir arī Latgales plānošanas reģionam. Līdz ar to kopumā lokāli (reģiona un arī zemākajos administratīvajos līmeņos) tiek mēģināts radīt uzņēmējiem pievilcīgu uzņēmējdarbības vidi. Tomēr mums ir nacionālais līmenis, un uzņēmējiem Latgales reģionā ir tie paši nosacījumi, kas pārējā Latvijā (šeit varbūt izņēmums ir Latgales Speciālās ekonomiskās zonas Rēzeknes Speciālās ekonomiskās zonas uzņēmumi, kuriem noteiktos apstākļos ir noteiktas nodokļu atlaides). Mums visiem jādarbojas un jāietiek galā, piemēram, ar minimālās algas palielināšanu, bet papildus tam mums ir virkne citu problēmu, piemēram, transporta izmaksas. Jā, degviela kļūvusi dārgāka visiem, bet, transportējot gatavo produkciju vai izejvielas, lielā attāluma dēļ mums tas izmaksā dārgāk. Darbaspēka problēma arī jūtama, jo grūti piesaistīt speciālistus. Šo sarakstu varētu vēl paturpināt, jo šeit nav noieta tirgus, reģionā ir ļoti neliels iedzīvotāju skaits. Tajā pašā laikā gribētos teikt, ka vide ir pievilcīga, ir grūtāk, jo nākas būt radošākiem, inovatīvākiem.

Latgales reģionā ir daudz piemēru, kur uzņēmējs savu ražojumu spēj pozicionēt kā tūrisma pakalpojumu ar stāstu un padomu, nevis vienkārši preci... Jūsprāt, tas strādā?

S.MAKSIMOVŠ: – Tirgū ir ļoti vienkāršs princips, ko daudzi uzņēmēji bieži ignorē, bet par to varam lasīt grāmatās. Iedzīvotājs pērk stāstu. Pērkot “Coca-Colu” un pērkot “iPhone”, mēs pērkam stāstu par Stīvu Džobu. Pērkot “Toyotu”, mēs pērkam stāstu par “Toyotu”. Vēlos uzsvērt, ka precei jābūt kvalitatīvai, bet pie vienādām kvalitātes un funkciju iespējām mēs nopirksim to, kurai ir labāks stāsts. Katrai precei ir jābūt savam stāstam. KUUP, kafija no Latgales, “Kotiņu” grūbas un eļļa. Ir vienkārši uzņēmējdarbības principi – stāsts ir, tirgus nav....

A.BUKŠŠ: – Stāsts ir neatņemama pārdošanas sastāvdaļa, un tas strādā vienmēr. Jo interesantāks un noderīgāks tas ir, jo labāki pārdošanas rezultāti. Latgales faktors jau pati par sevi ir pievienotā vērtība te radītam produktam, ja vien tas tiek pareizi pasniegts un izstāstīts. Mūsu zeme glabā vēl tūkstošiem neizstāstītu stāstu, kurus vērts izmantot, domājot par savu produktu pārdošanu.

R.KEIŠS: – Protams, tas strādā. Arī “Kotiņi” sevi pozicionē kā tūrisma uzņēmumu, jo mūsdienās bez tā absolūti nekas nav iespējams. Ja mums kaut kas jāpārdod, tad cilvēks jāpasauca pie sevis, jāparāda, ko darām, jāpastāsta, kas esam, kā sagatavojam produkciju. Un tad cilvēks pagaršo mūsu produkciju un saprot, – o, tā ir cita kvalitāte, un kļūst par pastāvīgo pircēju internetveikalā. Tūrisms mūsdienās ir neatņemama sastāvdaļa katram uzņēmējam, ja vien, protams, biznesam nav rīpu serviss vai kas tamlīdzīgs, kur cita specifika. Stāsts – tas ir pats galvenais. Un jo šis stāsts senāks, jo tas ir patiesāks. Cilvēkiem šis patiesums arī patīk.

E.KAĻVA: – Domāju, ka tūrisms – tas ir ļoti labi, tas ceļ vietējo iedzīvotāju pašapziņu, ka mums kaut kas ir. Izceļ labāko, kas ir. Taču, godīgi runājot, nekāds lielais bizness no tā nesanāk. Ir jānošķir pelnošs hobijs no uzņēmējdarbības.

L.LITAVNIECE: – Te gribētu paturpināt atbildi no iepriekšējā jautājuma. Ja transporta izmaksas ir dārgas, tad otrs variants ir, ka klients dodas pēc tavas preces... Klients nepērk preci vai pakalpojumu, klients pērk vērtību. Šajā gadījumā tas ir tūrisms, kurš ieradies Latgalē. Viņš saņem pozitīvas emocijas, skaistu stāstu, iespēju pataustīt vai nogaršot (atkarībā no tā, kas tas ir par produktu). Beigās cilvēks preci nopērk, jo viņš tic, pārliecinās par to, ko redz. Viņš redz to vērtību. Arī uzņēmēji, kuri strādā šādā veidā, apliecina, ka tas darbojas.

Kādu nākotni redzat uzņēmējam Latgalē pēc gadiem 10?



SERGEJS MAKSIMOVŠ: – Pēc desmit gadiem Latgales reģiona ekonomika pēc rādītājiem būs attīstītākā, salīdzinot ar citiem reģioniem. Izņēmums varētu būt Pierīga, jo Latgalei Pierīgas rādītāju sasniegšanai 10 gadu būs par maz, bet 20 – kā reiz.



ALDIS BUKŠŠS: – Nākotne ir atkarīga no tā, vai turpināsies darbs pie Latgales ceļu, infrastruktūras, mājokļu sakārtošanas un liela apmēra privātu investīciju piesaistes. Ja turpināsies, tad pēc 10 gadiem es Latgali redzu kā attīstītu, bet reizē mierīgu un drošu vietu, kur dzīvot un radīt. Kā vietu, kur dzīve kūš.



ROLANDS KEIŠS: – Viss iet uz to, ka pēc 10 gadiem Latgalē uzņēmējs būs ļoti piecīgs un, ceru, arī naidīgs. Būs sabūvēti saules paneļi, Latvija, ieskaitot Latgali, būs energoneatkarīga no citām valstīm, infrastruktūra – uzlabota. Dod Dievs, lai mūsu politiķi sāk domāt vairāk par valsti, ne vien par savām kabatām.

LIV 1

- 5.20 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Kosmo". Piedz. seriāls.
6.30 "Bitīte Maija". Animācijas seriāls.
6.55 "Lācēns Pompons". Anim. seriāls.
7.10 "Pelēns Tips 2". Anim. seriāls.
7.30 "Mušmušs un sēniši". Anim. seriāls.
7.45 "Mazā pingvīna piedzīvojumi". Anim. seriāls.
7.50 "Zvērnīstāsti". Anim. filma.
8.05 "Kirī un Lū 3". Anim. seriāls.
8.20 "Čagingtona: jauntrie vilcieniņi". Anim. seriāls.
8.30 "Edmunds un Lūsija". Anim. seriāls.
8.45 "Petronīks steidz palīgā!". Animācijas seriāls.
9.00 "Tutas lietas 5". Raid. bērniem.
9.10 "Ukulele 2". Raidījums bērniem.
9.15 "Mazo ģēniju akadēmija 2".
9.30 "Zimē kopā ar Vilu!". Raidījums bērniem.
9.50 "Dārza pasakas". Dok. seriāls.
10.00 "Varžu karalis". Pasaku filma.
11.00 "Igaunijas garša". Dok. filmu cikls.
12.00 "Dievkalpojums Siguldas katoļu baznīcā".
13.00 "Lielās patiesības".
13.30 "Likteņa lūdumnieki. Mantiņieki". LTV videofilma.
14.25 "Ķepa uz sirds". Atk.
14.55 "Province". Atk.
15.25 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
16.25 "Daudz laimes, jubiliāni!". Atk.
17.05 "Kultūrdeva".
18.00 "Dienas ziņas".
18.25 "Mīlestība ziemā". Melodrama.
20.00 "Panorāma".
20.14 "De facto".
21.05 "Broukenvuda 8". Detektīvseriāls.
22.40 "Viņas romāna varonis". Komēdija.
0.15 "Pasaules panorāma". Raid. par ārpolitiku. Atk.
0.45 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
1.45 "Daudz laimes, jubiliāni!". Atk.
2.25 "Kultūrdeva". Atk.
3.20 "Kultūršoks". Atk.

- 3.40 "Teļ. Latvijas raidījums". Atk.
4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.

LIV 7

- 5.00 "Zemes stāsti". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Izziņas impulss". Atk.
7.00 "Globalizācija 3000. Deutsche Welle žurnāls".
7.30 "Ražots Vācijā. Deutsche Welle žurnāls".
8.00 "Telas garumā". Atk.
8.30 "IT komanda". Situāciju komēdija.
10.40 "Klase. Izaicinājums". Atk.
11.05 "Čagingtona: jauntrie vilcieniņi". Anim. seriāls.
11.50 "Devisā kausa izciņa tenisa". Tiešr. Detektīvseriāls.
19.35 "Slepķavības ziemeļos 6".
20.25 "Ideālā planēta. Saule". Dok. filmu cikls.
21.15 "Eiropa koncertos. Koncertierakstu žurnāls".
22.00 "Nesalauztā". Detektīvseriāls.
22.45 "Slepķavības ziemeļos 6". Detektīvseriāls.
2.10 "Dosimies ceļojumā! ASV: Martasvinjardas sala". Dok. filmu cikls.
2.25 "Telas garumā". Atk.
3.25 "Citādi latviskais". Atk.
4.15 "Sporta studija". Atk.

TV 3

- 5.00 "Bondi vētāists 8". Dokumentālais seriāls.
6.00 "Deju akadēmija 4". Seriāls.
6.55 "Animācijas seriāli".
8.55 "Bērnu darziņi: Izklaidējošs raidījums".
10.00 "Superbingo".
11.30 "Mīlestība Havaju salās". Romantiska drāma.
13.25 "Lēdus laikmets". Animācijas filma.
15.00 "Fantastiskās būtnes. Grindvalda noziegumi". Fantāzijas piedz. filma.
17.45 "Tespaidīgākie vilcieni maršruti Eiropā". Dok. seriāls.
18.50 "Kolektīvais saprāts". Analītisks raidījums.
19.30 "Nēka personīga".
20.30 "Pacific Rim. Sacelšanās". Sprauga sīzeta fantāstikas filma.
22.40 "Dziesons Borns".

- 21.00 "Petra". Seriāls.
2.40 "UgunsGrēks 8". Seriāls.

TV3 Life

- 5.00 "Traki skaistas kāzas 2". Realitātes šovs.
5.30 "Sapņu māja. Jaunzēlandē". Realitātes seriāls.
6.30 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".
7.00 "Sapņu māja. Jaunzēlandē". Realitātes seriāls.
8.00 "Kā notievēt efektīvi 4". Realitātes šovs.
9.00 "Pirk vai uztaisīt? 2". Realitātes seriāls.
9.30 "Dzīvīte brīvdienās 9".
10.00 "Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā 3".
10.30 "Vientuļo vecāku klubiņš". Seriāls.
11.30 "Mīlestība no pirmā lidojuma". Melodrama.
13.10 "Ella Šena. Kailā patiesība". Komiska drāma.
15.10 "Rita Šova misterija. Slepķavība ar nodomu". Detektīvfilma.
17.05 "Mīlestības tulkojums". Romantiska komēdija.
19.00 "Ģimenes bildes". Drāma.
21.00 "Mīljonārs. Gan bagāti, gan nabadzība". Realitātes šovs.
22.00 "Nozieguma māksla". Seriāls.
0.15 "Mulenrūža". Muzikāla drāma.
2.40 "Mīljonārs. Gan bagāti, gan nabadzība". Realitātes šovs.

TV24

- 6.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
7.00 "Kārtības rullis". Atk.
8.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
9.30 "Pieci novadi Latvijā".
10.00 "Diena ārsta dzīvē".
10.30 "Soli priekšā".
11.00 "Grāmatu kods". Atk.
11.30 "Laimīgs un vesels". Atk.
12.00 "La dolce vita. Gatavo gudri!". Atk.
13.00 "Kur tas suns aprakts?". Atk.
14.00 "Globuss". Atk.
15.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
16.00 "Latvijas pierobeža. Dienasgrāmata". Atk.
16.30 "Pieci novadi Latvijā".
17.00 "Nedēļa. P.S". Atk.
18.00 "Par karu Ukrainā kopā

Balvu Sakrālās kultūras centrs
28.janvāri plkst. 14.00 izstādes "Krāsainās emocijas" noslēgums un tikšanās ar gleznu autoru Zintī Purenu.

Balvu Novada muzejs

- 30.janvāri plkst. 14.00 tikšanās ar mākslinieci Anitu Holmu. Saruna par Leo Jāni Briedīti.
Muzejpedagoģiska programma bērniem "1991.gads. Barikādes. Balvu rajons". Pieteikties pa tālr. 28694615.

Balvos

- 6.februāri plkst. 18.00 Balvu Profesionālajā un vispārīgglītojošajā vidusskolā florbola spēles turnīrs.
7.februāri plkst. 16.00 Balvu Novadā muzejā diskusija "Balvi bija, ir un BŪS!". Plkst. 17.00 izstādes "Dedz gaismu sevī" atklāšana.
8.februāri plkst. 17.00 Balvu Centrālajā bibliotēkā Balvu Mākslas skolas radošā kolektīva darbu izstāde "KOPA" – "Balvi ziedi!" atklāšana.
8.februāri plkst. 19.00 Balvu Valsts ģimnāzijā MAMA-NET volejbols.
8.februāri Balvu Kultūras un atpūtas centrā Balvu radošo rokdarbnieču darbu izstāde "Dāvana pilsētai dzimšanas dienā".
9.februāri plkst. 18.30 Balvu pilsētas peldbaseinā ūdens aerobika. Peldtprasmes apguve trenera vadībā. Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr. 26656086.
9.februāri plkst. 18.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā bērnu un jauniešu koncertuzvedums "Mēs savai pilsētai – skaties, klausies, priecāies!". Ieeja bezmaksas.
10.februāri plkst. 19.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā grupas "Otra Puse" koncerts. Ieeja ar bezmaksas ielūgumiem.
11.februāri plkst. 9.00 laukumā pie Balvu Kultūras un atpūtas centra lauku labumu tirdziņš, svinot 10 gadu pastāvēšanas jubileju.

- 11.februāri plkst. 11.00 Balvu Evāņģēliski luteriskajā baznīcā Ekumēniskais dievkalpojums.
11.februāri no plkst. 13.00 līdz 16.00 no Balvu Novada muzeja pilsētpargājiens "Balviem-95". Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr. 29272948.
11.februāri plkst. 18.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā Balvu pilsētas dzimšanas dienai veltīts koncerts "Mana pilsēta gadalaikos rotāta". Plkst. 22.00 balle kopā ar grupu "Brīv-dara". Ieeja bezmaksas.
12.februāri plkst. 9.00 uz Balvu ezera Balvu pilsētas atklātais čempionāts zemleņķu maksšķeršanā.
12.februāri plkst. 10.00 Balvu Profesionālajā un vispārīgglītojošajā vidusskolā galda tenisa un novusa turnīrs. Plkst. 18.00 sportisko aktivitāšu kokteilis (šahs, dambrete, šautriņas).
12.februāri plkst. 13.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā Balvu Mūzikas skolas audzēkņu koncerts. Ieeja bezmaksas.
14.februāri plkst. 19.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā dziedātāja Ainara Mīelava koncerts. Ieejas maksa – EUR 7, EUR 12. Biļetes visās "Biļešu paradīzes" kasēs (Balvos, Brīvības

ielā 61) vai www.bilesuparadize.lv.

18.februāri plkst. 18.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā deju kopa "NEBĒDA" ielūdz uz koncertu "Izdejoj leduspukēs". Piedalās: "Jukums" (Aluksne), "Liepavotis" (Koknese), "Apinītis" (Gulbene), "Piesītiens" (Vikсна), "Rīka" un "Nebēda" (Balvi). Ieeja bezmaksas.

5. martā plkst. 15.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā **Andris Baltaks monoizrādē "Muzikants ir cilvēks"**. Ieejas maksa – EUR 8, EUR 10. Biļetes visās "Biļešu paradīzes" kasēs (Balvos, Brīvības ielā 61) vai www.bilesuparadize.lv.

Baltinavā

Izstāžu cikla "Dzimtas stāsti" izstāde.
27.janvāri plkst. 18.00 kultūras namā koncertprogramma "Latviešu tango". Artūrs Novīks (akordeons), *Trio Treseniss*: Līga Griķe (kokle), Aigars Raumanis (saksofons), Ugis Upenieks (sitaminstrumenti). Ieejas maksa pieaugušajiem – EUR 4, bērniem – EUR 3. Baltinavas kultūras nama pašdarbības kolektīvu dalībniekiem ieejas maksa – EUR 3. Biļetes iespējams iegādāties pie kultūras nama vadītājas.

Bērzkalnē

2.februāri plkst. 17.00 Bērzkalnes kultūras un atpūtas telpās sveču liešanas darbnīca.

19.februāri plkst. 11.00 Bērzkalnes sporta atpūtas laukumā Meteņdienas izklaidis.

26.februāri plkst. 11.00 pie Rubeņu tautas nama Masļeņica.

No 3.februāra līdz 17.martam Bērzkalnes pagasta telpās Zinta Purena gleznu izstāde.

Briežuciemā

Tautas namā Katrīnas Pundures gleznu izstāde.

Krišjānos

Tautas namā Latvijas Neredzīgo biedrības Balvu Rehabilitācijas centra aktīvo dalībnieku izstāde "Brīnumi caur dvēseli un sirdi".

Kubulos

Janvārī kultūras namā Deivida Džonsa fotogrāfiju izstāde "Zilbaltās noskaņās".

17.februāri plkst. 19.00 kultūras namā Valentīndienas vakara koncertprogramma pie galdiņiem ar dziedātāju Kristīni Šomasi. *Biļešu iegāde Kultūras namā darba dienās – 9.00 – 13.00, www.bezrindas.lv*. Iepriekšpārdošanā vakara programmai – EUR 6, pasākuma diena – EUR 8.

Iepriekšpārdošanā vakara programmai+ balle kopā ar Lauri Neilandu – EUR 8. *Biļetes cenā iekļautas vieglas uzkoņas, sulas vai vīna glāze.*

Tilžā

4.februāri no plkst. 21.30 līdz 2.00 kultūras un vēstures namā diskotēka. DJ MAIRIX. Ieejas biļetes cena – EUR 4. *Dāžļeks atradīs piemērotu mūziku arī nedzīvojošajiem, ja tikai būs vēlēšanās dejot.*
*Turpinājums 15.lpp

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsauce obligāta

TW

PROGRAMMAS

no 30.janvāra līdz 5.februārim

Piektdiena, 3.februāris

LTV 1

12.50 "Medmāsa Betija 5". Seriāls.
 13.35 "Zaļais pieskāriens". Dok. filmu cikls.
 13.50 "Eiropas meistarsacīkstes daiļslidošanā". Atk.
 15.55 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
 16.25 "Nemiera gars 3". Dok. daudzsēriju filma.
 17.10 "Globalizācija 3000. *Deutsche Welle* žurnāls".
 17.40 "Ražots Vācijā. *Deutsche Welle* žurnāls".
 18.10 "Komisārs Reksis 7". Seriāls.
 19.00 "Šovakar. RUS.LSM.LV ziņas".
 19.30 "Nemiera gars 3". Dok. daudzsēriju filma.
 20.15 "Dosimies ceļojumā! Kubas cigāri un mोगoti". Dok. filmu cikls.
 20.30 "Datu zinātne". Dok. filmu cikls.
 20.35 "IT komada 2". Situāciju komēdija.
 21.00 "Slepkavības ziemeļos 6". Detektīvseriāls.
 21.50 "Zinātnes noslēpumi 3". Realitātes šovs.
 22.00 "Nekur īpaši". Drāma.
 23.40 "Pazudusi". Detektīvseriāls.
 0.35 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Atk.
 2.15 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
 2.45 "Jaunatklāšanas raidījums *Te!*". Atk.
 3.40 "Tuesi.lv". Īsfilma par cilvēkiem Latvijā.
 3.45 "Sajūti Latgali!". Atk.
 4.45 "Sporta studija". Atk.

TV3 Life

5.00 "Traki skaistas kāzas 2". Realitātes šovs.
 5.30 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
 6.00 "Aklais randiņš". Seriāls.
 6.55 "Sapnotāji". Seriāls.
 7.55 "Visi pa jaunam 3". Seriāls.
 8.25 "Mani remonta noteikumi 3". Realitātes šovs.
 9.50 "Televeikala skatlogi". Dok. filmu cikls.
 10.05 "Ko neteikt". Izklaidējošs raidījums.
 10.20 "UgunsGrēks". Seriāls.
 11.35 "Dzāda izklaidē". Kulīnārijas raidījums.
 12.40 "Mīlestība bez receptes". Iepazīšanās šovs.
 13.40 "Izmeklēšanas profils 8". Seriāls.
 16.05 "Ēģēti visu". Seriāls.
 17.05 "Vēstnieka meita". Seriāls.
 19.00 "Slepkavība Overtas kalnos". Detektīvfilma.
 21.00 "Mulenrūža". Muzikāla drāma.
 23.40 "Aiz restēm 2". Seriāls.
 0.40 "Ģenijs uzvalkā 7". Seriāls.
 1.35 "Vēstnieka meita". Seriāls.
 3.30 "Viņas melo labāk 5". Seriāls.

TV24

6.00 "Preses klubs". Atk.
 7.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
 8.00 "Uz līnijas". Atk.
 8.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
 9.30 "Dienas personība". Atk.
 10.00 "Uz līnijas". Atk.
 10.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
 11.00 "Globuss". Atk.
 12.00 "*La dolce vita*. Gatavo gudri!". Atk.
 13.00 "Preses klubs". Atk.
 14.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
 15.00 "Latvijas labums".
 16.00 "Dienas personība".

Seriāls.
 18.00 "TV 3 ziņas īsumā".
 18.10 "Miljardu vērts krūzis". Izklaidējošs raid.
 19.10 "Bez tabu".
 20.00 "TV3 ziņas".
 20.45 "Degpunktā 13".
 21.10 "Piedzīvojot savām acīm". Seriāls.
 21.45 "Fantastiskās būtnes. Grindeļvalda noziegumi". Fantāzijas piedz. filma.
 0.30 "Labais melis".
 2.35 "Slimā spēle". Trilleris.
 4.25 "UgunsGrēks 8". Seriāls.

ReTV

5.00 "Mājā un sētā".
 5.30 "ReTV ziņas".
 6.00 "ReTV mūzikas rītis".
 8.00 "Latvijas stāsti".
 8.30 "Maksāšanas noslēpumi".
 9.00 "Skats no Ventspils".
 9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 10.15 "Spried ar *Deff!*".
 11.00 "Cīvēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzē".
 11.30 "Pīpārs uz mēles".
 12.00 "Mājā un sētā".
 12.30 "Latgale kara ēnā".
 13.00 "Lidaku ielenktie".
 13.30 "Tuesi.lv".
 13.45 "Aizmugure".
 14.30 "Maksāšanas noslēpumi".
 15.00 "ReTV ziņas trijos".
 15.30 "Autodroms".
 16.00 "Ēdienkarte".
 16.30 "Par Liepāju un liepāniekiem".
 17.00 "Skats no Ventspils".
 17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 18.00 "Kāpēc?".
 19.00 "ReTV ziņas septiņos".
 19.25 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
 20.00 "Mēs varam – mēs darāmi!".
 20.30 "Zaļā gaisma".
 21.00 "ReTV ziņas deviņos".
 21.25 "Ceļot bez robežām".
 22.30 "Kāpēc?".
 23.30 "Manas bērnības atmiņas".
 24.00 "ReTV ziņas".
 0.30 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
 1.00 "Mājā un sētā".
 1.30 "Pīpārs uz mēles".
 4.00 "Braucam?".

LTV 1

5.05 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.
 6.00 "Latvijas valsts himna".
 6.02 "Ķēpa uz sirds". Atk.
 6.30 "Rīta *Panorāma*".
 8.35 "Mīlas viesulis 18". Seriāls.
 9.30 "Sešas māsas". Seriāls.
 10.30 "Medmāsa Betija 5". Seriāls.
 11.15 "Briņnumkaistule". Pasaku filma.
 12.15 "Igaunijas garša". Dok. filmu cikls.
 13.15 "Sporta studija". Atk.
 14.00 "Kultūrdeva". Atk.
 14.55 "Šodienas jautājums". Atk.
 15.15 "Krustpunktā".
 16.10 "Sešas māsas". Seriāls.
 17.10 "Mīlas viesulis 18". Seriāls.
 18.00 "Dienas ziņas".
 18.56 "Ceturā studija".
 19.30 "Province".
 20.00 "Panorāma".
 20.37 "Šodienas jautājums".
 21.10 "1:1. Aktuālā intervija".
 22.00 "Starp divām lielvarām". Dokumentāla filma.
 22.50 "Nakts ziņas".
 23.05 "Patiesības beigas". Trilleris.
 0.50 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
 1.30 "Jāņa Streiča dzimšanas dienas lielkoncerts". Atk.
 4.20 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.

LTV 7

5.30 "Province". Atk.
 6.00 "Latvijas valsts himna".
 6.02 "700 pasaules brīnumi".
 6.30 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".
 7.00 "Ēģēļu māja". Seriāls.
 8.00 "Te!" Latvijas raidījums. Atk.
 9.05 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.
 10.00 "Eiropa koncertos. Koncertierakstu žurnāls".
 10.45 "Aculiecinieks". Atk.
 11.05 "No pusvārda". TV spēle. Atk.
 12.05 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
 13.00 "Medmāsa Betija 5". Seriāls.
 13.45 "Eiropas meistarsacīkstes daiļslidošanā". Atk.
 15.45 "Vienmēr formāl *Deutsche Welle* žurnāls".
 16.15 "Nemiera gars 3". Dok. daudzsēriju filma.
 20.45 "Degpunktā 13".

Vārdadienu svin: Tekļa, Violeta

Otrdiena, 31.janvāris

17.00 "Valkātajs". Dok. filma.
 18.10 "Komisārs Reksis 7". Detektīvseriāls.
 19.00 "Šovakar. RUS.LSM.LV ziņas".
 19.30 "Nemiera gars 3". Dok. daudzsēriju filma.
 20.15 "Dosimies ceļojumā! Kristiāna Dīora dzimtene". Dok. filmu cikls.
 20.30 "Datu zinātne". Dok. filmu cikls.
 20.35 "IT komanda". Situāciju komēdija.
 21.00 "Slepkavības ziemeļos 6". Detektīvseriāls.
 21.50 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
 22.00 "Vikingi 4". Seriāls.
 22.45 "Nesalauztā". Detektīvseriāls.
 23.30 "Latviešu režisoru īsfilmas. Austrumeiropas zīmekļšvietē".
 23.55 "Els un draugi laiž copēt 6". Dok. filmu cikls.
 0.20 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Atk.
 2.35 "Vienmēr formāl *Deutsche Welle* žurnāls".
 3.05 "Eiropa koncertos. Koncertierakstu žurnāls".
 3.50 "LTV – 60. Zelta arhivs".
 4.05 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.

TV 3

5.00 "Grīzijs un lemingi 2". Animācijas seriāls.
 5.30 "Pēdējais istais vīrs 3". Seriāls.
 6.25 "900 sekundes".
 8.45 "Tautas kalps 2". Seriāls.
 9.55 "Kaisles krāsas 2". Seriāls.
 11.00 "Labākās mājas ballītes". Izklaidējošs raidījums.
 11.30 "Mani virtuves noslēpumi 7". Realitātes seriāls.
 12.55 "15 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru". Kulīnārijas raid.
 13.30 "Televeikala skatlogi".
 13.50 "Izdzīvotāji 38". Realitātes šovs.
 14.50 "SOS: māja nekārtībā! 2". Realitātes seriāls.
 15.50 "Istā vieta, īstais mājoklis 25". Realitātes seriāls.
 16.55 "Komisārs Aleks 7". Seriāls.
 18.00 "TV3 ziņas īsumā".
 18.10 "Uztaisi patsi 3". Izklaidējošs raidījums.
 19.10 "Bez tabu".
 20.00 "TV3 ziņas".
 20.45 "Degpunktā 13".

21.10 "Piedzīvojot savām acīm". Seriāls.
 21.45 "Stabilizatore". Seriāls.
 22.45 "Beigu spēle". Seriāls.
 23.45 "Ēģiptes dievi". Spraiģa sīzeta filma.
 2.05 "Glābšanas dienests 911 2". Spraiģa sīzeta seriāls.
 3.00 "UgunsGrēks 8". Seriāls.

TV3 Life

5.00 "Traki skaistas kāzas 2". Realitātes šovs.
 5.30 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
 6.00 "Aklais randiņš". Seriāls.
 6.55 "Sapnotāji". Seriāls.
 7.55 "Visi pa jaunam 3". Seriāls.
 8.25 "Mani remonta noteikumi 3". Realitātes šovs.
 10.00 "Televeikala skatlogi".
 10.20 "UgunsGrēks". Seriāls.
 11.55 "Dzāda izklaidē 3". Kulīnārijas raidījums.
 12.45 "Mīlestība bez receptes". Iepazīšanās šovs.
 13.40 "Izmeklēšanas profils 8". Seriāls.
 16.05 "Bagātie arī raud". Seriāls.
 17.05 "Vēstnieka meita". Seriāls.
 19.05 "Rizoli un Aila 3". Seriāls.
 21.00 "Bilde uz mūžu". Romantiska komēdija.
 22.50 "Aiz restēm". Seriāls.
 24.00 "Ģenijs uzvalkā 7". Seriāls.
 0.50 "*Dzīvīte* brīvdienās 9. Televeikala skatlogi".
 1.20 "Vēstnieka meita". Seriāls.
 3.05 "Viņas melo labāk 5". Seriāls.

TV24

6.00 "Preses klubs". Atk.
 7.30 "*Dzīvīte* brīvdienās". Atk.
 8.00 "Uz līnijas". Atk.
 8.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
 9.30 "Dienas personība". Atk.
 10.00 "Uz līnijas". Atk.
 10.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
 11.00 "Dr. Apinis". Atk.
 12.00 "*La dolce vita*. Gatavo gudri!". Atk.
 13.00 "Preses klubs". Atk.
 14.30 "Kārtības rullis". Atk.
 16.00 "Dienas personība". Atk.
 16.30 "Žiņu *Top!*".
 17.00 "Preses klubs".
 18.30 "Uz līnijas".
 19.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
 20.00 "Vēlais ar Streipu".

20.30 "Latvijas pierobeža. Dienasgrāmata".
 21.00 "Kur tas suns aprakts?".
 22.00 "Uz līnijas". Atk.
 22.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
 23.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
 24.00 "Preses klubs". Atk.
 1.30 "Kur tas suns aprakts?". Atk.
 2.30 "Preses klubs". Atk.
 4.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
 4.30 "Žiņu *Top!*". Atk.
 5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "Maksāšanas noslēpumi".
 5.30 "ReTV ziņas".
 6.00 "ReTV mūzikas rītis".
 8.00 "Āzija 360".
 9.00 "Skats no Ventspils".
 9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 10.15 "Spried ar *Deff!*".
 11.00 "Skats no Ventspils".
 11.30 "Pīpārs uz mēles".
 12.00 "Mājā un sētā".
 12.30 "Ģimenes skola".
 13.00 "Mēs ar brāli – kolosāli!".
 13.00 "Āzija 360".
 15.00 "ReTV ziņas trijos".
 15.30 "Latvijas stāsti".
 16.00 "Ēdienkarte".
 16.30 "Būt Ogres novadā".
 17.00 "Skats no Ventspils".
 17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 18.15 "Spried ar *Deff!*".
 19.00 "ReTV ziņas deviņos".
 19.25 "No Piena ceļa nākuši. Sēlija – identitāte".
 20.00 "Tā dzīvojam ReTV".
 20.30 "Tīksimies stacijā".
 21.00 "ReTV ziņas deviņos".
 21.25 "Manas bērnības atmiņas".
 22.00 "Latvijas stāsti".
 22.30 "Vērtīgi zināt".
 23.00 "Spried ar *Deff!*".
 23.45 "Tues.lv".
 24.00 "ReTV ziņas".
 0.30 "Ēdienkarte".
 1.00 "Tā dzīvojam ReTV".
 1.30 "Tīksimies stacijā".
 2.00 "Skats no Ventspils".
 2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 3.15 "Spried ar *Deff!*".
 4.00 "No Piena ceļa nākuši. Sēlija – identitāte".
 4.30 "Manas bērnības atmiņas".

atnes to, nezin ko

“Mediju atbalsta
fonda ieguldījums no
Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

Valdība bieži un daudz runā par to, ka mūspuses uzņēmējiem vajadzīgs atbalsts. Tāds ir?

S.MAKSIMOVŠ: – Vienmēr gribētos vairāk. Šobrīd atbalsts ir tik daudz, lai sekmīgi uzsāktu un attīstītu uzņēmējdarbību. Pastāvīgi tiekots ar Valsts prezidentu, ministriem, valdību, Saeimas deputātiem, meklējot efektīvākos, likumīgus un uzņēmējiem labākus atbalsta instrumentus. Valdība gatava meklēt risinājumus jebkuram uzņēmējam individuāli, esam to arī darijuši. Jāpiebilst, ka tam bieži vajadzīgs laiks.

A.BUKŠS: – Attiecībā uz grantu pieejamību, manuprāt, labs rādītājs ir tajā, ka Latgales kvotas parasti netiek pilnībā izsmeltas (izņemot lauksaimniecību). Proti, piesakās par maz. Tāpat visā Latgales teritorijā jau piecus gadus darbojas Latgales Speciālā ekonomiskā zona, pie kuras radīšanas arī man savulaik bija iespēja pielikt roku. Latgales SEZ dod iespēju uzņēmumam caur nodokļu atlaidēm atgriezt atpakaļ daļu no investīcijām. Diemžēl Balvu novadā šīs iespējas līdz šim netika izmantotas, bet man ir liels prieks, ka drīz mums būs pirmais SEZ uzņēmums! Vienlaikus noteikti nepieciešams lielāks tiešais atbalsts uzņēmējiem mājokļu jautājumu risināšanā, ja tie vēlas piesaistīt jaunus darbiniekus.

R.KEIŠS: – SEZ – speciālā ekonomiskā zona – ir labs atbalsts, tikai šis nodokļu atlaides diemžēl neattiecas uz lauksaimniekiem. Te atkal gribu atgriezties pie iepriekš izskanējušās tēmas – attāluma. Mūsuprāt, ir vajadzīgs atbalsts attālumam. Domāju, ka agri vai vēl valdībai vajadzēs runāt un pieņemt lēmumu. Ja cilvēks dzīvo Latgalē, bet valdība vēlas laukos saglabāt cilvēkus, tad jāmaksā par to, ka viņi dzīvo attālinātos reģionos. Lai mūsu Eiropas Savienības sākuma robeža ir maksimāli apdzīvota, lai te ir droši.

E.KAĻVA: – Atbalsts vajadzīgs kaut vai infrastruktūras un ceļu sakārtošanai. Braucot uz Balviem, nepamet sajūta, ka mēs esam nogrieztī no pasaules, zīmju paliek arvien mazāk, apzīmējumu nav, vēlā rudenī var orientēties tikai pēc krūmiem. Reiz vedām ģimenes draugu no Dānijas ciemoties pie mums uz Balviem, pēc pus ceļa no Rīgas viņš jautāja, kā mēs zinām, kur braukt, jo uz ceļa nav apzīmējumu, joslu. Kopumā es lepojos, ka mans uzņēmums ir Balvos, klienti no Rīgas citreiz brīnās, kā mēs te varam strādāt. Man patīk atšķirties, man ir izaicinājums pierādīt, ka šeit var darboties. Pašlaik ir ērti izmantot kurjera pakalpojumus, jo mūsu saražotie produkti dienas laikā jau ir citā Latvijas malā. Ja domā par ekonomisko atbalstu, būtu ļoti labi, ja būtu atbalsts maziem uzņēmumiem tieši

darbaspēka nodokļu politikā. Pašlaik esošais plānošanas reģiona atbalsts ir simpātisks tikai ļoti lieliem uzņēmumiem. Pozitīvi tas, ka jaunajiem uzņēmējiem pieejamas dažādas fondu atbalsta programmas. Šo iespēju arī mēs aktīvi izmantojam un, pateicoties fondu atbalstam, varam būt konkurētspējīgs uzņēmums ar jaunām un mūsdienīgām iekārtām.

L.LITAVNIECE: – Ir pieejami projekti, bet kopumā mērķtiecīgs atbalsts šobrīd īsti nav pieejams. Vismaz man nav tādas informācijas. Šobrīd šāds atbalsts viennozīmīgi ir nepieciešams.

Mūsdienai patērētājs kļuvis arvien prasīgāks, tādēļ pakalpojuma sniedzējam arvien vairāk jāpieņem lēmumi par inovācijām. Vai uzņēmējdarbība un inovācijas mūsdienās kļuvuši nedalāmi termini?

S.MAKSIMOVŠ: – Inovācijas un tehnoloģijas ir neatņemama sastāvdaļa sekmīgai ekonomikas attīstībai. Ja mēģināsim attīstīt savu zemnieku saimniecību, braucot ar velosipēdu, kā to darīja Adriano Celentano filmā, ja lietojam tikai stacionāro telefonu, bet gada pārskatu un atskaites sagatavosim rūtiņu burtnīcā,

būs grūti sagaidīt strauju attīstību. Ir jābūt arī ražošanas tehnoloģijas attīstībai. Tam gan seko darbaspēka skaita samazinājums nozarē. Pat veikali pamazām pāriet uz pašapkalpošanas kasēm, mežus zāģē lielgabarīta tehnika, aizstājot vismaz 5, ja ne 10 cilvēkus, un tā var turpināt visās nozarēs. Šobrīd Latvijas valsts pielieto darbības, lai palielinātu darbaspēka nepieciešamību, kā piemēru var minēt, ka vairāk tiek attīstīta bioloģiskā lauksaimniecība. Tas prasa vairāk darbaspēka, bet arī saražotā prece ir dārgāka, kaut gan – veselīgāka.

A.BUKŠS: – Manuprāt, jebkurš domājošs uzņēmējs visu laiku domā, kā ražot

efektīvāk (inovatīvāk), kādus paņēmienus izmantot, lai ar pēc iespējas mazākiem resursiem sasniegtu pēc iespējas kvalitatīvāku rezultātu. Tā vairs nav izvēle, bet gan prasība, jo pretējā gadījumā tevi no tirgus izspiedīs tie, kuri atraduši labākus risinājumus.

R.KEIŠS: – Mēs pastāvīgi ieguldām līdzekļus inovācijās, katru dienu maināmies līdzī laikam, jo nevaram stāvēt uz vietas. Runājot par ražošanu, tehnoloģijas nepārtraukti mainās, tādēļ jāmainās arī mums. Turklāt inovācija ir tas, kas cilvēkiem patīk. Viņi atbrauc un saka, – wow, te ir Eiropas līmenis, te nav vecie kolhozu laiki. Uzņēmējdarbība un inovācija noteikti ir nedalāmi termini.

E.KAĻVA: – Droši vien var piekrist teicienam: kas nemainās,

✓ **“... ir vajadzīgs atbalsts attālumam. Domāju, ka agri vai vēl valdībai vajadzēs runāt un pieņemt lēmumu. Ja cilvēks dzīvo Latgalē, bet valdība vēlas laukos saglabāt cilvēkus, tad jāmaksā par to, ka viņi dzīvo attālinātos reģionos. Lai mūsu Eiropas Savienības sākuma robeža ir maksimāli apdzīvota, lai te ir droši.”**



ELĪNA KAĻVA: – Uzņēmumam jābūt digitālam un internacionālam. Man jāmainās komunicēt un izveidot sadarbību arī ar jauniem klientiem, kuri vairs nav tikai latvieši un Latvijā strādājoši. Otrs variants ir kļūt par autentisku un ekskluzīvu vietējo uzņēmumu, kas ir unikāls šīs vietas zīmols.



LIENĒTE LITAVNIECE: – Viss atkarīgs no daudziem ārējiem faktoriem, arī ģeopolitiskās situācijas. Esmu optimiste, ticu, ka šeit būs izveidoti spēcīgi klāsteri, kas spēs radīt eksportspējīgus produktus, pielietojot automatizāciju un digitālos risinājumus. Tas būs reģions, par kuru būs interese investoriem. Svarīgi, lai arī valstiskā līmenī cienītie politiski sāk beidzot domāt ar galvu, sāk pieņemt ekonomiski pamatotus, nevis politiskus lēmumus!

tas paliek par dinozauru. Un mēs zinām, kas notika ar dinozauriem... Jā, jāmainās, jāmeklē jaunas iespējas, jauni produkti, piegādes metodes. Tas ir normāls uzņēmuma darbs, lai būtu attīstība, nevis stagnācija.

L.LITAVNIECE: – Viennozīmīgi – jā, tikai šis inovāciju līmenis var krasi atšķirties, jo pats svarīgākais ir spēja piesaistīt klienta uzmanību. Vienā brīdī nostrādā dizaina koncepta maiņa, bet citā nepieciešams radīt jaunu produktu. Tas viss liek uzņēmējam nepārtraukti virzīties uz priekšu. Pirms dažām dienām lasīju par uzņēmuma “Fermentful” (ražo kefīru no griķiem) pozitīvajiem panākumiem. Tas ir inovatīvs produkts, kas pamanīts starptautiskā līmenī. Ar to vēlos teikt, ka, radot inovatīvu produktu, ir lielākas iespējas attīstīties, lielāks potenciāls un varbūtība nokļūt eksporta tirgū.

Uzņēmējam var būt ģeniāla biznesa ideja un nākotnes plāni, taču bez kvalificēta darbaspēka to īstenot diez vai būs pa spēkam. Kāda situācija ar darbaspēku ir pie mums?

S.MAKSIMOVŠ: – Ļoti svarīga ir komunikācija ar uzņēmējiem, svarīgi saprast viņu plānus, lai laikus varētu sagatavot nepieciešamos speciālistus skolās, tehnikumos, augstskolās. Jāņem vērā jābūvē dzīvokļi, un speciālisti pārcelsies uz dzīvi Balvu novadā.

A.BUKŠS: – Šis ir galvenais jautājums, domājot par uzņēmējdarbības nākotni Latgalē. Tieši potenciālo darbinieku pieejamība ir viens no galvenajiem faktoriem, ko investors izvērtē, pieņemot lēmumu par to, kur ieguldīt investīcijas. It sevišķi mūsdienās, kad mazinās attālumu nozīme, bet aizvien lielāku svaru iegūst uz zināšanām balstītas pievienotās vērtības radīšana jebkuram produktam. Kas cilvēkam ir svarīgi, neskaitot, protams, atalgojumu, lai viņš vēlētos, piemēram, dzīvot Balvos? Mājoklis, sasniedzamība (ceļu kvalitāte), veselības aprūpe un kvalitatīva izglītība bērniem. Valsts un pašvaldību galvenais uzdevums ir radīt vēlmi dzīvot un strādāt Latgalē. Lai to panāktu, jāturpina darbs pie ceļu infrastruktūras sakārtošanas, mūsdienai prasībām atbilstošu mājokļu radīšanas, veselības aprūpes un kvalitatīvas izglītības pieejamības. Visi šie četri faktori ir svarīgi, lai cilvēks izvēlētos te dzīvot un strādāt. Attiecīgi tādējādi dodot uzņēmējam iespēju piesaistīt savam uzņēmumam jaunus darbiniekus.

R.KEIŠS: – “Kotiņos” 80-85% darbinieku uzņēmumā strādā jau kopš pirmsākumiem, bet nāk arī jaunie. Vai visi gatavi uzņemties atbildību un cik viņi lieli speciālisti, tas, protams, arī ir jautājums, taču pēdējos gados esam novērojuši, ka 15-20% darbinieku rotē. Atnāk, pastrādā, nepatīk, aiziet. Kopumā situācija ar darbaspēku ir laba, bet ar kvalificētiem speciālistiem ir tā, – mēs “Kotiņos” dodam iespēju pašiem mācīties un augt. Speciālistu, kas tikko atnākuši no augstskolas vai pabeiguši maģistrantūru, daudz mums nav, bet kopumā žēloties nevaram. Balvu novada mērogā strādāt “Kotiņos” ir mazliet tāds kā prestižs, tādēļ te nāk cilvēki, kuri zina, ka no viņiem var paprasīt vairāk.

E.KAĻVA: – Man šķiet, ka situācija visur vienāda. Priecājos, ka esmu sapulcējusi sev foršu kolektīvu, pie manis strādā jauni un radoši cilvēki. Laba darbaspēka trūkst visur, tas nav tikai pie mums. Uzņēmējam jādomā, kā piesaistīt cilvēkus, kā piesaistīt nākotnes darbiniekus – jauniešus, kuriem ir svarīga vide, attālināts darbs vai uzņēmuma kopējais tēls. Man kā uzņēmējai tagad jādomā, kā piesaistīšu jaunos cilvēkus, piemēram, paaudzi pēc interneta. Savukārt jaunākā tendence, ka katram jābūt mazajam uzņēmējam, arī nav labākais stāsts. Katrs nevar būt labs uzņēmējs, ir zudis fokuss un skolās maz runā par labiem jomas speciālistiem, kuri strādā kādā uzņēmumā un dod savu artavu tā veiksmīgā attīstībā.

L.LITAVNIECE: – Ja jāsaprot īsi un kodolīgi, tad darbaspēka mums nav. Tālāk nebūšu populāra, bet viens no darbaspēka avotiem varētu būt meklējams ierēdniecībā. Latvijā kopumā ir neadekvāti milzīgs ierēdņu skaits, kuri bieži vien rada nevienam nevajadzīgu birokrātiju, lai tikai attaisnotu savu eksistenci un lietderību. Dzīvojam digitālajā laikmetā, attīstām tehnoloģijas, investējam miljonus dažādās platformās (latvija.lv, e-veselība utt.), bet tajā pašā laikā audzējam ierēdņus. Samazinot ierēdņu skaitu, atbrīvotos darbaspēks, kurš būtu pieejams privātajam sektoram. Cits risinājums ir ieviest digitālos risinājumus privātajā sektorā.

* Turpinājums 12.lpp.

* Par publikāciju “Esi burvis – taisi no nekā!” saturu atbild SIA “Balvu Vadugums”.

Diskusija

Aizej tur, nezin kur, atnes to, nezin ko

* Sākums 6.-11.lpp.

Kā jūs kā Latgales uzņēmēji jūtaties savā reģionā? Ar kādām problēmām jāsaskaras?

S.MAKSIMOVŠ: – Šobrīd lielākais izaicinājums ir karš Ukrainā, kara sekas. Tāpat tas ir tāls ceļš līdz ostām Rīgā, transporta izmaksas. Grūtības sagādā Krievijas, Baltkrievijas robežas slēgšana, ir ierobežota virkne uzņēmējdarbības veidu, ko uzņēmēji ar izpratni arī pieņem. Šobrīd ļoti labi var redzēt, kuri ir tie veiksmīgie uzņēmēji, kuri jebkurā situācijā saskata iespēju tur, kur citi redz problēmu.

E.KAĻVA: – Kopumā man viss patīk – mans uzņēmums atrodas pašā Balvu centrā, pateicoties internetam, mūsu uzņēmuma klienti ir visā pasaulē. Ir zudušas robežas atrašanās vietai, bet ir jauni izaicinājumi, kā sasniegt klientus virtuāli, kā tos apkalpot un piegādāt vizuāli skaistus pasūtījumus.

L.LITAVNIECE: – Brīžiem liekas grūti, bet, neskatoties uz to, es nevēlētos mainīt dzīvesvietu ne uz vienu citu. Esmu sava reģiona patriote, optimiste un ticu, ka viss atrisināsies. Bet, ja pavisam nopietni, daudzas no šīm problēmām jau minētas iepriekš. Tās ir tās pašas, kas uzņēmējiem visā Latvijā, tikai mums vēl papildus ir arī citas – darbinieku trūkums, transporta izmaksas, ierobežots noieta tirgus, jo cilvēku šeit ir tik, cik viņu ir, tāpat arī pircēju. Papildus vēl gribētu akcentēt dažas svarīgas lietas maziem uzņēmumiem. Valstī daudz tiek runāts par ēnu ekonomiku, bet to varētu atrisināt, vienkāršojot administrēšanu darbiniekiem, izveidojot nodokļu režīmu, kad uzņēmums var piesaistīt darbiniekus uz nepilnu slodzi (un nebūs

✓ “Kas cilvēkam ir svarīgi, neskaitot, protams, atalgojumu, lai viņš vēlētos, piemēram, dzīvot Balvos? Mājoklis, sasniedzamība (ceļu kvalitāte), veselības aprūpe un kvalitatīva izglītība bērniem. Valsts un pašvaldību galvenais uzdevums ir radīt vēlmi dzīvot un strādāt Latgalē. Lai to panāktu, jāturpina darbs pie ceļu infrastruktūras sakārtošanas, mūsdienu prasībām atbilstošu mājokļu radīšanas, veselības aprūpes un kvalitatīvas izglītības pieejamības.”

jāmaksā darba devēja VSAOI no pilnas minimālās algas). Tas motivētu uzņēmumus strādāt oficiāli.

Ar ko sākās jūsu pirmie soļi biznesā?

S.MAKSIMOVŠ: – Pirmie soļi biznesā jāsāk ar vēlmi mācīties, izpētīt, kā uzņēmējdarbību uzsākuši veiksmīgi uzņēmēji, ko un kā viņi darījuši. Nepieciešams izpētīt tirgu. Jāsāk ar grāmatu lasīšanu par to, kā uzsākt uzņēmējdarbību, ar kursu apmeklēšanu. Jauniešiem nepieciešams absolvēt augstskolu un iegūt bakalaura vai maģistra grādu. Svarīgi saprast, ka uzņēmējdarbību var uzsākt, arī mācoties skolā.

R.KEIŠS: – “Kotiņu” pirmie soļi biznesā sākās 1992.gadā ar 14 ha zemes un vienu zirgu. Tas bija nenormāls fiziskais darbs, juku laiki, jo kolhozi sāka brukt, taču Aldis Ločmelis ar tēvu bija neatlaidīgi. Tobrīd kaut ko sākt bija traki, bet Aldis cīnījās un darīja. Un, redz, rezultāts ir acīmredzams. Noteikti svarīgs faktors ir tas, ka jau no pašiem pirmsākumiem Aldis bija pārliecināts, – graudu no zemes vajag maksimāli pārstrādāt uz vietas un tādā veidā tam radīt pievienoto vērtību. Aldis pats mala graudus, pats brauca tirgot. Bija smagi, bet tas noteikti bija tā vērts.

E.KAĻVA: – Ar ideju un spēcīgu ģimenes atbalstu. Mans uzņēmums izaudzis no mana hobija, tas būvēts no maziem gabaliņiem, par kuriem visu zinu tikai es. Atceroties pašu

“Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

sākumu, patikami bija tas, ka mani ļoti atbalstīja vietējie uzņēmēji. Klienti ieteica manu uzņēmumu viens otram, veicot pasūtījumus, bija saprotoši, ja sanāca kļūdas vai brāķi. Bet patikami, ka vietējie uzņēmēji atbalsta viens otru, šādu principu ievēroju arī es pati.

L.LITAVNIECE: – Motivācija. Ideja. Sākt darīt, nevis vienkārši domāt.

Šīs dienas diskusijā daudz runājam par problēmām. Bet kādi, jūsuprāt, ir plusi būt uzņēmējam Latgalē? Kas mums ir tāds, kā nav citiem?

S.MAKSIMOVŠ: – Pieejams darbaspēks, Latgales SEZ nodokļu atlaides, valsts un pašvaldības atbalsts. Pašvaldības atbalsts ātrai un efektīvai dokumentu kārtošanai uzņēmējdarbības atbalstam. Esam gatavi lutināt uzņēmējus.

A.BUKŠS: – Latgales faktors mūsdienās ir pievienotā vērtība pati par sevi, ja vien tā tiek kvalitatīvi, ar pašlepnumu pasniegta. Turklāt dzīves ritms Latgalē, salīdzinot ar lielpilsētām, ir daudz mierīgāks, kas daudzām ģimenēm ir svarīgi, domājot par vietu, kur dzīvot un audzināt bērnus.

R.KEIŠS: – Mums ir sava valoda, kā citiem nav. Mēs esam tur, kur esam – Eiropas sākumā, un mūsu atrašanās vietu nenomainīt. Vai tas ir liels pluss? Varbūt, bet varbūt arī nav. Zeme tā pati, varbūt nedaudz sliktāka kā Kurzemē un Zemgalē, bet viņa ir, un mēs strādājam.

E.KAĻVA: – Mums ir sirsnīgi, uzticami cilvēki, kuri viens otru atbalsta. Citur tādu nav. Es šeit jūtos droši, un tas dod spēku sasniegt jaunas virsotnes.

L.LITAVNIECE: – Kā plusu laikam vēlētos atzīmēt atbalstu lokālā līmenī (pašvaldības, plānošanas reģions), iespēju būt Latgales Speciālās ekonomiskās zonas vai Rēzeknes Speciālās zonas uzņēmumam. Uzņēmējs Latgalē viennozīmīgi ir tas, kurš nebaidās saskarties ar problēmām. Domāju, ka uzņēmēji Latgalē ir nedaudz traki, optimisti un viennozīmīgi – ļoti motivēti!

Inovācija lauku uzņēmēju ikdienā

Iespēja piedāvāt izsolē bioloģisko graudu ražu

Maruta Sprudzāne

Lauku uzņēmēju darba ikdienā ienāk arvien vairāk jauninājumu. Piemēram, piedāvā izmantot izsoļu nama pakalpojumus, izsolot pārdošanā ne tikai liellopus, bet arī bioloģiski audzētus graudus. Vairāk par šo inovāciju stāsta SIA “Adams Farm” vadītājs KASPARS ĀDAMS.

Interesentiem viņš piedāvā iepazīties ar mājaslapu un nosaukumu “*bio bid grain*”. Kāpēc angļu valodas vārds? Uzņēmējs skaidro, ka vairumā gadījumu augu valsts produkciju eksportē uz ārvalstīm, un ērtības labad izlemis lietot svešvārdu. Kas ir bioloģiskās izsoles un kāds ir to mērķis? K.Ādams skaidro, ka tā ir iespēja ražas saimniekam piedāvāt pārdošanai izsolē labas kvalitātes bioloģiskos graudus, atsūtot uz norādīto adresi graudu glabāšanas foto ar graudus raksturojošiem rādītājiem. Informācija parādīsies mājaslapā ar norādi, ka nedēļas laikā notiek šī produkta izsole, kas beigsies pulksten piecos piektdienas vakarpusē. Uzņēmējs skaidro, ka šāda veida izsoles Baltijā pagaidām ir jauninājums, bet tādas darbojas vairākās Eiropas valstīs. Viņš saka: “Nereti bioloģisko graudu audzētājiem lielākās problēmas ir, lai bankā saņemtu kredītu. Tur prasa: kur var redzēt graudu pārdošanas tendences un cenas? Konvencionālajiem graudiem ir zināma biržas cena, un bankas analītiķi to redz. Informāciju par bioloģiskā segmenta piedāvājumu ir grūti atrast un pētīt. Ilgtermiņā šādi iegūtas ziņas kalpos par datu savākšanas bāzi, kurai lauksaimnieki paši varēs sekot, pētot tendences vairāku gadu garumā.”

Bioloģisko graudu informācijas apkopojums pamazām veidojas. K.Ādams uzrunā lauksaimniekus, stāsta par šo inovāciju un iedrošina to izmantot. Viņš pats arī ir graudu audzētājs, nodarbojas ar lauksaimniecību Aizkraukles pusē. Uzņēmējs saka, ka atsaucība pamazām veidojas, lai gan pagaidām ir arī neizpratne un neticība. Bioloģiskie graudi, ko piedāvā izsolē, saimniekam nekur nav jāved, tie paliek viņa mājās, bet interesenti, kuriem būs svarīga šī informācija, aizbrauks un apskatīsies. Noslēdzoties izsolei, produkciju neaizved, pirms par to nav samaksāts. Šos noteikumus var uzskatīt par zināmu priekšrocību.

“Jauninājums virzās uz priekšu vairākus mēnešus. Bioloģisko izsoļu pluss arī tāds, ka var piesaistīt lielu potenciālo pircēju klāstu. Ir saikne ar ārvalstīm – Dāniju, Vāciju, Zviedriju, Poliju. Pastāv liels kontraktu iespēja, lielajiem ražotājiem kādā brīdī var aptrūkties graudu un, sekojot līdzī izsolēm un cenai, viņi tajās var iesaistīties un graudus nopirkt,” skaidro K.Ādams. Viņš neslēpj, ka pagaidām attieksme pret bioloģisko graudu izsolēm salīdzināma ar vecmāmiņai uzdāvinātu moderno skārienjūtīgo telefonu. Pirmā reakcija ir visai noraidoša, jo nav saprotams, kā tas darbojas. Bet ar laiku iepatikas, patīk un ir noderīgs. Vadītājs skaidro, ka izsoļu būtība ir cenu lēnām soliņš procesā celt uz augšu, tāpēc tirgus dalībniekiem jābūt ieinteresētiem un cenai jābūt adekvātai tā brīža tirgus situācijai. Ja būs pareizais graudu apjoms ar vajadzīgo apjomu un šķirni, sakrīt visi nosacījumi, tad arī cena *uzkāps*. Skaidrs, ka sākt uzreiz ar tūkstoti nevar. Kā pozitīvu piemēru viņš min liellopu izsoles, atceroties, ka arī tur sākotnēji pirmajās izsolēs nepārdeva tūkstošiem lopu. Pirms trīspadsmit gadiem pirmajā gadā pārdeva ap 40 jaunlopiem, bet pērn, piemēram, 25 tūkstošus. Arī toreiz sākotnēji bija liela skaidrošana un pārliecināšana.



Foto - no personīgā arhīva

Graudi izsolei. K.Ādams teic, ka bioloģisko graudu izsoles ir pateicīgākas par liellopu izsolēm, jo graudi saimniekam nekur nav jāved un jāpārvieta, tie paliek un glabājas tur, kur tie sākotnēji novietoti. Pircējs atbrauks pats.

Zemessardzē

Piemīn Latgales atbrīvošanas cīņas

Vienotība un neatlaidība. “Vēsturiski, lai karaspēks gūtu uzvaru, karavīri bija vienoti un neatlaidīgi virzījās uz mērķi – dzīvot brīvā Latvijā. Tāpat ir arī mūsdienās. Sasniedzot kopīgus mērķus, mēs saņemam godam nopelnītus atbalvojumus un svinam savas personīgās uzvaras,” pēc atbalvojuma (krūšu zīmes) saņemšanas teica balvenietis G.Mežals (attēlā – no labās puses). Šādu atbalvojumu saņēma arī balvenietis Artis Zvejnieks (no kreisās puses).



Kā katru gadu, arī šogad janvārī Zemessardze piemin Latgales atbrīvošanas un visas Latvijas brīvības cīņas. 20.janvārī Rēzeknes novada Feimaņu pagasta Rušēnīcā – vēsturiskā vietā, kur 1920.gadā cīnījās 3.Jelgavas kājnieku pulks – Zemessardzes 36.kaujas atbalsta bataljona karavīri un zemessargi pulcējās svinīgā brīdī, nolika svečītes pie piemiņas obeliska un godināja Latvijas brīvības cīnītāju drosmi un neatlaidību. Jāpiebilst, ka šajā bataljonā, kura štābs atrodas Rēzeknes novada Lūznavā, dienesta pienākumus pilda arī zemessargi un karavīri no Balvu novada.

Svinīgajā pasākumā tika pasniegti arī Pateicības raksti – Nacionālo

bruņoto spēku Apvienotā štāba priekšnieka Pateicības raksts, Zemessardzes komandiera Atzinības raksts un Zemessardzes 36.kaujas bataljona komandiera Pateicības. Bataljona vadība pasniedza arī augstāko bataljona atbalvojumu – krūšu zīmi. To saņēma seši bataljona karavīri un zemessargi par ieguldījumu bataljona attīstībā un godprātīgu dienesta pienākumu pildīšanu, tajā skaitā balvenietis, bataljona štāba priekšnieks majors GUNTARS MEŽALS un balvenietis, zemessargs kaprālis ARTIS ZVEJNIEKS. Tikmēr bataljona komandieris pulkvežleitnants OSKARS OMUĻS, pasākumā uzrunājot klātesošos, atgādināja: “Bez pagātnes atmiņām nav nākotnes, bet vēstures liecības mēs paši pieminam un nododam tālāk nākamajām paaudzēm. Pašlaik pasaulē

notiekošais izdzēš nevainīgu cilvēku dzīvības, tāpēc ir svarīgi stiprināt kopības un vienotības sajūtu arī ikdienā.”

Svinīgās dienas laikā bataljona vadība apmeklēja arī Rēzeknes Miera ielas kapus, kur nolika ziedus pie pieminekļa “Latvijas Atbrīvošanas cīņās kritušo karavīru piemiņai”, kā arī devās pie pieminekļa “Vienoti Latvijai” jeb tautā dēvētā Māras pieminekļa. Bataljona vadība uzsvēra: “Mums jāliek vienādības zīme starp to, ka Latgales atbrīvošana ir arī Latvijas atbrīvošana. Tā ir pareiza izpratne par mūsu robežām, valstiskumu un neatkarību.”

Jāpiebilst, ka Latvijas brīvības cīņas ilga 628 dienas, kurās tika izcīnītas aptuveni 75 kaujas. Latvijas armija tajās zaudēja aptuveni 3400 karavīru.

Tiesu lietas

Pusgads cietumā, teju astoņi gadi – bez tiesībām

Balvu tiesas namā kāds vīrietis atzīts par vainīgu vairākos noziedzīgos nodarījumos, kā rezultātā viņam piespriests pusgadu ilgs cietumsods.

No iepriekšējās pieredzes nemācās

Vīrietis ar Rēzeknes tiesas pagājušā gada 6.maija spriedumu bija sodīts ar īslaicīgu brīvības atņemšanu uz trīs mēnešiem par Krimināllikuma 262.panta pirmajā daļā (braukšana bez tiesībām un apreibinošu vielu ietekmē) un 312.panta otrajā daļā (izvairīšanās no brīvības atņemšanas vai tiesību ierobežošanas soda izciešanas) paredzēto noziedzīgo nodarījumu izdarīšanu, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz četriem gadiem. Spriedums stājās spēkā 2022.gada 27.maijā. Zinot, ka viņam ir piespriests kriminālsods un sodāmība likumā noteiktā kārtībā nav noņemta un dzēsta, vīrietis tāpat izvairījās no šī soda izciešanas. Proti, pagājušā gada 16.novembrī ap pulksten 4.50 Balvos, pa Stacijas ielu, virzienā no Krasta ielas uz Ezera ielu, vīrietis vadīja transportlīdzekli bez automašīnas vadīšanas tiesībām un alkohola reibumā (2,18 promiles). Tādējādi ar savām darbībām vīrietis izdarīja mazāk smagus noziegumus, kas paredzēti jau minētajā Krimināllikuma 262.panta pirmajā daļā un 312.panta otrajā daļā.

Ar pudeli aizskrien prom

Turklāt šis pats vīrietis pagājušā gada 5.aprīlī pulksten 20.36, būdams alkohola reibumā, atradās kādā veikalā. Viņš, mantkārīgu motīvu vadīts, no plaukta paņēma vienu litru tilpuma degvīna “Zelenaja Marka Kedrovaja 40%” pudeli 15,79 eiro vērtībā, ko nolika pie kases. Veikala pārdevēja degvīna pudeli noskenēja un novietoja aiz kases. Tikmēr garnadzis pudeli paņēma un, nesamaksājot par to, izskrēja no veikala. Tādējādi vīrietis atklāti nolaupija uzņēmumam piederošu mantu, nodarīja uzņēmumam mantiskus zaudējumus un izdarīja mazāk smagu noziegumu, kas paredzēts Krimināllikuma 180.panta pirmajā daļā (zādzība, krāpšana vai piesavināšanas nelielā apmērā).

Tiesa apsūdzētajam nosprieda: apstiprināt starp vīrietī, viņa aizstāvi un prokurori noslēgto vienošanos un kā galīgo sodu noteikt brīvības atņemšanu uz sešiem mēnešiem, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz septiņiem gadiem un sešiem mēnešiem; izciestā soda termiņā ieskaitīt apcietinājumā pavadīto laiku no 2022.gada 16.novembra; piedzīt no apsūdzētā uzņēmuma labā mantisko zaudējumu 15,79 eiro (nozagtās degvīna pudeles vērtība).

Re, kā!

Deputāte atkal izceļas



Ekrānšāviņš no Glorijas Grevcovas video par Okupācijas muzeju

Rekavas vidusskolu absolvējusi un medijos par prokremliski noskaņotu dēvētā Saeimas deputāte GLORIJA GREVCOVA atkal nonākusi krustugunis. Parlamentāriete, pret kuru uzsākts kriminālprocess un šobrīd rit tiesvedība par, iespējams, apzināti nepatiesu ziņu sniegšanu Centrālajai vēlēšanu komisijai pirmsvēlēšanu laikā (savu vainu neatzīst), nupat, 22.janvārī, savā sociālā tīkla “TikTok” kontā ievietoja videoklipu, kurā nievājoši izsakās par Okupācijas muzeju.

“Atnācu uz tā saucamo Okupācijas muzeju”

Šis video no G.Grevcovas sociālā tīkla konta jau ir izdzēsts, bet viņas publisko izteikumu izvērtēšanu jau sācis Valsts drošības dienests. Tikmēr Saeimas deputāts Edmunds Jurēvics uzreiz pēc G.Grevcovas npublicētā video iesniedza iesniegumu ģenerālprokuroram, lūdzot izvērtēt, vai viņas darbībās nav saskatāmas Krimināllikuma 74.1.panta “Genocīda, nozieguma pret cilvēci, nozieguma pret mieru un kara noziegumu attaisnošanu” pārkāpuma pazīmes. Iesniegumā G.Grevcova citēta (tulkojumā no krievu valodas): “Atnācu uz tā saucamo Okupācijas muzeju. To, kurš kādreiz tika saukts par Strēlnieku muzeju. Un zināt, fakts pēc fakta nesakrīt. Gids stāsta savu – paralēlo, izdomāto – vēsturi. Un uz konkrētiem jautājumiem gids atbildēt nevar, bet fakti nesakrīt. Kas tas par muzeju un tieši kāpēc, kādu mērķi labad tas ir radīts? Atgādināšu, – muzeja nosaukums ir Okupācijas muzejs. Lūk, tā arī dzīvojam. Apskatījām visus eksponātus un sapratām, – re, kā mūs mulķo, kā mūs mulķo... Ja es jau agrāk domāju, ka pie mums ir propaganda, tad, izejot cauri šim muzejam, tu sapratīsi, kas tas ir – īsta propaganda.”

Iesnieguma turpinājumā deputāts E.Jurēvics norādījis, ka, viņaprāt, šāda viedokļa paušana vietā, kurā atceramies totalitāro okupācijas varu nodarījumus Latvijas valstij un tautai, kā arī pieminam šo režīmu upurus, ir ne tikai morāli nepieņemama un klaji necienīga rīcība, bet arī iespējami krimināli sodāma darbība.

Jāpiebilst, ka vēlāk G.Grevcova, kura sevi nodēvējusi par slavenu blogeri, par kuru zina visi, sev iecienītajā sociālajā tīklā “TikTok” gan skaidroja, ka Latvijas okupācijas fakts netiek noliegts, jo šāds periods mūsu valsts vēsturē diemžēl ir bijis. Viņa arī uzsvēra, ka ieejai Okupācijas muzejā jābūt bez maksas, nevis desmit eiro, lai ikviens valsts iedzīvotājs var iepazīties ar vienu no Latvijas vēstures smagākajiem posmiem. Galu galā G.Grevcova vienkārši vēlas aktualizēt to, ka Okupācijas muzejs ir viena no mūsu valsts sejmām, kurā visam jābūt perfektam, un aicina savus novērojumus ikvienam pārbaudīt pašam, dodoties uz muzeju.

“Šis cilvēks nav cienīgs deputāta vārda”

Tikmēr Okupācijas muzeja direktore Solvita Vībe pēc G.Grevcovas publicētā video intervijā “TV3 Ziņām” neslēpa savu sašutumu: “Domāju, šis cilvēks vispār nav cienīgs deputāta vārda. Ja deputāte uzdrošinās pateikt, ka Okupācijas muzejā tiek pasniegti izdomāti stāsti vai izdomāta paralēla vēsture un ka mēs ar saviem kolekcijas priekšmetiem mulķojam sabiedrību, tas ir neētiski. Tas ir mazākais, ko par šo gadījumu var pateikt. Savukārt nopietnāks vērtējums ir, ka, manuprāt, šis cilvēks dzīvo citās vērtībās un citos juridiskos regulējumos.”

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Novadnieks izdod grāmatu

Daiļdarbs par Baltinavas senvēsturi

Pie lasītājiem nonācis novadnieka, baltinavieša **ALEKSANDRA KAŠA** daiļdarbs par Obeļovu, kas atrodas Baltinavas pagastā. “Aleksandrs Kašs savā daiļliteratūras darbā aizved mūs tālajā 13.gadsimtā, kad latviešu tautas priekšteči dzīvoja nocietinātās apmetnēs – pilskalnos. Savijot vēsturisko materiālu ar daiļliteratūras žanru, autors radījis ļoti interesantu lasāmvielu visiem, kam interesē senvēsture,” secina skolotāja un brīvprātīgā vēstures pētniece **Valentīna Kaša**, kura jauaspējusi izlasīt apjomīgo, aptuveni trīssimt lappuses biezo daiļdarbu.

Grāmatas autoram ir bagāts mūžs, kas neapšaubāmi devis spilgtus dzīves vērojumus un salīdzinājumus, ko izmantot savā daiļdarbā. Turklāt Obeļovai Baltinavā ir īpaša aura, – par šo apdzīvoto vietu ar tās vēsturiskajām vērtībām nevar nerakstīt.

Kur tik nav strādāts!

Vecākās paaudzes baltinaviešiem grāmatas autors ir ja ne labi pazīstams, tad vismaz zināms, jo līdz 70-to gadu beigām dzīvojis un strādājis Baltinavā. Aleksandrs dzimis Kārsavas rajona Obeļovas ciema padomē, daudz bērnu ģimenē (13) kā septītais bērns. Pirmās zinības apgūtas Svātūnes skoliņā. Otro klasi viņš jau apmeklēja Baltinavas internātskolā, no kuras *izlidojis* plašajā pasaulē. Tālākās mācības notika, apgūstot elektriķa profesiju, un vecāku mājās viņš atgriezās kā elektromontieris, līdz iesaukšanai padomju armijā Aleksandrs strādāja padomju saimniecībā “Baltinava”.

Pēc dienesta armijā baltinavietis atgriezās Latvijā, strādāja Bauskas autotransporta uzņēmumā par inženieri, amatu apvienošanas kārtībā – par militārās apmācības skolotāju Bauskas 1.vidusskolā. Vēlāk – par civilās aizsardzības štāba priekšnieku Ogrē, par meistaru ražošanas apvienībā “Elektrons”, Ogres komunālajā saimniecībā, Sauriešu būvmateriālu kombinātā, tad zinātniskajā ražošanas apvienībā “Silava”, Ogres profesionāli tehniskajā vidusskolā.

Bez pēdām viņa dzīvē nav pagājuši arī politiskās un ekonomiskās iekārtas maiņa Latvijā, kas daudziem sagrieza dzīvi kājām gaisā. Aleksandrs izveidoja zemnieku saimniecību Vietalvas pagastā, kur nodarbojās ar aitikopību. Dibināja zemnieku apvienību, Latvijas Zemnieku federāciju, bet daudzi valsts uzņēmumi tolaik tika novesti līdz bankrotam, līdz ar to nācās likvidēt arī zemnieku saimniecību. Topošais grāmatas autors no laukiem atgriezās Ogres pilsētā, kur strādāja celtniecības firmā par menedžeri, vadīja pilsētas pašvaldības policiju, bet līdz ar piektā bērna piedzimšanu no ieņemamā amata nācās aiziet, jo atalgojums pat minimāli nespēja nosegt nepieciešamo. Tādēļ darbs turpinājās komercuzņēmumos. 2009.gadā aktīvās darba gaitas beidzās, sasniedzot pensijas vecumu.

“Maz pamazām sāku rakstīt par visdažādākajām tēmām,



Grāmatas atvēršanas pasākumā. Daiļdarba “Uobeļova” atvēršana notika Baltinavas kultūras namā. “To apmeklēja vairāk nekā četrdesmit cilvēku, kas Baltinavai ir labs rādītājs,” saka Aleksandrs Kašs.

un viena no tām bija arī Uobeļovas tēma, stāsti par Latgales sendienām. Savu rakstu komentāros saņēmu mudinājumus ķerties pie grāmatas, ar ko tas viss arī sākās, un rezultātu esmu nodevis lasītāju vērtēšanai. Vācot materiālus grāmatai, esmu pabijis Polijā, Vācijā, Dānijā, Zviedrijā. Daudz iedvesmas deva Zviedrijas vikingu muzeju apmeklējums,” secināja novadnieks un grāmatas autors.

Ar sirdi un dvēseli mīl savu vietu

Valentīna Kaša teic, – autors savā grāmatā atklāj, ka arī senā latvieša pamatvērtība bija darbs.

Latvieši izsenis bijuši strādātāju tauta. Arī Uobeļovas pilskalna cilvēki godā tur darbu, iekopjot zemi, sējot un audzējot iztikai nepieciešamās kultūras. Viņi nesūkstās, ka ir grūti, bet iet un dara. Cilvēki ir gandarīti par paveikto, jo klēts pildās ar graudiem, tātad būs maize, ko galdā likt. Gaļu senais latvietis iegūst medijot. Tas reizēm ir bīstams darbs, jo meža zvēri ir plēsīgi. Savu artavu iztikai dod arī zvejniecība. Uobeļovieši dzīvo saskaņā ar dabu, t.i., vēro norises dabā un izdara secinājumus, lai zinātu, kad sēt, kad pļaut, kad novākt. Daba ir viņu dzīves skolotāja.

Nākamais aspekts romānā ir sadzīve. Mums pretī nāk Zinta, dzīvesgudra sievietē, kura prot ārstēt gan ar padomu, gan ar zāļu tējām. Daudzi Uobeļovas apmetnes iedzīvotāji griežas pie

Vikta, ja ir jāārstē dziļas brūces, iegūtas medībās. Cauri visam strāvo mīlestība. Sava ceļojuma laikā uobeļovietis Gabris, jauns puisis, sastop Asnu, un viņu starpā uzzied mīlestība. Tikpat cēlas ir Račika un Sprūgas jūtas. Liels notikums apmetnē ir viņu dēliņa Sormja piedzimšana.

Arī senatnē cilvēka dzīve tika organizēta un vadīta. Te ir pirmie iedīgli demokrātijai. Uobeļovas virsaiši Lobdors un Idors strādā cilvēku labā. Pēc virsaiša aiziešanas mūžībā nākamais tiek ievēlēts. Tiek sasaukta tautas sapulce, kurā novada pilskalnu virsaiši vadības grožus ieliek Gabra rokās. Tātad šis darbīgais puisis ir ticis pamanīts un augstu novērtēts. Viņam uzticība būs arī jāattaisno.

“Kopsavilkumā par uobeļoviešiem gribu teikt, ka viņi kalpoja savai dzimtai, ciltij, tautai, Dzimtenei un zemei. Viņi ar sirdi un dvēseli mīlēja savu vietu un šīs jūtas prata ieaudzināt arī nākamajam paaudzēm. Lai arī “Uobeļova” ir daiļliteratūras darbs, tajā var atrast vēsturisku materiālu par citām apdzīvotām vietām ārpus Latvijas. Darbs uzrakstīts vieglā, tēlainā valodā. Autoram izdevies sižetā ievīt arī fantastikas elementus. Sižets rada vēlmi lasīt, lasīt un lasīt. Atzinīgus vārdus gribu teikt arī par grāmatas dizainu. Ilustratoru Ilmāra Rudziša un Maira Nagļa melnbaltie zīmējumi rada attiecīgu 13. gadsimta notikumu gaisotni,” secina Valentīna.

Pašvaldības objekts

Baltinavā renovē muzeja ēku

Notiek muzeja fasādes siltināšana. Baltinavas muzejs ir viens no tiem Balvu novada objektiem, kur ēkas energoefektivitātes paaugstināšanas darbi iesākās jau pērn. Pabeigt tos plānots šogad, vasaras otrajā pusē, ja termiņš netiks pagarināts, galarezultātā nododot muzeja apmeklētājiem un pagasta iedzīvotājiem vizuāli pievilcīgu ēku gan no ārpuses, gan iekšpusē. Muzeja ēkas energoefektivitātes paaugstināšanas darbi notiek, izmantojot Eiropas Savienības fondu, valsts un pašvaldības līdzekļus. Ceturtdien, 26.janvārī, notika domes sēde, kurā lēma par aizņēmumu projektam “Baltinavas muzeja ēkas energoefektivitātes paaugstināšana”. Balvu novada pašvaldības projektu vadītājs Gatis Siliņš, komentējot situāciju, informēja, ka cipari patlaban grūti saucami, jo viss ir procesā. “Ēka nav jauna. Remonta gaitā jāveic dažādas izmaiņas, kas reizēm gan sadārdzina, gan palētina dažādas pozīcijas. Taču sākotnējās iecerēs, ieskaitot saules paneļu uzstādīšanu uz ēkas jumta, netiek atceltas,” viņš paskaidroja. Muzeja ēkas viena daļa būvēta Latvijas brīvvalsts laikā, otra daļa – padomju laikā. Ēka laika gaitā ir tehniski novecojusi. Realizējot siltināšanas darbus, plānota logu un durvju nomaiņa, grīdu un pamatu siltināšana, ēkas fasādes siltināšana un apdare, jumta siltināšana un seguma maiņa, ventilācijas ierīkošana, apkures katla maiņa, ēkas iekšdarbi, ūdensapgādes un kanalizācijas ārējo tīklu sakārtošana, saules paneļu uzstādīšana, apgaismojuma nomaiņa un teritorijas labiekārtošanas darbi. Līgums par darbu veikšanu noslēgts ar SIA “LVS Building”.



Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Informē VID

Ukrainas bēgļiem, kas Latvijā ir darba ņēmēji, gada ienākumu deklarācija nav jāsniedz

Tuvojoties gada ienākumu deklarācijas iesniegšanas laikam 1.martā, Valsts ieņēmumu dienests skaidro, kuros gadījumos Ukrainas civiliedzīvotājiem ir un kad nav jāsniedz gada ienākumu deklarācija.

Ja cilvēks strādā algotu darbu

Gada ienākumu deklarācija nav jāsniedz. Neapliekamo minimumu un atvieglojumus par apgādājamajiem šiem cilvēkiem piemēro darba devējs. Savukārt atvieglojumi par ārstniecību, izglītību un ziedojumiem Ukrainas civiliedzīvotājiem netiek piemēroti.

Ja cilvēkam ir reģistrēta saimnieciskā darbība

Laikā no 1.marta līdz 1.jūnijam jāiesniedz gada ienākumu deklarācija. Deklarācijā norāda 2022.gada laikā saņemtos ienākumus un aprēķina maksājamo iedzīvotāju ienākuma nodokli.

Iesniedzot gada ienākumu deklarāciju, ienākumiem tiek piemērots neapliekamais minimums un atvieglojumi par apgādājamajiem. Savukārt atvieglojumi par ārstniecību, izglītību un ziedojumiem Ukrainas civiliedzīvotājiem netiek piemēroti.

Gada ienākumu deklarāciju aizpilda tiešsaistē Elektroniskās deklarēšanas sistēmā (<https://eds.vid.gov.lv>). Ja deklarācijas aizpildīšanai nepieciešama VID speciālista palīdzību, to iespējams saņemt pa telefonu 67120012 vai arī, iepriekš piesakoties, klātienē konsultācijā.

Ja cilvēks strādā algotu darbu un ir reģistrējis arī saimniecisko darbību

Par laiku, kad cilvēks strādāja algotu darbu, gada ienākumu deklarācija nav jāsniedz. Neapliekamo minimumu un atvieglojumus par apgādājamajiem šiem cilvēkiem piemēro darba devējs. Savukārt atvieglojumi par ārstniecību, izglītību un ziedojumiem Ukrainas civiliedzīvotājiem netiek piemēroti.

Par laiku, kad algota darba nebija, bet bija saimnieciskā darbība no 1.marta līdz 1.jūnijam jāiesniedz gada ienākumu deklarācija. Deklarācijā norāda 2022.gada laikā saņemtos ienākumus no saimnieciskās darbības un aprēķina maksājamo iedzīvotāju ienākuma nodokli. Iesniedzot gada ienākumu deklarāciju, ienākumiem tiek piemērots neapliekamais minimums un atvieglojumi par apgādājamajiem. Savukārt atvieglojumi par ārstniecību, izglītību un ziedojumiem Ukrainas civiliedzīvotājiem netiek piemēroti.

Gada ienākumu deklarāciju aizpilda tiešsaistē Elektroniskās deklarēšanas sistēmā (<https://eds.vid.gov.lv>).

Ja deklarācijas aizpildīšanai nepieciešama VID speciālista palīdzību, to iespējams saņemt pa telefonu 67120012 vai arī, iepriekš piesakoties, klātienē konsultācijā.

Afiša



*Sākums 7.lpp.

Rugājos

Janvāra mēnesī, kad ir piemēroti laika apstākļi, izveido no sniega zaķu, kaķu skulptūras Rugāju parkā vai savā pagalmā un atsūti fotogrāfijas *WhatsApp* 28384855. Aicinām darboties gan ģimenes, gan individuāli.

28.janvārī plkst. 19.00 tautas namā koncerts "Iedziedi, iedejo Dziesmu un deju svētku gadu!", piedalās amatiermākslas kolektīvi. Īpašais viesis – deju studija "Terpsihora".

28.janvārī plkst. 21.00 tautas namā balle kopā ar grupu "Bruģis". Ieeja līdz plkst. 22.00 – EUR 5, pēc plkst. 22.00 – EUR 7. Var rezervēt galdiņu pa tālr. 28384855.

4.februārī no plkst. 10.00 tautas namā tiek organizēts tradicionālais **dambretes spēles turnīrs** bez vecuma ierobežojuma. *Dalībnieki aicināti pieteikties līdz 30.janvārim pa tālr. 28384855.*

Šķilbēnos

Rekavas vidusskolas Žetonu vakars notiks šī gada **28.janvārī plkst. 18.00** kultūras centrā "Rekova". Būsiet mīļi gaidīti, īpaši jubilejas izlaidumu absolventi: 1958., 1963., 1968., 1973., 1978., 1983., 1988., 1993., 1998., 2003., 2008., 2013., 2018. Pasākumā tiks filmēts un fotografēts. **Plkst. 22.00** balle ar Juri Ķirsonu.

Viļakā

11.februārī plkst. 12.00 muzejā izstādes "Tautasdziesmu teicējas. 1991." atklāšana.

Vīksnā

Līdz 31.janvārim tautas namā skatāma Zinaidas Loginas fotogrāfiju izstāde "Ceļojumu atklāsme".

4.februārī plkst. 15.00 tautas namā *stand-up* komēdija ar Maksimu Trivaškeviču. Ieejas maksa – EUR 3.

Kā rīkoties

Galvassāpes vai migrēna?

"Iedodiet kaut ko pret migrēnu!" ir lūgums, ko tik mulsinoši bieži aptiekā dzird farmaceiti. Taču, vai katras galvassāpes ir migrēna, palīdz noskaidrot neiroloģe DACE BĒRZIŅA un farmaceite ĒRIKA PĒTERSONE.

"Cilvēki, kuri nekad nav saskārušies ar migrēnu, bieži vien spriež, ka tās ir tādas pašas galvassāpes, kādas piedzīvo pēc liekas šampanieša glāzes izdzeršanas gadumijas ballītē, tikai mazliet stiprākas," stāsta farmaceite Ērika Pētersone. Daudzi klienti, lūdzot aptiekā "kaut ko pret migrēnu", patiesībā vēlas vienkāršu pretsāpju līdzekli nelielām galvassāpēm, kas traucē strādāt.

Taču migrēnas lēkmes ir kas vairāk par nedaudz traucējošu sāpošu galvu.

Mokošā migrēna

"Neatkarīgi no tā, vai migrēnas lēkme sākas mājās, vai ārpus tās, ikdienas plānus tā var izjaukt, jo šīs galvassāpes parādās pēkšņi un var turpināties diezgan ilgi," skaidro neiroloģe Dace Bērziņa. "No smagām migrēnas sāpēm cieš daudzi. Nesen publicētā pētījumā secināts, ka vairāk nekā 52% cilvēku visā pasaulē ir piedzīvojuši dažāda veida galvassāpes, tai skaitā migrēnas. Pētnieki arī norāda, ka vismaz 15% pasaules iedzīvotāju jeb 1,1 miljards cilvēku katru dienu izjutuši galvassāpes. Pusei no viņiem ir migrēna. ASV Nacionālais galvassāpju fonds (*The National Headache Foundation*) lēš, ka gandrīz 40 miljoni amerikāņu ir saskārušies ar migrēnas izraisītām galvassāpēm. Lai arī sākotnēji šķiet, ka tas ir vājš mierinājums, savā ziņā tas viēš cerību. Jo vairāk cilvēku skar kāda konkrēta veselības problēma, jo lielākas iespējas, ka šajā jomā būs daudz pētījumu, tātad – būs arī risinājums," teic neiroloģe.

Neskatoties uz to, ka liela sabiedrības daļa cieš no migrēnas, veselības eksperti atzīst, ka cilvēki joprojām to neuzskata par nopietnu problēmu. Arī tad, kad migrēnas dēļ var tikt ievērojami ietekmēta ikdiena.

Par pētniekiem viss ir skaidrs – slimības izpēte un izprašana aizvien ir aktuāla, taču kā ar līdzciltiem – migrēnas pacientu darba devējiem, kolēģiem, paziņām, draugiem?" Cilvēki migrēnas izraisītas galvas sāpes īsti neuztver kā zinātnisku un sabiedrības veselības problēmu," atzīst neiroloģe. "Tāpat arī

sabiedrībā nav pilnīgas izpratnes par to, ka migrēna rada daudz vairāk traucējumu, nekā tikai galvassāpes. Novērojumu un aptauju dati liecina, ka migrēna ir viena no visvairāk neprecīzi diagnosticētajām un nepietiekami ārstētajām kaitēm. Problēma ir tā, ka migrēna ir viens no biežākajiem iemesliem, kāpēc cilvēki kavē darbu, piedzīvo sarežģītas attiecības ģimenē un tiek izsisti no līdzsvara ikdienas gaitās."

Kā migrēna atšķiras no tipiskām galvassāpēm?

Daļa no galvassāpēm parasti ir nelielas un ātri pāriet. Migrēnas gadījumā intensīvas un spēcīgas galvassāpes ir tikai viens no daudziem simptomiem. Katram migrēna var būt atšķirīga un bieži simptomi var būt pat ļoti izteikti.

Daudziem migrēna ir vairāk nekā sāpes – tā izraisa arī sliktu dūšu, nogurumu, bieži sastopama kognitīvā disfunkcija, smadzeņu migla, jutīgums pret gaismu un troksni," skaidro ārste. Turklāt parasti šie simptomi mēdz apvienoties un cilvēks lēkmes laikā patiešām jūtas pilnīgi nespējīgs funkcionēt. Migrēnas lēkme var ilgt no dažām stundām līdz pat trīs dienām (72 stundām). Dažreiz migrēnas lēkmes var sekot viena aiz otras, atņemot no mēneša dienām gandrīz pusi un dažkārt pat vairāk.

Padomi migrēnas atvieglošanai

"Ar migrēnas simptomiem vislabāk būtu vērsties pie neirologa vai algologa – sāpju speciālista. Cilvēkiem, kuri cieš no migrēnas, parasti tiek piemeklēti speciāli receptu medikamenti tieši šai kaitei – bez receptes tos aptiekā iegādāties nevar. Tādēļ, ja migrēnas lēkme notiek atkārtoti, noteikti jāmeklē ārsta palīdzība un zālēm vienmēr jābūt pa rokai," mudina farmaceite.

Saskaroties ar migrēnu pirmo reizi (un to nevar iepriekš paredzēt), stāvokli var mēģināt atvieglot, lietojot bezreceptu pretsāpju medikamentus. Tādiem būtu jābūt katrā mājās aptieciņā, kā arī tā būtu regulāri jāpārskata, lai neuzkrātu medikamentus, kuru derīguma termiņš jau ir beidzies. Taču farmaceite arī brīdina, ka zāles var būt efektīvas, ja tiek lietotas uzreiz, nevis, kad sāpes mocījušas jau ilgāku laiku.

Vēl stāvokli atvieglot var ar vēsām kompresēm, masāžu, taču, pirms meklēt iespējas, kā mazināt simptomus, jācenšas



saprast, kas šīs sāpes izraisa. Profilaktiski jācenšas ievērot regulāru gulētiešanas režīmu, regulāras fiziskās aktivitātes un vajadzētu pārskatīt ēdienkarti, samazināt lietotā kofeīna daudzumu. Kopsakarību starp dienas režīmu un galvassāpēm labi palīdz saprast galvassāpju dienasgrāmata, kas ir pieejama latviešu valodā internetā vai lietotnē "Migrēnas kompass".

Nepārspilējiet ar bezreceptu pretsāpju līdzekļiem!

Bezreceptu pretsāpju medikamenti var palīdzēt, taču jāatceras, ka ar tiem nevajadzētu aizrauties.

"Pārmērīga bezreceptu pretsāpju līdzekļu lietošana var radīt problēmu, ko mēdz dēvēt par medikamentu pārmērīgas lietošanas galvassāpēm," teic farmaceite Ērika Pētersone. "Ar laiku galvassāpes ar šiem medikamentiem nevis tiek kontrolētas, bet gan pastiprināsies, tā radot jaunu problēmu klāt jau esošajai. Biežas medikamentu lietošanas dēļ smadzenes izdomā veidu, kā tos apiet. Tāpēc nevajadzētu lietot medikamentus pret galvassāpēm vairāk kā divas reizes nedēļā vai 10 dienas vienā mēnesī. Turklāt šīs zāles darbojas kā plāksteris, nevis ārstē problēmu, kas risināma sadarbībā ar ārstu." Neiroloģe Dace Bērziņa papildina: "Lai nenonāktu līdz tam, ka attīstās pretsāpju medikamentu atkarīgās galvassāpes, ir izveidota profilaktiskā galvassāpju terapija, kuru nozīmē galvassāpju speciālists, neirologs vai algologs."

